



# GUPTS

MANUAL

# INLEIDING

Kunstprogramma's, in het bijzonder muziek, hebben een lange geschiedenis binnen justitiële inrichtingen.

"De kunsten kunnen een belangrijke rol spelen bij het veranderen van individuele, institutionele en sociale omstandigheden die crimineel gedrag bevorderen" (Doing the arts Justice, p. 9. Hughes 2005):

volgens Hudges hebben de kunsten de capaciteit en het potentieel om een scala aan innovatieve, theoretisch onderbouwde en praktische benaderingen te bieden die het aanbod kunnen verbeteren en uitbreiden. Kunstonderwijs in gevangenissen.

Voorstanders van kunstprogramma's in gevangenissen hebben sterke medestanders. De verklaring van de Verenigde Naties over de Standaard Minimum Regels voor de Behandeling van gedetineerden stelt dat "in alle inrichtingen recreatieve en culturele activiteiten moeten worden aangeboden ten behoeve van de geestelijke en lichamelijke gezondheid van gedetineerden".

De aanbevelingen van de Raad van Europa stellen: "Creatieve en culturele activiteiten moeten een belangrijke rol krijgen omdat deze activiteiten een bijzonder potentieel hebben om gevangenen in staat te stellen zich te ontwikkelen en te uiten".

GUTS is een project dat ondersteund wordt door het Erasmus+ programma van de Europese Unie. Het project wil een methode ontwikkelen die helpt om recidive onder jonge delinquenten te verminderen. We willen hen helpen doelen te stellen voor hun toekomst en hen instrumenten aanreiken om betrokken en actievere burgers te worden. Het basisidee van het project is eenvoudig:

Rapmuziek en storytelling worden gebruikt als instrument om te communiceren met de doelgroep en als taal om hun ideeën en doelen te formuleren.

De partners zijn:

Jessheim Gevangenis, Noorwegen

Changes & Chances, Nederland

Steps, Italië

Il Faro, Italië

Form 2You, Portugal

De Rode Antraciet, België

[www.gutsproject.eu](http://www.gutsproject.eu)



# WAAROM KUNST BELANGRIJK IS IN EEN GEVANGENIS

Er kunnen veel positieve dingen gezegd worden over kunst, in al haar vormen, in de gevangenis:

- Kunst creëert ruimte voor gevangenen om elkaar anders te zien.
- Kunst biedt de mogelijkheid om anderen positief te beïnvloeden.
- Voor gevangenen opent kunst deuren naar alle aspecten van het leven en ontsluiten ze mogelijkheden en het vermogen om deze te benutten in hun dagelijks leven (zelfvertrouwen, onderwijs, opleiding, creativiteit, werkgelegenheid, enz.)
- Kunst kan relaties en gemeenschappen opbouwen; op de vleugel en in de gevangenis als geheel; met families...en met de buitenwereld.
- Kunst helpt verborgen vaardigheden en talenten te herkennen en herstel mogelijk te maken.

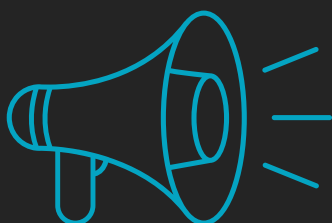
Een Amerikaanse gevangene in de Sing Sing gevangenis zei ooit:

*"Hoe nuttig de tastbare voorwerpen ook zijn die ik door deze workshop tot mijn beschikking heb gekregen, ze zijn slechts een klein deel van de vergelijking die zo'n diepgaande invloed heeft gehad op niet alleen mijn muzikale reis, maar op mijn leven als geheel. Muziek heeft een niet onbelangrijke rol gespeeld in het helpen om zetten van een donkere periode in mijn leven in een kans om mijn identiteit en mijn dromen te herkennen".*

".

Betrek het personeel bij wat je doet.

- Bewakers zijn cruciaal, probeer ze te informeren en te betrekken.
- Wees flexibel, pas je aan, je kunt je niet op alles voorbereiden.
- Praat met je collega's, zoek samen naar oplossingen, evalueer jezelf, ook samen met collega's en gedetineerden (dit is belangrijk).
- Onthoud dat onze basisbenadering is: "Als het over hen gaat, dan niet zonder hen".
- Je moet gemotiveerd zijn voor een succesvol project.
- Gedetineerden moeten geïnformeerd worden over de workshop die ze zullen volgen.
- Wees nieuwsgierig naar hen als leerlingen.
- Probeer een project te maken dat een verbinding legt tussen de binnen- en buitenwereld.
- Stel vragen als ze niet komen.
- Zoek naar inhoud die van toepassing is op hun leven.



In een kunstproject moeten de gedetineerden het heft weer in eigen handen nemen en hun eigen beslissingen nemen, wat ongebruikelijk is in een systeem waar alles de hele dag voor je geregeld wordt en waar je meestal strikte regels moet volgen.

Door hen uit te nodigen om deel te nemen en zich te engageren, biedt kunst de gedetineerden een reeks interacties die anders zijn dan de routine van het gevangenisleven. Creatieve betrokkenheid biedt ook de mogelijkheid om nieuwe vaardigheden te verwerven in een kunstdiscipline.

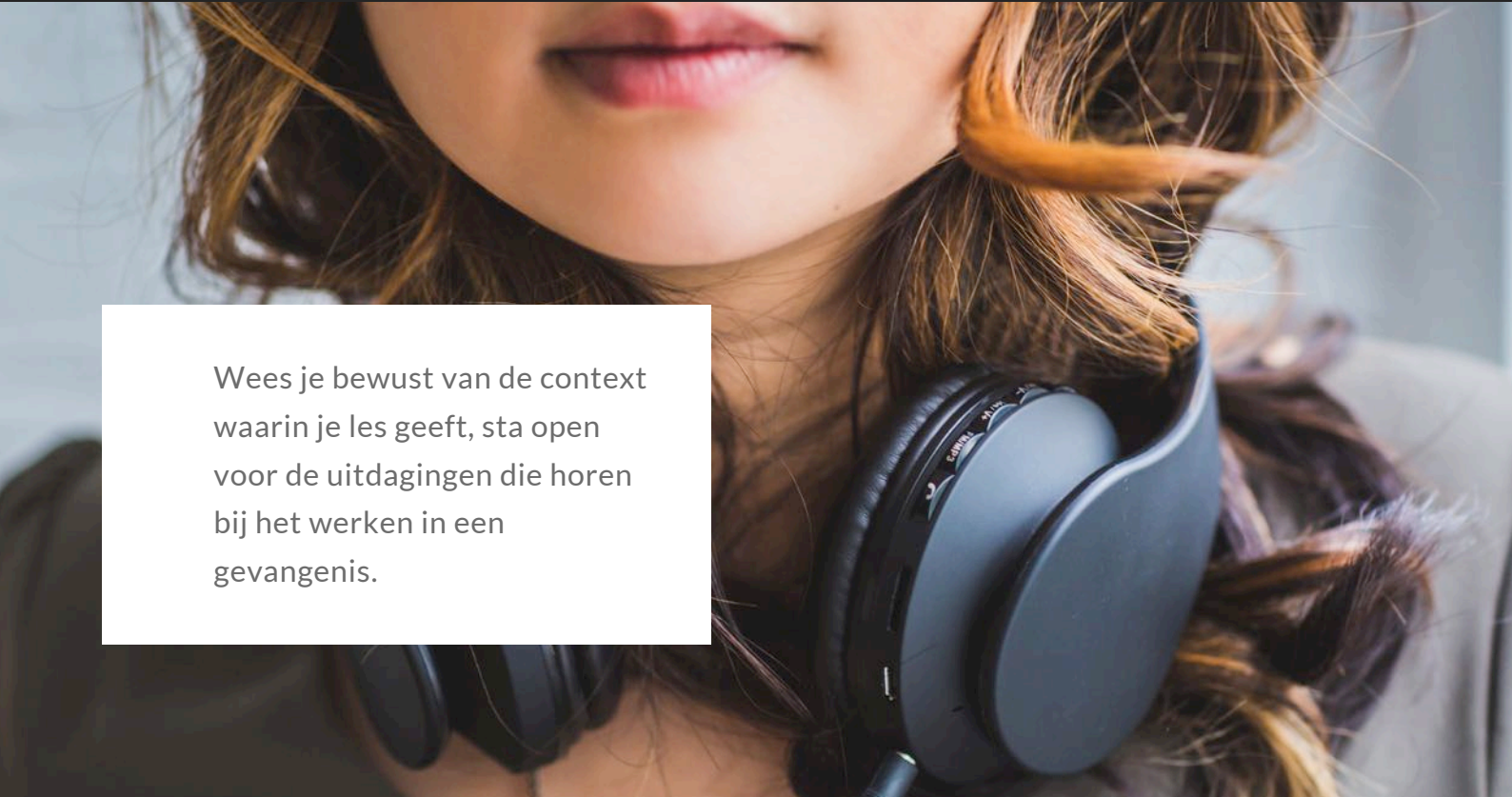
Het leveren van creatieve inspanningen kan ook reflectief denken prikkelen van mensen in een penitentiaire omgeving, een belangrijke kwaliteit voor gedetineerden die in de gevangenis zitten vanwege hun impulsieve acties.

De kracht van kunst in gevangenissen kan ook zijn dat succesvolle creatieve inspanningen niet alleen ambachtelijke vaardigheden vereisen, maar ook creatief denken, reflectief denken en structuur. Waarnemers en evaluatoren van kunstprogramma's in gevangenissen beschrijven het potentieel van kunst om individuen te bevrijden van de negatieve rol van dader, waardoor ze een ander 'creatief zelf' kunnen ontdekken, wat hun gevoel van eigenwaarde kan verbeteren.

Dus in een wereld waar het taalgebruik van misdaad en straf, veroordeling en dwang domineert, zijn kunstervaringen vaak een zeldzame ervaring van respijt en zelfs een gevoel van vrijheid.

## Risico's

- |- Maak geenbeloftes die je niet kunt nakomen.
- Wees altijd authentiek.
- Plaats jezelf niet boven de gevangenen.
- Als je het verhaal van een huidige gevangene kent, kan dat je aanpak veranderen.
- Je hebt training nodig om om te gaan met gevangenen met psychische problemen.



Wees je bewust van de context waarin je les geeft, sta open voor de uitdagingen die horen bij het werken in een gevangenis.


# The power of the arts

Als justitiële jeugdinstellingen hun programma's ontwikkelen met herstel en rehabilitatie van de jeugd in het achterhoofd, dan is het één van hun belangrijkste verantwoordelijkheden om jongeren te veranderen op emotioneel, sociaal, academisch vlak.

Daarom is het van vitaal belang om te weten of kunstprogramma's dergelijke effecten kunnen hebben op jongeren in gevangenissen. Kunst kan zeer nuttig zijn voor de behoeften van adolescenten. Kunstzinnige ervaringen kunnen gedetineerde jongeren waardevolle mogelijkheden bieden om belangrijke instrumenten zoals besluitvorming en reflectief denken te oefenen. Kunst kan ook een gevoel van zelfstandigheid bevorderen in een omgeving die gericht is op controle en zonder keuzemogelijkheden en verantwoordelijkheid.

Deze programma's kunnen belangrijke leerervaringen bieden waar risico's positief, levensbevestigend en veilig zijn, en het gevoel geven van succes gekoppeld aan doelgerichte activiteit (Hughes, 2005).

Omdat kunstprogramma's jongeren met geringe scholing niet uitsluiten, zijn deze programma's een kans om te ontsnappen aan eerdere negatieve ervaringen. Trainers en muzikanten die deze programma's geven, kunnen mogelijk ook rolmodellen worden voor de gedetineerden met wie ze werken. Ze kunnen een verbinding leggen met de echte wereld en hen positieve aandacht en erkenning geven.



Het moet opgemerkt worden dat in een gevangenis een participatieve kunstactiviteit er ook toe kan doen om wat het niet is. Kunst "biedt een niet traditionele, niet-institutionele, sociale en emotionele omgeving; een niet-oordelende en niet-autoritair model van betrokkenheid" (Baker & Homan, 2007, p.11). Het feit dat kunstenaars en kunst- en culturele organisaties neutrale spelers zijn binnen de potentieel vijandige wereld van justitie, maakt hen vaak welkome en vertrouwde begeleiders. Wees je bewust van de context waarin je les geeft en wees gevoelig voor de unieke uitdagingen en beperkingen die het werken in een gevangenis met zich meebrengt.

# Waarom?

- Emotionele expressie: Rap kan een krachtig middel zijn om emoties en ervaringen uit te drukken, wat vooral goed kan zijn voor mensen in de gevangenis die te maken hebben met trauma's of heftige emoties.
- Creativiteit en zelfexpressie: Rap kan ook een uitlaatklep zijn voor creativiteit en zelfexpressie, wat belangrijk kan zijn voor gedetineerden die te maken hebben met gevoelens van isolement of onthechting.
- Therapeutische waarde: Sommige onderzoeken hebben aangetoond dat het luisteren naar of het maken van rapmuziek therapeutische voordelen kan hebben, zoals het verminderen van stress, angst en depressie.
- Rehabilitatie en re-integratie: Deelname aan rapmuziekprogramma's kan mensen in de gevangenis ook helpen vaardigheden te ontwikkelen die nuttig kunnen zijn bij rehabilitatie en re-integratie in de maatschappij, zoals communicatie, teamwerken, timemanagement.
- Culturele connectie: Rapmuziek kan ook zorgen voor een band met iemands cultuur en gemeenschap, wat belangrijk kan zijn voor mensen in de gevangenis die geencontact meer hebben met hun familie en gemeenschap.



**Gedetineerden kunnen op verschillende manieren profiteren van het werken met Rap muziek**

In een kunstproject moeten de gedetineerden het heft weer in eigen handen nemen en hun eigen beslissingen nemen, wat ongebruikelijk is in een systeem waar alles de hele dag voor je geregeld wordt en waar je meestal strikte regels moet volgen. Door hen te betrekken bij dit soort activiteiten bieden de kunsten de gedetineerden een reeks interacties buiten de routine van het gevangenisleven.

Creatief engagement biedt ook de mogelijkheid om nieuwe vaardigheden te verwerven in een kunstdiscipline. Het leveren van creatieve inspanningen kan ook reflectief denken vereisen van mensen in een penitentiaire omgeving, een belangrijke kwaliteit voor mensen die in de gevangenis zitten vanwege hun impulsieve acties. De kracht van kunst in correctionele omgevingen kan ook zijn dat succesvolle creatieve inspanningen niet alleen ambachtelijke vaardigheden vereisen, maar ook creatief denken, reflectief denken en zelf structuur.

Waarnemers en evaluatoren van kunstprogramma's in gevangenissen beschrijven het potentieel van kunstervaringen om individuen te bevrijden van de negatieve rol van dader, waardoor ze een ander 'creatief zelf' kunnen ontdekken, wat hun gevoel van eigenwaarde kan verbeteren.

In een wereld waar het idioom van misdaad en straf en beperkingen en dwang overheerst, geven de kunsten dus vaak een zeldzame ervaring van respijt en zelfs een gevoel van vrijheid.

## Voordelen

Werken met rapmuziek in gevangenissen kan een waardevol hulpmiddel zijn voor het bevorderen van emotionele expressie, creativiteit en rehabilitatie, maar ook om mensen te helpen zich te verbinden met hun cultuur en gemeenschap.



# Werken met gedetineerden

Bij het lesgeven aan gedetineerden is het belangrijk om een aantal dingen in gedachten te houden:

- **Respecteer het individu:** Elke persoon heeft zijn eigen unieke achtergrond, ervaringen en uitdagingen. Het is belangrijk om hun individualiteit te respecteren en niet te oordelen.
- **Creëer een veilige omgeving:** Het is belangrijk om een veilige omgeving te creëren waar de gedetineerden zich op hun gemak voelen om te participeren en, zich te uiten en te leren. Dit kan worden bereikt door duidelijke regels en grenzen te stellen en een klimaat van wederzijds respect te creëren.
- **Wees je bewust van trauma's:** Veel gedetineerden hebben in hun leven trauma's meegemaakt en het is belangrijk om je hiervan bewust te zijn en een omgeving te creëren die rekening houdt met hun behoeften. Dit kan inhouden dat er een ruimte wordt gecreëerd waar ze over hun ervaringen kunnen praten of dat er ondersteuning wordt geboden om met trauma's om te gaan.

# Let op ...

Een goed gestructureerde workshop rapmuziek in de gevangenis moet veel omvattend zijn, ervaren begeleiders hebben, de benodigde apparatuur bieden, een veilige en ondersteunende omgeving creëren, de mogelijkheid bieden om op te treden en rehabilitatie- en re-integratiedoelen bevatten, maar ook geëvalueerd worden.





# Soms een moeilijke omgeving om in te werken

- Moedig de gevangenen aan. Motiveer ze om deel te nemen en een actieve rol te spelen in hun eigen leerproces. Dit kan bereikt worden door hen positieve feedback en erkenning te geven voor hun inspanningen en door en kansen te bieden om leiderschapsrollen op zich te nemen.
- Wees flexibel. Wees flexibel in je manier van lesgeven en wees bereid om je aanpak aan te passen als iets niet werkt. Sta open voor feedback en wees bereid om veranderingen aan te brengen als dat nodig is.
- Rehabilitatie- en re-integratiedoelen: Integreer doelen die betrekking hebben op rehabilitatie en re-integratie in de maatschappij, zoals het ontwikkelen van vaardigheden op het gebied van communicatie, teamwerk en timemanagement.
- Wees je bewust van de context waarin je lesgeeft en wees gevoelig voor de unieke uitdagingen en beperkingen die het werken in een gevangenis met zich meebrengt.
- Wees je bewust van de regels en voorschriften: Zorg ervoor dat je altijd de regels en voorschriften van de gevangenis volgt.



Een goed gestructureerde workshop rapmuziek in de gevangenis moet uitgebreid zijn, ervaren instructeurs hebben, de benodigde apparatuur bieden en een veilige en ondersteunende omgeving creëren.

**Probeer mogelijkheden voor een optreden in te bouwen**

# Practische tips bij het schrijven van een tekst

- Begin met een concept of thema: Bedenk voor dat je begint met schrijven wat je wilt zeggen en waar je wilt dat je rap over gaat. Dit kan een persoonlijke ervaring zijn, een sociale kwestie of iets anders dat je inspireert.
- Gebruik sterke beeldspraak: Rapteksten zijn vaak gebaseerd op sterke beeldspraak om levendige beelden in het hoofd van de luisteraar te creëren. Gebruik beschrijvende taal en metaforen om met je woorden een beeld te schetsen.
- Gebruik een sterk ritme en flow: Rap is een muziekvorm, dus het is belangrijk om aandacht te besteden aan het ritme en de flow van je woorden. Oefen met het zeggen van je tekst hard op en experimenteer met verschillende cadans en ritmes om het juiste te vinden.
- Gebruik herhaling: Herhaling is een belangrijk element in rapmuziek, het kan helpen om je boodschap over te brengen en je rap een pakkende, memorabele kwaliteit te geven.
- Gebruik woordspelingen: Rap staat bekend om zijn slimme woordspelingen en steken onderwater. Probeer creatief te zijn met je woordkeus en zoek manieren om met taal te spelen.
- Wees authentiek: Raps die uit het hart komen zijn meestal het krachtigst. Wees trouw aan jezelf en wees niet bang om je kwetsbaar op te stellen en je persoonlijke ervaringen en emoties te delen.
- Herzien en nog eens herzien: Net als elke andere vorm van schrijven, hebben raps baat bij het herschrijven. Als je je tekst geschreven hebt, neem dan de tijd om hem door te lezen en eventueel te veranderen.
- Oefen, oefen, oefen: Hoe vaker je je rap schrijft en uitvoert, hoe beter hij zal worden. Blijf schrijven en experimenteer met verschillende stijlen en technieken tot je je eigen unieke stijl hebt gevonden.



Houd in gedachten dat rap een vorm van poëzie is, dus gebruik literaire middelen en technieken om diepte en interesse aan je teksten toe te voegen. Het allerbelangrijkste, oefen en wees authentiek, het zal je raps krachtiger en betrouwbaarder maken.

## Succesvolle elementen

- **Vers-Refrein-Vers structuur:** Veel rapnummers volgen een couplet-refrein-vers structuur, waarbij de coupletten de inhoud van het nummer bevatten en de refreinen meestal de hoofdmelodie van het nummer.
- **16-matencoupletten:** Een veelgebruikt formaat voor coupletten in rapmuziek is het 16-matencouplet, dat op zijn beurt verdeeld is in vier 4-maten. Deze structuur zorgt voor een constante flow en ritme in het nummer.
- **Flow:** Rapteksten worden gekenmerkt door de flow, die verwijst naar de manier waarop de woorden worden uitgesproken in relatie tot de beat van de muziek. Een goede flow is vloeiend, consistent en past bij het ritme van de beat.
- **Metaforen en vergelijkingen:** In rapteksten wordt vaak gebruik gemaakt van metaforen en vergelijkingen om diepte en betekenis aan de tekst toe te voegen.
- **Punch Lines:** Punch Lines zijn de slimme of geestige regels in een rap die meestal aan het einde van een couplet komen, ze worden gebruikt om een punt te maken of om memorabel te zijn.

## Structuur van een tekst

Hoewel er gemeenschappelijke elementen zijn in rapmuziek, zijn er geen strikte regels en veel succesvolle rapsongs zijn van de regels afgeweken. Rap is een vorm van artistieke expressie. Het is dus belangrijk om je eigen unieke stijl te vinden.



It's important to approach the process of writing lyrics with an open and curious mindset, with the goal of self-exploration and self-improvement. When writing lyrics, it's important to be honest and authentic, and to avoid trying to be someone you're not.

## TEKSTEN SCHIJVEN OM TE REFLECTEREN



Het schrijven van songteksten kan gebruikt worden als een middel om na te denken over je eigen leven. Het schrijven van songteksten kan een therapeutisch en catharsis proces zijn, waarbij je je gedachten en gevoelens op een creatieve en constructieve manier kunt verwerken. Door je gedachten en gevoelens onder woorden te brengen, kun je jezelf, je ervaringen en je emoties beter leren begrijpen. Bij het schrijven van songteksten kun je inspiratie putten uit je persoonlijke ervaringen en ze gebruiken als een manier om je gedachten en gevoelens te verkennen. Dit kan je helpen om moeilijke ervaringen te verwerken en een gevoel van afsluiting en perspectief te krijgen. Daarnaast kan het schrijven van songteksten ook een manier zijn om je identiteit te onderzoeken en jezelf te definiëren. Door je gedachten en gevoelens onder woorden te brengen, kun je je waarden, overtuigingen en prioriteiten beter begrijpen en kun je dit inzicht gebruiken om positieve veranderingen in je leven aan te brengen. Het is ook de moeite waard om op te merken dat songteksten als krachtig instrument ook gebruikt worden als hulpmiddel tot zelfreflectie en om inzicht te krijgen in je ervaringen.

# ENKELE OEFENINGEN OM EEN RAPTEKST TE SCHRIJVEN

Weet je niet hoe je moet beginnen, deze oefeningen kunnen je helpen

1. Free-writing: Begin gewoon met het opschrijven van alles wat in je opkomt, zonder je zorgen te maken over structuur of rijm. Dit kan helpen om je creatieve ideeën op gang te brengen en kan een geweldige manier zijn om nieuwe ideeën en thema's voor je raptekst te bedenken.
2. Woordassociaties: Schrijf een woord of zin op die je inspireert, en schrijf vervolgens zoveel mogelijk verwante woorden en zinnen op als je kunt bedenken. Gebruik deze woorden en zinnen om ideeën te genereren voor je raptekst.
3. Persoonlijke reflectie: Denk na over je eigen ervaringen en emoties, en overweeg hoe je ze kunt gebruiken als inspiratie voor je raptekst. Denk na over de uitdagingen die je hebt gehad, de overwinningen die je hebt behaald, en de dingen die jou maken tot wie je bent.
4. Rijmend brainstormen: Schrijf een lijst met woorden die rijmen op een woord of zin die je wilt gebruiken in je raptekst. Probeer vervolgens nieuwe formuleringen of zinnen te bedenken die deze woorden op een zinvolle manier gebruiken.
5. Lijstjes maken: Maak een lijst met thema's of onderwerpen die je wilt behandelen in je raptekst. Probeer vervolgens een regel of twee te schrijven over elk van die thema's of onderwerpen.
6. Mindmapping: Maak een mindmap van je raptekst, beginnend met een centraal idee of thema gelinkt aan gerelateerde ideeën, thema's en details.
7. Het maken van een outline: Maak een outline voor je raptekst, beginnend met een inleiding, vervolgens overgaand naar de kern van je tekst, en tot slot eindigend met een conclusie.

## NOG MEER TIPS

- Maak na het eindresultaat een individueel actieplan
- Probeer gedurende de hele periode met een vaste groep te werken
- Als de deelnemers een positieve ervaring hebben zal het hun motivatie vergroten
- Creëer een veilige omgeving
- Probeer bekende artiesten erbij te betrekken
- Begin met een open podium activiteit
- Nodig deelnemers uit om muziek te maken voor dierbaren zoals hun vrouw, kinderen, moeder of vader
- Grote ego's mogen niet domineren



# HET EVALUEREN VAN EEN MUZIEK PROJECT

- Enquêtes en vragenlijsten: Deze kunnen worden gebruikt om feedback te verzamelen van gedetineerden, personeel en andere betrokkenen over hun beleving van het project. Dit kan waardevolle informatie opleveren over hoe het project werd ervaren en kan helpen bij het identificeren van onderdelen die verbeterd kunnen worden.
- Interviews: Interviews met gedetineerden, personeel en andere betrokkenen kunnen een diepgaander inzicht geven in het project en waardevolle kwalitatieve gegevens opleveren. Dit kan nuttig zijn om de impact te meten en successen en uitdagingen vast te stellen.
- Observatie: De activiteiten observeren kan waardevolle informatie op leveren over hoe het project begrepen en gebruikt wordt. Dit kan helpen bij het identificeren van problemen die identificeren van specifieke uitkomsten die aansluiten bij de doelen van het project, zoals vermindering van recidive, verbeterde communicatievaardigheden of betere resultaten op het gebied van geestelijke gezondheid, kan een duidelijke manier zijn om het succes van het project vast te stellen.
- Follow-up op lange termijn: Dit kan helpen om de duurzaamheid van het project en de impact ervan na verloop van tijd te bepalen.
- Data verzamelen: Het verzamelen van gegevens over deelnamepercentages, aanwezigheid en voltooiingspercentages kan waardevolle informatie opleveren over het bereik en de impact van het project.

Het is goed om te weten dat succes op verschillende manieren kan worden geëvalueerd en factoren kan omvatten zoals persoonlijke groei, zelfexpressie en rehabilitatie. Het is belangrijk om duidelijke doelen en doelstellingen te stellen voor het project en om verschillende methoden te gebruiken om het succes van het project te evalueren. Bovendien kan het betrekken van de gevangenen, het personeel en andere belanghebbenden bij het evaluatieproces helpen om er zeker van te zijn dat het project aan hun behoeften voldoet en het een positieve invloed op hen heeft.



De Nederlandse producer Mihai Puscoiu heeft een heel speciale aanpak ontwikkeld. Hij werkt gedurende vier sessies met jongeren. Met hen neemt hij vier nummers op.

Meestal zit het eerste nummer vol agressie en woede. In de volgende nummers worden de teksten vriendelijker, vooral door de druk van mensen die dichtbij staan.

Zijn methode is meer, in feite leert hij ze niet om rapper te worden maar om ondernemer te worden. In de workshop werkt hij aan de beats, de inhoud en de teksten, maar het is meer dan dat, hij biedt ze structuur.

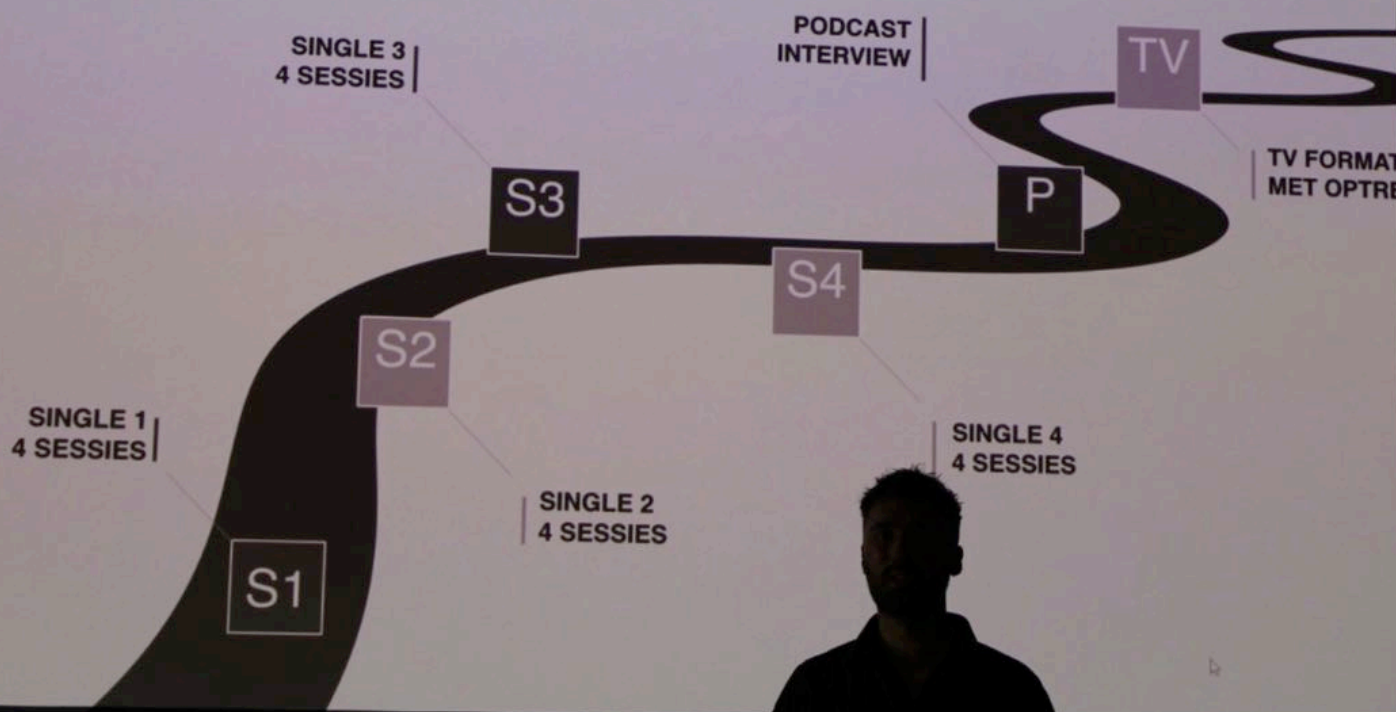
Naast het ontwerp, maakt hij een podcast met hen, is er een presentatie in tv-formaat, waar ze optreden. Het gaat ook over hoe je je moet kleden en presenteren.

Tot slot maken ze hun eigen merchandise door hun eigen T-shirts te bedrukken.

## Best, best practice

Tijdens de covid pandemie ontwikkelde Mihai Puscoiu, een succesvolle producent van een aantal wereldwijde hits, een speciaal concept om te werken met jonge gedetineerden en psychiatrische patiënten. Dit succesvolle voorbeeld kan dienen als een blauwdruk voor workshops elders in Europa.

### TRAJECT PROJECT JUMPSTART



# Peer to peer evaluatie

Peer-to-peer is een proces waarbij men het werk of optreden van collega's van feedback voorziet. Om met peer-to-peer evaluatie te werken, kun je de volgende stappen nemen:

- **Definieer duidelijk de criteria voor de evaluatie:** Stel duidelijke en objectieve criteria op, zoals de kwaliteit van het werk, teamwerk, communicatie en het halen van deadlines.
- **Identificeer de evaluatoren:** Bepaal wie verantwoordelijk zal zijn voor het uitvoeren van de evaluaties, zoals teamleden, managers of een combinatie van beiden.
- **Training:** Zorg voor training of richtlijnen voor de beoordelaars over hoe ze de evaluaties moeten uitvoeren, inclusief het geven van constructieve feedback.
- **Feedback:** Verzamel feedback van de evaluatoren door middel van enquêtes, interviews of andere methoden
- **Analyseer:** Analyseer de resultaten van de evaluaties en deel ze met de personen die geëvalueerd worden en met de stakeholders.
- **Follow-up:** Evalueer met de betrokkenen de feedback en bespreek eventuele verbeteringen of wijzigingen. Het is belangrijk om op te merken dat evaluaties van Peer-to-Peer processen op een constructieve en niet oordelende manier moet gebeuren, met als doel de prestaties en het teamwerk te verbeteren.

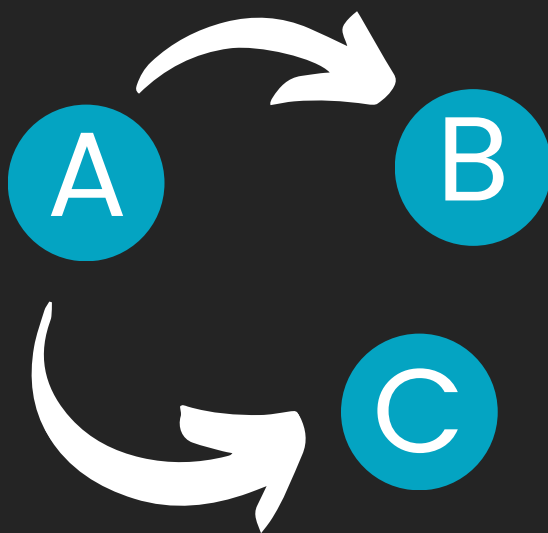


GUTS is een Erasmus+ project gesteund door de Europese Unie



Waarderend vragen (appreciative Inquiry) stellen en observeren kan gebruikt worden als een techniek om een positieve ervaring te evalueren, het kan helpen om eigen waarde te ontwikkelen.

# Appreciative Inquiry



De verhalen die worden verteld kunnen mogelijk ook worden gebruikt als basis voor een rap. Het doel van appreciative inquiry is om geïnspireerd te raken door succesverhalen. We doen dit door middel van twee coaching technieken: waarderende vragen stellen en observeren.

De waarderende vragen zullen je helpen om dieper te graven door de lagen van een succesvolle ervaring ('graven naar het goud'). De observaties kunnen helpen om nieuwe inzichten te verwerven en de geleerde lessen tot zich te nemen.

Tijd: ongeveer 30 minuten voor het interview en de observatie.

1. Verdeel de rollen: A is interviewer, B is ondervraagde, C is observator. Lees samen de instructies, alleen de interviewer en de observator lezen de voorbeeldvragen.

2. Persoon A interviewt persoon B over een succesverhaal - een project, evenement of activiteit waar persoon A het meest trots op is. Het is belangrijk dat persoon B denkt aan een concrete situatie waarin hij/zij persoonlijk betrokken was (hou het klein). Hierna helpt B A bij het onderzoeken van de achtergronden, competenties en andere factoren die deze ervaring succesvol maakten. Het is belangrijk dat je je vragen waarderend formuleert. Gebruik de (voorbeeld)vragen en voeg je eigen vragen toe indien nodig. Persoon A kan een time-out nemen met persoon C om te overleggen over de beste vragen om te stellen aan B; ga niet pingpongen met vragen, er is maar 1 interviewer per ronde! Persoon C, de observator luistert naar het verhaal van A en noteert de aspecten die hem/haar opvallen.

3. Persoon A ondervraagt persoon C (de observator) aan de hand van de (voorbeeld)vragen

4. Terug naar de geïnterviewde (persoon B): hoe was het voor jou? Wat neem je hiervan mee?

## Voorbeeld vragen

Persoon A interviewt persoon B overeen succesverhaal:

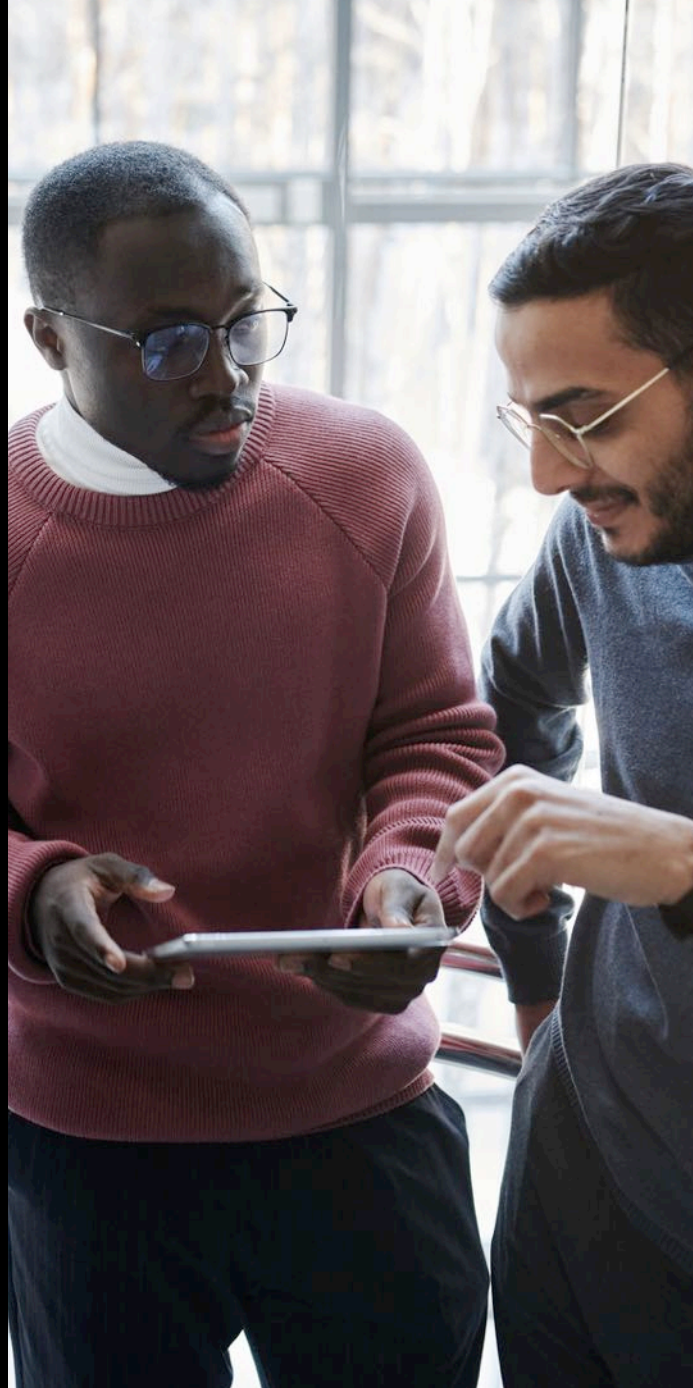
- Waar gaat je verhaal over?
- Wie waren erbij betrokken en wat deden ze?
- Wat gebeurde er daarna? Wat gebeurde er nog meer?
- Wat was er bijzonder/speciaal aan deze situatie?

Waarom ben je er trots op?

- Welke uitdagingen heb je overwonnen?
- Hoe heb je deze uitdagingen overwonnen?
- Hoe wist je wat je moest doen?
- Hoe zou je de hulpbronnen of competenties noemen waaruit je kon putten?
- Wat was de rol van je team of andere mensen om je heen?
- Wat heb je geleerd van dit verhaal? Hoe zou je deze ervaring omschrijven?
- Welk effect had deze ervaring op je werk?
- Hoe kun je deze skills en competenties in andere situaties gebruiken?

Persoon A interviewt persoon C (de observator) aan de hand van de volgende (voorbeeld)vragen:

- Wat heeft je aandacht getrokken?
- Wat vertelt het je over de sterke punten, vaardigheden en competenties van B (hoe kwamen die naar voren in het verhaal)?
- Wat vertelt het je over wat waardevol of belangrijk is voor B (hoe kwamen deze vaardigheden tot hun recht in het verhaal /waarden naar voren in het verhaal)?



### Let op

Het is belangrijk om waarderende vragen te stellen. Dit betekent geen oordeel, geen associaties, geen advies en geen gepingpong. Rond af met de hele groep: deel de belangrijkste kwaliteiten en competenties die in de verhalen naar voren kwamen en maak er een lijst van. Wat kunnen we hieruit halen, hoe kunnen we dit gebruiken voor de toekomst?

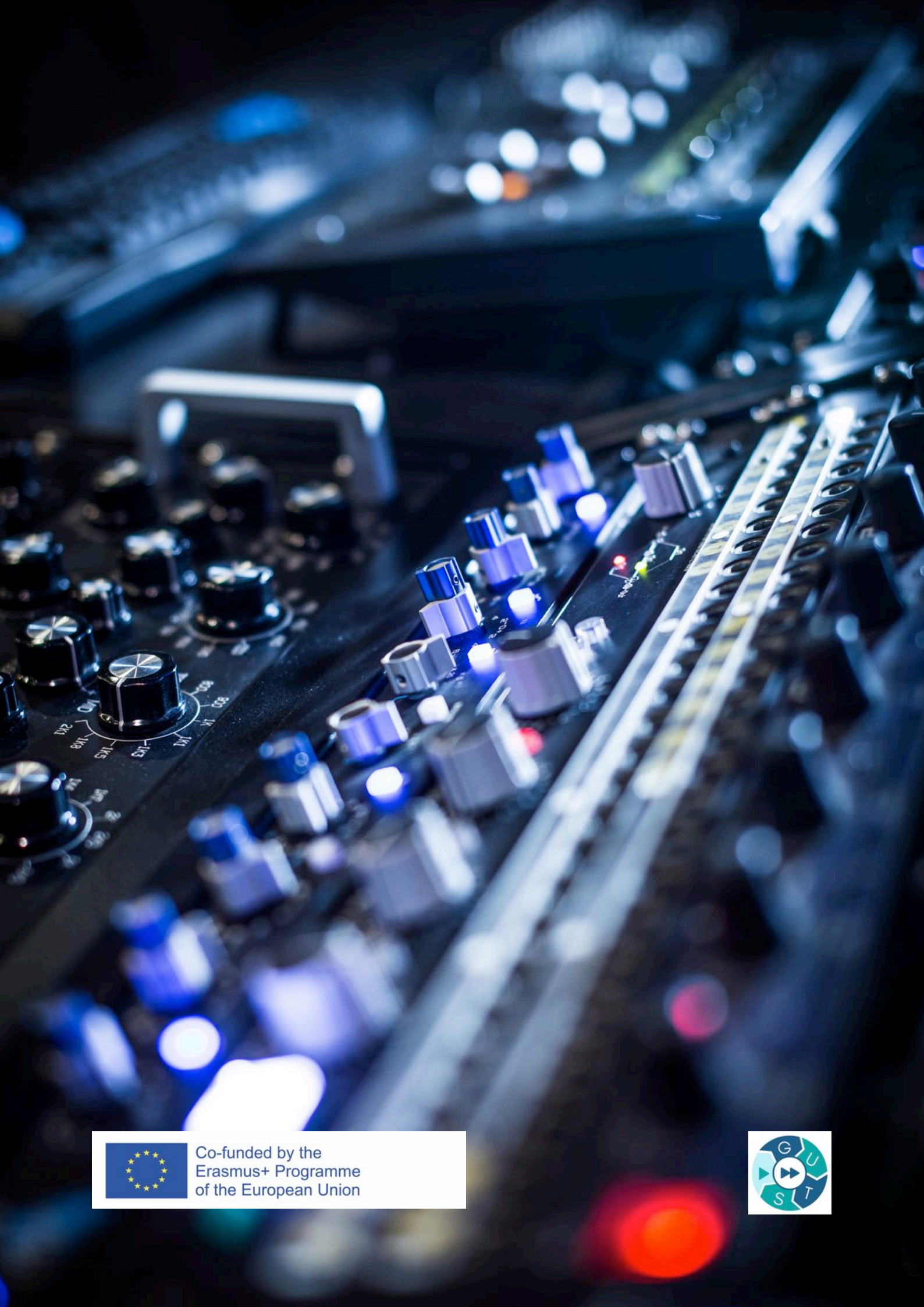
# Apps en programma's om muziek mee op te nemen

Er zijn verschillende gratis en eenvoudige tools of apps die je kunt gebruiken om muziek op te nemen en te produceren. Alle apps en tools op deze pagina zijn eenvoudig te gebruiken en kunnen een goed startpunt zijn voor iedereen die geïnteresseerd is in het produceren en op te nemen van muziek. Houd er wel rekening mee dat de functies en mogelijkheden van de gratis versies beperkt kunnen zijn in vergelijking met de betaalde versies.



- **Audacity:** Audacity is gratis open source opname editor en opnamesoftware. Het is beschikbaar voor Windows, Mac en Linux en kan worden gebruikt om audiobestanden op te nemen, te bewerken en te exporteren.
- **GarageBand:** Garage Band is een digitaal audio workstation en muziekproductie-app die beschikbaar is voor iOS- en mac OS-apparaten. Het bevat een verscheidenheid aan virtuele muziekinstrumenten, drumkits en andere functies die kunnen worden gebruikt om muziek te maken en te bewerken.
- **LMMS:** LMMS (Linux Multi Media Studio) is een gratis en open-source digitaal audioworkstation dat beschikbaar is voor Windows, Mac en Linux. Het bevat een verscheidenheid aan functies zoals synthesizers, drummachines en effecten, en kan worden gebruikt om muziek te maken en te bewerken.
- **Soundtrap:** Soundtrap is een gratis, cloud gebaseerd muziekproductieplatform waarmee je onlinemuziek kunt maken en bewerken. Het is beschikbaar voor Windows, Mac, iOS en Android apparaten.
- **Music Maker JAM:** Music Maker JAM is een gratis muziekproductie-app die beschikbaar is voor iOS-, Android- en Windows-apparaten. Het bevat een groot aantal virtuele instrumenten, drumkits en andere functies waarmee je muziek kunt maken en bewerken.
- **BandLab:** BandLab is een gratis, cloud gebaseerd muziekproductieplatform dat kan worden gebruikt om muziek te maken, op te nemen, te bewerken en te delen. Het is beschikbaar voor Windows, Mac, iOS en Android en bevat verschillende functies zoals virtuele instrumenten, effecten en samenwerkingstools.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

