

15/02/2022

Webinar

IT'S A MATCH!

**WERELDBURGERSCHAPSEDUCATIE
EN DEEP DEMOCRACY**

We beginnen zo dadelijk ...

Enabel

Agence belge de développement

AGENDA



Fanny Matheusen van Hummus

Wereldburgerschapseducatie & Deep Democracy



Annelies Vander Aa van Sint-Pietersschool Mechelen

De wereld zit in onze klas

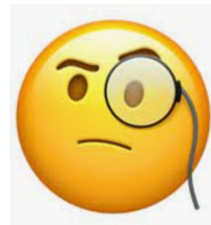


Sara Gilissen van Hogeschool UCLL

Futureproof Deep Democracy &
wereldburgerschapseducatie in de klas
De impact op leerlingen en leerkrachten



Wereldburgerschapseducatie?





Case

- Interculturele uitwisseling

Welke plaats krijgt kolonialisme en het eigen koloniale verleden in geschiedenisonderwijs in Vlaanderen en Oeganda?



Case





Twée pijlers

**GLOBAL
CITIZENSHIP
EDUCATION**

Visietekst

**EEN KADER VOOR
WERELDBURGERSCHAPSE
EDUCATIE**



Twée pijlers

1. Mondiaal bewustzijn bevorderen
2. Kritisch burgerschap stimuleren

Samen vormen zij de basis voor het aanmoedigen van zowel individueel als collectief engagement voor een meer rechtvaardige, solidaire en duurzame mondiale samenleving.



Mondiaal bewustzijn (1)

- **Complexe samenhang van verschillende systemen**

Racisme

Koloniale
geschiedenis

Ongelijkheid
Noord-Zuid

Vluchtelingen-
problematiek



Kritisch burgerschap (2)

- Bewustzijn
- Én een manier van doen en denken

Een project over het koloniale verleden
≠ een dekoloniaal project



Kritisch burgerschap (2)

“Een les rond dekoloniseren noem ik geslaagd als je bewust de verschillende perspectieven opzoekt. ‘Wat is er toen gebeurd dat nu nog altijd in onze maatschappij speelt? Wat kunnen we nu doen om het heden en de toekomst inclusiever te maken, aan herstelbemiddelingen te doen?’ Datzelfde geldt voor het thema kansarmoede: draagt het individu of het systeem de schuld?”



It's a match!

- Leren over andere perspectieven (cf. zachte aanpak van WBE)
 - Leren van andere perspectieven (cf. zachte aanpak van WBE)
 - **Onderwezen worden door andere perspectieven** (cf. kritische aanpak van WBE)
- ➔ Met een open houding naar alle stemmen luisteren, en je erdoor doen bewegen



It's a match!



Deep Democracy

🏠 Hummus, expertisecentrum deep de...
🏠 Woont in Mechelen
📍 minder dan een kilometer uit de buurt

Over mij

Chaos is a friend of mine, not crazy though.
Yoga lover, passionate, terrible singer.



**Wereldburgerschaps-
educatie**

🏠 Kruit, kenniscentrum voor wereldburg...
🏠 Woont in Brussel
📍 minder dan een kilometer uit de buurt

Over mij

Pro: avontuurlijk
Con: onstuimig

Pro: never stops moving
Con: never stops moving

Favorite quote: no pain no gain





It's a match!

- Aan WBE doen zonder Deep Democracy?

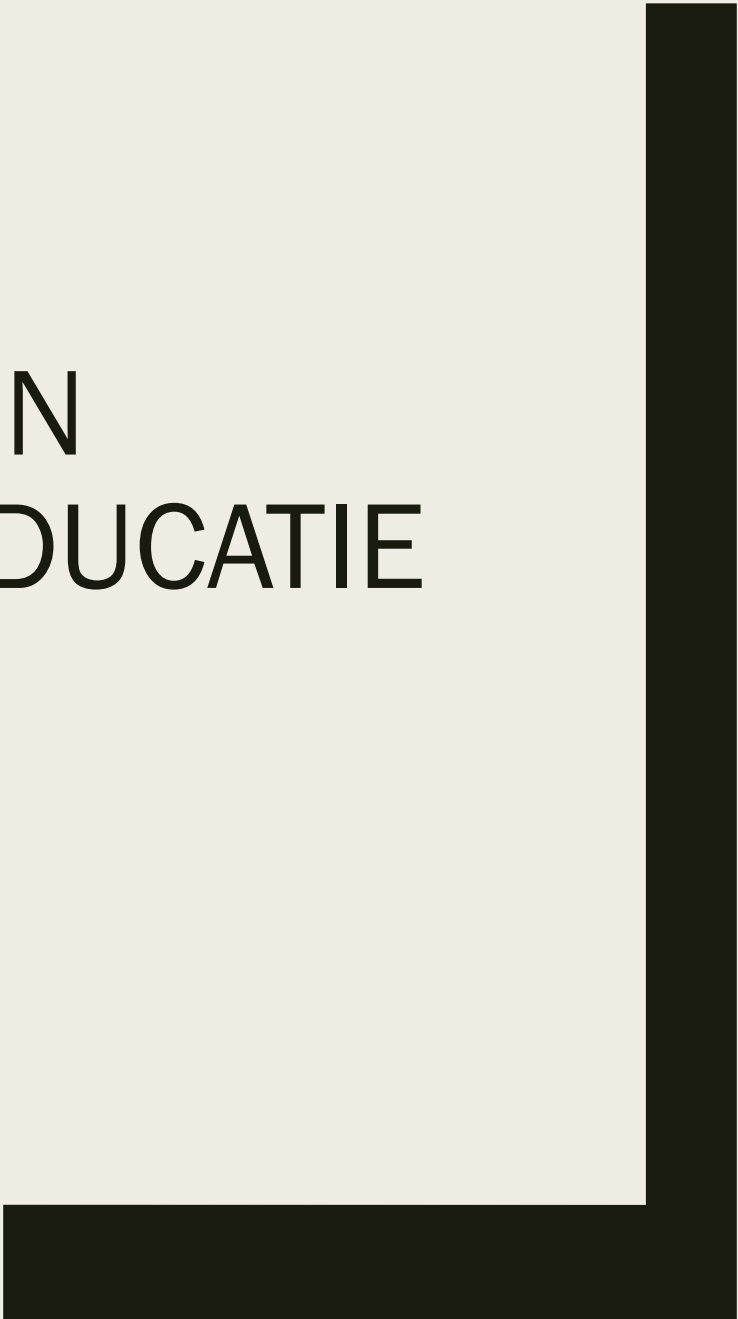


Risico op het **in stand houden** in plaats van het **in vraag stellen** van bestaande negatieve beeldvorming en stereotypering



DEEP DEMOCRACY EN WERELDBURGERSCHAPSEDUCATIE

De wereld in onze klas



Korte inhoud

- ❖ Drijfveer
- ❖ Wereldburgerschapseducatie
- ❖ Voorwaarden
- ❖ Tools met praktijkvoorbeelden
- ❖ Ondersteunende lesideeën
- ❖ Meerwaarde voor leerkracht en leerlingen
- ❖ Interessante links

Drijfveer

“Onze basisschool is gelegen in het hartje van de Nekkerspoelwijk. Een boeiende buurt met een rijke diversiteit en groot potentieel. Een doorsnede van onze huidige maatschappij, een vooruitblik op de toekomst.”

Terugblik 2018 : veel conflicten in de klas, op de speelplaats

Actieplan (2018 – 2020) : herstelgericht en verbindend communiceren (Traject van 3 schooljaren)

2021: dialoog staat centraal bij ouders, leerlingen en leerkrachten

Wereldburgerschap in de klas

- ❖ *Wat leeft er in de wereld?*
 - ❖ *Hoe kunnen we de wereld samen (mooier) maken?*
 - ❖ *Wat is het standpunt van onze leerlingen?*
 - ❖ *Hoe kijken zij naar de wereld?*
-
- Niet enkel focus op kennisoverdracht
 - Het creëren van kritische burgers die verantwoordelijkheden durven nemen



Voorwaarden

Het onderwerp
moet 'leven' in
de klas

Leerkracht heeft
modererende rol

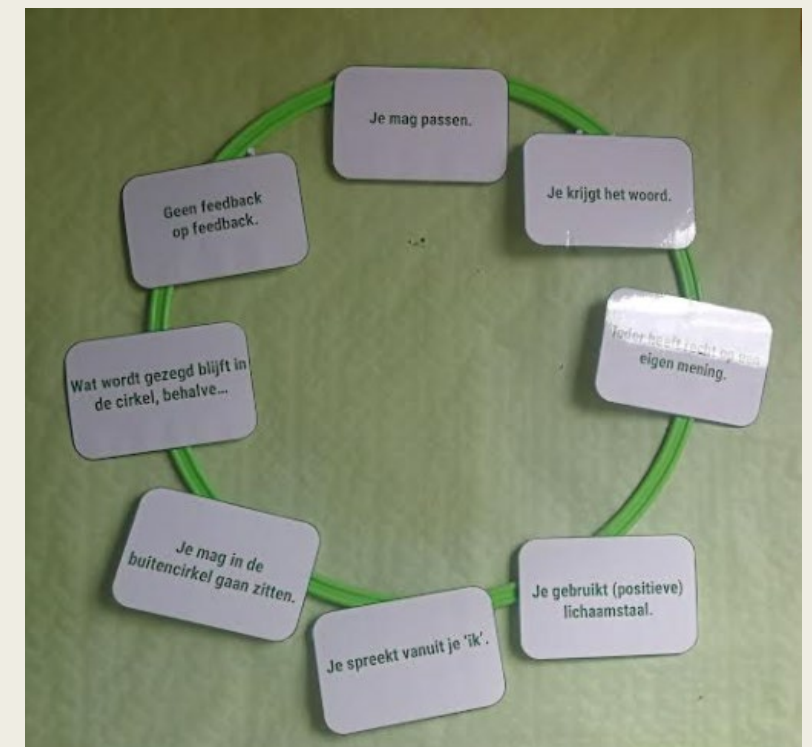
Oefening baart
kunst

De kring als
dagelijks
patroon

Tools met praktijkvoorbeelden

1) Check-in / check-out

- ❖ Start en eindig de dag in een kring
- ❖ Kringafspraken (schoolniveau)
- ❖ Proactief cirkelen - cirkelvragen (verbindende vragen)



Tools met praktijkvoorbeelden

Voorbeelden

- ❖ Start van het project:

 - “Welke vraag komt er meteen in je op?”

- ❖ Terugkoppeling actualiteit:

 - “Welk gevoel heb je na het bespreken van deze actua?”*

- ❖ Uitwisseling incident speelplaats:

 - “Wat was jouw aandeel tijdens de ruzie?”*

- ❖ Verwachtingen uitstap:

 - “ Waar ben jij nieuwsgierig naar tijdens onze uitstap naar het parlement?”*

“

Tools met praktijkvoorbeelden

2) Gouden pijlen

- ❖ Positieve afsluiter van de week
- ❖ Alles went, behalve een compliment
- ❖ ‘danku’ – aanvaarden van complimenten / bewust worden van sterktes en talenten

Valkuilen en tips

- ❖ Iedereen verdient een gouden pijl
- ❖ Geven van dezelfde gouden pijlen aan dezelfde personen
- ❖ Verplicht tijd voor vrijmaken – chaos stilleggen

Tools met praktijkvoorbeelden

3) Gesprek op voeten / gespreksmodel

- ❖ Rol als leerkracht: moderator
- ❖ Geen kennisoverdracht
- ❖ Aanzet tot kritisch denken, reflecteren, verbanden leggen
- ❖ Leg verantwoordelijkheid bij leerlingen
 - *Verslag schrijven, uitvoeren eindbeslissing, het gesprek zelf aanvoelen*

Tools met praktijkvoorbeelden

Voorbeelden

- ❖ **Croptops verboden op school?**
 - *Aanleiding: krantenartikel (Debat)*
- ❖ **Mag een man kussen met een man op de openbare televisie?**
 - *Aanleiding: reclamefilmpje (Debat)*
- ❖ **Wat doen we als (huis)taken niet gemaakt worden?**
- ❖ **Wat is zinvol huiswerk volgens leerlingen?**
 - *Aanleiding: enkele leerlingen maakten taken niet (Klassenraad)*
- ❖ **Hoe pakken we het voetbalconflict aan op de speelplaats?**
 - *Aanleiding: Conflict voetbalkooi (Gesprek op voeten)*

Tools met praktijkvoorbeelden

Valkuilen en tips

- ❖ Soms erg beladen onderwerpen – ga ook op zoek naar positief nieuws
- ❖ Leerkracht blijft bij z'n rol als moderator
 - *Herhaal / vat samen / verplaatsten in de groep*
- ❖ Neem voldoende tijd
- ❖ Mening leerlingen kan recht tegenover eigen mening / visie van de school staan
 - *andere vraagstelling, stilleggen en hervatten, bevragen bij collega's, andere tool hanteren*
 - *trouw blijven aan schoolvisie*

Tools met praktijkvoorbeelden (*extra*)

Uitgewerkt voorbeeld: “studiekeuze: waardering beroepsonderwijs”

Aanleiding: gemengde gevoelens bij oriëntering naar B-stroom / beroepsonderwijs

- ❖ Les vooraf: Waarom werken wij? / Filmpje: belang van technisch geschoolde mensen
- ❖ Routekaart: “wat als er geen goed beroepsonderwijs zou zijn?”
- ❖ Gesprek op voeten:
 - Deel 1: Hoe kunnen we beroepsonderwijs aantrekkelijker maken bij leerlingen en onze ouders?*
 - Deel 2: Hoe kunnen we dit doortrekken naar de maatschappij?*
- ❖ Aan de slag met voorstellen:
 - *Beroepenbeurs voor ouders: belang van onze denkers / doeners*
 - *Brief schrijven aan stad Mechelen (Mechelen kinderstad): Stielen/beroepen achter de schermen – openberoependag voor jong en oud.*

Ondersteunende lesideeën

❖ Woordenschatlessen

- *Woorden ‘saai’, ‘leuk’, ‘fijn’ zijn weinig zeggend*
- *Onderbouwen, zoeken naar synoniemen en tegenstellingen*

❖ Peer-evaluatie

- *Luisteren naar een debat*
- *Geven van een tip / top*

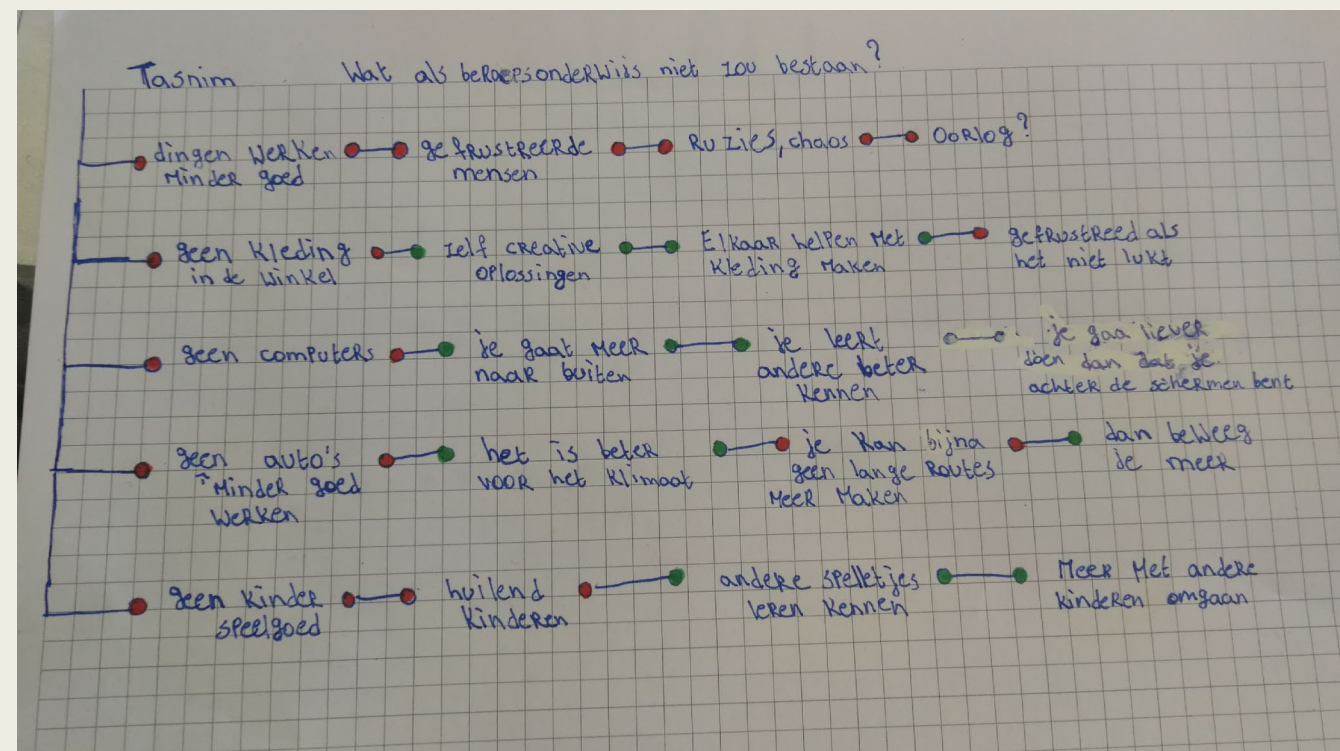
❖ Routekaarten / systeemdenken

- *Denkvraag formuleren*
- *Redeneren, positieve en negatieve gevolgen bedenken*

Ondersteunende lesideeën

Illustratie – routekaart

- ❖ "Wat als corona er nooit was geweest?"
- ❖ "Wat als we een uitwisseling houden met een klas uit het buitenland?"
- ❖ "Wat als er geen beroepsonderwijs zou zijn?"



Bron: Djapo

Meerwaarde leerkrachten resultaten leerlingen

- ❖ /conflicten, / leerlingen tijdens speeltijdpermanentie
- ❖ Vragenlijst: leerlingen geven aan dat hun stem telt
- ❖ 'Houvast' voor leerlingen en leerkrachten
 - *rustiger, meer ontspannen voor de klas*
- ❖ Deep democracy en wereldburgerschapseducatie
 - *Moeilijke gesprekken aandurven / aanmoedigen*
 - *leerlingen zien groeien – gevormd worden als leerkracht*
- ❖ Hoe kijken onze leerlingen (lees: volgende generatie) naar de wereld?
 - *verschuiving van 'in mijn tijd' naar 'in deze tijd'*

Interessante links

- www.djapo.be
- <https://www.klascement.net/wereldburgerschapseducatie/>
- <https://www.unicef.be/nl/bord-vol-kinderrechten>
- <https://kenniscentrumpotential.be/kenniscentrum/detail/herstelgericht-werken#heading2>



UC Leuven
Limburg

MOVING MINDS

Deep Democracy en Wereldburgerschapseducatie in de klas



- Onderzoeksopzet
- Resultaten en conclusies
- Aanbevelingen

Wat is impact van
Deep Democracy en
Wereldburgerschapseducatie
in de klas?





Onderzoek



EXPLORATIEF ONDERZOEK
ONDERSTEUNINGSTRAJECT



NOVEMBER 2020-AUGUSTUS
2021



SAMENWERKING KRUIT,
HUMMUS & UCLL



Deelnemers

4



Gent, Schaarbeek, Brussel,
Mechelen

10



Leerkrachten – derde graad
Basisonderwijs op vrijwillige basis –
geen voorkennis



Onderzoeksvraag

1. Impact van DD-oefenmomenten op leerlingen en leerkrachten op het gebied van inclusie en samenwerking?
2. Kunnen de DD-tools aangebracht worden om mondiale thema's in de klas te ondersteunen?



NOVEMBER 2020

JANUARI 2021

Intake leerkrachten

FEBRUARI 2021

Workshop Kruit - Wereldburschapseducatie en mondiale thema's
Workshop Hummus - DD tools voor in de klas

MAART-MEI 2021

3 oefenmomenten in de klas
3 evaluaties door leerkracht
intervisie-momenten met DD-facilitator

JUNI 2021

Focusgroep



Oefenmomenten in de klas

DD-tools

Check in (6)
Gesprek op voeten (9)
Debat (4)
Gouden pijlen (1)

Mondiale thema's:
water, democratie,
duurzame ontwikkeling,
klimaat, energie, dieren,
economische
ongelijkheid, godsdienst,
Gezondheid

Actualiteit, paasvakantie,
complimenten

Onderwerpen



Impact op leerlingen en leerkracht

Bereikte doelen tijdens de oefenmomenten

Lin durven mening uiten, van mening veranderen en luisteren naar elkaar (7)

Alle leerlingen nemen actief deel (5)

Leerlingen vinden nieuwe ideeën of oplossingen (4)

Leerlingen zijn kritisch ten opzichte van eigen denken en handelen (1)

Leerlingen kunnen zich inleven (1)

Geen doelen bereikt – het oefenmoment verliep niet goed (1)

Andere antwoorden (2)



Impact

Niet-bereikte doelen tijdens oefenmomenten

Leerlingen vonden het moeilijk om gevoelens te uiten, naar elkaar te luisteren (5)

Niet alle leerlingen werkten mee of kwamen aan bod (5)

Kwaliteit van de gesprekken kon beter (afronding, vraagstelling, diepgang) (3)

Organisatie van het oefenmoment (omgeving, online) (2)

Klasdynamiek (2)

Als leerkracht de leerlingen loslaten (2)

Geen (3)



Impact

De reacties van leerlingen op de oefenmomenten

De leerlingen zijn enthousiast, werken mee, zijn gemotiveerd en geïnteresseerd (9)

De leerlingen zijn enthousiast, maar sommigen blijven stil (5)

De leerlingen voelen zich onwennig (4)

Ze luisteren naar elkaar en voelen zich veilig (2)



Ondersteuning voor WBE

Impact van DD-tools op WBE

Leerlingen luisteren naar elkaar en respecteren elkaars mening (17)

Leerlingen durven spreken (15)

De leerlingen zijn betrokken bij het thema (12)

Kennis en competenties over het thema (8)

De samenwerking tussen leerlingen (3)



DD en WBE na onderzoek

Gebruik van DD-tools voor WBE na het onderzoek

Lkr gaat DD-tools op dezelfde manier inzetten (11)

Lkr gaat DD-tools opnieuw inzetten op een andere manier (9)

Lkr gaat DD-tools niet meer inzetten (0)

- Duurzame inzet van DD-tools
 - Rol als leerkracht
 - Belang ondersteuningstraject
 - Oefening en intervisie
 - Mogelijke uitbreiding binnen klas- en schoolgebeuren



Samengevat

- Positieve impact op leerlingen en leerkrachten
 - inclusie en betrokkenheid
 - rol van leerkracht
 - klasdynamiek
- Ondersteunend voor mondiale thema's
 - Meer kennis, vaardigheden, betrokkenheid
 - Ruimte geven aan meerstemmigheid en delen van expertenrol
 - Breder inzetbaar voor klas- en schoolwerking



Volgende stappen

- Tijd - ruimte – oefening
- Intervisie en begeleiding
- Lerend netwerk
- Integratie in schoolwerking
- Uitbreiding secundair



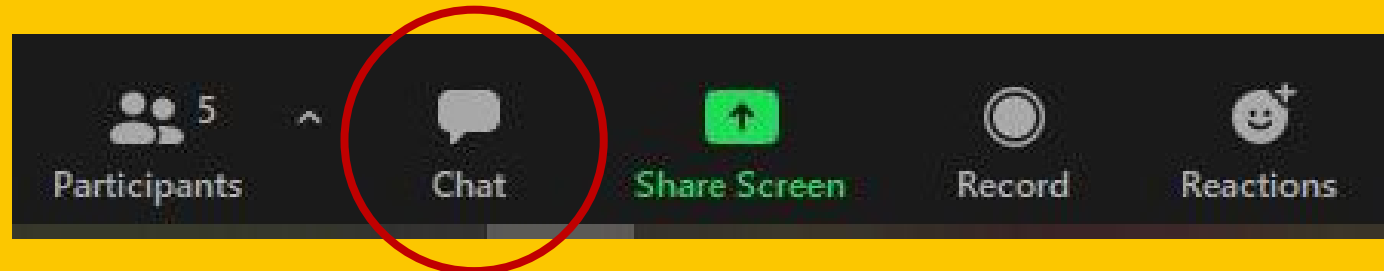
CONTACT

UCLL Inclusive Society

Sara.gilissen@ucll.be

Renilde.pulinx@ucll.be

Q&A





Praktische leidraad

- **Doelgroep:** facilitators van spannende gesprekken
 - Leraren
 - In- en externe begeleiders
 - Educatieve aanbieders
 - Andere onderwijsprofessionals
- **Doel:** reflectie over je eigen rol en de effectiviteit ervan – **draag je bij aan polarisatie of juist aan verbinding?**



Praktische leidraad

Ben jij een alwetende of een niet-wetende leraar?

Een praktische leidraad voor moedige onderwijsprofessionals die spannende mondiale thema's bespreekbaar willen maken op school

Leraren vinden het moeilijk om te praten over onderwerpen die een klas verdelen. Ze worstelen met hun rol*. Vaak hebben ze een eigen standpunt in de mondiale kwesties die de klas binnenkomen, of het nu gaat om de klimaatopwarming, migratie, het pietendebat of sociale ongelijkheid. **Maar wat doe je met dat eigen standpunt?** Verkondig je jouw standpunt als het enige, juiste? Hou je je vast aan feiten? Of hou je jezelf zoveel mogelijk buiten de discussie en geef je iedereen de kans zijn zegje te doen?

In de literatuur lees je dat elk van deze

Deze leidraad helpt je bewust te worden van de rol die je als leraar of educatief begeleider in gesprek met de klas opneemt en stil te staan bij de effectiviteit ervan: draag je bij aan polarisatie of juist aan verbinding?

Hieronder bundelen we een aantal praktische tips & tools als leidraad om op school rond mondiale thema's in gesprek te gaan met leerlingen. Dit doen we aan de hand van **drie reflectievragen**: (1) Stimuleer je meerstemmigheid?, (2) Zorg je voor een veilig leerklimaat en (3) Zoek je naar wat



Praktische leidraad

- **Tips en tools gebundeld a.d.h.v. drie reflectievragen:**
 1. Stimuleer je meerstemmigheid?



Stimuleer je meerstemmigheid?

Deep Democracy kan leerlingen een stem geven.
En als we een veelheid aan stemmen horen, komt er meer wijsheid naar boven.

"Tijdens het debat hebben leerlingen echt leren kijken naar het thema vanuit verschillende standpunten."

"Het thema wordt verder opengesloten, het blijft minder oppervlakkig. Leerlingen worden gestimuleerd om verder na te denken."

- Bij spannende thema's zullen sommige leerlingen trachten aan te sluiten bij de dominante stemmen in de klas, dat kan de mening van de leerkracht zijn of van klasgenoten (die het bijvoorbeeld goed kunnen uitleggen of die populair zijn, enzovoort). Moedig leerlingen aan om in eigen naam te spreken.
- Wanneer slechts enkele leerlingen met een uitgesproken mening zich luid laten horen, verleg de aandacht naar de stille middengroep. Durf doorvragen: 'wie heeft er nog een heel ander idee?' Probeer de minderheidsstem boven water te krijgen.
- Om zonder oordeel te kunnen luisteren naar alle stemmen die aanwezig zijn in een klasgroep, hoef je niet 'kleurloos' te worden of helemaal geen mening meer te hebben.

Net zoals bij mindfulness, gaat het eerder over het leren kijken naar je gedachten zonder je erdoor te laten meeslepen.

- Netelige thema's kunnen een klas snel polariseren. Een gesprek dreigt dan te escaleren. Zodra je een tegenstelling waarneemt, schakel je naar **het debat**. Het werkt zeer de-escalerend om allemaal eens aan de JA en allemaal eens aan de NEE kant te staan.
- Als je een debat doet waarbij er aan beide kanten leerlingen staan, markeer de velden dan duidelijk, trek een streep zodat er afstand is tussen beide partijen. Wees erg streng op pingpongen; sta erop dat elke kant mag uitspreken en de andere kant luistert zonder tussen te komen.



Wie heeft er nog een heel ander idee?
Wie denkt hier anders over?
Wie is het hier niet mee eens?

Belangrijke afspraken bij het voeren van een debat

Niemand heeft het monopolie op de waarheid
Het doel van het debat is om er iets uit leren



Praktische leidraad

- **Tips en tools gebundeld a.d.h.v. drie reflectievragen:**
 1. Stimuleer je meerstemmigheid?
 2. Zorg je voor een veilig leerklimaat



Wat met veelpraters in de klas ?

Geef vooraf de spreektijd aan. Wijs erop dat als iemand veel spreekt een ander leerling minder spreektijd zal hebben. Gebruik hulpmiddelen zoals een zandloper of timer. Als er veel onderbroken wordt, moedig dan aan om kort en bondig te spreken. Geef af en toe **een weerbericht** en merk op dat er niet geluisterd wordt naar elkaar. Doe een suggestie of nog beter: vraag hen wat ze eraan willen doen.

Zorg je voor een veilig leerklimaat?

"De leerlingen worden uitgedaagd om opnieuw te denken en verder te denken. Je kan van mening veranderen en evolueren. Het stopt niet bij je eerste mening."

"Ik vind het positief dat je met de tools van Deep Democracy de minderheidsstem naar boven kan laten komen. Dat spreekt me echt aan. De leerlingen die anders heel stil zijn, krijgen ook de kans om te tonen waar ze achter staan."

"Leerlingen genieten van de Deep Democracy tools en vragen om het meer te doen: 'er is niemand die al ooit aan mij gevraagd heeft hoe ik me voel', thuis kan ik zo niet babbelen."

"Tijdens de nabespreking bevroeg ik alle leerlingen. En dan blijkt dat ze allemaal, ook de stille leerlingen, iets hebben bijgeleerd. Ook de niet actieve leerlingen blijken betrokken te zijn, het is niet omdat ze hun mening niet geven, dat ze niet betrokken zijn."

- De stille leerlingen mengen zich vaak niet meteen in het gesprek. Daar kunnen verschillende redenen voor zijn. Ofwel omdat ze niet betrokken willen worden, misschien uit angst voor problemen of uit onverschilligheid, ofwel omdat ze zich juist erg betrokken voelen maar door de complexiteit niet zo gauw een standpunt kunnen of willen innemen. Het **gesprek op voeten** is een manier om iedereen een stem te geven. Zelf wie niets zegt, is betrokken door te bewegen, instemmend of afwijzend.

- Benadruk dat twijfelen geen zwakte is, maar een teken van een bewegelijke geest. Het gesprek op voeten nodigt leerlingen uit na te blijven denken en mogelijk op te schuiven in hun standpunten.

- Als iemand iets zegt waarbij die in de minderheid is, spreid snel die stem door te vragen 'wie herkent dit?', 'wie voelt zich soms ook zo?', 'wie denkt er ook een beetje zo over?' Zo laat je niemand alleen met zijn/haar mening.

- Leerlingen kunnen het gevoel hebben dat bepaalde mondiale thema's voor hen niet relevant zijn. Breng het onderwerp dichterbij door met **een check-in** de link te leggen naar hun leefwereld of dagelijkse realiteit. Het helpt je verbinden met elkaar, maar evengoed op een onderwerp. Het kan naar aanleiding van een gebeurtenis, bijvoorbeeld als een leerling overstuur de klas binnenkomt of je kunt het ook doen ter voorbereiding van een bepaalde taak/activiteit of een nieuw thema.
- Accepteer dat leerlingen zeggen 'dat is ver weg voor mij' en vraag hen wat ze nodig hebben om betrokken te zijn bij het lesonderwerp.



Praktische leidraad

- **Tips en tools gebundeld a.d.h.v. drie reflectievragen:**
 1. Stimuleer je meerstemmigheid?
 2. Zorg je voor een veilig leerklimaat
 3. Zoek je naar wat verbindt?



Zoek je naar wat verbindt?

In een veilig klasklimaat waarin alle stemmen gehoord kunnen worden, leren leerlingen dat verschillen en spanningen een normaal en welkom gegeven zijn. Onze geglobaliseerde werkelijkheid is een complex geheel van inzichten en door alle invalshoeken met elkaar te combineren komen we tot **de meest creatieve en gedragen oplossingen**. Juist de meest afwijkende mening heeft een wijsheid in zich die het beeld van de meerderheid kan verrijken. Zet leerlingen daarom niet weg als 'lastigaards' of 'tegenwerkers' maar probeer open te luisteren, te checken welk stukje tegenstem ook in jezelf zit en wat je ervan kan leren.

Dat betekent niet dat die lastige stem wijzere ding zegt. Wel dat door ernaar te luisteren andere dynamieken kunnen ontstaan. Je werkt aan een **betere relationele bedrading** waardoor meer wijsheid en potentieel uit de klasgroep naar boven komt. Onder elke lastig gedrag zit een positieve inzet. Om te kijken naar waar het die leerling echt om gaat is het soms nodig om het conflict aan te durven gaan.

Neutraliteit is een belangrijke competentie om de wijsheid uit de 'nee-stem' te halen. Als leraar ben je echter nooit neutraal en heb je vaak een belang. Daarom leer je best een neutraliteitsdans te doen. Dat betekent dat er momenten zijn dat je wel degelijk kleur bekent (niet-neutraal bent) en andere momenten dat je open luistert naar alle perspectieven.

"Het is als leerkracht moeilijk om de mening van leerlingen niet te sturen. Dat moet je als leerkracht echt leren loslaten. Ik heb geleerd om een debat te coördineren en niet met mijn eigen mening aan te komen."

Wereldburgerschapseducatie dicteert niet hoe een rechtvaardige wereld er precies moet uitzien en op welke wijze dit moet worden verwezenlijkt. Dat is immers voer voor heel wat debat. Wereldburgerschapseducatie wil net dit debat naar de voorgrond plaatsen. Het wil leerlingen warm maken om rond mondiale vragen aan de slag te gaan.

Twee tips om terug neutraal te worden

- Ga eerst! Zeg eerst jouw mening, idee of voorstel en open dan het gesprek waarin je gaat luisteren. Het zal wat tijd vragen voor er vertrouwen groeit dat het oké is om 'nee' te zeggen.
- Zoek een manier om op spannende momenten je neutraliteit terug te krijgen. Voor sommige mensen helpt het om even bewust adem te halen. Voor anderen om hun voeten stevig op de grond te zetten. Voor nog anderen om een beeld op te roepen dat je associeert met neutraal zijn.



BEDANKT!

Enabel 