



HANDLEIDING VOL INSPIRATIE
VOOR EEN CREATIEVE BENADERING
VAN VEERKRACHT EN MOED IN
ONDERWIJS.



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences



cesie
the world is only one creature



Co-funded by
the European Union



Hummus
Meerstemmigheid mogelijk maken

INHOUDSOPGAVE

DEEL 1: ETHOS

WAAROM HEBBEN WIJ DEZE HANDLEIDING GESCHREVEN?.....	2
ONZE DOELEN.....	4
WIE ZIJN WIJ?.....	5

DEEL 2: FACILITATIE

HOE FACILITEREN?.....	8
HOE DE TOOLS GEBRUIKEN?.....	17

DEEL 3: TOOLKIT

TOOL 1: ONZE TRIBES - OM VERBONDENHEID TE VERKENNEN.....	19
TOOL 2: NAVIGEER DOOR HET VUUR - OM POLARISATIE TE ONTMIJNEN.....	25
TOOL 3: VERTEL ME JOUW VERHAAL - OM PERSPECTIEVEN TE VERKENNEN ...	31
TOOL 4: HET DRAAIT ALLEMAAL OM MACHT! - OM DE MACHTSDYNAMIEK TE VERKENNEN	35

DEEL 4: BRONNEN

WOORDENBOEK.....	42
EEN VISUELE BIBLIOTHEEK.....	44
CULTURELE SENSITIVITEIT.....	45
DE KRACHT VAN FOTOGRAFIE.....	46
TECHNISCHE INFORMATIE OVER FOTOGRAFIE EN FOTOAFDRUKKEN	46
DEEP DEMOCRACY IN 10 PUNTEN.....	48
VERDER LEZEN.....	50
DANKBETUIGINGEN.....	52

DEEL 1: ETHOS



WAAROM HEBBEN WE DEZE HANDLEIDING GESCHREVEN?

We zeggen wel eens: 'Onderwijs is een jungle.' Net als een jungle, een rijk en divers ecosysteem waar planten, dieren en mensen naast elkaar bestaan, zou onderwijs ook moeten kunnen groeien, veranderen en zichzelf vernieuwen. Echter, net als onze bedreigde oerwouden vandaag, wordt het onderwijssysteem met uitdagingen geconfronteerd. In plaats van samen te groeien, zien we nu dat het systeem in gevaar is.

In het onderwijs zien we problemen als uitval, burn-out en zorgen over het mentaal welzijn van zowel studenten als docenten. De belangrijkste bedreigingen voor ons onderwijssysteem zijn vergelijkbaar met die in de natuur:

- In plaats van samenwerking en onderlinge afhankelijkheid is er sprake van concurrentie die schade toebrengt.
- Wij richten ons op individueel succes in plaats van als collectief te werken.
- We erkennen niet dat alles met elkaar verbonden is. En dat er verschillende waarheden zijn. In plaats daarvan polariseren we en raken verwijderd van elkaar over ideeën.
- Machtsdynamieken leiden tot onderdrukking, uitsluiting en misbruik, in plaats van solidariteit te bevorderen.



**EDUCATION IS OUR
PASSPORT TO THE FUTURE
FOR TOMORROW BELONG
ONLY TO THE PEOPLE WHO
PREPARE FOR IT TODAY.**

- MALCOLM X

Deze handleiding, samen met de tools die we hebben ontwikkeld, is bedoeld om deze uitdagingen op secundaire scholen aan te pakken. Onze hoop is dat we zo zaadjes van moed en veerkracht planten, waardoor het onderwijs weer kan floreren.

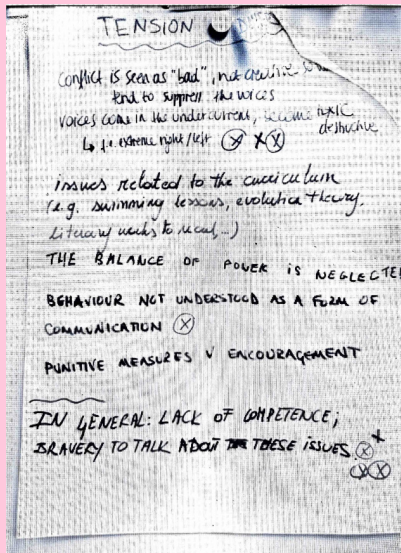
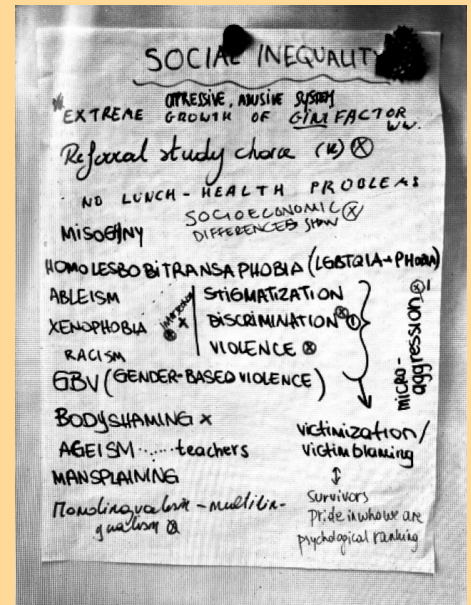
We hebben drie problemen in het onderwijs geïdentificeerd waar dit project op wil inspelen:

- Sociale ongelijkheid
- Polarisatie in de klas
- Mentaal en emotioneel welzijn

Samen met de partners in dit project hebben we deze topics verder uitgewerkt en volgende uitdagingen geïdentificeerd:

SOCIALE ONGELIJKHEID

- Een systeem dat onderdrukking en misbruik in de hand werkt
- Steeds grotere kloof tussen arm en rijk (*GINI index*)
- Studiekeuzes en doorverwijzingen in de schoolloopbaan die gebaseerd zijn op vooroordelen
- Discriminatie en geweld op basis van etniciteit, gender, seksualiteit, beperking en andere identiteitskenmerken
- *Micro-agressies*
- Promoten van *eentaligheid* boven *meertaligheid*

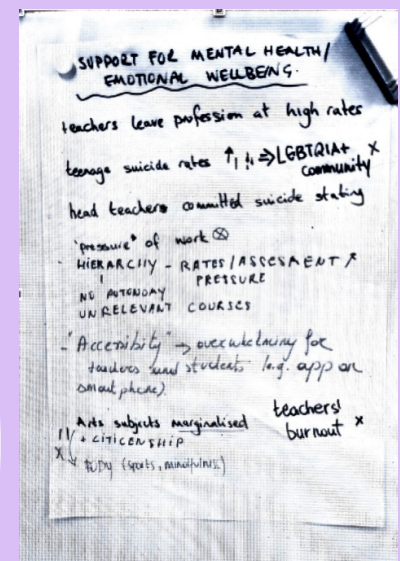


POLARISATIE IN DE KLAS

- Gebrek aan vaardigheden en moed om spanningen en uiteenlopende meningen aan te pakken
- Wanneer spanning wordt genegeerd, kan dit leiden tot toxische en extreme standpunten
- Gedrag van studenten wordt vaak bestraft of gecontroleerd in plaats van begrepen als een vorm van communicatie

MENTAAL EN EMOTIONEEL WELZIJN

- Onderwerpen als kunst, lichaamswerk en burgerschap worden gemarginaliseerd
- Het stijgend aantal zelfdodings(pogingen) onder tieners, vooral in de LGBTQI+ gemeenschap
- Burn-out zelfdodings(pogingen) bij docenten door de hoge werkdruk



ONZE DOELEN

**EDUCATION IS NOT THE
FILLING OF A PAIL BUT THE
LIGHTING OF A FIRE.**

- UNKNOWN



Het CARB-project heeft tot doel tools te bieden om het onderwijs te stimuleren en te regenereren. Deze tools zijn als zaden die helpen bij het creëren van en bijdragen aan een veerkrachtiger en diverser onderwijsklimaat. Zoals zaden, zal ook dit werk groeien en met de nodige zorg houdt het het potentieel om het onderwijslandschap te transformeren.

VEERKRACHT EN MOED IN DE KLASGESPREKKEN STIMULEREN

VEERKRACHT bevordert een positieve, aanpasbare omgeving voor een open dialoog, zelfs bij moeilijke gesprekken. Deze handleiding helpt docenten alle stemmen te betrekken, vooral de stemmen die over het hoofd worden gezien, waardoor het leren wordt verrijkt en de veerkracht en moed wordt opgebouwd bij zowel docenten als studenten door hen bloot te stellen aan verschillende perspectieven.

“The capacity of individuals to access the psychological, social, cultural, and physical resources that sustain their wellbeing, and their ability to negotiate for these resources in culturally meaningful ways.” – Ungar, 2008 (Quoted in Art Psychotherapy and Innovation, p.130)

MOED betekent uitdagingen met vertrouwen en nieuwsgierigheid omarmen. Docenten kunnen studenten inspireren om risico's te nemen, fouten als groeikansen te beschouwen en ideeën te delen zonder angst. De werkwijzen van deze handleiding bevorderen een ondersteunende omgeving, verrijken het leren en cultiveren moed en veerkracht zowel bij docenten als studenten om samen door onzekerheid navigeren.

“Courage was necessary to sit in the fire of diversity. it means staying centres in the heat of trouble” - Mindell, A. (2014)

WIE WIJ ZIJN

DEEP:BLACK

deep:black is een award-winnende sociale onderneming die creatieve workshops en trainingen aanbiedt rond uitdagende thema's zoals conflict, migratie, mentale gezondheid en identiteit. Opgericht in 2008 door twee ervaren bemiddelaars, specialiseert de organisatie zich in het gebruik van kunst om dialoog en verbinding te stimuleren. In 2015 won deep:black de HSJ Award for Innovation in Mental Health voor de samenwerking met een lokale GGZ-instelling en school. De organisatie richt zich vooral op het ondersteunen van de mentale gezondheid van jongeren in scholen en is partner in het Trailblazer-initiatief van NHS England. Daarnaast traint deep:black professionals in het integreren van creativiteit in hun werk. Projecten van de organisatie omvatten onder andere een film over jongeren met een beperking (SEND), een online fotografieproject gesubsidieerd door Arts Council England, en een hoofdstuk in een boek uit 2020 over innovatieve kunstpraktijken in de geestelijke gezondheidszorg. Ondanks haar kleine team, maakt deep:black een grote impact via een kernteam en professionele freelancers, geëvalueerd door Dr. Nick Barnes.

**EDUCATION IS THE MOST
POWERFUL WEAPON WHICH
YOU CAN USE TO CHANGE
THE WORLD
- NELSON MANDELA**

HUMMUS

HUMMUS is een opleidings- en expertisecentrum opgericht door Fanny Matheusen, een pionier van de Lewis deep democracy Methode in België. Het kernteam bestaat uit Fanny, drie collega's en 10-15 opleiders en begeleiders, allemaal opgeleid in deep democracy en met aanvullende expertise op vlak van interculturele competentie, traumawerk, transformerend coachen en zo meer. HUMMUS richt zich op co-creatieve processen voor inclusieve besluitvorming, conflictoplossing en dynamische dialogen. Zij bieden opleiding, coaching en begeleiding op maat voor uiteenlopende opdrachtgevers, waaronder kleine en grote bedrijven, non-profitorganisaties, professionals en vrijwilligers. HUMMUS zet zich in voor rechtvaardigheid en moedigt een open dialoog en actief luisteren aan om ervoor te zorgen dat alle stemmen worden gehoord.

UCLL

De UCLL Hogeschool biedt 20 graduaatsopleidingen, 22 professionele bacheloropleidingen en 9 bachelor-na-bachelorprogramma's aan, verspreid over 8 campussen in Limburg en Vlaams-Brabant, België. Met 16.000 studenten en 1.750 medewerkers is UCLL een belangrijke speler in het hoger onderwijs in Vlaanderen. De hogeschool specialiseert zich in lerarenopleiding, management, technologie, gezondheid en sociale studies, en combineert onderwijs met praktijkgericht onderzoek.

UCLL's Research & Expertise-community bestaat uit 8 expertisecentra met meer dan 400 onderzoekers die werken aan zo'n 340 projecten. Deze centra voeren innovatief onderzoek en dienstverlening uit, zowel lokaal als internationaal, in sectoren zoals gezondheid, onderwijs, ondernemen, duurzaamheid en technologie. Een belangrijk expertisecentrum is Inclusive Society, dat zich inzet voor een inclusieve samenleving gekenmerkt door gelijkheid, participatie, samenwerking en impact. Het centrum doet onderzoek naar onder meer inclusief leren, participatie, toegankelijkheid en gelijkheid, en vertaalt deze inzichten naar praktische tools voor scholen, bedrijven, organisaties en beleidsmakers.

LAUREA HOGESCHOOL

Laurea University of Applied Sciences, gelegen in de regio Helsinki, leidt professionals op in Security Management, Business Management, Gezondheidszorg & Verpleging, ICT, Service Innovation & Design en Toerisme & Hospitality. Met zes campussen, 8.000 studenten (1.200 in masteropleidingen), 600 medewerkers en 30.000 alumni wil Laurea tegen 2030 uitgroeien tot internationale koploper in arbeidsmarktgerichte competenties. De strategische onderzoeksdomeinen zijn Coherent Security, Service Business, Circulaire Economie en Duurzame Sociale en Gezondheidszorg. Laurea werkt jaarlijks mee aan meer dan 120 nationale en internationale projecten, goed voor 300 publicaties en steun aan 30 start-ups. De hogeschool hanteert een multidisciplinaire, gebruikersgerichte aanpak, onder andere via proeftuinen en het prijswinnende Learning by Developing (LbD)-model. Dit model integreert studenten in reële projecten met bedrijven, waardoor ze praktische vaardigheden en werkervaring opdoen. Onlangs werd het LbD-model ook aangepast aan digitale formats, waaronder virtuele simulaties en serious games.

CESIE EST

CESIE EST is een non-profit en niet-gouvernementele organisatie gevestigd in Palermo, Italië, opgericht in 2001. Toegewijd aan culturele, sociale, educatieve en economische ontwikkeling op lokaal, nationaal, Europees en internationaal niveau, bevordert CESIE EST groei via actieve participatie en diversiteit. Geïnspireerd door het werk van Danilo Dolci, combineert CESIE EST onderzoek en actie via innovatieve leerbenaderingen. De organisatie werkt via zes thematische eenheden: volwassenonderwijs, schoolonderwijs, migratie, jeugd, hoger onderwijs en onderzoek, en rechten en justitie. CESIE EST werkt samen met meer dan 3.000 partners, waaronder organisaties uit het middenveld, scholen, universiteiten en overheden wereldwijd. Het internationale team van meer dan 70 medewerkers brengt uiteenlopende kwalificaties en vaardigheden samen, verenigd door gedeelde idealen die hun werking sturen.

MET DE STEUN VAN ERASMUS+

**DEZE TOOLS ZIJN GEÏNSPIREERD OP HET WERK VAN MYRNA LEWIS EN ARNOLD MINDELL EN
ONZE ERVARING IN CREATIEF FACILITEREN.**

DEEL 2: FACILITATIE



HOE FACILITEREN?

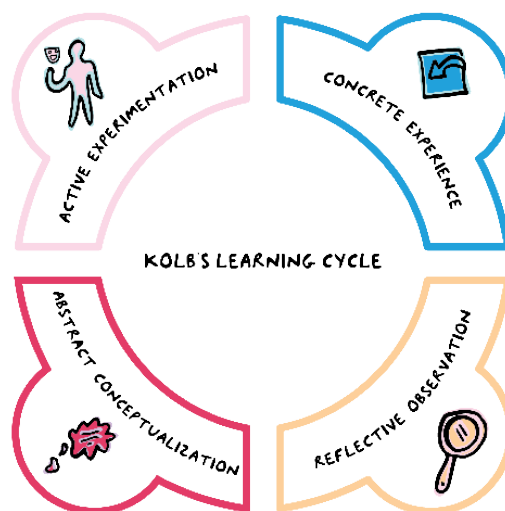
Deze handleiding is bedoeld voor docenten en professionals die werken met jongeren van 12 tot 18 jaar. We respecteren jouw al verworven facilitatievaardigheden, klas-en groepsmanagement en we gaan ervan uit dat je compassievol in je werk staat.

In dit deel bieden we enkele aanvullende tips, gebaseerd op onze ervaring als professionele facilitatoren. We delen inzichten die we hebben opgedaan door te werken in omgevingen waar kwetsbaarheid, spanning of trauma aanwezig waren. Onze focus ligt op praktische en educatieve werkwijzen voor het creëren van veilige en moedige ruimtes waar jonge mensen zich gesterkt voelen om hun stem te laten horen, met elkaar in contact te komen en met jou en de wereld in contact te komen.

ALGEMEEN

ERVARINGSGERICHT LEREN

De tools in deze handleiding zijn ontworpen met behulp van de principes van ervaringsleren, zoals uiteengezet in de leercyclus van Kolb. De sessies zijn gestructureerd met groepsdynamiek in het achterhoofd en helpen de groep om te wennen, om vertrouwen op te bouwen en om zich bezig te engageren in levensecht leren.



CO-FACILITATIE

Waar mogelijk raden wij aan om deze sessies samen met iemand anders te. Dit kan met een collega-docent zijn, een onderwijsprofessional met ondersteunende functie of een externe facilitator - dit laatste vooral als je je betrokken voelt bij de sessie. Hoewel het zeker mogelijk is om alleen te faciliteren, kan het hebben van een co-facilitator zeer nuttig zijn bij de overgang van "safe spaces" naar "brave spaces".

Bij co-facilitatie kan één persoon de activiteit leiden, terwijl de ander zich richt op het observeren van de groep en het leerproces. De tweede facilitator kan helpen bij het omgaan met eventuele problemen die zich voordoen, het creëren van de veiligheid in de ruimte of, indien nodig, met een deelnemer naar buiten gaan voor een één-op-één gesprek.

PLANNING

Om je voor te bereiden op de sessies, zorg ervoor dat je:

- deze handleiding aandachtig doorleest.
- onbekende tools vooraf met je collega's oefent.
- overweegt om een vervolgopleiding te volgen, zoals een cursus creatieve facilitatie, deep democracy of geweldloze communicatie. Overweeg daarnaast om een creatief talent zoals fotografie te ontwikkelen om de mogelijkheden om je eigen zelfexpressie te verdiepen verder te vergroten.

OPSTELLING

WERKEN IN CIRKELS

Wij werken vaak in cirkels. Met cirkels kunnen deelnemers elkaar zien en volledig contact maken, zonder barrières zoals tafels. Deze naar binnen gerichte opstelling bevordert een gevoel van gemeenschap en vertrouwen onder de deelnemers. Voor facilitatoren biedt het ook een duidelijk beeld van de groepsdynamiek en ieders welzijn tijdens de sessie. Cirkels bevorderen een gevoel van gelijkwaardigheid, wissen de bestaande hiërarchie uit en geven iedereen een gelijke kans om bij te dragen. Deze inclusieve omgeving moedigt actief luisteren en spreken aan, wat leidt tot een meer open en eerlijke dialoog.

Als dit ongebruikelijk is voor de groep, kan dit in eerste instantie ongemakkelijk voelen. Wij moedigen je aan om door te zetten. Wat de ervaring ons leert is dat op deze manier samenzitten ook al voor een diep gevoel van verbondenheid zorgt.

OUTDOOR WERKEN

Indien mogelijk kan je ervoor kiezen om sessies buiten te houden. Buiten werken biedt verschillende mogelijkheden voor het gebruik van de tools, omdat er meestal meer ruimte is dan in een klaslokaal. Je kan natuurlijke elementen verwerken in activiteiten zoals check-ins en foto-oefeningen. Buiten zijn, en vooral in de natuur – zelfs in de buurt van slechts één boom – kan onze mentale toestand veranderen. Enkele voordelen van buiten werken zijn:

- Verhoogde energieniveaus
- Gemakkelijkere integratie van beweging in activiteiten
- Het kalmerende effect van de natuur, waardoor het stressniveau wordt verminderd
- Meer gemak in co-regulatie met de omgeving en elkaar
- Een algemene verhoging van het welzijn in een natuurlijke omgeving

Het is echter belangrijk om op te merken dat voor sommige neurodivergente personen buiten zijn afleidend kan zijn vanwege verschillende stimuli. Als je ervoor kiest om buiten te werken, zorg er dan voor dat:

- Iedereen elkaar kan horen tijdens deelactiviteiten.
- Er duidelijke grenzen worden gesteld aan de mate waarin studenten mogen ronddwalen.
- Je een bel of een ander signaal meebrengt om iedereen te verzamelen wanneer dat nodig is.

BASISMATERIAAL

Zorg ervoor dat je over de volgende basismaterialen beschikt (eventuele aanvullende materialen worden vermeld in het sessieoverzicht):

- Een flip-over of whiteboard: om een overzicht te geven, opdrachten op te schrijven en belangrijke leerpunten na oefeningen vast te leggen.
- Pen en papier: voor deelnemers die aantekeningen willen maken. Je kan studenten vragen om hun eigen materiaal mee te nemen, of je kan speciaal voor dit programma bestemde schriften ter beschikking stellen.
- Een visuele bibliotheek: een verzameling ansichtkaarten of foto's die bij bepaalde tools worden gebruikt.

GROEPSDYNAMIEK

Deze handleiding en de bijbehorende opleiding richt zich op inzichten in groepsdynamica gebaseerd op procesgerichte psychologie, die de basis is voor creatieve facilitatie en deep democracy. In deze aanpak:

- Zien we groepen als collectieven. De stem van elk individu draagt bij aan de algehele dynamiek.
- Zijn alle stemmen welkom en iedereen wordt aangemoedigd om zijn of haar gedachten te uiten. Elke stem wordt beschouwd als onderdeel van het collectief; wanneer één persoon zijn mening deelt, resoneert deze waarschijnlijk met anderen in de groep.
- Besteden we aandacht aan de '**drie I's**': Inclusie, Intimiteit en Invloed. Deze vertegenwoordigen de kernbehoeften die mensen proberen te vervullen in groepsverband en in het leven in het algemeen:
 - **Inclusie:** "Hoor ik erbij? "Ben ik in de groep of eruit?" "
 - **Intimiteit:** "Word ik gezien voor wie ik werkelijk ben? Kan ik mij verbinden met anderen?"
 - **Invloed:** "Wordt mijn stem gehoord en in rekening gebracht? Waar sta ik binnen deze groep?"



- Faciliteren we wat er in de groep ontstaat en laten het proces zich op natuurlijke wijze ontfouwen, waarbij we soms niet precies weten waar het toe zal leiden, maar erop vertrouwen dat wat er ook gebeurt noodzakelijk is. We brengen veiligheid in evenwicht met het inzicht dat groei soms vraagt om het creëren van moedige plekken – plekken waar het misschien niet helemaal veilig voelt, maar waar we afspraken maken over hoe we communiceren, elkaar respecteren en relaties opbouwen ondanks onze verschillen.
- Erkennen we dat iedereen uniek is, en we dus niet allemaal hetzelfde zijn. Deze verschillen komen op verschillende manieren tot uiting. Sommige aspecten van onze identiteit worden mogelijk meer geaccepteerd door de samenleving, terwijl andere te maken kunnen krijgen met onderdrukking of een verhoogde kwetsbaarheid voor trauma.
- Bevestigen we het belang van concepten als kruispuntdenken (intersectionaliteit), macht en privileges, en streven we ernaar het bewustzijn van deze dynamiek te vergroten, zowel bij onszelf als bij de groepen waarmee we werken. Door onze verschillen te erkennen, erkennen we ook dat niemand het monopolie op de waarheid heeft. Er is niet één enkele waarheid, maar veel perspectieven gevormd door onze verschillende identiteiten, ervaringen en bewustzijn.

JOUW ROL ALS FACILITATOR

Het faciliteren van de tools die in deze handleiding worden gepresenteerd vereist een aanpak die vertrouwen installeert en het mogelijk maakt persoonlijke kwesties veilig te onderzoeken. Als facilitator is het jouw rol om een omgeving te creëren waarin deelnemers zich veilig, gewaardeerd en aangemoedigd voelen om diep betrokken te zijn. Hier zijn enkele leidende principes die handvaten kunnen bieden:

Als facilitators:

1. Zorg je voor fysieke en emotionele veiligheid

Zorg voor zowel fysieke als emotionele veiligheid in de ruimte en bewaak deze. Dit houdt in het vastleggen van gespreksregels, tijd maken voor check-ins, time-management en het aanmoedigen van deelnemers om te verkennen en uit te drukken wat er voor hen en de groep speelt.

2. Werk je vanuit een plaats van mededogen/compassie

Stap in elke facilitatie met compassie zodat elke deelnemer onvoorwaardelijk wordt geaccepteerd. Waardeer alle ervaringen en bijdragen, ook uitdagende. Onthoud dat elke reactie, zelfs de moeilijke, deel kan uitmaken van een oplossing voor die persoon. Vermijd het beoordelen van de persoon of hun ideeën.

3. Daag je voorzichtig uit

Houd rekening met deelnemers die mogelijk vastzitten in weinig constructieve gedrags- of denkpatronen. Daag deze patronen voorzichtig uit zonder de persoon te veroordelen, en help deze om meer compassie voor zichzelf en anderen te ontwikkelen.

4. Werk je naar diepte

Besteed aandacht aan groepsdynamica en het belang van het eerst creëren van een veilige ruimte (Safe space). Ondersteun de groep bij het opbouwen van vertrouwen met elkaar, het proces en de facilitatoren. Zodra het vertrouwen is gevestigd, introduceer je langzaam meer uitdagende of persoonlijke onderwerpen.

5. Integreer je creativiteit

Gebruik creatieve en holistische leermethoden om deelnemers te helpen dieper betrokken te raken en moeilijke emoties te verwerken. Artistieke en creatieve benaderingen kunnen het gemakkelijker maken om complexe situaties of gevoelens te verkennen en van dit proces te kunnen genieten.

6. Maak je ruimte voor spel

Voeg spelletjes, leuke activiteiten en luchtige momenten toe om deelnemers te helpen verbinding te maken, angsten los te laten en holistisch leren te bevorderen. De spelen in de sessieoverzichten zijn altijd verbonden met het leerproces door middel van nabesprekingsvragen, die actief leren, reflectie en diepgaandere inzichten mogelijk maken. Houd er rekening mee dat jonge mensen misschien sceptisch staan tegenover spelen, simpelweg omdat ze 'jong' zijn. Het is belangrijk dat facilitatoren actief en met oprecht enthousiasme aan deze activiteiten deelnemen, zo zien ze dat spelen ook voor volwassenen waardevol is.

7. Reageer je op de behoeften van de groep

Hoewel de sessieoverzichten jou structuur bieden, is het essentieel om flexibel en gevoelig te blijven voor de behoeften van de groep. Als de groep bijvoorbeeld een spel nodig heeft om de energie een boost te geven, of als ze diep verweekeld zijn in een discussie, pas je sessie dan aan de groep aan. Ga niet overhaast door de sessie als de groep meer tijd nodig heeft.

8. Neem je je verantwoordelijkheid op en moed je het ook aan bij anderen

Facilitatoren moeten samen verantwoordelijkheid nemen, zeker als ze op het moment zelf aanpassingen aan de sessie moeten maken. Communiceer veranderingen duidelijk met je medefacilitator, zorg voor een vlotte samenwerking en duidelijke communicatie voor de groep. Moedig deelnemers aan om verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen behoeften en welzijn. Ondersteun ze bij het spreken vanuit het 'ik'-perspectief, en help ze zich open te stellen voor hun gedachten en gevoelens in plaats van ze te onderdrukken, te generaliseren of voor anderen te spreken.

VEILIGHEID

Spreek aan het begin van elke sessie de basisregels en richtlijnen voor veiligheid af. Je kan de groep betrekken bij het opstellen van specifieke regels voor elke sessie. In een schoolomgeving zullen er al bestaande regels zijn, maar sommige hiervan kunnen te beperkend zijn voor de oefeningen in deze toolkit. Overweeg of er uitzonderingen kunnen worden gemaakt voor specifieke sessies om de doelstellingen van het programma te ondersteunen.

ALGEMENE GESPREKSREGELS:

Deze algemene gespreksregels herhaal je best elke sessie. Je kan de deelnemers eventueel vragen om ze hardop in groep op te zeggen als dit in de context past:

- **Geen monopolie op de waarheid:** Er is niet één waarheid, alleen een verscheidenheid aan perspectieven die verschillende stemmen naar voren brengen.
- **Focus op verbinding:** Ik doe dit omdat verbinding met mezelf, anderen (de groep) en de wereld belangrijk voor me is.
- **Respect en groei:** Ik engageer me om te leren en te groeien en anderen te respecteren op hun leerpad.

MOGELIJKE ANDERE GESPREKSREGELS:

- **Vertrouwelijkheid:** Wat er in de ruimte en in groep wordt gezegd, blijft in de groep en wordt later tegen niemand gebruikt. Op school kunnen studenten bang zijn om zich uit te spreken, omdat ze het risico lopen later daarop beoordeeld te worden.
- **Flexibiliteit van deelname:** Als een deelnemer zich overweldigd voelt of niet aan een deel van het programma wil deelnemen, kan hij (even) gaan zitten en **observeren**. Het verdient de voorkeur dat ze in de kamer blijven, vooral als er maar één facilitator aanwezig is.

Tips voor effectieve gespreksregels:

- Houd de afspraken **kort** (5–8 punten).
- Zorg ervoor dat de regels met input van de deelnemers opgesteld worden.
- Stem de regels af op de **doelstellingen van de sessie** (bijvoorbeeld 'Spreek in de ik')
- Regels moeten **duidelijk en specifiek** zijn (bijvoorbeeld 'telefoons uit' is duidelijker dan 'wees respectvol', wat mogelijk verdere verduidelijking nodig heeft).



HOE ZORG JE ERVOOR DAT IEDEREEN INSpraak HEEFT?

- **Delen in popcornstijl:** Deelnemers kiezen zelf wanneer ze willen spreken, zonder een vaste volgorde: zoals maïs zich op eigen tempo ontpopt tot popcorn.
- **Gespreksvoorwerp:** Er wordt een symbolisch voorwerp doorgegeven, dat aangeeft wie het woord heeft.
- **Getimedede gespreksbeurten:** Gebruik een timer om een gelijke spreektijd te garanderen (bijvoorbeeld 2 minuten per persoon). Je kan de timer (bijvoorbeeld een zandloper) in het midden plaatsen voor een gedeelde verantwoordelijkheid in de groep.
- **Share en dumpregel:** Alleen de spreker spreekt; anderen luisteren zonder advies te geven of commentaar te geven. Het doel is om een veilige ruimte te creëren om gehoord te worden, zonder onderbroken te worden met vragen of commentaar van andere deelnemers.
- **Spreek meer / spreek minder:** Nodig de deelnemers uit om meer te spreken als je meestal minder vaak het woord neemt, en aan diegene die zich comfortabel voelen om het woord te nemen, ruimte laten aan anderen.
- **Vertrouwelijkheid:** In sommige gevallen is het benadrukken van vertrouwelijkheid van cruciaal belang, omdat deelnemers anders misschien aarzelen om hun waarheid te spreken.

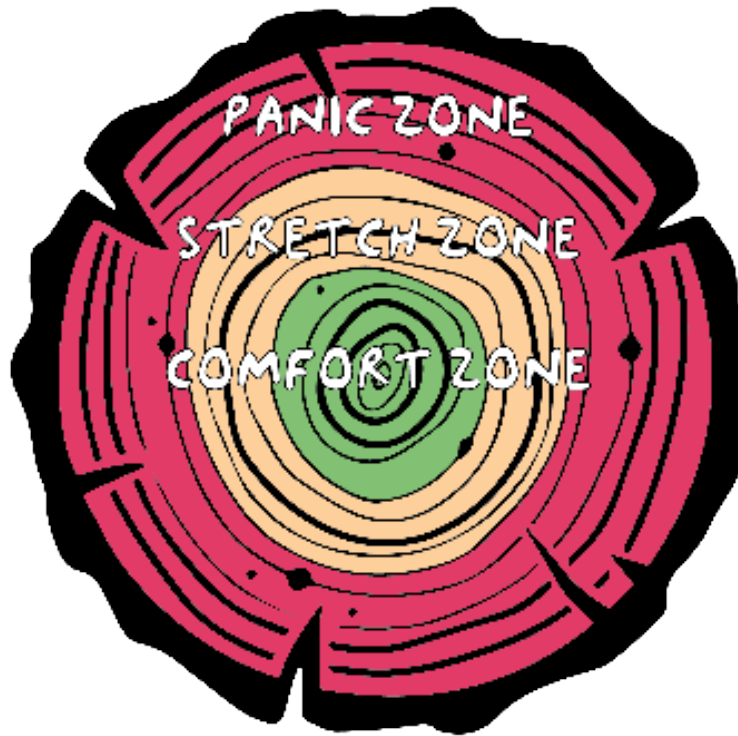
ENKELE TIPS OVER HELDERE COMMUNICATIE

- **Spreek voor jezelf:** Vermijd het om namens anderen te spreken. Als iemand dat doet, vraag hem dan om zijn eigen perspectief te delen.
- **Gebruik 'ik' of 'jij', niet 'wij':** Wees voorzichtig met 'ik denk'-uitspraken, aangezien deze indirect kunnen zijn.
- **Directe communicatie:** Spreek anderen direct aan en vermijd generalisaties.
- **Zet vragen om in meningen:** In gesprekken kan het omzetten van vragen in meningen of voorstellen de dialoog helpen structureren.
- **Blijf bij het onderwerp:** Als het gesprek afdwaalt zonder het vorige onderwerp op te lossen, begeleid de groep dan terug en vraag om een beslissing.
- **Verbind ideeën:** Vraag deelnemers hoe hun inbreng zich verhoudt tot de opmerking van de laatste persoon om de verbinding tussen gedachten te bevorderen.
- **Wees beknopt:** Moedig de deelnemers aan om ter zake te komen en één idee tegelijk te delen.
- **Zorg ervoor dat alle stemmen worden gehoord:** Belangrijke inhoud komt vaak aan het einde van een zin. Voorkom onderbrekingen om ervoor te zorgen dat die kritische ideeën naar boven komen.

VAN SAFE NAAR BRAVE SPACES

‘Wees comfortabel met het discomfort’ – dit is de essentie van moedige ruimtes.

Leren gebeurt vaak in de **stretchzone**, voorbij de comfortzone maar voor je de paniekzone betreedt. Als facilitatoren is het essentieel om te weten wanneer de groep overgaat van een veilige (safe) ruimte naar een moedige (brave) ruimte.



Kenmerken van ‘brave spaces’:

- Een groeiende diversiteit aan meningen en ervaringen.
- Een diepgaandere, meer emotionele sfeer.
- Deelnemers dagen elkaars denkwijze uit, wat leidt tot spanning.
- Gesprekken voelen moeilijker of ongemakkelijker.
- De groep kan rond onderwerpen cirkelen om confrontatie te vermijden.

Om te voorkomen dat ‘brave spaces’ worden gekaapt/onproductief worden, is het belangrijk om:

- De ruimte duidelijk af te bakenen en te erkennen dat verschillende perspectieven welkom zijn.
- Eventueel extra regels of afspraken te maken om het gesprek te faciliteren.
- Expliciet te zijn over de **intenties** bij het uiten van gedachten.
- **Kruispunten van ieders identiteit te erkennen**
- De aanwezige **machtsdynamieken** zichtbaar te maken. Erkennen dat de sociale of psychologische rangorde een rol kan spelen in wiens stem wordt gehoord. Maak ruimte voor de stemmen die vaak worden gemarginaliseerd.

TE EIGEN BEGELEIDINGSTIJL VERDIEPEN

Om een effectieve facilitator te zijn, is het belangrijk om je eigen manier van gronding te ontwikkelen. Deze vaardigheden helpen je aanwezig te blijven, diep te luisteren en compassievol te leiden. Focus daarbij op:

- **Volledig aanwezig zijn:** Cultiveer mindfulness en aanwezigheid.
- **Diep luisteren:** Versterk je vermogen om zonder oordeel te luisteren.
- **Zelfcompassie:** Oefen compassie voor jezelf en anderen.
- **Vertrouwen op je intuïtie:** Ontwikkel je innerlijke gevoel van wat juist voelt tijdens het faciliteren.
- **Helderheid in uitdrukking:** Oefen met het duidelijk uiten van je gedachten en gevoelens.

Deze vijf vaardigheden (aanwezigheid, luisteren, mededogen, intuïtie en helderheid) zijn de kern van het faciliteren van leren, groei en transformatie. Ze vormen ook een levenslang leerpad van groei als facilitator.

MOGELIJKE IMPACT VAN DIT WERK

Het gebruik van creatieve facilitatie en deep democracy onthullen vaak een onderliggende wijsheid binnen groepen, die we vatten in het concept van **WIS/CE**, dat 4 belangrijke uitkomsten schetst:

wil om samen te werken: creativiteit en deep democracy bevorderen een teamgeest, benadrukken gemeenschap en collectieve groei. Geïnspireerd door de Zuid-Afrikaanse filosofie van Ubuntu – ‘Ik ben omdat wij zijn’ – moedigen we studenten aan zichzelf te zien als onderdeel van een groter geheel, in plaats van zich uitsluitend te concentreren op individueel succes. Studenten worden uitgenodigd om verschillende perspectieven te verkennen en van anderen te leren in plaats van afstand te nemen. Dit betekent niet dat ze altijd deel moeten uitmaken van dezelfde groep, maar het stimuleert wel de waardering voor de waarde van diversiteit en niet-weten. .

Inclusie: Elke student vraagt zich op een gegeven moment af: “Hoor ik hier echt thuis?” Creativiteit en deep democracy zorgen ervoor dat alle stemmen worden gehoord en gewaardeerd, waardoor een omgeving ontstaat waarin elke student zich erkend en gerespecteerd voelt. Deze inclusie is van cruciaal belang voor de emotionele en sociale ontwikkeling, waarbij studenten een gevoel van erbijhoren ervaren.

Zelf-Compassie: Door zelfbewustzijn en zelfcompassie te bevorderen, bevordert dit werk ook compassie onder studenten. Wanneer ze zichzelf beter begrijpen, worden ze empathischer tegenover anderen, wat leidt tot sterkere relaties en een meer ondersteunende schoolgemeenschap.

Effectiviteit: Deze aanpak leidt ook tot betere leerresultaten. Technieken zoals check-ins kunnen onderliggende problemen blootleggen, misverstanden voorkomen en de communicatie verbeteren. Als gevolg hiervan zijn studenten meer betrokken en wordt de leeromgeving productiever.

HOE GEBRUIK JE DE TOOLS?

De tools in deze handleiding kunnen zowel gebruikt worden voor educatieve doeleinden als om de groepsdynamiek te verbeteren. Wij vertrouwen erop dat je ze op een doordachte en zinvolle manier gebruikt aangepast aan:

- De onderwijsdoelen en werkvormen die je als docent wilt toepassen.
- De groepsdynamiek en de statusverschillen die nu in de groep leven.
- De bredere context van wat er in de wereld of in de schoolgemeenschap gebeurt.

Hier lees je hoe je de tools effectief kan gebruiken:

- 1. Elke tool is een lesplan:** Elke tool is ontworpen als een lesplan van 50-60 minuten. Je kan de stappen van begin tot eind volgen in de volgorde die in deze handleiding wordt aangegeven.
- 2. Pas de tools aan:** Je kan ook delen van een tool – zoals een specifieke oefening of spel – nemen en deze anders gebruiken op basis van de lesinhoud of de groepsdynamiek op dat moment.
- 3. Breid de tools uit:** Elke tool bevat artistieke, lichaamsgerichte- of schrijfopdrachten. Je kan deze gebruiken om een tool uit te breiden tot een lessenreeks van meerdere lesuren.

DEEL 3: TOOLKIT





TOOL 1: ONZE TRIBES

OM VERBONDENHEID TE VERKENNEN

WAAROM?

- Om een gevoel van verbondenheid te creëren.
- Om de verbinding tussen studenten, het leven op school en de wereld te versterken.
- Om verschillende perspectieven op verschillende thema's en onderwerpen te verkennen.

HOE?

We beginnen met een cirkelgesprek waarbij de studenten tweemaal reageren op een vraag. Ze verdiepen hun reflecties in de tweede ronde.

WAT?

Materialen

- Visuele bibliotheek (afbeeldingen of kaarten)
- Timer (optioneel)

Timing

- 5 minuten uitleg.
- 2 minuten per persoon om te spreken in ronde 1 (in totaal ongeveer 20 minuten).
- 5 minuten voor een samenvatting.
- 1 minuut per persoon om te spreken in ronde 2 (in totaal ongeveer 10 minuten).
- 5 minuten voor een staande check-out.

Ruimte

- Zet stoelen of kussens in een cirkel.
- Plaats het beeldmateriaal in het midden van de cirkel.

Groepsgrootte

- Ideaal voor 8 tot 15 deelnemers.



SESSIEOVERZICHT

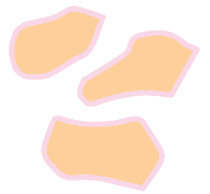
1. Leg de **WAAROM-HOE-WAT** van een check-in-wave uit.
2. Start zelf de check-in om te tonen hoe het werkt.
3. In ronde 1 krijgt elke student de tijd om te spreken.
4. Vat samen wat er is gedeeld.
5. Elke student spreekt in ronde 2, waarbij jij helpt de graantjes van wijsheid te benoemen.
6. Sluit af met een korte check-out: sta op en vraag: 'Hoe was de ervaring? Hoe voel je je nu?'



INCHECKEN

Waarom doen wij een check-in?

- Om te verbinden met elkaar en het thema
- Om erkenning en wederzijds begrip onder studenten te vergroten.
- Om te begrijpen waar mensen buiten het klaslokaal mee te maken hebben.
- Om inzicht te krijgen in wat er tussen studenten in het hier en nu gebeurt.
- Om iedereen de kans te geven een stem te hebben.



Zo doe je een check-in:

1. Ga in een kring zitten.
2. Leg uit hoe het inchecken werkt:
 - "Popcornstijl" (studenten spreken wanneer ze er klaar voor zijn, niet in een vaste volgorde).
 - "Share and dump" (studenten delen wat ze willen zeggen zonder onderbrekingen of vragen).
3. Stel de vraag waarop je wilt focussen, zoals:
 - "Wat speelt op dit moment een grote rol in je leven?"
 - "Waar heb je het gevoel dat je thuishoort?"
 - "Wat zijn de belangrijkste gemeenschappen waartoe je behoort?"
 - "Hoe definieer jij jezelf?"
 - "Wat vind je van de sfeer in onze klasgroep?"
4. Geef studenten de tijd om een afbeelding uit de visuele bibliotheek te kiezen om over de vraag na te denken.



RONDE 1

- **Begin zelf eerst:** Wees een rolmodel in de tijd die je gebruikt om te spreken en de diepte van wat je deelt.
- **Luister actief:** Wees aanwezig en gefocust op wat anderen zeggen.
- **Samenvatten:** Nadat iedereen heeft gesproken, vat je de belangrijkste punten samen die door de groep gedeeld zijn.
- **Reflectie:** vraag studenten om na te denken over:
 - “Wat viel je op?”
 - “Wat heb je daarvan geleerd?”
 - ‘Welk nieuw inzicht heb je gekregen?’

RONDE 2

1. Dezelfde regels als ronde 1 zijn van toepassing, maar als de tijd kort is, kun je mensen vragen te herkennen wat er is gezegd, zonder dat iedereen hoeft te spreken.
2. Help bij het identificeren van de *graantjes van wijsheid (belangrijke inzichten)* door studenten aan te moedigen vanuit hun eigen perspectief te spreken en waar nodig om verduidelijking te vragen.
3. Zorg ervoor dat je niet te diep gaat – geef ruimte aan degenen die gewoon kort willen delen en verder willen gaan.
4. Vat *graantjes van wijsheid* aan het einde samen.

UITCHECKEN

1. **Waarom uitchecken?** Leg het doel van de check-out uit, namelijk reflecteren op de sessie.
2. **Hoe uitchecken:**
 - Popcornstijl: studenten spreken wanneer ze er klaar voor zijn, waardoor ze volledig aanwezig kunnen zijn met wat ze willen delen.
 - “Delen en dumpen”: iedereen zegt wat hij of zij wil zeggen, zonder vervolgvragen.
3. **Sleutelprincipe:**
 - Luister en blijf aanwezig.
 - Als facilitator hoef je niet het laatste woord te hebben.
 - Bij de check-out is er geen samenvatting: alles wat gedeeld wordt is en blijft in de ruimte.
 - Als de gesprek klasregels oplevert, gebruik dan een besluitvormingstool om te beslissen over eventuele wijzigingen in de regels.

Alternatieve methode:

Stap in de cirkel:

1. Ga in een cirkel staan.
2. Als iemand deelt, doet die een stap naar voren.
3. Anderen die het eens zijn met wat er gezegd wordt, stappen ook naar voren.



UITGEBREIDE VERSIE

Om de activiteit uit te breiden, kan je:

- Laat studenten meer dan één afbeelding kiezen (bijvoorbeeld: 'Hoe het was – Hoe het is – Hoe je wilt dat het is').
- Stel meerdere vragen in ronde 1.
- Begin met het voorlezen van een gedicht dat aansluit bij het thema van de sessie.
- Als het gesprek klasregels oplevert, gebruik dan de creativiteit en de deep democracytool "4-staps-besluitvorming" om te beslissen over eventuele wijzigingen in de regels.

FOTOGRAFIEOPDRACHT

Vraag de studenten na ronde 1 om rond te kijken en een foto te maken die weergeeft wat hen aansprak. In ronde 2 delen ze de foto en praten ze erover.

- Geef de studenten minimaal 10 minuten de tijd om hun foto's te maken.
- Zorg ervoor dat iedereen een apparaat heeft om foto's te maken of stel er ter beschikking.

SCHRIFTOPDRACHT

Geef de studenten na ronde 2 een samenvatting van de graantjes van wijsheid en vraag hen na te denken over:

- Met welke graantjes van wijsheid verbind je het meeste ?
- Hoe kun je hiernaar handelen? Noem vijf acties, zelfs kleine stappen, om dit inzicht waar te maken.
- Heeft de check-in-wave jouw veerkracht of moed op de proef gesteld? Waar had je deze kwaliteiten bij nodig? Wanneer liep je een risico ze te verliezen? Wanneer werd je bijvoorbeeld getriggerd, kon je niet praten of was de verbinding verbroken?

LICHAAMSGERICHTE OPDRACHT

- Kom klassikaal samen en denk na over de graantjes van wijsheid.
- Verdeel in kleinere groepjes van vier.
- Maak een 'levend standbeeld' dat één van de inzichten vertegenwoordigt die betekenisvol zijn voor de groep. Experimenteer met een bevroren beeld en breng het vervolgens tot leven met beweging.



- Reflectie: Wat zegt de evolutie van het beeld over wat er nodig is in ons dagelijks leven in de klas?
- Elke groep presenteert hun (stand)beeld: Eerst bevroren - als een still uit een film-, nadien bewegend alsof er op play werd gedrukt. Vervolgens leg je het uit aan de hele klasgroep.

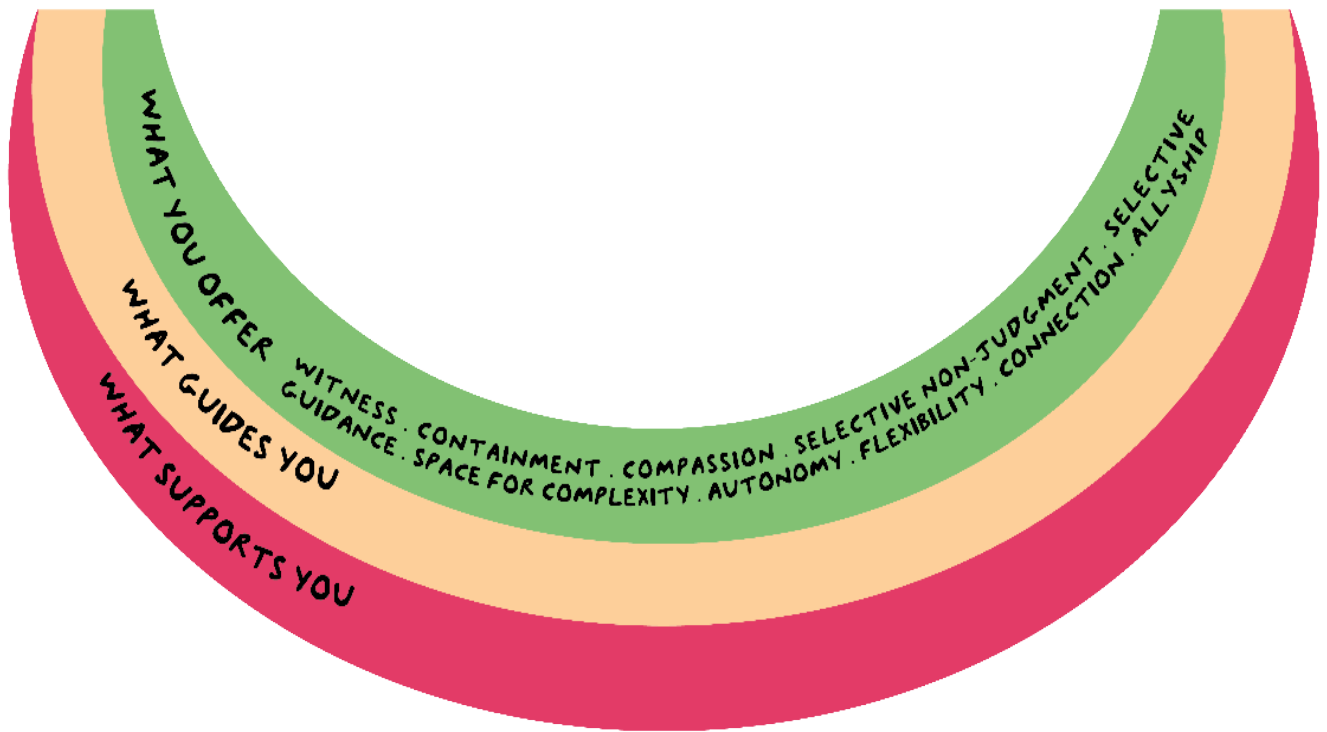
SUGGESTIES VOOR GROTERE GROEPEN:

- 1.** Verdeel de groep in kleinere groepen met extra facilitatoren en deel aan het einde de inzichten samen.
- 2.** Gebruik de “1-2-4-All”-structuur (McCandless, HL, 2014) om met grotere groepen te werken en iedereen in dezelfde ruimte te houden:
 - 1 en 2: Volg het format van de eerste ronde.
 - 4: Overgang naar de tweede ronde.
 - Alle: Deel belangrijke inzichten met de hele groep.



ACHTERGRONDINFORMATIE

Wanneer we het hebben over erbij horen, verwijzen we vaak naar het concept van 'Holding Space'. (Plett, 2020). Er zijn drie lagen van 'holding space', die kunnen worden gevisualiseerd als kommen die in elkaar zijn genest en als containers werken:



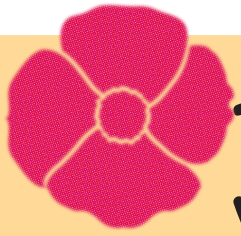
Plett, 2020

- 1. Wat je aanbiedt:** de eerste kom staat voor alle aspecten van de ervaring die je creëert voor het individu of de groep in een liminale ruimte (een tijd van transitie).
- 2. Wat jou begeleidt:** de tweede kom zijn die eigenschappen die je helpen om effectief holding space te doen: intuïtie, onderscheidingsvermogen, nederigheid, moed en nieuwsgierigheid.
- 3. Wat jou ondersteunt:** de derde kom gaat over de bredere context, inclusief het mysterie van het leven, de gemeenschap die je draagt en de steun van anderen.

“When we hold space for another person’s path through liminal space, we essentially serve as a container -- like the shell of the chrysalis -- offering and creating a safe place for the chaos, the mess, the fear, the grief, the rage, and the ecstasy [...] to take place.”

“Becoming the bowl is how you serve when you hold space for others. “

Holding space voor jezelf is net zo belangrijk als holding space voor anderen. Het is essentieel om een ‘tribe’ te vinden waar je thuishoort, om ervaringen te delen en samen te groeien.



TOOL 2: NAVIGEREN DOOR HET VUUR - OM POLARISATIE TE ONTMIJNEN

WAAROM?

- Om een alternatief te bieden voor potentieel escalerende discussies.
- Om te pauzeren en over te schakelen naar een gezondere en manier om polariserende kwesties te bespreken.
- Om de kanten van de polariteit duidelijk te scheiden en een gestructureerd debat te voeren.
- Om beide perspectieven in jezelf te verkennen.

HOE?

We begeleiden studenten door een gestructureerd debat waarin ze onderzoeken hoe zij denken over een specifieke polariteit die in de klas naar voren is gekomen (of zou kunnen komen). Deze activiteit kan intens zijn, dus het is belangrijk dat de docent goed voorbereid is op het managen van de energie in de klas. Gebruik de in de handleiding genoemde veiligheidsregels om het debat onder controle en respectvol te houden.

WAT?

Materialen

- Flipchart of whiteboard om de graantjes van wijsheid te noteren.

Tijdstip

- 5 minuten uitleg.
- 20 minuten voor 3 rondes.
- 10 minuten om na te denken en de graantjes van wijsheid te verzamelen.

Ruimte

- Open ruimte verdeeld in twee kanten.

Groepsgrootte

- 8 tot 40 studenten.



SESSIEOVERZICHT

Als de polariteit al duidelijk is:

1. Begin met een korte staande check-in. Vraag: "Wat vind je van de spanning die we gaan bespreken?"

Als er al sprake is van een toxische of escalerende discussie:

2. **Stop het gesprek** en benoem duidelijk de polariteit. Vraag of iedereen het eens is om een gestructureerd debat te voeren.
3. Vraag de studenten om naar de kant van het lokaal te gaan die de positie vertegenwoordigt waarmee zij zich het meest identificeren. Kijk welke kant meer studenten heeft. Start de discussie met die groep en plaats een stoel die de andere kant van de polariteit vertegenwoordigt.
4. **RONDE 1 - LICHAAMSSIGNALEN:**
 - Vraag de studenten aan elke kant om op te merken waar ze de spanning in hun lichaam voelen. Ze kunnen hun hand op dat deel van hun lichaam leggen en iets delen als dat voor hen comfortabel is.
5. **RONDE 2 - WOORDEN:**
 - Vraag elke partij om hun gedachten en oordelen over de andere partij te uiten. Moedig ze aan om volledig vanuit hun perspectief te spreken, zonder onderbrekingen (geen "pingpong" heen en weer).
6. **RONDE 3 - GEVOELENS:**
 - Vraag de studenten om hun gevoelens over de kwestie te uiten terwijl ze aan elke kant staan. Laat ze vervolgens van kant wisselen om de gevoelens aan de andere kant te verkennen.
7. **REFLECTIE:**
 - Ga in een kring staan en vraag: "Wat viel je op?"
 - Geef de studenten de tijd om na te denken en vraag vervolgens: "Wat heb je over jezelf of het onderwerp geleerd? Wat besef je nu?"
 - Probeer minstens drie graantjes van wijsheid te verzamelen en schrijf ze op de flip-over.
8. **VOLGENDE STAPPEN (OPTIONEEL):**
 - Vraag: "*Wat heb je nodig om verder te gaan met dit onderwerp?*"
 - Neem een besluit op basis van de *graantjes van wijsheid*.
 - Koppel de inzichten met de lesinhoud die je wil bespreken.
 - Laat studenten oplossingen voorstellen op basis van de *graantjes van wijsheid*.

UITGEBREIDE VERSIE

1. Begin met **Tool 1** (Check-in-wave): doe een check-in met behulp van de visuele bibliotheek om gevoelens te onderzoeken voordat je aan de sessie begint.
2. Gebruik het **JOHARI-venster** (pag. 29): begeleid studenten door de vier gebieden van het JOHARI-venster om te ontdekken wat er bekend en onbekend is over henzelf en het probleem. Zodra een polariteit duidelijk is, ga je verder met het debat.
3. **Geef de dynamiek in de klas weer:** Gebruik het model van Brandsma (pag. 30) om rollen in de klas te verkennen (bijvoorbeeld pusher, joiner, bruggenbouwer, stille). Laat de studenten bespreken met welke rol zij zich identificeren en hoe zij uit deze posities kunnen komen.

FOTOGRAFIEOPDRACHT

Vraag de studenten een foto te maken die het gevoel weergeeft dat ze tijdens de sessie hebben ervaren. Moedig ze aan om creatief te zijn in de manier waarop ze dat gevoel visueel uitdrukken.

SCHRIJFOPDRACHT

Vraag de studenten om te schrijven over een maatschappelijk probleem waar sprake is van een escalerend debat. Moedig hen aan om na te denken over:

1. Wat zijn de feiten en wat zijn interpretaties?
2. Wie zijn de belangrijkste stemmen in het debat?
3. Hoe kunnen we de stemmen van mensen in het stille midden beter horen?

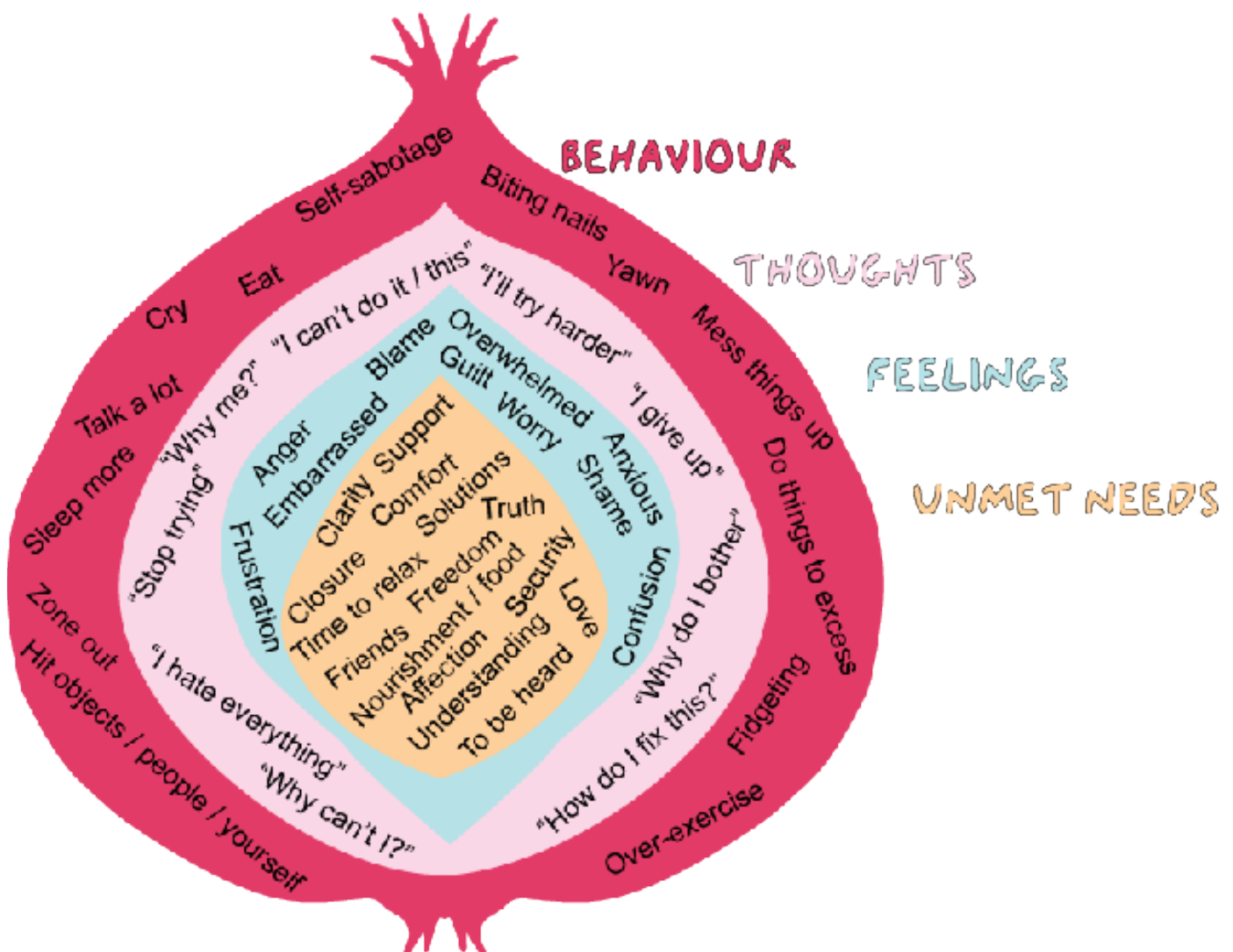
LICHAAMSGERICHTE OPDRACHT

Drama-oefening: Laat de studenten deelnemen aan een rollenspel over de kwestie, waarbij elke partij een duidelijke stem krijgt. Verken zoveel mogelijk perspectieven en laat het debat zich vervolgens via de personages ontfouwen.

ACHTERGRONDINFORMATIE

Voor deze tool over polarisatie bieden we drie modellen aan die jou kunnen helpen het concept aan je studenten uit te leggen voordat je de activiteit gebruikt:

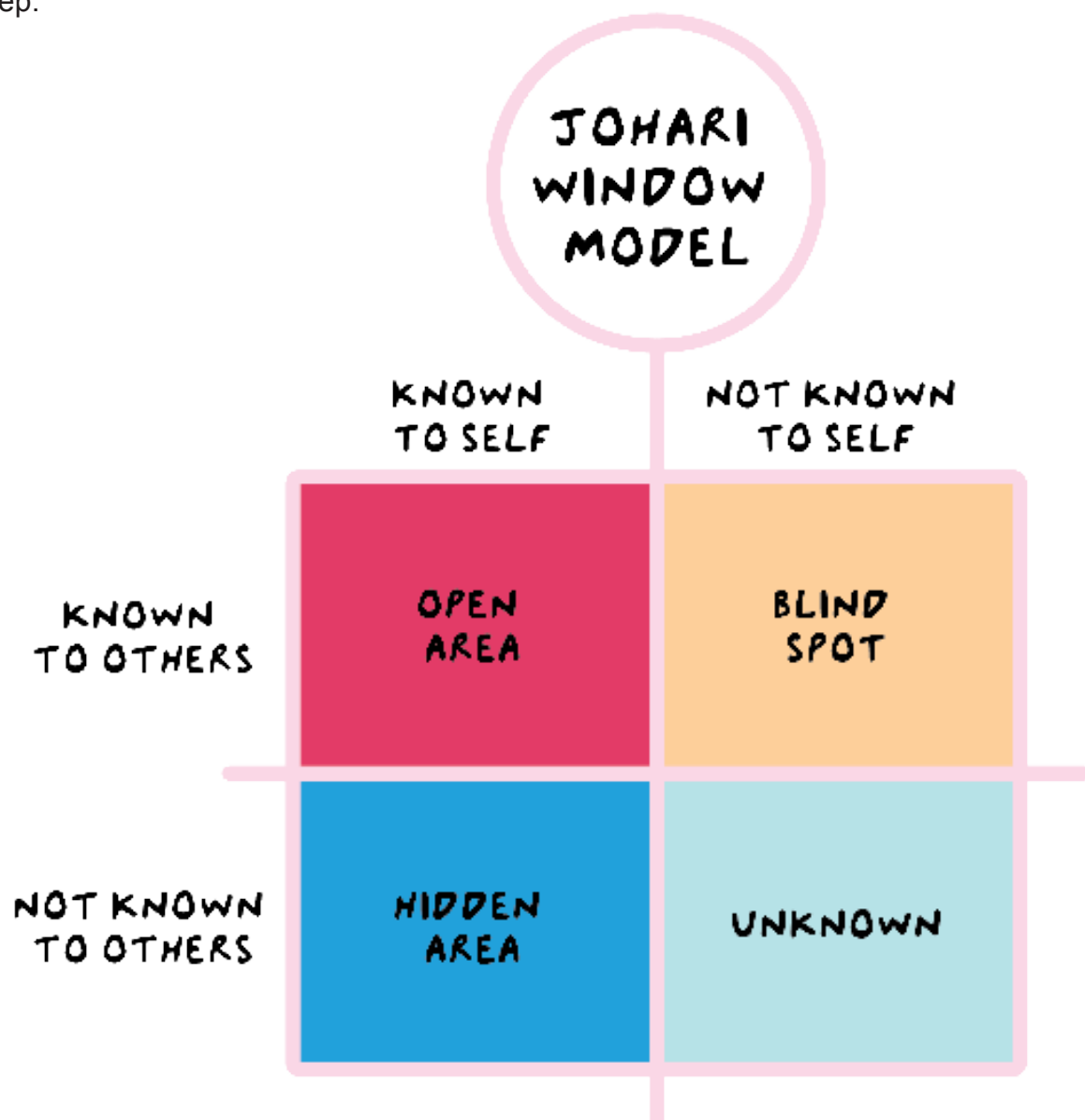
1) Het **UI-MODEL** (van geweldloze communicatie Rosenberg). Dit model helpt ons de communicatie te verkennen van de buitenste lagen (lichaam en gedrag) en wat kan worden waargenomen naar diepere lagen (gedachten, oordelen en gevoelens). De binnenste kern van het ui-model onthult angsten en behoeften. De drie rondes van het debat bieden een verkenning van het fysieke, rationele en emotionele. De diepere behoeften komen vaak aan het licht via de graantjes van wijsheid.



2) Het **JOHARI-VENSTER**: Deze tool helpt ontdekken wat er bekend en onbekend is over onszelf en anderen. Het bevordert het zelfbewustzijn en de teamgeest wanneer het wordt gedeeld. Het venster heeft vier gebieden:

- **Open gebied:** Wat jij en anderen over jezelf weten.
- **Blind gebied:** Wat anderen over jou weten, maar jij niet.
- **Verborgen gebied:** Wat je over jezelf weet, maar voor anderen verborgen houdt.
- **Onbekend gebied:** Wat onbekend is voor zowel jezelf als anderen.

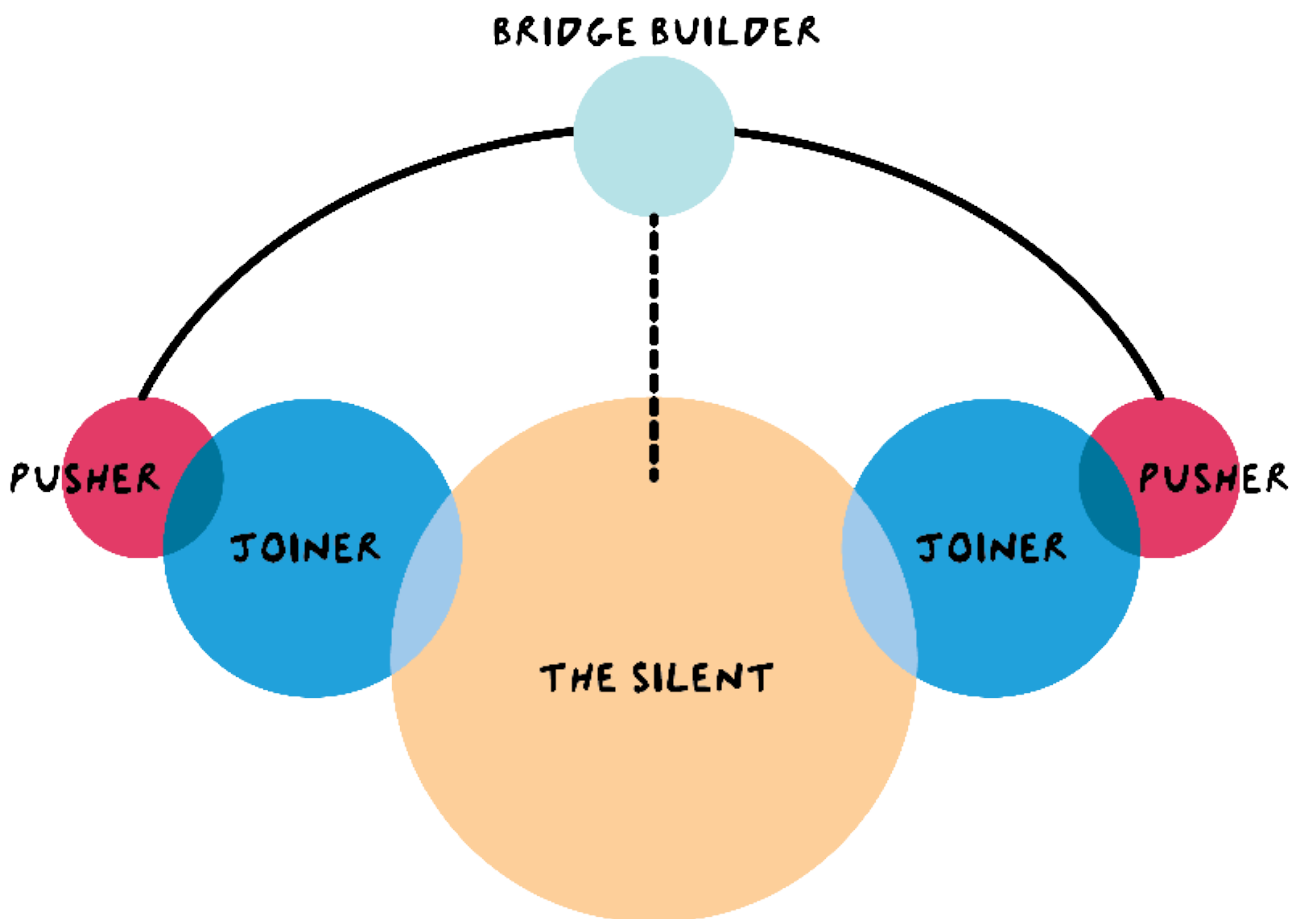
Bij conflicten en polarisatie spelen blinde vlekken vaak een rol. Door creativiteit en deep democracy tools te gebruiken kun je deze blinde vlekken blootleggen en vertrouwen opbouwen in de groep.



3) BRANDSMA over **POLARISATIE** (uit het werk van Bart Brandsma): Brandsma beschrijft de dynamiek van polarisatie en hoe rollen ontstaan:

- 1. Pushers:** De luidste stemmen die het probleem definiëren.
- 2. Joiners:** Degenen die de pushers steunen en het debat voeden.
- 3. Bruggenbouwers:** Degenen die proberen te bemiddelen tussen de twee partijen, worden vaak door één partij tot zondebok gemaakt.
- 4. De stillen:** De meerderheid van de mensen die niet meedoen, maar er in het stille midden een belangrijke mening hebben.

Brandsma moedigt aan om de stille meerderheid te bereiken, omdat hun stemmen nieuwe ideeën kunnen brengen en de macht van de pushers kunnen verminderen.





TOOL 3: VERTEL ME JE VERHAAL OM PERSPECTIEVEN TE VERKENNEN

WAAROM?

- Om conflicten aan te pakken.
- Om gevoelige kwesties te onderzoeken die spanning kunnen veroorzaken.
- Om een gesprek te starten over een onderwerp of probleem.

HOE?

We gebruiken fotografie als hulpmiddel om verschillende perspectieven te verkennen.

WAT?

Materialen

- Gsm of iPads met camera's.
- Printer (indien beschikbaar).

Tijdstip

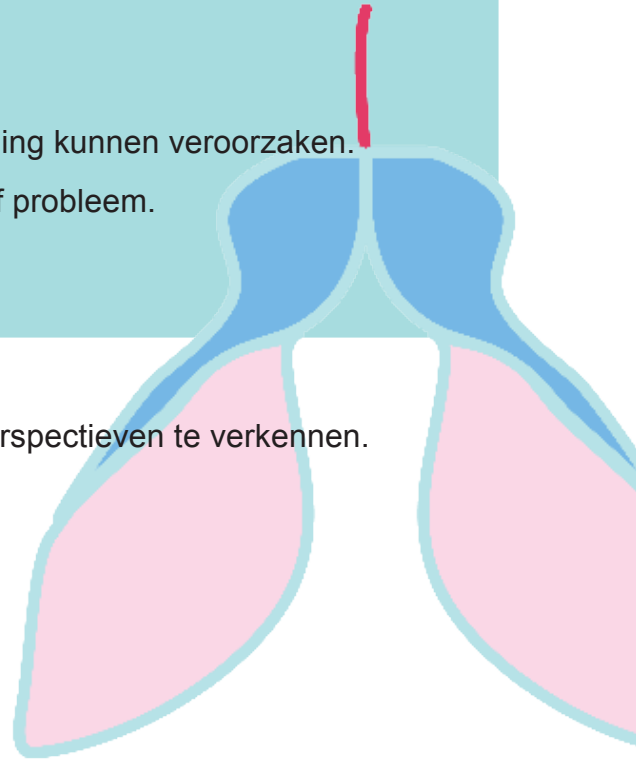
- 5 minuten voor een korte check-in: Hoe voel je je als je aan deze sessie begint?
- 5 minuten om de vraag of het probleem uit te leggen en wat je van de studenten verwacht.
- 15 minuten om foto's te maken.
- 15 minuten voor debriefing volgens de "1-2-4-All"-methode.
- 5 minuten voor een check-out aan het einde.

RUIMTE

- Elke ruimte werkt. Maak met de studenten afspraken over waar ze foto's kunnen maken.

Groepsgrootte

- 8 tot 25 studenten



SESSIEOVERZICHT

1. Introductie:

- Leg uit dat de sessie een fotografieopdracht is en zorg ervoor dat iedereen over de benodigde materialen beschikt.

2. Geef een vraag:

Geef een vraag waarop de studenten door middel van een foto kunnen antwoorden.

Enkele voorbeelden:

- Maak een foto die uitdrukking geeft aan jouw gevoelens over het behoren tot deze of een andere groep.
- Maak een foto die laat zien hoe jij je voelt over het wel of niet thuishoren in een bepaalde groep of in de wereld.
- Maak een foto die weergeeft hoe je over recente gebeurtenissen denkt (bijvoorbeeld een aanslag in een specifieke stad).
- Maak een foto waarop jouw ideeën te zien zijn over het onderwerp dat we in de klas zullen bespreken.
- Maak een foto die jouw gevoelens of weerstand over een bepaald onderwerp van de komende lessen weerspiegelt.

3. Debrief (1-2-4-All Methode):

- **1 minuut:** Denk rustig na voor jezelf.
- **2 minuten:** Deel jouw foto en de betekenis ervan met een partner, waarbij elke persoon 1 minuut de tijd krijgt om te spreken.
- **4 minuten:** Ontdek de multiperspectiviteit door samen te gaan met een ander duo en de overeenkomsten en verschillen te bespreken in wat de foto's vertellen.
- **Alle:** Elke groep van vier vat hun gesprek samen in 3 zinnen om met de klas te delen.



UITGEBREIDE VERSIE

- **Maak een tentoonstelling:** Print de foto's en maak een kleine tentoonstelling in de klas.
 - Optioneel: Nodig een andere groep studenten of docenten uit om de tentoonstelling te bezoeken.
- **Fotoserie:** Laat de studenten meerdere foto's maken als antwoord op de vraag, zodat ze een serie of drieluik maken dat een verhaal vertelt.

FOTOGRAFIEOPDRACHT

Bekijk een voorwerp van dichtbij en maak een foto. Maak dan nog een foto van op een afstand. Denk na over:

- Wat is het verhaal dat ik mezelf vertel over dit voorwerp?
- Welk verhaal vertel ik anderen erover?
- Welk verhaal vertellen anderen over mij?
- Welke verhalen vertellen anderen mij over het voorwerp?

SCHRIJFOPDRACHT

1. De ene student deelt zijn foto terwijl de andere student luistert, sleutelwoorden opschrijft en afbeeldingen uit tijdschriften zoekt die deze woorden weergeven.
2. Wissel van rol voor de tweede ronde.
3. In de derde ronde combineren beide studenten hun woorden en afbeeldingen om een collage te maken, die vervolgens met de klas kan worden gedeeld.

LICHAAMSGERICHTTE OPDRACHT

Creëer een antwoord op het onderwerp dat je fysiek uitbeeldt met je lichaam. Studenten moeten nadenken, voelen en samenwerken om iets te creëren dat hun gedachten en emoties over het onderwerp weerspiegelt, alleen of in kleine groepen.



ACHTERGRONDINFORMATIE

Voor deze tool bieden we twee belangrijke informatiebronnen aan om meer inzicht te krijgen:

1. De 6 kanalen van bewustzijn van Arnold Mindell:

Arnold Mindell, de grondlegger van Process Work (of procesgeoriënteerde psychologie), introduceerde het concept van 6 bewustzijnskanalen. Deze kanalen helpen ons onszelf, anderen en de wereld beter te begrijpen. Door van kanaal te veranderen kunnen we komen tot een doorbraak, als we het gevoel hebben vast te zitten. Deze tool maakt voornamelijk gebruik van het visuele kanaal, en de andere kanalen worden in verschillende opdrachten gebruikt.

De 6 kanalen zijn:

- **Visueel kanaal:** Wat we kunnen zien (of niet kunnen zien).
- **Auditief kanaal:** Wat we kunnen horen (of niet horen), inclusief stilte.
- **Kinesthetisch/bewegingskanaal:** Lichaamsbewegingen en fysieke signalen.
- **Proprioceptief kanaal:** Onze innerlijke gewaarwordingen, gevoelens en emoties.
- **Relatiekanaal:** Wat er gebeurt tussen mensen (of in jezelf).
- **Wereldkanaal:** Symbolen en figuren in de wereld die bewustzijn in de ruimte brengen.

2. John Berger's "Ways of seeing"

Kunsthistoricus John Berger schreef een belangrijk essay over hoe we naar de wereld kijken. Hij betoogde dat zien nooit neutraal is omdat we woorden gebruiken om te beschrijven wat we zien, en die woorden komen vaak van een bevoorrechte minderheid die bepaalt hoe kunst wordt geïnterpreteerd. Tegenwoordig zijn afbeeldingen overal aanwezig – in advertenties, media en kunst – en worden ze op veel verschillende manieren geïnterpreteerd. Berger moedigt ons aan om dingen vanuit verschillende perspectieven te bekijken, met nieuwsgierigheid en zonder oordeel.





TOOL 4: HET DRAAIT ALLEMAAL OM MACHT!

OM DE MACHTSDYNAMIEK TE VERKENNEN

WAAROM?

- Om machtsdynamiek buiten het klaslokaal of in de samenleving te bespreken.
- Om te onderzoeken waar bedreigingen in de wereld vandaan komen.
- Om te onderzoeken wanneer iemand of iets macht over ons heeft in relaties.
- Om studenten te laten nadenken over veiligheid.

HOE?

- We spelen een simulatiespel dat bedreigingen, risico's, veiligheid en uitdagingen onderzoekt.
- Na het spel bespreken we hoe de ervaring zich verhoudt tot situaties uit het echte leven, binnen of buiten het klaslokaal.

WAT?

Materialen

- 2 flip-overpapieren (plak ze voor de veiligheid op de vloer).

Tijdstip

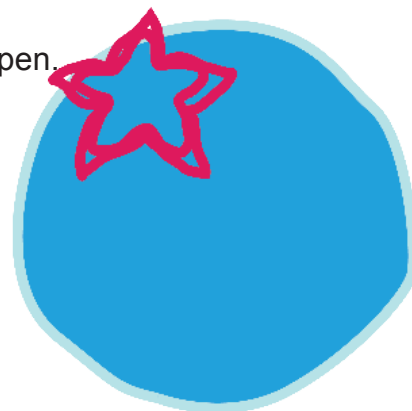
- 5 minuten om het spel klaar te zetten en uit te leggen.
- 10-15 minuten om het spel te spelen.
- 10 minuten om gevoelens te bespreken na het spel. .
- 10-20 minuten voor een dieper gesprek over machtsdynamieken.
- 15 minuten om besluiten te nemen of afspraken te maken (optioneel).

Ruimte

- Open ruimte waar studenten kunnen bewegen en rondlopen.

Groepsgrootte:

- 8 tot 25 studenten.



SESSIEOVERZICHT

VOORBEREIDING: Maak de ruimte vrij en leg 2 tot 4 stukjes flip-overpapier op de vloer, ver uit elkaar geplaatst, zodat de studenten er gemakkelijk omheen kunnen bewegen.

1. INTRODUCTIE:

Leg het idee van roofdier en prooi in de natuurlijke wereld uit. Er is altijd sprake van jacht, de een is de jager, de ander de prooi, en het roofdier heeft meer macht. Definieer een 'veilige ruimte' waar de prooi kan ontsnappen. Geef voorbeelden zoals:

- Haai en vis (koraalrif = veilige plek)
- Leeuw en zebra (aan de overkant van de rivier = veilige plek)
- Kat en muis (muizenhol = veilige plek)
- Arend en konijn (bomen/bos = veilige plek)

2. DIEREN EN VEILIGE PLAATSEN KIEZEN:

- Laat de studenten dieren kiezen die voor hen roofdieren en prooien zijn en laat hen veilige plekken identificeren (weergegeven door flip-overpapier op de vloer).

3. EEN ROOFDIER KIEZEN:

- Vraag een vrijwilliger om het roofdier te zijn (vertel de groep nog niet wie het is).

4. LEG HET SPEL UIT:

- Het doel van de roofdieren is om de prooi te vangen.
- Om een prooi te vangen, tikken roofdieren iemand zachtjes aan op de schouder. Eenmaal getikt, wordt die persoon een roofdier.
- Prooien kunnen ontsnappen door naar een veilige plek te rennen (het flip-overpapier).
- De spelleider roept "AANVALLEN" om aan te geven wanneer roofdieren een prooi kunnen achtervolgen. Prooien kunnen alleen tijdens een aanval op een veilige plaats blijven.
- Geef de roofdieren een eenvoudig gebaar om te laten zien wie ze zijn, zoals doen alsof ze een haaienvin op hun hoofd hebben.

TIP: Gebruik een geluid (zoals een bel of fluitje) om aan te geven wanneer de aanval begint en stopt.

5. TIJDENS HET SPEL:

- Naarmate meer mensen roofdieren worden, verwijder je een deel van de flip-overpapieren, zodat er minder veilige ruimte is voor de prooi.
- Het spel eindigt als er nog één laatste prooi over is.

6. VENTILEREN

Stel na het spel de volgende vragen één voor één. Gebruik regelmatig deze vragen:

- “Heeft iemand een ander gevoel?”
- “Heeft iemand een andere gedachte?”
- “Wie voelt hetzelfde?”

7. DYNAMISCHE DIALOOG

Start een dynamische dialoog met deze vragen:

- Hoe voelde het om van roofdier naar prooi te gaan?
- Wat zijn de ‘roofdieren’ in ons leven?
- Wat zijn de ‘veilige plekken’ in ons leven?
- Waar ligt de macht?

BELANGRIJKE OPMERKINGEN:

- **Houd het spel veilig:** Dit is een speelse oefening om macht te verkennen.
- **Vloeiende rollen:** Laat studenten wisselen tussen roofdier en prooi om beide kanten te ervaren.

TIP: Neem pauzes tussen de rondes om in te checken bij de deelnemers, vooral als iemand zich overweldigd voelt.

TIP: Ontdek de gevoelens die bij elke reflectie naar boven komen en sta stil bij de parallellen tussen dit spel en het echte leven.

TIP: Geef twee studenten een set vraagkaarten (bijvoorbeeld: “Wie zijn de roofdieren in je leven?” en “Waar zijn je veilige plekken?”). Laat ze rondwandelen en de vragen met elkaar bespreken.

TIP: Gebruik een digitale tool als Mentimeter om studenten anoniem hun antwoorden te laten insturen. Hierdoor kan iedereen delen zonder angst voor oordeel.

DYNAMISCHE DIALOOG

Je kan doorgaan met een dynamische dialoog om diepere inzichten te verkennen. Hierdoor wordt iedereen betrokken bij een gesprek waarbij iedereen een stem heeft. Zelfs degenen die niet spreken, worden betrokken door te bewegen, het eens te zijn of het er niet mee eens te zijn. Hoe doe je een dynamische dialoog:

1. Ga in een cirkel staan.

2. Instructies:

- Iemand begint door naar voren te stappen en een mening, idee of gevoel te delen.
- Anderen tonen hun instemming of onenigheid door naar een andere plek in de cirkel te gaan. Je kan ook een eigen gedachte of mening toevoegen.
- Als je het er niet mee eens bent, ga dan naar een andere plaats in de ruimte en deel daar je mening.
- Je bent te allen tijde vrij om jouw mening te wijzigen.

3. Faciliteren:

- Ga naast de persoon staan die spreekt om steun te bieden. Als iets onduidelijk is, leg het dan uit aan de groep en vraag het na bij de spreker.

4. Wanneer stop je?

- Wanneer er een beslissing valt, of het gesprek compleet voelt.
- Wanneer de energie verschuift (mensen stoppen bijvoorbeeld met bewegen en gaan zitten).
- Als er sprake is van een sterke onenigheid of conflict, stop dan en ga over tot een debat of een andere tool.

TIP:

- Moedig beweging regelmatig aan, maar forceer het niet.
- Laat mensen zich 'verstoppen' als ze niet willen meedoen, en zorg ervoor dat dit ook kan.

Alternatief: Als studenten moe zijn (bijvoorbeeld aan het einde van de schooldag), kun je een zittend gesprek voeren. Zorg er wel voor dat je de groep blijft faciliteren om het gesprek boeiend te houden.

UITGEBREIDE VERSIE

Je kan studenten laten stemmen over bepaalde voorstellen, afspraken of besluiten door gebruik te maken van een beslissingstool (bv. 4-staps-besluitvorming)

CREATIEVE OPDRACHT

Vraag de studenten om wezens te tekenen die voor hen roofdieren en prooien voorstellen. Ze kunnen ook afbeeldingen uit tijdschriften knippen en verzamelen of de wezens van papier-maché maken. Zodra ze de wezens hebben gemaakt, kun je ze een verhaal laten bedenken en dat voor de klas laten spelen.

SCHRIFTOPDRACHT

Vraag de studenten in hun schrift te noteren hoe beide rollen (roofdier en prooi) in hen leven.

Laat ze nadenken over deze vragen:

- Wanneer heb jij je in je leven gedragen als een roofdier?
- Wanneer voelde jij je een prooi?
- Wie helpt je beseffen wanneer je als roofdier of prooi optreedt?
- Hoe werk je elk van deze rollen uit op jezelf? Wat is jouw meest typische gedrag? Waar kunnen deze patronen vandaan komen en is er iets dat je voor jezelf anders zou willen doen?
- Hoe kun je handelen op een manier die van binnenuit krachtig is, zonder dat je een roofdier of prooi hoeft te zijn?

LICHAAMSGERICHTE OPDRACHT

1. Laat de studenten comfortabel zitten of liggen. Begeleid ze door middel van ademhalingsoefeningen en help ze zich op hun lichaam te concentreren. Vraag hen om op te merken waar in hun lichaam ze de aanwezigheid van een roofdier- of prooireactie voelen.
2. Moedig ze aan om de tijd te nemen om deze gevoelens te onderzoeken en beëindig de oefening vervolgens met diep ademen om eventuele spanning los te laten.
3. Leg daarna uit dat ons lichaam ons vaak signalen geeft als we ons gedragen als roofdieren of prooien, voordat we het bewust beseffen.
4. Voer een kort gesprek over de momenten waarop we op onszelf 'jagen', bijvoorbeeld wanneer we onszelf bekritisieren of te veel stress op ons nemen.

FOTOGRAFIEOPDRACHT

Laat elke student poseren voor twee foto's: één als roofdier en één als prooi. Ze kunnen een gebaar of beweging maken in plaats van zich te concentreren op gezichtsuitdrukkingen.

ACHTERGRONDINFORMATIE

Een invloedrijke filosoof op het gebied van machtsdynamieken is **Hannah Arendt**. Ze schreef op verschillende manieren over macht.

Julie Diamond, geïnspireerd door zowel Arendt als **Arnold Mindell**, beschrijft in haar boek *“Power, a User’s Guide”* vier soorten macht:

- **Macht OVER:** Macht die wordt gebruikt om anderen te domineren door angst of onrust te creëren. Het legt regels, waarden en denkwijzen op.
- **Macht MET:** Dit is gedeelde macht, waarbij mensen samenwerken en elkaar steunen, zoals bij activisme.
- **Macht OM:** Het vermogen om te creëren, te innoveren of een verschil te maken.
- **Macht IN:** De innerlijke kracht die voortkomt uit eigenwaarde en zelfvertrouwen, die bepaalt hoe we spreken, handelen en dingen doen.

Een ander nuttig concept is de Roos van Leary, waarin wordt uitgelegd hoe gedrag gedrag in relaties beïnvloedt.

VEILIGHEID bij het handhaven van een evenwicht in de groepsdynamiek.

Om een evenwichtige groepsdynamiek te behouden, verwijst je de deelnemers naar de groepsafspraken/gespreksregels die tijdens de sessie zijn gemaakt en kijk je naar hoe die blijvend kunnen nageleefd worden. Als bijvoorbeeld één persoon de macht heeft in een gesprek (bijvoorbeeld een student versus een docent), kan het nuttig zijn om de groep te herinneren aan het ‘Spreek in de ik’ of ‘Spreek meer/Spreek minder’. Zie de tekst rond veiligheid in “DEEL 2: FACILITATIE”, voor meer informatie.

DEEL 4: BRONNEN



WOORDENSCHAT

Gedragenheid/containment (p.27) - In de psychotherapie is containment het vermogen van de facilitator om een veilige, ondersteunende ruimte te bieden waarbij cliënten zich emotioneel gedragen voelen. Dit helpt hen om (intense) emoties te verwerken zonder angstig of overweldigd te worden. Dit concept is geworteld in het werk van psychoanalyticus Wilfred Bion, die containment/gedragenheid beschreef als een manier om moeilijke emoties te verwerken en te begrijpen.

Bevriezend/stilstaand standbeeld (p.27) - Een techniek waarbij deelnemers pauzeren en een specifieke houding of positie aannemen, waardoor een stilstaand beeld ontstaat, alsof het bevroren is in de tijd. Dit wordt vaak gebruikt om een sleutelmoment te benadrukken, emotie over te brengen of het publiek te laten nadenken over de betekenis van de scène.

Genderinclusieve woorden - Termen en taalkeuzes die het versterken van gendervooroordelen vermijden en mensen van alle geslachten omvatten. Ze worden gebruikt om gelijkheid en respect te bevorderen door geen specifieke genderidentiteit aan te nemen of er prioriteit aan te geven. Voorbeelden zijn onder meer het gebruik van 'partner' in plaats van 'man' of 'vrouw', en enkelvoud 'zij' als voornaamwoord voor individuen van wie het geslacht onbekend of niet-binair is.

GINI-index (p.5) - Ook bekend als de Gini-coëfficiënt of Gini-score, is een maatstaf die meet hoe ongelijk inkomen of consumptie binnen een land is verdeeld. Het wordt berekend door de feitelijke inkomensverdeling te vergelijken met een hypothetisch scenario waarin iedereen een gelijk aandeel heeft.

Globale meerderheid/Global majority - Bedacht door Dr. Rosemary Campbell-Stephens en verwijst naar mensen van Afrikaanse, Aziatische, Latijns-Amerikaanse en inheemse afkomst over de hele wereld, die samen de meerderheid van de wereldbevolking vormen. Het daagt eurocentrische terminologie als 'minderheid' uit en herkadert perspectieven door de numerieke en culturele betekenis van deze groepen wereldwijd te benadrukken. Deze term probeert de identiteit van mensen die in westerse contexten vaak worden gemarginaliseerd, te versterken en te bevestigen.

Graantjes van wijsheid(p.24) - In de context van deep democracy verwijzen 'graantjes van wijsheid' naar kleine maar belangrijke inzichten of valabele perspectieven binnen conflicterende of tegengestelde standpunten. Het erkennen van deze graantjes van wijsheid bevordert het elkaar begrijpen, inclusie en oplossingsbereidheid doordat de bijdragen en emoties van alle partijen gewaardeerd worden, zelfs als ze het niet eens zijn met elkaar.

Intersectionaliteit/kruispuntdenken (p.15) - Een concept dat onderzoekt hoe verschillende sociale identiteiten (zoals etniciteit, gender, klasse, seksualiteit, enz.) elkaar kruisen en op elkaar inwerken, waardoor overlappende systemen van discriminatie of privileges ontstaan. Het benadrukt hoe mensen tegelijkertijd meerdere vormen van onderdrukking of privilege ervaren.

LGBTQI+ (p.5) - staat voor Lesbisch, Homo, Biseksueel, Transgender, Queer, Intersekse, waarbij de "+" andere diverse seksuele geaardheden, genderidentiteiten en uitdrukkingen vertegenwoordigt. Het is een inclusieve term die het spectrum van identiteiten erkent dat verder gaat dan traditionele categorieën.

Micro-agressie (p.5) - Een subtiele, vaak onbedoelde opmerking of actie die vooroordelen of stereotypen jegens een gemarginaliseerde groep bevestigt. Dit gedrag lijkt misschien klein of onschadelijk, maar kan een cumulatieve negatieve impact hebben op het mentale en emotionele welzijn van de doelgroep. Voorbeelden zijn onder meer aannames over iemands capaciteiten op basis van etniciteit, gender of andere aspecten van zijn identiteit.

Eentaligheid (p.5) - De gewoonte om slechts één taal te spreken en te erkennen. Het verwijst naar individuen of gemeenschappen die één enkele taal gebruiken voor communicatie, zonder dat ze andere talen vloeiend beheersen of andere talen toelaten.

Multiperspectiviteit (p.37) - Een benadering waarbij meerdere gezichtspunten of perspectieven in overweging worden genomen om een uitgebreider inzicht te krijgen in een situatie of kwestie, waarbij wordt erkend dat verschillende ervaringen en gezichtspunten de analyse kunnen verrijken.

Meertaligheid (p.5) - Het vermogen om meerdere talen te spreken en te begrijpen. Het kan verwijzen naar individuen die meerdere talen vloeiend gebruiken of naar gemeenschappen waar meerdere talen worden gesproken.

Neurodivergent (p.13) - Verwijst naar individuen wiens hersenfunctie en cognitieve processen verschillen van de typische of “neurotypische” patronen. Dit omvat condities zoals autisme, ADHD, dyslexie en andere, en het erkennen dat deze verschillen natuurlijke variaties in de menselijke diversiteit zijn en geen tekorten.

Procesgeoriënteerd (p.14) - Richt zich op de dynamiek en communicatie tijdens een conflict, waarbij wordt gestreefd naar wederzijds begrip en gezamenlijke probleemoplossing in plaats van alleen maar te focussen op een resultaat.

Rangorde (sociaal of psychologisch) (p.19) - Sociale rangorde is de status van een persoon in een maatschappelijke hiërarchie, beïnvloed door factoren als rijkdom, macht of identiteit. Een psychologische rangorde is het interne gevoel van macht, vertrouwen en eigenwaarde van een individu, gevormd door persoonlijke ervaringen.

Waterlijn (p.53) - In deep democracy staat de waterlijn voor de drempel van comfort of veiligheid binnen een groep, waarbij alleen bepaalde meningen of emoties worden geuit. Wanneer de ‘waterlijn’ hoog is, worden alleen oppervlakkige of aangename perspectieven gedeeld, terwijl diepere, potentieel meer uitdagende uitzichten eronder verborgen blijven. Het verlagen van de waterlijn stimuleert het uitdrukken van deze verborgen opvattingen, waardoor een meer inclusieve, authentieke dialoog en betere besluitvorming worden bereikt.

EEN VISUELE BIBLIOTHEEK

HOE MAAK JE EEN VISUELE BIBLIOTHEEK:

1. Koop een kant-en-klare set

De eenvoudigste manier om aan een visuele bibliotheek te komen, is door er een te kopen. Online kan je kant-en-klare beeldbibliotheken vinden.

2. Verzamel ansichtkaarten

Je kan een visuele bibliotheek creëren door ansichtkaarten te verzamelen. Musea, boekwinkels en toeristische highlights zijn geweldige plekken om interessante ansichtkaarten te vinden.

3. Gebruik tijdschrift afbeeldingen

Knip afbeeldingen uit tijdschriften en plak ze op blanco ansichtkaarten. Zo kan je een meer gepersonaliseerde collectie samenstellen.

4. Maak en print je eigen foto's

Als je van fotografie houdt, kan je je eigen foto's op ansichtkaartformaat afdrukken en aan je bibliotheek toevoegen.

5. Vraag het aan de groep of gemeenschap

Je kan de groep of gemeenschap waarmee je werkt erbij betrekken door hen te vragen afbeeldingen toe te voegen die zij leuk vinden of betekenisvol vinden.

CULTURELE GEVOELIGHEID

Het creëren van cultureel responsief educatief materiaal is essentieel voor het opbouwen van een inclusieve en ondersteunende leeromgeving. Hier zijn 8 tips waarmee docenten rekening dienen te houden, vooral bij het gebruik van afbeeldingen:

1. REPRESENTATIE IS BELANGRIJK

Gebruik afbeeldingen die een breed scala aan culturen, etniciteiten, geslachten, capaciteiten en achtergronden weerspiegelen. Hierdoor voelen studenten zich gezien, gewaardeerd en betrokken.

2. VERMIJD STEREOTYPEN

Houd rekening met afbeeldingen die stereotypen kunnen versterken of culturen verkeerd kunnen voorstellen. Kies beelden die de diversiteit binnen elke culturele groep laten zien.

3. AUTHENTICITEIT

Selecteer authentieke afbeeldingen uit betrouwbare en cultureel passende bronnen. Authentieke beelden vergroten de geloofwaardigheid en verbeteren de leerervaringen van studenten.

4. GEVOELIGHEID EN RESPECT

Wees gevoelig en respectvol ten opzichte van culturele verschillen bij het selecteren en bespreken van afbeeldingen. Vermijd het gebruik van afbeeldingen die als aanstootgevend of respectloos kunnen worden ervaren.

5. INTERACTIEVE GESPREKKEN

Stimuleer de studenten om deel te nemen aan gesprekken over de afbeeldingen. Dit bevordert kritisch denken en cultureel bewustzijn en stelt studenten in staat hun eigen ervaringen en perspectieven te delen.

6. INCLUSIEVE TAAL

Gebruik inclusieve taal bij het beschrijven van afbeeldingen om te voorkomen dat je een groep uitsluit. Kies woorden die diversiteit respecteren en inclusiviteit bevorderen.

7. MULTIMODALE AANPAK

Voeg een verscheidenheid aan visuele media toe, zoals foto's, illustraties, infographics en video's om tegemoet te komen aan verschillende leerstijlen en voorkeuren.

8. TOEGANKELIJKHEID

Zorg ervoor dat alle afbeeldingen toegankelijk zijn, ook voor studenten met een visuele beperking. Zorg voor alternatieve formaten of beschrijvingen om ervoor te zorgen dat iedereen betrokken kan worden.

Door deze tips toe te passen kunnen docenten cultureel responsief materiaal creëren dat inclusiviteit, empathie en respect voor diversiteit in de klas bevordert. Blijf openstaan voor leren en aanpassen op basis van verschillende perspectieven en ervaringen. Vraag feedback van studenten en collega's om de culturele responsiviteit van jouw lesmateriaal voortdurend te verbeteren.

DE KRACHT VAN FOTOGRAFIE

In dit project kiezen we er bewust voor om met fotografie te werken. Wij geloven dat het om vele redenen een krachtig hulpmiddel is voor creatieve facilitatie:

NIEUWE PERSPECTIEVEN: Fotografie biedt een frisse kijk op jezelf, anderen en de wereld.

ZELFEXPRESSIE: Het helpt je je gedachten en gevoelens te uiten.

VERBINDING: Fotografie moedigt je aan na te denken over hoe je contact kan maken met anderen.

BETROKKENHEID OP DE WERELD: Het geeft je de mogelijkheid om op een andere manier met de wereld om te gaan.

STIMULEERT NIEUWSGIERIGHEID: Fotografie stimuleert de nieuwsgierigheid, een belangrijke vaardigheid voor de toekomst.

KRITISCHE REFLECTIE: Het stelt zowel makers als kijkers in staat kritisch te reflecteren en van elkaar te leren.

ERVARING WAARDEREN: Het waardeert de ervaringen van de makers (in dit geval jongeren). De maker en het beeld worden beide herkend, wat de eigenwaarde kan vergroten. Zoals Susan Sontag zei: *“To photograph is to confer importance.”*

INTUÏTIEVE WEERGAVE: Het maakt de representatie van interne gevoelens mogelijk met behulp van vaardigheden die intuïtief en toegankelijk zijn, aangezien de meeste mensen toegang hebben tot een camera.

KATALYSATOR VOOR CONVERSATIE: Zoals Wheeler zegt: “Photographs can act as catalysts for conversations and opportunities to notice things.” (Dit citaat komt uit een artikel van Trupti Magecha en Nick Barnes in *Art Psychotherapy and Innovation*, P. 131.)

diep:black heeft meerdere projecten ontworpen waarin met fotografie wordt gewerkt en heeft op basis van deze processen belangrijke tentoonstellingen gecureerd.

De **METHODOLOGIE** ontwikkeld door deep:black en geïntroduceerd in dit project is gebaseerd op:

- Geweldloze communicatie (Rosenberg)
- Een persoonsgerichte aanpak (Rogers)
- De dramadriehoek (Karpman)
- Onderzoek naar schaamte en kwetsbaarheid (Brown)
- Foto's gebruiken als therapeutische hulpmiddelen (Weiser)
- Art Therapy Technieken die onbewuste gedachten blootleggen

We gebruiken fotografie als een creatief hulpmiddel om gevoelige kwesties, spanningen of conflicten te onderzoeken op een manier die:

- **Niet-oordelend:** Ieders mening wordt gerespecteerd.
- **Validerend:** Elk perspectief wordt geaccepteerd.
- **Ondersteunend:** Iedereen kan succesvol zijn.
- **Ruimdenkend:** Het moedigt verschillende standpunten aan.
- **Holistisch:** Het stelt ons in staat elkaar in een nieuw licht te zien, waardoor een meer holistisch begrip van mensen in het onderwijs ontstaat.

TECHNISCHE informatie over het gebruik van fotografie in de klas

Beschikbaarheid van camera's: je kan gsm's, iPads, enz. gebruiken.

Wat als je geen camera hebt? je kan ter plekke foto's afdrukken, bijvoorbeeld met behulp van internetafbeeldingen.

DEEP DEMOCRACY IN 10 PUNTEN

1

Definitie: Deep democracy is een methode voor inclusieve besluitvorming en conflictresolutie.

2

Ijsberg-metafoor: Deep democracy gebruikt de metafoor van een ijsberg om een groep te beschrijven. De ijsberg heeft drie lagen:

- De bovenste laag vertegenwoordigt de bewuste gedachten van de groep.
- Het middelste deel vertegenwoordigt de onbewuste gevoelens van de groep (onderstroom).
- De onderste laag bevat de potentiële wijsheid van de groep.

3

Doel: Het doel van deep democracy is om de waterlijn te verlagen door mensen aan te moedigen te zeggen wat er gezegd moet worden. Hierdoor krijgen we toegang tot de collectieve wijsheid die al aanwezig is in de groep.

4

Luisteren naar verschillende stemmen: Deep democracy leert ons te luisteren naar de 'nee'-stemmen en alternatieve ideeën. Deze perspectieven zijn belangrijk en kunnen ons naar collectieve wijsheid leiden. Ze dagen de dominante stemmen uit en helpen een vals gevoel van harmonie te doorbreken dat eerlijke gesprekken in de weg kan staan.

5

Weerstand in groepen: Soms kan de *waterlijn* niet worden verlaagd omdat er weerstand is in de groep. Wanneer mensen het gevoel hebben dat ze hun gedachten of gevoelens niet kunnen uiten, kunnen ze zich genegeerd of niet gezien voelen in autocratische besluitvorming of besluitvorming op basis van meerderheidsbesluiten. Om hier uiting aan te geven, kunnen ze sabotagegedrag vertonen, zoals roddelen, excuses verzinnen, de communicatie stoppen, zich storend gedragen of zelfs de groep verlaten. In deep democracy beschouwen we weerstand als een diagnostisch instrument. Als we begrijpen waar de groep zich bevindt op de weerstandslijn, kunnen we beslissen welke tools we moeten inzetten.

6

Kantelen en cirkelen: In deep democracy besteden we aandacht aan kantelen en cirkelen 'in groepen.

Een onderwerp of patroon komt vaak minstens drie keer terug, vaak samen met tekenen van terugtrekking, zoals verveling, geeuwen, lichamelijk ongemak of mensen die de kamer verlaten en weer binnenkomen. Deze signalen duiden op een kantelpunt waarop iets belangrijks gezegd moet worden.

7

Veiligheid creëren: Om het mogelijk te maken te zeggen wat er gezegd moet worden en dus open communicatie te stimuleren, proberen we in groepen een veilige omgeving te creëren. Dit doen we door leidende principes te introduceren, zoals 'niemand heeft het monopolie op de waarheid', en door het met de groep een akkoord te bereiken over wat nodig is om het veilig te maken. Op deze momenten vertragen we bewust het proces.

8

Stapsgewijze tools: Bij groepscoaching gebruiken we tools die eenvoudig en gemakkelijk navolgbaar zijn. Deze tools hebben een stapsgewijze aanpak en kunnen effectief zijn, zelfs als je de onderliggende theorie niet kent.

9

Opleiding van facilitatoren: Om deze tools effectief te gebruiken, leiden we facilitators op in wat we 'metaskills' noemen. Dit zijn belangrijke attitudes waarmee je aan de slag gaat, zoals neutraliteit, compassie, superluisteren, helderheid en intuïtie.

10

Inclusiviteit: Werken met deep democracy zorgt ervoor dat alle stemmen worden gehoord. Het voorkomt dat 'nee'-stemmen worden genegeerd of de zondebok worden en houdt iedereen betrokken.

VERDER LEZEN

Arendt, H., 2019. *The human condition*. University of Chicago press.

Arnold, M., 1992. *The Leader as a Martial Artist: An Introduction to deep democracy*. San Francisco: HarperSanFrancisco.

Berger, J., 2008. *Ways of seeing*. Penguin UK.

Berger, J., 2013. *Understanding a photograph*. Penguin UK.

Bion, W. and Hinshelwood, R., 2023. *Learning from experience*. Routledge.

Bion, W., 1967. *Notes on memory and desire*. Classics in psychoanalytic technique.

Brandsma, B., 2017. *Polarisation. Understanding the dynamics of Us versus Them*. Amsterdam: BB in Media.

Campbell-Stephens, R.M., 2021. *Educational leadership and the global majority: Decolonising narratives*. Springer Nature.

Diamond, J., 2016. *Power: a user's guide*. Belly Song Press.

Diamond, J. and Jones, L.S., 2018. *A path made by walking: Process work in practice*. Belly Song Press.

Gibson, N., 2018. *Therapeutic photography: Enhancing self-esteem, self-efficacy and resilience*. Jessica Kingsley Publishers.

Hannah, D., 2021. *Hold: event-space and containerization in the time of covid-19*. Dramatic Architectures. Theatre and Performing Arts in Motion.

Kaimal, G., Burr, A., Bryant, E., Winter, N., Higginson, N., Hawthorne, H., Hsu, T.W.L., Chan, W.W., Liu, C.Y., Magecha, T. and Barnes, N., 2022. *Art psychotherapy and innovation: New territories, techniques and technologies*. Jessica Kingsley Publishers.

Lewis, M., 2013. *About deep democracy*. Deep democracy-The Lewis Method.

Lewis, M. and Woodhull, J., 2008. *Inside the no: Five steps to decisions that last*. Pretoria: M. Lewis.

Lipmanowicz, H. and McCandless, K., 2013. *The surprising power of liberating structures: Simple rules to unleash a culture of innovation*. Seattle, WA: Liberating Structures Press.

Lipmanowicz, H. and McCandless, K., 2017. *Liberating structures*. Liberating Structures Mobile App. Seattle, Washington, United States of America.

Luft, J. and Ingham, H., 1955. *The Johari window, a graphic model of interpersonal awareness*. Proceedings of the western training laboratory in group development, 246.

Mindell, A., 2000. *Working on yourself alone*. Arkana. Mindell, A., 2014. *Sitting in the fire: Large group transformation using conflict and diversity*. Deep democracy Exchange.

Plett, H., 2020. *The art of holding space: a practice of love, liberation, and leadership*. Page Two.

Rademakers, I. (2018). *Rose of Leary - Hunters & Makers*. [online] Hunters & Makers. Available at: <https://www.huntersandmakers.com/en/roos-van-leary/>

Rosenberg, M.B. and Chopra, D., 2015. *Nonviolent communication: A language of life: Life-changing tools for healthy relationships*. PuddleDancer Press.

Sontag, S., 2021. *On photography*. In *Illuminations* (pp. 230-234). Routledge.

Weiser, J., 2018. *Phototherapy techniques: Exploring the secrets of personal snapshots and family albums*. Routledge.

DANKBETUIGINGEN

WIJ WILLEN ONZE DANK BETUIGEN AAN:

- Docenten en studenten waarmee we hebben samengewerkt.
- Erasmus+
- Stuurgroep van CARB
- Myrna Lewis

