

Presentatie interventie REHAC Op reis met Kriebel

Voorstelling interventie REHAC

Integrale aanpak: werken met ouders, het kind en het gezin.

Onderzoeken duiden aan dat psychische - en/of afhankelijkheidsproblemen bij één ouder of bij beide ouders een ernstige belasting vormen voor de geestelijke gezondheid van de kinderen. In de literatuur is er sprake van dat ongeveer één op de drie kinderen later ook psychiatrische problemen kunnen ontwikkelen. (Adriaenssens, 1997 en Baan 1998). Het is erg belangrijk om deze kinderen en ouders preventief te ondersteunen en hulpverleners handvaten mee te geven om aandacht te hebben voor dit thema. Dit om te voorkomen dat deze kinderen zelf problemen ontwikkelen. Dit doen we door risicofactoren te verminderen en beschermende factoren te installeren/versterken.

De ouder is toegangspoort tot het kind. Als je de cliënt aanspreekt op zijn rol als ouder, heb je automatisch aandacht voor het kind. M.a.w. zorg voor het kind start in de volwassenzorg. Bovendien versterk je de cliënt door hem of haar aan te spreken over zijn ouderrol en niet enkel te focussen op de beperkingen door de psychische – en/of afhankelijkheidsproblemen.

Koffer ‘Op reis met Kriebel’:

Een koffer die gebruikt wordt om kinderen, ouders en hulpverleners te kriebelen om preventief op pad te gaan. De koffer bevat enerzijds een model (KOPP-preventiegesprek / KOPP-Zorgen) waarin handvaten aangereikt worden om met ouders in gesprek te gaan over hun kinderen. En anderzijds bieden we een landkaart aan met 8 thema’s / landen die de hulpverlener met ouders en kinderen kan bezoeken. Ongeacht de achtergrond of de opleiding van de hulpverlener kan je aan de slag met de inhoud van de koffer.

Model KOPP/KOAP-preventiegesprek

Dit gesprek wordt gebruikt in een één-op-één gesprek met ouders, maar kan ook gebruikt worden in groep.

1. Doel

Het gesprek maakt deel uit van het basisaanbod in elke begeleiding van een patiënt. Tijdens het gesprek geef je de ouder erkenning voor de deelname aan het gesprek. Samen tracht je een zicht te krijgen op de mogelijke impact van je psychische problemen op je kind en verken je wat je kan doen voor je kind. Het is niet bedoeling om de ouder te evalueren of te beoordelen.

2. Vier veerkrachtversterkers

- a. Informatie over je psychische problemen
- b. Kind mogen zijn
- c. Steun van volwassen vertrouwenspersoon
- d. Aandacht voor beleving van het kind

3. Afronding van het gesprek

Bespreek samen hoe de ouder het gesprek ervaren heeft, geef nogmaals erkenning voor deelname / openheid en betrokkenheid. Toets af of er vragen of opmerkingen zijn en geef de brochure mee. Tot slot moedig je de cliënt aan om in begeleiding/behandeling het thema KOPP / KOAP verder te bespreken.



Neem Kriebel mee op pad!

Met onderstaande inleiding hopen we voldoende duiding te geven bij 'Kriebel op reis'.

Je bent op reis vertrokken met een kind, een jongere en/of een ouder. Een onvoorspelbare reis. In die begeleiding die jij biedt, biedt de koffer van Kriebel jou extra bagage in het bespreekbaar maken van psychische en/of afhankelijkheidsproblemen bij ouders.

Laat je 'kriebelen' door onze ideeën!

Belangrijk om te weten is dat de inhoud van deze koffer bedoeld is ter preventie. Psychische problemen bij minstens één van de twee ouders kunnen een ernstige belasting vormen voor de geestelijke gezondheid van kinderen. In de literatuur spreekt men over de '1/3e-regel'. Onderzoek (Adriaenssens, 1997 en Baan 1998) wijst namelijk uit dat één derde van deze kinderen later zelf psychische problemen kunnen ontwikkelen. Een tweede groep ontwikkelt problemen op diverse levensdomeinen. Door preventief aandacht te hebben voor deze kinderen en jongeren streven we er naar om de groep, die op lange termijn geen moeilijkheden ondervindt, groter te maken.

De inhoud van deze koffer zal je helpen in het contact leggen met deze kinderen en jongeren en te spreken over psychische en/of afhankelijkheidsmoeilijkheden van de ouders. We willen namelijk allemaal dat zij zich beter in hun vel voelen. Wij hebben de koffer van Kriebel gevuld met concrete, duidelijke en eenvoudige technieken, methodieken. Door deze op een overzichtelijke manier aan te bieden, willen we jullie ondersteunen in het bespreken van dit moeilijke onderwerp. Ongeacht jouw achtergrond.

Met de reisgids in de hand...

De koffer van Kriebel is goed gevuld. Sommige methodieken of boekjes zal je kennen, anderen zullen meteen je aandacht trekken. Toch nodigen we je uit om met behulp van deze reisgids oog te hebben voor alle methodieken. De grote landkaart geeft je een overzicht van alle landen die je kan bezoeken met de kinderen, jongeren en hun ouders. Ieder land staat voor een bepaald thema. In deze reisgids geven we je per thema een overzicht van de bijhorende methodieken en geven we je enkele tips.

Geef de koffer een prominente plaats in jullie teamlokaal! Laat de koffer leven en uitpuilen. Spreek met collega's af wie welke methodiek gebruikt, wie welk land gaat bezoeken. Bestuif elkaar met reisverhalen! Kriebel elkaar om nog meer aandacht te geven aan het kind, de jongeren en de ouder in jullie reis!

Een boeiende reis gewenst!

Landkaart van de reis van Kriebel

De grote landkaart geeft je een overzicht van alle landen die van belang zijn tijdens de reis met kinderen, jongeren en hun ouders. Ieder land staat voor een bepaald thema. Om het welbevinden van het kind in zijn totaliteit te bevorderen, adviseren we om alle landen te bezoeken. In de reisgids geven we je per land/thema een overzicht van de bijhorende methodieken en geven we je enkele tips. Dit kan via spel, voorleesboekjes, educatief materiaal, knutselmateriaal ...

Landen:

1. Doel van het gesprek
2. Veiligheid en vertrouwen
3. Thuisituatie bespreekbaar maken
4. Je bent niet alleen
5. Vertrouwensfiguur en sociale steun
6. Informatie en psycho-educatie
7. Gevoelens
8. Ontspannende en afleidende activiteiten



In wat volgt krijgen jullie een inkijk in de reisgids van Kriebel. Bij ieder land delen we in deze introductie één methodiek met jullie. Uiteraard is het de bedoeling dat de koffer gevuld wordt met veel meer methodieken, toe te voegen naar gelang leeftijd, doelgroep, regio...

Deze landen worden bezocht door een reis aan te gaan met kinderen en ouders in één-op-één gesprekken, maar worden ook in groep gebruikt.



1. Doel van het gesprek

We zetten hulpverleners op weg met de landkaart en de reistips op de achterkant van de landkaart. We geven reistips in de vorm “Ijsbrekers in gesprek met het kind” en “Betrekken van ouders”.

➔ “Ijsbrekers in gesprek met het kind”

Stel het kind op zijn of haar gemak. Belangrijk hierbij is dat je jezelf voorstelt (wie je bent en wat je doet). Je kan vervolgens vragen of mama en/of papa het kind op de hoogte heeft gebracht van het gesprekje en wat de ouder er reeds over gezegd heeft? Leg vervolgens uit wat je komt doen.

Spreek samen met het kind af waar het gesprek best doorgaat en wat jullie tijdens het gesprek kunnen doen (spelen, schilderen, tekenen). Je mag uitleggen dat je ook bezorgd bent om hen en dat je heel nieuwsgierig bent naar hoe hij of zij zich voelt.

Afhankelijk van heel wat diverse factoren zal het gesprek een andere vorm en inhoud krijgen. Het is erg belangrijk om in te zetten op veiligheid en vertrouwen. We doen heel vrijblijvend een aantal suggesties om het ijs te breken bij de start van deze reis.

- *Hoe gaat het met jou?*
- *Hoe gaat het op school?*
- *Wie woont er bij je thuis?*
- *Wie zorgt er voor jou?*
- *Hoeveel huisjes heb je?*
- *Wat zijn je hobby's? Wat doe je graag?*
- *Hoe slaap je? Val je gemakkelijk in slaap? Word je wakker 's nachts?*
- *Zijn er vragen die je wil stellen?*
- *Heb je iemand waar je bij terecht kan? Waar je kan spelen, jezelf zijn (oma, opa, vriendjes, vriendinnetjes, buurvrouw of -man, huisdier, nonkel, tante ...)*
- *Zijn er dingen die je wil dat we aan papa of mama vertellen?*
- *Leg het kind uit dat je het belangrijk vindt reisverslag te doen naar de ouders. (wat gaan we vertellen? Wie wat gaat vertellen? Op welke manier gaan we het vertellen (tekening, methodiek, verbaal, non-verbaal).*
- *Observeer tijdens het gesprek het gedrag en emoties van het kind. Probeer hier op in te spelen en bespreek dit indien nodig met je collega's.*

→ “Betrekken van ouders”

Zij zijn samen met het kind jouw belangrijkste reisgezellen! Het is geen vragenlijst die je zomaar moet afhandelen, maar enkele vrijblijvende handvaten om het gesprek met hen aan te gaan...

- *Waar maak je je zorgen over bij je zoon of dochter ?*
- *Wat merk je bij je zoon of dochter ?*
- *Zijn er dingen waar ik in het gesprek aandacht voor moet hebben , ongerustheden ?*
- *Zijn er dingen die je kinderen hebben gezien of die je liever niet had dat ze gezien werden ?*
- *Hoe heb je het graag : zie ik jouw zoon of dochter alleen , of wil jij als ouder bij het gesprek zijn? De ouder kan het gesprek ook zelf voeren, nadat jullie het eventueel samen goed voorbereiden.*
- *Vraag aan de ouder om aan het kind te zeggen dat er een gesprekje zal plaats vinden en waarover het zal gaan? (= doel)*
- *Vraag aan de ouders waar je denkt dat het gesprek best kan plaats vinden (aan huis, in de voorziening, op school, op de kamer ...)*
- *Indien de ouders bij het gesprek zullen zijn, betrek de ouders dan zo veel mogelijk in het organiseren van het gesprek. Bijvoorbeeld door hen te laten vragen wat het kind wilt doen (schilderen , knutselen, boekje lezen, spelen ...)*
- *Vertel aan de ouder dat er na het gesprek een terugkoppeling zal gebeuren met of zonder het kind*
- *Stimuleer de ouders om samen met hun kind een leuke activiteit te doen na het gesprek.*

Soms geven ouders geen toestemming om het gesprek aan te gaan met de kinderen. Ga hiervoor met de ouder in gesprek. Hier zijn enkele tips:

- *Je kan hen uitleggen je met deze gesprekken hoopt te voorkomen dat kinderen vroeg of laat vastlopen in een bepaalde ontwikkelingsfase en mogelijks op lange termijn gevolgen van kunnen ondervinden*
- *Ga het gesprek met de ouder aan over de thema's die in de koffer van Kriebel worden aangehaald. Alle thema's die je kan terugvinden in ons reisplan zijn van belang om te zorgen voor een gezonde ontwikkeling in hun reis naar volwassenheid. (Belangrijk dat het kind voelt dat het niet alleen is. Sommige kinderen voelen zich schuldig, sommige kinderen maken hun eigen waarheid, anderen gaan te zorgend zijn voor de ouders...)*
- *Geef de ouder ruimte om aan de idee te wennen. Bied de ouder de mogelijkheid om er op een later tijdstip op terug te komen.*

2. Veiligheid en vertrouwen

Veiligheid en vertrouwen zijn de basis voor een goede begeleiding. De hulpverlener kan dit creëren door het kind uit te leggen dat alles wat besproken wordt tussen hun twee zal blijven. Alles blijft binnenskamers en slechts in uitzonderlijke gevallen wordt hiervan afgeweken, bijvoorbeeld wanneer het kind een gevaar vormt voor zichzelf of anderen. Wanneer er contact wordt opgenomen met een derde, is het wel belangrijk dat het kind altijd op de hoogte wordt gebracht.

In een voldoende veilig of vertrouwelijk klimaat zijn heel wat kinderen bereid om de besproken informatie achteraf te delen met hun ouders. De hulpverlener kan een ondersteunend figuur zijn in het leiden van het ouder-kind gesprek. De hulpverlener bespreekt samen met het kind wat er al dan niet gedeeld mag worden met de ouders. Je maakt het kind mede-eigenaar van het gesprek door samen te bespreken wat hij of zij al dan niet wilt delen. Het weet zo heel goed wat er besproken zal worden. Na het ouder-kind gesprek geven kinderen vaak aan dat ze opgelucht zijn.

→ Handpoppen

Handpoppen zijn een fijne manier om op speelse wijze verbinding te zoeken of contact te maken met jonge kinderen. KOPP/KOAP-kinderen kunnen zich snel bedreigd voelen en zijn het minder gewoon om te spreken over bepaalde situaties. Een handpop kan hen het gevoel geven dat ze vanuit de pop spreken waardoor ze minder het gevoel hebben dat ze over zichzelf spreken.

→ Kriebel

In de reiskoffer vind je extra knutselmateriaal om samen een Kriebel te knutselen. Kriebel wordt zo een reisgenoot en kan hen helpen om de reis door de verschillende landen makkelijker te maken. De kinderen kunnen Kriebel mee naar huis nemen, een eigen plekje geven zodat ze er altijd bij terecht kunnen. Daarnaast kan Kriebel ook voor extra verbinding zorgen tussen de hulpverlener en het kind

3. Thuisituatie bespreekbaar maken

Het is belangrijk om zicht te krijgen in de verantwoordelijkheden en taken die een kind binnen het gezin opneemt. Dit kan door vragen te stellen zoals: ‘Mijn ervaring is dat kinderen heel vaak een ouder proberen te helpen als het niet goed gaat. Hoe doe jij dat?’, ‘Hoor jij ooit van andere kinderen dat het bij hen anders is dan bij jullie thuis?’.

→ Voorbeeld van methodiek: “Hoe verloopt een dag uit het leven van...” (zie bijlage 1)

4. Je bent niet alleen

KOPP/KOAP-kinderen hebben vaak een negatief zelfbeeld omdat ze denken de enige te zijn. Dikwijls schamen ze zich en durven niets te vertellen aan anderen. Wanneer de hulpverlener samen met hen bespreekt dat dit niet zo is, kunnen er constructieve wijzigingen in het zelfbeeld worden gebracht. Dit deblokkeert eveneens de schaamte die ze ervaren. Voor dit land maakten we een overzicht van websites en YouTube-filmpjes, waar onder andere getuigenissen in te zien zijn.

5. Vertrouwensfiguur en sociale steun

Stimuleer de kinderen om steun te zoeken bij andere volwassenen en leeftijdsgenoten. Leer hen vaardigheden aan om hun sociaal netwerk te gebruiken en uit te breiden. Geef inzicht in de steunpunten van hun sociaal netwerk (eventueel a.d.h.v. een sociogram). Belangrijk hierbij is dat het kind begrijpt dat het zijn/haar 'eigen' leven mag hebben.

De volgende vragen kunnen helpen:

“Iedereen (ook een volwassene) heeft wel eens het gevoel dat hij of zij het niet meer zo ziet zitten. Je baalt van de situatie thuis, op school gaat het niet zo goed of je hebt gewoon een rotgevoel. Je denkt dat mama en/of papa al voldoende aan hun hoofd hebben en kan bij hen niet terecht. Toch is het dan heel belangrijk dat je steun bij anderen zoekt.

Bij wie zou je terecht kunnen als je je rot voelt? Je kunt ook steun zoeken of lekker gaan spelen bij vriendjes of vriendinnetjes, bij de juf of meester, een tante of nonkel,...”

➔ Extra Reistip:

In de praktijk blijkt dat veel kinderen wel mensen kennen waar ze bij terecht kunnen, maar dat ze daar amper gebruik van maken. Het is belangrijk om na te gaan waar deze belemmeringen liggen. Vaak is er sprake van loyaliteit naar de ouders (“ik ga toch zeker niet klikken over hoe het bij mij thuis is”). Probeer dit voorzichtig bespreekbaar te maken want dit kan confronterend zijn voor de kinderen wanneer ze weinig of geen vriendjes hebben of weinig contact meer hebben met hun ouders. De hulpverlener moet daarom zeer alert zijn en kinderen niet met een negatief gevoel over zichzelf naar huis laten gaan.

➔ Voorbeeld waar we naar verwijzen: *Sociocards: Original. (2016). Dongen: K2-Publisher*

6. Informatie / psycho-educatie

Het delen van informatie over de psychische en/of afhankelijkheidsproblemen van de ouder(s) werkt beschermend. Doordat kinderen weten wat er aan de hand is, moeten ze zich niet onnodig zorgen maken. Het helpt bovendien om zaken voorspelbaar te maken en kan verontschuldiging geven. Probeer de ouders zelf te motiveren om informatie te geven, ondersteun hen eventueel of vraag toestemming om het met de kinderen te mogen opnemen. Wanneer er geen diagnose gekend is, kan je in het algemeen spreken over psychische en/of afhankelijkheidsproblemen. De informatie/psycho-educatie is vooral bedoeld zodat KOPP/KOAP-kinderen de gedragingen van de ouder(s) kunnen plaatsen en kunnen leren omgaan met de symptomen van de ouder(s).

In de koffer kom je in dit land de meeste boekjes, infobrochures en methodieken tegen. Ongetwijfeld zal iedereen hier zelf iets aan kunnen toevoegen. We kriebelen jullie met twee methodieken:

- ➔ *“het commandocentrum” Swaab, D. & Schutten, J-P. (2013). Je bent je brein. Amsterdam: Atlas Contact.*
- ➔ *“De hoeden” KOPP-hoeden (CGG Mandel & Leie)*

7. Gevoelens

Belangrijk zijn de gevoelens, i.v.m het psychisch ziek zijn van de ouder, te herkennen en proberen te overwinnen door over deze gevoelens van schuld, schaamte, boosheid, ... te spreken.

“Gevoelens zijn heel belangrijk. Gevoelens maken aan jezelf duidelijk hoe het met je gaat. Als je gevoelens verstopt of inslikt, is dat niet zo goed. Je kunt daar namelijk last van krijgen. Je krijgt dan hoofdpijn of buikpijn. Het is beter om iets met je gevoelens te doen. Je kunt er bijvoorbeeld over tekenen, schrijven of nog beter met anderen erover praten en laten merken hoe je je voelt.”

- ➔ Extra reistip:

Biedt emotionele ondersteuning rond verwardheid. Kinderen hebben vaak meer verwardheid over de gevolgen van de problematiek. Stimuleer de kinderen hier woorden aan te geven: “Wat dacht je toen? Wat deed je toen? Wat voelde je?” Kinderen willen vaak de indruk wekken dat alles goed gaat. Je moet het hebben uit zinnen tussen de regels door. Negatief denken over de ouder is vaak taboe bij het kind.

Benadruk dat het kind kan zitten met tegenstrijdige gevoelens, enerzijds zijn ze enorm loyaal en anderzijds zijn ze vaak kwaad: “En toch laat hij/zij mij in de steek”.

Je kan door expliciet moeilijke en verwarrende gevoelens te laten benoemen, openheid krijgen bij het kind, bijvoorbeeld: "Andere kinderen zijn soms heel boos op hun papa of mama", "Andere kinderen denken soms dat ze zelf de schuld zijn van wat met papa of mama gebeurt"

“Wanneer voel je je boos, verdrietig, bang,... en wat doe je dan?” “Wanneer voel je je gelukkig, blij, trots,...en wat doe je dan?” “Wanneer was het de laatste keer dat je je angstig voelde?”

- ➔ *Kooijman, A. (2010). “Spring Kikker Spring (2de druk).” Huizen: Pica KOPP/KOAP-kinderen weten vaak niet hoe ze zich voelen. Met deze methodiek laten we zien a.d.h.v. sociale situaties hoe kinderen gevoelens kunnen erkennen en leren differentiëren. Leuke manier om hierover te spreken.*
- ➔ *Llenas, A. (2014). “De kleur van emoties.” Hasselt: Clavis – Met dit boek gaan we samen met de kinderen gevoelens proberen te ordenen.*

8. Ontspannende en afleidende activiteiten

KOPP/KOAP-kinderen voelen zich vaak schuldig als ze dingen voor zichzelf doen. Ze moeten aangemoedigd worden om de aandacht naar zichzelf te richten en goed voor zichzelf te zorgen. Op die manier heb je aandacht voor beschermende factoren.

KOPP/KOAP-kinderen ervaren veel stress. Kinderen voelen deze stress ook lichamelijk. Deze tools kunnen kinderen helpen ontspannen en leren om te gaan met stress. De kinderen geven aan dat dit fijne methodes zijn en dat ze nuttig zijn om met stressvolle periodes binnen het gezin om te kunnen gaan.

- ➔ *Viegas, M. (2005). “Relax Kids!: Sprookjesmeditaties voor kinderen.” Utrecht: Ankh-Hermes. - Het boekje laat zien hoe KOPP/KOAP-kinderen op een relaxte en grappige manier hun lichaam en geest kunnen ontspannen. Bekende sprookjes en kinderversies zijn omgezet in eenvoudige visualisaties. De meditaties zijn gericht op positieve gevoelens en stimuleren de verbeeldingskracht en creativiteit. Ouders kunnen het met hun kind lezen (voor het slapengaan). Ze brengen hun kind op een natuurlijke manier in contact met meditatie en ontspanning. Aan het eind van iedere meditatie vind je een afirmatie waardoor het kind de innerlijke vrede die het zojuist gevonden heeft, kan vasthouden.*

Extra reistip: KOPP/KOAP-kinderen piekeren vaak. De meditatie-oefeningen helpt hen om deze piekergedachten te doen stoppen. De ouders kunnen de verhaaltjes voorlezen zodat de kinderen zonder piekergedachten in slaap vallen. De voorleesverhaaltjes kunnen ook de binding tussen ouders en kind stimuleren. Het brengt hun lichaam en geest tot rust.

Bijlagen:

BIJLAGE 1: Methodiek “HOE VERLOOPT EEN DAG UIT HET LEVEN VAN...”

In het concrete dagelijkse doen en laten van kinderen zitten verhalen van last, pijn, verdriet maar ook van plezier, van leuke en spannende dingen, van betrokkenheid naar belangrijke personen, van inspanningen die ze leveren en van moeilijkheden of obstakels die ze op hun pad tegenkomen.

Terwijl we samen stap voor stap de vele minuscule acties en ervaringen doorheen een dag uitrafelen en in kaart brengen, kunnen we de 1001 verhalen beluisteren en opmerken die erin vervat zitten. We krijgen samen zicht op wat het kind of de jongere bezighoudt, op welke wijze hij of zij zich inzet in de huidige situatie en waar het vastloopt.

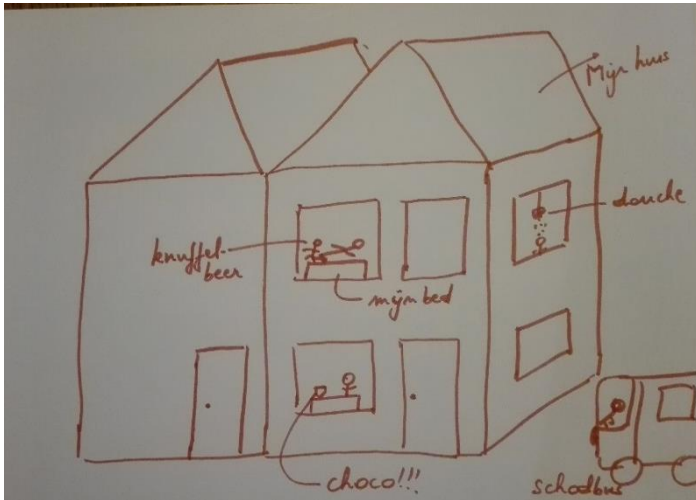
We nodigen het kind of de jongere uit om samen een reis doorheen een doordeweekse dag te maken. We tekenen samen het huis, het flatgebouw of de voorziening waar het kind woont op een flap of bord. We vragen aan het kind om goed te instrueren hoe het eruit ziet: ‘Is het een rijtjeshuis of een flat? Waar zitten de ramen en deuren?...’ Het kind mag bijsturen wanneer de hulpverlener het fout tekent of mag gerust overnemen en zelf tekenen. We brengen op de tekening de verschillende ruimtes aan (slaapkamer, badkamer, woonkamer, keuken,...). Dit kan eventueel ook door een plattegrond te tekenen naast het huis.

Vervolgens tekenen we het kind in zijn/haar bed in de slaapkamer en starten we met een dag te doorlopen.

Het wordt ochtend. Om welk uur staat het kind op? Wordt het gewekt of gaat de wekker af? Is het reeds wakker voor de wekker afloopt? Springt het onmiddellijk uit bed of moet het verschillende keren aangepord worden om op te staan? Na het opstaan stellen we vragen over het aankleden, al dan niet ontbijten,... enzovoort.

We duiken samen de dagelijkse leefwereld in door nieuwsgierige, gedetailleerde vragen te stellen die tastbaar maken waar het kind zich doorheen de dag begeeft en hoe het zich beweegt in de verschillende relationele verbindingen. Het laat ons toe om kennis te maken met de vele facetten in zijn/haar leven en enige notie te krijgen van wat trekt en duwt in zijn/haar leven, zowel in aangename als in onaangename zin, en dit zonder ons onmiddellijk op moeilijkheden of problemen te focussen. We worden gast in zijn/haar leef- en betekeniswereld.

Op de plattegrond van het huis, school, speelplaats,... duiden we de lievelingsplekken, haatplekken of troostplekken aan. Ook droom- of koesterplekken kunnen een plaatsje krijgen. Het verder verkennen van deze plekken en het beluisteren van verhalen verbonden aan deze plaatsen, laat toe om samen op een andere manier te spreken en denken over de contexten waar het kind middenin zit.



REFERENTIE: Sabine Vermeire, Interactie-Academie vzw. Methodiek uitgeschreven voor de koffer 'Kriebel op reis', in opdracht van het netwerk Ligant.

BIJLAGE 2: Methodiek “METAFOOR COMMANDOCENTRUM” (Je bent je brein, 2013)

Voor sommige kinderen is het makkelijker om uitleg te geven over de werking van de hersenen aan de hand van een spel dat ze graag spelen of kennen. Legertje en soldaten is iets wat ieder kind wel kent, maar misschien niet even graag speelt. Toch geeft dit mogelijkheden.

Neem wat soldaatjes of poppetjes die soldaten voorstellen. Teken een bunker die het hoofdkwartier van het leger voorstelt en teken in de bunker wat mannetjes die met elkaar praten. Hier zitten allemaal slimme mensen die veel weten. Alle belangrijke informatie bevindt zich in het commandocentrum. Ze geven opdrachten aan de soldaten. De soldaten staan op het veld maar voeren geen oorlog zonder orders. De orders komen van het commandocentrum, het hoofdkwartier.

Het brein is precies hetzelfde als een commandocentrum. Ons lichaam is het leger dat de plannen uitvoert die in het commandocentrum worden opgesteld. Als we praten, is dit omdat er in de hersenen signalen doorgegeven zijn en de hersenen vinden dat we iets moeten zeggen. Beweeg je je arm, is dit omdat er een prikkel gestuurd wordt vanuit de hersenen.

Het commandocentrum is goed beveiligd door een dik pantser en binnenin gebeuren alle beslissingen. Als ze in het commandocentrum het niet met elkaar eens zijn, gaan er verkeerde signalen naar het leger. Het leger gaat dan verschillende bevelen uitvoeren die misschien niet de bedoeling zijn. De oorlog kan dus heel anders uitdraaien als er iets misloopt in het commandocentrum doordat het leger heel andere bevelen krijgt.

Met ons lichaam is dit net zo. Als er iets misloopt in onze hersenen, en er gaan verschillende signalen naar ons lichaam, dan zal ons lichaam ook andere dingen doen.

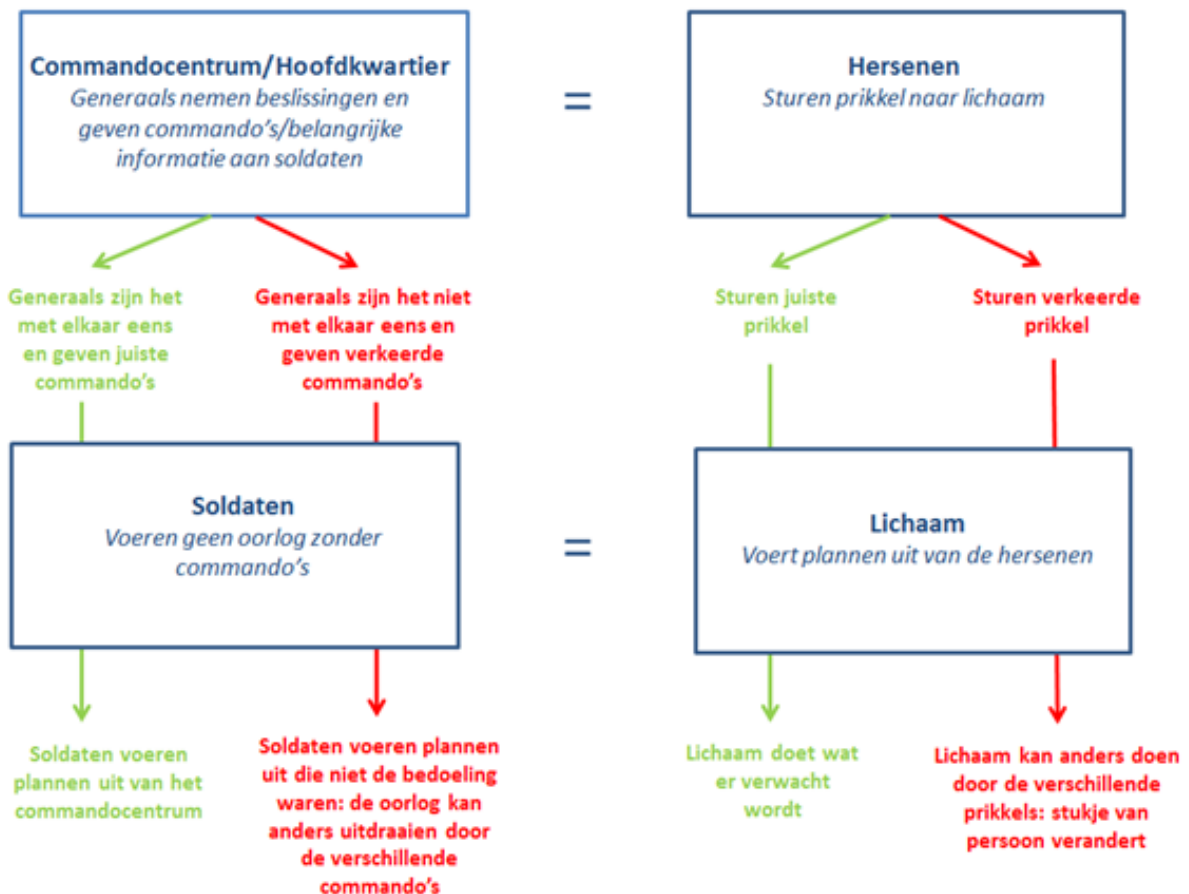
Voorbeeld ‘Commandocentrum’

Voorbeeld ‘Opstelling legermannetjes’



REFERENTIE: Je bent je brein, 2013 Methodiek uitgeschreven voor de koffer 'Kriebel op reis', in opdracht van het netwerk Ligant

Verduidelikend schema van het commandocentrum



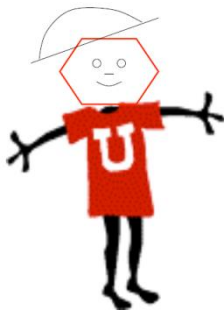
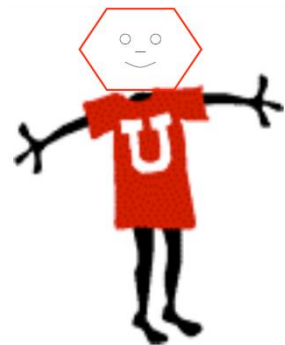
REFERENTIE: Je bent je brein, 2013 Methodiek uitgeschreven voor de koffer 'Kriebel op reis', in opdracht van het netwerk Ligant

BIJLAGE 3: METHODIEK: KOPP-HOEDEN

Hoe leg je aan je kind uit dat de kanten die door het kind als leuk beschouwd worden tijdens je psychische problemen naar achteren schuiven? Hoe maak je een kind duidelijk dat je bepaalde situaties mijdt, omdat ze je stress bezorgen en stress er enkel voor zorgt dat je nog meer last krijgt van je problematiek?

Aan de hand van de uitleg met de hoeden, kan je je kind duidelijk maken wat dit nu allemaal betekent.

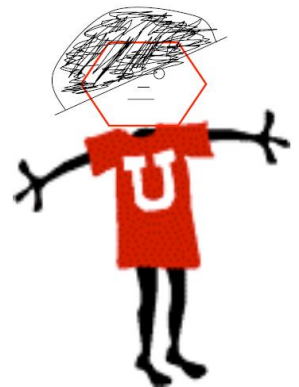
Teken een veelhoek als hoofd. Geef hem desnoods een naam waarnaar je tijdens je uitleg kan refereren. Leg uit dat de veelhoek verwijst naar het feit dat een persoon verschillende kanten in zich heeft zitten, zowel leuke als minder leuke of vervelende. Het hangt af van de omstandigheden of van de mensen om ons heen of we onze leuke of vervelende kanten laten zien. Als je iemand heel graag hebt of je gaat iets leuks doen, zal je snellere je leuke kanten laten zien. Wanneer je iets moet gaan doen dat je helemaal niet graag doet, bijvoorbeeld spruitjes eten, kan het wel eens gebeuren dat je vervelender gaat doen. De bovenkant van de veelhoek staat voor onze leuke kanten, de onderkant staat voor de vervelende kanten. Om het onderscheid te maken kan je eventueel nog met 2 kleuren werken, bijvoorbeeld roos voor de leuke kanten en zwart voor de vervelende.



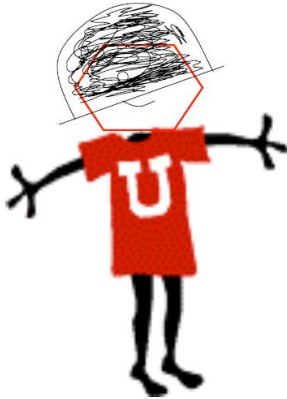
Om uitleg te geven aan wat stress met een persoon doet, ga ja als volgt te werk. Teken een klein hoedje dat rust over 1 stukje van de leuke kanten. Wanneer mensen een beetje onder druk of stress staan, wordt er precies een “hoedje” over een deel van onze leuke kanten geschoven. Hierdoor kan iemand wel eens knorriger zijn of wat minder lachen. Dit is zeer normaal, iedereen maakt dit wel eens mee, en je moet je er niet teveel zorgen over maken. Wanneer de stress verdwijnt, zal het hoedje ook weer van het hoofd afdalen.

Wanneer iemand psychische problemen heeft, doet deze eigenlijk net hetzelfde als iemand die kampt met stress. Toch is de hoed bij iemand met psychische problemen groter en kun je er veel minder goed door kijken. Teken een hoed op het hoofd dat over 1 oog en bijna alle leuke kanten rust. Zorg dat de hoed heel donker is en het mannetje er bijna niet kan doorkijken.

De leuke kanten lijken precies een hele tijd niet meer aanwezig. Toch zijn de leuke kanten van de persoon wel nog aanwezig, maar niet meer zo goed zichtbaar voor andere mensen. Dit betekent dat door hoe de persoon zich voelt en het ziek-zijn de kanten meer naar achteren gestopt worden. Ze zitten onder de donkere hoed. De persoon zelf voelt dat ze er nog zijn, wilt ze ook tonen, maar andere mensen kunnen dit niet zien door de donkere hoed.



Doordat de hoed maar over één oog valt, kan de persoon toch nog bepaalde dingen doen om zijn leuke kanten te laten zien. Hij heeft nog een beetje door welke invloed zijn ziek-zijn heeft op de andere mensen.



Wanneer de hoed over beide ogen gezakt is, zijn veel positieve kanten van de niet meer zichtbaar en kan de persoon ook totaal niet meer inschatten welke invloed zijn/haar ziekte op de omgeving heeft. Op dit ogenblik is het voor de persoon ook niet meer goed zien wat de mensen om hem heen nodig hebben. Hebben zij liefde nodig? Iemand die naar hen luistert? Iemand die hen eens vastpakt? De persoon weet het niet, want hij ziet het niet.

De mensen om de persoon heen vinden dit niet leuk, maar de persoon zelf ook niet. Hij begrijpt soms ook niet waarom mensen kwaad op hem reageren, ook al is het soms een beetje zijn eigen fout.

De positie van de hoed kan heel erg verschillen: van een beetje over het hoofd naar helemaal over het hoofd. Als ouder kan je uitleggen dat de hoed op dit moment bijvoorbeeld maar over één oog staat, maar dat je zelf ook weet dat dit een tijdje geleden niet zo was. Zo kan je ook uitleggen waarom je bepaalde zaken niet hebt opgemerkt of je nu begrijpt waarom je kind toen zo op je reageerde. In een moeilijke periode kan je dan ook verwijzen naar aanwezige, maar mindere zichtbare, positieve kanten die je nog altijd bezit.

REFERENTIE: CGG Mandel & Leie Methodiek uitgeschreven voor de koffer 'Kriebel op reis', in opdracht van het netwerk Ligant.