



GRIEFELLEN

van spanning- naar ontspanning

www.griefelen.nl



Inhoud nieuwsbrief Maart 2016

- welkom
- de Griefelwebsite
- ontwikkelingen Griefelen
- workshop – cursussen
- artikelen – boeken – collega's



Welkom

Een strenge winter is in Nederland uitgebleven.

De lente komt er al weer aan.

Ook voor het Griefelen betekent dit groei op verschillende gebieden.

U kunt er over lezen in deze nieuwsbrief.

Wij, het griefelteam, hebben nu een aantal maanden het Griefelprogramma mogen delen met hulpverleners, leerkrachten, logopedisten, psycho-motorische kindertherapeuten, haptonomen, etc. En wat zijn er veel mooie ontmoetingen uit voortgekomen. Wat krijgen we een positieve feedback.

Een aantal opmerkingen willen we jullie niet onthouden.

“...het programma is zo basaal, zo basis, dat eigenlijk ieder kind dit zichzelf gedurende zijn of haar ontwikkeling eigen zou moeten kunnen maken met behulp van ouders of andere vertrouwde

volwassenen. De praktijk leert ons echter dat er kinderen zijn bij wie dit niet vanzelfsprekend gaat en die een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Er zijn kinderen die het nooit van zichzelf uit zouden kunnen en expliciet hulp hierbij nodig hebben en er is een categorie kinderen, met name in de hulpverlening, die het programma nodig hebben als onderdeel van hun behandeling. Voor elk kind en elke ouder bij wie het minder vanzelfsprekend gaat, is dit programma een welkome aanvulling op het bestaande (hulp)aanbod.....”.

“...de kinderen gaan naadloos mee in het programma. Het lijkt aan te sluiten bij een hele natuurlijke beweging van de kinderen. Het is bijzonder om te zien hoe trots de kinderen zijn als er weer eens iets gelukt is. Ze staan te stralen onder een douche van succeservaringen.....”.



De Griefelwebsite

Het Griefelteam krijgt bruikbare tips om de site www.griefelen.nl goed af te stemmen op de gebruikers. Dat betekent dat site regelmatig aan veranderingen onderhevig is, zowel technisch als inhoudelijk. Feedback blijft welkom !

Facebook

Er zijn weer diverse artikelen geplaatst op de pagina van Griefelen op facebook. Onder andere artikelen over stress, het effect daarvan op het brein, het effect van muziek en beweging, hooggevoeligheid en onderzoek. We nodigen iedereen uit om datgene, wat een link heeft met de verschillende onderdelen van het Griefelen, te delen.

Ontwikkelingen m.b.t. het Griefelen

Rouw: De fundamenten van het Griefelprogramma zijn breder inzetbaar. Er zijn vele situaties en gebeurtenissen die een kind en volwassene kunnen ontregelen; wat zowel interne als externe factoren kunnen zijn. Verlies van een dierbare persoon is zo'n gebeurtenis die het evenwicht van iemand diep kan verstoren, die (tijdelijk) verlamt, machteloosheid laat voelen en de grip op het leven (tijdelijk) kan verstoren. Eerste ervaringen met elementen uit het Griefelaanbod, laten weten dat het effect een bijzondere toevoeging geeft aan het proces van rouw. Een beweging die ervaren wordt in een laatste afscheids-beeld, in het geholpen worden uitdrukking te geven aan wat wordt gevoeld, aan het kunnen ervaren van prettige affecten, die passen binnen een droevig en pijnlijk geheel en die bijdragen aan het 'door kunnen gaan met het leven zelf'.



Griefelen op de basisschool

We volgen op dit moment een leerkracht die het programma draait in groep 1 en 2. In eerste instantie heeft de school meegedaan aan een pilot waarbij één van de leden van het Griefelteam de bijeenkomsten leidde. De leerkracht was, gezien de resultaten, echter zo enthousiast, dat ze besloot om de basis cursus te volgen. En nu leidt ze zelf de bijeenkomsten op haar school in 2 groepen. Veel plezier en succes, Helma !



Terugkom bijeenkomst: Voor deze bijeenkomst op 21 mei 2016 worden alle oud-deelnemers van een Basis cursus uitgenodigd. Verschillende deelnemers voeren het Griefelprogramma of onderdelen daarvan uit binnen hun vakgebied (scholen, hulpverlening aan ouder-kind). De bijeenkomst zal in het teken staan van de ervaringen die opgedaan zijn in de afgelopen maanden, hoe en waar het programma ingezet wordt, welke aanpassingen er gedaan zijn, etc. Speciale aandacht zal gegeven worden aan wat de Griefelaars als werkzaam ervaren en hoe dit zichtbaar wordt.

Onderzoek

Zoals is beschreven in de nieuwsbrief van januari j.l. is er een proces van samenwerking gaande met de Hogeschool Eindhoven. Dit om helder te krijgen door middel van (weten-schappelijk) onderzoek wat de werkzame ingrediënten zijn binnen het Griefelprogramma. De samenwerking bevindt zich in het begin stadium. Het streven is om medio september te starten met het onderzoek, o.a. gebruik makend van het computer observatie systeem 'Observer van Noldus'

Nederlands Jeugd Instituut:

Opname in het register van Effectieve Interventies van het Nederlands Jeugd Instituut (NJI), vergt een forse investering aan werk en tijd. Ook dit proces is gaande. Zodra er nieuws is, zullen we dit melden.

- **Workshop**

Op de site www.griefelen.nl staan data waarop workshops worden gegeven. Deze geven 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, uw kind/groep/klas/praktijk.

- **Cursussen**

Op vrijdag 8 en zaterdag 9 april 2016 is weer een volgende basiscursus Griefelen. Er zijn nog een paar plaatsen open. Het zal gehouden worden in Bilthoven, een voor het Griefelteam nieuwe ruimte. 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

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

Aanmelden kan via de site www.griefelen.nl

Artikelen – boeken – collega's

Martha van der Wal-Sulter

Martha van der Wal heeft een aantal artikelen geschreven die informatie geven over het ontstaan van trauma's en de rol die het lichaam speelt bij het verwerken van trauma's.

Op haar site www.martha.nu staat een trauma schema, dat naast de artikelen helpend is het proces van trauma en heling te begrijpen.

[http://www.martha.nu/Elips_files/lichaam%20als%20leidraad%20artikel%20achtergrond%20\(pagina%204-9\).pdf](http://www.martha.nu/Elips_files/lichaam%20als%20leidraad%20artikel%20achtergrond%20(pagina%204-9).pdf)

http://www.martha.nu/Elips_files/Trauma's%20voorkomen%20en%20helen%20document.pdf



Bruce Perry komt naar Nederland

Bruce Perry (kinderpsychiater en hersenonderzoeker) komt spreken in Den Haag, over 'the impact of trauma and neglect on the developing child' EMDR Europe Congres 17-19 juni 2016.

Stress in de kindertijd

geeft beschadigingen in het brein. Dat kinderen in het Griefelprogramma leren hun stress te verminderen, om van een ontregeling weer tot een evenwicht te komen, is zeker geen luxe.

<http://www.umcutrecht.nl/nl/Over-Ons/Nieuws/2016/Moeilijke-jeugd-laait-schadelijke-sporen-na-in-het>

De motivatie om van fouten te leren

Carol Dweck toont aan in onderzoek: de motivatie om van fouten te leren en te geloven dat het mogelijk is de intelligentie uit te dagen, blijkt toe te nemen als volwassenen benadrukken bij een kind dat



iets 'NOG niet is gelukt' i.p.v. dat het 'niet is gelukt'.

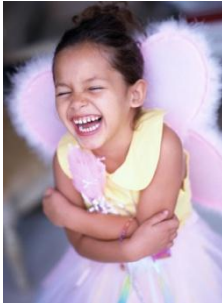
Vertrouwen maakt het veilig om kwetsbaar te zijn.

<https://www.youtube.com/watch?v=aAW8GLddcles>

Dualisme ?

Zijn er 'lichamelijke' mensen en 'verstandelijke' mensen ? En is het zo dat als je kiest voor één, je de ander de rug toe moet keren? Een inspirerend artikel over dit 'dualisme' zoals filosofen het noemen.

<http://www.filosofie.nl/nl/artikel/43946/damon-young-we-denken-vaak-met-ons-hele-lichaam.html>



Emotieregulatie

Nelleke Nicolai heeft een boek geschreven over emotieregulatie. Niet specifiek gericht op kinderen, maar zeker de moeite van het lezen waard. Zij maakt een verschil tussen affecten (lichamelijke reacties, onbewust), emoties (dit zijn affecten waarover je hebt leren voelen en nadenken) en gevoelens (dit zijn emoties die je van een persoonlijke betekenis hebt voorzien). Hoe zijn deze te reguleren ?

Haar antwoord vind je in N. Nicolai (2016): 'Emotie regulatie als basis van het menselijk bestaan; de kunst van het evenwicht'.
Diagnosis Uitgever. ISBN 978 94 91969 12 6.

Met hartelijke grielgroet,
Het Griefelteam



GRIEFELTEN

van spanning- naar ontspanning