



# Nieuwsbrief Gentle Teaching

Februari 2014



*In iedere gemeenschap is werk te doen. In iedere natie zijn wonden die geheeld moeten worden. In ieder hart is de kracht om dit te doen.*  
*Marianne Williamson*

[Marianne Williamson](#) is vooral in de VS bekend als spiritueel leraar en schrijfster van een tiental boeken waaronder vier bestsellers.

Gentle Teaching richt zich niet alleen op het ontwikkelen van onvoorwaardelijke relaties tussen mensen met een beperking en hun begeleiders, maar ook op het ontwikkelen van zorgzame gemeenschappen waar zowel de begeleiders als de mensen met een beperking deel van uitmaken. De zorgzame gemeenschap is de drager voor de individuen die

deel uit maken van die gemeenschap en de basis die nodig is om de persoonlijke kwaliteiten te kunnen ontplooiën.

## **Agenda 2014**

**Basistraining:** 24 maart, 7 april, 5 mei, 2 juni

**Verdiepingscursus:** 12 en 26 maart, 2 en 23 april

**Seminar voor (speciaal) onderwijs**

19 september

**Studiedag voor Gentle Teaching trainers**

14 oktober

**Studiedagen via Fortior**

**Studiedag GT** 14 maart

**Gentle management** 20 maart

**Workshop 'Volledig aanwezig zijn'** 9 oktober

**Internationale conferentie in**

**Griekenland 23-25 september**

Het werken aan deze zorgzame gemeenschap is nooit af; we kunnen er altijd een stapje verder in gaan. Bij Gentle Teaching doen we dit door continu te kijken hoe we de uitgangspunten van Gentle Teaching in onze dagelijkse manier van begeleiden integreren en daarmee een *cultuur van*

*hoop* ontwikkelen. Hierbij komen we ook de pijn tegen van de mensen die we ondersteunen, maar ook van onszelf en soms van hele groepen. Deze pijn kan het moeilijk maken om zich deel te voelen van de gemeenschap.

Soms lijkt het voor begeleiders teveel en te zwaar om dit onder ogen te kunnen zien. Dit kan ertoe leiden dat ze zich terugtrekken in een quasi afstandelijke professionele houding, of dat ze cynisch worden over hun werk. Als begeleiders echter durven te vertrouwen op de kracht van hun hart, ontstaat er hoop.

Dit is ook een van de uitgangspunten in Gentle Teaching. We zeggen niet alleen dat ieder mens ernaar verlangt om zich veilig en geliefd te voelen in de relatie met anderen, maar ook dat ieder mens er - doorgaans onbewust - naar verlangt om ook liefdevol / zorgzaam voor anderen te zijn. Deze kwaliteit, ook wel compassie genoemd, is een kernkwaliteit die ieder mens

## **Kwaliteit van leven**

*In een serie artikelen willen we het begrip kwaliteit van leven, zoals daar binnen Gentle Teaching mee gewerkt kan worden, uitwerken. Kwaliteit van leven wordt gezien als de persoonlijke manier waarop iemand een achttal basiswaarden in zijn dagelijks leven ervaart. In deze en de komende bulletins worden de basiswaarden stuk voor stuk toegelicht.*

bezit.

## **Basiswaarde 2: Een positief zelfbeeld ervaren.**

We willen allemaal belangrijk zijn en trots zijn op wie we zijn. Maar in hoe we dit vorm willen geven en hoe we het resultaat ervaren zijn we allemaal erg verschillend. Dat heeft enerzijds te maken met wat we in onze aanleg hebben meegekregen, maar ook in wat we in ons leven ervaren hebben en wie bij de ontwikkeling van ons zelfbeeld ons rolmodel is geweest.

Als we iemand willen ondersteunen in de beleving van zijn zelfbeeld, is het allereerst belangrijk om te zien wat voor hem of haar belangrijk is om een

goed zelfbeeld te ervaren. Wat is voor de persoon belangrijk, en waaraan ervaart hij dat hij ook daadwerkelijk realiseert wat belangrijk voor hem is.

Deze persoonsgerichte insteek lijkt in principe goed, maar er kunnen ook schaduwkanten aan zitten; bijvoorbeeld als de persoon iets wil dat niet realiseerbaar is. Of als hij door wie hij wil zijn anderen schade kan berokkenen, of dat hij er uiteindelijk zelf niet echt gelukkig van wordt.

Als iemand bijvoorbeeld door zijn rolmodellen geleerd heeft dat hij belangrijk is als hij een grote mond kan opzetten, of anderen door te dreigen met fysiek geweld zijn wil op te leggen, willen we een dergelijk zelfbeeld liever niet versterken.

Als iemand is opgegroeid in een omgeving waarin het leveren van prestaties erg belangrijk wordt gevonden, kan dat er toe leiden dat het leveren van prestaties ook voor het eigen zelfbeeld belangrijk is geworden. En dan niet voor de eigen voldoening dat iets gelukt is, maar om het complimentje dat dan door anderen gegeven wordt. Dat kan er toe leiden dat

*In de bakkerijgroep van een activiteitencentrum zijn 5 deelnemers ieder op een eigen tafel bezig een appeltaart te bakken. Er zijn aanpassingen gemaakt die het gemakkelijker maken dit zelfstandig en zonder hulp te doen.*

*Tijdens een discussie met het team werd de vraag gesteld of het niet leuker is om de aanpassingen weg te laten en mensen te stimuleren elkaar te helpen, en samen een taart te maken. De eerste reactie was dat het toch zo goed is voor het zelfbeeld als mensen zelfstandig hun eigen taart bakken. Tot een teamlid de collega's vertelde van een deelnemer die trots was komen vertellen dat hij een ander geholpen had. Anderen herkenden dit ook bij andere deelnemers. Mensen ervaren meer voldoening in het helpen van anderen, dan op het leveren van solistische prestaties. Tijdens de discussie die volgde, kwamen we tot de conclusie dat de essentie van een mens meer tot zijn recht komt in het samen zijn met anderen, dan in individuele prestaties. Dit werd vertaald in de volgende slogan: **Als je leert iets zelfstandig te doen, ontdek je wat je kan; als je leert iets samen te doen, ontdek je wie je bent.***

mensen steeds meer willen presteren, maar daarbij ook steeds meer op hun tenen moeten lopen om 'succesvol' te zijn in het leven.

Het kenmerk van een zelfbeeld is dat mensen zich er sterk mee kunnen identificeren. Dat maakt het ook moeilijk om een zelfbeeld los te laten en een

*Druk op deze knop om een bijdrage te leveren aan de verdere ontwikkeling van dit model voor kwaliteit van leven.*

ander zelfbeeld te ontwikkelen. Iemand die door ervaringen in het leven in de rol van slachtoffer is gekomen, gaat zich met dat beeld identificeren en kan het moeilijk vinden om de rol van slachtoffer los te laten en een meer zelfbewust zelfbeeld te ontwikkelen. Iemand die geleerd heeft dat hij pas iemand is als hij kan pronken met rijkdom en bezittingen, zal zich daar zo mee identificeren dat

hij er niet meer tegen kan dat anderen misschien iets meer of iets mooiers hebben, en hij zal zelf ook steeds meer willen hebben en nooit echt tevreden zijn.

Mensen die een beeld over zichzelf hebben dat ze niet goed zijn, doen soms van alles om dat beeld bevestigd te krijgen door bijvoorbeeld afwijzende of bestraffende reacties in de omgeving op te roepen door hun gedrag. Soms lijkt het dat ze het met opzet doen, maar eigenlijk is het een drang die van binnenuit komt en waar ze geen weerstand tegen kunnen bieden, omdat het loslaten van dit zelfbeeld bedreigender is dan de sancties op hun gedrag.

Vergelijkbare voorbeelden zien we in jeugdbendes, waar het achter de rug hebben van een gevangenisstraf statusverhogend werkt. Straffen is hier dan ook dweilen met de kraan open, omdat het alleen maar de zelfbeelden die de groep bij elkaar houden versterkt.

Als we iemand willen ondersteunen in het ontwikkelen van een goed zelfbeeld dat ook werkelijk recht doet aan zijn eigenschappen als sociaal menselijk wezen, moeten we dus niet alleen kijken naar wie hij zelf graag wil zijn en welke eigen kwaliteiten hij daarbij graag wil ontwikkelen. Het is ook

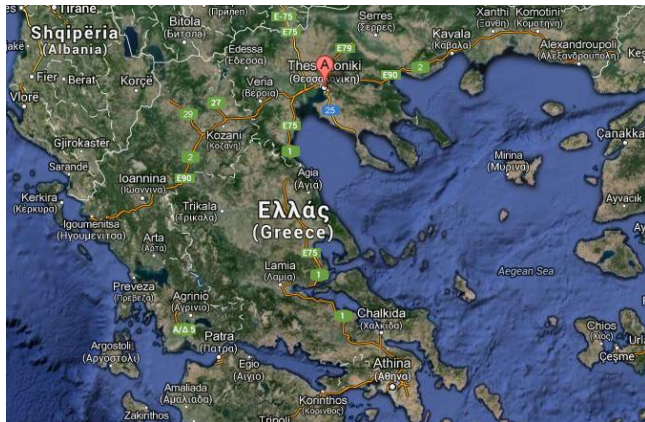
belangrijk dat we zelf een idee hebben over zelfbeeld waarmee zijn persoonlijke kwaliteiten het best tot hun recht kunnen komen.

Vanuit het gedachtegoed van Gentle Teaching betekent dit dat we iemand willen helpen een zelfbeeld te ontwikkelen dat gebaseerd is op het kunnen uiten van de kernkwaliteit die ieder mens heeft en die de basis is voor liefdevolle relaties en een zorgzame gemeenschap: het aangeboren vermogen en verlangen om liefdevol / zorgzaam voor anderen te zijn. We werken hier bewust aan door in de relatieontwikkeling de liefdevolle / zorgzame wederkerigheid nadrukkelijk, en in groepen de positieve aandacht voor elkaar en elkaar helpen te stimuleren.



## Internationale Gentle Teaching conferentie

In het vorige bulletin was de kaart van Kreta te zien, en nu van het vaste land van Griekenland. Dat klopt. Een grote zorgorganisatie in Thessaloniki heeft aangeboden de internationale conferentie van 23 tot 25 september te organiseren.



Deze verandering van de plannen heeft een aantal voordelen. Het inhoudelijke voordeel is dat deze organisatie zich ook meten meer verbindt aan Gentle Teaching en we

daardoor een sterkere basis in Griekenland gaan krijgen. Dat belooft wat voor de verdere ontwikkeling van de zorg voor mensen met een beperking in dat land.

Een praktisch voordeel is dat de kosten om deel te nemen aan de conferentie fors lager zullen zijn. Een vlucht naar Thessaloníki is er al voor € 130 en ook de kosten van de hotels zijn zo'n 30% lager dan op Kreta.

Een nadeel dat een andere organisatie de verantwoordelijkheid voor de conferentie op zich heeft genomen, is dat we wat langer moeten wachten op concrete informatie, onder andere over de kosten voor deelname en het programma. Hopelijk is dat geen beletsel om alvast wel de data in de agenda te reserveren en wat geld opzij te zetten om straks naar de conferentie te gaan.

## Dilemma's

Gentle Teaching geeft de richting aan waarin we werken: veilige en onvoorwaardelijke relaties waarin we een ander kunnen begeleiden als hij het moeilijk heeft. Er zijn echter niet altijd pasklare oplossingen voor dilemma's waar je soms mee geconfronteerd wordt. Soms wil je iets graag op een bepaalde manier doen, maar maken omstandigheden dat erg moeilijk. We kunnen van elkaar leren door onze dilemma's en onze ervaringen hoe we het hebben opgelost, met elkaar te delen. In deze rubriek komt iedere keer een dilemma uit de praktijk.

Op de vraag aan een team wat zij van Gentle Teaching vinden geven ze aan dat het een prima methodiek is. Alleen op dit moment hebben ze er niet zoveel aan.

Een aantal jongeren met een licht verstandelijke beperking is behoorlijk aan het puberen en zoekt (in de woorden van het team) continu de grens op. Bijvoorbeeld: Muziek of gamespellen hard aanzetten na 10.30, te laat thuis komen, pesterijen naar elkaar, taken in huis niet uitvoeren en als je er wat



van zegt krijg je een grote mond en je kan nooit eens consequenties stellen. Want dat is niet gentle.

Het dilemma van het team is hoe je de jongeren kan leren beter voor zichzelf te zorgen en rekening te houden met anderen, als ze zich verzetten tegen de regels die je daarvoor hanteert of deze aan hun laars lappen?

Herken je dit dilemma en heb je vanuit je eigen ervaring suggesties hoe je hier het best mee om kunt gaan, ga dan naar de website en deel je ervaringen.

## Scholingsaanbod

Vanuit de Stichting Gentle Teaching worden verschillende cursussen en trainingen aangeboden.

### Basistraining

Dit is een vierdaagse training waarin alle aspecten van Gentle Teaching aan de orde komen en die erop gericht is de deelnemers voldoende inzichten en vaardigheden te geven om Gentle Teaching in de begeleiding van hun cliënten toe te passen. De training is in eerste instantie voor ouders, begeleiders, verzorgenden, leerkrachten en andere die in een directe relatie staan met de cliënten.

De training kan in-company verzorgd worden, maar ook via individuele inschrijving (bij voldoende aanmeldingen 2 maal per jaar)

### Verdiepingscursus Gentle Teaching

De verdiepingscursus is voor mensen die al werken met Gentle Teaching en die ook binnen hun eigen werkomgeving collega's willen ondersteunen en coachen in het werken met Gentle Teaching. In deze cursus wordt nog eens dieper gekeken naar de verschillende aspecten van Gentle Teaching, en er wordt ook praktisch geoefend in hoe je hier collega's in kunt coachen



## Gentle management

Als een instelling wil dat op een cliënt-gerichte en warme manier gewerkt wordt, vraagt dit ook iets van het management, ongeacht of deze manier van werken specifiek Gentle Teaching is. In de training Gentle Management worden de uitgangspunten van warme zorg vertaald in een herkenbare stijl van leiding geven.

## Geweldloos omgaan met escalaties

Ondanks het werken met Gentle Teaching kan het soms nog gebeuren dat een situatie escaleert. De kunst is om dan als begeleider zelf geweldloos te reageren en het geweld van de ander op een goede manier op te vangen. Tijdens deze training wordt zowel geoefend in het vergroten van de mentale weerbaarheid van de begeleider als in het geweldloos opvangen van het eventuele fysieke geweld dat zich voordoet. Deze training is ook geschikt voor teams die niet met Gentle Teaching werken, maar wel op een geweldloze manier met escalaties om willen gaan.

## Casusgerichte training

Naast deze trainingen is het mogelijk om een training te doen, gericht op het omgaan met een specifieke persoon. De training resulteert in een individueel ondersteuningsplan op basis van Gentle Teaching en de inzichten die nodig zijn om het plan uit te voeren.

Kijk voor meer informatie over de trainingen op de website of neem contact op voor informatie.

Dit bulletin wordt uitgegeven door de STICHTING GENTLE TEACHING.

[www.gentlelearning.nl](http://www.gentlelearning.nl) - [info@gentlelearning.nl](mailto:info@gentlelearning.nl) tel. 0302938878

U kunt helpen de belangstelling voor Gentle Teaching te verbreden door die bulletin door te mailen naar collega's, leerkrachten en verwanten van mensen met een beperking, en door een link te sturen naar sociale media als facebook en twitter

