



Gentle Teaching  
nieuwsbrief

Mei 2015

*De essentie van compassie is de wens een einde te maken aan het lijden van anderen en hun welzijn te bevorderen. Het is een spiritueel principe dat de bron is voor alle positieve innerlijke waarden. We waarderen allen de innerlijke kwaliteiten van vriendelijkheid, geduld, tolerantie, vergevingsgezindheid en vrijgevigheid van anderen. Evenzo vinden we hebberigheid, haat, negativiteit en intolerantie niet prettig.*

ZH de Dalai Lama.

Compassie is een cruciaal onderdeel van Gentle Teaching. Het is een kernkwaliteit van ieder mens; we hebben het allemaal, zelfs als we ons er niet altijd van bewust zijn of het laten zien.

Compassie heeft drie elementen in zich. Het eerste is de empathie waarmee we het lijden van anderen kunnen voelen. Het tweede is de wetenschap dat iedereen vrij wil zijn van lijden, en ook dat iedereen evenveel recht hierop heeft. Als derde de actieve wens en de daaruit volgende actie die erop gericht is anderen gelukkig te maken.

Zelfs als er onstandigheden zijn waardoor het onmogelijk is om iemand gelukkig te maken, is het goed als we hem wel onze compassie laten ervaren. Het is niet alleen goed voor de ander, maar ook voor onszelf. Wetenschappelijk onderzoek heeft laten zien dat het ervaren van compassie goed is voor onze eigen lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Compassie is een sterke en onvoorwaardelijke energie. Deze energie helpt ons om te gaan met soms moeilijke situaties en het is de energie waarmee we anderen leren zich onvoorwaardelijk geliefd bij ons te voelen. Zonder compassie is er geen Gentle Teaching en geen companionship.

### Agenda 2015

#### **Internationale conferentie:**

9 – 11 september

#### **Verdiepings/coach cursus:**

29 sept. 13 okt. 27 okt. 10 nov

#### **Basistraining najaar 2015**

8x op vrijdagmiddag; data volgen nog

#### **Studiedag voor leerkrachten (speciaal) Onderwijs**

6 november

Compassie is ook een de-escalerende energie. Als je met compassie tegenover iemand staat die erg opgewonden en boos is, kan de energie van je compassie hem vaak al tot rust brengen.

### 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.

## Basiswaarde 7. Zeker willen voelen

Zich zeker voelen lijkt op veilig voelen, een van de andere basiswaarden die al eerder aan bod zijn geweest. Het verschil is echter dat veilig voelen meer gerelateerd is aan momenten waarop iemand zich wel of niet angstig kan voelen, bijvoorbeeld als je bedreigd wordt, als iets van je afgepakt wordt, als je gestraft wordt of afgewezen, enz. Zeker voelen heeft meer te maken met goede omstandigheden die ertoe bijdragen dat je je geen zorgen hoeft te maken. Voorbeelden hiervan zijn:

- De zekerheid dat je een vaste baan hebt;
- je ziektekosten verzekering, zodat je je daar geen zorgen over hoeft te maken;
- de zekerheid die je krijgt door een voorspelbaar patroon in de dag of de week;
- de zekerheid dat er iemand is die je altijd zal bijstaan als je dat nodig hebt;
- eigen rituelen en gewoontepatronen hebben.

Een bijzonder gevoel van zekerheid voor veel mensen halen ze uit hun religie: erop vertrouwen dat er een God of een andere religieuze of spirituele figuur is die je steunt.

Normaal gesproken denken we niet zoveel na over waar we onze zekerheid aan ontlenen; we komen er pas achter als er iets niet goed gaat.

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

Vaak wordt voor mensen met een verstandelijke beperking, en zeker als dit gepaard gaat met autisme, gezegd dat ze de zekerheid vooral halen uit een vast dagpatroon en vaste afspraken. Dit wordt dan vertaald in een vaste structuur die bepalend wordt voor de persoon. Voor mensen die dit nodig hebben is het uiteraard belangrijk dat we een ondersteunende voorspelbaarheid in hun leven inbouwen. Maar we moeten daar niet in doorschieten door een structuur aan de persoon op te leggen. Ook moeten we de persoon blijven zien als een mens met een basale behoefte aan nabijheid en steun door belangrijke anderen.

Zekerheid door het bieden van voorspelbaarheid kan ondersteunend zijn, maar belangrijker is dat we mensen de zekerheid bieden die ze nodig hebben door onze aanwezigheid en door de relatie die we met hen ontwikkeld hebben. Niet alleen vanuit het sociale oogpunt, maar ook praktisch. Het zal niet altijd mogelijk zijn een vast dagpatroon te realiseren (het busje heeft bijv. een lekke band en komt te laat). Op dat moment is de persoon voor zijn zekerheid afhankelijk van de begeleider die hem door dit lastige moment moet begeleiden.

Zoals bij veel mensen met een verstandelijke beperking heeft Henk het moeilijk met personeelwisselingen. Als een vertrouwde begeleider vertrekt een nieuwe doet zijn of haar intrede in zijn leven voelt hij zich onzeker. Zal hij ook wel altijd aardig zijn, de hulp geven die nodig is, aanvoelen hoe het gaat?

Als Henk zich onzeker voelt, trekt hij zich vaker terug op zijn kamer, heeft minder eetlust en kijkt verdrietig. Na een aantal weken, als hij de nieuweling heeft leren kennen, trekt dit doorgaans wel ...

Vaak wordt er van uit gegaan dat mensen alleen zekerheid krijgen als iedereen in het team op een zelfde voorspelbare manier op hem reageert en dezelfde regels hanteert. Een dergelijke manier van werken kan inderdaad een vorm van zekerheid bieden. Het is echter een van zekerheid die meer gebaseerd is op angst hou de ander handelt als je je niet aan de 'regels' houdt, dan op vertrouwen dat de ander het beste met je voor heeft. Bovendien is het feitelijk niet mogelijk om altijd op eenzelfde manier te reageren als een collega, omdat iedere begeleider zijn of haar eigen gevoelens heeft. Ook al handel je ogenschijnlijk hetzelfde, de ander zal de

verschillen wel degelijk voelen. Dit maakt de betrouwbaarheid er niet beter op.

Beter is het dat ieder begeleider op zich investeert in de ontwikkeling van een onvoorwaardelijke vertrouwensrelatie met de persoon, zodat iedere begeleider op de eigen manier de zekerheid kan bieden die de ander nodig heeft.

## **Studiedag voor leerkrachten in (speciaal) onderwijs**

Op 6 november organiseert de STICHTING GENTLE TEACHING een studiedag voor leerkrachten in het (speciaal) onderwijs. We hebben dit al eerder aangeboden, maar toen waren we te laat met de aankondiging en kregen we te weinig aanmeldingen. Over de precieze invulling van de dag komt later nog informatie (o.a. via de website), maar als je interesse hebt, reserveer de dag dan vast in de agenda.

Nu we wat verder in de tijd zijn gekomen, kunnen we voor de invulling van de studiedag ook gebruik maken van ervaringen met een Gentle Teaching training in een school voor speciaal onderwijs. In deze school wordt nu voor de tweede keer een training gegeven en de leerkrachten zijn vrijwel zonder uitzondering positief over wat Gentle Teaching in hun werk kan betekenen. Marije van Huis, een van de leerkrachten heeft de gelegenheid gekregen de coachtraining te doen vorig jaar en draait nu mee met het geven van de training aan collega's. In de toekomst zal ze zelf als trainer Gentle Teaching de trainingen aan leerkrachten kunnen verzorgen.

In het onderstaande artikel bechijft Marije haar ervaringen met Gentle Teaching.

### **Gentle Teaching in het onderwijs.**

Op de school voor zeer moeilijk lerende kinderen waar ik een aantal jaren geleden werkte zaten we zo af en toe echt met de handen in ons haar, omdat we niet goed wisten hoe we om moesten gaan met een aantal leerlingen die bij ons op school zaten. Hun gedrag was lastig. Ze waren vaak boos, liepen weg, waren agressief, schopten, beten en sloegen om zich heen.

In een zoektocht naar een manier om hier mee om te gaan kwamen we uiteindelijk terecht bij Gentle teaching. Inmiddels is de ZML school samen

gegaan met een mytylschool en een school voor langdurig zieke kinderen. Deze drie scholen zijn een school geworden, genaamd KIEM onderwijs met zorg. Op KIEM werd vorig jaar aan de eerste groep de training gentle teaching gegeven. Zelf had ik het geluk dat ik al aan deze training mee mocht doen. Gentle teaching gaat precies over de manier waarop ik met de leerlingen om wil gaan. Het belangrijkste wat ik leerde was hoe ik zo met de leerlingen om kon gaan en vooral hoe ik dat kon doen op de moeilijke momenten. Want als ik lekker in m'n vel zit en de leerling ook, dan is er geen kunst aan om op een warme vriendelijke manier met elkaar om te gaan. Het wordt een stuk lastiger als ik zelf slecht geslapen hebt, de leerling geen zin heeft en er van alles moet.

Ik merkte dat ik door Gentle teaching beter uit kon leggen aan anderen waar ik mee bezig was met de leerlingen in mijn groep. Als juf van een klas met kinderen met een laag ontwikkelingsniveau en een autistische stoornis, had ik al snel ontdekt dat het geen enkele zin had om boos te worden op de kinderen. Dat deden we dus niet meer, maar door collega's die niet wisten waarom ik dat deed, werd ik dan toch gek aangekeken. Op gedrag dat niet hoort, moet nu eenmaal iets volgen. Dat hebben we allemaal zo geleerd tijdens onze opleiding.

Dat Gentle teaching en onderwijs elkaar prachtig aanvullen zie ik elke dag in mijn klas.

Vorige jaar kwam Isra in mijn groep. Een meisje met ASS. Isra ging haar eigen gang. Ze vond het vervelend als we naast haar kwamen zitten en maakte snel duidelijk dat het toch echt niet de bedoeling was dat wij aan haar puzzelstukjes zaten. Isra speelde het liefst met een glitterstaaf, die ze zelf verstopte als het tijd was om hem op te ruimen. Ze weigerde om hem aan ons te geven.

Isra vond andere kinderen interessant, maar die kinderen waren allemaal bang voor haar omdat ze op een voor hun vreemde manier contact met ze probeerde te maken. Isra imiteerde andere kinderen en deed graag actie - reactie spelletjes. Vaak imiteerde ze dan juist het gedrag van andere kinderen dat wij liever niet wilde zien.

De ouders van Isra gaven aan dat zij het belangrijk vonden dat Isra zou gaan schrijven en lezen.

Als team kwamen we bij elkaar en spraken we af dat we gingen inzetten op Companionship.

De rest kon wel even wachten. Inmiddels zijn we een jaar verder. Isra is een compleet ander kind.

Ze geniet er van om samen met ons een activiteit te doen, ze maakt grapjes en helpt andere kinderen. En juist omdat het sociaal emotioneel nu zo goed met haar gaat, begint ze te praten. Ze kan tegen ons vertellen wat belangrijk voor haar is. Ze wil werkjes doen, leert woordjes lezen.

Die cognitieve ontwikkeling die we zo graag willen stimuleren komt haast vanzelf op gang door eerst te werken aan een hele stevige basis gebaseerd op Gentle teaching en Companionship.

*Marije van Huis*

## Trainingen in het najaar 2015

Op dit moment lopen er verschillende trainingen, zowel in instellingen als door open inschrijving. IN het najaar zijn er weer twee trainingen waar mensen zich individueel voor kunnen opgeven.

De eerste is de coach- of verdiepingstraining. Deze vierdaagse training biedt niet alleen verdieping in eigen manier van werken met Gentle Teaching, maar het geeft ook handvatten om collega's hierin te ondersteunen en Gentle Teaching in de werkomgeving te verankeren.

De tweede training is de basistraining. Deze start in het najaar in de zorgboerderij Gerbrandastate in Pietersbierum (vlak bij Harlingen). De

training wordt gegeven op acht vrijdagmiddagen en start in september (de exacte data zijn nog niet bekend). De training is in principe voor het team van Gerbrandastate, maar ook andere belangstellenden uit de omgeving kunnen meedoen. Scheelt natuurlijk veel reistijd voor mensen die uit de noordelijke provincies komen. Aanmelden kan via [www.gentleteaching.nl](http://www.gentleteaching.nl)



ZORGBOERDERIJ



BOERDERIJWINKEL

## Liefdevolle aanwezigheid

### Ik stel me voor, I hoop, ik voel, Ik beloof

Ik stel me voor dat je je niet prettig in je vel voelt zitten, maar dat je je ongewenst voelt, niet geaccepteerd, misvormd en teleurgesteld.

Ik stel me voor dat je je afvraagt waarom iemand als ik je aardig zou vinden, je accepteert en bij je wil zijn.

Ik stel me voor dat je je afvraagt wat ik van je ga verlangen en welke verwachtingen ik van je heb.

Ik stel me voor dat je denk dat ik woorden ga gebruiken als positieve bekrachtiging, een beloning verdienen, verraagde ontwikkeling, cognitieve beperking, geestelijk gehandicapt, speciaal.

Ik stel me voor dat je hebt gelerd dat mijn aanwezigheid een straf is, dat je iets verkeerd hebt gedaan, dat je niet voor jezelf kunt zorgen, dat je een last bent voor anderen in je omgeving.

Ik hoop dat je begint jezelf te accepteren, en mij en onze relatie.

Ik hoop dat je leert dat je niet slecht bent, niet ongewenst, moeilijk of anders dan anderen.

Ik hoop dat je de schoonheid in je hart kunt zien, in je ziel, je wezen en in je botten.

Ik hoop dat je de glimlach kunt waarderen die je in de spiegel kunt zien.

Ik hoop dat je de spiritualiteit zult omarmen die je omvat.

Ik hoop dat essentie goedheid, vreedzaamheid en menselijkheid voortbrengt.

Ik hoop dat je scheeuwt van plezier en levendigheid.

Ik hoop dat je anderen kunt vergeven die op een onprettige manier met je zijn omgegaan.

Ik voel me sierlijk in jouw aanwezigheid.

Ik voel het als een eer dat je me in je cirkel van energie hebt geaccepteerd.

Ik voel meer diepte in mijn ziel door jouw waarheid, je eerlijkheid en de overduidelijke manier waarop je je emoties laat zien.

Ik voel me hier met jou in het centrum van onze aanwezigheid.

Ik voel onze verbinding, alsof we één zijn in dit moment.

Ik voel me gelukkig dat ik deel mag zijn van je leven, door toeval of door de hand van God.

Ik voel me verfrist, alsof het leven opnieuw begonnen is; je hebt me de spiritualiteit gegeven om vreedzaamheid te verbinden met mijn eigen wezen.



Ik beloof je aandacht te zullen hebben voor wat je nodig hebt om je veilig en geliefd te voelen.

Ik beloof je in het moment te blijven, ongeacht de angst voor mijn eigen veiligheid.

Ik beloof je de emoties die zich roeren in mijn maag, hoofd en hart te eren en ervan te leren.

Ik beloof je om samen met je op te trekken op je levensweg en je te verbinden met anderen en onvoorwaardelijke liefde te delen.

*Geciteerd uit Toni Start, Practicing unconditional love (2009)*

De volledige tekst van de dissertatie van Toni kan gedownload worden van de website [www.gentleteaching.nl](http://www.gentleteaching.nl)

## 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 emotionele / psychische problemen hebben die leiden tot verstrend gedrag.

### *Gentle Teaching voor mensen met een lichte verstandelijke beperking*

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

U kunt helpen de belangstelling voor Gentle Teaching 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