Inspiratie- en studiedag

LICHAAMSGERICHT WERKEN MET JONGEREN

Good Practices en uitdagingen

Inleiding

WOUTER VANDERPLASSCHEN, Hoofddocent Orthopedagogiek (UGent)

Orthopedagogiek: richt zich op het methodisch, planmatig handelen met jongeren die in een verontrustende of problematische opvoedingssituatie opgroeien met als doel hun levenskwaliteit en participatie in de samenleving te verbeteren.

Binnen dat methodisch handelen maken lichaamsgerichte, psychofysieke methoden een belangrijk deel uit van het arsenaal van methoden die ons ter beschikking staan. Binnen de orthopedagogiek en de doelgroepen waarmee wij werken, komt dat lichamelijke sterk naar voor. De relatie met het lichaam vinden we in zowat alle praktijken en werkvelden terug, of het nu gaat over kinderen met een beperking, jongeren uit een verontrustende opvoedingssituatie of jongeren uit de jeugdzorg, jongvolwassenen met een drugsproblematiek. Wanneer we spreken over 'vastgelopen situaties' binnen de jeugdhulp, staat dat fysieke of lichamelijk vaak op de voorgrond (agressie, automutilatie, etc.).

Waarom is psychofysiek werken belangrijk? Drie standpunten:

1. Orthopedagogiek en beweging: de beweging houdt heel nauw verband met wat de pedagogiek als wetenschap bestudeert. Bij kinderen met een fysieke beperking wordt beweging vaak als therapie benut. Ook als we kijken naar therapeutische gemeenschappen, waar men gebruik maakt van lichaamsgericht werken zoals het uitschreeuwen van frustraties, een confrontatie met zaken waar je als kind mee zat, bondingtherapie, etc.

   Alain Platel, een ere-doctor in de vakgroep orthopedagogiek, liet in zijn choreografieën het verstoord bewegingspatroon bij kinderen met een beperking of verstoorde coördinatie prominent naar voor komen.
2. Evidence-based practice en practice-based evidence: evidence based werken is de term die de afgelopen twee decennia sterk vooraan stond in alles wat met zorg en hulpverlening te maken heeft. Echter heel weinig RCTs (randomized controlled trials) gebeuren rond lichaamsgericht werken. Bij het weinige onderzoek hieromtrent is er dus weinig evidentie voor de werkzaamheid. Meer en meer komt daar het tweede luik naast te staan: practice based evidence. Vanuit de praktijk weten we wel dat de lichaamsgerichte werkvormen effectief werken.

John Dewey was één van de belangrijke pedagogen uit het begin van de 20e eeuw en had als lijfspreek 'learning by doing'. Vanuit zijn principes, de nieuwe schoolbeweging en dergelijke meer is het lichaamsgerichte en ervaringsgerichte leren een heel belangrijk punt.

3. Herstelgericht werken en kwaliteit van leven: binnen lichaamsgerichte therapieën nemen mensen oefeningen, technieken mee nadat ze niet meer in het hulpverleningscircuit zitten.

Als gevolg van de focus op het evidence based werken, was de aandacht voor het psychofysieke beperkt. Tegenwoordig kleurt de zorg zich door een klinische psychomedische/psychiatrische kader. Het pedagogische is de laatste jaren wel meer naar voren gekomen. De laatste tijd is er een hernieuwde aandacht waar te nemen voor allerhande psychofysieke methodieken, de relatie lichaam-geest en de inzet van het lichaam binnen behandeling en therapie. Dit brengt ook uitdagingen met zich mee naar (grootschalig) onderzoek en het zoeken van de verbinding met jongeren en hun leefwereld.

ELKE DECRUYNAERE, Schepen van Onderwijs, Opvoeding en Jeugd (Stad Gent)

Dansen, is dat sport of cultuur?
Skaten, valt dat onder jeugdbeleid of sportbeleid?
Doet Circusplaneet aan sport of jeugdwelzijnswerk?

Wat hoort er nu waaronder thuis? Dit zijn vragen die we vaak horen wanneer er politieke budgetbesprekingen zijn, maar die eigenlijk niet de kern van de zaak omvatten. Kinderen en jongeren hebben de muren tussen sport, cultuur, jeugdbeleid, hulpverlening, school, etc. al lang gesloopt. Skaten is skaten, wat je het ook noemt, als er maar een aanbod is! Dit is ook wat we hier in Gent willen doen.

Vandaag gaan we kennis maken met een heel aantal praktijken die de verschillende hokjes achter zich laten en out of the box denken. Zo zijn onze Gentse scholen ook veel meer dan scholen alleen. De deuren gaan open vroeg in de ochtend en blijven vaak tot 's avonds heel laat open voor sport en cultuur (zoals taallessen). Niet alleen kinderen, maar ook volwassenen zijn meer dan welkom en organiseren mee het aanbod. Een Gentse school is veel meer dan een plaats waar enkel lesgegeven wordt, het zijn gebouwen waar er gepraat en gespeeld wordt. Eén van de speerpunten om onze stad uit te bouwen tot een kindvriendelijke stad, is werken aan de gezondheid en het welzijn van kinderen en jongeren. Daarvoor moeten we bereid zijn om verschillende paden te bewandelen. Lichaamsgericht werken is daar absoluut één van. We zijn het aan onze kinderen, jongeren verplicht om te blijven zoeken naar methodieken waarmee we elk kind kunnen bereiken. En bij dat zoeken kunnen we gelukkig ook rekenen op onze Gentse hogescholen en universiteit. Bij deze erg veel dank aan de vakgroep orthopedagogiek en de Huoshen Stichting.

Het verhaal van Yakov- 8jarige Gentenaar met Slovaakse roots.

Hij sleet tot voor kort zijn dagen in het Acaciapark. Wie zijn zijn vrienden? Acaciapark. Wat is zijn toekomst? Acaciapark. Verder rijkt zijn toekomst zich niet. Vlakbij ligt zijn school het 'Klimrek'. Ingrid, brugfiguur van de school, neemt Yakov mee en leert hem Circusplaneet kennen. Yakov ontdekt daar

zijn talent, kweekt er zelfvertrouwen en vindt opnieuw een doel. De mensen van de Circusplaneet geloven in hem. Vandaag hangt Yakov niet meer gewoon rond in het Acaciapark, maar hangt aan een trapezium waar hij zichzelf naar nieuwe hoogtes stuwt. Laten we net zoals Yakov, het Gentse jeugdwerk, welzijnswerk, onze scholen en hulpverlening naar nieuwe hoogtes stuwen.

MIEKE MATTHYSSEN, Huoshen Stichting – vakgroep Orthopedagogiek (UGent)

Een beschrijving van psychofysieke methodieken

Bepaalde elementen bepalen dat zaken *meer psychofysiek* zijn dan 'gewoon' sport of beweging:

- Praktijken die vertrekken vanuit het **lichaam of lichamelijke gewaarwordingen**. Dit kan heel fysiek zijn maar dat kan ook gewoon 'zitten' zijn en 'voelen'.
- **Reflecties** over deze lichamelijke gewaarwordingen.
- Van daaruit komt er meer **inzicht** en bewustwording over eigen gedachten, gevoelens en (re)acties.
- Dat inzicht zorgt ervoor dat je het kan **meenemen naar buiten** de spel- of leercontext.
- Uiteindelijk kan dit zorgen voor het ervaren van meer **welzijn, meer veerkracht en balans**.

Het voordeel van psychofysieke methodieken is dat je ze gemakkelijker dan een gewone lesinhoud kan laten aansluiten bij de interesses en de leefwereld van de jongere. Daarnaast is het sport en beweging en voelen, terzelfdertijd verrijkt met sociaal pedagogische componenten (ook al wordt dit niet zo benoemd).

Terminologie

Omdat de Stichting van oorsprong Franstalig is, sprak men oorspronkelijk van *pratique psychocorporelle*. Uiteindelijk kwam ik in aanraking met de Rots en Watertraining die in hun beschrijving van het programma de term 'psychofysiek' gebruiken, en is dit als volgt overgenomen. In het Engels wordt er eerder gesproken over 'body-based'. In Nederlandstalige gebieden komt het vooral voor binnen de therapeutische sector (lichaamsgerichte therapieën).

Onderzoeksopzet

Vandaag weinig onderzoek hieromtrent omwille van:

- De onduidelijke terminologie,
- Het omvat een verscheidenheid aan praktijken,
- Bevindt zich in een breed veld, en omvat een brede doelgroep,
- Het bestaand onderzoek blijkt voornamelijk om effectenstudies te gaan,
  (bv: in hoeverre vermindert 10 lessen yoga het voorkomen van depressies).

Van het positieve effect van lichaamsgerichte methodieken zijn we reeds overtuigd. De Stichting is daarom meer geïnteresseerd in het procesmatige, het kwalitatieve. Hoe wordt het effect in gang gezet? Wat is de leerdynamiek? Wat gebeurt er? Dit was het vertrekpunt van mijn onderzoek. Ik startte met het in kaart te brengen van het veld door verscheidene mensen en settingen te contacteren.

Het is belangrijk dat het gaat over gezondheidsopvoeding in de zin van opvoeding die emanciperend werkt: jongeren handvaten geven zodat ze zelf verantwoordelijkheid kunnen nemen voor hun welzijn, handvaten waarop ze kunnen beroepen wanneer het moeilijk gaat. Natuurlijk niet alleen maar met een sociale context die hen hierin draagt.

Het onderzoek is kwalitatief en focust zich op jongeren (middelbare schoolleeftijd, de vroege volwassenheid). Vragen die gesteld werden:

- Hoe werkt het?
- Wat vind jij dat eraan werkt?
- Wat vind je een goeie trainer?
- Wat denk je dat de jongeren ervan vinden?
- ….

De vragen gaan omtrent hoe men het aanvoelt en ervaart in de plaats van of het effectief werkt. Op basis van interviews, deelnames aan opleidingen en studiedagen, zijn we tot een model gekomen.

Resultaten

Drie elementen zijn enorm belangrijk in de psychofysieke leerdynamiek:

1. **LICHAAM**: beweging, lichaamstaal, lichaamsbewustzijn, … alles wat vertrekt vanuit het lichaam (zonder perse aan sport te doen, het kan ook gewoon 'voelen' zijn in het lichaam)
    - ➢ *Belichaamde ervaring*
2. **REFLECTIE:** altijd zal er iets benoemd worden hoe je het ook draait of keert. De ene doet dit veel concreter en bijvoorbeeld na elke sessie terwijl anderen dit bijvoorbeeld vooraf doen of in de wandelgangen erover communiceren. Belangrijk hierin is dat het via toegankelijke taal gebeurt (de taal van de jongere).
    - ➢ *Cognitieve ervaring*
3. **GROEP:** psychofysieke methodieken kunnen ook één op één werken (interactie trainer – jongere). De groep dient een veilige leefomgeving te zijn waarin de jongeren kunnen experimenteren.
    - ➢ *Relationele ervaring.* Hierin zit ook een ethisch element: je leert sociale vaardigheden en empathie (wat je bij jezelf aanvoelt leer je overdragen naar de ander).

Het gaat om een complex leerproces naar **innerlijke transformatie** naar **meer balans** dat uiteindelijk de **levenskwaliteit verhoogt**.

Noot: de pijlen dienen in principe in alle richtingen te wijzen (geen cyclisch verloop). Ook zijn de verschillende elementen niet altijd mooi in evenwicht. Bijvoorbeeld uit een masterproefonderzoek omtrent Jiu Jitsu bleek uit de resultaten dat de jongeren weinig aan reflectie deden. Maar als je dan dieper gaat kijken naar de data, blijkt dat de jongeren met een taal spreken die toch niet uit zichzelf komt wat toont dat er toch wel over gesproken/gereflecteerd wordt.

Het model is een niet-normatief model; het zijn handvaten om een psychofysieke methodiek te verfijnen, verdiepen, of ermee aan de slag te gaan binnen de organisatie.

Besluit

Belichaamd leren – belichaamd ervaren – embodyed learning: je leert iets door te ervaren

Taal dient om emoties, gedachten te benoemen. Wanneer je het kan benoemen, er een taal voor is, kan je er ook gemakkelijker over praten. Vandaaruit groeit men naar een groter zelfbewustzijn en een bewustzijn van de ander.

Randvoorwaarden:

- Psychofysiek werken met mensen met een **lichamelijk trauma** is niet evident. Zij hebben door de vele negatieve ervaringen vaak hun lichaam afgestoten. Daar moet eerst gezocht worden naar een manier om het contact met het lichaam te herstellen.
- **Reflectiepotentieel** is nodig. Er dient bij psychofysiek werken een vorm van reflectie te zijn. Bij mensen met een zware mentale beperking wordt dit bijvoorbeeld moeilijk. Ze kunnen natuurlijk meedoen maar de transfer naar hetgeen buiten de setting wordt veel moeilijker.
- **Vrijwillige deelname** (eerder een bevorderende factor dan randvoorwaarde). Van zodra de jongere vrijwillig deelnemen, betekent dit dat er een intrinsieke motivatie is en dus een openheid naar leren (hoe miniem dit ook is). Het is belangrijk dat de trainer als facilitator deze motivatie wakker houdt.

Noden aangegeven door **trainers**:

- Ondersteuning bredere maatschappelijke en sociale context: vanuit het beleid maar ook de sociale context in kleinere kring.
- Vooroordelen die uit de wereld dienen geholpen te worden. Bijvoorbeeld omtrent Jiu Jitsu en Boksen: '*dit maakt dat ze nog meer gaan vechten'*.
- Meer bekendheid winnen. Bijvoorbeeld huisdokters ook op de hoogte brengen van de methodieken om bij voorbeeld mensen met slaapproblemen door te verwijzen naar mindfulness of waarom niet boksen.
- Nood aan meer institutionele en financiële omkadering.
- Kwaliteit van trainers: nood aan een kwaliteitslabel voor trainers en opleiding. Echter is hetgeen wat een trainer kwaliteitsvol maakt, een gevoelig en tot op zekere hoogte subjectief gegeven.
- Meer intervisies, supervisies en samenwerking zijn gewenst. Veel veldwerkers voelen zich wel gesteund door collega's maar velen wensen meer te verbreden, overkoepelend te gaan werken.
- Meer onderzoek is noodzakelijk.

Uitdagingen, ervaringen, good practices

OPBOKSEN (PEDAGOGISCH BOKSPROJECT)

ABDEL WAHHABI (De UITDAGING, GENK)

Veldwerker- 25 jaar in de praktijk als trainer

In de gevangenis van Mol in 2015 deden we een project met twee leefgroepen jongeren met als doel de terugval van de jongeren in Mol tegen te gaan. Opvallend was dat jongeren vaak tot 6 keer na vrijstelling, terug in de instelling terecht kwamen. Dit doordat men telkens terug in dezelfde destructieve context terecht kwam. Door bokslessen in Mol te incorporeren, werden jongeren gemotiveerd om bij het vrijkomen blijvend met het boksen bezig te zijn.

Toen ik met het project begon, wenste ik eerst met de jongeren en opvoeders te spreken. Op het eerste gesprek was opvallend dat de vragen enkel van de jongeren kwamen. Wanneer je de sport enkel kent van films, is het vaak zo dat het gelinkt wordt met 'vechten'. Een vraag van de jongere was 'Meneer, mogen we op het hoofd slaan?'. Eén kort en duidelijk antwoord had ik daarop: Neen!

De opvoeders zaten met heel belangrijke onuitgesproken vragen. Namelijk: 'wij gaan de jongeren leren vechten, wat als ze het tegen ons gebruiken?'. Iedereen kan hard slaan, maar wat wij leren is zichzelf leren beheersen en controle hebben over het eigen lichaam. Tijdens 'spelboksen' of 'sparren' (oefenboksen tegen elkaar) wordt dit ingeoefend.

<u>Hoe ziet een les eruit?</u>

Het is belangrijk dat je op een erg rustige manier lesgeeft en de oefening uitlegt om geen agressiviteit op te wekken. Je merkt dat de jongeren net rustiger worden door het boksen. Boksen kan je het best vergelijk met schaken: altijd met je hoofd erbij en controle houden.

Het gaat niet enkel om boksen, boksen is het middel om met jongeren te werken. De insteek is niet om kampioenen te kweken.

De les begint met een cirkelgesprek waarin individueel wordt nagegaan hoe het met de jongere gesteld is. Samenwerkingsactiviteiten volgen hierna waarin terug wordt nagegaan hoe het met de jongere is en de groepsdynamieken worden geobserveerd (Wie is de leider? Wie communiceert? Wie volgt, etc.). Daarna volgt een korte reflectie hierover (Wie vond dat hij geholpen heeft, de oefening heeft doen slagen, … ?) Dan volgt de bokstraining. De les wordt afgesloten met een evaluatie waarin wordt besproken hoe het verlopen is, of iedereen mee is en wat er een volgende keer zal gedaan worden.

REINHARD HAUDENHUYSE *(VUB)*

Doctoraatsonderzoek bij Abdel (2008 -2011).

Vechtsport als pedagogische instrument situeert zich de dag van vandaag nog steeds op een onontgonnen terrein en kent heel wat vooroordelen. Een samenwerking tussen enerzijds Nederlandse zorginstellingen en sportaanbieders anderzijds hadden als doel was om sportclubs en zorginstellingen te laten samenwerken om een aangepast sportaanbod uit te werken. Eén van de zaken die uit het evaluatieonderzoek (aan de hand van kwalitatieve bevragingen, surveys, interviews met verscheidene betrokkenen) kwam, is dat er iets heel specifiek was aan gevechtsporten: *'Kennelijk lenen vooral gevechtsporten zich goed voor de gerichte expliciete inzet van sport voor specifieke gedragsdoelen'.*

Inherente karakteristieken vechtsport

Als je vechtsport vergelijkt met andere sporten lijkt er een dimensie aanwezig te zijn die in andere teamsporten of balsporten minder tot helemaal niet aanwezig is. Deze dimensie matcht ook met bestaande psychofysieke methodieken en hun oorsprong die sterk gelinkt is aan de Oosterse gevechtsporten.

Enkele qoutes

- *I fear not the man who has practiced 10.000 kicks once, but I fear the man who has practiced one Kick, 10.000 times.* – Bruce Lee (binnen de filosofie van vechtsporten is dit een belangrijk aspect)
- *Martial arts are ultimately self- knowledge. A punch or a kick is not to knock the hell out of the guy in front, but to knock the hell out of your ego, your fear, or your hang- ups.* – Bruce Lee (vaak hebben we de perceptie dat vechtsporten voornamelijk gemaakt zijn om anderen aan te vallen of verwonden)

Binnen de gevechtsporten hecht men enorm veel aandacht aan respect en zelfbeheersing. Het geeft de jongeren daarbij een soort van identiteit.

Onderzoeksopzet

De bredere sociale omgeving en contextfactoren bepalen of de activiteit staat of valt. In mijn eigen doctoraat heb ik vooral gefocust op de dimensie 'sportbegeleiding'. De Uitdaging te Genk waar verschillende sportactiviteiten plaatsvinden, nam ik als casestudie voor mijn eigen onderzoek. De Uitdaging is opgericht in 1993 tijdens de sluiting van de mijnen in Limburg en de eerst migratierellen waarbij het maatschappelijk vraagstuk zich stelde omtrent hoe we de jongeren beter kunnen integreren in onze samenleving. Hoofdzakelijk gaat het om jongeren met een migratieachtergrond waarvoor men iets betekenisvol wou doen.

Resultaten

Zes coachingsdimensies als handvaten voor het opzetten van coachingsprojecten of psychofysieke activiteiten:

1. **Welzijnsgericht waarnemingsvermogen**: belang van het nagaan hoe het gaat met de jongere voor de activiteit begint. Dit vereist een vaardigheid om hiervoor open te staan.

2. **Motivationeel klimaat**: stel je vooral de prestatie centraal waarin de jongere zich gaat vergelijken met anderen, of ga je voornamelijk werken rond 'mastery – performance' (of mastery motivationeel klimaat)- waarin je de jongere eigen doelstellingen laat opstellen?

3. **Autoriteitsrelatie:** *having authority without being authoritative*; je erkent toch dat het een relatie is waarin jij als trainer de baas bent, maar het is nog altijd een wederzijdse relatie.

4. **Socio-psychologische vaardigheden**: dit wordt vaak genegeerd in de sportwereld wat vreemd is. De competenties van de trainer om op groepsniveau aan de slag te gaan is zeer belangrijk.

5. **Gehanteerde sportmodel:** Het belang van spel en plezier, een breed sport- en bewegingsaanbod. Het gaat niet over het *tegen* elkaar boksen maar *met* elkaar *spel*boksen. Er zit heel veel filosofie in de manier waarop je de sport wilt aanbieden.

6. **Cultureel kapitaal**: gaat omtrent het eigen levenstraject maar terzelfdertijd creëert het ook afstand en nabijheid met de eigen leefwereld.

Slagkracht LIGHT

In samenwerking met de Uitdaging deed ik samen met Abdel in Mol een pedagogisch traject in een *lightvorm* (een lightversie t.o.v. de pedagogische trajecten in de Uitdaging: kortere duur, geen weekends, tijdelijke trainers, geen bokszaal/-ring, weinig/geen contact met de ouders).

Centrale onderzoeksvraag:

Wat is de impact van het boksproject op het verblijf en het re-integratie perspectief van jongeren in een gemeenschapsinstelling?

Onderzoeksdesign:

surveys – participerende observaties – diepte-interviews

Resultaten

- Jongeren hadden niet allemaal inherent een laag zelfbeeld
- Jongeren waren niet allemaal fysiek agressiever
- Waren niet meer narcistisch

- Vaststelling 1: ongeacht het feit dat ze in een uitzonderlijke situatie zaten (een plaatsing in de instelling) gaat het om een normale groep van jongeren. Moest de survey hier afgenomen worden, zou ik dezelfde scores bekrijgen.

- Vaststelling 2: Geen significante daling of stijging in het zelfvertrouwen, fysieke agressie en narcisme bij de boksgroep was waar te nemen. Er waren geen significante verschillen waar te nemen op groepsniveau tussen de begin- en eindmeting.
- Vaststelling 3: Ook bij de non-interventiegroep (bij de leefgroep waar er geen boksinterventies waren maar andere culturele en sportieve activiteiten) was er geen significante stijging of daling waar te nemen.

Opmerking: De plaatsing in de Mol had ook geen éénduidig effect waarbij we ons de vraag kunnen stellen of het wel zo effectief is om jongeren op te sluiten.

Als we naar de individuele resultaten kijken, zien we wel duidelijke verschillen. Dit is ook logisch want deze projecten hebben een impact op verschillende persoonselementen en al deze jongeren hebben een verschillende ervaring en motivatie, en een verschillend traject doorlopen, wat zorgt voor verschillende resultaten.

> "*Er is niet veel veranderd maar heb wel veel bijgeleerd*."

Een kwalitatief luik werd bij dit onderzoek toegevoegd, niet om te kijken of het project werkt of niet, maar om te gaan **begrijpen** wat het project zo zinvol en betekenisvol gemaakt heeft voor de begeleiders, de omgeving, en de jongere. Resultaten:

- De **combinatie van de trainers** (Ibrahim: een trainer met wie men zich kon identificeren, en Abdel een trainer die eerder de autoriteitsfiguur was)
- De **begeleidersaanpak** (wat ook sterk in Mieke haar onderzoek naar boven kwam)
- De **aanvullende activiteiten:** het ging niet enkel over boksen maar ook over team-acitiviteiten, reflectie, etc.

Dansproject 'Tijdloos: Places to dance' (Bert Leers en de jongeren van Tijdloos, Huize Levensruimte – Adkra)

Tijdloos vond plaats vanuit Huize Levensruimte - Team Adkra. Binnen onze organisatie en binnen Adkra vinden we het vooral belangrijk dat we via **beweging en spel** met onze jongeren werken. In 2009 zijn we opgestart met sessies Rots en Water (eerst voor interne jongeren en nadien ook opengesteld voor externe jongeren). Doorheen de jaren merkten we dat de jongeren steeds meer nood hadden aan uitdagendere oefeningen. Op deze vraag hebben we ingespeeld door in 2016- 2017 samen te werken met een dans-choreografe Yentle de Werdt wie een aantal sessie organiseerde omtrent beweging. Ze vertrok vanuit hedendaagse dans waarin we gingen aanvoelen wat het medium dans is, wat het doet met ons en wat we hier allemaal mee kunnen doen. Na verloop van tijd kwam het idee om zelf aan een voorstelling te werken. De jongeren gaven aan dat ze iets van zichzelf wilden tonen, met zichzelf aan de slag wilden gaan. Er werd in vraag gesteld wat 'iets van zichzelf tonen' dan is en wat we willen laten zien, welke zaken we willen bijleren, etc. Daarnaast vonden de jongeren het belangrijk om een nieuwe uitdaging aan te gaan en naar een eindresultaat te werken. Ook hadden ze het idee om op verschillende bijzondere locaties de dans uit te voeren over verschillende seizoenen heen om aan te voelen wat die verschillende locaties met je doen en de dans aan te passen aan dat gevoel, het seizoen en de omgeving.

Onze groep bestaat uit drie begeleiders (trainers van rots en water) en drie jongeren (13- 16 jaar). Wekelijks werd er 1u15 getraind met de jongeren. Mochten we een tip kunnen geven aan anderen raden we aan om dit uit te breiden naar 2u want nadien was er te weinig plaats om nog na te praten.

Realisatie van de dans:

1. Ook werd er gewerkt aan een gedicht samen met de gehele groep op basis van associaties. Dit was het enige van taal/klank/muziek waarop er gedanst werd.
2. Een volgende fase was het verfijnen van de dans. Het interessante daaraan was dat er gebotst werd op de verschillende verwachtingen van de dansers. Sommige wensten zaken meer te verfijnen en meer af te werken terwijl anderen het zo goed als af vonden. Er werd gezocht naar een manier waarop we hiermee verder konden. Het was een moment waarop er verbinding gemaakt werd tussen de verschillende leden. Dit ging gepaard met uitval van twee leden wat bij sommigen twijfels met zich mee bracht. Uiteindelijk hebben we uit deze periode veel bijgeleerd en zijn we er sterker uitgekomen.
3. De laatste fase voor de effectieve opname waren de laatste aanpassingen aan de dans en een voorbereiding op het opnameweekend.

Wat kenmerkend was aan de manier van werken:

- **Participatief proces**: jongeren werden sterk betrokken, alles werd besproken en samen werden afspraken gemaakt.
- Begeleiders waren zowel begeleider voor de jongeren maar terzelfdertijd ook mededansers. In deze relatie gaven de jongeren aan een **sterke gelijkwaardigheid** te ervaren. Een element dat hierin belangrijk was is de lange duur van het proces.

De choreografie zelf bestaat voornamelijk uit drie hoofdelementen:

- *Freeze:* dit vraagt om heel veel impulscontrole om in een beweging te stoppen.
- *De tijd:* een oefening waarin iedereen zijn eigen ding kan doen maar tegelijkertijd ook iedereen 'samen doet'.
- *Gedicht:* het enige, buiten het tikken van de klok, waar we op dansen.
- *Maskers:* opvallend is dat we dansen met maskers op. Dit vanuit het gegeven dat de dansers zich comfortabeler voelen wanneer ze onherkenbaar zijn, dat de drempel dan lager ligt, ze zich vrijer voelen en omdat jongeren uit de jeugdzorg onherkenbaar dienen te blijven. Wanneer het masker op zat, gaf dit anderzijds ook de belemmering om interactie met de anderen te hebben. We moesten als gevolg meer met ons lichaam werken. Het gaf dus zowel veiligheid als belemmeringen.

Het opnameweekend kenmerkte zich door veel respect, mildheid (iedereen mocht zijn grenzen aangeven en deze werden ook gerespecteerd) en openheid (jongeren hadden het gevoel alles te kunnen delen).

Reflecties, tips voor anderen die een zelfde project willen doen:

- Doorheen het project werd een **dagboek** bijgehouden met onze ervaringen in vermeld door trainers, begeleiders, jongeren, choreografe, etc. De impressies over de trainingen werden later terug opgehaald.
- Op het moment dat het proces wat minder verliep, zijn we naar een voorstelling geweest (ook door jongeren gemaakt) wat nieuwe motivatie en inzichten bracht. Dit toont dat er **ingespeeld** werd op de noden van het **moment**.
- **Samen**: iedereen heeft zijn steentje bijgedragen en er zit van iedereen iets in.
- Voor jongeren bleef het ook hangen dat de organisatie die ons hierin steunde en middelen hiervoor vrijmaakte, ook iets verwachtte van ons. Dit gaf een extra motivatie.

Danstherapie met jongeren: een praktijkvoorbeeld – Melanie Foulon (Artevelde Hogeschool – Kliniek St Jozef Pittem)

Kadering

Hedendaagse dans: *meer oog voor het creatieve, het individu, de subjectieve kant van de mens.*

Twee pioniers van de danstherapie:

- *Marline Chase:* Werkte binnen een psychiatrisch ziekenhuis met haar focus om op muziek mensen te prikkelen, en op basis van afstemming, een spiegelrelatie mensen in beweging te brengen.
- *Mary Whitehouse:* Werkte vooral met eigen studenten die de vraag hadden naar zelfontplooiing. Ze werkte vanuit de authentieke bewegingsstroom die naar boven komen en het volgen van de impulsen.

Hun bevindingen:

- Dansers kwamen niet per se voor het optreden, maar omdat het bij hen zelf iets in beweging bracht.
- Belangrijke elementen zijn: gevoel van controle, synchroniciteit, expressie van het zelf, fysieke inspanning, sociale interactie.

Afdeling waar Melanie werkt: onlosmakelijk geïntegreerd in multidisciplinair team (psychologen, psychiaters, leerkrachten, muziektherapeuten, etc.) met een gezamenlijke visie, wat volgens hem uiterst belangrijk is.

Kenmerken van de jongeren met wie gewerkt wordt:

- Zeer diverse problematiek (situeert zich op school, thuis, tussen vrienden,..)
- Jongeren die niet genoeg hebben aan tips en advies maar nood hebben aan behandeling en opname.
- Dubbele focus:
    1. *Adolescentieverhaal*: jongere in ontwikkeling, op zoek naar identiteit, emotionele ontwikkeling gekenmerkt door veel turbulentie, weinig stabiel in relaties, continue wisseling tussen het conformeren aan regels, mening van ouders en zich afzetten hier tegen.
    2. *Bijkomende problematiek* waar ze voor opgenomen worden (depressie, angststoornis,…); er wordt ingezet op de ontwikkeling van adolescent maar ook op de therapie.

Er wordt gewerkt vanuit een **psychodynamisch model**:

1. Wat zijn de symptomen? De focus ligt op het individu (zijn subjectieve beleefwereld) in ontwikkeling (krachten en kwetsbaarheden) in relatie met zijn context (gezin, leeftijdsgenoten, school, etc.)
2. Centraal probeert men een authentiek contact aan te gaan met jongeren, zoveel mogelijk vanuit gelijkwaardigheid. Zo'n relatie aangaan is telkens een zoektocht naar hetgeen wat hen wezenlijk bezighoudt en dit trachten te spiegelen. Dit is de basis voor de jongeren om zichzelf beter te begrijpen en te gaan groeien.

3. Behandeling: bestaat vooral uit de relationele-affectieve ervaring en het creëren van een ruimte om te voelen en te denken over wat er in zichzelf en in de andere afspeelt.

Danstherapie

- Ontmoetingen die gebeuren in de dans staan centraal
- Geen kant- en klare recepten maar een therapeutisch proces dat uniek is voor elke jongere
- Het medium is dans; via dit medium wordt een band gecreëerd om mee op weg te gaan

Casuïstiek

Melanie vertelt over twee verschillende meisjes waar ze mee gewerkt heeft. Beide meisjes vonden de danstherapie vrij zinvol. De manier van werken was aangepast aan hun persoonlijke oplossingen, verlangens. Het bleef niet binnen het danslokaal maar ook binnen het team werd gezocht om gelijkaardige werkbare situaties te creëren en oplossingen binnen de dans te incorporeren in andere situaties.

Enkele focuspunten

1. Starten met een **kennismakingsfase:** veiligheid inbouwen voor de jongeren, hen laten wennen aan danstherapie.
2. De **band, afstemming, spiegelen** met de andere. Je hebt het lichaam om samen in een soort verhaal, emotionele bewegingsrelatie te gaan. Je spiegelt enerzijds de jongeren en anderzijds bied je je ook aan als een te spiegelen persoon. Jongeren hebben vaak nood om op te kijken naar iemand.
3. Inzetten op **humor, creativiteit, fantasie en spel**.
4. Aansluiten op eigen verlangens.
5. Vanuit de eigen krachten en kwaliteiten bouwen aan een genuanceerd lichaamsbeeld en zelfvertrouwen.
6. **Structureren:** vorm van choreografie inbouwen, structuur binnen de dans. Men denkt vaak dat binnen danstherapie enkel wordt geïmproviseerd. Maar vaak hebben jongeren nood aan een voorbeeld en structuur.
7. Aansluiten bij hun leefwereld.
8. Heel bewust zijn van je eigen verlangen. Jongeren voelen als de beste als je werkt vanuit eigen goesting, en dat werkt aanstekelijk.
   → Dit laatste kwam ook sterk terug in het onderzoek van Mieke Matthyssen. Je eigen inbreng, enthousiasme, en waar je voeling mee hebt overbrengen op de jongeren is enorm belangrijk en een grote meerwaarde als trainer.

Rots en Water in het jeugdwelzijnswerk – Jan Naert (vakgroep Orthopedagogiek UGent)

→ Toepassing van Rots en Water in het jeugdwelzijnswerk waar Jan Naert zelf 11 jaar gewerkt heeft. Plaats van het project Rots en Water in het jeugdwelzijnswerk is heel experimenteel gegroeid vanuit een aantal mensen in het werkveld en connecties met de universiteit.

Context

Jeugdwelzijnswerk in Gent:

Het gaat omtrent *kwetsbare wijken* in de stad. Expliciet wordt er niet gesproken over targetgroepen of doelgroepen waarbij men kenmerken toeschrijft aan groepen en het bijzondere van ieder individu voorbijgaat. Fenomenen in deze plaatsen: armoede, weinig speelruimte, jongeren worden meer geconfronteerd met risico's zoals minder toegang tot sport, dienstverlening en negatievere ervaringen bij dienstverlening/ instituties. Dit is een cyclisch proces dat dreigt versterkt te worden als we er niets aan doen.

In jeugdwelzijnswerk richt men zich tot bepaalde lijnen

- **Laagdrempelig** jeugdwelzijnswerk. Plaatsen waar jongeren zonder veel randvoorwaarden langs kunnen komen. De enige randvoorwaarde: je klopt niet op elkaar en de lesgever, de rest is bespreekbaar.
- **Relatieopbouw** is het uitgangspunt waarop gewerkt wordt. We gaan terug contact leggen met jongeren. Dit is niet eenvoudig wegens de negatieve ervaringen die vele jongeren reeds gehad hebben met jeugdwelzijnswerkers. Je begint dus niet vanuit gelijkwaardige posities. Je bent vertegenwoordiger van een systeem dat hen negatief behandelt. In groep wordt er aan deze positieve relatie gewerkt.
- **Brug naar de maatschappelijke dienstverlening**. Dit betekent ook wel het 'opnemen voor' of advocacy; mee de rechten van de jongeren in het systeem vrijwaren. Dit betekent ook dat we gaan onderhandelen in de settings, perspectieven gaan delen met ander dienstverleningen.
- **Lobbyen** bij beleid om bijvoorbeeld ruimte te vrijwaren om te spelen.

Inbreng van Rots en Water in het jeugdwelzijnswerk

Het talig bezig zijn met jongeren binnen het jeugdwelzijnswerk heeft net ook weer de connotatie met het dominante systeem, met het onderwijs waarin veel van onze jongeren helemaal achteraan hollen. De actiecomponent, dingen doen, is daarom juist erg belangrijk in deze sector. De link tussen het jeugdwelzijnswerk en Rots en Water is vanuit het belang van actie en fysieke uitdaging duidelijk te maken.

Voorafgaand werd een volledige planning van het traject in elkaar gestoken maar liep uiteindelijk anders dan voorzien door diverse redenen. Daarin werd duidelijk dat de lokale context van jongeren erg belangrijk is. Verplaatsen van jongeren van het ene jeugdhuis naar een ander jeugdhuis omwille van 'iets' die ze nog niet echt kennen, zorgt voor veel uitval. Daardoor zijn we op een andere manier te werk gegaan: in de plaats van de jongeren naar een ongekende setting te laten gaan, werden er in hun eigen buurthuizen projecten georganiseerd. Gaandeweg hebben we ervoor gezorgd dat de sessies volledig op maat van de context en groep aangepast werden.

Onderzoek

Onderzoekscomponent

- In de databespreking werd met verschillende onderzoekers overlegd. De interacties in dit soort kader is erg belangrijk!
- Implementatie van interviews: zowel trainers, jeugdwerkers als jongeren werden bevraagd.
- Follow-up en coachingssessies tussendoor. Geen puntmeting, maar het proces werd in beeld gebracht.

Resultaten

...met betrekking tot implementatie:

- Resultaten met betrekking tot de implementatie toont dat het niet evident is om dit te integreren in de setting, jongeren te motiveren wegens praktische problemen, opportuniteiten en andere activiteiten die voorrang krijgen.
- Opleiding van de jeugdwerkers in Rots en Water is belangrijk.
- Het engagement van jeugdwerkers is heel sterk afhankelijk van hun eigen geloof in de werkzaamheid van het project. Wanneer men niet gemotiveerd was, zag je dat het groepsproces moeilijk op gang kwam. Zoals in de vorige verhalen ook duidelijk aan bod kwam, is de figuur die daar staat, die het brengt, van wezenlijk belang.

... met betrekking tot het motiveren van jongeren tot participatie

- Volgens jeugdwerkers is het moeilijk uit te leggen aan jongeren wat Rots en Water is.
- Jongeren zijn in eerste instantie gemotiveerd om te kunnen/leren 'vechten'. Dit is voor de jeugdwerkers een spanningsveld voor henzelf: 'Gaan we die gasten werkelijk leren vechten? Wat brengt dit met zich mee rond fysieke agressie?'

... met betrekking tot de ervaringen van jongeren tijdens de training

- Belang van vertrouwen: de jongeren (als groep) begonnen vaak vanuit een wantrouwen.
- Belangrijk dat in de introductie de jeugdwerker de trainer het mandaat doorgeeft.
- Gevoeligheid en beoordeling van anderen: er diende duidelijk afgesproken te worden dat er niet vanaf de zijlijn toegekeken en geoordeeld werd, daar moet heel bewust mee omgegaan worden. Plus ook met de begeleidersstijl zelf. We hebben er altijd bewust voor gekozen om de jeugdwerker en de trainer samen les te laten geven.
- De plaats waar de training plaatsvindt speelt een rol: een plaats waar men zich thuis, veilig en welkom voelt.
- Je krijgt na een aantal sessies de motivatie van de jongeren te zien door de succeservaringen die ze opdoen.
- Een moeilijkheid is het omgaan met de groepsdruk. Het is belangrijk om aandacht te hebben voor de groepsdynamieken.
- Visuele taal wordt snel overgenomen door jongeren en spreekt hen erg aan. Dit aspect is een bijzondere meerwaarde van Rots en Water.

- Als er te veel reflectiemomenten zijn, dan haken jongeren af (het moet niet altijd formeel zijn, kan ook in informele momenten).
- Belang om tijd te nemen om stil te staan (niet altijd evident in de rush van het jeugdwelzijnswerk).
- Leren ze dan iets? In de micro-communicatie met de jongeren, als je interviewt op de eerste lijn, dan kom je tot een 1e bemerking: 'ze komen om te vechten'. Als je gaat doorvragen kom je op de 2e bevinding:
    - Ze leren zich ook controleren, zelfcontrole
    - Ademhalingsoefening
    - Onthouden meer dan sommige verwachten
    - Jeugdwerkers merken verandering

Conclusie:

- Belang van een flexibele opstelling van trainers en jeugdwerkers
- Rol van de jeugdwerker(s): één van de jeugdwelzijnswerker is nu zelf gevorderd in Rots en Water, en de jongeren worden getriggerd door het traject dat deze persoon afgelegd heeft. Met andere woorden, je krijg een overdracht: jongeren kijken op naar de juegdwerker, leren van hem. De relatie tussen de jeugdwerker en de jongere is van wezenlijk belang om een leereffect te krijgen.
- Balans: het plezier maken moet ook kunnen!

Spanningsvelden

- Flexibiliteit ⇔ duidelijke regels en planning
- Actie-, spel- en vechtcomponent ⇔ reflectie-, leercomponent
- Gedeeltelijke betrokkenheid ⇔ volledige deelname (niet alle jongeren verliepen mooi het gehele traject; sommigen hebben er overgeslagen of snel afgehaakt).

Vraag van jeugdwelzijnswerker: hoe heb je transfer naar andere situaties en andere contexten? Daar twijfelen jeugdwerkers aan → verder onderzoek hiernaar nodig.

Pannelgesprek

Zijn er mensen die deze Huoshen Stichting sponsoren?

De Huoshen Stichting zelf is een kleine stichting van een paar mensen. Het idee was om een soort van platform op te richten voor ervarings- en informatie-uitwisseling omtrent psychofysiek werken met jongere en daarnaast wetenschappelijk onderzoek hieromtrent uit te voeren. Het onderzoek dat de Stichting steunt wordt gekenmerkt door onderzoek dat heel dicht bij het veld staat.

We hebben het eigenlijk heel de tijd over jongeren en hoe zij het ervaren, nu ik merkte dat er hier vandaag zelf een jongere aanwezig is, dus zou ik graag eens haar stem horen. Wat vind jij nu echt plezant en wat werkt volgens jou nu echt?

De eerste workshop die ik heb gedaan, lag mij het meeste (workshop ervaringsleren).

Waarom is dat aangeslagen bij jou?

Omdat de trainer telkens meegaf hoe de jongeren vaak dachten, en ik mezelf daarin herkende.

Kan je ons zeggen wat jij belangrijk vindt bij een trainer?

Ik denk dat het belangrijk is dat je als begeleider geen vooroordelen gaat geven en ook niet direct gaat zeggen dat een jongere 'agressief' is als deze gewoon éénmalig geslagen heeft. Niet dat het daarmee oké is, maar dat je geen vooroordelen hebt. Ook dat je kijkt per persoon, individu, wat het beste is, maar je tegelijkertijd aan vaste regels houdt die er altijd zijn en waar je niet van moet afwijken.

Er wordt vaak gesproken over lange trajecten, maar zijn korte trajecten ook zinvol en hoe zijn ze dan zinvol?

(Jan Naert) Korte zijn wel zinvol in de zin van dingen te triggeren. Je ziet echter minder verandering of een proces dat zichtbaar wordt. Langere trajecten met verscheidene sessies, waarbij een groepsdynamiek op gang gezet wordt is wel meer effectief. Dat vraagt eerst het opbouwen van een band met de jongere. Wat we jammer genoeg vaak zien de dag van vandaag zijn brandblus interventies waarbij de jongere geen duidelijkheid heeft over 'Wie is deze persoon hier voor mij? Welke relatie is dit hier? Wat betekent dit?'. Dat is meer traumatiserend dan een langer project. Eerst een relatie opbouwen en weten wie je voor je hebt is toch eigenlijk normaal vooraleer je iets gaat delen, en dat ontbreekt vaak in de kortere trajecten.

(Melanie) Ik werkte vroeger eerst op korttermijn. Ik ga niet zeggen dat het werk dat men daar doet zinloos is. Maar inderdaad, het is eerder crisisinterventie. Voor sommigen kan dit werken maar voor anderen is er een diepgaandere, langere interventie nodig. Ik denk dat beiden wel een werkbare waarde hebben.

Volgens mij is het belangrijk dat je jongeren niet afhankelijk maakt. Zowel korte trajecten als lange trajecten kunnen ook net die impuls geven en naar zelfbegeleiding toewerken. Daarbij kan je inspiratie vanuit alle hoeken halen (meditatief, affirmatie). Als je niet met een 'grote' problematiek zit, vind ik dat korte trajecten juist net die impuls kunnen geven zodat ze door kunnen.

(Jan Naert) Vanuit onderzoeksperspectief zien we dat jongeren heel veel strategieën bezitten om om te gaan met (voor hen) sanctionerende interventies. We dienen dit spanningsveld bloot te leggen, dit gaan thematiseren en er over in gesprek gaan met de jongeren. De manier vinden hoe we het best onze tijd met hen vullen is bricolage, daar bestaan geen vaststaande technieken voor.

Ik had een vraag rond de werkbare elementen rond het leerproces. Er wordt gezegd 'je gaat in relatie met jezelf (je gedachten – je lichaam), de trainer en de groep' maar wat ik een beetje mis in het hele verhaal is ***de relatie met de maatschappij.*** *Ook daarnaast de bezieling, het energetische van de trainer, hoe deze er staat, komt in dat model niet echt aan bod. Welke betekenis heb ik in de maatschappij, welke relatie heb ik met de maatschappij?*

> *(Mieke Matthysen) Ja, dat zit niet in het model zelf maar wel in de noden die ik deze voormiddag naar voor bracht. Want dat is effectief de grootste nood die naar voor kwam van trainers. We zijn niet genoeg institutioneel maar ook maatschappelijk gesteund om aan lange projecten te werken. Persoonlijk vind ik dat dit ook in het hele gebeuren van de trainer zelf zit. Het al dan niet ingedekt worden door de maatschappij en het sociale gegeven. Maar inderdaad het is iets waar we zeker verder onderzoek moeten naar doen.*

Mijn vraag gaat ook over de jongere in relatie met de omgeving. Dit is volgens mij ook wel een doel van zo'n training.

> *Jeugdwelzijnzijnswerker: Oefeningen zijn hierin het minst belangrijk. Het gebeurt voor, erna, tussen de oefeningen, de momenten waarop er gepraat wordt over wat er thuis, op school, etc. gebeurt. Tussen die oefeningen wordt de verbinding gemaakt met hun leven. Alles wat je op de trainingen krijgt, is het minst belangrijk.*
>
> *Jan Naert: ik denk dat het eerst en vooral moeilijk is om de maatschappij onder te verdelen. We zijn allemaal een stuk 'maatschappij'. Ik vind het een rare zaak om te zeggen 'die gasten vallen er een stuk uit' want ze zijn lid van het geheel. Een spanningsveld in sociaal werk en wat we doen in het interventioneel kader, situeert zich op een spanningsveld van socialisatie en resocialisatie. Wat we eisen van jongeren in relatie tot het ruimer maatschappelijk evolutiemodel, daarin zijn we spanningsvelden aan het maken, en is het blijkbaar belangrijk dat we op verschillende niveaus interventies installeren. We gaan jongeren bijsturen op gelijk welke competentie; biografisch, politiek, economisch, sociaal, etc. Maar we zijn daar niet neutraal in. We doen interventies om jongeren sterker te maken maar we dienen daarin ook naar het maatschappelijk component te kijken en daarin te gaan interveniëren. Als we het maatschappelijk deel er uithalen, dan leggen we de verantwoordelijkheid voor hun gedrag enkel en alleen bij de jongeren die we bijsturen. Je ziet dit ook in het jeugdsanctierecht. Men gaat het jeugdsanctierecht afkappen van de zorg aan jongeren. Van het moment dat jongeren feiten plegen, gaan jongeren een apart beleid krijgen. Als we het hebben over het politieke, maatschappelijke component ervan, dan mogen we dit niet los zien maar moeten we het bekijken in het ruimer organisatiemodel.*
>
> *Ik denk inderdaad dat bij de opzet van het programma het erg belangrijk is om die dialoog te voeren.*
>
> *(Leerkracht ortho en sociaal werk) Er worden in de opleiding sociaal werk en orthopedagogiek zaken vergeten, zoals in de ortho het macroniveau wordt vergeten. Sociaal werk is hier meer mee bezig, en daar zouden ze elkaar meer moeten ontmoeten. Ook wordt er binnen de ortho gekeken naar het biomedische, maar het spirituele en het lichamelijke wordt vergeten. Als wij zo starten, denk ik dat de methodieken ook niet juist kunnen zijn. Er worden cruciale elementen vergeten die inherent deel van een individu zijn. En dat start al met de opleiding.*

Ik maakte de bedenking dat de maatschappij het essentieel structurele vergeet waar iets aan veranderd moet worden. Dat is net hetgeen waar de jongeren zo kwaad op zijn, de onrechtvaardigheid. In de gehele sector merk ik een tekort aan dialoog met jongeren hierover, en aan het mobiliseren om hier iets aan te doen.

> *(Jan Naert) In het jeugdwelzijnswerk is dit een issue. Het competentiemodel van Münchmeier zet in op het biografische en het politieke maar daar is niemand meer over bezig. Je eigen biografie en waar je vandaan komt is geen individueel verhaal. We gaan mensen samenbrengen met dezelfde signalen en bekommernissen, en gaan op die manier samen acties ondernemen. Op deze manier leren ze ook een politieke competentie: als we samen iets ondernemen, verandert er iets in onze omgeving. We dienen*

jongeren te leren om hun kwaadheid om te zetten in een verhaal dat dragend is. Ik denk dat dit de opdracht is die we meer moeten gaan 'heruitvinden'.

Bestaat er een platform voor bijscholing rond lichaamsgericht werken?

Nee, geen echt overkoepelend platform. Wel zijn er koepelorganisaties die opleidingen rond bepaalde methodieken in kaart brengen, zoals bij voorbeeld Jo-In en ook Arktos, en de koepel voor psychomotorische therapie.

Ik bedoel, hoe vind je als professional een goede opleiding als je geïnteresseerd bent in bij voorbeeld Oosterse meditatie, etc., zonder dat je weer vijf jaar moet studeren?

(Mieke) Er zijn een aantal koepelorganisaties die zaken aanbieden. Maar echt centraal niet. Dit is jammer genoeg illustratief voor de versnippering van het veld.

Ik vraag me ook af naar welke opleiding je precies zoekt? Het zit hem in de mensen die bezield met iets bezig zijn en mensen kunnen oppakken in dat spoor. Opleiding zorgt voor de eerste handvaten, de eerste stappen, maar daarna is dat eigenlijk zelf verder ontwikkelen. Zo zijn er zeker heel goede sportclubs waar trainers psychofysiek te werk gaan zonder dat wij (en zij) het weten. Opleiding is daar niet zo cruciaal in denk ik.

Workshops

Workshop Brussels Brazilian Ju – Jitsu (Dieter Truyen)

Ervaring Adelina Rosseel:

Een bikkelharde workshop waarbij techniek, concentratie en nauw contact centraal stond. Dieter leerde ons enkele basisgrepen Ju-Jitsu wat ons meteen duidelijk maakte hoe het voelt om controle te hebben en controle te verliezen over onszelf en de ander. De workshop was fysiek erg intensief. Dieter gaf aan wat belangrijk is als trainer, waar je moet op letten bij een Ju-Jitsu les/initiatie en hoe jongeren reageren op deze lessen. Het was duidelijk dat de lessen voornamelijk gaan om het 'doen' en taal, reflectie en de beschouwing minder expliciet plaats krijgen. Toch gaf Dieter aan dat het meer is dan enkel de actie, maar dat het de jongeren ook helpt zichzelf en hun plaats in de groep/context te leren kennen.

Ervaring Mieke:

Dit vond ik een heel fysieke workshop, waarbij je onmiddellijk met je voeten op de grond wordt gezet. Ik kan me voorstellen dat het bij sommigen echt een grote drempel is om zo lijfelijk met elkaar bezig te zijn. Best confronterend op veel vlakken, maar daarnaast ook weer zo speels en uitdagend dat het een plezier wordt. Zoals Adelina al zei, is het echt een doe-gebeuren. Maar telkens er vragen uit de groep kwamen voel je gewoon dat Dieter dit werk door en door kent, dat het zo in zijn vingers zit, en dat hij perfect weet waar hij met welke oefening naartoe wil, wie hij daar voor kan inschakelen etc. En toch was het ook heel persoonlijk; hij kiest wie bij wie hoort om zus of zo oefening of lichamelijke reactie op de juiste manier te leren kennen.

Workshop Ervaringsleren – Frank Dejonghe

De workshop kan omschreven worden als een ludieke, leerrijke, ontspannen en reflectieve methodiek. De groep met zijn dynamieken en interacties staat centraal. Op een speelse maar educatieve manier worden teambuildingsoefeningen gedaan en telkens afgesloten met een reflectie waarbij Frank de meerwaarde en het leerrijke ervan met de groep overlegde. Je merkt hoe snel je je groepsgenoten leert kennen en hoe er een positieve sfeer ontstaat. De workshop was een mooie afwisseling tussen spelen/doen – reflecteren – contact leggen.