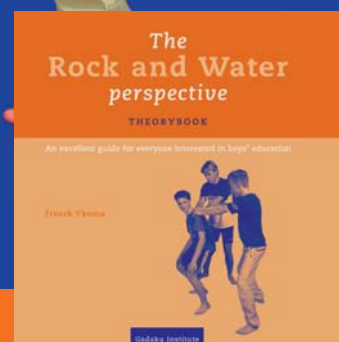
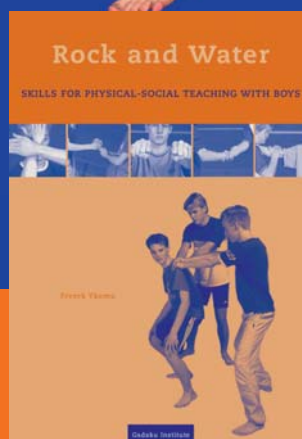
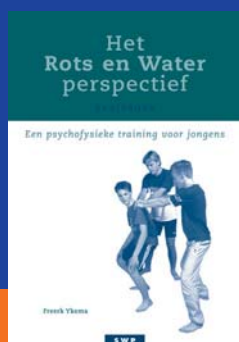


HET ROTS EN WATER-PROGRAMMA

Veiligheid
Integriteit
Solidariteit

Zelf-beheersing
Zelf-vertrouwen
Zelf-reflectie



Een psycho-fysieke training voor jongens
Voor basisonderwijs en voortgezet onderwijs,
jeugdhulpverlening en jeugd detentie

Ontwikkeld door Freerk Ykema

Het Rots&Water Instituut/Gadaku Institute

Hoe leren wij jongens hun energie op een positieve manier in te zetten

Hoe kunnen wij jongens zelfrespect en respect voor anderen bijbrengen

Negatieve beeldvorming

In Nederland komen jongens en jonge mannen vaak negatief in beeld. Te vaak worden zij beschreven als lastposten en te weinig worden hun specifieke kwaliteiten, hun ontwikkelingsopgaven en hun problemen belicht. Van dit laatste blijkt weinig kennis aanwezig te zijn bij ouders, opvoeders en leraren. Jongens worden niet echt gekend, daardoor niet begrepen en gerespecteerd en krijgen daarom niet altijd die begeleiding die zij nodig hebben. Veel ouders en scholen stellen aan jongens hoge eisen die niet stroken met hun ontwikkeling met als gevolg jongens die afhaken of de aandacht trekken met storend probleemgedrag.

Schoolprestaties

Binnen het onderwijs is over de gehele breedte bij jongens een teruggang in schoolprestaties te constateren. Het zijn vooral de jongens die op scholen opvallen door lastig gedrag, en daarmee samenhangend verlies van motivatie. Jongens worden vaker dan meisjes uitgesloten van lessen of op andere wijze bestraft. Tijdens leerling-besprekingen wordt in geval van een jongen vaker over zijn gedrag gesproken dan over zijn kwaliteiten. Jongens doen langer over hun opleiding en meer jongens dan meisjes haken voortijdig af. Bovendien blijken steeds minder jongens dan meisjes

door te stromen naar het hoger en universitair onderwijs.

Jongens dader en slachtoffer van geweld

Een bekend feit is dat jongens veel vaker dan meisjes de daders van geweldsdelicten zijn. Minder bekend is dat het ook vooral jongens zijn die van datzelfde geweld slachtoffer zijn. Om deze redenen zijn er in Nederland verschillende weerbaarheidsprogramma's ontwikkeld die jongens leren beter om te gaan met geweld. Het accent bij deze cursussen ligt op zelfbeheersing en de ontwikkeling van empathische gevoelens. Maar gewelddadig gedrag is slechts uiting van een dieper gevoeld ongenoegen, en zou daarom ook zo moeten worden begrepen.

Risicovol gedrag en zelfdoding

Slachtoffers van risicovol gedrag in bijvoorbeeld het verkeer zijn voornamelijk jongens. Stoerdoenerij, de macht van de kick, het zoeken naar grenzen, en verlies van zelfbeheersing heeft al aan vele jongens het leven gekost. Bovendien blijkt dat het aantal jongens en mannen dat zich in Nederland van het leven berooft veel hoger is (ruim 2x hoger) dan het aantal meisjes en vrouwen.

Jongens kwetsbare groep in moderne samenleving

Kortom: jongens en jonge mannen blijken in onze samenleving steeds meer een kwetsbare groep te worden. Deze tendens beperkt zich niet alleen tot Nederland. Ook in landen als Australië, Nieuw Zeeland, Canada, Groot Brittannië, de Verenigde Staten en andere westerse landen kent men deze problemen en is men naarstig op zoek naar oplossingen in de vorm van programma's die recht doen aan jongens. De statistieken verschillen van land tot land maar het beeld is overal hetzelfde: jongens blijken steeds meer moeite te hebben aansluiting te vinden in het huidige onderwijs en daaropvolgend een plaats in de maatschappij te verwerven. Andersom geldt ook: onderwijs en maatschappij blijken steeds minder oog te hebben voor de specifieke kwaliteiten en ontwikkelingsopgaven van jongens.

Waarden, normen en omgangsvormen

Als antwoord op de geschetste problematiek is in Nederland op een brede scholengemeenschap in Schagen (N-Holland) het Rots&Waterprogramma ontwikkeld. Het programma blijkt zowel de leerlingen als de docenten enorm aan te spreken vanwege de psycho-fysieke benadering, het praktische en plezierige karakter van de cursus en de nadruk op de verschillende vormen van com-



municatie die hierin centraal staan. Het thema solidariteit vervult een belangrijke functie en heeft een direct verband met een zich dan sterker ontwikkelend besef van waarden, normen en omgangsvormen. Juist in een multiculturele samenleving is het essentieel om te komen tot een waarden- en normenstelsel dat door iedereen wordt ervaren, begrepen en gerespecteerd.

Breder pedagogisch perspectief

Het Rots&Waterprogramma kan worden beschouwd als een weerbaarheidsprogramma, maar dan één dat zich onderscheidt van andere programma's door zijn meervoudige doelstelling en het bredere pedagogisch perspectief waarbinnen de training van weerbaarheid een wezenlijke, natuurlijke functie vervult. Een eenzijdige nadruk op de weerbaarheidsgedachte creëert namelijk eerder een 'vijanddenken' dan gevoelens van veiligheid en solidariteit. Daarom wordt de ontwikkeling van de fysieke weerbaarheid binnen het R&Wprogramma aangegrepen om die fysieke, mentale en sociale vaardigheden te ontwikkelen waarbinnen de thema's solidariteit, innerlijke kracht en richting een centrale rol kunnen vervullen.

Psycho-fysieke didactiek

Het programma bedient zich van een psycho-fysieke didactiek hetgeen wil

zeggen dat, startend vanuit een fysieke invalshoek met veel fysieke oefening, mentale en sociale vaardigheden worden aangereikt en verworven. Het programma is derhalve zeer fysiek, biedt voor ieder veel plezier, en wordt ondersteund d.m.v. korte groepsgesprekken waarin ruimte is voor zelfreflectie en het maken van korte opdrachten. Voor deze invalshoek is gekozen omdat jongens in de eerste plaats vooral fysiek in de wereld zijn. Zij beschikken over een enorme dosis energie, die uitnodigt en soms dwingt tot bewegen.

Daarnaast is het ook zo dat de jongens, vaker dan meisjes, moeite hebben met het verwoorden van gedachten, gevoelens en emoties. Een psycho-fysieke didactiek vangt twee vliegen in één klap. Jongens wordt geleerd hun energie te beheersen en te richten en tegelijkertijd wordt via fysieke vormen van communicatie andere, meer verbaal gerichte, communicatievaardigheden aangeleerd.

Bouwstenen en doelstellingen

De bouwstenen van het Rots&Waterprogramma zijn zelfbeheersing, zelfreflectie en zelfvertrouwen. Voortbouwend op dit fundament is het mogelijk aandacht te hebben voor de thema's veiligheid, assertiviteit, communicatie, en het vinden van een eigen weg (innerlijk kompas) dat met anderen verbindt en richting geeft (solidariteit en spiritualiteit). Het innerlijk kompas betekent dat ieder mens verschillende kwaliteiten

heeft en dat deze kwaliteiten zich in de psyche manifesteren als krachten die streven naar het verwezenlijken van deze kwaliteiten. Deze zelfverwezenlijking geeft een diep gevoel van kracht, vreugde en zinvolheid. Dit is vooral voor jongeren die voor belangrijke keuzes staan een belangrijk concept. Een antwoord op vragen naar zin en richting hangt vooral samen met het bewust worden van eigen kwaliteiten en wensen.

Vier rode draden

De genoemde thema's worden in het programma door 4 rode draden met elkaar verbonden:

- 1) Het leren **gronden** (stevig en ontspannen staan), **centreren** (adem in de buik) en **concentreren** (het richten van de aandacht/focus).
- 2) De ontwikkeling van **de psycho-fysieke driehoek**: lichaamsbewustzijn-emotioneel bewustzijn-zelfbewustzijn. Emoties drukken zich in het lichaam uit in de vorm van spierspanningen. Meer bewustzijn van het lichaam kan daarom leiden tot meer inzicht en ervaring van de eigen reactiepatronen, hetgeen een kans biedt tot verdieping van het emotioneel- en zelfbewustzijn en het vermogen tot zelfbeheersing aanzienlijk vergroot.
- 3) De ontwikkeling van fysieke **communicatievormen** als basis voor de ontwikkeling van andere, meer verbaal georiënteerde, vormen van communicatie.
- 4) **Het Rots&Waterconcept**. De harde, onwrikbare rotshouding versus de beweeglijke, verbindende waterhou-

Hoe ondersteunen wij jongens in het ontwikkelen van zelfvertrouwen

ding. Dit concept kan op verschillende niveaus worden ontwikkeld en toegepast: op fysiek niveau en op mentaal en sociaal niveau. Op fysiek niveau betekent dit dat een aanval gepareerd kan worden door hard aangespannen spieren (rots) maar vaak zelfs nog effectiever kan worden opgevangen door een beweeglijk meegaan met de energie van de aanvaller (wateraspect)

Binnen een gesprek kan men kiezen voor een harde, onverzoenlijke rotsopstelling of een meer communicatievere wateropstelling en ook in relaties kan de keuze worden gemaakt tussen een rotsopstelling ('ik ga gewoon mijn eigen gang') of een wateropstelling ('we zijn samen op weg'). Rots kan ook betekenen dat je, afhankelijk van de omstandigheden, vasthoudt aan je principes. Op spiritueel niveau ten slotte vallen de tegenstellingen tussen rots en water weg. Daar ontstaat het inzicht en ervaart men dat beide wegen noodzakelijk zijn om tot zelfverwezenlijking te komen en dat mensen in diepste wezen met elkaar verbonden zijn en een gezamenlijke weg afleggen.

Rots&Water ook voor meisjes

Rots&Water is ontwikkeld als een sekse-specifiek programma bedoeld voor jongens. De ervaring heeft echter geleerd dat meisjes minstens zo veel profijt en plezier beleven aan het programma als jongens. Jongens en meisjes ondergaan echter een verschillende socialisatie. Ze zijn op een aantal punten duidelijk verschillend van elkaar, hebben daarom een verschillende ontwikkelingsweg te gaan en worden daarom met verschillende ontwikkelingsopgaven geconfronteerd. Om deze redenen hebben zowel jongens als meisjes behoefte en recht op onderwijs en begeleiding die deze verschillen respecteert. Veel meisjes vinden het moeilijk zich actief te verweren als zij worden bedreigd. Dat maakte het noodzakelijk voor de meisjes (en ook voor sommige jongens) een extra bouwsteen aan het programma toe te voegen: leren in actie te komen in een bedreigende of stressvolle situatie. Het spreekt voor zich dat om bovengenoemde redenen het Rots&Waterprogramma het best tot zijn recht komt als met afzonderlijke jongens- en meisjesgroepen wordt gewerkt.

Hoe ondersteunen wij jongens in het ontwikkelen van sociale vaardigheden

Implementatie in het onderwijs: basisonderwijs en voortgezet onderwijs

Rots&Water is geschikt voor, de bovenbouw van het basisonderwijs (het basisprogramma), en voor het gehele voortgezet- en hoger onderwijs (basis- en vervoliprogramma). Het heeft een positieve invloed op de manier waarop leerlingen onderling met elkaar omgaan maar ook de relatie leerling-leraar verandert vaak in positieve zin. Implementatie van het programma draagt in sterke mate bij aan het denken en vormen van een positief pedagogisch-didactisch concept dat richtinggevend is voor de lespraktijk van alle dag. Liefde voor het werken met jongeren is hierin onontbeerlijk. Het is mogelijk meerdere jaren aaneengesloten met het programma te werken. Vanwege het sterk fysieke karakter zijn (in eerste instantie) vooral de docenten lichamelijke opvoeding en de leerlingbegeleiders bij uitstek geschikt voor het werken met het volledige lesprogramma (schoolklassen, specifieke doelgroepen en individueel). Het is echter zeer aan te raden het gehele schoolteam een (deel)training te laten ondergaan of te informeren via een presentatie om zo een breed draagvlak te creëren (zie Gadaku Instituut voor informatie en trainingsadviezen)



Inhuren van expertise van buitenaf

Het is ook mogelijk om deskundige, gecertificeerde Rots&Water trainers in te huren voor het verzorgen van een training aan een klas of speciale doelgroep. Alle Rots&Water trainers staan geregistreerd in de database van het Gadaku instituut. Een basistraining zal gemiddeld genomen zo'n 8 tot 10 lessen in beslag nemen, afhankelijk van leeftijd en doelgroep, waarna een evaluatie volgt. Afhankelijk hiervan kan worden besloten tot een vervolgentraining. Voor een optimaal resultaat is een goede samenwerking met het lerarenteam onontbeerlijk. Het werken met deskundigen van buitenaf kan een mogelijke opstap vormen voor een meer geïntegreerde implementatie waarbij de docenten zelf ook worden nageschoold.

Internationale ontwikkelingen en samenwerking

In Nederland is in de afgelopen twee jaar een netwerk ontstaan van Rots&Watertrainers die werkzaam zijn in het onderwijs, jeugdhulpverlening en jeugd-detentie. In Australië, Nieuw-Zeeland, Singapore, België en Nederland zijn inmiddels ruim 4.000 docenten opgeleid om met het programma te werken en werd een veelvoud hiervan via conferenties en diverse publicaties over het programma geïnformeerd. Zowel in Australië, Nieuw-Zeeland als Nederland wordt

informatie uitgewisseld via nationale e-mailgroepen en worden er jaarlijks opfriscursussen georganiseerd.

Daarnaast wordt elk jaar een nationaal Rots&Water-congres georganiseerd.

Rots&Water-congres

Het derde Rots&Water-congres vindt plaats op 8 december 2004 in congrescentrum De Reehorst in Ede met praktische workshops rondom veiligheid en weerbaarheid, omgangsvormen, pesten op school, leerstijlen, klasstrategieën, werken met allochtone jongens, autisme, Asperger-syndroom, ADHD, etc. Dit congres heeft een internationaal karakter met sprekers uit Nederland, België, Australië en Nieuw-Zeeland. Het congres wordt georganiseerd door Congresbureau Logacom in samenwerking met het Gadaku Instituut. Informatie en registratie via: respond@logacom.nl

De Rots&Water-cursus

Een volledige Rots&Water-cursus omvat drie aaneengesloten dagen met een contacttijd van 24 uur en daarnaast een geschatte studielast van 40 uur. Tijdens de training worden alle oefeningen en spelen uit het programma beoefend. Alle cursussen worden georganiseerd door het Gadaku Instituut en gepresenteerd door Freerk Ykema. Permanente lokatie van de trainingen in Nederland is het Nationaal

Sportcentrum Papendal. Voor deze lokatie is gekozen vanwege de centrale ligging, de fraaie accommodatie en de mogelijkheid van overnachting (zeer aan te raden) tegen betaalbare prijzen. Er zijn geen toelatingscriteria voor deelname aan de cursus. Deelnemers komen uit het onderwijs (leerlingbegeleiders, docenten lichamelijke opvoeding etc.), de jeugdhulpverlening en jeugd-detentie, sportscholen of zijn reeds geschoold als weerbaarheidsdocent.

Kosten van de driedaagse cursus: € 520 (inclusief de beide Rots&Water boeken, twee ondersteunende video's, koffie/thee en lunch gedurende de gehele cursus en een Rots&Water draagtas) Informatie en inschrijving via het Rots&Water/Gadaku Instituut en/of de website www.rotsenwater.nl of www.rockandwater.com

Hoe ondersteunen wij jongens in de ontwikkeling van innerlijke kracht en richtingsgevoel

Hoe ondersteunen wij jongens in hun morele ontwikkeling

Inhoud van de volledige driedaagse Rots&Water cursus

Dag 1

Leren gronden, centreren, focussen. Introductie van het Rots- en Waterprincipe. Het lichaamscentrum leren ervaren als krachtcentrum en rustcentrum.

Theorie:

- Introductie van het Rots- en Waterhuis
- Introductie en uitleg van de psycho-fysieke didactiek

Dag 2

Ademkracht ontdekken en ontwikkelen. Ontwikkeling van sociale vaardigheden: oefeningen met lichaamstaal, grensbewustzijn (grenzen leren voelen, stellen, respecteren en verdedigen) en intuïtieoefeningen. Het lichaamscentrum leren ervaren als krachtcentrum, rustcentrum en centrum van gevoel.

Theorie:

- Relatie agressie, depressie en testosteron wordt besproken
- In het algemeen is het voor een jongen moeilijker om gevoelens en emoties in woorden uit te drukken. Bespreking van factoren die hierop van invloed zijn: constitutie en socialisering.

Dag 3

Solidariteit en het innerlijk kompas. Seksualiteit en homoseksualiteit. Vragen rondom mannelijkheid, vrouwelijkheid en waarachtigheid. Meditatie, mentale kracht en innerlijke kracht. De ontwikkeling van de psychologische identiteit en de spirituele identiteit.

Theorie:

- Introductie van de psychologische identiteit
- Uitwisseling rondom de thema's solidariteit en spiritualiteit
- De stadia in de ontwikkeling van de identiteit

Certificering:

Deelnemers die de volledige driedaagse Rots&Watertraining hebben gevolgd, ontvangen een certificaat en worden opgenomen in een databestand. Dit certificaat stelt hen in staat met het gehele programma te werken binnen de pedagogische setting waarin zij werkzaam zijn. Het verworven certificaat beperkt zich tot het lesgeven aan jongeren en is nadrukkelijk geen accreditatie voor het verzorgen van een Train The Trainer cursus.

De komende jaren zal de expertise van de Rots&Waterdocenten via herhalingstrainingen op een steeds hoger niveau worden gebracht. Uit deze grote groep docenten wordt een kernteam geformeerd dat in Nederland trainingen aan onderwijs,

jeugdhulpverlening en jeugd detentie zal gaan verzorgen.

Het Rots&Water Instituut (Nederland) en het Gadaku Instituut (Australië)

Beide instituten zijn opgericht om het Rots&Waterprogramma te verspreiden en de productie en verspreiding van het ondersteunend cursusmateriaal mogelijk te maken. In 2003 werden beide instituten samengevoegd onder de naam **GADAKU INSTITUUT**. De naam Gadaku komt uit de taal die door de aboriginals in Arnhemland/Australië wordt gesproken, het 'datiwuy', en betekent 'jonge jongen': een jongen die nog niet is toegetreden tot de mannenwereld en nog op zoek is naar innerlijke kracht en richting. In Australië werkt het Gadaku Instituut op nationaal niveau samen met het Boys in School Program van de universiteit van Newcastle met als doel volledige integratie van het programma in onderwijs, jeugdhulpverlening en jeugd detentie. In 2003 zijn in Australië (Perth, Newcastle) de eerste Train The Trainer-cursussen succesvol afgesloten.



Rots&Water consulenten

- **Schoolmanagement en Rots en Water:**

Mw. drs. W. Straathof

Mw. Straathof is conrectrix onderwijs en begeleiding op de Gemeentelijke Scholengemeenschap Schagen, een grote school met streekfunctie en meerdere vestigingen van LWO tot Gymnasium waar Freerk Ykema zijn Rots&Waterprogramma ontwikkelde. Mw. Straathof kan worden uitgenodigd voor een adviserend gesprek over de kracht van Rots&Water en hoe het kan worden ingezet in een integrale aanpak naar een veilig schoolklimaat, de juiste pedagogisch-didactische grondhouding, de verschillende doelgroepen en de externe partners van een school.

De kosten die hieraan verbonden zijn kunnen worden betaald uit de nascholingsgelden voor schoolmanagement.

E-mail: straathof@gsgschagen.nl

- **Rots en Water, algemeen en met name in Jeugdhulp-verlening en Jongerenwerk:**

Drs. L. Woltring

Dhr. Woltring (adviesbureau Werken met Jongens), is parttime docent jeugdzorg aan de Hogeschool van Amsterdam en schreef enige boeken over het werken met jongens.

Hij is deskundig met name waar het de implementatie van Rots&Water betreft buiten de school of over de specifieke (jongens-)pedagogiek en is aanspreekbaar op de algemene inhoud van R&W, zeker in periodes dat Freerk Ykema vanwege trainin-

gen in het buitenland langere tijd afwezig is.

Tel.: 020-4823782 /

GSM: 06 26 152 163

Fax: 020-4827027

E-mail: lauk.woltring@planet.nl

www.laukwoltring.nl

Rots&Water boeken (nederlandstalig verkrijgbaar in de boekhandel, engelstalig verkrijgbaar via het Gadaku Instituut)

Het praktijkboek *Rots&Water*. (Freerk Ykema) Dit praktijkboek bevat veertien gedetailleerd beschreven lessen en lesmateriaal, met talrijke instructieve foto's en lesbrieven.

ISBN 90 6665 459 7

Uitgeverij SWP

174 pag.: A4 formaat / € 28,50

Het theorieboek *Het Rots&Water Perspectief*.

(Freerk Ykema) Dit theorieboek bevat de pedagogisch-didactische achtergronden van het Rots&Waterprogramma zoals dat gerelateerd is aan de specifieke ontwikkelingsweg van jongens.

ISBN 90 6665 458 9

Uitgeverij SWP

128 pagina's / € 16,00

Rots&Water video's (te bestellen bij het Rots&Water Instituut/ Gadaku Instituut, nederlands en engelstalige versie)

Videoband *Rots&Water Basisoefeningen* waarin de belangrijkste fysieke basisoefeningen zijn opgeno-

men. (Freerk Ykema)
duur 23 minuten / € 30

Videoband *Actie en Reactie* van het gelijknamige jongensprogramma. Deze video bevat 5 verschillende scènes rondom de thema's communicatie, geweld en seksualiteit. Duur 17 minuten / € 30

Wie is Freerk Ykema

Freerk Ykema is vader van drie opgroeiende tieners, een zoon en twee dochters in de leeftijd variërend van 17 tot 20 jaar. Hij is 25 jaar in het onderwijs werkzaam geweest als docent lichamelijke opvoeding, remedial teacher met een specialisatie naar dyslexie en leerlingbegeleider. In 1993 startte hij met de ontwikkeling van het Rots&Waterprogramma resulterend in een volledig uitgewerkt lesprogramma. In 1999 werd hij uitgenodigd voor het houden van een presentatie op een internationaal congres in Australië. Sindsdien heeft hij, verspreid over verschillende landen, meer dan 4.000 docenten getraind. Hij is oprichter van beide Rots&Waterinstituten en trainer en presentator van het Rots&Waterprogramma.

**Voor training, meer informatie
en het bestellen van
cursusmateriaal:**

Rots&Water/Gadaku Instituut

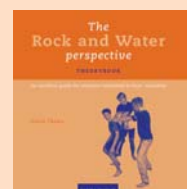
Adres: Groenveldsdijk 10
1744 GD St. Maarten
Nederland

tel.: 0224 551887

fax: 0224 551887

E-mail f.ykema@quicknet.nl

Website www.rotsenwater.nl



Interesseformulier

Dit formulier invullen en opsturen naar het Rots&Water/Gadaku Instituut.

Interessegebied aankruizen s.v.p.

- Ik zou graag meer informatie ontvangen over deelname aan de eerstvolgende Rots&Water cursus.
- Mijn instelling/organisatie/school is geïnteresseerd in een presentatie en/of training (dagdeel, gehele dag of meerdaagse training) van het Rots&Water programma en zou daarover meer informatie willen ontvangen.

Naam: _____

Adres: _____

Tel.: _____ E-mail.: _____

Naam instelling/organisatie/school: _____

Adres: _____

Tel.: _____ E-mail : _____