



**TaRMaK**

# **HOOPVOL VLIEGEN**



**De publicatie TaRMaK. Hoopvol vliegen is een uitgave van Ell Circo D'ell Fuego.**

**VERANTWOORDELIJKE UITGEVER**

Tobias Dosogne, Damplein 35  
2060 Antwerpen

**TEKST**

Joris Herweyers en Mieke Gielen

**REDACTIE**

Tine Bergen

**FOTO'S**

Annabel Verbeke (1, 2, 6, 8, 18, 28, 38, 40,  
42, 50, 58, 71)

Philippe Smet (5)

Patrick Lemineur (14, 22, 31, 47, 62)

**VORMGEVING**

We make.

**DRUK**

VCP Graphics BV

**OPLAGE**

350 exemplaren

**WETTELIJK DEPOTNUMMER**

D/2023/15.279/01

**TEKSTMATERIAAL OVERNEMEN?**

Neem contact op met Ell Circo D'ell Fuego via  
[info@ecdf.be](mailto:info@ecdf.be)

**IN HET  
CIRCUS KAN  
NIEMAND  
ALLES EN  
IEDEREEN  
IETS.**

# VOORAF

## Circus zal je niet vertellen hoe het moet, wel hoe het ook kan.

Circus is een straffe werkvorm. Het stimuleert tal van sociale, motorische, emotionele en cognitieve vaardigheden. Circus geeft kansen om te proeven van de kracht van het spelen en deel te zijn van de groep. Er is de gelegenheid om je onzekerheid te overwinnen en ook de angst aan te pakken die komt kijken bij het leren en oefenen van circustechnieken. Om het nog niet te hebben over de spanning en de vreugde die je ervaart bij het tonen van de nieuw aangeleerde kunsten.

TaRMaK is een uniek circusproject van Ell Circo D'ell Fuego waarin gewerkt wordt met kinderen en jongeren die een achtergrond hebben waarin intrafamiliaal geweld (IFG) een belangrijke rol speelt of heeft gespeeld of die opgroeien in een uitdagende thuissituatie. In groepjes van maximum twaalf deelnemers met minimum drie begeleiders volgen de kinderen bij TaRMaK een circuskamp en/of lessenreeks.

Een tarmac is een landingsbaan. Een plek waar je kan bijtanken, kan uitladen wat overbodig is geworden, kan dromen van de toekomst en vervolgens een weg kan kiezen naar een nieuwe bestemming. Maar dat kan allemaal alleen als je veilig landt. Om ervoor te zorgen dat de kinderen veilig landen én uitvliegen, werkte TaRMaK een methodiek uit die vertrekt van de sterktes van het circus enerzijds en van een aantal belangrijke principes van het sociale werk anderzijds. De wetenschap



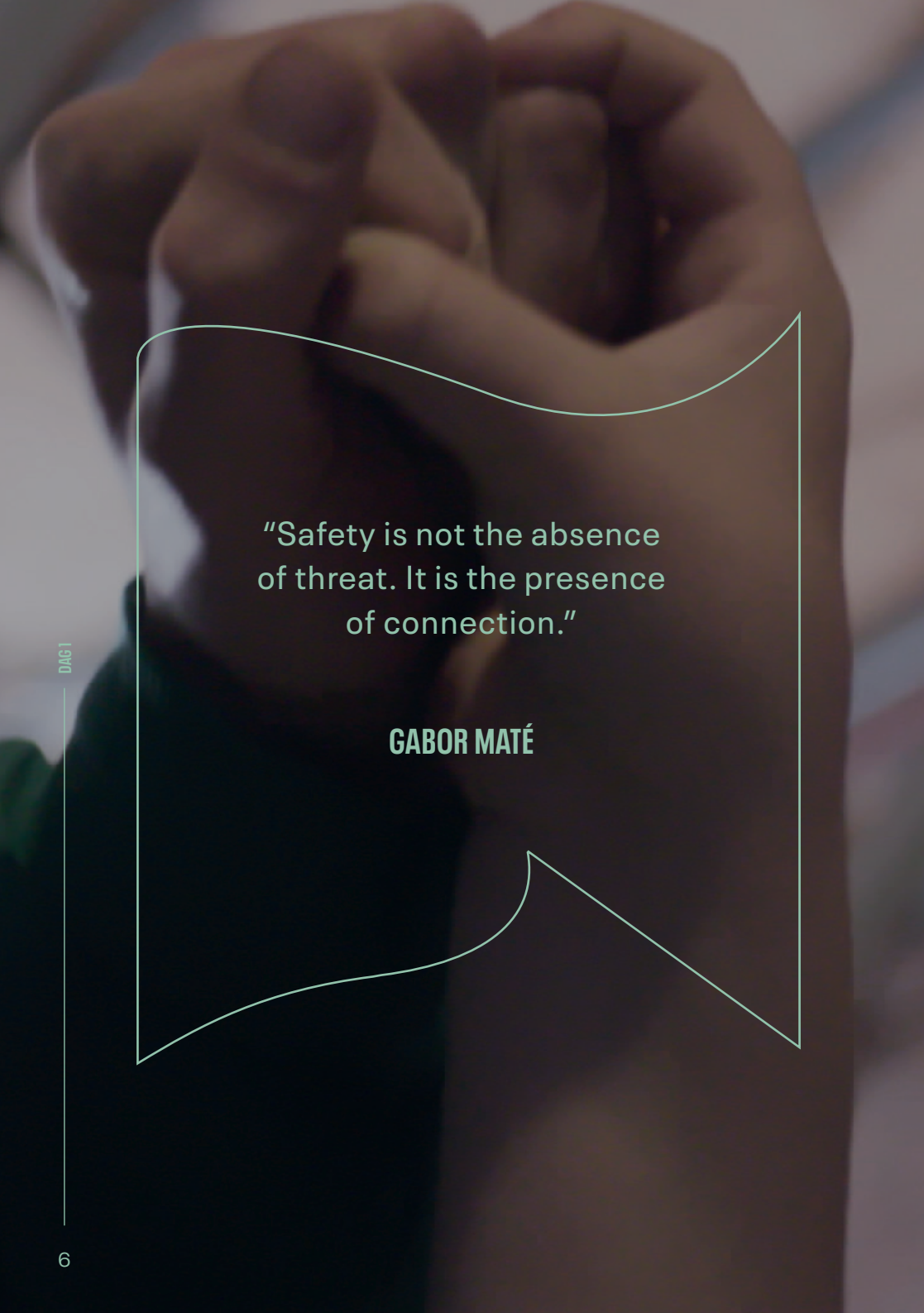
rond hoop, ervaringsleren en traumasensitief werken geeft een stevig kader. TaRMaK is daarmee ook meteen een grensverleggende samenwerking met partners uit het circus zoals Circusplaneet, de hulpverlening met onder andere het Antwerpse Family Justice Center Veilig thuis, de Stad Antwerpen en de academische wereld met de onderzoeksgroep SoMeTHin'K en Dorpsplein 13 van de K.U. Leuven.

In dit boekje nemen we je graag mee doorheen de filosofie en de opbouw van TaRMaK via de vijf dagen van een kampje.

Het is een teaser voor circusmensen die de sociale theorieën ook kunnen inzetten in de arena. Het is een reminder voor sociale werkers dat er heel veel wegen en (circus)technieken zijn om mensen te bereiken. Het is een aanmoediging voor iedereen om het mainstreamdenken af en toe los te laten en te kijken naar de fantastische mogelijkheden en verse paden die er daarnaast te vinden zijn.

We wensen je veel inspiratie en leesplezier!





"Safety is not the absence  
of threat. It is the presence  
of connection."

**GABOR MATÉ**

# DAG 1

## Welkom!

Op de eerste kampdag staat een warm welkom centraal. We zorgen voor een onthaal met naamkaartjes en een inloopactiviteit. De kinderen en trainers kennen elkaar nog niet, dus wordt er spelenderwijs afgetast met ijsbrekers, kennismakingsspelletjes en spelletjes rond vertrouwen. De kinderen maken kennis met een aantal laagdrempelige circustechnieken zoals de trampoline, de bal en de ton. Vandaag wordt er heel veel samengewerkt, in groep of afwisselend per twee. De kinderen maken ook kennis met twee rituelen die de rest van de week herhaald worden: de applauscirkel en de afronding van de dag met complimenten. Twee activiteiten die positieve feedback en trots zijn op jezelf beklemtonen.

"Ik voelde me eerst verlegen.  
Maar toen speelden we  
allemaal spelletjes. En toen  
had ik vriendinnen!"



# DE KRACHT VAN CIRCUS<sup>1,2,3</sup>

CIRCUS WERKT

**Bij circus gaat het niet zozeer om de kunstjes of het materiaal, maar om de aanpak waarbij spelen, leren en tonen de kern vormen van de circusbenadering.**

Circus heeft positieve effecten op persoonlijke groei, meer bepaald op gezondheid en motorische vaardigheden, je emotionele intelligentie, je mentale vaardigheden en concentratie. Circus stimuleert ook je communicatieve vaardigheden, je zelfwaarde en zelfvertrouwen, je zelfdiscipline en zelfmotivatie en je gevoel van trots. En als dat nog niet genoeg is: het moedigt je aan om risico's te nemen op een veilige manier.

Als elk kind bij TaRMaK op een van die domeinen een beetje vooruitgang maakt, is de winst al groot. Daarom trekt TaRMaK heel bewust de kaart van het circus als basis voor zijn werking.

Het circus is een wereld waar iedereen kan schitteren en niemand hoeft te worden uitgesloten. Er is ruimte voor spontaniteit. Er kan goed gelachen en wild gespeeld worden. Er wordt aangeraakt, hulp gevraagd en ge-applaudiseerd. Er is de ruimte om jezelf te zijn en de ander recht in de ogen te kijken.

## Onderzoek <sup>4,5</sup> naar de elementen die circus doen werken, haalt onder meer volgende punten aan:

- ★ Circus staat voor **VARIATIE**. Er zijn heel veel nieuwe dingen om uit te proberen en te leren. Ook binnen eenzelfde techniek zijn er vaak nog heel wat mogelijkheden. Je kan op de trampoline springen, maar er ook een zweefrol of salto's op maken ... Je kan je creativiteit aanboren door zelf te doen en te bedenken. Die variatie betekent ook dat elke discipline op een laag niveau start, zodat kinderen tijdens een kampje zelf kunnen proberen, ontdekken en groeien.
- ★ **CIRCUS IS STERK IN ANDEREN ONTMOETEN 'WAAR ZE ZIJN'**. Dit oordeelvrije observeren komt bij TaRMaK bijvoorbeeld aan bod in de open conversaties die de begeleiders hebben in kringgesprekken, maar evengoed tijdens de pauzes. De begeleiders en kinderen zitten tijdens de middag samen aan tafel, eten samen en praten dan over alles wat zich aandient.
- ★ Circus brengt ook **UITDAGING EN RISICO** met zich mee. Kinderen kunnen de risico's die ze nemen niet altijd goed inschatten. Circus kan hen daarbij helpen en hen zo indirect ook veel bijleren over

o.a. **VEILIGHEID**. Je wil niet dat er iemand op je springt. Dus je wacht tot de valmat vrij is voor je van de trampoline gaat. Tegelijkertijd kan het een enorme uitlaatklep zijn om uitdagingen aan te gaan in een positief ondersteunende omgeving. Circus leert omgaan met succes en tegenslag. Hoe hanteer je frustratie op een gezonde manier? Kan je je verwachtingen bijstellen? Wist je van jezelf dat je dit zo goed kon? Begrijp je dat niemand alles vanzelf kan?

- ★ **SPEL, PLEZIER EN HUMOR** zijn belangrijke elementen. Een groep waarin geregeld gelachen kan worden, is een groep waarin iedereen zichzelf kan zijn en waarin wederzijds vertrouwen het makkelijkst kan groeien. Elke kampdag begint al spelend.
- ★ Circus werkt vaak toe naar een **TOONMOMENT**. Je kan jezelf uitdrukken, zowel individueel als in groep. Circus zorgt voor een moment waarop je kan schitteren en jezelf kan laten zien. Een moment waarop je **GEWAARDEERD EN ERKEND WORDT VOOR WIE JE BENT EN WAT JE DOET**. Elk TaRMaK-kamp werkt toe naar een intern toonmoment op de laatste dag. Doorheen het kamp ontdekt elk kind welke techniek het graag wil oefenen. Samen met de begeleiders werkt het een korte act uit waarin de individuele sterktes naar voren komen.

- ★ Omdat circus zoveel variatie biedt, kan iedereen iets en niemand alles. Dat bewustzijn maakt dat je **MINDER SNEL OORDEELT ÉN KANSEN ZIET**. Iedereen heeft een circustalent dat hij kan ontwikkelen. Je kan het misschien nu nog niet, maar stapje voor stapje ga je het wel leren. Door met kleine doelen te werken en nieuwe zaken succesvol uit te voeren, krijgen de kinderen meer zelfvertrouwen. Zo bouwen ze aan manieren om hoopvol in het leven te staan.
- ★ Circus maak je **IN GROEP**. De begeleiders en de kinderen kunnen elkaar helpen. Je kan samen oefenen, bedenken, ondersteunen, zowel fysiek als emotioneel. Je treedt samen op. Circus is een plek waar mensen elkaar letterlijk nog mogen raken, waar je het gevoel krijgt erbij te horen zoals je bent – net omdat je zo bent. Daarnaast heeft circus ook een effect op het sociaal leren. Denk aan samenwerken, leiderschap, verantwoordelijkheid, participatie, empathie, teamwork, anderen, respect ... De eerste dagen van het kamp zet TaRMaK erg in op de groep. De kinderen werken samen. Naarmate het kamp vordert, komt er ook meer plek voor ieder individueel: wat bied jij aan de groep dat niemand anders geeft?



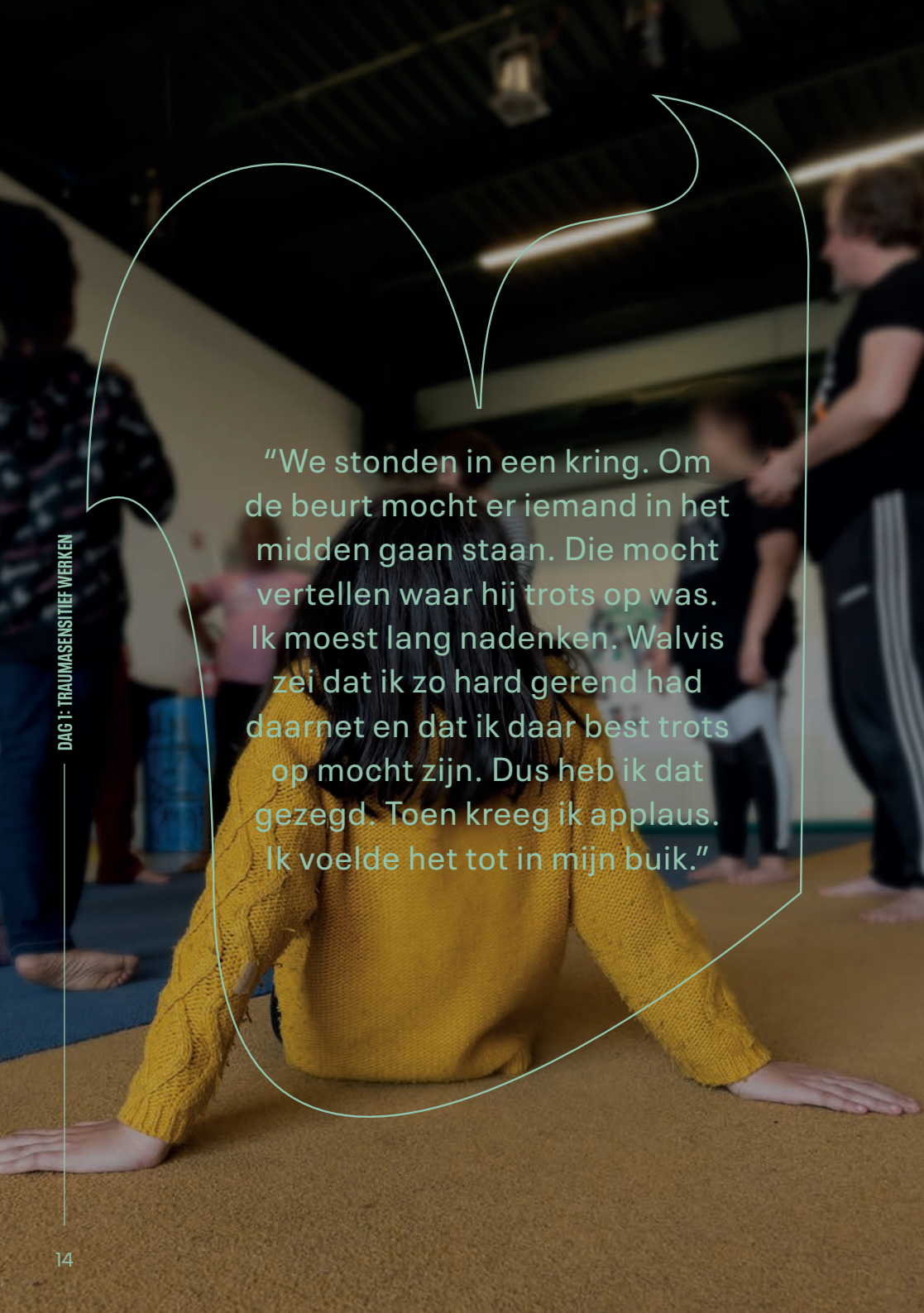
- ★ Circus heeft een **LAGE DREMPEL**. TaRMaK trekt naar de mensen toe, het aanbod is gratis, iedereen kan zich er iets bij voorstellen. Er is ook voor elk wat wils. Dat bevordert een hoge betrokkenheid en participatie.

**CIRCUS WERKT**

“Uitproberen en nieuwe dingen leren gebeurt niet in een vacuüm.”

**KAREN DECOSTER**

coördinator Circusplaneet,  
over de kracht van circus

A young girl with long dark hair, wearing a bright yellow cable-knit sweater, is sitting on a brown carpeted floor. She is looking down and slightly to the right. Her hands are resting on the floor on either side of her. In the background, several other people are visible, some standing and some sitting, in what appears to be a large room or gymnasium with a wooden floor and a blue mat. The lighting is warm and indoor. A large, white, hand-drawn speech bubble outline surrounds the text, which is centered over the girl's head and shoulders.

"We stonden in een kring. Om de beurt mocht er iemand in het midden gaan staan. Die mocht vertellen waar hij trots op was. Ik moest lang nadenken. Walvis zei dat ik zo hard gerend had daarnet en dat ik daar best trots op mocht zijn. Dus heb ik dat gezegd. Toen kreeg ik applaus. Ik voelde het tot in mijn buik."

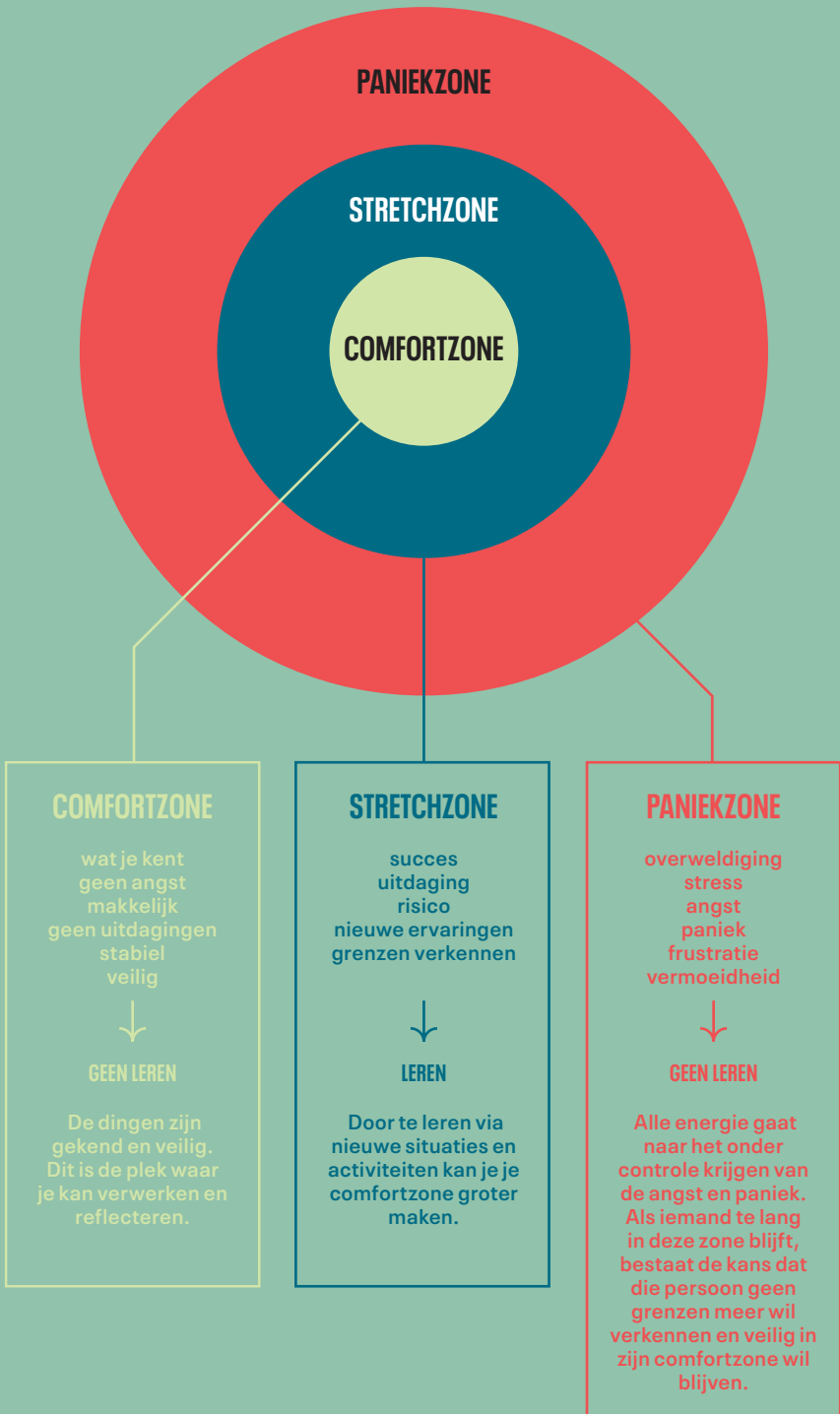
# COMFORT, STRETCH, PANIEK: DRIE ZONES<sup>6</sup>

TRAUMASENSITIEF WERKEN

TaRMaK werkt traumasensitief, wat betekent dat er heel veel belang wordt gehecht aan het creëren van een veilige omgeving.

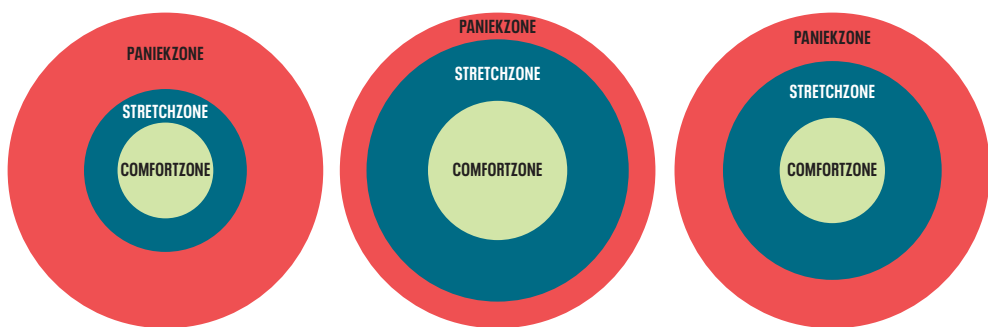
We kennen allemaal drie zones: de comfortzone waarin we rusten en reflecteren, de stretchzone waarin we grenzen verkennen en leren en de paniekzone waarin we overweldigd worden door angst. Aan het begin van een kamp zit iedereen minstens in zijn stretchzone. Voor de kinderen zijn het terrein en de andere mensen onbekend, voor de begeleiders zijn de kinderen onbekend.

Doorheen het kamp werken de begeleiders er bewust aan om de kinderen zoveel mogelijk uit hun paniekzone te houden en de comfortzone van ieder kind zo groot mogelijk te maken. Dit gebeurt o.a. door heel erg in te zetten op voorspelbaarheid met bekrachtigende rituelen zoals de applauscirkel en elkaar complimentjes geven. Als afronding van de voormiddag mogen de kinderen een voor een in de cirkel komen staan. Ze mogen zeggen waar ze trots op zijn en dan krijgen ze daar van de anderen applaus voor. Dat is een spannende ervaring waar dan ook heel zorgzaam mee om wordt gegaan.





Ieders zones liggen anders en kunnen verschillen afhankelijk van de situatie. De begeleiders bij TaRMaK gaan heel bewust kijken naar gedrag en lichaamstaal om te lezen waar iemands stretchzone ligt en hoe ze die stretchzone veilig kunnen maken en houden. Zo wordt er nooit gezegd wat moet, wel wat mag. De kinderen worden uitgenodigd om in de stretchzone samen te komen om te leren.



Door te werken aan routines en vaste structuur creëer je veiligheid en voorspelbaarheid, wat het voor iedereen makkelijker maakt om terug in zijn comfortzone terecht te komen.<sup>7</sup>

Circus is veelzijdig. Het bevat zowel actieve, rustige, vermoeiende, technische en creatieve disciplines. De uitdaging kan ook op ieders individuele niveau worden afgestemd. Hierdoor wordt het makkelijker om in de comfort- en stretchzone te blijven van alle kinderen.

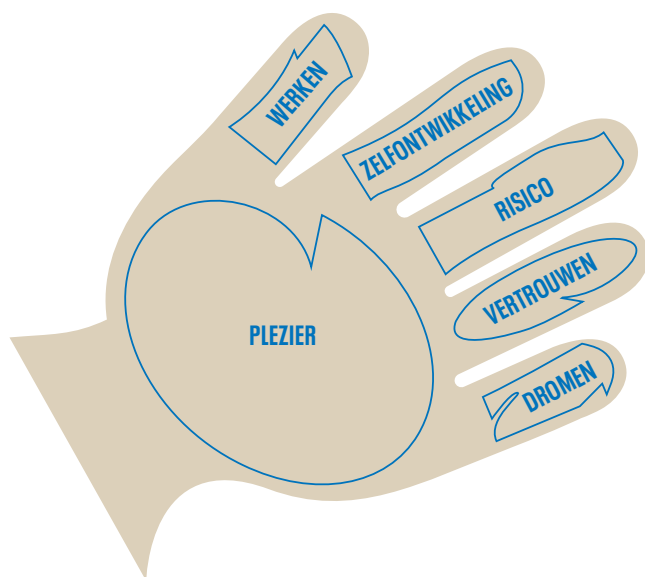
“Ik ga opnieuw naar de trampoline. Want ik vond het echt leuk dat de begeleiders me hielpen als ik iets fout deed. Dat ze zeiden van: probeer dat eens opnieuw en probeer dat eens op deze manier of op de mat. Want de zweefrol kon ik niet zo goed en dan lieten ze me dat op de mat doen en toen lukte het beter. Ze gaven mij kapot goeie tips.”

# DE HAND VAN BOLTON

CIRCUS WERKT

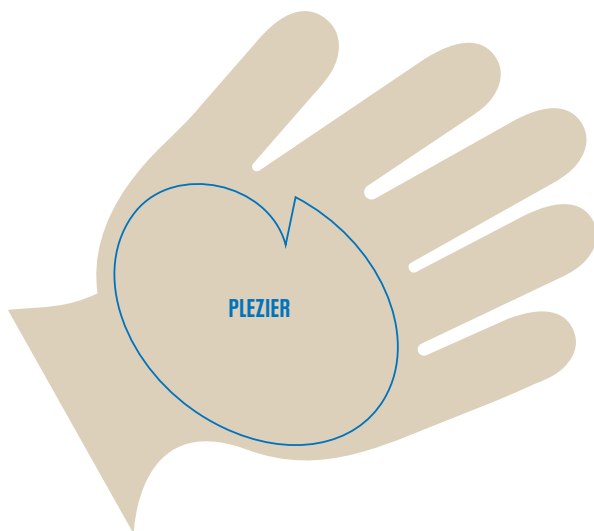
Circuspedagoog Ray Bolton<sup>8</sup> wil met zijn hand van Bolton aantonen hoe het circus een antwoord kan zijn op een aantal menselijke basisbehoeften.

De hand is ook een mooie checklist voor groepswerkers om na te gaan of hun groepsactiviteit wel aantrekkelijk en uitdagend genoeg is. Wie de circushand bewust gebruikt, maakt zijn organisatie bijna per definitie opener en toegankelijker. TaRMaK zet de hand van Bolton in om zoveel mogelijk kinderen in de flow van hun stretchzone te houden.



# HANDPALM VAN BOLTON

De handpalm gaat over humor, plezier, geluk en lachen. Zowel voor de kinderen als de begeleiders. Die laatsten hoeven daarvoor helemaal niet de clown uit te hangen of de groep te entertainen. In een veilige groep zal lachen en plezier maken heel spontaan gebeuren. De begeleiders monitoren de sfeer en hebben daarbij oog voor de groepsdynamiek. Tegelijk houden ze contact met elk kind. Kleine, bijna onzichtbare, interventies, spelen hier een grote rol. De kinderen die bij TaRMaK terechtkomen hebben vaak nog nooit in een trapeze geklommen of op een rolla bolla gestaan. De vraag naar het oefenen van ongewone vaardigheden, het plezier van experimenteren en de vreugde van het verbeteren en vooruitgang maken met de hele groep zorgen ervoor dat er een aangename en plezierige omgeving gecreëerd wordt.

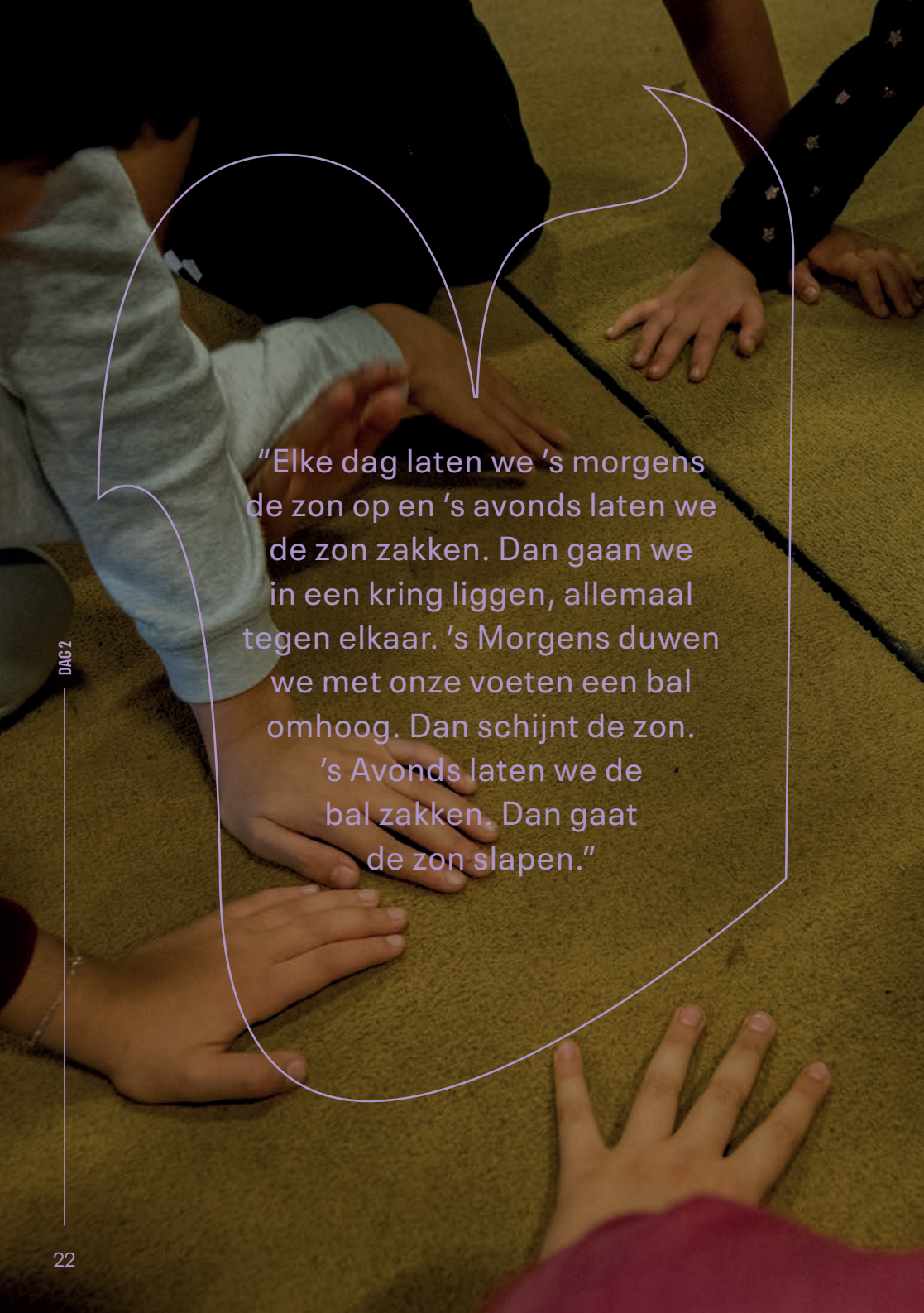




# DE DUIM VAN BOLTON

In het circus wordt zachtjesaan hard gewerkt. Trainen en iets onder de knie krijgen vergt doorzettingsvermogen en veerkracht: je ontwikkelen weg van de comfortzone van het gekende. Je maakt iets immers niet laagdrempeliger en toegankelijker door de zaken vrijblijvender te maken. De vreugde en fierheid zijn zoveel groter wanneer iemand ontdekt dat hij iets toch kan. Soms is dat een onverwacht talent, zoals in één keer over de slackline lopen. Soms is dat iets wat gebeurt na net heel veel inzet en trainen. Het moeilijkste bij jongleren is je steeds weer bukken om het balletje op te rapen en opnieuw te beginnen.





"Elke dag laten we 's morgens de zon op en 's avonds laten we de zon zakken. Dan gaan we in een kring liggen, allemaal tegen elkaar. 's Morgens duwen we met onze voeten een bal omhoog. Dan schijnt de zon. 's Avonds laten we de bal zakken. Dan gaat de zon slapen."

# DAG 2

## Samen circus beleven

Op dag twee staat het samenwerken centraal. De kinderen ervaren dat ze de zaken niet alleen kunnen. Je hebt iemand nodig die je opvangt en steunt. Je kan geen piramide van mensen maken in je eentje. Er wordt extra aandacht besteed aan de drie A's: ademen, aarden en aandacht en hoe deze techniek ervoor kan zorgen dat je rustiger wordt. De kinderen leren ook dat er verschillende manieren zijn om een doel te bereiken.

“Trauma komt van het Grieks en betekent wond. Op een wond groeit een litteken dat minder flexibel en gevoelig is dan normaal weefsel. Trauma is het verlies van gevoel en een verminderde flexibiliteit in het omgaan met de wereld na een psychische verwonding. Trauma verhardt je psychologisch en verstoort je mogelijkheden voor groei en ontwikkeling. Het doet pijn en vanaf nu handel je vanuit die pijn. Het maakt je angstig en vanaf nu handel je uit die angst. Zonder dat je het beseft, handel je nu je hele leven vanuit de angst en pijn waaraan je op allerlei manieren probeert te ontsnappen.”

**GABOR MATÉ<sup>9</sup>**

# KIJK ONDER WATER

Het gedrag dat we zien, is slechts het topje van de ijsberg. We missen vaak de onderliggende oorzaken, verborgen in het onderbewustzijn door ingrijpende ervaringen in de kindertijd.

TRAUMASENSITIEF WERKEN

GEDRAG

TRAUMA

Wat we als volwassene ervaren, kan ons brein veranderen. Ervaringen als kind gedurende de kritische periodes van de vroege kindertijd kunnen de hele organisatie van het brein wijzigen.<sup>10</sup>

Traumatische gebeurtenissen stellen vaak iemands beeld van de wereld als een rechtvaardige, veilige en voorspelbare plaats op de proef.

Langdurige blootstelling aan trauma veroorzaakt psychosociale en fysieke veranderingen in het brein. Dat kan problemen geven met het geheugen, leren en gedrag. Een kind dat continu in stress leeft, leert niet om emoties gepast te reguleren. Er is een groter risico op chronische en mentale gezondheidsproblemen tijdens de volwassenheid.<sup>11,12</sup>

Wie veel of langdurige traumatische ervaringen heeft, krijgt een permanent hoger niveau van stresshormonen zoals adrenaline en cortisol. Dat leidt tot toxische stress. Onderzoek toonde aan dat om toxische stress weer in balans te krijgen, slaap zeer belangrijk is. Net zoals geïntegreerde gezondheidszorg, gezonde voeding, beweging, meditatie en bij kinderen een bufferende zorgfiguur.

Tijdens de kampjes wordt gezond eten voorzien, de kinderen moeten zelf geen eten meebrengen. Circusactiviteiten en spel zorgen voor voldoende beweging. De begeleiders treden waar nodig op als buffer.<sup>13, 14, 15</sup>



**ALS EEN KIND  
ZICH LASTIG  
GEDRAAGT,  
DENKEN WE  
NIET DAT HET  
KIND LASTIG  
IS, MAAR DAT  
HET KIND HET  
LASTIG HEEFT.**

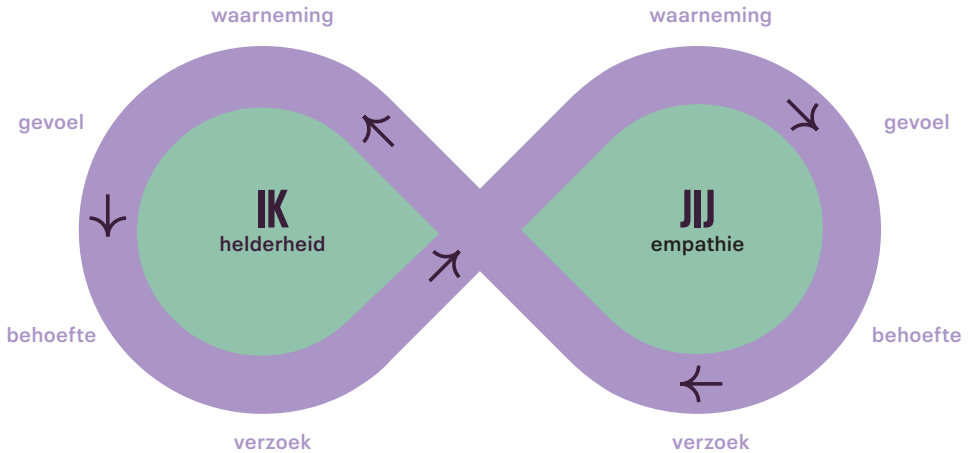
"Ik was boos omdat het jongleren niet lukte en rende weg. Line werd niet boos op mij. Ze speelde verder met de andere kinderen. Ik ging naar de chill-out tafel om te tekenen. Ik kraste mijn blad helemaal vol. Later kwam Line naast me zitten om mee te tekenen. Ze vroeg wat me boos had gemaakt."

# VERBINDENDE COMMUNICATIE

In de traumasensitieve werking van TaRMaK is verbindende communicatie<sup>16</sup> een belangrijke techniek. De begeleiders proberen zoveel mogelijk te communiceren vanuit dit verbindende kader. De kinderen leren grenzen zetten en respecteren, maar ze leren evengoed hoe een grens niet betekent dat je de verbinding verliest.

Verbindende communicatie wil niet gewoon een boodschap overbrengen. Het wil spreken en luisteren voorbij oordelen en interpretaties. Zo kan je beter met verschillen omgaan en vermijd je conflicten. Mensen krijgen meer zelfvertrouwen en de relaties binnen de groep verbeteren. Verbindende communicatie verloopt via vier stappen: waarneming, gevoel, behoefte, verzoek.

TRAUMASENSITIEF WERKEN



### ★ WAARNEMING

Feiten benoemen in neutrale termen schept een gezamenlijke uitgangspositie. Het voorkomt misverstanden.

### ★ GEVOEL


Wat betekenen de feiten voor mij? Wat is de interpretatie die ik maak bij het gedrag van de ander?

### ★ BEHOEFTE

Wat is belangrijk voor mij? Waar heb ik nood aan?

### ★ VERZOEK

Een positief geformuleerd voorstel waar iemand nee op kan zeggen, anders is het een eis.



"Een kind is als een jong  
boompje dat geplant wordt.  
Je zet daar best een steunpaal  
tegen totdat het sterk genoeg is  
om alleen verder te groeien."

**BINU SINGH**

# VECHTEN, VLUCHTEN OF BEVRIEZEN

Bij een grote dosis stress gaat ons centraal zenuwstelsel automatisch reageren door te vechten, te vluchten of te bevriezen.

Je kiest niet welke reactie je hebt. Je bewustzijn wordt uitgeschakeld en je onderbewustzijn neemt het over om je te beschermen. Je kan je wel bewust worden van je reacties. In andere spannende of conflictueuze situaties maakt het inzicht in de 'fight-flight-freeze'-theorie het mogelijk om minder meegesleept te worden in hevige emoties.



## \* **VECHTEN**

Je onderbewuste neemt het over. Extra adrenaline en cortisol maken dat je als een leeuw tekeer zal gaan om jezelf te beschermen.



## \* **VLUCHTEN**

Je onderbewuste neemt het opnieuw over, maar je gebruikt de extra adrenaline en cortisol nu om te vluchten. Je voelt dat je een gevecht niet kan winnen.





## \* BEVRIEZEN

Als je hersenen denken dat het geen zin heeft om te vechten of vluchten, dan kan je lichaam bevriezen. Je hartslag vertraagt, je ademhaling daalt, je spieren verlammen. Je zit als bevroren te wachten tot het overgaat.

TaRMaK probeert de kinderen bewust te maken van hun 'vechten-vluchten-bevriezen'-reacties via een spel tikkertje. De eerste tikker is een leeuw. Als je door de leeuw getikt wordt, dan mag je heel boos worden. Je mag op de mat gaan slaan en tieren. Dan komt er een tweede tikker bij: een hert. Als je door het hert getikt wordt, mag je wegvluchten en gaan schuilen onder een mat die de begeleiders omhooghouden. En dan is er nog het konijn. Als je door het konijn getikt wordt, dan bevries je helemaal. Je moet stil blijven staan tot je door iemand anders wordt getroost of geaaid en dan kan je weer meedoen.

Als het directe gevaar geweken is, neemt je bewustzijn het terug over. Bij herhaald trauma of veel stress blijven de beschermingssystemen vaak in verhoogde alertheid. Je zal heel snel terug in vechten-vluchten-bevriezen schieten. Dit maakt dat TaRMaK-kinderen een situatie soms gemakkelijker als bedreigend ervaren en er vaker heviger op reageren. Bij kinderen heeft dit ook effect op hun verdere ontwikkeling.

# WINDOW OF TOLERANCE!

De window of tolerance<sup>17, 18</sup> is de zone waarbinnen iemand stress goed aankan. Als de stress te hevig wordt of te lang duurt, wordt het problematisch en kunnen mensen 'uit hun raam gaan'. Kinderen zullen sneller uit hun raam gaan als er geen kalmerende volwassene in de buurt is. Wie vaak in sterke of langdurige stresssituaties zit, zal een kleiner raam krijgen.

Dat zorgt ervoor dat mensen gaan overreageren, ook in situaties die eigenlijk niet gevaarlijk zijn. Dat overreageren kan zich op twee manieren uiten: overprikkeling of onderprikkeling.

"Ik ben een hertje. Als mama en papa ruzie maken, dan haal ik mijn broertje en zusje en gaan we samen naar mijn kamer. Dan kruipen we onder de dekens op mijn bed en wachten we tot het stiller wordt."



**VECHTEN**



**VLUCHTEN**

## OVERPRIKKELING

Boosheid en paniek winnen.

Hoe meer stress je hebt, hoe kleiner je raam wordt.

## STRESS

## ONDERPRIKKELING

Je bent lusteloos, afwezig en passief.



**BEVRIEZEN**

# DE RINGVINGER VAN BOLTON

Onze ringvinger verwijst naar vertrouwen, samenwerken, delen en aanraking. Jezelf verbonden voelen is een heel belangrijk iets, waar TaRMaK erg op inzet: jezelf mogen zijn in groep en je letterlijk en figuurlijk gedragen voelen. Dit wordt gestimuleerd door kennismakingsspelletjes op de eerste dagen, waarbij om de beurt een kind wordt gedragen door de rest van de groep. De kinderen moeten ook op elkaar vertrouwen bij acro-porté, waarbij ze letterlijk op elkaar moeten bouwen. Ook bij evenwichtsdisciplines zoals bal en ton gaan de kinderen elkaar steunen. Vanuit dit onderlinge vertrouwen bouwt TaRMaK verder aan individuelere trajecten, waarin kinderen zichzelf in alle veiligheid mogen 'tonen' aan de groep.



# NA TRAUMA KAN HET DAT JE ...

- ★ problemen hebt met concentratie en focus en je sommige zaken niet goed meer kan herinneren.
- ★ flashbacks krijgt en heel levendige herinneringen of dromen.
- ★ snel geïrriteerd en kwaad bent, vaak uit schaamte.
- ★ je jezelf ervan probeert te overtuigen dat het allemaal zo erg niet was.
- ★ het moeilijk vindt om anderen te vertrouwen.
- ★ met je onrust probeert om te gaan door risicovol gedrag.
- ★ makkelijk schrikt en heel erg op je hoede bent.
- ★ het moeilijk hebt met je gerust en veilig te voelen.
- ★ ...

Rond deze gevolgen werkt TaRMaK door o.a. veilige verbindingen aan te gaan, sterk in te zetten op ervaringen die de comfortzone vergroten en het uittekenen van een persoonlijk parcours rond hoop.

TRAUMASENSITIEF WERKEN

“Overmorgen is er een circusvoorstelling. We mogen zelf kiezen wat we doen. Ik wil jongleren. Andy gaat me helpen. Ik moet in kleine stapjes denken, zegt hij. Eerst met één bal oefenen. Dan met twee. Dan pas met drie. Ik wil gewoon met drie ballen tegelijk kunnen gooien. Oefenen is zo moeilijk. Ik kan het niet! Maar in het circus zeggen we: ik kan het nog niet.”



# DAG 3

## Kijk naar mij!

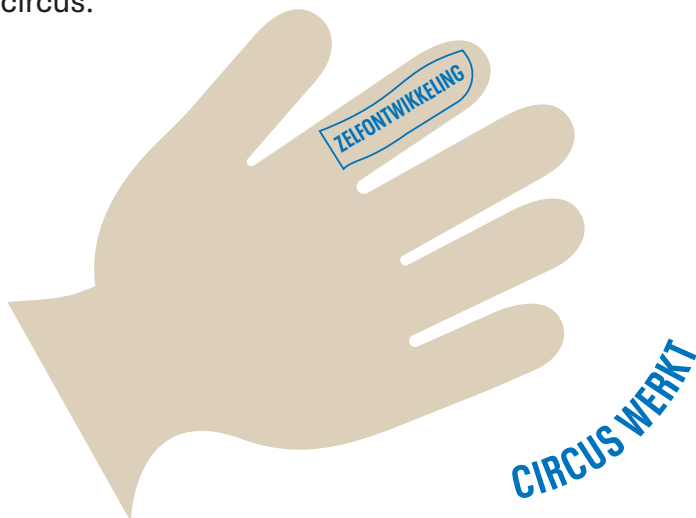
Waar er de eerste twee dagen heel sterk op de groep gefocust wordt, komt er op dag drie meer ruimte en aandacht voor elk kind individueel. Waar ben jij goed in? Hoe kan jij schitteren? Wat wil je oefenen en ontwikkelen bij jezelf en hoe wil je dat doen? Vanaf vandaag wordt er ook nadrukkelijk gewerkt naar het toonmoment op het einde van de week. Dit is ook de dag waarop het verhaal van hoop getekend wordt. In de namiddag is er tijd voor een totaal andere creatieve activiteit: samen jongleerballen maken van ballonnen en vogelzaad.

"Vandaag speelden we hard of zacht. Als je antwoordde dat je hard was, dan mocht er iemand tijdens het liedje op jouw rug klimmen. Je was een stevige rots! Als je zacht antwoordde, dan kreeg je een knuffel. Ik heb zacht gezegd. Ik heb zeker vijf knuffels gekregen!"

# WIJSVINGER VAN BOLTON

'Kijk naar mij!'<sup>19</sup> Het is de zin die het vaakst wordt geroepen in een circus. De wijsvinger staat bij Bolton voor zelfexpressie, zelfontdekking en zelfontwikkeling. Op elk TaRMaK-kamp leren de kinderen op de eerste dag zichzelf en elkaar kennen via spelletjes. Ze proberen tijdens het kamp verschillende circusdisciplines. Zo ontdekken ze wat ze goed en minder goed kunnen, wat ze leuk en minder leuk vinden en wat ze verder kunnen ontwikkelen voor hun toonmoment.

Om jezelf te tonen, moet je je kwetsbaar opstellen. De situatie moet dus veilig genoeg zijn. TaRMaK zet met veel positieve feedback en veel uitnodiging hard in op die veilige omgeving. Kinderen moeten het gevoel hebben dat ze mogen stralen én falen. Iedere schakel is belangrijk in het circus.



“De wetenschap van hoop gaat ervan uit dat menselijk gedrag doelgericht is. We streven ernaar om onze doelen te bereiken en wanneer we hierin slagen, ervaren we geluk”

**PROFESSOR CHARLES SNYDER<sup>20</sup>**

# HOOP

Hoop<sup>20</sup> is het geloof dat je toekomst beter wordt dan vandaag en dat je daar zelf mee voor kan zorgen.

Hoop is een krachtige psychologische hulpbron die mensen kan helpen om te gaan met tegenslagen. TaRMaK leert de deelnemers via circustechnieken hoopvol te zijn.

DE WETENSCHAP VAN HOOP



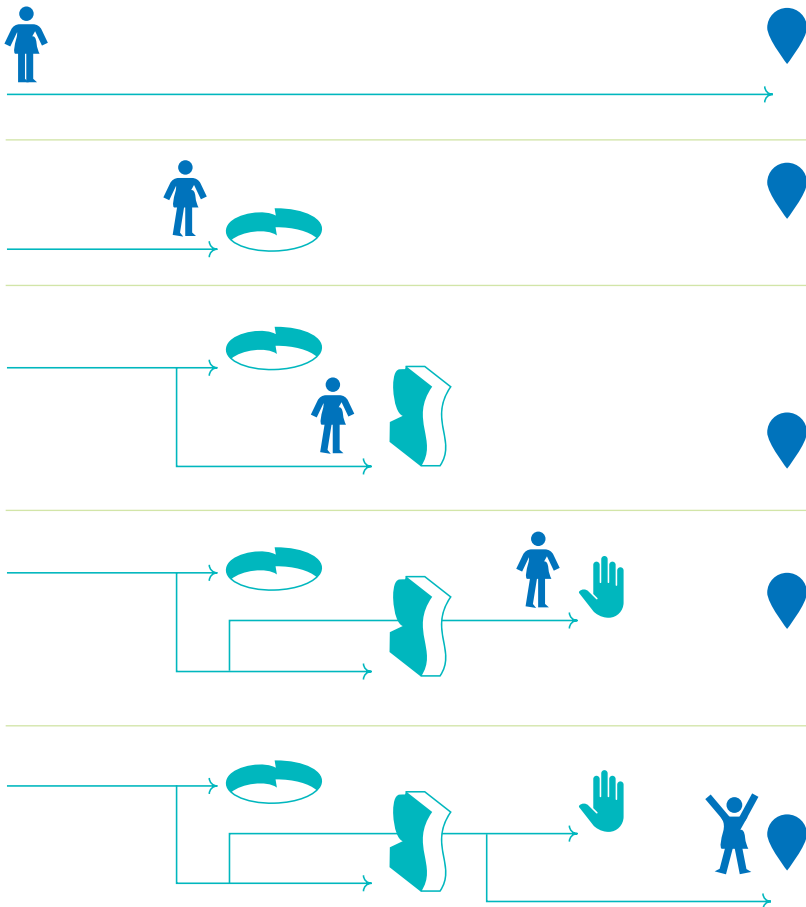
Psycholoog en professor Charles Snyder ontwikkelde de theorie van hoop. Hoop bestaat volgens hem uit drie elementen: doelen, paden naar die doelen en de wilskracht om de doelen te bereiken.<sup>22</sup>





## Hoopvolle mensen weten dat het niet makkelijk zal zijn.

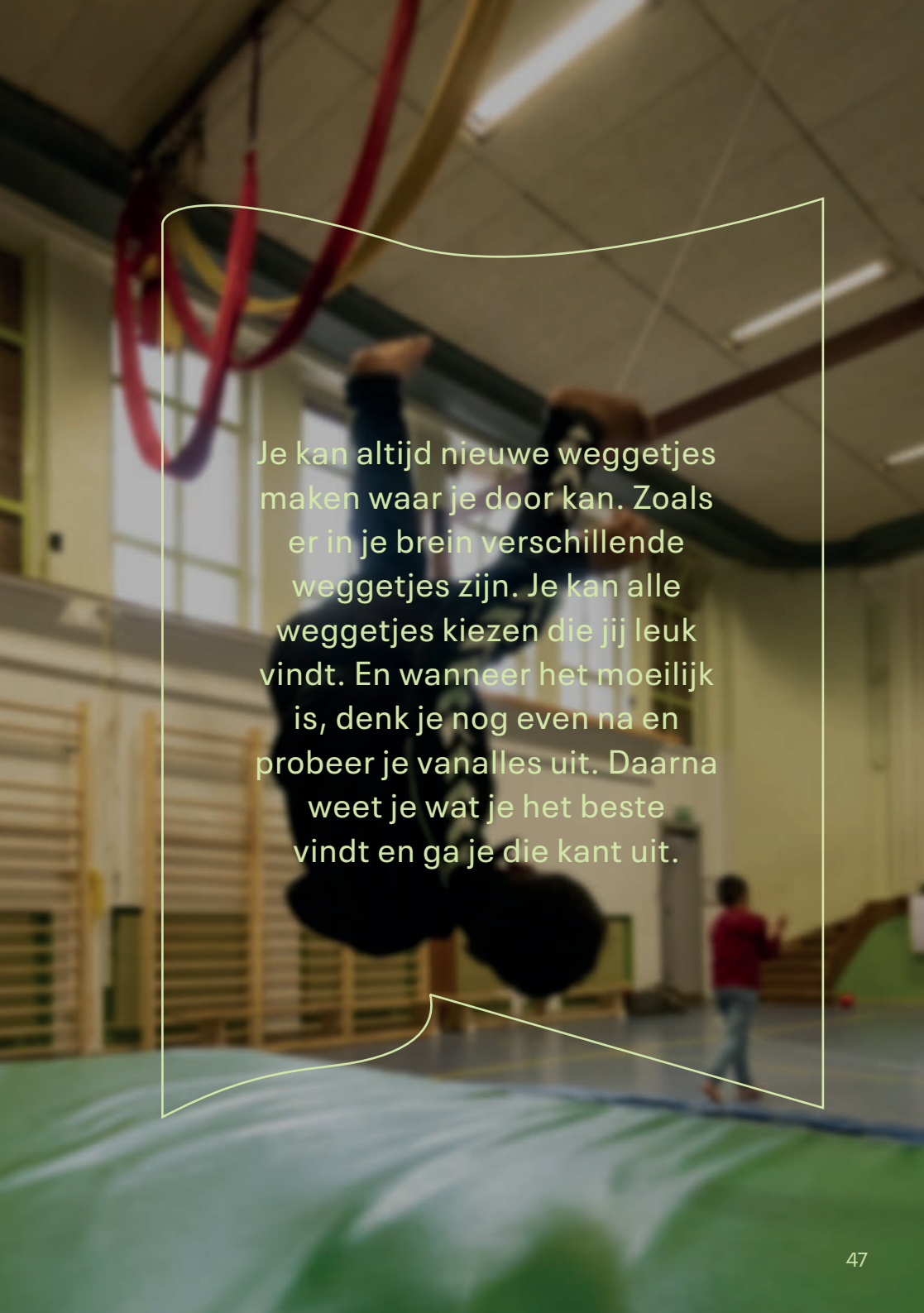
Ze houden rekening met obstakels en ontwikkelen veel verschillende paden om hun doelen te bereiken. De kinderen worden tijdens het kamp constant uitgenodigd om de zaken ook eens anders te bekijken. Misschien werkt het wel als je je benen breder zet? Misschien kan je het met twee proberen en lukt het dan?



## Hoopvolle mensen zijn betrokken.

Dat maakt dat ze doorzetten en hun motivatie behouden. Ze willen hun doel bereiken. Ze hebben plannen en mogelijkheden om met problemen en obstakels om te gaan. Zo blijven ze hun wilskracht en energie voeden. Een circusdiscipline heb je niet in een keer onder de knie, dat gaat in kleine stapjes. Je leert eerst jongleren met doekjes, dan pas met ballen. Je oefent eerst met twee ballen, dan pas met drie. Tijdens het kamp wordt er zoveel mogelijk in kleine stapjes, kleine doelen opgedeeld. Zodat de kinderen voldoende succeservaringen hebben die maken dat ze willen verder oefenen.



A person in a dark blue long-sleeved shirt and dark pants is performing a handstand on a blue mat in a gymnasium. The person is upside down, with their feet tucked together and arms extended upwards. The gymnasium has a high ceiling with wooden beams and colorful ropes (red, yellow, purple) hanging from it. In the background, there are wooden racks and another person in a red shirt walking. The text is overlaid on the image in a light green color.

Je kan altijd nieuwe weggetjes maken waar je door kan. Zoals er in je brein verschillende weggetjes zijn. Je kan alle weggetjes kiezen die jij leuk vindt. En wanneer het moeilijk is, denk je nog even na en probeer je vanalles uit. Daarna weet je wat je het beste vindt en ga je die kant uit.

Wanneer mensen niet voorbij de obstakels op de weg naar hun doel geraken, worden ze vaak bang of boos. Of zelfs moedeloos en apathisch. Niet iedereen met een wil, ziet de weg. Je kan hoopvol blijven. Hoop is een bewust proces dat bestaat uit kleine stappen met daarbij horende kleine succeservaringen. Die stappen kan je leren zetten.

De begeleiders van TaRMaK zetten die stappen samen met de kinderen in het uitwerken van hun individuele toonmoment. De begeleiders bespreken verschillende manieren om iets aan te pakken. Ze herdoelen als dat nodig is. Jongleren met twee ballen is ook straf.

## ★ KIES EEN REALISTISCH DOEL WAAR JE ZELF AAN WIL WERKEN

Maak het concreet. Stel een deadline.

Als doelen niet haalbaar zijn of er geen wegen gevonden worden, moet je herdoelen. Het bereiken van een doel geeft je de broodnodige motivatie om verder te gaan.

## ★ BEDENK MANIEREN OM OBSTAKELS TE OMZEILEN

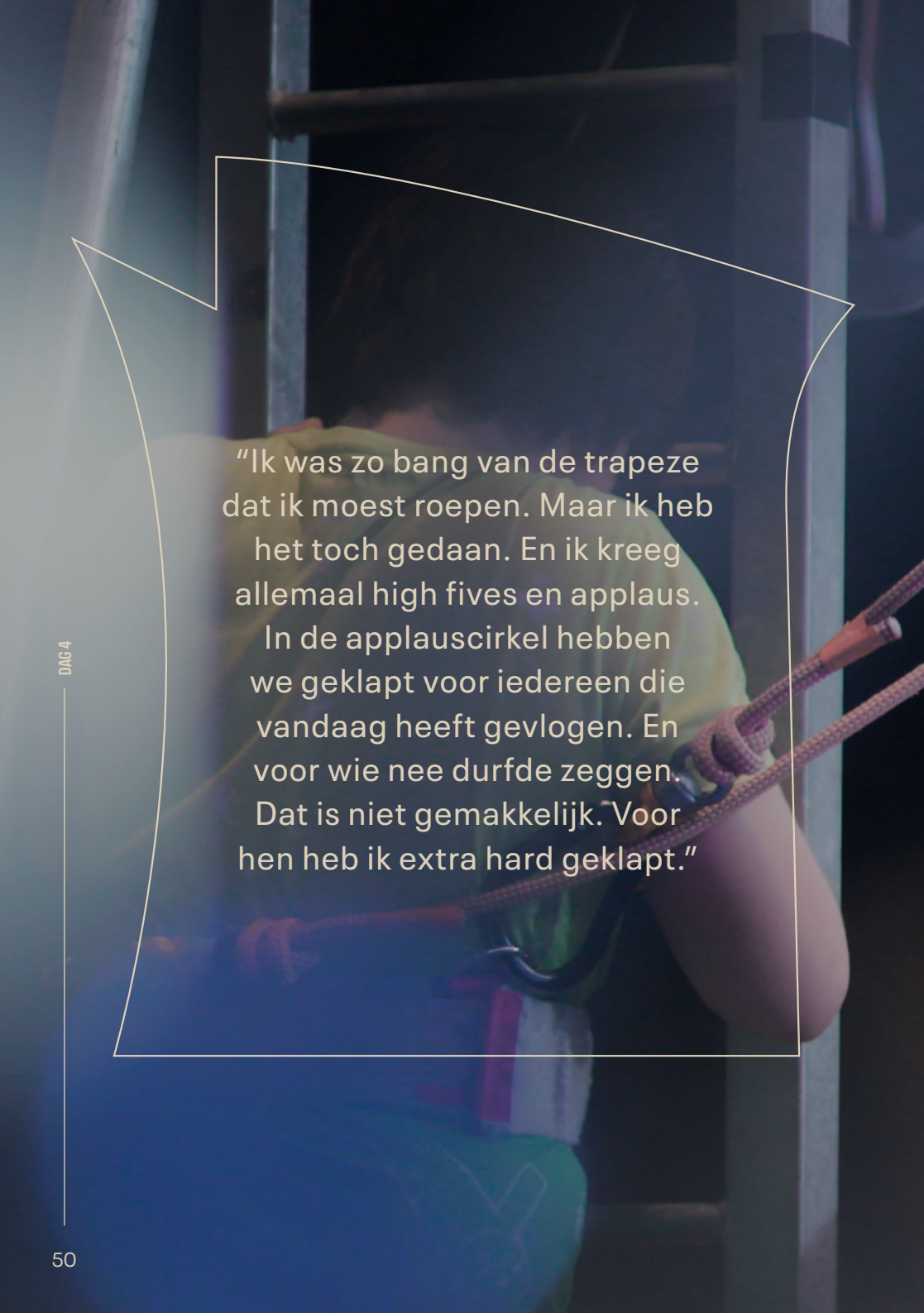
Er zijn meerdere wegen naar succes. Denk op de lange termijn. Het is een uitdaging, geen blokkade. Vragen die daarbij kunnen helpen:

Hoe heb je vroeger obstakels overwonnen?  
Wie of wat kan je misschien helpen om je doel te bereiken? Zijn er nog andere manieren waarop je het kan aanpakken?

## ★ WILSKRACHT IS EEN SPIER

Verandering begint met begrijpen hoe dingen op dit moment zijn in je leven én met je kunnen voorstellen hoe het ook zou kunnen zijn. Hoe meer je dat traint, hoe beter je erin wordt. Net zoals een echte spier heeft wilskracht ook rust nodig. Hoe kan je ervoor zorgen dat je keuzes soms minder wilskracht kosten? Hoe kan je ervoor zorgen dat je niet al je wilskracht al nodig hebt voor doelen die niet de jouwe zijn? Wilskracht betekent dat je controle hebt over je acties.

Hoe zal het voelen om je doel te bereiken?  
Stel het je uitgebreid voor, het gevoel zal je meer wilskracht geven.

A person wearing a yellow shirt is seen from behind, climbing a rope structure. The person is holding onto a thick rope with both hands. The background is dark and out of focus, suggesting an indoor climbing gym or a similar setting. The text is overlaid on the image in a white, sans-serif font, enclosed in a white, irregularly shaped frame.

"Ik was zo bang van de trapeze dat ik moest roepen. Maar ik heb het toch gedaan. En ik kreeg allemaal high fives en applaus. In de applauscirkel hebben we geklapt voor iedereen die vandaag heeft gevlogen. En voor wie nee durfde zeggen. Dat is niet gemakkelijk. Voor hen heb ik extra hard geklapt."

# DAG 4

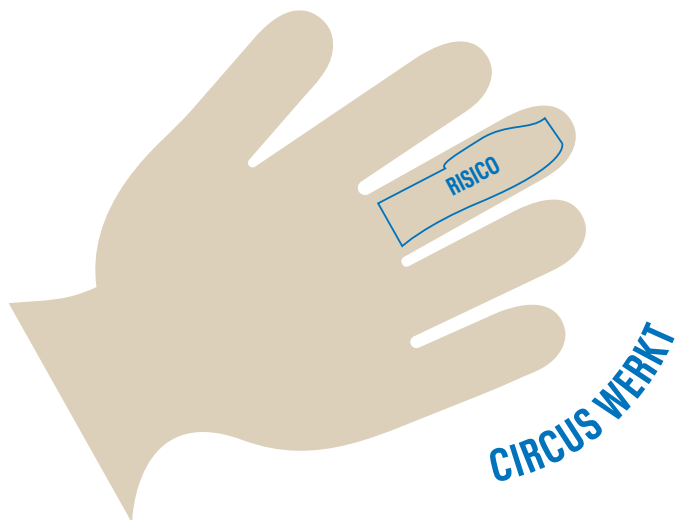
## Vliegen

Op dag 4 wordt er eindelijk gevlogen. Deze dag is het kamp op verplaatsing. Met het openbaar vervoer trekken we naar de vliegende trapeze. Vliegen aan de trapeze is spannend, alle adrenaline mag er nadien dan ook uitwaaien in de speeltuin. Vandaag wordt er ook gekeken naar grenzen. Hoe jij je grenzen kan bewaken, hoe je grenzen van anderen kan respecteren. Hoe geen van die twee betekent dat je de verbinding verliest.



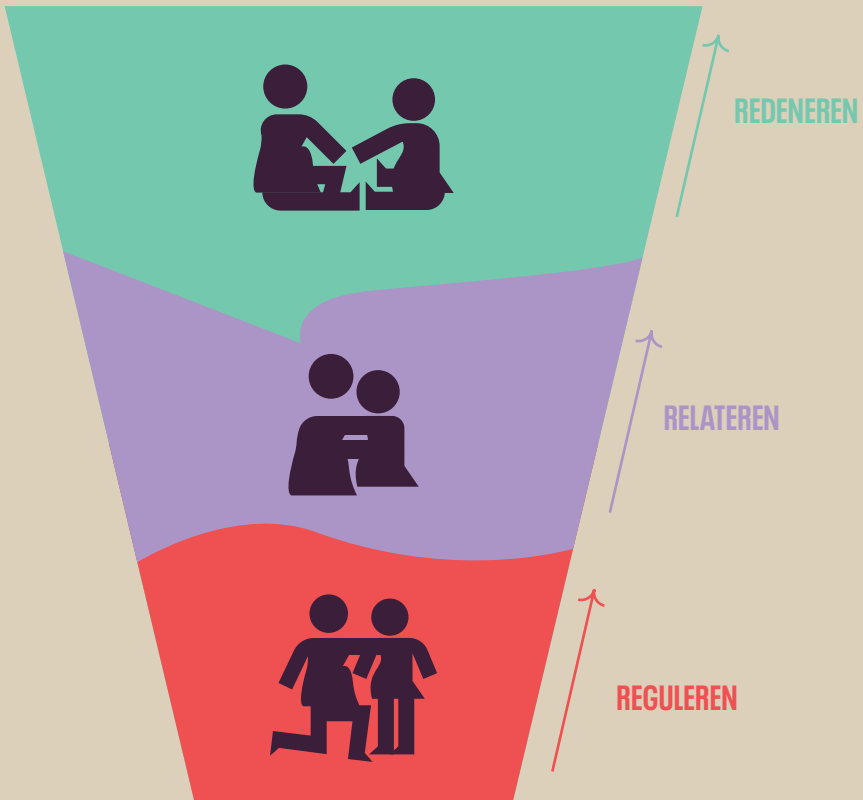
# DE MIDDENVINGER VAN BOLTON

De middenvinger steekt er het meest bovenuit en loopt in de circuswereld dan ook de meeste kans om gekwetst te worden. Deze vinger staat bij Bolton voor avontuur, moed, uitdaging, risico en het opzoeken van grenzen. Is iets een roekeloos idee of een berekend risico? Alleen de toekomst kan het uitwijzen. Risico's leren inschatten is nodig en circustechnieken bieden TaRMaK een mooie manier om dat te doen. Het gevaar en avontuur moeten niet weggenomen worden. Kinderen moeten leren hoe ze er op een verantwoorde manier mee kunnen omgaan. Je kan niet op de trampoline voordat er veiligheidsmatten zijn. Je kan niet op een ton kruipen als er geen mensen naast staan om je op te vangen als je valt. De kinderen moeten leren grenzen verleggen maar ook grenzen aangeven. Beide vragen om veel moed en kleine stapjes.



# RRR

Een belangrijk onderdeel van het traumasensitieve werken van TaRMaK is het coreguleren. Een kind dat bang of boos is, is gedereguleerd en uit verbinding met zijn omgeving. Het zal niet stoppen met schreeuwen of huilen omdat jij zegt dat het nu mag stoppen. Door coregulatie leert een kind omgaan met angst, boosheid en verdriet. Bruce Perry<sup>23</sup>, een neurowetenschapper gespecialiseerd in trauma, bedacht hiervoor drie duidelijke stappen.



## ★ **REGULEREN**

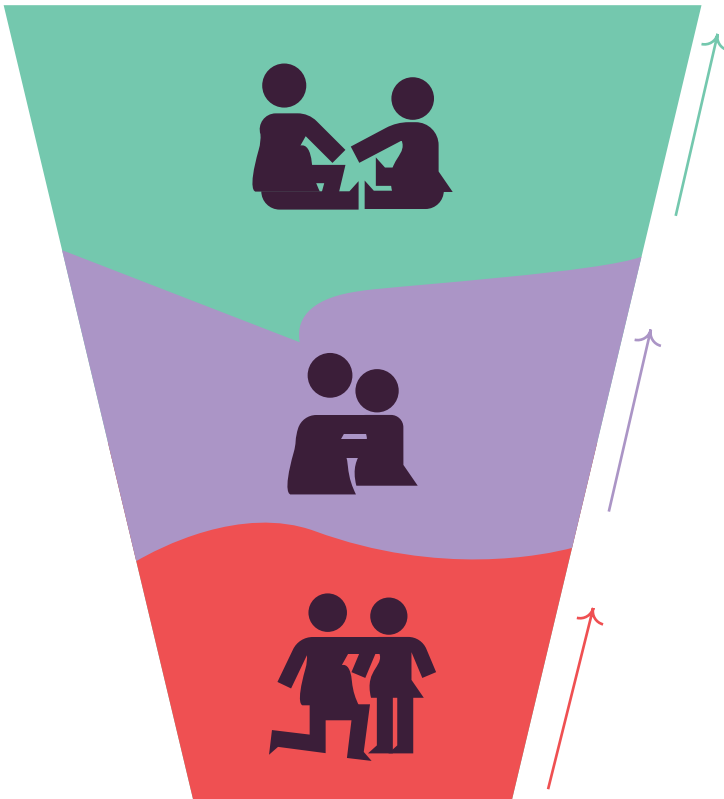
Het kind ervaart een opstoot van adrenaline waardoor de focus vernauwt en het een tunnelzicht krijgt. Op dat moment is het niet meer in staat om te redeneren over wat er gebeurd is. Maak de situatie daarom in eerste instantie veilig. Stop agressie, kom tussen bij ruzie, zonder het kind af en breng het naar een prikkelarme omgeving. Geef het kind de ruimte om in zichzelf te keren en help het om zijn 'vechten-vluchten-bevriezen'-reactie te kalmeren. Hou contact, blijf nabij, maar kijk hoe het kind dat nodig heeft: fysiek of net niet? Gebruik zachte, kalmerende taal. Als dat kan, geef dan iets dat fysiek kan troosten: een stressbal, een dekentje of een favoriet speelgoedje ... Focus op ademhaling of op de zintuigen.

## ★ **RELATEREN**

Adrenaline heeft zeker twintig minuten nodig om verwerkt te worden in het bloed. Geef het kind dus de tijd en de ruimte om zijn stress te laten zakken. Geef die ruimte in verbinding. Ga vervolgens een rustig gesprek aan met het kind waarin je de gevoelens van het kind erkent en bekrachtigt. Je moet je echt heel boos gevoeld hebben. Dat kan echt niet makkelijk geweest zijn voor jou ... Sommige kinderen raken niet uit hun woorden. Dan kan je aftoetsen of jouw gedachte of gevoel over de situatie klopt. Ook al is het kind nu rustiger, het zal nog heel makkelijk opnieuw geprikkeld worden. Dit is niet het moment om iets uit te leggen.

## ★ REDENEREN

Pas bij stap drie is het tijd om te kijken naar de inhoud van wat er gebeurde en op zoek te gaan naar redenen. Vraag niet naar waarom maar naar wat. Wat maakt dat je daar zo boos van werd? Help het kind om te reflecteren, te herinneren en zijn eigen emoties te reguleren. Reik woorden aan om emoties te benoemen, stel strategieën voor die het kind kan gebruiken om zichzelf te reguleren zoals letten op je ademhaling, een wandeling, weggaan van de situatie, tot twintig tellen ... Benoem veilige plekken en personen.

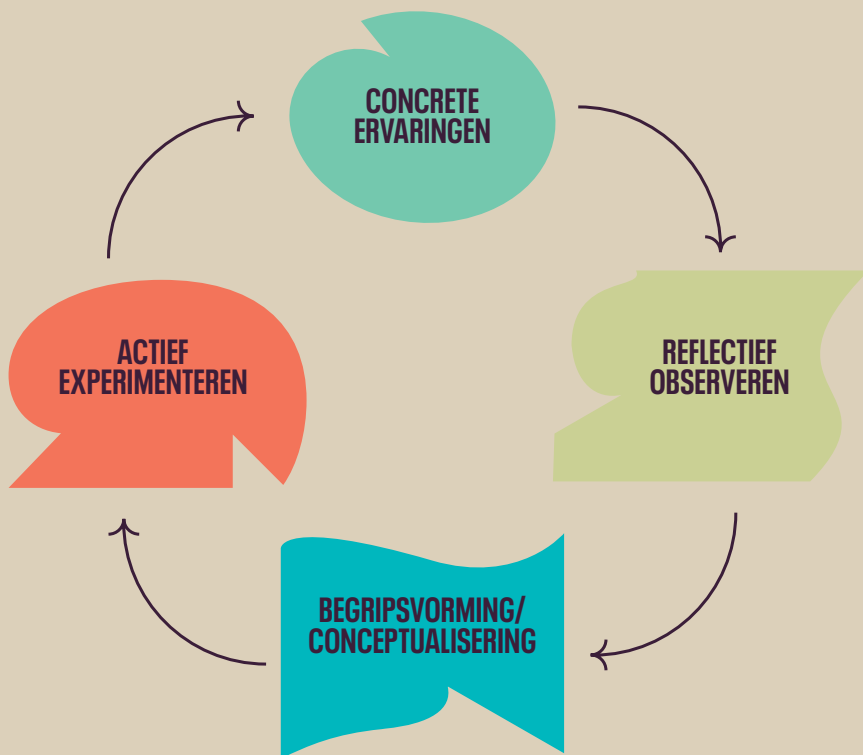


# EFFICIËNT LEREN

Volgens psycholoog David Kolb<sup>24</sup> is efficiënt leren, dat leidt tot een duurzame gedragsverandering, het resultaat van het cyclisch doorlopen van een proces waarbij vier zaken op elkaar inhaken:

ERVARINGSGERICHT LEREN

DAG 4: ERVARINGSGERICHT LEREN



## ★ ONDERDOMPELEN

Mensen leren door te ervaren en te ondervinden. Ze moeten dus de kans krijgen om ervaringen op te doen met de realiteit zonder vooroordelen en met een zeker inlevingsvermogen.

## ★ VERHELDEREN

Terwijl je iets aan het doen bent, kan dat heel verschillende zaken in gang zetten of veroorzaken. Sommige daarvan zijn bedoeld, andere helemaal niet. Een tweede belangrijke stap is dan ook nadenken over wat je zonet gedaan en ervaren hebt.

## ★ VERKLAREN

Misschien was niet alles wat er gebeurde de bedoeling of wenselijk. Wat speelde een rol in de ervaring? Wat gebeurde er nu dat eerder ook al gebeurde? Hoe en wat kan je aanpassen zodat het de volgende keer vlotter of beter gaat?

## ★ TOEPASSEN

Je past wat je geleerd hebt toe in een nieuwe context. Dit zorgt voor weer een nieuwe ervaring die weer een nieuwe cyclus in gang zet.

Deze cyclus toont hoe elke ervaring ook kansen biedt om stil te staan en iets te leren. Door na te denken over je ervaring, kan je zaken van je stretch- naar je comfortzone brengen. TaRMaK biedt de kinderen daarom zoveel mogelijk ervaringen én momenten om erover te reflecteren.

"Circus gaf mij zelfvertrouwen.  
Ik vond het eerst moeilijk,  
maar ik oefende telkens  
opnieuw. En op een gegeven  
moment kon ik het."



# DAG 5

## Dromen

Op de laatste dag van het kamp komt heel veel van de kracht van het circus samen. De kinderen tonen vandaag elk afzonderlijk waar ze deze week aan gewerkt hebben. Ze zijn artiest én publiek: ze hebben elkaar nodig. Vandaag wordt er ook tijd gemaakt om met elk kind afzonderlijk terug te kijken op de voorbije week, met behulp van het ervaringsblad waar ze doorheen de week aan mochten werken. Wat vond je fijn? Wat heb je geleerd dat je nodig hebt? Waar ga jij van dromen?

# AAA

Kijken naar de drie A's<sup>25</sup> (ademhaling – aarden – aandacht) is een korte check naar je balans en meteen ook een rustpauze.

Door de drie A's regelmatig te checken, zeker wanneer je jezelf gespannen voelt, kan je je stress naar beneden halen en je angsten overwinnen bij spannende momenten. Het is een handvat dat TaRMaK aanreikt om een zachte houding te ontwikkelen tegenover jezelf en de anderen.

- ★ Waar zit je **ADEMHALING**? Adem je gelijkmatig, snel, kort ...?  
Probeer je ademhaling in je buik te krijgen. Idealiter is je ademhaling laag: rond de zeven seconden in en minstens zeven seconden uit.
- ★ Hoe **AARD** jij? Waar raakt jouw lichaam de grond? Zet je benen een beetje uit elkaar en ga zachtjes door je knieën, zodat je niet in een strakke houding staat. Dit maakt je weerbaarder tegen duwtjes – zowel fysiek als psychisch. Voel je voeten en visualiseer dat ze stevig in de grond staan. Er groeien wortels vanuit je voeten de grond in. Jij valt niet zomaar om!

- ★ Hoe zit het met je **AANDACHT**? Is die gefocust of fladderen je gedachten door elkaar? Je bent in het hier en nu. Wees je bewust van dat hier en nu, van de ruimte die je inneemt. Wat hoor, ruik, voel, zie, proef je? Wat triggert je?

Tijdens het kamp wordt er spelenderwijs geregeld gekeken naar de drie A's door bijvoorbeeld een oefening grondacro. De kinderen maken dan nadrukkelijk contact met de grond, het groepsgegeven wordt gestimuleerd door samen en in uit te ademen en ze moeten zich focussen om de techniek van de oefening aan te leren.

**TRAUMASENSITIEF WERKEN**

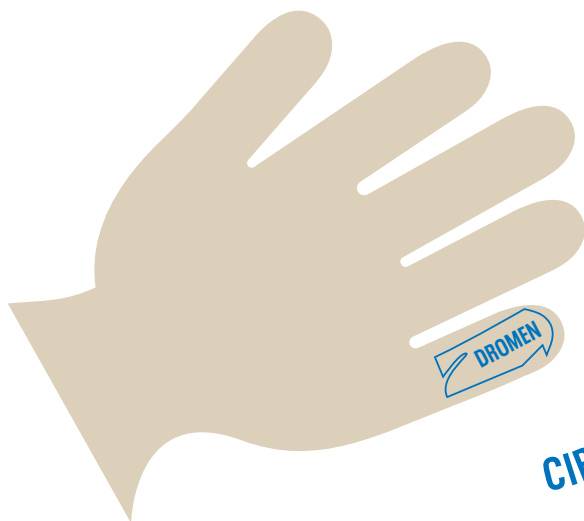
“Tijdens het toonmoment liet ik de jongleerballen vallen. Fanny vroeg of ik aan mijn wortels had gedacht? Groeiden ze uit mijn voeten, stevig in de grond, zoals een boom? Daarna ging het zo goed! Ik kon zelfs heel even met drie ballen jongleren. ”

"Spelen is de hoogste  
vorm van onderzoek."

ALBERT EINSTEIN

# DE PINK VAN BOLTON

Onze kleine, vaak vergeten en onderschatte pink staat voor verbeelding, fantasie, dromen en creativiteit. Hoe minder rigide regels en gedragsvoorschriften er gelden, hoe vrijer we ons kunnen voelen en hoe creatiever en authentiek we ons durven gedragen. Af en toe eens de clown spelen helpt. Een absurde, magische wereld creëren via verhalen, bewegingen, schmink of kostuums werkt bevrijdend. Binnen circus en dus ook binnen TaRMaK wordt dit gretig ingezet. Tijdens het toonmoment worden er al eens kostuums en muziek voorzien. Heel wat deelnemende kinderen dromen ervan om een salto te kunnen maken op het einde van de week.



**CIRCUS WERKT**

**IK KAN HET  
NOG NIET.**

# GROWTH MINDSET

Onderzoeker Carol Dweck<sup>26</sup> stelde vast dat er twee soorten denkstijlen zijn: de statische denkstijl (fixed mindset) en de op groei gerichte denkstijl (growth mindset).

- ★ Mensen met een **GROWTH MINDSET** geloven dat je mogelijkheden kunt ontwikkelen met oefening en de juiste ondersteuning. Iedereen doet dat op zijn eigen tempo. Iedereen faalt, maar dat is deel van oefenen en groeien. Deze mensen zien feedback niet als kritiek, maar als een groeikans.
- ★ Mensen met een **FIXED MINDSET** geloven dat je capaciteiten vaststaan. Heb je ergens succes in, dan is dat omdat je daar talent voor hebt. Dingen waar je minder goed in bent, probeer je te vermijden. Zo maak je geen fouten en krijg je geen negatieve feedback. Succes van anderen is bedreigend. Perfectionisme en faalangst blokkeren nieuwe ervaringen.

TaRMaK probeert de kinderen een growth mindset mee te geven. Ze ervaren in het kamp dat niemand alles kan, dat de ene sneller is dan de andere en dat is allemaal oké. Ze leren dat de positieve feedback die ze krijgen helpt om een oefening de volgende keer beter te doen.



# WIL JIJ OOK LEREN VLIEGEN?

- ★ Kies een **REALISTISCH, HAALBAAR DOEL** voor jezelf. Bedenk paden om dat doel te behalen. Wat kan je onderweg motiveren? Hoe kan je obstakels aanpakken?
- ★ Wie kan je helpen? We willen allemaal gezien worden. Wie applaudisseert er voor jou? Trouwens, **VLIEGEN DOE JE NIET ALLEEN**. En het is zoveel leuker in groep.
- ★ **WAAR ZIT JOUW STRETCHZONE WAARIN JE KAN LEREN?** Hoe zorg je ervoor dat jij uit je paniekzone blijft? Wat heb jij nodig om je veilig te voelen?
- ★ **GA JIJ VECHTEN, VLUCHTEN OF BEVRIEZEN** wanneer je onderbewuste het overneemt? Hoe groot is jouw raam? Wat zou je kunnen doen om het groter te maken? Denk aan wandelen in de natuur, letten op je ademhaling, focussen op je zintuigen, aarden, een knuffel ...
- ★ Kan er genoeg **GELACHEN** worden?

- ★ **HOE KAN JIJ VERBINDEN** met de ander? Voel jij je verbonden? Zijn er mensen die je dragen, waar je veilig kan landen?
- ★ Soms mislukt iets. Dat wil alleen maar zeggen **DAT JE HET NOG NIET KAN**. Of dat je moet herdoelen.
- ★ **SPREID JE VLEUGELS!** En onthoud: everybody's just winging it!

"De kracht van circus zit in het creatief-relacioneel verbindingsproces dat een onderzoekende houding bij de jongeren mogelijk maakt."

**KARIN HANNES**

coördinator onderzoeksgroep  
SoMeTHin'K

# BEDANKT

TaRMaK kwam tot stand in samenwerking met Circusplaneet en Family Justice Center Veilig Thuis (FJC) en met de steun van de Vlaamse Overheid, de Stad Antwerpen, het Nike Community Impact Fund, beheerd door de Koning Boudewijnstichting en de spelers van de Nationale Loterij.

We dragen deze publicatie op aan alle dappere TaRMaK-acrobaten.

## MET DANK AAN

Joris Herweyers, Mieke Gielen, Karen Decoster, Line Demaerschalk, Sven Verelst, Andy Hernalsteen, Rude Vanwalle, Eve Zeghers, Jellica Collier, Bieke Detavernier, Han Baeyens, Anja Van Looveren, Lise Hoeyberghe, Jecsán Jimenez Leon, Fanny Gevaert, Elena Terryn, Luka Peetermans, Jakobe Geens, Thomas Guillaume, Hanne Pandelaers, Sofie Bresseleers, Niels Kools, Steven Beyers, Roeland Smeyers, Daan Yperman, Wenke Mast, Lars Senders, Arno Wauters, Alice Erlanger, Ben De Vroey, Tobias Dosogne, Davy Simons, Pascale Franck, Bert Groen, Karin Hannes, Kim Van Hoorde, Han Beyers, Pauline Gils, Annabel Verbeke, Phillippe Smet, Patrick Lemineur en iedereen die van dichtbij of iets verderaf betrokken was bij het project.



# BRONNEN

1. Spiegel, J. (2016). Social Circus: The Cultural Politics of Embodying "Social Transformation." *TDR : Drama Review*, 60(4), 50–67. [https://doi.org/10.1162/DRAM\\_a\\_00595](https://doi.org/10.1162/DRAM_a_00595)
2. Hyttinen, H. (2011). Social Circus: A guide to good practices. Via: [http://www.jugglingmagazine.it/new/fileadmin/Image\\_Archive/05\\_CircoSocialeTerapeutico/social\\_circus\\_handbook\\_2011.pdf](http://www.jugglingmagazine.it/new/fileadmin/Image_Archive/05_CircoSocialeTerapeutico/social_circus_handbook_2011.pdf)
3. Kinnunen, R., & Lidman, J. (2013). They're smiling from ear to ear. Wellbeing effects from social circus. Publication of the Centre for Practise as Research in Theatre. University of Tampere. 64 Retrieved from <http://www.uta.fi/cmt/index/wellbeing-effects-from-social-circus.pdf>
4. Decoster, K., Van Hove, G. (2014). De kracht van circus, circus (planeet) in de buurt: een exploratief onderzoek naar de beleving en waardering van community circus bij kinderen en hun omgeving. [Ongepubliceerde thesis]. UGent
5. Baeyens, Han. Een hoop-vol circus. (2023) [Ongepubliceerde thesis]. K.U. Leuven.
6. Ryan, A., & Markova, D. (2006). The comfort-stretch-panic model. Geraadpleegd via: <https://www.amsterdamuas.com/binaries/content/assets/subsites/safe/lecturers/background-for-teachers/the-comfort-stretch-panic-model.pdf>
7. Leonard, J. (2020, 3 juni). What is trauma? What to know. *Medical News Today*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/trauma#summary>
8. Bolton, R. Why circus works: how the values and structures of circus make it a significant developmental experience for young people. (2004) Masterproef Murdoch University
9. Bron: <https://hulpverleningnaseksueelmisbruik.nl/een-interview-met-gabor-mate/>
10. Perry, B. D. P. (2004). Maltreatment and the Developing Child: How Early Childhood Experience Shapes Child and Culture. *Childtrauma.org*. [https://7079168e-705a-4dc7-be05-2218087aa989.filesusr.com/ugd/aa51c7\\_1052a376f51b40219ac48304da3af5ed.pdf](https://7079168e-705a-4dc7-be05-2218087aa989.filesusr.com/ugd/aa51c7_1052a376f51b40219ac48304da3af5ed.pdf)
11. Bron: [www.littlebrainsbigemotions.com/post-trauma-s-impact-on-the-developing-brain](http://www.littlebrainsbigemotions.com/post-trauma-s-impact-on-the-developing-brain)

12. Monnat, S. M., & Chandler, R. F. (2015). Long-Term Physical Health Consequences of Adverse Childhood Experiences. *Sociological Quarterly*, 56(4), 723-752. <https://doi.org/10.1111/tsq.12107>
13. Bryson, S. A., Gauvin, E., Jamieson, A., Rathgeber, M., Faulkner-Gibson, L., Bell, S., Davidson, J., Russel, J., & Burke, S. (2017). What are effective strategies for implementing trauma-informed care in youth inpatient psychiatric and residential treatment settings? A realist systematic review. *International Journal of Mental Health Systems*, 11, 16. <https://doi.org/10.1186/s13033-017-0137-3>
14. Harris, N. B. (2018). *Ingrijpende jeugdervaringen en gezondheidsproblemen*. Uitgeverij Mens!
15. Gwinn, C. (2015). *Cheering for the Children*. Wheatmark.
16. Rosenberg, Marshall B. *Nonviolent communication. A language of life: life-changing tools for healthy relationships*. (2015) PuddleDancer Press
17. Siegel, D. (1999). *The Developing Mind*. Guilford.
18. Corrigan, F., Fisher, J., & Nutt, D. (2011). Autonomic dysregulation and the Window of Tolerance model of the effects of complex emotional trauma. *Journal of Psychopharmacology (Oxford)*, 25(1), 17-25. <https://doi.org/10.1177/0269881109354930>
19. Desanghere, S. (2016). *Kijknaarmij!* Via: <https://www.cicusplaneet.be/sites/default/files/pagina/kijknaarmij.pdf>
20. Gwinn, C. G., & Hellman, C. M. (2018). *Hope Rising: How the Science of HOPE Can Change Your Life*. Morgan James Publishing.
21. Franck, P., Groen, B., Simons, D. (2022). *De kracht van hoop: Een pocket vol wetenschap en geluk*. Geraadpleegd via: <https://www.efjca.eu/index>
22. Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01)
23. Perry, Bruce. Geraadpleegd via: <https://beaconhouse.org.uk/wp-content/uploads/2019/09/The-Three-Rs.pdf>
24. Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.
25. Arktos. (2023) *Aandacht in actie: versterkt de weerbaarheid van kinderen en jongeren*. Geraadpleegd via: [Arktos.be/nl/ondersteuning/aandachtinactie](https://www.arktos.be/nl/ondersteuning/aandachtinactie)
26. Dweck, Carol. *Mindset. The new psychology of success. How we can learn to fulfill our potential*. (2007) Ballantine Books Inc.

AK

**ELL  
CIRCO  
D'ELL  
FUEGO**