

Inleiding door de OenG-redactie

Jeugdzorg, zorg in de wijk en thuiszorg worden steeds belangrijker. Daarmee komt er in de beroepsuitoefening van verpleegkundigen en verzorgenden meer nadruk te liggen op signalering en preventie van gezondheidsproblemen. Els Pronk beschrijft een succesvolle aanpak, die kan voorkomen dat kinderen en jongeren met jeugdzorg in aanraking komen. In de jeugdzorg zelf wekt deze benadering toenemende belangstelling.

Kinderen en ouders groeien samen op

Blij met mij!-training als krachtige interventie

Els Pronk

Kinderen en ouders groeien samen op. Dat doen zij zoekend, met vallen en opstaan, zo goed als ze kunnen. Vaak gaat het opgroeien zonder problemen. Soms gaat het echter minder goed en kan de situatie zelfs op professionele hulpverlening of jeugdzorg aankoersen. Dat proberen we vóór te zijn. Dan zoeken we samen naar een manier om vanuit eigen kracht, met wat hulp, weer zelf de juiste richting te vinden. In Blij met mij! komen deze ouders en kinderen samen om in gezelschap van elkaar te leren hoe je veerkracht en zelfvertrouwen laat groeien.

In dit artikel ga ik in op belangrijke elementen van de aanpak, waaronder de oplossingsgerichte therapie, de cognitieve gedragstherapie en de theorie van Carol Dweck over *mindset*. Centraal staan talent, eigen kracht en het zoeken naar de momenten waarop het goed gaat. Dat is waar we voor de kinderen méér van willen: die kiemen van ontwikkeling willen we volop laten groeien.

In de bijna acht jaar dat Blij met mij! nu bestaat, zijn al meer dan vijftig trainingen gegeven, in Nederland en sinds een jaar ook in België. De resultaten mogen er wezen: ouders, kinderen en leerkrachten zijn enthousiast over de positieve ontwikkeling die de training in gang zet.

Kenmerken van de training

Blij met mij! heeft een aantal kenmerken die ik achtereenvolgens toelicht:

- A. Talentgedreven aanpak
- B. Werken aan zelfbeeld en overtuigingen
- C. *Mindset*: vastdenken, groeidenken en groeizinnetsjes
- D. Achter het gedrag kijken
- E. Kinderen groeien samen met ouders.

A. Talentgedreven aanpak

Talent ontdekken is niet hetzelfde als weten waar je goed in bent. Talent gaat verder dan gedrag, het gaat om identiteit, om weten wie je bent. Talent is te herkennen in dingen die je graag doet en waar je passie voor hebt. Om dat duidelijk te maken hebben Luk DeWulf, Peter Beschuyt en ik een nieuwe talententaal geformuleerd, met woorden die de onderliggende kwaliteiten beschrijven, en niet alleen het gedrag dat je aan de buitenkant ziet (Dewulf, Beschuyt & Pronk, 2012). 'Goed kunnen voetballen' is een bekwaamheid, niet een talent. Het kunnen de uitingen zijn van het talent 'groepsdier', dat enorm geniet van het samenzijn met vrienden, of van de 'meetrekker', die iedereen weet te motiveren als de moed zakt. Je 'zelf-talenten' noemde een meisje van



FOTO: MONIQUE AUKEMA

acht ze laatst. Deze worden zichtbaar in gedrag. In de training gaan we gericht op zoek naar talenten die iets zeggen over de eigenheid van de kinderen. Vaak verandert er door deze ontdekkingen veel in hun zelfbeeld. Op deze positieve wijze hadden ze nog niet naar zichzelf gekeken! Zo groeit zelfvertrouwen. We helpen kinderen om deze talenten bewuster te gebruiken. Doen waar je goed in bent en zien dat het je lukt, levert veerkracht en zelfvertrouwen op. Daardoor ontstaat er ruimte en energie bij de kinderen om dingen te leren die ze nu nog moeilijk vinden.

B. Werken aan zelfbeeld en overtuigingen

Talenten, zoals wij ernaar kijken, hangen sterk samen met overtuigingen, gedachtepatronen, identiteit en zelfbeeld. Ze bevinden zich in een laag die vaak niet zichtbaar is aan de buitenkant. Daarom helpen we kinderen en hun ouders om ze bij zichzelf en bij elkaar te ontdekken. Want als je weet wat je overtuigingen zijn, snap je ook beter je eigen gedrag en de mogelijkheden die je hebt om dat gedrag te veranderen. In Blij met mij! noemen we de gedachten en overtuigingen die we over onszelf hebben 'zwarte en gekleurde gedachten'. De zwarte gedachten staan voor oordelen en negatieve overtuigingen. De gekleurde gedachten zijn helpend, ze staan voor vertrouwen, hoop en waardering. Overigens, voor kinderen spreken deze termen voor zichzelf, je hoeft hun dit niet eens uit te leggen!

Gekleurd	Zwart
Ik ben leuk	Mij lukt het toch niet
Ik mag vast wel meedoen	De anderen kunnen het beter dan ik
Ik ga het gewoon proberen	Ik ben niet belangrijk

Figuur 1: Zwarte en gekleurde gedachten

We praten de hele dag tegen onszelf. Gedachten en overtuigingen draaien als een eindeloze loop door onze hersenen. Veel van die overtuigingen zijn negatief. Terugkerende zwarte gedachten als 'mij lukt het toch niet' en 'de anderen kunnen het beter dan ik' hebben een groot effect op ons gedrag. Als we die loop enigszins weten te verleggen naar meer gekleurde en minder zwarte gedachten, dan heeft dat óók effect op ons gedrag. Als er beweging komt in vastgeroeste zwarte gedachten ('Ik ga het gewoon nog eens proberen') zien we dat gedrag verandert (figuur 1).

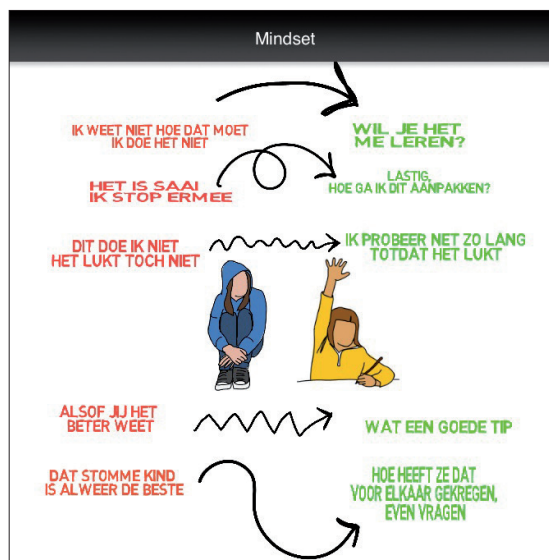
Dit is een andere benadering dan het uitgangspunt van veel sociale vaardigheidstrainingen waar kinderen vooral nieuw gedrag wordt geleerd, zonder iets te veranderen op identiteitsniveau. Die werkwijze heeft vaak maar kort effect, want er is niets veranderd aan de manier waarop je naar jezelf kijkt.

C. Mindset: vastdenken, groeidenken en groeizinnestjes

Carol Dweck (2011) heeft veel geschreven over het begrip *mindset*. Wij vertalen dat naar 'groeidenken' en 'vastdenken'. Dwecks theorie over leren is diep in de training verankerd.

Kunnen leren en jezelf ontwikkelen is verbonden met de manier waarop je erover denkt. Kinderen die meer groeidenken, gaan er vanuit dat er ruimte is om te ontwikkelen. Dit in tegenstelling tot kinderen die vastdenken. Zij denken dat hun gedrag onveranderbaar is: 'zo ben ik nou eenmaal'. Dit vastdenken zien we vaak in situaties waar kinderen juist zouden

willen veranderen, maar waar ze het tot nu toe niet voor elkaar hebben gekregen. Door het groeidenken (helpende overtuigingen over jezelf en je leervermogen) te stimuleren wordt er ruimte gemaakt om flexibeler te denken. Dit is niet louter een kwestie van 'de knop omzetten', want een andere *mindset* vraagt om inspanning. Het is een heel proces dat gestimuleerd moet worden door veerkracht te mobiliseren, talenten aan te boren en groeitaal te gebruiken. De 'groeizinnestjes' zijn een mooi voorbeeld van groeitaal, evenals complimenten die gericht zijn op inspanning en kleine stapjes vooruit doen.



Figuur 2: Mindset. Afbeelding van Rineke Derksen, <http://www.gelukkighbkids.nl> (overgenomen met toestemming)

Groeizinnestjes zijn waarderende en aanmoedigende zinnen die we tegen kinderen kunnen zeggen. Het fijne ervan is:

- dat ze richting geven aan waar je heen wilt
- dat ze positief geformuleerd zijn
- dat je het nog niet hoeft te kunnen
- dat ze helpen groeidenken te ontwikkelen
- dat ze kleine haalbare stapjes benoemen.

'Ik zie dat je al steeds vaker durft te zeggen wat voor jou belangrijk is.'

'Ik merk dat je steeds meer zelfvertrouwen hebt.'

'Volgens mij lukt het je al vaker om voor jezelf op te komen.'

'Ik zie dat het je al een beetje beter lukt om je hoofd leeg te maken als het zo vol zit.'

'Nu lukte het al een beetje om het op een aardige manier tegen je vriendin te zeggen, dat je vandaag niet met haar wilt spelen.'

D. Achter het gedrag kijken

Veel kinderen komen naar de training omdat zij, of hun omgeving, last hebben van gedrag dat ze maar niet veranderd krijgen. Het is echter van belang om áchter dat gedrag te kijken. Elk kind (en ook elke volwassene) heeft een kwetsbaar deel in zich, het 'innerlijke kind'. Soms voelt een kind zich onveilig, gekwetst of ongemakkelijk, wat zich uit in bepaald gedrag. Het

kan zijn dat het stil, verlegen of juist luidruchtig wordt, veel ruzie maakt, pest, gepest wordt, dichtslaat bij moeilijke opdrachten of grappig doet als dat niet passend is. Allerlei vormen van gedrag die de natuurlijke ontwikkeling in de weg kunnen zitten, gedrag dat niet authentiek is, maar ongemakkelijk en onecht. Als ouder en begeleider van kinderen word je hiermee geconfronteerd en heb je de keuze hoe je ermee wilt omgaan. Door (ongewild) aandacht te geven aan dit gedrag, door bijvoorbeeld het kind in het bijzijn van anderen hierop aan te spreken, groeit het alleen maar en daarmee ook weer onze irritatie. Het is van belang om dan bewust achter het gedrag te kijken en het gedrag zelf géén aandacht te geven. Wat je wél doet is aandacht geven aan het deel van het kind dat authentiek is, bijvoorbeeld zijn talenten. Zo bied je veiligheid en bouw je aan een gelijkwaardige relatie.

'Ik ga altijd irritant doen, als ik niet mee mag doen', zegt een meisje van elf. Dat is ook wat we van haar ouders en leerkracht hebben gehoord. Het effect is dat haar leeftijds-genoten haar steeds meer buitensluiten, omdat ze op een negatieve manier aandacht vraagt. In Blij met mij! zien wij dit gedrag natuurlijk ook, maar we geven er geen aandacht aan. We kijken erachter en ontdekken dat ze heel onzeker is en bang om buiten te worden gesloten. We gaan op zoek naar haar talenten die gerelateerd blijken te zijn aan vriendelijkheid en zachtheid. Door deze te benoemen en te laten groeien, groeien ook haar zelfvertrouwen en haar veerkracht. Ook de overtuiging 'Ik ben heel aardig en hou ervan aardige dingen te zeggen' helpt een stapje de goede richting op. Ook ontdekken we samen dat ze graag complimenten geeft. Het proces helpt haar om haar gedrag aan te passen. 'Weet je wat ik heb gedaan? Ik zei eerst iets aardigs, en toen vroeg ik of ik mee mocht doen! En dat mocht. Het was heel gezellig!'

E. Kinderen groeien samen met ouders

Moeilijke veranderingen krijgen kinderen niet alleen voor elkaar. Daarvoor zijn ze aangewezen op ondersteuning en aanmoediging van mensen om zich heen. Het betrekken van ouders, leerkrachten, begeleiders vanuit jeugdzorg, maatschappelijk werkers, opa's en oma's, broertjes en zusjes is misschien wel het belangrijkste ingrediënt van de Blij met mij!-training. Op allerlei manieren doet de kring rondom de kinderen mee in de training: drie bijeenkomsten voor de ouders, mails na afloop van de kindermiddagen, tussengesprekken, veel mail- en telefooncontact. Daarmee is de kindertraining tegelijk ook een begeleidingstraject voor ouders. Het contact met de ouders kost bijna evenveel tijd als het contact met de kinderen.

Door het betrekken van de kring verbetert er veel in de relatie tussen ouders en kinderen. Vanuit een positieve insteek ontstaat er ruimte voor nieuwe inzichten en dynamieken bij de ouders. Dit is van het grootste belang, aangezien zo ook de ouders en de anderen uit de kring weten hoe ze het zelfvertrouwen van het kind in de toekomst blijvend kunnen ondersteunen. Vaak veranderen ouders hun opvoedgedrag, regelmatig verandert zelfs de veerkracht of het zelfvertrouwen van ouders zelf. Ze ontdekken hun eigen talenten, gaan steeds meer groeidenken en krijgen positievere gedachten over zichzelf. Dat is natuurlijk het mooiste voor hun kind: voorbeeldgedrag van ouders die zelf ook in ontwikkeling zijn.

Toepassen van Blij met mij! in de zorg voor kinderen

Van oorsprong is de training Blij met mij! bedoeld als een preventieve interventie, dus voor alle kinderen die meer zelfvertrouwen en veerkracht kunnen gebruiken. Even gewoon als zwemles. Tegelijk zien we dat de training ook een krachtig middel is om binnen scholen en gemeenten kinderen te ondersteunen die het moeilijk hebben met opgroeien. Daarmee is Blij met mij! een interventie die effectief is voor kinderen die anders in de gespecialiseerde hulpverlening of jeugdzorg terecht zouden komen. Door op te trekken met andere kinderen en samen met hun ouders stappen te zetten, ondersteunen we zo ook bij het praktisch vormgeven aan een participatiesamenleving. Hiermee is al enkele jaren met succes ervaring opgedaan bij Stek Jeugdhulp in Gouda, waardoor de kinderen op de wachtlijst een volwaardig alternatief kan worden geboden. De Blij met mij!-training vormt duidelijk een toegevoegde waarde in het werken met kinderen met onvoldoende zelfvertrouwen. Hierbij zet de training niet zozeer in op het verbeteren van vaardigheden, maar een laag dieper, namelijk op het veranderen van negatieve overtuigingen. 'Dit maakt dat we de training verder binnen de organisatie willen implementeren', aldus Maaike de Wit van Stek Jeugdhulp (De Wit, 2014).

Referenties

- Dewulf L., Beschuyt P., Pronk E. (2012): *Toolbox voor jong talent*. Leuven (B): Lannoo Campus.
- Dweck, C. (2011): *Mindset, de weg naar een succesvol leven. Ouderschap, bedrijfsleven, sport, school, relaties*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- De Wit, M. (2014): *Handboek Blij met mij!-training voor jeugdhulpverlening*. Gouda: Stek Jeugdhulp, zie ook www.stekjeugdhulp.nl/nl/stek-voor-verwijzers/programmas/12/mh.
- Els Pronk: *Kijken achter het gedrag van een kind*. www.youtube.com/watch?v=BpF30R3_XLE.



FOTO: ANNELOES KOEKOEK

OVER DE AUTEUR

Els Pronk is coach vanuit haar eigen praktijk Groot Klein en werkt al jaren talentgedreven met ouders en kinderen. Naast haar werk met individuele gezinnen heeft ze de kindertraining Blij met mij! ontwikkeld. Els verzorgt ook teamdagen en ouderavonden voor scholen en kinderopvang.

CONTACT

els@grootklein.nl Websites www.grootklein.nl en www.blijmetmij.nu