



GRIEFELLEN

van spanning- naar ontspanning

www.griefelen.nl



Inhoud nieuwsbrief Augustus 2018

- Welkom
- Ontwikkelingen Griefelen: *Griefelgroep voor ouders*
BabyGriefelgroep
- Griefel recepten: *Gekleurde bellen blazen + bal via voeten over-geven*
- Griefel materiaal: *'Reus' Hoberman sphere*
- Workshop - cursussen: *Data basiscursus + verdieping*
- Artikelen - boeken - collega's

Welkom

De vakanties zijn bijna weer ten einde, Stokkie vierde vakantie samen met zijn vrienden in het grote dierenbos. Samen hebben ze genoten van het mooie warme weer: lekker spetteren in het water en soms hebben ze zelfs dichtbij Krokodil in de modder kunnen spelen.



Ontwikkelingen met betrekking tot het Griefelen

Griefelgroep voor ouders

Het bestaande Griefelprogramma wordt ook uitgevoerd binnen ouder-kindbehandelingen. Ouder(s) worden dan meegenomen in het Griefeltraject van het kind(eren). Het doel van de Griefelgroep voor ouders is om ouders:

- ✓ mee te nemen op de reis van hun kinderen
- ✓ kennis te laten maken met eigen gewaarwordingen
- ✓ hoe deze meespelen in relaties
- ✓ te laten observeren wat er met hun kind gebeurt
- ✓ hoe ze hun kind (ook non verbaal) kunnen ondersteunen
- ✓ hoe ze op alternatieve manieren kunnen reageren op hun kind.

Een groepje ouders komt 4 keer bij elkaar (voor en na het Griefelprogramma en 2 keer tussentijds).

info@griefelen.nl



Baby Griefelgroep

Tot op heden was er een Griefelprogramma beschikbaar voor kinderen vanaf 2 ½ jaar. Feiten uit het manifest '1001 kritische dagen van een kind' zijn duidelijk over het belang van vroegtijdig aansluiten bij baby en ouder. Gestimuleerd door collega's zijn de fundamenteën van het Griefelprogramma aangepast voor baby's en hun ouder(s).

Voor de ouders zelf:

- Wat heb ik als ouder nodig om mezelf goed te voelen in mijn lichaam, om mijzelf te reguleren
- Leren wat ik als ouder in kan inzetten als ik voel dat ik niet 'lekker in mijn lichaam zit'
- Opbouwen van een sociaal netwerk
Voor ouders en hun kind
- Afstemmen: ons kind 'leren lezen' en ons handelen hieraan aan te passen
- Samen met ons kind ontdekken welke aanrakingen wel en niet als fijn worden ervaren
- Positieve reacties geven op het gedrag van ons kind
- Ons kind de gelegenheid geven om te leren via de zintuigen: kijken, luisteren, voelen, ruiken en proeven
- Ons kind helpen reguleren met behulp van onze eigen regulatie

Info@griefelen.nl

Griefelwijzer

Er is een Griefel-wijzer in ontwikkeling, bedoeld voor de dagelijkse praktijk van o.a. Griefelaars. *Samengesteld uit kennis komende van Stephen Porges, Peter Levine, Bruce Perry, Binu Singh en Lilian Troost.* Het schema volgend geeft een idee wat de 'staat van zijn' is van iemand, op dat moment en wat op grond daarvan helpend kan zijn om van onrust naar (zelf)regulatie te komen!

Meer informatie volgt.

Deze Griefelwijzer wordt overgedragen tijdens Verdiepingsdagen voor Griefelaars.

Griefel materiaal: GROTE Hobermann sphere

De Hoberman Mega Sphere is een bal die wel tot 120 cm groot kan worden. Kinderen kunnen allerlei mogelijkheden bedenken om hiermee te spelen.

De kleinere Hoberman Spheres (14 cm en 24 cm) worden binnen het Griefelen vooral als 'Adembal' gebruikt. Deze grote bal biedt weer hele andere uitdagingen. Een plek om in te schuilen, er in lopen, wat soms beheerst zal moeten als er meerdere kinderen samen in zitten.

Eindeloos.

De grote Hobermann Mega Sphere zal tijdens het Griefelen ingezet worden; een ontdekkingstocht naar nieuwe spel mogelijkheden !



Griefelaars krijgen voor de Hoberman Sphere 14 en 24 cm via info@griefelen.nl



www.griefelen.nl een code, waardoor ze bij aanschaf van een Hoberman Sphere bij Speelgoed 10 % korting krijgen.

http://hobermansphere.nl/Hoberman_Sphere/Hoberman_Sphere.html

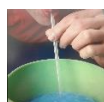
Griefel Recept ter plezier en ter ondersteuning van de (zelf) regulering!

Gekleurde verf-ballen blazen



Ingrediënten:

- bakje
- waterverf
- afwasmiddel
- rietje
- (wit) vel papier



Vul het bakje met een beetje verf, water en afwasmiddel. Roeren en dan blazen met een rietje (mooie ademhalingsoefening). Leg papier op het bakje, als de bellen over het bakje dreigen te gaan.

Bal met voeten doorgeven

Ingrediënten:

- Kinderen en/of volwassenen
- Grote en/of kleine bal

Op de rug liggend, met je voeten de bal vasthouden en dan over je heen dragen naar het kind dat aan je hoofdzijde ligt. Hilarisch !



Workshop - studiedag - congres

Via www.griefelen.nl kunnen aanvragen worden gedaan voor workshops, congressen, studiedagen en Griefelprogramma's. Op deze manier wordt kennis gemaakt en ervaren wat het Griefel-programma is/doet en een indruk verkregen of dit iets is voor u, uw kind - groep - klas - praktijk. Voor professionals en opvoeders kunnen workshops worden verzorgd, die de koppeling tussen Griefelen en opvoeding maken. Recente informatie over de hersenontwikkeling bij kinderen, kan handvatten geven voor de opvoeding. De verschillende Griefelprogramma's zijn daarop gebaseerd.

Bessel van der Kolk komt ook binnenkort (september) weer naar Nederland. Informatie <https://www.uitgeverijmens.nl/congres#meer-informatie>

Basis cursus + mogelijkheden voor vervolg



De eerst volgende **Basis cursus** is op **21 en 22 september** te Bilthoven.

In de 2 daagse cursus leert u:

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

Na een afgeronde basiscursus kunnen hulpverleners en leerkrachten verdiepingsdagen HBO volgen. Bedoeld om concreet de verschillende onderdelen en fundamenteën van het programma uit te diepen, gekoppeld aan de eigen praktijk en het eigen beeldmateriaal.

Voor WO geschoolde hulpverleners is het mogelijk een 2-daagse verdiepingscursus WO te volgen. Hierin komen indicatiestelling, rapportage, therapeutische- en behandellementen van het Griefelprogramma aan de orde. Daarnaast de vraag hoe het Griefelprogramma een onderdeel kan worden binnen een breder behandel aanbod vorm gegeven vanuit meerdere disciplines.



Data

21 en 22 september	Basicursus
9 en 10 november	Basicursus
8 september	Verdieping HBO
27 oktober	Verdieping HBO
24 november 2018 en 2 maart 2019	Verdieping WO

Aanmelden voor alle cursussen kan via www.griefelen.nl

Workshop Maggie Kline

Maggie Kline was in België. Maggie volgt de ontwikkelingen van het Griefelprogramma en draagt bij aan de toepassingen daarvan. Als ambassadeur van het Griefelen wil ze een workshop verzorgen voor Griefelaars, Hier zijn wij héél blij mee. Houd de agenda in de gaten: het wordt komend jaar gepland !



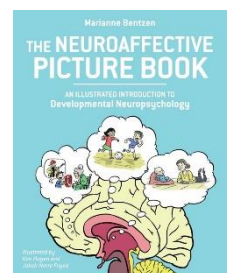
Artikelen - boeken - collega's

It takes a calm brain
To calm another brain
Be a thermostate and not a thermometer.....
Regulate - relate - reason

Bruce Perry

'The neuroaffective picture book'

deel 1 van Marianne Bentzen et al: 'offers a simple and visual introduction to the evolution and early development of the brain and personality that form the crucial foundation for lifelong learning and development.'

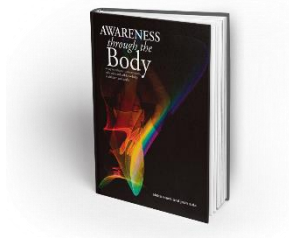


'The neuroaffective picture book' deel 2

Identity and socialization: 'outlines the developmental psychology of identity and interaction skills form ages 2 to 20 years.'

'Awareness through the body' (ATB)

door Aloka Marti & Joan Sala
Omschreven als 'een 'handboek' waarin ATB activiteiten worden beschreven. Dit alles ter vergroting van aandacht, concentratie, ontspanning en zelfkennis. De oefeningen zijn bedoeld om beter aanwezig te zijn in het moment, zichzelf te leren kennen en lichaam, geest en emoties beter te leren hanteren. Inspirerend voor iedereen die geïnteresseerd is in bewustwording en zelf-ontdekking. Het boek is rijk geïllustreerd met foto's, wat de toegankelijkheid vergroot.'



<http://www.awarenessthroughthebody.nl/boek-atb>

'Omgaan met traumagerelateerde dissociatie' 'is er voor zowel de mensen die worstelen met een dissociatieve stoornis als voor hun therapeuten. Dit boek reikt praktische oplossingen en legt veel uit, aan voor mensen met een dissociatieve stoornis en de problemen die zich tijdens de eerste fase van hun behandeling voordoen.'



Films - Artikelen

- Nieuw onderzoek vanuit de medische faculteit van de Universiteit van Washington in St. Louis toont aan dat: 'Opgroeien in armoede, mishandeling, misbruik en andere nare ervaringen in de vroege kindertijd blijken van invloed te zijn op depressie en lichamelijke gezondheidsproblemen op de leeftijd van 9 tot 15 jaar. Een verandering in een belangrijke hersenstructuur kan verklaren hoe zulke stressvolle ervaringen de gezondheid van kinderen kan beïnvloeden.'
<https://www.vakbladvroeg.nl/nare-ervaringen-vroege-kindertijd/>
- Ouders die hun kinderen met behulp van het Griefelen willen ondersteunen om van onrust naar rust te komen, kunnen gebaat zijn bij uitleg over de werking van het zenuwstelsel. Een goed voorbeeld wat je kunt delen, van Stephen Porges.
<https://www.youtube.com/watch?v=GHQb-ug5wKU&feature=youtu.be>

U bent weer bijgepraat!

Mocht u nog vragen hebben, aarzel niet om contact met ons op te nemen.

Met hartelijke groet,

Het Griefelteam
www.griefelen.nl

