



**krachtbronnen**

SAMEN LEREN LEVEN

## Handreiking teambijeenkomst 'Verdieping van vrijheid'

<b>Wat:</b>	Handreiking voor teambijeenkomst rondom kernwaarde 'vrijheid'. Geschikt voor een vergadering of studie(mid)dag.
<b>Doel:</b>	Verdiepende verkenning van het begrip 'vrijheid'.
<b>Subdoel:</b>	Bevorderen van kansengelijkheid.
<b>Doelgroep:</b>	Schoolteams binnen primair onderwijs.
<b>Tijd:</b>	Vorbereiding 60 minuten, uitvoering 45 - 90 minuten (keuze uit bouwstenen).
<b>Kernwaarde openbaar onderwijs:</b>	vrijheid

### Samenvatting

In deze handreiking voor teambijeenkomsten reiken we verschillende onderdelen aan om je met je team te verdiepen in de kernwaarde 'vrijheid'. Centraal staat hoe het boeddhisme tegen 'vrijheid' aankijkt en op welke manier dit voor ons inspirerend kan zijn.

Door op de boeddhistische manier vrijheid uit te dragen, bevorder je als school en als team tevens kansengelijkheid.

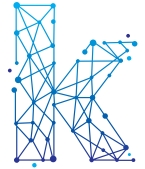
### Vorbereiding op een teambijeenkomst 60 minuten

Als je je als team hierin wilt verdiepen is het handig als een of meerdere personen het op zich nemen om de bijeenkomst voor te bereiden en te leiden. Dit kan het MT zijn, maar ook die leerkrachten die zich geroepen voelen en het leuk vinden om dit te doen.

#### Tips

1. Lees de handreiking vooraf goed door.
2. Bedenk wat de opbrengst van deze bijeenkomst mag zijn.
  - o Visie op vrijheid vormen of aanvullen
  - o Inspiratie opdoen
  - o Elkaar op een andere manier ontmoeten
  - o Eigen invulling
3. Kies die bouwstenen die je wilt inzetten en bereid ze voor.
4. Bedenk hoelang de bijeenkomst mag duren en pas hier je keuze voor bouwstenen voor aan.
5. Maak eventueel ter ondersteuning een PPT.
6. Op het moment zelf: maak een ruimte 'gebruiksklaar': zet tafels en stoelen klaar, eventueel digibord, zorg voor koffie en thee.





**krachtbronnen**

SAMEN LEREN LEVEN

## **Bouwsteen 1. Boeddhisme en vrijheid - inleiding**

**10 minuten**

Veel mensen in Nederland voelen zich aangetrokken tot het boeddhisme. Sommige vinden de leer en de manier van 'geloven' interessant en worden echt boeddhist, maar er zijn ook mensen die vooral het beeld van de Boeddha verrijkend vinden: hij mediteert, straalt rust uit, vrede. Dat spreekt mensen aan. Wie van jullie heeft een Boeddhabeeld in huis?

Voordat we ons verdiepen in vrijheid, is het misschien goed om iets te weten over het boeddhisme. Voor boeddhisten is Boeddha's leven een grote bron van inspiratie. Boeddha leert hen dat ze de oplossing voor ongelukkig zijn of lijden niet in spullen moeten zoeken, maar in zichzelf. Daarom vieren ze zijn verjaardag, sterfdag én verlichting.

### **Het verhaal van de rijke prins die alles opgaf...**

Er zijn verschillende traditionele verhalen en legendes over de geboorte en het leven van Siddharta. Hieronder volgt een korte samenvatting.

Siddharta Gautama was een rijke prins, die 2.500 jaar geleden werd geboren in wat nu India heet. Hij woonde in een prachtig paleis, had veel speelgoed en lekker eten. Toen hij opgroeide, ontdekte hij dat niet iedereen het zo goed had als hij: veel mensen buiten zijn paleis waren arm of ziek. Zelf had hij juist alles wat hij zich maar wensen kon. Maar toch was hij niet tevreden. Hij wilde begrijpen hoe dit kon. Hij besloot het paleis te verlaten, zijn rijke leven op te geven en de wereld te verkennen als monnik. Na een lange reis ging hij 49 dagen en nachten onder een boom zitten om te mediteren (oefeningen om na te denken en tot rust te komen). Daar bereikte hij uiteindelijk 'verlichting': hij voelde zich bevrijd van alle pijn en verdriet. Vanaf dat moment noemden hij zichzelf Boeddha (wat de ontwaakte of verlichte betekent).

Daarop volgde een periode van onderwijs dat hij gaf aan monniken die zich bij hem hadden aangesloten. Hij leerde hen de weg naar 'Verlichting': de vier edele waarheden en het achtvoudige pad. In het kort gezegd gaat het erom om in het leven een middenweg te bewandelen: niet een weg van uitersten gaan, maar de weg van het midden. Goed voor jezelf zorgen door meditatie, ademhalen, zuivere gedachtes te hebben, etc.

Hier lees je daar meer over:

<https://www.samsam.net/godsdiensten/boeddhisme/leer>.

In 480 v. Chr. stierf de Boeddha.

### **Filmpje**

Bovenstaande wordt in sneltreinvaart verteld in dit Clipphanger-filmpje (1'38): <https://youtu.be/74RuOrvwwC4>



**krachtbronnen**

SAMEN LEREN LEVEN

## **Bouwsteen 2. Boeddhisme en vrijheid in de schoolcontext: zonder oordeel - oefenen**

**30 minuten**

Voor boeddhisten is ultieme vrijheid het bereiken van verlichting: vrij zijn van gehechtheid aan dit leven en daardoor niet meer reïncarneren (niet meer te hoeven terugkeren als mens in opnieuw een leven op aarde).

### **Vrij van oordeel = kansengelijkheid?**

Onderwijssocioloog Ilias El Hadioui zet zich in voor kansengelijkheid. Aan de basis van kansengelijkheid ligt een hervorming van de eigen mindset. Het gaat erom om je vaste denkbeelden en oordelen los te laten en kritisch en open naar jezelf en de leerlingen te kijken.

*“Uiteindelijk gaat kansengelijkheid ook over de mentale toestand bij professionals en leerlingen. We kunnen ons vastbijten in systeemkritiek, maar eigenlijk gaat het om een hervorming van onze eigen mindset. Hoe sta ik voor een klas als professional? Hoe ontwikkel ik als professional een intrinsiek geloof in mijn eigen kunnen en dat van de leerlingen die mij toevertrouwd zijn? Hoe neem ik de sociale pijn weg bij leerlingen om te komen tot een effectief leerproces? Deze mentale en sociale condities worden gevormd in een cultuur en niet alleen maar in een structuur of een systeem. Systeemkritiek is essentieel maar cultuurhervorming evenzeer.”*

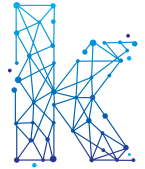
Zo is bekend dat docenten met hoge positieve verwachtingen van leerlingen, en geloof in eigen kunnen hen op te stuwten, een bijzonder grote en positieve impact hebben op het leergedrag. Leraren en scholen die niet onderschatten wat hun waarde is, bereiken dus het meest. (*Science guide*, 2018)

Op welke manier kan deze vrijheid die de boeddhisten nastreven van belang zijn voor jullie als school, jullie als team?

### **Oordelen**

Vrij zijn in het boeddhisme gaat er ook om dat je vrij bent van oordelen. Wij mensen vinden overal wat van; mijn tanden staan scheef, zij heeft gekke schoenen aan, hij praat te snel, die hond is dik, die fiets heeft een lelijke kleur. Pff...wat een boel gedachten! Zijn ze wel waar? En houden ze ons niet gevangen? Wat als we al die oordelende gedachten loslaten...hoe vrij ben je dan wel niet?

Als je jezelf accepteert zoals je bent, minder oordelen hebt over jezelf, kun je ook beter kijken naar anderen. Dat maakt duidelijk dat vrijheid twee kanten heeft: jezelf vrij voelen betekent ook dat je de ander de vrijheid gunt om helemaal zichzelf te zijn. Je neemt vrijheid en je geeft vrijheid.



## Oefening

- Bedenk eerst individueel enkele zaken of personen waar jij een oordeel over hebt. Bedenk een voorbeeld uit:
  - o Je privéleven
  - o De schoolcontext (een oordeel over visie of over een collega, een ouder)
  - o De klascontext (een leerling of een methode, werkwijze)
- Praat hier in twee- of drietallen over.
  - o Wat is herkenbaar?
  - o Heb je wel eens gemerkt dat je oordeel terecht was?
  - o En onterecht?
  - o Kost het je veel of weinig gedachtenenergie?
- Elk persoon kiest nu een voorbeeld van zichzelf uit en probeert de situatie (er is meestal wel een situatie aan gekoppeld) nu zonder oordeel, maar geheel beschrijvend te vertellen. Luister om de beurt naar elkaar.
  - o Hoe moeilijk of makkelijk is dit?
- Tot slot: wissel plenair kort uit wat de ervaringen waren. Geef de opdracht om de volgende week een dag oordeelloos door proberen te komen. Kom hier een volgende vergadering op terug. Wat heeft het opgeleverd?



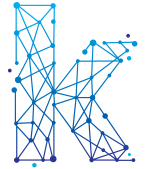
## Bouwsteen 3. Boeddhistisch verhaal over vrijheid - reflectie 20 minuten

In de bijlage kun je een Tibetaans boeddhistisch verhaal lezen over een jongen Tenzin. Hij vindt op een dag een zwaargewond hert en besluit het dier te verzorgen. Tenzin raakt gehecht aan het hert en dan ontstaat de vraag of Tenzin het dier bij zich houdt of loslaat...

Lees het verhaal samen (print het uit of lees het voor) en bespreek de volgende vragen plenair of in groepjes van vier.

Vragen naar aanleiding van het verhaal:

- > Wat moet Tenzin loslaten?
- > Wat vind jij moeilijk om los te laten in werk- of privécontext?
- > Wat heb je wel eens moeten loslaten in werk- of privécontext?
- > Op welke manier houd je leerlingen vast? Kun je leerlingen makkelijk loslaten?
  - o In hun werk
  - o Als ze naar huis gaan
  - o Als ze naar een volgende klas gaan of naar een andere school
- > Als je van iemand houdt, moet je die dan ook 'vrij' kunnen laten?
- > Wat heeft dit verhaal met (de boeddhistische notie van) vrijheid te maken?
- > Wat heeft dit verhaal met kansengelijkheid te maken?



## **Bouwsteen 4. Oefening: bewust ademen zorgt voor vrijheid.**

### **10 minuten**

Boeddha bereikte de verlichting, de ultieme vrijheid, door te mediteren en ademhalingsoefeningen te doen (pranayama). Hieronder staat een simpele ademhalingsoefening beschreven die jullie als team kunnen doen.

Vrijheid kun je ook voelen in je lichaam. Denk maar eens aan een moment waarop je je vrij voelde...hoe voelde je lichaam toen? Als het goed is ontspannen en helemaal aanwezig in dat moment. Het tegenovergestelde is ook waar...je kunt je ook niet vrij voelen in je lichaam, door spanning en stress bijvoorbeeld.

Bespreek kort met elkaar een moment waarop jullie gespannen of gestrest waren in een werksituatie.

- > Waar voel je dat dan in je lichaam? (Buik, borst, schouders, nek zijn veelgehoorde antwoorden.)
- > Ben je vaak gespannen of gestrest?
- > Wat helpt je om minder gestrest of gespannen te zijn?

Vaak als je zo'n spannend gevoel hebt, houd je ook je adem in. Als je je aandacht bewust richt op je adem en als je helemaal vrijuit ademt ontspan je vanzelf en wordt het spannende gevoel minder. Als je helemaal vrijuit ademt, kun je je longen en je hele lijf vullen met levenskracht. Rustig en goed ademen zorgt dus voor vrijheid!

Daarom volgt nu een ademhalingsoefening waarin je oefent om vrij te ademen. Laat iemand de oefening rustig en hardop voorlezen of spreek de oefening van tevoren in op je telefoon.

Tip: lees heel rustig voor. Pauzeer na elke zin of waar ... staat.

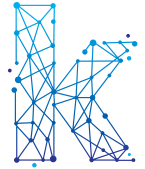
### **Ademhalingsoefening**

*Ga rechtop op een stoel zitten met je beide voeten op de grond of in kleermakerszit op de grond en vouw je handen in je schoot of op je boven benen. Sluit je ogen of richt je ogen op een punt schuin op de grond.*

*Ga nu met je aandacht, je gedachten, naar je ademhaling. Je hoeft niks te veranderen, alleen op te merken dat je ademhaalt... Zit je adem hoog in de borst? Of laag in de buik? Gaat je ademhaling snel of rustig? Merk het alleen op. Adem rustig door...*

*Ga met je aandacht naar je hart...Adem nu langzaam en diep in door je neus naar je hart en weer rustig door je neus uit. Doe dat nog twee keer... Van je hart verbreden we naar heel je borst. Adem in naar je gehele borst en weer uit...*

*Zak af naar je buik, adem in naar je buik en rustig uit... Je adem zakt nog wat meer, naar je billen. Adem in naar je billen en weer uit...*



**krachtbronnen**

SAMEN LEREN LEVEN

*We gaan nog wat lager, naar de benen en voeten. Adem naar je benen en voeten, onder je voeten...en adem uit.*

*Adem nu naar je schouders en nek...rustig in en uit...*

*Adem in naar je hoofd...heel je hoofd. Voor, achter, bovenop...in en uit...*

*Tot slot adem nog een paar keer naar een lichaamsdeel dat jij fijn vond, dat een beetje extra adem kan gebruiken.*

*Als het goed is voelt je lichaam nu vrijer en rustiger.*

*Als je eraan toe bent, open je langzaam je open en rek je je uit. De oefening is ten einde.*

### **Afronding.**

Vraag aan elkaar hoe deze oefening ging.

- > Voelt je lichaam vrijer?
- > En hoe voelen je gedachten?

Als je het voor het eerst deed, voelt het soms gek en moet je misschien wennen. Maar als je de oefening vaker doet, dan gaat het beter. Oefening baart kunst!

## **Bouwsteen 5. Korte overdenking uit Zenboeddhisme**

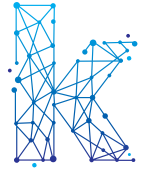
### **15 minuten**

Net zoals het christendom (protestantisme en katholicisme) kent het boeddhisme verschillende stromingen. In bouwsteen 4 komt het Tibetaans Boeddhisme al naar voren, in deze bouwsteen is dat het zenboeddhisme.

Wat is zen? Zen is lastig te beschrijven. Zen gaat over het aardse zoals zich dat zuiver en direct aan ons voordoet. Zen wijst heel eenvoudig en realistisch op het hier en nu. Onze waarneming van het hier en nu gooit echter roet in het eten. Er zit ons namelijk van alles in de weg, zoals vooroordelen, overtuigingen, bedoelingen, angsten, conditioneringen, onverwerkte ervaringen en ander geestelijk ongemak. En zo creëren we ons eigen lijden. Zenmeditatie slijpt onze geest en maakt ons los van dit lijden. Door veel te oefenen voelen we ons weer verbonden met iedereen en alles om ons heen. Het gaat bij zen steeds om een onmiddellijke ervaring van deze eenheid. Dat geeft een diep inzicht en werkt helend voor onszelf en de omgeving. (Bron: Riens Riskes, 'Leer denken wat je wilt denken')

Lees met elkaar de volgende korte **overdenking**:

*Een vrouw die op het strand koekjes verkocht, ruimde om 10 uur haar kraampje op. Een van de klanten vroeg haar: 'Ga je al weg?' 'Ja, ik heb al mijn koekjes al verkocht. Dus ik ga nu naar huis.'*



*'Maar je hebt nog heel veel uren, daarin kun je nog heel veel meer koekjes verkopen.'*

*'Maar waarom, wat heb ik daaraan?', vroeg de vrouw. 'Ik heb veel meer zin om lekker op mijn terras te gaan zitten met een boek en dan ga ik daarna wat tuinieren.'*

*'Ja', zei de klant, 'maar je bedrijf kan groeien. Je pakt het helemaal verkeerd aan. Als je het doet zoals ik je nu vertel heb je over 20 jaar een heel winstgevend bedrijf!'*

*'Ha, ha, ja, ik snap je', zei de vrouw. 'Jij wilt dat ik 20 jaar van mijn leven verdoe vóór ik kan doen waar ik zin in heb. Maar ik doe die dingen liever nu!'*

- > Wat heeft dit verhaal met vrijheid te maken?
- > Ben jij de vrouw uit het verhaal of de klant? Of allebei?
- > Hoe ben jij opgevoed en in hoeverre speelt opvoeding een rol in deze opvattingen?
- > Zorgt opvoeding voor vrijheid of restrictie?
- > Welke opvatting uit dit verhaaltje heerst in de schoolcultuur?
- > Kun jij je hier persoonlijk in vinden?
- > Is het goed zo of zijn hier wellicht aanpassingen in nodig?

Het gaat in dit verhaaltje over vrijheid om je leven in te richten zoals jij dat zelf wilt. Te doen wat je belangrijk vindt en dus niet per se om 40 uur of meer per week te werken. Zo zit de samenleving in elkaar en dat kun je als leerkracht ook op de leerlingen overbrengen dat je zo hoort te leven. Maar je hebt de keus. Natuurlijk kun je voor het grote geld gaan, maar zie je de rest dan nog? En is het niet belangrijker gelukkig te zijn en te kunnen genieten? Wie zegt dat je zoveel zou moeten werken en carrière moet maken? Wat als je passie ergens anders ligt? De lat hoog leggen betekent niet dat je van de leerlingen verlangt dat ze carrière maken. Je legt de lat hoog om ze te kunnen laten worden wie ze zijn en te kunnen laten zijn wie ze willen worden.

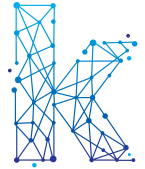
Dus die kansen en mogelijkheden voor je leerlingen zien en in ze geloven, erop vertrouwen dat ze dat kunnen bereiken, dan ontmoet je elkaar op die andere laag, de spirituele laag van verbondenheid in veiligheid.

## **Bouwsteen 6. In vrijheid je eigen keuze mogen én kunnen maken**

### **20 minuten**

Een ander mooi zen-verhaaltje gaat over drie kleine woelmuizen die een droom koesteren, net als veel leerlingen.

*Drie kleine woelmuizen koesterden een onmogelijke droom. Ze wilden een mysterieus eiland dat in het midden van het meer lag verkennen. Alle dieren kwamen kijken of het ze ging lukken. De meesten hadden er geen vertrouwen in en spraken dat ook uit. 'Dit gaat nooit lukken.' 'Ze zijn nietig en zwak.' 'Ze staan niet stil bij het gevaar.' 'Een muis is niet gemaakt om te zwemmen.' Maar de woelmuizen gingen toch op pad.*



*Al snel keerden de eerste twee terug waarop Uil uitsprak dat dit heel verstandig van ze was. De verkenningstocht was veel te gevaarlijk en woelmuisen kunnen immers ook niet goed zwemmen.*

*De derde woelmuis zwom echter door en kwam bij het eiland. Hij verkende het tot in de verste uithoek. Daarna zwom hij terug. De dieren vroegen hem hoe hij dit voor elkaar had gekregen, want het was toch eigenlijk onmogelijk? Waarop het muisje de proppen uit zijn oren haalde en vroeg: wat zeggen jullie? Voor ik overstak heb ik proppen in mijn oren gestoken, dus ik hoor jullie niet!*

Dit verhaaltje gaat over vertrouwen op jezelf en kiezen wat je graag wilt doen. Dat vertrouwen in jezelf ontwikkel je niet zomaar. Daar heb je ook een omgeving voor nodig die je daarin helpt. Leerkrachten en hun normatieve professionaliteit zijn essentieel om bij leerlingen het zelfvertrouwen verder te ontwikkelen.

### **Opdracht**

Ga met zijn vieren in stilte aan de slag met een placemat. Ieder van jullie schrijft in zijn deel een moment op waaruit blijkt dat er vertrouwen in de leerling en zijn kunnen gesteld werd en een moment waar dit niet lukte. Daarna vertel je aan elkaar wat je hebt opgeschreven en probeer je met je groepje tot een slogan te komen over kansengelijkheid in vrijheid.

*Afronding:* de slogans worden daarna aan elkaar gepresenteerd en wie weet zit er een mooie tussen die je als school wilt hanteren.



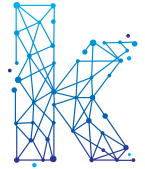
## **Bouwsteen 7. In vrijheid naast elkaar luisteren**

### **10 minuten**

Kun je een beeld van de Boeddha voor je geestesoog halen? Meestal zit de Boeddha in lotushouding (kleermakerszit) met ogen dicht en zijn handen in een bepaalde mudra (houding die iets betekent). Zo'n beeld lijkt rust uit te stralen. Je zou zo je hart uit storten bij zo'n beeld...

Hoe gaat dat eigenlijk als jij je hart uitstort bij iemand, je partner of een vriend of vriendin? Voel je je vrij om ongedwongen je verhaal vertellen? Luistert iemand echt naar je? Komt iemand met oplossingen? Heb je daar behoefte aan?

Vrijheid is ook echt luisteren naar iemand, iemand (je collega, een leerling) echt zien. Heb jij ruimte voor iemand anders? Laat je iemand in vrijheid bij jou zijn?



*We gaan een luisteroefening doen waarin we de houding van de boeddha aannemen.*

- > Vorm tweetallen.*
- > Ga tegenover elkaar zitten.*
- > Spreek af wie er begint met vertellen en wie met luisteren. Straks wisselen jullie om.*
- > Als we straks starten, mag diegene die gaat vertellen iets vertellen. Maakt niet uit wat. Wat je hebt gedaan vandaag, wat je nog moet doen, waarnaar je op vakantie gaat, etc.*
- > Degene die luistert, gaat alleen luisteren. Non-verbaal. Je zegt dus niets maar je laat uit je houding, je ogen de ander zien dat je luistert.*
- > Na 1 à 2 minuten (wijs iemand van tevoren aan die de tijd bijhoudt) wisselen jullie van beurt en doen jullie de oefening nogmaals.*
- > Hoe was het om deze oefening te doen? Wissel uit.*

Vaak geven we oprecht om iemand als we luisteren en willen we iemand erkennen, tegemoet komen en een oplossing aandragen. Vaak laten we iemand niet uitpraten, maar onderbreken we haar of hem. Dat is niet met kwade opzet, maar het is niet altijd even effectief of empathisch. Soms wil iemand gewoon echt even praten, gehoord worden. Praten in vrijheid. Als je dan alleen luistert, geeft dat misschien een vreemde ervaring de eerste keer, maar het kan ook prettig aanvoelen. Je krijgt de ruimte en de tijd om te zeggen wat je wil! En als luisteraar luister je in vrijheid: je hoeft niet met antwoorden te komen, met oordelen, met adviezen. Je mag gewoon alleen maar luisteren. Ook dat kan eerst vreemd aanvoelen, maar ook prettig. Zie wat het met de ander doet.

Het hoeft niet altijd in situaties waarbij er echt iets van het hart moet. Het kan ook als je partner thuis over zijn of haar dag vertelt. Op het werk als je collega even stoom moet afblazen, of als een leerling jou iets wil vertellen. Probeer het eens uit en ervaar wat vertellen en luisteren in vrijheid kan opleveren!

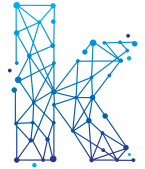
## **Afsluiting**

### **5 - 10 minuten**

Als afsluiting is het fijn om kort met elkaar te reflecteren op wat jullie gedaan hebben. Dan kan plenair, maar je kunt bijvoorbeeld ook post it's uitdelen en iedereen op verschillende kleuren (geel is vraag 1, roze vraag 2, etc.) de antwoorden laten opschrijven en op een flipover laten plakken. Zo houden jullie nog iets vast van deze bijeenkomst.

Vragen die je met elkaar kunt stellen en beantwoorden zijn:

- > Welke nieuwe inzichten hebben jullie vandaag opgedaan?*
- > Wat betekent vrijheid voor jullie individueel?*
- > Wat betekent vrijheid voor jullie als team?*
- > Waar gaan jullie mee aan de slag?*
- > Kunnen jullie hiervan iets meegeven of doorgeven aan leerlingen en ouders?*



**krachtbronnen**

SAMEN LEREN LEVEN

## Tot slot

We hopen dat jullie als team middels een teambijeenkomst met bovenstaande bouwstenen nieuwe manieren van vrijheid met elkaar verkennen en ontdekken wat dit kan betekenen voor jullie schoolcultuur.

Voor vragen en/of opmerkingen kunnen jullie terecht bij Ineke Struijk (ineke.struijk@creathlon.nl) of Melissa Bakker (melissa.bakker@creathlon.nl).

## Verantwoording

Deze bijeenkomst is geschreven door Ineke Struijk en Melissa Bakker van Creathlon. Beiden zijn werkzaam voor het primair onderwijs en ontwikkelen Krachtbronnen, een methode voor burgerschap, levensbeschouwing en sociaal-emotionele ontwikkeling voor de hele basisschool.

- > Het verhaal van Tenzin komt uit Krachtbronnen.
- > De ademhalingsoefening is geschreven door Melissa Bakker.
- > De overdenking uit het zenboeddhisme komt uit 'Leer denken wat je wilt denken' van Rients Riskes, basisboek zentraining en uit de stripserie "De dag waarop de bus zonder haar vertrok" van Beka Marko Cosson.