



Inspiratiedag 4 november 2016



Margriet Sitskoorn nam ons mee hoe het werkt met het **pijn-en genot systeem** in ons brein. Zij reguleren ons gedrag. Genot is zeker niet alleen het hebben/verzamelen van mooie spullen, maar vooral het verzamelen van aandacht, warmte, liefde, vrienden. Dit stimuleert het genotsnetwerk. Pijn zit aan de kant waar je gevaar, afkeer, walging voelt en hierdoor kan je als mens minder humaan en sociaal gaan handelen. Je kan soms de pijn van de ander voelen en daar zelf last van hebben. Onze hersenen zijn namelijk niet alleen maar hebzuchtig en a-sociaal, maar juist ook gericht op anderen en hun belang. Je doet meestal iets omdat het een goed gevoel geeft of omdat we bang zijn iets te verliezen of te missen. Margriet haalde David Rock aan, die menselijk gedrag verklaart met het SCARF-model dat laat zien dat we aangestuurd worden door genot of angst en we bewust of onbewust hier beslissingen op nemen.



SCARF model bestaat uit 5 factoren:

1. Status (waarvan je geniet, zeker als die toeneemt, en waarvan je bang bent hem te verliezen)
2. Certainty (zekerheid, die mensen vertrouwen geeft in de toekomst en bij afwezigheid ervan angstig maakt)
3. Autonomy (autonomie, zeggenschap over eigen leven en doen en laten)
4. Relatedness (erbij horen geeft veiligheid, uitsluiting geeft angst)
5. Fairness (het gevoel dat je eerlijk behandeld wordt, zo niet: angst en verzet).

Tijdens de workshop creativiteit van **Tessa Vugts** werd duidelijk dat we onszelf regelmatig remmen in onze spontaniteit. Deze spontaniteit zorgt er juist voor dat we een schat van informatie kunnen aanboren in onze hersenen.



Door **veel te associëren** worden er letterlijk nieuwe verbindingen gelegd in de hersenen, waardoor je brein beter informatie kan ophalen. Bij het bedenken van vragen tijdens een wenshaalgesprek, het verzinnen van voorpret en het creëren van wensvervul-activiteiten is het daarom belangrijk om **'out-of-the-box' te denken** en breed te brainstormen, door te associëren op dat wat er al is.

Andere mensen kunnen je helpen met ideeën en je inspireren. Kijk vooral wat er al is en ontdek welke verbanden je kunt vinden in de informatie die al voor je ligt.

Nog wat tips:

- Gebruik bij het wenshaalgesprek een visueel of een tas/koffer met voorwerpen die je op verschillende manieren kunt inzetten. De voorwerpen of tekeningen kunnen je helpen te associëren op dat wat er al is en vragen te stellen die op dat moment van toepassing zijn.
- Zo is bij het verzinnen van voorpret tijdens de wishjourney belangrijk om de 'vraagstelling' zoveel mogelijk los te laten en te denken in 'doe-dingen'. Geef kinderen open opdrachten om zelf mee aan de slag te gaan. Mocht het kind het niet oppakken: maak je niet druk. Het is geen must.
- Denk bij het organiseren van een wensdag ook eens aan een rode draad als een verhaal, speurtocht of thema. Alles is mogelijk!



Vertrouw in ieder geval op je eigen intuïtie en creativiteit: Je kunt **je brein trainen om creatiever te worden**. Of zoals Pipi het zegt: 'ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan'.





Communiceren met jonge kinderen is volgens **Tischa Neve** makkelijker als je in hun belevingswereld stapt en ze aangeeft dat je snapt dat ze iets willen. **Droom eens met ze mee** en roep niet meteen dat iets niet kan. Geef aan dat jij ook soms zo graag iets wil. En dan hoef je niet eens daarna te zeggen dat dit natuurlijk niet kan, dat weten ze vaak zelf maar al te goed. Bedenken dat er een **toverstafje** komt en ze alles mogen bedenken. Laat ze fantaseren en de magie voelen.

Uitleggen wat je komt doen geeft ze meer grip. Verplaats je hoe spannend het voor ze is. Soms geen vragen stellen maar; we gaan samen een wens bedenken vandaag Algemeen maken; ik ken wel kinderen die of vertrouwen uitspreken; ik denk dat jij dat wel weet hoor. En beetje hmhm of o ja zeggen werkt altijd goed. Complimenten zijn fijn om aan kinderen te geven. En het mag ook oké zijn als ze niets of weinig willen. En belangrijk denk niet in ja maar,

het gaat om ja en

Kiki Mol heeft het puberbrein belicht en aangegeven dat **de puber net de bekende "ijsberg" is**. Je ziet alleen het topje van de ijsberg. En dat kennen we als onverschillig, niets willen, alles stom vinden. Maar daaronder zit een grote hoeveelheid aan emoties en vragen als: wat voel ik, wat wil ik, wat kan ik, wie ben ik,. Communiceren met pubers lijkt lastig, maar wij **stellen vaak niet de goede vragen**. De stomste vraag vind de puber; hoe was het op school. Vraag eens; wat heb je gedaan vandaag op internet. Dan krijg je een heel ander antwoord. Zelfvertrouwen van een puber is geen arrogantie maar echt denken het wel te weten of te kunnen (alweer een Pipi Langkous) **Laat je puber vooral los, maar help hem/haar wel met opstaan.**

en als gouden tips gaf Kiki mee

Wees een OEN (Open Eerlijk Nieuwsgierig)
Gebruik veel LSD (LuisterenSamenvattenDoorvragen)
Laat OMA (Oordelen,Mening,Advies) wat vaker thuis
Neem ANNA (Altijd Navragen, Nooit Aannemen) mee
Smeer veel NIVEA (Niet Invullen Voor Een Ander)
Maak je DIK (Denk In Kwaliteiten/Kansen)

Met de lezing en de 3 workshop kunnen we zeggen dat we een prachtig gevulde dag hebben gekregen met inspiratie, kennis en inzicht om te gaan gebruiken voor ons werk bij Make-A-Wish en in ons dagelijks leven. Dank aan Margriet, Tessa, Tischa en Kiki!



We sloten de dag af met het lied 1000 wensen, een gezellige borrel en een mooi boek mee naar huis!