

- met de daarbij passende autonomie. Hij loopt zelf, ook trappen op en af. Eten en zindelijkheid gaan beter. Timo is goed gestart op de basisschool en heeft plezier in het groepsproces.

Vader vertelt dat Timo spontaan in gesprek gaat met de buurman en dat hij in de speeltuin aan andere kinderen vraagt of hij mee mag doen. Een jongetje dat hem van de schommel wilde duwen, kreeg te horen dat hij moest stoppen.

Bij stressmomenten grijpen ze terug op de principes uit het Griefelprogramma: stevig staan en de buikademhaling. Tijdens het badritueel maken ze met rietjes en babyshampoo nog steeds scheetjes van de krokodil. Volgens de ouders is de doelstelling 'weer vertrouwen krijgen in zijn lichaam' behaald.

Vogel vlucht



Griefelen

Griefelen is het proces om van spanning tot ontspanning te komen. Het Griefelprogramma steunt jonge kinderen (twee-enhalf tot zeven jaar) bij het zichzelf te leren reguleren op alle gebieden: gedrag, emotie en hechting. Zo kunnen ze de stress van alledag beter aan.

De kinderen gaan in tien bijeenkomsten met Stokkie - een stokstaartknuffel - op reis in het dierenbos. Stokkie is als het kind: nieuwsgierig en leergierig. Onderweg ontmoet Stokkie, in tien verhalen op rijm, andere dieren. Krokodil, met zijn frustraties en agressie, maar die ook graag meedoet. Vogel, die vlucht zodra het spannend wordt. En Schildpad, die wegkruipt onder zijn schild bij angst en ongenoegen. In al die situaties is er Giraf, als een wijze ouder, om de dieren te begeleiden. Giraf leert de dieren dat stress iets doet in het lichaam, hoe dit heet en wat je kunt doen om weer te komen tot ontspanning. Dit aan de hand van vele oefeningen, via de verschillende zintuigen.



Vogel trilt overtollige energie weg na een stressreactie

Werkzame ingrediënten

De werkzame ingrediënten van het Griefelprogramma voor Timo, volgens zijn ouders:

- niet praten, maar doen
- uitgaan van Timo en zijn beleving en hierop inspelen
- de vaste structuur van de bijeenkomsten (veiligheid, voorspelbaarheid)
- het grote aandeel dat ouders zelf kunnen hebben in de behandeling
- het plezier dat ouders en Timo hebben om met het programma bezig te zijn, ook thuis
- het gemak waarmee het geleerde in allerlei situaties toegepast kan worden, het 'stevig staan' en de buikademhaling kan ook zonder materiaal uitgevoerd worden
- het 'doen-alsof' element in het spel, waar strak aan vastgehouden wordt
- het gebruik van huis-tuin-en-keuken-materialen, zoals bellenblaas, ballonnen, rietjes
- het gemak om derden te betrekken: Timo informeerde zijn zusje en oma steeds uitvoerig en zij moesten meedoen met de oefeningen.

Eveline Beerkens, gezondheidszorgpsycholoog K&J,

klinisch pedagoog, NVO-lid

Dinco Verhelst, contextueel therapeut en floorplay specialist

www.griefelen.nl