

PERSOONLIJKE GROEI TOOL VOOR JEUGDWERKERS



TOOL VOOR JEUGDWERKERS

December 2019

Titel : Tool voor jeugdwerkers »Persoonlijke groei als een middel voor jeugdwerk«

Uitgegeven door: the SMC Maribor Society, Maribor 2019

Ontwerp: Nives Bratkovič

Afbeeldingen en foto's: (web) Gašper Otrin, Sanja Obaha Brodnjak, Agunia Dunajska, Nives Bratkovič.

Eerste uitgave, eerste druk

Copyright: The SMC Maribor Society.

VOORWOORD



In overeenstemming met de visie van het Convenant, opgesteld door Androulla Vassiliolu, richt ons project zich op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg - we omvatten zowel jonge leiders en arbeiders, als alle jonge mensen die werken onder toezicht van andere leiders. Een goede geestelijke gezondheid stelt ons in staat onze intellectuele en emotionele capaciteiten te versterken en te trainen. Maar aan de andere kant helpt mentale gezondheid ons ook om een bepaalde rol te spelen in ons professionele, sociale en privé leven. Enkel een mentaal gezonde persoon kan effectief bijdragen aan de gemeenschap - daarom moet geestelijke gezondheid ook worden gezien als een soort sociaal kapitaal of als een basis voor economisch welzijn.

In Brussel (2008) presenteerde Androulla Vassiliou, commissaris voor Gezondheid, het EU-Pact voor Gezondheid en Welzijn, dat eveneens de geestelijke gezondheid van jongeren en het onderwijs in die richting behandelt. Zij benadrukte het feit dat 50% van de psychische stoornissen zich voordoen bij tieners, daarom moeten er organisaties of instellingen zijn die handelen met jongeren die zijn opgeleid om de symptomen te herkennen en snel te reageren. In het MSS-document, getiteld "Jeugdgezondheid", kunnen we lezen dat de geestelijke gezondheid van jongeren een groeiend probleem aan het worden is in de ontwikkelde wereld. Onderzoek heeft uitgewezen dat 19 tot 28% van de jongeren met psychische problemen kampt, die zich uiten als gebrek aan wilskracht, depressieve gemoedsgesteldheid, zelfbeschadiging, zelfmoordgedachten of zelfmoordpogingen. Onderzoek bevestigt ook dat bij de meeste volwassenen met een psychische stoornis hun geestesziekte voor het eerst opdook in hun kindertijd of adolescentie. Maar er zijn zelfs nog meer voorbeelden waarbij onverwerkte trauma's uit de kindertijd psychische aandoeningen veroorzaken op volwassen leeftijd. Daarom moet monitoring van de geestelijke gezondheid vanaf jonge leeftijd en adolescentie worden gezien als een sleutelopdracht bij het voorkomen van psychische stoornissen en het verbeteren van positief mentaal welzijn.

Bij ongeveer 11% van de Europeanen wordt jaarlijks één van de meest voorkomende vormen van geestesziekte vast gesteld. Dergelijke psychische stoornissen kunnen tot zelfmoord leiden (in de EU pleegt om de 9 minuten iemand zelfmoord). De meeste Europese partners in ons project komen uit landen waar het zelfmoordcijfer het hoogst is (Slovenië, Polen, België).

Als jeugdcentrum, en ons baserend op jarenlange ervaring, moeten we zeggen dat we zeer tevreden zijn over onze proactieve benadering van jeugdwerkers.

Zodra we het begeleidingscentrum openden, begonnen jonge animatoren contact met ons op te nemen, omdat ze behoefte hadden aan een gesprek, aan een aantal tips en hints, of gewoon om aan hun onbehagen uiting te geven. We realiseerden ons al snel dat de behoefte om aanvullende kennis en vaardigheden te verwerven op het gebied van interpsychische interactie toenam, wat vooral tot uiting kwam in het werken in een groep. Psychosociale interactieve dynamiek speelt een belangrijke rol voor zowel de individuen als de groep, of het nu op het niveau van zichtbaar gedrag is of bij interne processen, die tegelijkertijd onbewust zijn. Dit soort werk helpt de individuen om zich bewust te worden van de intrapsychische dynamiek en helpt het hen ook bij het ontdekken van een nieuwe manier van denken en voelen, die de hele dynamiek van pedagogische en begeleidingsprocessen in de groep versoepelt en intensiveert. Wat de jeugdwerker mee naar de groep brengt is dus erg belangrijk: hij moet deze interactieve dynamiek begrijpen en zich realiseren dat alleen hij kan geven wat hij heeft. In het bijzonder is het belangrijk om een geconsolideerde houding ten opzichte van zichzelf te hebben. Jeugdwerkers moeten hun sterke en zwakke punten aanvaarden. Als een jeugdwerker werkt aan zijn of haar persoonlijke groei, dan heeft dat invloed op de groei van de hele groep en het individu daarin.

Dit project - ontworpen als een nuttig hulpmiddel - is ons antwoord op het EU-pact voor Gezondheid en Welzijn, met name op het gebied van de geestelijke gezondheid van jongeren en de opleiding van iedereen die met jongeren werkt.

Sanja Obaha Brodnjak



KORTE INHOUDSBESCHRIJVING VAN ELKE MODULE:

Het herkennen van hun eigen imago in de **vorm van een boom** (integratie van mijn persoonlijkheid) zal de deelnemers in staat stellen om hun eigen levensverhaal te respecteren, dat -zoals een boom- is ingebed in enkele natuurwetten, waar zowel het respect voor de eigen levenskrachten en het respectvol rekening houden met een ander, evenals het vermogen om persoonlijke en sociale ervaringen te integreren, samen komen.

Deelnemers zullen deze lessen verder onderzoeken in de volgende module (Mijn rugzak), waarbij ze **de boodschappen** die ze van hun ouders mee kregen in hun eigen persoonlijkheid zullen integreren. Jongeren ontvangen altijd zowel positieve als pijnlijke en belastende berichten van hun familie. Ze integreren positieve boodschappen **met dankbaarheid**, terwijl ze pijnlijke boodschappen verwerken door ze om te zetten in ervaringen die hen sterker en meer beheerst kunnen maken bij het integratieproces, terwijl ze tegelijkertijd in die richting gesensibiliseerd worden, zodat ze niet langer de behoefte aan gewelddadige reacties voelen. De adolescent realiseert zich met name dat het leven dat hij van zijn ouders heeft ontvangen het enige is dat hij heeft, dat hij het moet accepteren en er het beste, meest zinvol mogelijke moet van maken. Tegelijkertijd zal hij ook beseffen dat geweld niet tot positieve resultaten leidt, aangezien geweld -zelfs al lijkt het op het eerste gezicht gerechtvaardigd- altijd tot extra conflicten en problemen leidt.

In de derde module (Dit ben ik), ontmoet de adolescent **zijn eigen lichaam**. Naast het aanvaarden en evalueren van iemands fysieke vaardigheden en zwaktes, brengt deze module de adolescent bij om te leren hoe om hulp te vragen, waardoor hij zichzelf volledig kan accepteren en zich gevoelsmatig betrokken voelt bij fysieke en sociale verbondenheid. Met de volledige beschikking van al zijn lichamelijke krachten zal hij ook de wetten van de vergankelijkheid van dat lichaam ontdekken, waardoor zijn gevoel van sociaal niet-gewelddadige behandeling van mensen en andere levende wezens wordt verscherpt.

Dit gevoel zal verdiepen in module vier (permanente en tijdelijke relaties) die zich richt op het vormen van een netwerk van blijvende en minder duurzame relaties. In dit stadium zal hij **dankbaar** worden voor de levensinhoud die hem zowel door zijn medemens wordt gegeven via zijn relaties, en voor de **verantwoordelijkheid** die met het vorm geven van zijn relaties gepaard gaat.

In de vijfde module (visioenen, doelstellingen en communicatie) zal de jongere zijn/haar eigen **levensdoelen** en visies vormen en visualiseren op basis van eerdere ervaring en kennis -zowel op het niveau van tijdelijke (gedeeltelijke) als permanente en levenslange perspectieven op de toekomst. Vooral in dit stadium zal hij/zij doelen leren stellen en bereiken door zijn **levenspotentieel** te benutten, terwijl hij/zij elke behoefte aan zowel geweld tegenover leeftijdsgenoten als intergenerationeel geweld overwint. Iedereen die **de reis van deze vijf modules ervaart**, krijgt binnenin de mogelijkheid tot overdracht mee ; elke persoon die deelneemt aan deze ervaring, voltooit het proces met een andere persoonlijkheid : rijker, toleranter en kalm. Een dergelijk individu zal deze trillingen in zijn omgeving verspreiden en zo kennis binnen zijn organisatie overdragen, door overdracht aan jongere jeugdwerkers en aan de bredere lokale, nationale omgeving. Deelnemers leren een hoger niveau van zelfbewustzijn en respect voor anderen, evenals meer gevoelige, geweldloze communicatie, respect en aanvaarding van diversiteit en de basiswetten van coëxistentie in diversiteit.

In overeenstemming met het thema en doel zijn er meestal vrij intense individuele processen, de zogenaamde "werk aan jezelf", die natuurlijk sterk geassocieerd worden met de hele groep. Wanneer individuen een afbeelding van hun boom "in het midden" plaatsen, geven ze het woord aan de groep. Individuele leden van de groep beginnen aan een verdiepende reis.

1. **"Ik zie ..."** Ze beginnen door simpelweg te **observeren** en ze brengen letterlijk over wat ze "zien" aan de auteur en aan elkaar. In dit stadium is het belangrijk dat er geen interpretaties voorkomen. Ze zetten alleen in woorden om wat ze met hun ogen zien. In dit stadium is de auteur niet actief, maar beperkt hij zich tot het observeren van de groeps waarnemingen zonder enige commentaar te leveren.
2. Met de initialen **"interessant dat..."** (we kunnen dit ook vervangen met **"vertel me..."**) gaan we verder naar het volgende verdiepingsniveau, dat als **optische focus** kan worden omschreven. In dit stadium, extraheren we de details die onze ogen het meeste aanspreken en veronderstellen we dat zij een belangrijke boodschap binnenin kunnen dragen. De auteur bewaakt het proces, maar is er niet actief bij betrokken.
3. De zin **"als dit detail of beeld** (een deel van de wortel, stam, kruin of andere details van het beeld) **voel ik me ..."** nodigt ons uit om gevoelens te openen waar we **emotionele focus** voelen. In dit stadium kunnen we ons ook concentreren op de hele boom in plaats van op een detail ("Ik voel me als deze boom...") of op een groter deel van de boom (wortels, stam, en kruin). De auteur bewaakt het proces, maar is er niet actief bij betrokken..



4. Die fase wordt gevolgd door het niveau van **holistische interpretatie**, waar -om niet wenselijk uitgebreide getheoretiseer te voorkomen- we het beeld verschillende **titels** geven. De auteur bewaakt het proces, maar is er niet actief bij betrokken.
5. Pas in de volgende stap betreedt de auteur het actieve proces door de titel of titels te selecteren die het interessantst is/zijn. Vervolgens legt hij zijn beeld uit, waarmee hij indirect en soms direct zijn levensverhaal presenteert. Het is een vorm van persoonlijke **bekentenis** die slechts zo diep mag gaan als waar de auteur zich veilig bij voelt en zonder angst voor enig misbruik of bedrog. De auteur bepaalt zelfstandig wat hij met de groep deelt en wat hij niet. Deelnemers kunnen ook vragen stellen maar de auteur behoudt zich het recht voor om vragen niet te beantwoorden. Aangezien dit een nogal diepe koppeling van relaties is, is het belangrijk dat we, nog voor we beginnen, een omgeving creëren die veilig genoeg is om eerlijke, diepgaande, oprechte en vertrouwelijke communicatie mogelijk te maken.
6. Het is essentieel dat elk individueel proces positief vervolledigd wordt. Het laatste deel is dus het moment om **wensen te richten** aan de auteur die zijn beeld presenteerde (ook aan de boom, die natuurlijk indirect de auteur vertegenwoordigt en er zich tot richt). Uiteindelijk kan de auteur de wensen samenvatten die hem het meest aanspreken, maar het is raadzaam dat hij iets meer voor zichzelf wenst.
7. Als we een dergelijk individueel proces in een cirkel uitvoeren, kan dit worden voltooid **door de cirkel met onze handen te sluiten** en een paar momenten stil te blijven.

Zoals we kunnen zien, is dit een diepgaand en intens proces van werken aan zichzelf dat veel tijd kost, dus het is beter om de groepen klein(er) te houden. Het proces werkt zeer goed in groepen van 3 tot 5 deelnemers ; als er meer tijd beschikbaar is, kunnen we de groep verhogen met 2 of 3 deelnemers.

Wanneer alle individuele processen zijn voltooid, is het goed om te praten over alles wat is gebleken, de gevoelens te delen evenals de basislessen die we hebben geleerd en die we in ons toekomstig leven willen onthouden.



1. INTEGRATIE VAN MIJN PERSOONLIJKHEID

De boom als voornaamste symbool van de mens, nodigt uit tot integratieve reflectie over het leven. Iedereen benadert en identificeert zichzelf snel met de boom. Op het niveau van intuïtieve symboliek ter hoogte van de wortels, voelen we snel onze eigen "wortels" (ouders en andere voorouders) van waaruit we tevoorschijn komen en groeien. In de stam herkennen we intuïtief de gevoelens van het heden en het soort spanning tussen kracht en stabiliteit enerzijds, en onzekerheid en kwetsbaarheid anderzijds. Vanaf hier kijken we automatisch omhoog naar de kruin van de boom, waar we bloemen en fruit detecteren die ons leven richting en betekenis geven. De boom verbindt ons dus op een symbolisch en emotioneel niveau met ons verleden (persoonlijke geschiedenis), heden en toekomst.

Op basis van deze existentiële gevoelens en percepties kunnen we met onszelf en met anderen een dialoog aangaan. We verwerven deze communicatieve competenties eerst op persoonlijk niveau. Hier ervaren we wat het betekent om onszelf en de personen met wie we communiceren ernstig te nemen door holistische methodes en vooral biografisch leren als een geweldig hulpmiddel te gebruiken. Biografisch ontworpen leerprocessen helpen ons het belang van het integreren van onze eigen levensverhalen te voelen om onze medemensen te begrijpen. Oprechte en authentieke communicatie moedigt ons aan en leert ons dat angsten en mislukkingen geen belemmering vormen voor dialoog, maar een leermiddel kunnen worden dat leidt tot toenemende onderlinge en dialogische verbondenheid. Wanneer we leren hoe te communiceren op een authentieke, empathische, respectvolle en verantwoorde manier op persoonlijk niveau, zijn we opgeleid voor een dialoog op alle andere levensniveaus en -activiteiten.

Biografisch onderwijs betekent leren van andere biografieën en in staat zijn om na te denken over het eigen levensverhaal om nieuwe kwaliteiten van relaties te ontdekken, die de basis vormen om in staat te zijn tot diepere empathie en betere gesprekscommunicatie, wat cruciaal is voor de vorming van de individuele en collectieve identiteit.



Het proces van persoonlijkheidsintegratie loopt op twee niveaus: het niveau van het ontdekken van "wie ik ben" in mijn eigen ogen, hoe ik mezelf zie, ervaar en accepteer, en het niveau van het erkennen van hoe ik mezelf zie en ervaar met betrekking tot anderen, hoe anderen mij herkennen, ervaren en accepteren. Vooral op dit tweede niveau, waar ik mezelf herken ten opzichte van anderen, volgt dit proces niet de stappen van een assimilatieve sociologische integratie van een individu in een groep, waarbij het individu min of meer transformeert in "hoeveelheid" en min of meer verliest, maar eerder een proces waarbij een individu -met de steun van een groep- zijn of haar individualiteit versterkt en consolideert om de groep te verrijken. Met mijn integratie in de groep vergroot ik de groep niet alleen kwantitatief, maar verrijk ik deze ook eerst en vooral kwalitatief.

Het symbool van de boom maakt integratie mogelijk op beide niveaus en bevordert dit zelfs. Enerzijds wordt een individu geïntegreerd met zichzelf en anderzijds wordt hij tegelijkertijd een onvervangbaar lid van de groep met de gevoelige en ondersteunende communicatie van andere deelnemers aan het proces.

Om de druk van kennis te voorkomen en zo veel mogelijk communicatiepaden te openen, moeten we eerst kalm worden, in contact treden met ons lichaam en harmoniëren met zijn functies, om ons dan over te geven aan begeleide meditatie.

Tekenen is een van de meest elementaire vormen van communicatie en conversatie, alleszins oorspronkelijker en ouder dan schrijven. Ook in dit geval tekenen we eerst de boom zoals we die tijdens de meditatie konden zien.

Het is goed om een pauze toe te staan na het tekenen, om te kalmeren en een beetje te ontwaken in meditatie tijdens het tekenen. In deze zin kan tekenen best de vorm van een avondactiviteit nemen



1.1. MEDITATIE EN WORKFLOW

Vorbereiding:

- mat, A4-papier, instrumentale muziek

Instructies:

- Ga op je rug op de mat liggen
- Het hoofd bevindt zich in de richting van het centrum
- De armen aan de zijkant van het lichaam met de handpalmen naar boven

Meditatie:

Sluit je ogen. Haal diep adem door je neus, adem uit door je mond-3x. Wees je bewust van je ademhaling, je hartslag vertraagt. De handen liggen op de grond naast het lichaam.

Lig neer en voel hoe je lichaam zich ontspant, wees bewust van de punten waar je lichaam de grond raakt. Voel je lichaam gedragen worden, veilig... Stel je voor dat je nu op weg bent naar het prachtige gazon. Luister naar de geluiden die je omringen, wees je bewust van de kleuren en geuren. Ga zitten, open je ogen langzaam en kijk rond... Sta langzaam op en kijk rond... Wees je bewust van wat je ziet, voelt, ruikt, hoort. Nu kun je de boom in de verte zien; neem 5 stappen in de richting van de boom, blijf een tijdje op die plek en kijk vanaf die afstand naar de boom. Neem nog eens 10 stappen, nu sta je recht voor de boom. Kijk ernaar. Wat zie je? Let op de kleuren, geluiden, geuren en emoties. Wat zie je, ruik je, hoor en voel je? Je kan de boom aanraken, je kan je boom knuffelen en ermee praten. Cirkel nu rond de boom, je kan erbij gaan zitten... Doe wat je voelt dat goed is. Breng een paar momenten door met de boom en open al je zintuigen... wat je ziet, ruikt, voelt, hoort. Let ook op de kleuren.

Nu, wanneer je voor de boom staat, kijk je er opnieuw naar... en zeg je er vaarwel tegen. Wees je bewust van je emoties. Als je afscheid neemt, draai je rond en neem je 10 stappen weg van de boom in dezelfde richting als waar je vandaan komt. Draai je om en kijk weer naar je boom. Draai je nogmaals om, neem de laatste 5 stappen en ga rechtover de boom zitten. Kijk nog een laatste keer naar de boom.

Ga dan op het gras liggen. Terug naar deze ruimte, nog steeds met gesloten ogen... Adem 3 maal diep in door je neus en adem uit door je mond. Als je klaar bent, strek je je armen en benen en open je je ogen. Als je er klaar voor bent, ga je zitten.

Tekening:

Plaats wenskaarten en vellen papier in het midden van de kamer. Deelnemers moeten een boom van hun meditatie tekenen. De deelnemers worden vervolgens opgesplitst in groepen van 3 om de tekening te lezen, wat in de volgende stappen gebeurt:

- ▶ IK ZIE
- ▶ INTERESSANT DAT
- ▶ GEVOELENS-ALS DIT DETAIL OF BEELD VOEL IK ME...
- ▶ TITEL
- ▶ INTERPRETATIE VAN HET BEELD
- ▶ WENSEN VOOR DE AUTEUR

De auteur plaatst zijn tekening in het midden en ontvangt in stilte de boodschappen van de andere twee leden in zijn groep. De auteur spreekt alleen bij de interpretatie van de afbeelding. De wens wordt doorgegeven achter de rug van de staande auteur, met beide handen op zijn schouders geplaatst (als teken van steun); de auteur observeert de tekening voor hem. Het proces wordt herhaald voor alle drie de deelnemers van de groep. Als er minder deelnemers zijn, kan de oefening in paren worden uitgevoerd.

BIJ HET TEKENEN VAN EEN BOOM IS HET BELANGRIJK OM TE WETEN:

- de wortels vertegenwoordigen de ouders,
- de stam vertegenwoordigt de auteur,
- de kruin is de toekomst

2

MIJN RUGZAK – BERICHTEN VAN OUDERS

De boodschappen van ouders zijn voedsel dat afkomstig is van mijn "wortels". Ondanks de veronderstelling dat onze ouders ons a priori liefhebben, ontvingen we waarschijnlijk (voor ons) pijnlijke boodschappen. In combinatie met specifieke situaties uit onze kindertijd is dit de "rugzak" die we ons leven lang dragen en die een groot deel van onze identiteit vormt. Wanneer we bij het opgroeien en in ons volwassen leven deze inhoud verwerken, zien we er niet alleen de "lasten" in, maar ontdekken ook steeds meer de inhoud die ons voedt en onze vreugde in werk en leven vergroot.

In deze oefening is het belangrijk om onszelf zowel de bemoedigende en gelukkige, als de pijnlijke en restrictieve boodschappen van beide ouders te laten voelen. Meestal voelen we die het diepst als we ze in de context plaatsen en de specifieke situaties die we hebben meegemaakt herleven. Gepaste meditatie is de eerste fase die ons helpt, en op het niveau van individuele processen helpt een groep deelnemers (3-5) die, met verschillende accenten en stemtonen, de berichten herhaalt, zodat de auteur de situaties gemakkelijker en diep kan herbeleven.

In het wederzijds delen van boodschappen en gevoelens ontdekt de auteur welke boodschappen hem voeden en stimuleren, en welke hem hinderen en verlammen; tegelijkertijd probeert hij te achterhalen of er zich zelfs in pijnlijke boodschappen iets "voedzaam" verschuilt. Met name als we in staat zijn om de pijnlijke boodschap zonder aarzeling te integreren, zullen we vroeg of laat ontdekken dat de pijn kan worden omgezet in een "meststof", die in de toekomst een grotere vruchtbaarheid waarborgt.

In het afsluitende deel, het proces van het uitdrukken van de wensen voor de auteur, wordt deze voedzame inhoud geïnternaliseerd en probeert de auteur zichzelf te distantiëren of de niet-voedzame, pijnlijke en mogelijk grove of zelfs gewelddadige inhoud zelfs zoveel mogelijk "af te wijzen".



2.1. MEDITATIE EN WORKFLOW

Vorbereiding:

- mat, A4 paper, instrumental music

Instructies:

- Lie on your back on the mat
- The head is in the direction of the centre
- The arms by the side of the body with the palms facing up

Meditatie:

Ik nodig u uit voor een korte reis naar het verleden, naar uw jeugd. Zit comfortabel, sluit je ogen, laat je handen op je knieën rusten. Ontspan. Adem 3x diep in door je neus en adem uit door je mond. Je lichaam is ontspannen, je gedachten zijn kalm, je ademhaling is langzamer, je voelt je vredig. Voel de punten waarop je lichaam de grond raakt. Voel dat je wordt gedragen, veilig. De ademhaling wordt steeds trager, de hartslag vertraagt.

Stel je voor dat je op een mooie lenteweide staat en je voor je een deur ziet, een grote deur waarop geschreven staat : MIJN KINDERTIJD.

Sta een moment stil en denk aan je jeugd (leeftijd van kinderen/adolescenten met wie je werkt-voor jeugdwerkers : in de periode van verplichte scholing voor adolescenten (tot 14-15 jaar)). Zet de deur wijdopen en ga naar binnen (wees aandachtig voor gevoelens van vreugde omdat je je kindertijd binnen stapt, dan wel of het moeilijk is om de eerste stap te zetten). Zet 5 stappen naar voren in je hoofd en zie je thuis voor je... Let op je gevoelens wanneer je naar je ouderlijk huis kijkt... wat wakker wordt, misschien wat je hoort, ruikt, voelt en welke kleuren er zijn. Hou deze haak stevig vast. Ga door de deur van het huis. Kijk eens rond. Probeer je thuis te voelen, probeer jezelf in die jaren te voelen. Loop rond het huis en kijk rond... Wat zie je... zijn er familiefoto's, souvenirs van familievakanties?

Besteed nu aandacht aan je familie, is er iemand bij je op dit moment... Probeer te denken aan je familie, familieleden, familiebanden, relaties... Herinner je de zondaglunch, de zaterdagmiddag... Hoe was de sfeer thuis? Herinner je de momenten waarop jullie samen je vrije tijd doorbrachten? Let op je gevoelens, kleuren, geuren, geluiden.

Ga je KAMER in ; kijk even rond -wat zie je, hoe voel je je. Herinner je de mooie momenten die je in je kamer hebt meegemaakt, de mensen die bij je waren op die mooie momenten... Concentreer je op je gevoelens, geluiden/woorden gehoord, kleuren, geuren. Zeg vaarwel tegen deze mensen, tegen deze gebeurtenissen/momenten.

Herinner je 1 moeilijk moment dat je in je kamer hebt meegemaakt. Ben je alleen of is er iemand bij je? Wat zie je, hoor je, voel je, ruik je? Zeg vaarwel tegen deze mensen, tegen deze gebeurtenis/dit moment. Ga naar de deur van de kamer, bekijk deze een laatste keer, zeg ze vaarwel en sluit de deur achter je.

In de hal zie je een grote foto, die wazig is. Stap dichterbij tot je het bijschrift van de foto kan lezen : "mijn familie". De afbeelding wordt scherp. Je ziet een foto van je familie voor je. Wat voel je en hoor je, als je die foto ziet?

Je ziet de voordeur en loopt er naar toe. Draai je voor de laatste keer om en kijk naar je ouderlijk huis. Wat zie je nu, heeft iemand je begeleid? Open de voordeur en stap naar buiten. Je hebt het gazon van je kindertijd betreden en neemt 5 stappen vooruit. Draai je voor de laatste keer om en kijk naar je ouderlijk huis. Het is tijd om vaarwel te zeggen. Stap dan naar de grote deur in de tuin en loop er doorheen, en sluit de deur achter jezelf. Adem drie maal diep in en uit, en keer terug naar deze ruimte... laten we onze armen en benen strekken en als we er klaar voor zijn, open we onze ogen.



Paraplu:

Het tekenen van een paraplu: deelnemers moeten een paraplu tekenen met een pot eronder op een stuk papier met wasco kleurpotloden, en moeten alles opmerken wat op die paraplu valt: aan de ene kant zijn er boodschappen van mijn vader, aan de andere kant van mijn moeder. Wat gaat door de paraplu heen en valt in de pot, wat blijft er over in de pot, wat valt er niet in de pot valt en wat valt eruit. Berichten kunnen worden uitgedrukt als symbolen. De deelnemers moeten dan de sterkste woorden noteren die ze van hun ouders hebben gehoord, positief en negatief. Hierop volgt werk in trio's of paren.

Trio:

- a.) De auteur plaatst zijn tekening in het midden. Op dit moment kan de auteur alleen **berichten** ontvangen. De andere twee kijken naar de boodschap die tot hen spreekt. De auteur sluit zijn ogen, de andere twee herhalen de geselecteerde berichten in verschillende contexten en nuances.
- b.) De auteur **kies**t de welsprekendste berichten (tenminste 1 positief en 1 pijnlijk) evenals de context van de situaties waarin hij de berichten gehoord heeft, en presenteert deze.
- c.) De andere twee herhalen de geselecteerde positieve berichten meerdere malen.
- d.) **De wensen** worden gegeven achter de rug van de staande auteur, met beide handen op zijn schouders geplaatst (als teken van steun); de auteur observeert de tekening voor hem. Het proces wordt herhaald voor alle drie de deelnemers aan de groep. Als er minder deelnemers zijn, kan de oefening in paren worden uitgevoerd.



3.

DIT BEN IK

In feite verbergt de bewering "Dit ben ik" de vraag "wie ben ik?" We proberen deze vraag te beantwoorden op een manier die intuïtie en zo veel mogelijk communicatie van verbonden zintuigen impliceert, terwijl we de cognitieve logica verlichten en transcenderen. Om de meest gebruikelijke en bewust gebruikte kanalen van expressie en communicatie lichter te maken, wordt het antwoord op de vraag "wie ben ik?" alleen bereikt met gebruik van handen en een "oorspronkelijk materiaal" (klei of ander modelleringsmateriaal).

We weten dat de gesloten ogen de handen gevoeliger maken en hen extra dimensies en vaardigheden geven die ze niet nodig hebben en niet gebruiken, maar bewust binnenin dragen. Daarom geven we met onze ogen gesloten vorm aan klei- of modellerings materiaal, indien mogelijk in een donkere ruimte. Zelfs in een donkere plaats transformeren handen echter onze stemmingen, en in deze zin kunnen we ze alleen gebruiken met onze ogen volledig gesloten. Het gaat er niet om onze producten mooi te maken ; de focus ligt bij het vinden van het antwoord op de vraag van wat mijn identiteit is, die verder gaat dan het zichtbare en mooi kan zijn, zelfs als die schoonheid onzichtbaar is voor de ogen.

Vooraf vanuit het oogpunt van externe schoonheid, is het belangrijk voor mij om mezelf vrij te maken van de druk van perfectionisme en om de "gebreken" in mijn beeldhouwwerk en bv. mijn product te kunnen accepteren. De gebreken en tekortkomingen vertegenwoordigen de "speeltuin" waar ik mijn leven "speel" of een plek waar ik mezelf realiseer. Als ik alleen mijn perfectie en volledigheid ontdek, en als mijn sculptuur perfect is, dan heb ik niets meer te doen aan mezelf, en vroeg of laat verlies ik zowel de zin van het leven als de motivatie om te werken. Nadelen en gebreken zijn daarom uitdagingen die ons motiveren om (aan onszelf) te werken.

Geleidelijke verdieping van de communicatie met een beeldhouwwerk gebeurt meestal in een anoniem geschrift dat in vier fasen gevat werd (ik zie...; Ik voel me als dit beeldhouwwerk...; Interessant dat... Ik vraag me af...). De "gemeenschappelijke punten" van het beeldhouwwerk, de auteur van het beeldhouwwerk en de "schrijver" worden vaak getoond, omdat men meestal het meest geprezen wordt als men zijn talenten of zijn fouten herkent. Daarom geldt elke wens

3.1 MEDITATIE EN WORKFLOW

Vorbereiding:

- mat, A3-papier, instrumentale muziek, een stukje klei of ander modellerings materiaal

Instructies:

- Ga op uw rug op de mat liggen
- Hoofd is in de richting van het centrum
- De armen liggen langs het lichaam met de handpalmen naar boven

De meditatie vindt 's avonds plaats als laatste activiteit van de dag. Als dit niet mogelijk is, wordt het geblinddoekt uitgevoerd. Het beeldhouwwerk wordt uit het zicht, geblinddoekt of in het donker gemaakt.

Meditatie:

We liggen op onze rug en voelen hoe de mat ons draagt. De handpalmen rusten naast het lichaam. Breng je palmen langzaam boven je borstkas en wrijf ze, eerst zachtjes en dan krachtiger om ze te verwarmen.

Breng de handpalmen voor je gezicht en streel het zachtjes, eerst de rechter wang (gebruik vooral drie vingers: de ringvinger, de middelvinger en de wijsvinger), dan de linker wang, de handen ontmoeten elkaar ter hoogte van de kin, omringen dan de lippen, en gaan na of deze glimlachen. Vervolgens gaan we naar de neusgaten, over de punt van de neus naar de ogen, eerst de rechter wenkbrauw en oog, dan herhalen we dit aan de linkerkant. Ga verder naar het voorhoofd. Misschien zul je een rimpel voelen... Masseer de hoofdhuid, dan de nek. Raak het rechter schouderblad aan met de linkerhand, en met de rechter hand de linker schouder. De handen bewegen voorwaarts: links van de rechterschouder over de bovenarm, van de elleboog naar de pols, dan van de pink naar de duim, zodat je elke knokkel, nagel en vingertop kan voelen. Herhaal dit met beide handen. Keer terug naar de binnenkant van de arm naar de onderarm en vervolgens over de borst naar het borstbeen. Beweeg de handen naar de buik en voel de navel. Beweeg dan over het rechterbeen: dij, knie, kuit, enkel, wreef, elke teen individueel en dan naar de knieën, billen en heupen. Herhaal dan op het linkerbeen. Knuffel jezelf zachtjes.

Ga zitten en sluit je ogen. Deelnemers moeten geblinddoekt zijn. We zitten en wachten in het donker... een stukje klei verschijnt voor ons...We vormen de klei met onze ogen gesloten en in het donker: onder het beeldhouwwerk klinkt het – 'Dit ben ik'.

Sculptuur tentoonstelling:

De presentator bereidt de tentoonstelling voor in afwezigheid van deelnemers. Hij plaatst de sculpturen op de tafels, met bij elk ervan 4 stuks A4-papier en een pen. De presentator geeft instructies aan de deelnemers voor gesloten deuren en nodigt hen vervolgens uit om de tentoonstelling.

Instructies:

Deelnemers wandelen door de tentoonstelling in stilte (met instrumentale muziek), en stoppen bij een sculptuur (niet hun eigen werk). Ten slotte gaan ze naar de sculptuur die ze zelf maakten. Ze kijken goed naar het werk en noteren hun waarnemingen en gevoelens op het stuk papier ernaast (schrijf de titel van de stap bovenaan):

- ▶ IK ZIE
- ▶ ALS DIT BEELDHOUWWERK VOEL IK ME...
- ▶ INTERESSANT DAT
- ▶ WENSEN VOOR HET BEELDHOUWWERK

Deelnemers noteren hun waarnemingen voor alle sculpturen in afzonderlijke stappen. In de eerste stap noteren ze hun waarnemingen voor alle sculpturen en gaan dan verder met de stappen 2, 3 en 4. Deelnemers bewegen de hele tijd tussen de sculpturen. Er mag geen onderlinge communicatie zijn. Berichten mogen niet aanstootgevend zijn. Wanneer ze alle 4 stappen hebben voltooid, moeten de deelnemers naast hun eigen sculptuur gaan staan, de berichten oppakken en ze lezen. Daarna worden ze opgesplitst in groepjes van drie.

Trio: Berichtgeving

Iedereen duidt 1 à 3 berichten van elk blad aan en deelt deze met de andere twee groepsleden. De auteur plaatst zijn sculptuur in het midden en draagt de geselecteerde berichten voor. De andere twee leden nemen de houding van het standbeeld over en vanuit deze positie uiten ze hun emoties en gevoelens (pijn en spanning in het lichaam, kramp, enz.) , evenals wat ze kunnen en niet kunnen doen in die houding. Vervolgens neemt de auteur de houding van het beeldhouwwerk aan en in deze positie delen de andere twee deelnemers hun wensen mee aan de auteur die het standbeeld voor zich heeft.



4

PERMANENTE EN TIJDELIJKE BETREKKINGEN: SOCIOGRAM

Het thema van permanente en tijdelijke relaties is verweven met symbolen.

Met de eerste stap, wanneer we rond een bol van wol lopen en onszelf symbolisch (door middel van dieren, planten, vruchten...) voorstellen, en zo uitdrukking geven aan een aantal dimensies van onze persoonlijkheid en karakterdimensies, voelen we de kracht van het netwerk van onderling afhankelijke relaties. Binnen deze onderlinge afhankelijkheid, hebben we tegelijk met het leven ook een leefruimte gekregen, die ik grotendeels kan ontwerpen en perfectioneren. Vroeg of laat ontstaan er echter omstandigheden waarbij anderen "mijn" leefruimte betreden ; ze verbeteren en veranderen deze op hun eigen manier, en dat leidt tot het besef dat ik niet langer de volledige controle over mijn leefruimte heb en dat ik die uiteindelijk zelfs zou moeten opgeven. Een heel goed gevoel wordt in mij geboren als ik dit kan doen met dankbaarheid en in de wetenschap dat ik de ruimte goed en zinvol heb ontworpen.

Verrijkt met gevoelens van de van het netwerk onderling afhankelijke interrelaties bij de volgende stap, formuleer ik een sociogram van relaties uit de kindertijd met behulp van munten of andere geschikte symbolische krachtige objecten. Enerzijds zijn deze relaties al achterhaald voor een volwassene, maar anderzijds zijn we ons ervan bewust dat ze grotendeels in ons leven resoneren. Dus, ondanks de "vergankelijkheid", illustreert dit sociogram de blijvende relaties die we gedurende ons leven dragen. Bij het ontwerpen van een sociogram, beschouw ik de grootte, het gewicht, de waarde, de vorm, de historische boodschap enz. van de munten, en bovenal plaats ik de munten op een manier om het hele systeem en de dynamiek (afstand, nabijheid, enz.) van interacties te illustreren. We ronden deze stap af in kleine groepjes (3 tot 5 leden) door eerst de andere deelnemers het systeem, de dynamiek en de kenmerken van mijn primaire (jeugd) relaties uit te leggen en vervolgens afscheid te nemen van elke persoon die achter een enkele munt schuilgaat. Dan geef ik deze munt aan mijn "engel", degene die ik als mijn metgezel kies. Met deze munt dank ik de persoon voor alles wat hij me in mijn leven heeft gegeven, en ik voeg ook een boodschap toe die (mogelijk) iets pijnlijks kan bevatten. Ik eindig op dezelfde manier met mijn eigen munt.

Vervolgens stellen we een sociogram samen van blijvende huidige relaties, wat in kleine groepen reflexief vergelijkbaar is met dat van een "kind"-door het toevoegen van "wens" aan "dankbaarheid" en "bericht". Zo hebben we al de dimensie van de toekomst in duurzame relaties opgenomen.

Als we een sociogram van het heden hebben samengesteld, kunnen we ook een vergelijkbaar sociogram van werkgroepen of teams ontwerpen, die natuurlijk tijdelijke relaties vertegenwoordigen, omdat we deze niet in termen van duurzaamheid opgenomen hebben. Dat is de reden waarom we een beetje anders afscheid nemen van hen. Technisch gesproken echter, bevat afscheid nemen dezelfde stappen als bij het sociogram van onze huidige blijvende relaties, met de dimensie van "laatste ontmoeting" eraan toegevoegd. Dit betekent dat we de drie stappen nemen die in een verder denkbeeldige emotionele context werden geschetst, alsof het om onze laatste dialoog met deze of gene collega is.



4.1 MEDITATIE EN WORKFLOW

Vorbereiding:

- wollen bol, basis (doek, gekleurd papier, karton, enz.)

1. Wol-waarmee ik een netwerk van relaties weef

Persoonlijke presentatie en gevoelens vertegenwoordigd door een symbool: dier, plant, fruit. Rol de wollen bol uit en geef jezelf een leefruimte. Als we klaar zijn met uitrollen, zetten we de draad van wol onder een stoelpoot om het net vast te houden.

2. Leefruimte

Elke deelnemer selecteert 3-5 symbolen en plaatst deze in zijn leefruimte (basis: doek, gekleurd papier, karton, enz.). Na een eenvoudige en korte uitleg van de symbolen, ruim ik deze leefruimte dankbaar op en rol de wol tot de bol die ik eerder heb gekregen. Leefruimte werd mij gegeven, de dag-ik ontwerp deze zelf. Ik geef er inhoud aan met symbolen.

3. Het Ontwerpen Van Een Familie Sociografie-Permanente Relaties

Ik ontwerp het met een object (munten, knoppen, steentjes, beeldjes, enz.) en illustreer afstand, verbinding, nabijheid, grootte, gewicht, waarde, vorm, met individuen.



Deelnemers selecteren een voorwerp (munten, knoppen, steentjes, beeldjes, enz.) voor elk gezinslid en ordenen ze op basis van hun relaties, banden. Werk dan in trio's of paren. De instructies zijn hetzelfde voor beide opties.

Trio:

Door gebruik te maken van het sociogram van het heden, verklaart de auteur zijn sociogram aan de andere twee deelnemers. Dan kiest hij een engel/metgezel. Hij zegt vaarwel tegen de mensen achter de munten in drie stappen:

- a) Hij dankt de persoon
- b) Bericht voor de persoon (de boodschap verwijst naar iets dat me kan hebben gekwetst-dat verwijst naar de schaduwzijde van die persoon)
- c) Vertelt de persoon de wens

Munt, kiezel, knop wordt vervolgens gegeven aan de begeleider om weg te bergen. Tot slot zegt neemt hij afscheid van zijn eigen munt op dezelfde manier.

Sociogram Tijdelijke Relaties

Om een sociogram van de toekomst op te zetten, wordt echter alleen de stap "IK WENS U" gebruikt om afscheid te nemen. Dit sociogram bevat ook mensen die nog niet aanwezig zijn.

We kunnen ontwerpen:

- Een sociogram van mijn kindertijd
- Een sociogram van mijn blijvende relaties vandaag
- Een sociogram van mijn blijvende relaties in de toekomst

Op dezelfde manier kan een sociogram van een beroepsteam, een klas, of verschillende groepen waartoe ik behoor, worden gemaakt. Het proces is hetzelfde als het sociogram van het heden, maar je zegt vaarwel tegen het object in de context van een alleraatste contact. Het bevat de volgende drie stappen: waar ben ik dankbaar voor, wat is mijn boodschap, en wat wens ik voor hem.

5 VISIES, DOELSTELLINGEN EN COMMUNICATIE

5.1 WORKFLOW

Vorbereiding:

- A4 papier, pennen

Uitvoering:

1. de deelnemer schrijft 3-5 mogelijke doelen (verbaal-linguïstische intelligentie) op een blad papier.
2. hij/zij kiest tussen de doelen datgene waarvan hij/zij denkt dat dit het meest geschikt is voor hem/haar (wiskundig-logische intelligentie).
3. hij schrijft vervolgens het geselecteerde doel in het midden van een nieuwe blad papier. Hij/zij schrijft, lukraak verdeeld op dat stuk papier, zoveel associaties, verschillende termen en uitdrukkingen die verbonden zijn met dat doel als hij/zij maar kan bedenken (verbaal-linguïstische intelligentie).
4. vervolgens verdeelt hij de geschreven termen in vier groepen door ze te kleuren met vier verschillende kleuren. De deelnemer zelf (wiskundig-logische en ruimtelijk-visuele intelligentie) kiest de logica of de regels van herkenning.
5. vervolgens verbindt hij alle concepten van individuele groepen met lijnen. Daarbij zoekt hij naar paden waarbij de lijnen elkaar zo weinig mogelijk kruisen. In deze oefening zoekt hij intuïtief al naar manieren om zijn levensdoel (of conflictoplossing) te bereiken. Tegelijkertijd wordt hij geïntroduceerd tot het beheersen van ruimtelijke logica en leert hij onnodige conflicten te voorkomen (ruimtelijk-visuele intelligentie).
6. hij zet de termen met dezelfde kleuren om in groepen op het volgende blad. Hij schildert de groepen met dezelfde kleuren en verbindt dan twee ervan met een brug. Ook in dit geval zijn de redenen voor de verbinding de keuze van de deelnemer (ruimtelijk-visuele intelligentie).
7. vervolgens presenteert hij op een nieuw stuk papier zijn mening over het gekozen doel in de vorm van kleuren of een tekening. Letters en cijfers mogen niet worden gebruikt. Het beeld moet zo abstract mogelijk zijn en het blad is zoveel mogelijk gevuld met kleuren. Een gekleurde achtergrond moet ook aan het doel worden toegevoegd, met zo weinig mogelijk witte ruimtes op het blad. Dit maakt het beeld uitgebreider en vollediger (ruimtelijk-visuele intelligentie).
8. het geselecteerde doel wordt dan in een zin gezet. De deelnemer moet het ritme vinden, dat hij vervolgens zacht of halfluid voor een tijdje herhaalt (muzikaal-ritmische intelligentie).
9. rekening houden met het ritme waarin hij de zin herhaalt, moet er dan een melodie aan worden toegevoegd. Hij kan ook de melodie van elk beroemd lied gebruiken. Hij herhaalt/zingt de zin een paar keer op een zachte of semi-vocale manier (muzikaal-ritmische intelligentie).
10. zijn lichaamshouding moet het gekozen doel weerspiegelen en moet minstens een paar seconden aangehouden worden. Het is beter om verschillende houdingen te ervaren en dan om te beslissen welke de beste is (lichaams-kinesthetische en wiskundig-logische intelligentie).

- 11.** de gekozen houding wordt dan langzaam omgezet in bewegingen en voor enige tijd wordt het doel "gedanst" (lichaams-kinesthetische intelligentie).
- 12.** deelnemers worden verdeeld in paren en bespreken de tot dusver aan bod gekomen individuele doelen en processen (interpersoonlijke intelligentie).
- 13.** deelnemers moeten dan rustig worden, een comfortabele positie innemen (als ze zitten, moeten ze leunen tegen de rugleuning, hun ogen sluiten en hun handen op hun knieën leggen) en zich in de wereld van de verbeelding laten meevoeren. Met de story telling techniek nemen we de deelnemers mee naar het treinstation, waar ze wachten op een trein richting toekomst. Wanneer de trein aankomt, stappen ze in en reizen (met of zonder leider) naar de toekomst, bijvoorbeeld over 10, 20, 50, 100, 200, 400, 600... jaar. Op een van de stations stappen ze uit en kijken terug naar het heden. Ver weg in het heden merken ze een persoon op zoals zichzelf die de vragen behandelt : wat is de betekenis van zijn leven, wat is zijn levensdoel en wat zou hij graag in het leven willen doen. Ze observeren en vragen zich af, gegidst door de leider, hoe ze deze persoon zien, welke middelen hij tot zijn beschikking heeft, wie hem/haar steunt en hem/haar stimuleert, welk advies zij aan deze persoon zouden geven als ze hem of haar ooit in het leven zouden ontmoeten. De deelnemers moeten proberen om zich de antwoorden op deze vraag te herinneren. Zodra ze de "tips" hebben gekregen, zoals eerder in het verleden, nemen we ze terug naar het heden. Op het station ontmoeten ze zichzelf en noteren ze hun tips bij hun doel. Als de aanvankelijke keuze van het doel niet het meest geschikt lijkt voor het hele leerproces, kan het ook worden gecorrigeerd of aangevuld (intrapersonale intelligentie).
- 14.** deze stap wordt gevolgd door het lezen van de tekeningen. De deelnemers worden onderverdeeld in kleine groepen, waar ze zich richten op elke tekening volgens de volgende regels:
- Ik zie (elk groepslid vertelt ten minste één keer wat hij ziet in de tekening -zonder interpretatie-).
 - het spreekt mij aan (elk lid van de groep kiest slechts één keer de details van de tekening die meeste tot hem spreekt ; als hij het niet kan beschrijven, kan hij het laten zien zonder interpretatie).
 - Ik voel me als dit deel van het beeld/personage (elk lid van de groep brengt ten minste één titel naar voren – interpretatie ; welk deel van het beeld maakt dat hij zich goed voelt, welk deel maakt dat hij zich slecht voelt).
 - titel interpretatie (elk lid van de groep presenteert ten minste één titel -interpretatie; de auteur van de afbeelding kiest de beste titel-kan zijn eigen naam toevoegen).
 - de auteur presenteert het beeld in een paar zinnen.
 - na de presentatie (niet eerder) stellen de andere leden van de groep vragen ; de auteur mag niet "liegen", maar kan weigeren te antwoorden.
 - uitdrukking van de wensen : "Marko, Ik wens dat je..." (de leden van de groep geven ten minste één keer uiting aan hun wensen ; wensen kunnen worden herhaald).

