



**Nieuwsbrief
Gentle Teaching
Maart 2014**



Een evangelische gemeenschap is in woord en daad betrokken bij het dagelijks leven van de mensen; overbrugt afstanden, is bereid zich nederig op te stellen, en omarmt het menselijk leven door het lijden aan te raken als het lijden van Christus.

Paus Fransiscus, Evangelii Gaudium, 2013

Om hoop te bieden aan mensen die lijden, richten we ons niet alleen op het ontwikkelen van companionship, de onvoorwaardelijke relatie tussen de mensen die we steunen en onszelf. Het is net zo belangrijk om een veilige en zorgzame gemeenschap te ontwikkelen waar iedereen zich deel van kan voelen. We kunnen dit alleen doen, als we – als leerkrachten of hulpverleners – deel zijn van deze gemeenschap. We kunnen niet aan de zijlijn staan, maar we moeten ons betrokken voelen en tonen bij het dagelijks leven, vreugde en verdriet van de mensen. In onze aanwezigheid in de gemeenschap moeten we echter ook bescheiden zijn en onszelf niet zien als beter dan de mensen die we steunen. We moeten als gelijkwaardige partners betrokken zijn in een gezamenlijke dialoog.



Aangezien lijden deel is van het leven van ieder van ons, is het lijden ook een onderdeel van de dialoog. Maar het is niet de essentie van de dialoog. De dialoog erkent het lijden, maar het is ook de gemeenschappelijke weg naar

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 toelicht

een hoopvolle toekomst: voor ieder individu en voor de gemeenschap als geheel.

Basiswaarde Veilig voelen

Er is een verschil tussen veilig zijn en veilig voelen. Veilig voelen is een persoonlijke beleving en wordt in hoge mate beïnvloed door een combinatie van het onderscheidingsvermogen van een persoon en zijn eerdere levenservaringen. Veilig voelen is ook meer dan niet bang zijn. In het continuüm van bang voelen tot veilig voelen is het niet voelen van angst het middelpunt; het is een neutrale toestand die geen energie geeft. De negatieve toestand – angst ervaren – geeft energie om te willen vluchten voor wat je als bedreigend ervaart. De positieve toestand van veilig voelen, geeft de energie om te doen wat je wilt doen en je talenten te ontwikkelen.

Agenda 2014

Basistraining: 2 en 16 sept. 7 okt. 4 nov

Seminar voor (speciaal) onderwijs

19 september

Studiedag voor Gentle Teaching trainers

14 oktober

Studiedagen via Fortior

Gentle management 20 maart

Workshop 'Volledig aanwezig zijn' 9

oktober

Internationale conferentie in

Griekenland 23-25 september

Aangezien we als mensen sociale wezens zijn, zou het het meest natuurlijk zijn om onze veiligheid te vinden in de aanwezigheid van anderen. Bij de ondersteuning van cliënten is het belangrijk om dat altijd voor ogen te houden. We zien nogal eens dat een cliënt het contact met anderen – en ook met de begeleiders –

uit de weg gaat als hij zich onzeker of onveilig voelt. Bijvoorbeeld door zich op de eigen kamer terug te trekken, of door zich in zichzelf terug te trekken.

Er zijn veel verschillende angsten waar mensen last van kunnen hebben:

- Angst voor de aanwezigheid van anderen
- Angst om verlaten te worden
- Angst om gestraft of afgewezen te worden
- Angst om niet te krijgen wat je graag wilt hebben
- Angst niet te weten wat anderen van je willen
- Angst niet te weten wat je moet doen
- Angst niet te weten wat anderen met je gaan doen
- Angst als gevolg van traumatische herinneringen
- Angst als gevolg van een psychiatrische ziekte, als hallucinaties of een fobie
- Enzovoort

Het is belangrijk je te realiseren dat angst een werkelijkheid voor de ander is als hij dit ervaart, ook al is er in jouw ogen geen enkele aanleiding toe. Als iemand bijvoorbeeld bang is niet voldoende aandacht te krijgen, maakt het niet uit of jij vindt dat hij al genoeg krijgt; misschien zelfs meer dan de anderen. Zijn angst is zijn realiteit.

Als angsten veroorzaakt worden door leefomstandigheden, kunnen we soms veiligheid creëren door iets aan die omstandigheden te veranderen. Als iemand bijvoorbeeld angst heeft om niet te weten wat hij moet doen, kunnen we deze angst misschien wegnemen door het bieden van structuur. We moeten er echter niet aan voorbij gaan dat veilig voelen in menselijke aanwezigheid altijd de voorkeur heeft boven veiligheid door structuur of andere ingrepen in de omgevingsfactoren.

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

Harry heeft een verstandelijke beperking en autisme. Hij voelt zich niet altijd op zijn gemak tussen anderen en hij is snel afgeleid door teveel prikkels. Op het activiteitscentrum heeft hij een eigen hoekje, omringd door schotten waar hij niet overheen kan kijken als hij zit. In zijn werkhoek staat een tafel en een stoel. Er is geen plek voor een extra stoel. Harry zit hier het grootste deel van de dag en doet daar een eenvoudige activiteit.

Hij voelt zich hier zichtbaar veilig, maar hij zal op deze manier ook nooit leren zich veilig te voelen bij anderen. Volgens de Psychologie van Wederzijdse Afhangelijkheid is dit een kunstmatige veiligheid, die alleen voor dit moment goed kan zijn. Voor de langere termijn moeten we Harry leren zich veilig bij mensen te voelen. We schuiven er daarom een stoel bij en gaan regelmatig een kort tijd samen met Harry de activiteit doen en proberen dan contact met hem te maken. Langzaam leert hij zich op deze manier veilig bij ons te voelen.

Dat is extra van belang voor mensen die angst hebben voor de aanwezigheid van andere mensen. Hierbij is de verleiding groot om de persoon maar een groot eigen appartement te geven waar hij alleen kan wonen, of een afgeschermd plek in het activiteitscentrum waar hij 'geen last heeft van anderen. Op die manier helpen we iemand nooit van zijn angsten af, en kan het leven steeds eenzamer en kwetsbaarder gaan worden.

Aanpassingen in de leefomgeving om angsten weg te nemen zijn prima, zolang het het leven niet kunstmatig maakt, en als we het maar combineren met een gericht plan om de persoon te leren zich veilig bij anderen te voelen; om te beginnen bij ons

Om vanuit Gentle Teaching

iemand te helpen zich veilig te voelen, ondernemen we de volgende acties:

- We bespreken eerst met elkaar hoe we kunnen zien of de persoon zich wel of niet veilig voelt,
- en we bespreken welke angsten hij mogelijk heeft.
- We accepteren deze angsten als zijn werkelijkheid, ook als er in onze ogen geen aanleiding voor is.
- We proberen door het veranderen van de leefomgeving de grootste angstprikkels weg te nemen, zonder dat het leven te kunstmatig wordt

- Stapsgewijs en heel gericht proberen we de persoon te leren zich bij ons onvoorwaardelijk veilig en geliefd te voelen.
- We helpen de persoon meer zelfvertrouwen te ontwikkelen
- We helpen de persoon zelf manieren te ontwikkelen om zich veilig te voelen, zonder zich van anderen af te zonderen.

Gentle Teaching in India

Sinds 1999 is Gentle Teaching geïntroduceerd in Sadhana Village, een kleine gemeenschap voor mensen met een verstandelijke beperking of psychiatrische aandoening in India.

Het ontwikkelen van Gentle Teaching in Sadhana Village is een proces van twee stappen voorwaarts, één achterwaarts. De belangrijkste reden hiervoor is de jaarlijkse wisseling van de vrijwilligers uit Westerse landen die een belangrijke rol spelen in de dagelijkse begeleiding van de *special friends* zoals de bewoners genoemd worden. De meeste vrijwilligers komen net van school en hebben geen ervaring in het werken met mensen met een beperking. Bovendien spreken ze geen Marathi, de lokale taal, en de helft van de special friends spreekt geen Engels.

Er wonen op dit moment 26 special friends in Sadhana Village, verdeeld over vier huizen. In ieder huis is een Indiase huismoeder die in het huis woont, en 1 of 2 vrijwilligers. Overdag zijn er vrouwen uit de omringende dorpen die de huishoudelijke

werkzaamheden doen. De huismoeders zijn niet alleen verantwoordelijk voor de gang van zaken binnen Sadhana Village, maar begeleiden ook projecten met vooral vrouwen en meisjes in de 15 omringende dorpen. Het gaat hier

om onder andere gezondheidsprojecten, bestrijding van alcoholisme en huiselijk geweld, meer ontwikkelingskansen voor meisjes, enz.

Vanaf de start – 20 jaar geleden – hebben vrijwilligers altijd een belangrijke rol gespeeld op Sadhana Village. Sinds aan paar jaar wordt echter ook nadrukkelijk geprobeerd Indiase medewerkers aan te trekken. Dit moet meer continuïteit geven en deze mensen spreken bovendien de taal van de special friends. In Nederland is een steunstichting opgericht – Vrienden van Sadhana Village – om geld in te zamelen om de salariskosten van deze Indiase medewerkers te kunnen financieren. Als je hier meer over wilt lezen, ga dan naar de [website van de vrienden van Sadhana Village](#).

Gewoonlijk bezoek ik Sadhana Village twee maal per jaar om trainingen te geven en adviezen om de kwaliteit van de zorg te verbeteren. Daarnaast probeer ik instellingen en organisaties in de omgeving te bezoeken om ook daar Gentle Teaching te introduceren.

Tijdens het laatste bezoek in februari heb ik veel aandacht besteed aan Prashant, één van de special friends die het vaak erg moeilijk heeft. Prashant is 36 jaar en heeft een verstandelijke beperking. Hij is erg aardig, maar kan ook erg geobsedeerd raken door stukjes papier die hij van de grond wil oppakken en pennen om op die papiertjes of op zijn hand te schrijven. Ook kan hij erg druk zijn en hij kan zijn energie niet reguleren. Als hij eenmaal druk is – bijvoorbeeld hard lachen of zingen - , kan hij niet meer stoppen.

Als hij geobsedeerd is heeft hij geen oog voor eventuele gevaren en duikt hij onder prikkeldraad door of rent hij over de weg naar plekken waar hij eerder stukjes papier heeft zien liggen. Om hem te beschermen wordt hij erg kort gehouden, maar hier wordt hij eigenlijk alleen maar meer ontremd en

Wil je ook als vrijwilliger naar Sadhana Village ?

Er is grote behoefte aan ervaren vrijwilligers; het liefst ook ervaring met Gentle Teaching. Als je interesse hebt om voor een periode van minimaal 3 maanden naar India te gaan, neem dan contact op met info@gentleteaching.nl

Als je nog geen ervaring met Gentle Teaching hebt, kan je gratis aan een cursus Gentle Teaching meedoen voor je naar India afreist.

geobsedeerd door. Hij is altijd bang dat hij belemmerd wordt zijn papiertjes te zoeken, en rent steeds harder weg.

Het roer moet duidelijk om. We hebben nu een uitgebreid ondersteuningsplan gemaakt, en met de vrijwilligers en Indiase medewerkers doorgesproken. Gelukkig is er de komende drie maanden ook een ervaren Zweedse vrijwilligster die gaat helpen het plan zo goed mogelijk in te voeren. Het plan is te uitgebreid om het in de nieuwsbrief op te nemen, maar via onderstaande link kun je het als je wilt lezen. (het is wel in het Engels)

Individueel ondersteuningsplan Prashant

Persoonlijke verhalen

" In 1990 begon ik met mijn eerste baan bij een organisatie genaamd Babcock and Associates. Ik heb daar gewerkt van 1990 – 1992 en deze eerste ervaringen hebben mijn basis gevormd. Ik werkte als begeleidster met twee dames, waarvan de ene Betha heette.

De organisatie was geweldig. De organisatie was sterk op het individu gericht en een goede plek om mijn loopbaan te starten. Ik had ook een prima leidinggevende - Carolyn - die me veel steun gaf. We begeleidde de mensen in hun eigen huis. Betha had eerder in een grote groepswoning gewoond, en had nu een eigen huis. We kregen een erg goede band. Ze was erg liefdevol en zorgzaam. Hoewel het mijn werk was, voelde het niet als zodanig.



Tracy Mauk

Van 1992 tot 2008 heb ik in veel verschillende organisaties gewerkt. Ik heb daarbij een groot aantal verschillende methodieken leren kennen. Ze kwamen er echter allemaal op neer hoe we het gedrag van mensen onder controle konden krijgen. Het was allemaal tamelijk zinloos en voor de mensen erg onprettig. Deze methodes zijn erop gericht mensen die in crisis zijn onder controle te krijgen of om het 'gedrag te verminderen'.

Bij Carolyn en de mensen die onder haar werkten, probeerden we relaties te ontwikkelen met de mensen die we ondersteunden, en dat was de reden van

ons succes. We gebruikten geen ‘gedrags-strategieën’ en het ging ons ook niet om het gedrag, maar om de relatie. Daarom klonk het verhaal van John McGee over Gentle Teaching zo logisch voor me. Het ging over wat ik van mijn grootmoeder geleerd had over hoe ik als mens zou moeten worden. Het ging over wat ik van Carolyn en Betha geleerd had over de betekenis van vriendschap (en dat heeft niet te maken met een beperking).

De relatie was het stuk dat bij al die andere verhalen die me verteld waren ontbrak. Het cadeau dat ik van McGee kreeg was het inzicht dat Gentle Teaching over mij gaat; over mijn geest, over mijn ziel, over mijn wezen ... over wie ik wil zijn. “

... nog even over Betha. Ze trouwde in de periode dat ik met haar werkte met een man die door mijn huidige man begeleid werd. Door Betha leerden mijn man en ik elkaar kennen omdat we allebei uitgenodigd waren voor een verjaardagsfeestje bij haar thuis. Betha en ik deden ook veel samen: we kookten samen, hadden samen plezier, gingen naar de bioscoop, boodschappen doen en regelmatig gaven we elkaar een knuffel. We kregen ook contact met haar moeder toen ik met haar werkte en we nodigden haar uit om te komen eten of een nachtje logeren bij Betha. Het waren een paar erg mooie jaren in mijn leven, en ik mis haar nog steeds.

Tracy Mauk

Al je jouw ervaringen met het werken met Gentle Teaching ook wilt delen, stuur dan je verhaal (max 400-600 woorden) naar info@gentleteaching.nl

De website voor de internationale Gentle Teaching conferentie in Griekenland is in de lucht. Volg de link voor informatie over de conferentie.

International Gentle Teaching Conference

Thessaloniki, Greece – Sept. 23-25 2014

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 - 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

