



GRIEFELLEN

van spanning- naar ontspanning

www.griefelen.nl



Inhoud nieuwsbrief oktober 2015

- welkom
- sites
- ontwikkelingen Griefelen
- workshop – cursussen
- artikelen – boeken – collega's
- sinterklaascadeaus

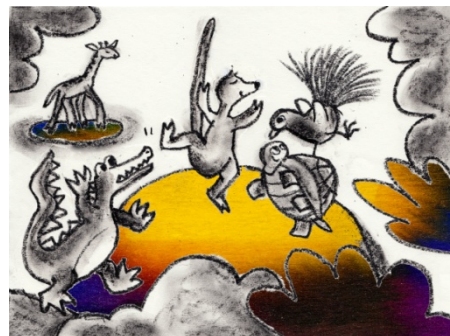
Welkom

Welkom aan iedereen die bezig is met Griefelen, het Griefelprogramma of wil gaan Griefelen. Vanaf deze maand kan er op meer plaatsen in Nederland worden gegriefeld. Er zijn nieuwe Griefelaars opgeleid, met verschillende achtergronden. Leerkrachten in het basisonderwijs, orthopedagoog, yoga docent en een arts. We zijn benieuwd naar de ervaringen die ze gaan opdoen en blijven hierover graag over uitwisselen. Dit geeft het programma de kans verder te ontwikkelen.

Sites

Op de site www.griefelen.nl wordt gedeeld wat Griefelen kan betekenen voor kinderen en hun ouders, in verschillende situaties. Deze eerste maanden zijn er verschillende aanpassingen en/of verbeteringen ingevoerd.

Op facebook is een pagina en een openbare groep Griefelen aangemaakt. Hierop worden artikelen, nieuws e.d. geplaatst, die op enigerlei wijze een verbinding hebben met onderdelen van het Griefelen/Griefel programma. We nodigen iedereen uit hetzelfde te doen. Zo delen we kennis en ervaringen met elkaar, met ouders, het onderwijs en de hulpverlening. De missie van het Griefelteam is namelijk om zoveel mogelijk kinderen het Griefelen aan te bieden en om ouders, hulpverleners en leerkrachten te inspireren en om door hen geïnspireerd te worden.





Ontwikkelingen binnen het Griefelen

De Griefel: Binnen de klas en hulpverlening wordt er geëxperimenteerd met de Griefel (zie foto). Dit als vervolg op de vraag van een leerkracht. Hoe kan in de klas het Griefelen levend aanwezig blijven, tussen alle andere activiteiten in en hoe kan het proces van implementatie vergemakkelijkt worden. Er is een staande Griefel gemaakt als eerste uitwerking, waarop de kinderen hun ervaren gewaarwordingen (snel) via een handeling (actie) een plekje kunnen geven.



‘Waar heb je iets gevoeld in het lichaam en hoe kan/wil ik dat verbeelden, welke woorden geef ik eraan’. De eerste ervaringen zijn positief.

Registratie

Het streven in de toekomst is om het Griefelprogramma door (wetenschappelijk) onderzoek te onderbouwen. Wat zijn precies de werkzame ingrediënten?

Het programma blijft in ontwikkeling.

Een eerste stap was de opname in het Centrale Register van Kortdurende Beroepsonderwijs, Dit is gelukt.



De tweede stap is om opgenomen te worden in het register van Effectieve Interventies van het Nederlands Jeugd Instituut (NJI). Hier wordt aan gewerkt.

Enquête ouders dagbehandeling

Kortgeleden is het Griefelprogramma gedraaid in 2 dagbehandelingsgroepen van kinderen in de leeftijd van 3- 7 jaar. Bij ouders is vooraf en na afsluiting een enquête afgenomen. Hetzelfde is gedaan bij de ouders van 2 groepen die niet deelnamen.

De programma's zijn afgerond en de gegevens bekeken. Echter bij nadere bestudering blijkt dat de programma's niet zijn gedraaid zoals bedoeld. Zo zijn niet alle 10 de bijeenkomsten uitgevoerd, er zat geen regelmatig patroon in de opeenvolging van Griefelbijeenkomsten en een deel van de ouders was onvoldoende betrokken bij het programma. Ja, er waren duidelijk veranderingen constateren en verschillen tussen de wel/niet deelname groepen. Maar het is niet vast te stellen waar de veranderingen aan gekoppeld kunnen worden.

Een aantal opmerkingen willen we echter graag delen:

- *Ons kind is in de loop van de weken minder boos geworden*
- *Niet alleen begrijp ik nu beter wat er in mijn kind gebeurt, ik herken het nu zelfs beter bij mezelf.*
- *Kan ik dit nogmaals doen, samen met mijn kind ?*
- *In het gedrag van onze dochter zit verandering in positieve zin. Wij zijn hier heel blij mee (kind met moeilijkheden vanuit autisme + sensorische informatie verwerkings problemen)*
- *Onze zoon zit de laatste 4 weken een stuk beter in zijn vel. We weten niet of dit nu wel of niet komt door het Griefelprogramma. Zeker is wel dat hij erg genoten heeft van het Griefelen*
- *Ons kind kan beter zijn gevoel aangeven sinds het Griefelprogramma*



• Workshop

Vanaf heden worden er workshops gegeven van 3 uur, voor diegene die geïnteresseerd zijn in het Griefelen. Het biedt de mogelijkheid om kennis te maken en ervaringen op te doen met het Griefelprogramma en de vraag te beantwoorden of dit iets is voor u en uw kind/groep/klas/praktijk. Voor data en info: www.griefelen.nl

• Cursussen

Op 20 + 21 november 2015 is de volgende basiscursus Griefelen.

In de 2 daagse cursus leert u:

- Ervaren wat het betekent om het Griefelprogramma te 'volgen'
- Ervaren wat het betekent op het Griefelprogramma aan te bieden
- Maakt u kennis met de theorie achter het Griefelprogramma.

Aanmelden kan via de site www.griefelen.nl

Na een afgeronde basiscursus kunnen pedagogische medewerkers en hulpverleners een 2-daagse vervolgcursus volgen. Op deze cursusdagen wordt ingegaan op de therapeutische- en behandel-elementen van het programma en wordt eigen videomateriaal samen bekeken.

• Artikelen - boeken - collega's

Op velerlei terreinen zijn er ontwikkelingen t.b.v. stress-reducering bij kinderen en/of andere terreinen die linken aan het Griefelen.

In deze nieuwsbrief kunnen deze linken worden weergegeven door het voorstellen van iemand, geven van boektitels of verwijzing naar een artikel.

Via de Griefelsite kan contact worden opgenomen.

○ Vakbladvroeg

In het Vakblad Vroeg (vakblad Signalering & ontwikkelingsstoornissen) is een artikel geplaatst over het Griefelprogramma.

<http://www.vakbladvroeg.nl/nieuws/artikel/1150/>

○ Griefelprogramma gebruikt onderdelen uit mindfulness

<http://www.ninefornews.nl/neurowetenschap-bewijst-meditatie-vermindert-niet-alleen-stress-maar-verandert-letterlijk-je-brein/>

○ Manifest '1001 kritische dagen van een kind'

In Nederland hebben een aantal organisaties (DAIMH, NIP, NVO en Babywerk) in navolging van het Engelse voorbeeld het initiatief genomen om hun visie te verspreiden en te bespreken met met gemeenten en politieke partijen. Het doel is om 'draagvlak te krijgen voor de inzet van wetenschappelijke kennis en expertise om de cruciale eerste twee jaar van kinderen te versterken'.

Het **Griefelprogramma** sluit aan bij deze visie en de uitgangspunten m.b.t. de ontwikkeling van kinderen: In deze periode (1001 dagen) worden belangrijke verbindingen (aan)gelegd in de hersenen. Baby's zijn voor hun regulatie, hun welbevinden afhankelijk van hun ouders/verzorgers. Kinderen zullen veel eerder stress ervaren, omdat ze vele prikkels (nog) niet kennen. Ze zullen zich sneller dan volwassenen niet prettig en bedreigd voelen. Is er dan geen passende warme en liefdevolle, betrouwbare en voorspelbare zorg, dan zal een baby al veel extra stress ervaren. Als een baby niet wordt geholpen binnen een relatie deze stress te verminderen, ontstaat er wat genoemd wordt toxische stress;

- ✓ hierbij worden neutrale prikkels triggers
- ✓ amygdala blijft aan geven dat er gevaar is (amygdala weet niet dat die prikkel, gevaar uit vl was)
- ✓ door dit gevaar-sigitaal blijven de hersenen + lijf in overlevings-stand (klaar voor een vlucht of gevecht)
- ✓ en als het kind niet wordt gerustgesteld door een volwassene
- ✓ blijft het stressniveau verhoogd = toxische stress, die stress zorgt ervoor dat de verbindingen in de hersenen slechter ontwikkelen, wat weer gevolgen heeft voor alle gebieden van de hersenen.

http://www.psynip.nl/website-openbaar-documenten-sector-jeugd/1001kritiekedagen_juni2015.pdf

- **Sinterklaascadeaus**

Voor uw kinderen thuis, in de klas of in de praktijk zullen cadeaus met een actie-gehalte in de smaak vallen. Misschien is het een idee om materialen aan te schaffen, die de sensorische ontwikkeling van kinderen mede ondersteunen, die tegelijkertijd veel plezier veroorzaken en waar u samen zoveel plezier mee en aan kunt beleven. Denk aan de goedkope

ademondersteuners als ballonnen, bellenblazers in allerlei soorten, fluiten (in alle vormen en maten). Winkels als de Zeeman en Action hebben ze geregeld in hun assortiment. Een luchtkussen, evenwichtsmateriaal en een Hoberman Sphere zullen tevens veel plezier geven. Van deze laatste zijn grote en kleine varianten in de markt. Via www.griefelen.nl kunt u deze met korting bestellen bij Speelsgoed.



GRIEFELLEN
van spanning- naar ontspanning