

Adinda de Vreede van *Teken je gesprek*:

# 'LBRT stond aan de wieg van *Teken je gesprek*'



Adinda de Vreede begon als leerkracht in het primair onderwijs. Remedial teaching was in die tijd nog onderontwikkeld. De hulpboeken lagen opgestapeld in een hoek en van een duidelijke orthotheek was verre van sprake. Maar zorgleerlingen trokken ook in die tijd al haar aandacht. Nu, jaren later, is De Vreede bekend om haar hulpboeken onder de naam *Teken je gesprek*. Hoog tijd voor een gesprek met haar. "Bij *Teken je gesprek* hoort een bepaalde basishouding van de begeleider. Deze is stil, bescheiden, zonder oordeel en volgend. Wordt dit niet gedaan dan is *Teken je gesprek* een truc en bereik je vrij weinig bij de leerling."

Tekst: Melanie Modderman



### Zou je wat meer kunnen vertellen over de methode *Teken je gesprek* en het ontstaan hiervan?

“Wanneer je met leerlingen werkt, weet je dat een leerling die te maken heeft met een leerprobleem vaak niet alleen kampt met een cognitief probleem. Er is vaak iets dat het leren belemmert, moeilijker maakt en er kan zelfs een psychisch probleem aan ten grondslag liggen. Ik kwam hierachter toen ik op een Montessorischool startte met motorische begeleiding. De leerlingen die het lastig vonden, kropen vaak achterin de rij. Ik probeerde hen vertrouwd te maken met de oefeningen en in kleine stapjes zag ik ze groeien. Ik deed andere dingen dan praten en merkte dat ik daarmee veel bereikte. Tijdens deze zogenoemde ontdekkingsreis, besloot ik een opleiding tot speltherapeut te volgen. Gaandeweg werd mij duidelijk dat kinderen er baat bij hebben dat je gesprekken met ze uittekent. Want het helpt ieder mens om in structuren te werken. Door gesprekken uit te tekenen werden structuren zichtbaarder. Ik leerde leerlingen zichtbare stappen te zetten waardoor het leren makkelijker ging. Zo ontstond mijn methode *Teken je gesprek*. Je kunt het gebruiken om allerlei thema's te bespreken, bijvoorbeeld: faalangst, agressie, pesten, werkhouding enzovoort. Hoewel de methode niet specifiek ontwikkeld is voor mensen met autisme, ADHD, ADD, hoogbegaafdheid of licht verstandelijke beperking, hebben ook zij veel baat bij de visuele aanpak. Ook mensen die chaotisch of associatief denken, profiteren van visuele gespreksvoering. Visualisering van drijfveren zorgt bovendien voor meer inzicht en begrip.”

### Kun je in een notendop uitleggen hoe het werkt?

“Met *Teken je gesprek* heb je een concreet visueel middel in handen, waarbij je gestructureerd met de leerling vanaf zeven jaar kunt praten over bijvoorbeeld zijn gedrag. De gedachten die malen in het hoofd van de leerling worden één voor één genoteerd en onder ogen gezien. Wat er gebeurt, gezegd en gevoeld is, wordt met passende kleuren gevisualiseerd op papier. Door de visualisatie van het gesprek krijgt het kind letterlijk zicht op gebeurtenissen en problemen. De gesprekstekening kan zorgen voor een 'nieuw perspectief'.”

### Liggen er theoretische modellen aan ten grondslag?

“Rationeel Emotieve Therapie (RET) en Neurolinguïstisch Programmeren (NLP) zijn voorbeelden van modellen die mij intrigeerden. *Teken je gesprek* is gebaseerd op onder andere het herprogrammeren van niet-helpende gedachten. Ik wil leerlingen leren welke vaardigheden te gebruiken wanneer iets wél lukt. Een andere methode die ik daarbij ook heb verwerkt is de Optionmethode van Bruce di Masico, een niet-oordelende, logische en effectieve vraagtechniek. De vragen nodigen de leerling uit zelf op onderzoek uit te gaan naar de oorzaken



van het probleem. Door alle kennis die ik had opgedaan op te schrijven, ontstond de methodiek die *Teken je gesprek* ging heten.”

### Volgens jou stond de LBRT aan de wieg van *Teken je gesprek*. Leg eens uit?

“In 2010 kwam ik op het idee om naar een uitgever te stappen nádat ik op het LBRT-congres was geweest en het enthousiasme van de remedial teachers merkte. Ik huurde op het congres voor 125 euro mijn eerste stand en besloot vijftig readers mee te nemen. 47 verkocht ik er meteen die dag. Iedereen was razend enthousiast en positief. Dat sterkte me. En uitgeverij Pica besloot over te gaan tot publicatie.”

### Je werkt met sjablonen. Waarom werkt dat zo goed?

“Er is een onderzoek gedaan in Amerika waaruit blijkt dat wanneer je gedrag, gedachten en gevoelens in een visuele structuur omzet, dit leidt tot meer ruimte in het werkgeheugen. Dit zou wel eens het directe bewijs kunnen zijn waarom *Teken je gesprek* zo goed werkt. Dit is namelijk precies wat

## ‘Door de visualisatie van het gesprek krijgt het kind letterlijk zicht op gebeurtenissen en problemen’

*Teken je gesprek* doet: het geeft voorvallen en/of gedachten middels de sjablonen een overzichtelijke, visuele structuur. De ervaring van veel gebruikers van *Teken je gesprek* is dan ook dat het erop lijkt dat het reflectievermogen bij een kind of een jongere verbetert. Dit zou direct te maken kunnen hebben met de ontstane ruimte in het werkgeheugen.”

### Je bent begonnen aan een nieuw boek met als thema gedachten. Waarom dit onderwerp?

“Door na te denken over menselijke processen kom je er al snel achter dat gedachten een belangrijke rol spelen in hoe mensen zich gedragen, hoe ze kiezen en hoe ze zich voelen. Het boek *Teken je gesprek over gedrag* was er al, en nu is het tijd om *Teken je gesprek over gedachten* te schrijven. Het boek wordt een verdieping op het boek *Teken je gesprek over faalangst*. Het gaat over het onderzoeken van de gedachten, de

mindset en de overtuigingen die iemand heeft. En hoe je dat op *Teken je gesprek*-manier kunt visualiseren.”

### Maar het achterhalen van overtuigingen, is dat niet meer de hoek van de psycholoog?

“Dat klopt, maar mijn methode is bedoeld als tool. Het is een praktisch middel waarmee je leert onbevangen naar een situatie te kijken. Niets meer dan dat.”

### Wat heeft een remedial teacher hieraan?

“Tegenwoordig bestaat er geen remedial teacher meer die alleen kijkt naar leerniveau. Het menselijke psychische denkniveau en wat daarachter schuilt is ook van essentieel belang. Mijn methode geeft op dit vlak handvatten en biedt inzicht. Dit inzicht is in eerste plaats voor de onderzoeker zelf: het kind of de jongere. Maar voor de remedial teacher is het belangrijk en van veel waarde om te snappen wat iemand denkt over een situatie of een probleem. Je kunt daardoor de leerling gericht helpen. Ook zie ik dat veel methodes gericht zijn op wat je als juf of meester kunt doen of toepassen. *Teken je gesprek* is er vooral op gericht om een leerling te helpen, zichzelf te helpen. Het denksjabloon is daarvan een mooi voorbeeld: de leerling ziet letterlijk voor zich wat zijn niet helpende gedachte met hem doet: hoe hij zich daardoor gaat voelen en wat voor effect dat op zijn gedrag heeft. De leerling kan met *Teken je gesprek* zelf zijn mindset onderzoeken en veranderen.

### Hoe komt de leerling op helpende gedachten in plaats van niet helpende gedachten?

“Daar kan de leerlingen samen met de begeleider naar op zoek gaan. Die bedenken ze dan samen. De begeleider tekent die vervolgens in het sjabloon. De leerling ziet plots zelf hoe hij zichzelf kan helpen om door anders te denken, zich anders te voelen een ander resultaat kan behalen. Bij *Teken je gesprek* hoort ook een bepaalde basishouding van de begeleider. Deze is stil, bescheiden, zonder oordeel en volgend. Dat is heel belangrijk. Als je een kind of een jongere namelijk echt wil laten nadenken over zijn situatie, dan moet je ook zorgen dat daar ruimte en stilte voor is. Dit lijkt gemakkelijker dan het is. In de boeken besteed ik hier uitgebreid aandacht aan. En in cursussen van *Teken je gesprek*, leer en ervaar je hoe cruciaal deze basishouding is. Zonder deze basishouding is *Teken je gesprek* alleen maar een truc en bereik je minder bij de leerlingen.”



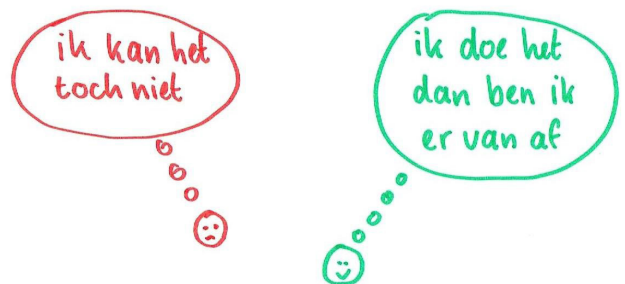
### Hoe lang ziet een begeleidingstraject eruit?

“Daar kan ik geen algemeen antwoord op geven. Elke leerling is natuurlijk anders. Over het algemeen kun je zeggen dat het aanleren gelijk loopt met IQ en openheid van geest. Sommige leerlingen leggen direct verbanden naar de praktijk en situaties. Anderen doen hier langer over. Mijn ervaring en die van andere *Teken je gesprek*-gebruikers is wel dat de begeleidingstrajecten korter zijn. Dit heeft waarschijnlijk te maken met het feit dat visuele informatie nou eenmaal sneller binnenkomt en langer wordt vastgehouden. De processen gaan daardoor sneller.”



### Wanneer boek je als begeleider succes?

“Een succes boek je als je hart een huppeltje maakt: de leerling die toch praat, het meisje dat toch vertelt wat haar dwars zit, de jongen die opeens zelf erachter komt waarom het in de pauze steeds misgaat. Wanneer kinderen of jongeren echt vanuit zichzelf de situatie begrijpen, dan weet je dat er iets bijzonders gebeurt. En dat maakt mij blij!”



### Wat is je eigen overtuiging geweest om weer een nieuw boek uit te brengen?

“Dat is een mooie vraag. Ik kwam er achter dat ik gedachten en gedrag kan omzetten in visuele structuren. In een IQ-test die ik ooit gedaan heb, bleek ik hoog te scoren op visuele vraagstukken. Toen ik de structuren in mijn hoofd ging tekenen in mijn gesprekken met de leerlingen, zag ik dat ze daar veel baat bij hadden. Dit deed mij besluiten om dit ook aan andere hulpverleners door te geven. Voor mij persoonlijk geldt dat het hoogste doel in de hulpverlening is dat je een ander helpt zichzelf te helpen. Dat voel ik zo vanbinnen. Het is voor mij de enige manier om iemand echt te helpen. Door ze te leren hoe ze zelf hun bronnen kunnen aanboren. *Teken je Gesprek* is een tool waarmee je dat kunt bereiken. En blijkbaar was ik in staat om gedachten en gedrag in structuren te stoppen, waardoor mensen er mee kunnen werken en er baat bij hebben. Dat besef is iets dat mij echt drijft!”