

## Wat is FRIENDS?

FRIENDS is een 24 maanden durend project dat medegefinancierd wordt door het Erasmus+ programma van de Europese Unie. Het doel van het project is het bevorderen van sociale integratie en intercultureel begrip in de onderwijssystemen door middel van de grootschalige implementatie van een innovatieve aanpak van de hele school, de zogenaamde Stiltetijd, gebaseerd op het Transcendente Meditatie (TM®) programma.

## Wat is het programma Stiltetijd gebaseerd op Transcendente Meditatie (TM)?

Het is een programma dat in scholen wordt toegepast op basis van twee keer per dag 'stiltetijd', een paar minuten aan het begin en aan het einde van de schooldag, waarbij Transcendente Meditatie wordt beoefend door studenten, docenten en ander schoolpersoneel. Het is wetenschappelijk bewezen dat deze natuurlijke en gemakkelijk te leren benadering van de hele school een grote impact heeft op de verbetering van de persoonlijke en academische prestaties van de leerlingen, het creëren van een algemene omgeving van vrede en kalmte en het sociaal gedrag toleranter en inclusief maken.

## Wie is erbij betrokken?

Het FRIENDS-project zal worden uitgevoerd in Portugal, Italië, België en het Verenigd Koninkrijk en heeft betrekking op ten minste één school of niet-formele onderwijsinstelling per land, gericht op 150 studenten per land (kinderen in de leeftijd van 5 tot 18 jaar en volwassen studenten), voor in totaal 600 leerlingen, naast de betrokken leerkrachten, schooldirecteuren en ouders. De geselecteerde onderwijsinstellingen zullen een hoog percentage minderheidsstudenten of leerlingen met een kansarme of migrantenachtergrond hebben om inclusief onderwijs in alle schoolsituaties te bevorderen.

## Welke resultaten worden verwacht?

Het FRIENDS-project, door de Stiltetijd gebaseerd op het Transcendente-Meditatie-programma, beoogt het ondersteunen van leerkrachten en opvoeders bij het omgaan met diversiteit in de klaslokalen en het stimuleren van het onderwijs van kansarme leerlingen door het bevorderen van tolerantie, veerkracht, sociale inclusie, het verbeteren van hun academische prestaties en het bestrijden van discriminatie, pesterijen en geweld in scholen.

Deze resultaten zullen worden bereikt door het verbeteren van:

- leren en persoonlijke resultaten van studenten/leerlingen;
- het vermogen van de leerkrachten om met stress en diversiteit in leeromgevingen om te gaan;
- het creëren van meer inclusieve en harmonieuze schoolgemeenschappen die de basis vormen voor de interculturele dialoog en het begrip tussen de culturen.

## Resultaten:

- De Stiltetijd op basis van het Transcendente-Meditatieprogramma wordt in de scholen van de geselecteerde landen geïmplementeerd als een instrument om meer inclusieve leeromgevingen te bevorderen.
- Rapporten over de evaluatie van de voordelen van het Stiltetijd /TM-programma voor studenten, docenten en de hele schoolgemeenschap.
- Uitwisseling van ervaringen tussen leergemeenschappen op lokaal niveau over de uitvoering van het Stiltetijd/TM-programma.
- Publicatie van wetenschappelijke artikelen om het bewustzijn over de Stiltetijd/TM-aanpak te vergroten.
- Een reeks beleidsaanbevelingen met praktische informatie voor de uitvoering van de Stiltetijd op basis van het Transcendente-Meditatieprogramma in scholen op een bredere Europese schaal en context.



# FRIENDS

Fostering Resilience-Inclusive Education and Non-Discrimination in Schools



friends-project.eu



**Fondazione Hallgarten Franchetti**  
Centro Studi Villa Montesca (Italy)  
- Coordinator -  
[www.montesca.eu/2.0/](http://www.montesca.eu/2.0/)  
[europrojects@montesca.it](mailto:europrojects@montesca.it)



**Universidade do Algarve (Portugal)**  
[www.ualg.pt](http://www.ualg.pt)  
[jcsantos@ualg.pt](mailto:jcsantos@ualg.pt)



**ALMA MATER STUDIORUM**  
Università di Bologna (Italy)  
[www.unibo.it](http://www.unibo.it)  
[chiara.ruini@unibo.it](mailto:chiara.ruini@unibo.it)



**CESIE (Italy)**  
[cesie.org](http://cesie.org)  
[mariagiovanna.carpinteri@cesie.org](mailto:mariagiovanna.carpinteri@cesie.org)



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



**Escola Secundária de Loulé (Portugal)**  
[www.es-loule.edu.pt/portal/](http://www.es-loule.edu.pt/portal/)  
[manuelcnora@gmail.com](mailto:manuelcnora@gmail.com)



**Municipality of Sacile – Pordenone (Italy)**  
[www.comune.sacile.pn.it/](http://www.comune.sacile.pn.it/)  
[natalina.celot@com-sacile.regione.fvg.it](mailto:natalina.celot@com-sacile.regione.fvg.it)



**Maharishi School Trust Limited**  
(United Kingdom)  
[www.maharishischool.com](http://www.maharishischool.com)  
[derek.cassells@tm.org](mailto:derek.cassells@tm.org)



**Maharishi Foundation**  
(United Kingdom)  
[uk.tm.org/maharishi-foundation-uk](http://uk.tm.org/maharishi-foundation-uk)  
[mirtacastellaro@yahoo.com](mailto:mirtacastellaro@yahoo.com)



**APEJAA – Associação de Pais e**  
**Encarregados de Educação da Escola**  
**João Afonso de Aveiro (Portugal)**  
[www.associacaodepaisapejaa.blogspot.pt](http://www.associacaodepaisapejaa.blogspot.pt)  
[jm@homegrid.pt](mailto:jm@homegrid.pt)

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



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

# FRIENDS

Fostering Resilience-Inclusive Education and Non-Discrimination in Schools



**Cooperativa Cultural Ciencia e**  
**Tecnologia Védica Maharishi – CCCT**  
(Portugal)  
[meditacao-transcendental.pt/](http://meditacao-transcendental.pt/)  
[corte\\_real@live.com.pt](mailto:corte_real@live.com.pt)



**Associazione Meditazione**  
**Trascendentale Maharishi Italia (Italy)**  
[www.meditazionetrascendentale.it](http://www.meditazionetrascendentale.it)  
[rossanomaset@gmail.com](mailto:rossanomaset@gmail.com)



**Civic Association for Communication**  
**and Education “Sophia”-**  
**ACCESOPHIA (Spain)**  
[acesophia.com](http://acesophia.com)  
[gonzalo.santamaria@gmail.com](mailto:gonzalo.santamaria@gmail.com)



**Maharishi Institute of Vedic Science**  
(Belgium)  
[transcendental-meditation.be](http://transcendental-meditation.be)  
[claudio.scubla@gmail.com](mailto:claudio.scubla@gmail.com)