



Gentle Teaching
nieuwsbrief

Februari 2015

Waarheden die het belang van Gentle Teaching onderstrepen

Troostend lichaamscontact is biologisch in ons als zoogdieren verankerd en gaat terug op het door de moeder gezoogd worden, vastgehouden en rondgedragen worden. Daarom willen we bij stress zowel aanraken als aangeraakt worden.

Prof. Frans de Waal in *Een tijd voor Empathie*

Sommige mensen vinden het niet prettig om aangeraakt te worden. En dat niet omdat het hen afleidt van waar ze mee bezig zijn, maar omdat ze de aanraking zelf als onprettig of zelfs onveilig ervaren. Als dit zelfs zo ver gaat dat ze ook niet in staat zijn de lichamelijke koestering en troost binnen te laten als ze stress ervaren, druist dat in tegen hun natuurlijke behoefte aan het ervaren van steun op moeilijke tijden.

Als iemand met een beperking warm en ondersteunend lichamenlijk contact stelselmatig uit de weg gaat of afwijst, leggen we dat vanuit de visie van Gentle Teaching niet uit als een vrije keuze om niet aangeraakt te willen



worden. We interpreteren het dan als een reactie op negatieve ervaringen die hij eerder heeft gehad met aanrakingen.

Als we hem dan niet leren dat hij zich door onze aanrakingen wel veilig en geliefd kan voelen, zal hij op momenten van stress altijd in zichzelf

opgesloten blijven. Dat is de reden waarom we bij Gentle Teaching zo nadrukkelijk ook onze handen en onze hele aanwezigheid gebruiken om de ander te leren dat hij zich bij ons onvoorwaardelijk veilig en geliefd kan voelen. Uiteraard houden we bij de manier van aanraken rekening met de zelfbeleving van de ander en respecteren we zijn persoonlijke en lichamelijke integriteit.

Als ik een vinger geef, pakt ze mijn hele hand

Ik hoor Willeke schreeuwen tegen de groepsleider dat ze wil dat er iets voor haar gedaan wordt, en wel nu! Ik hoor ook de groepsleider tegen Willeke schreeuwen, dat ze geduld moet hebben tot na de koffie en als ze zo doorgaat dat ze er de hele dag niet op hoeft te rekenen.

Als ik aan de groepsleider vraag waarom hij zo tekeer ging, was het antwoord: 'als je haar een vinger geeft, wil ze meteen je hele hand'.

Los van het feit dat dit op zich nog geen reden is om te gaan schreeuwen tegen Willeke, is dat een veel gehoord argument om iemand niet te geven waar ze om vraagt, vooral als dit vragen op een dwingerige manier gebeurt.



Willeke woont al heel wat jaar in een instelling en is dus al

lange tijd voor veel dingen afhankelijk van de begeleiding. Ze heeft waarschijnlijk vaak ervaren dat ze niet krijgt waar ze om vraagt. Soms omdat het gewoonweg niet kan, soms omdat het wel beloofd maar vervolgens vergeten wordt, soms omdat het beloofd wordt maar uiteindelijk toch niet gegeven wordt omdat ze zich niet goed gedraagt. Dit, opgeteld bij de beperkte emotionele draagkracht van Willeke, maakt dat ze niet op een nette beleefde manier kan vragen wat ze wil als ze bang is het niet te krijgen. Dan gaat het op een drammerige toon. Niet leuk voor de begeleider, maar ze kan dit gewoon niet anders. Door er met nog harder schreeuwen op te reageren en te dreigen dat ze er helemaal naar kan fluiten, zal ze wel even inbinden voor dit moment, maar het wantrouwen in de begeleiding zal er alleen maar door toenemen.

Maar hoe zit het met die vinger en die hand? Klopt die redenering wel?

Nee...het klopt niet. Willeke zal alleen om de hele hand vragen, als ze bang is niet genoeg te krijgen. En als ze om de hele hand vraagt, dan zal ze hem blijkbaar nodig hebben; ook als is het soms moeilijk te snappen waarom.

En zelfs al wil ze je hele hand, waarom zou je haar dan frustreren door de vinger niet te geven? Je maakt de hand er alleen maar belangrijker door. En waarom zou je de hele hand trouwens niet geven?

De meeste escalaties komen doordat iemand gefrustreerd raakt omdat hij niet krijgt waar hij om vraagt. En aangezien iedere escalatie leidt tot een verdere verwijdering in de relatie, mag je je afvragen of dat het waard is.

Natuurlijk kun je de hand niet altijd geven; omdat je hem niet hebt, of omdat het echt ongezond is voor de ander. En als je de hand echt niet kunt geven,

maar wel de vinger, geeft je die in elk geval. En als je uitkomt bij de hand die je niet kunt geven, vertel je dit op een rustige en warme manier en bied je troost of afleiding om de teleurstelling te verwerken.

Agenda 2015

Basic cursus:

14 en 28 april, 12 mei, 2 juni

Gentle Teaching voor LVB:

7 en 22 april, 13 en 27 mei

Verdiepings/coach cursus:

29 sept. 13 okt. 27 okt. 10 nov

Studiedag voor leerkrachten in het (speciaal) onderwijs: 6 nov.

Je kunt mensen ook leren met dergelijke teleurstellingen om te gaan en zich daarbij door jou ondersteund te voelen. Een van de technieken die we hiervoor binnen Gentle Teaching gebruiken is *oprekken*; je begint met iets dat niet zo belangrijk is voor de ander om

uiteindelijk ook bij de belangrijkste dingen uit te kunnen komen. Meer hierover kun je lezen op de website.

Werken met emoties

Werken met mensen roept continu emoties op, al zijn we ons daar niet altijd van bewust. Emoties hebben een invloed op ons gestel, en ook op ons handelen. En emoties hebben een invloed op anderen, omdat zij onze emoties aanvoelen zich daar op een onbewust niveau op af stemmen. Redenen genoeg dus om wat vaker stil te staan bij de emoties die we in het werk ervaren en hoe we daarmee om kunnen gaan.

In de trainingen Gentle Teaching wordt een onderscheid gemaakt tussen twee groepen emoties:

Positieve emoties: Vreugde en liefde / compassie

Netagieive emoties: Boosheid, onmacht, angst, afkeer

De aanduiding positief en negatief heeft niets te maken met goed of slecht; het is geen waardeoordeel. Het heeft te maken met het gevolg van de emotie.

De positieve emoties zijn prettig om te ervaren, ze geven je energie, ze zijn goed voor je gezondheid en ze leiden tot warm handelen waarmee je de relatie met je cliënten kunt ontwikkelen.

De negatieve emoties zijn onprettig om te ervaren, kosten je energie, zijn slecht voor je gezondheid en leiden tot afstandelijk en beheersmatig handelen waardoor de relatie met de cliënten geschaad wordt.

De kunst van het leven is om zoveel mogelijk positieve emoties te ervaren en zo min mogelijk negatieve. Maar hou doe je dat?

Waar we het meest 'bedreven' in zijn is het ontkennen dat de negatieve emoties er zijn, of dat we ze wegdrücken. Of dat we ze maar uiten in ons gedrag met als argument dat we echt moeten zijn en dat de cliënt best mag weten wat zijn gedrag met ons doet. Helaas zijn dit niet de beste manieren om met deze emoties om te gaan. Het lúcht misschien even op, maar het is

geen structurele oplossing.

Bovendien is ontkennen of wegdrücken niet best voor onze gezondheid.



De goede manier om met deze emoties om te gaan is allereerst om ze tijdig te leren herkennen als ze opkomen en te accepteren dat ze er zijn. We hoeven ze niet te ontkennen of weg te drücken, maar we hoeven ze ook niet zomaar te uiten. Als het ons wel lúkt om een beetje afstand te nemen, kunnen we de emoties

onderzoeken en door onderzoek daadwerkelijk los laten of zelfs transformeren in de positieve emoties die hun tegenhanger zijn. Het werken met je emoties gaat via een aantal stappen:

1. *Herkennen*: als je niet herkent wanneer de emotie er is, kun je er niet mee werken
2. *Voelen*: het is goed om bewust contact te maken met de emotie door hem even goed te voelen. Als je dit niet kan of durft, is het moeilijk om met de emotie te werken
3. *Accepteren*: accepteer van jezelf dat de emotie er is, maar dat je hem niet direct hoeft uit te leven. Je kunt er met een beetje afstand naar kijken
4. *Onderzoeken*: kijk waar de emotie door veroorzaakt wordt: hou je teveel vast aan eigen overtuigingen, heb je de mogelijkheden van de cliënt goed ingeschat, os het gedrag werkelijk zo bedreigend als het lijkt?
5. *Loslaten*: vaak levert het onderzoeken van de oorzaak van de emotie het inzicht op dat er eigenlijk geen grond is voor de emotie. Hierdoor kun je de emotie op een echte manier loslaten
6. *Transformeren*: Vaak ontstaan de negatieve emoties doordat we getriggerd worden door het gedrag van de cliënt. Als we ons meer richten op het probleem van de cliënt – dat de aanleiding is van het gedrag – kan dat een gevoel van compassie oproepen. Hiermee wordt de energie van de oorspronkelijke emotie getransformeerd in energie van compassie.

Dit gaat natuurlijk niet vanzelf, en het vraagt oefeningen om dit ook daadwerkelijk zo te kunnen. In het begin zullen we nog regelmatig door de emotie overvallen worden en zal de emotie onze manier van doen bepalen. Maar door gerichte oefeningen te doen, kunnen we leren de emoties waar we last van hebben op een echte manier los te laten of om te zetten in prettige emoties.

Op de website gentleteaching.nl staat meer over de emoties en er is een speciale sectie met oefeningen die je kunt doen.

Gentle Teaching in Japan

29 jaar geleden – in november 1994 - nodigde Masako Iwasaki John McGee voor het eerst uit om naar Japan te komen. Hij bezocht mensen in verschillende organisaties en gaf lezingen in Osaka en Tokyo. Na dit bezoek startte Masako een eerste Gentleness Center in Tokajuku bij Osaka.

Vanaf het begin bleek Gentle Teaching perfect aan te sluiten bij de Japanse cultuur en dit eerste bezoek van McGee was het begin van de groei van Gentle Teaching in meerdere regio's in Japan. Masako heeft op veel plaatsen in Japan presentaties gegeven en mensen enthousiast gemaakt voor Gentle Teaching. Ze heeft McGee meerdere keren uitgenodigd en ook andere Gentle



Teaching 'leiders' uit de VS, Canada, Nederland, België en Denemarken uitgenodigd hun kennis en inzichten met de mensen in Japan te delen. Ze is hierbij altijd ondersteund door haar partner Ton Millenaar, voormalig bestuurder van de Hartekampgroep.

Inmiddels is Gentle Teaching stevig verankerd in Japan. Over het hele land zijn meer dan 30 Gentleness Centers. Tijdens de internationale Gentle Teaching conferentie in 2010 in Nederland is Masako met een groep van 30 landgenoten naar Haarlem gekomen om deel te nemen aan de conferentie.

Eind 2014 is in Japan de 16^{de} nationale Gentle Teaching conferentie gehouden. Tijdens deze conferentie is niet alleen teruggekeken op 20 jaar Gentle Teaching in Japan, maar er werden ook inzichten uit de wetenschap gepresenteerd die van belang zijn voor de onderbouwing en verdere ontwikkelingen van Gentle Teaching. Hierbij is onder andere verwezen naar het werk van Frans de Waal waar deze nieuwsbrief mee is geopend.

Een uitgebreid verslag van deze conferentie met veel interessante lezingen kun je lezen op de website. << volg deze link >>

Scholingsaanbod

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

Basistraining

Een vierdaagse training die erop gericht is de deelnemers voldoende inzichten en vaardigheden te geven om Gentle Teaching in de begeleiding van hun cliënten toe te passen; in het bijzonder als het gaat om mensen die af en toe emotioneel / psychische problemen hebben die leiden tot verstrend gedrag.

Gentle Teaching voor LVB

Deze training volgt in grote lijnen de modules voor de basistraining, maar is specifiek afgestemd op het ondersteunen van mensen met een lichte verstandelijke beperking. Geschikt zowel voor mensen die werken in AWBZ-instellingen als voor mensen die binnen het sociale domein van de gemeente werken.

Verdiepings/coach cursus Gentle Teaching

Voor mensen die al werken met Gentle Teaching en die een verdere verdieping zoeken, en die ook binnen hun eigen werkomgeving collega's willen ondersteunen en coachen in het werken met Gentle Teaching.

Gentle management

In de training Gentle Management worden de uitgangspunten van warme zorg vertaald in een herkenbare stijl van leiding geven.

Geweldloos omgaan met escalaties

De kunst is om als begeleider zelf geweldloos te reageren tijdens een escalatie en het geweld van de ander op een goede manier op te vangen.

Casusgerichte training

Een training op de werkplek, die 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 Learning te verbreden door dit 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