

Leren omgaan met stress van alledag



Van spanning naar ontspanning leren komen. Dát is wat het Griefelprogramma wil betekenen in de ouder-kindrelatie. Met als uitgangspunt de eigen gewaarwording stelt het programma jonge kinderen in staat om tot gedrags- en emotieregulatie te komen.

Eveline Beerkens en Dinco Verhelst

De ervaring leert dat hoe eerder kinderen en ouders handreikingen krijgen om gedrag en emoties te reguleren, hoe positiever de uitkomst is. Om die reden zijn er inmiddels allerlei ondersteunende programma's. Het merendeel is gebaseerd op grondprincipes als de cognitieve gedragstherapie, de hechtingstheorie(en) en het interpreteren van beeldmateriaal volgens een vaste methodiek. Veelal wordt daarbij uitgegaan van het probleem of de klacht.

Pendelen tussen sensaties

Opmerkelijk is dat vrijwel geen enkel programma inhaakt op de eigen gewaarwordingen van het kind in het hier-en-nu. Het Griefelprogramma doet dit wel. Uitgangspunt zijn de principes van Somatic Experiencing (SE) van Peter Levine en Maggie Kline¹. Centraal

staat de lichamelijke gewaarwording en het zogenaamde 'pendelen' tussen onaangename en aangename sensaties. Waar iets ontstaan is of wat de oorzaak is, staat niet voorop. Er wordt intensief gebruik gemaakt van zowel ritme en muziek als van verhalen op rijm. Daarbij wordt aangesloten bij het magisch denken van een kind van deze leeftijd. Gedurende elke bijeenkomst mag bij het kind de spanning oplopen tot waar het dit kan toestaan. Vervolgens komt het tot volledige ontspanning door te gronden en te ademen volgens de principes van de mindfulness.

Opzet

Het Griefelprogramma is een groepsaanpak ontwikkeld voor kinderen van 2,5 - 7 jaar, met mogelijkheden om het op deelgebieden aan te passen

aan het beoogde doel. Het programma werkt van fysieke gewaarwording naar het gebruik van de cognitie en niet andersom, conform de inzichten van onder meer Bessel van der Kolk². Tevens wordt aangesloten bij de nieuwste onderzoeksgegevens rondom de ontwikkeling van de hersenen, zoals de functie van het reptielenbrein, de werking van het limbisch systeem en de neo-cortex (Daniël Siegel et al³).

Er zijn tien bijeenkomsten met elk eenzelfde structuur. Elke bijeenkomst heeft een eigen thema met een hierbij passend verhaal op rijm, een kleurenprent en een verwerkingsplaat. Een bijeenkomst begint standaard met het 'wakker zingen' van de hoofdpersoon: Stokkie, het stokstaartje. Dit is om in het ritme te komen. Dan volgt het

¹ Levine, P en Kline, M. (2009): Het weerbare kind

² V.d. Kolk, B.: (2016): Traumasporen

³ Daniël Siegel, D. et al (2013): Het hele brein, het hele kind

Cursussen

Het Griefelinstituut verzorgt een tweedaagse basiscursus, waarna men het volledige programma zelfstandig kan uitvoeren in de eigen setting. Specifiek voor de hulpverlening is er ook een eveneens tweedaagse vervolgcursus. Voor meer informatie: www.griefelen.nl.

verhaal: Stokkie ontmoet de andere dieren: Krokodil, die zijn ongenoegen uit door boosheid en agressie, Vogel die in haar angst moet vluchten en Schildpad die zich terugtrekt als het haar te veel wordt.

Naar aanleiding van het verhaal worden spelletjes gedaan (oefeningen) die de spanning bij de kinderen op laten lopen. Een voorbeeld van zo'n oefening is dat de kinderen in een kring staan, één kind heeft een knuf-

ren. Vervolgens is er veel aandacht voor het gronden (via het 'stevig staan') en ademen. Tot slot gaan de kinderen op de grond liggen, met een knuffel (veiligheid) en een veertje (om zichzelf en de knuffel te strelen, om in het hier-en-nu te blijven). Daarbij luisteren ze naar rustgevende muziek met een zich herhalend melodisch thema (ritme en balans).

Toepassing

Het programma kan onderdeel uitmaken van een therapeutisch begeleidingstraject voor ouder en kind. Meer specifiek kan de aanpak hulp bieden bij gedrags- en emotieregulatieproblemen, bijvoorbeeld bij kinderen en ouders die getraumatiseerd zijn, PTSS ontwikkeld hebben, mishandeld dan wel misbruikt zijn of te maken hebben met problematische rouw- en verlieservaringen. Ook kan het worden toegepast wanneer er in een adoptiesituatie specifieke problemen zijn op het gebied van hechting en bij kinderen die op jonge leeftijd invasieve procedures hebben moeten ondergaan ten gevolge van ziekte.

van hun gewaarwordingen, waardoor er minder op gedrag wordt gereageerd en meer op wat er daadwerkelijk in henzelf gebeurt. Dit geldt zowel voor de kinderen als de begeleidende volwassenen.

Resultaten

De eerste resultaten zijn veelbelovend. In zijn algemeenheid kan gesteld worden dat het plezier dat de volwassene en het kind ervaren niet alleen motiveert om het programma af te maken, maar ook om tussendoor thuis te oefenen. Na afloop is zowel bij ouder als kind daadwerkelijk verandering van gedrag zichtbaar. Daarnaast rapporteren ouders dat de regulatievaardigheden (aarden, gronden, ademen) toeneemen. Ook kan men de geleerde vaardigheden altijd en overal toepassen, hetgeen de kans op succeservaringen vergroot. Verder geven ouders aan hun kind beter te kunnen 'lezen': er is een non-verbale 'taal' tussen ouder en kind ontstaan die leidt tot een afname van communicatieproblemen, terwijl het gebruik van dezelfde verbale 'taal' leidt tot een groter wederzijds begrip. Tot slot is er meer ruimte voor humor en maken ouders minder gebruik van straffende opvoedingsmaatregelen. Om de effectiviteit wetenschappelijk vast te stellen, is recent aan de Fontys Hogeschool in Eindhoven onderzoek naar het Griefelprogramma gestart.

'De oefeningen stimuleren de vaardigheden van kinderen op het gebied van zelfregulatie'

fel van Krokodil in de hand en een kind er tegenover heeft de knuffel van Vogel in de hand. Krokodil probeert Vogel te vangen. De kinderen geven Krokodil zo snel mogelijk door om dit te bereiken. Maar...de kinderen geven ook Vogel zo snel mogelijk door. Wie gaat er winnen? Met dergelijke oefeningen worden de verschillende copingstrategieën (vechten, vluchten en verlammen/bevriezen) letterlijk uitgespeeld met alle lichamelijke gewaarwordingen van dien. De kinderen worden uitgenodigd om, waar mogelijk, te verwoorden wat ze in zichzelf voelen gebeu-

Preventief kan het programma ingezet worden in de groepen 1, 2 en 3 van de basisschool en in kinderdagverblijven om de vaardigheden van kinderen op het gebied van zelfregulatie te stimuleren. Binnen de hulpverlening kan het Griefelprogramma onderdeel zijn van de dagbehandeling (in de groep) op het Medisch Kleuter Dagverblijf of de onderbouw van het speciaal onderwijs. Er zijn inmiddels vele pilots gedraaid. Wat opvalt, is dat kinderen binnen een speciale setting profiteren van het samen beleven van de spanning én om te ervaren dat ze deze weer los kunnen laten. Ze maken taal

auteursinformatie

Eveline Beerkens (Gz-psycholoog BIG, Registerpsycholoog K&J NIP, Klinisch pedagoog NVO) heeft een eigen praktijk (www.evelinebeerkens.nl). Dinco Verhelst is als gezinsbegeleidster, speltherapeut en Floorplay specialist werkzaam bij de Stichting Maashorst. De auteurs hebben het Griefelprogramma samen ontwikkeld.