



Rubicon helpt je vooruit



ERVARINGSVERHALEN

September 2016

Inhoud (klik op een kopje om naar de tekst te gaan)

Nieuwe Autoriteit en Geweldloos Verzet (NA en GV)	2
Pleegouders over training NA en GV	2
Opvoeden is ineens weer leuk!	2
Nieuwe Autoriteit en Geweldloos Verzet (NA en GV) voor pleegouders	4
Waakzame Pleegzorg: andere manieren van opvoeden	4
Nieuwe Autoriteit en Geweldloos Verzet (NA en GV) voor professionals	5
Sportwereld blij met NA en GV	5
TripleP	6
Ik las over de opvoedcursus van TripleP en dacht, waarom ook niet?	6
Anderstalige ouder over Triple P.....	6
Trotse ouders over de Triple P cursus	7
Triple P voor gescheiden ouders	8
Speltherapie	9
VertrekTraining	11
Weerbaarheidstraining	12
Zorgen voor getraumatiseerde kinderen - voor pleegouders	13

Nieuwe Autoriteit en Geweldloos Verzet (NA en GV)

Nieuwe Autoriteit en Geweldloos Verzet (NAGV) is een andere manier van opvoeden. In deze andere manier van opvoeden kunt u als ouder, als pleegouder of als professional worden getraind. De trainingen worden op maat aangeboden, individueel of in groepsverband.

Pleegouders over training NA en GV

Deelnemers aan de pleegoudertraining 'Nieuwe Autoriteit en Geweldloos Verzet' (ook wel Waakzame Pleegzorg genoemd) gaven feedback.

'Het zonnetje gaat weer meer schijnen.'

Pleegouders gaven aan wat te hebben aan 'time IN i.p.v. time OUT'

Het hielp om zelf rustig blijven en ook om af te spreken op een ander moment op een onderwerp terug te zullen komen. Een pleegouder gaf aan: 'Er is geen escalatie meer geweest. Voorheen waren er regelmatig escalaties.'

Pleegouders werden zich meer bewust van hun eigen houding

Het geleerde tijdens de training sloot goed aan bij eigen gedachtegoed van de pleegouders. Pleegouders merkten dat hun frustratie hen niet hielp, preken niet en ook non-verbaal dingen uiten niet.

Een pleegvader haalt kracht uit SOS (Stoppen, Oriënteren, Steun zoeken)

Een pleegmoeder gaf aan: 'Het zonnetje gaat weer meer schijnen.'

Zij is haar drie puber pleegkinderen elk apart gaan vertellen dat ze van hen houdt. Ze wil dit in de toekomst vaker naar haar (pleeg)kinderen uiten.

Bent u geïnteresseerd en wilt u meer informatie?

Voor meer informatie of aanmelden kunt u bellen met 0475-588400 en vragen naar Leon Franssen of Irene Potten.

Voor pleegouders is deelname kosteloos. Er is geen verwijzing nodig.

Opvoeden is ineens weer leuk!

Rubicon hielp vooruit met de oudercursus 'Nieuwe Autoriteit en Geweldloos Verzet'. Het onderstaande ervaringsverhaal is geschreven door een moeder die problemen ervoer bij het opvoeden. Ze vroeg en kreeg hulp van Rubicon.

'De cursus Nieuwe Autoriteit en Geweldloos Verzet heeft mij veel gebracht.

Op de eerste plaats 'het ijzer smeden als het koud is'. Dat gaf mij tijdens heftige escalaties de rust om mijn reactie uit te stellen. Het feit dat ik het NU niet zei, wilde niet zeggen dat ik het helemaal niet ging zeggen. Juist door het even later te zeggen, kon ik mijn kind veel beter bereiken.

Daarnaast is aanwezige en waakzame zorg ook bijzonder. Je denkt aanwezig te zijn. Maar vaak ben je met andere dingen bezig: koken, de was, telefoongesprekken, etc. Door echt rust te nemen en oprecht aanwezig te zijn, vang je veel meer en - vooral - ook eerder signalen op.

En als laatste: ik kies op welk gedrag van mijn kind ik reageer. De mandjes, rood geel en groen, hielpen mij om dát gedrag te duiden waar ik echt op moest reageren. Maar vooral ook om het gedrag te negeren dat niet in het rode mandje viel. Daardoor ontstond ook rust voor zowel mijn kinderen als mijzelf.

Al met al heb ik veel meer zelfvertrouwen en veel meer rust gekregen. Opvoeden is ineens weer leuk!

Meer weten?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Toegang via:
toegang@rubicon-jeugdzorg.nl, 0475-588400.

Nieuwe Autoriteit en Geweldloos Verzet (NA en GV) voor pleegouders

Rubicon biedt deze training aan pleegouders die benieuwd zijn naar andere manieren van opvoeden. Er hoeft geen sprake zijn van ernstige gedragsproblemen; de training is voor opvoeders die in hun kracht willen blijven en hun positie als opvoeder willen behouden. Elk pleegkind heeft immers behoefte aan een opvoedingsomgeving waarin alle betrokkenen het opvoederschap delen en met elkaar samenwerken als één team. Dat vormt de basis voor veilig en gezond opgroeien naar volwassenheid én voor de ontwikkeling naar een positief zelfbeeld.

Waakzame Pleegzorg: andere manieren van opvoeden

Sabina, één van onze pleegouders, nam deel aan de training 'Waakzame Pleegzorg - Nieuwe Autoriteit'.

Waardevolle ervaring

Voor Sabina was de training Waakzame Pleegzorg een waardevolle ervaring. Op aanraden van een bevriende pleegouder nam ze deel aan de training. Niet met een vooropgezet doel, ze wilde kijken wat op haar af kwam. Sabina en haar gezin hebben de zorg over twee pleegkinderen. Ze kwam in aanraking met pleegzorg toen ze, enkele jaren geleden, de zorg voor de zoon van een vriendin op zich nam. Toen ze zag wat een verschil het maakte wanneer je een kind uit een situatie haalt, wat verandering van omgeving en opvoeder voor een kind betekent, besloten zij en haar partner meer pleegkinderen te gaan opvangen.

Sabina was verrast over de inhoud van de training: 'ik heb een aantal dingen al succesvol toegepast. Bijvoorbeeld dat pubers niets onthouden in stresssituaties, dan komt het gewoon niet binnen. Stop dan de discussie, constateer dat het jouw mening en zijn of haar mening is en neem een **'time in'**. Dat wil zeggen, stel je reactie uit en kom er later op terug. Kalmeer zelf en troost je kind, ben aanwezig voor én bij je kind. Nadat je beiden bent afgekoeld, kom je samen terug op de emoties die er geweest zijn. **Zo blijf je in je kracht en dat helpt.'**

Ze realiseerde zich ook dat ze door **de waan van de dag** niet moest vergeten om al haar kinderen een op een aandacht te geven. Ook pubers hebben een figuurlijke **'aai over de bol'** nodig. 'De training is ook een reminder, je komt weer met beide benen op de grond.' Bovendien waardeerde Sabina het contact met andere pleegouders zeer. 'Je krijgt de gelegenheid om tips en trucs met elkaar uit te wisselen'.

Bent u geïnteresseerd en wilt u meer informatie?

Voor pleegouders is deelname kosteloos. Er is geen verwijzing nodig. Afhankelijk van de deelnemers wordt de training gegeven in Horn of Blerick.

Meer informatie of aanmelden:
0475-588400 of mail:

Irène Potten (i.potten@rubicon-jeugd zorg.nl) of
Leon Franssen (l.franssen@rubicon-jeugd zorg.nl).

Nieuwe Autoriteit en Geweldloos Verzet (NA en GV) voor professionals

Nieuwe Autoriteit en Geweldloos Verzet (NAGV) is een andere manier van opvoeden. In deze andere manier van opvoeden kunt u als ouder, als pleegouder of als professional worden getraind. De trainingen worden op maat aangeboden, individueel of in groepsverband.

Sportwereld blij met NA en GV

De onderstaande tekst is geschreven door één van de deelnemers aan de training 'Nieuwe Autoriteit en Geweldloos Verzet aan professionals'.

De deelnemer werkt binnen de sportwereld en verwoordt hiermee op een prachtige wijze de link tussen de sport en Nieuwe Autoriteit en Geweldloos Verzet.

'Nieuwe Autoriteit en Geweldloos Verzet levert nieuwe inzichten op voor vrijwilligers en professionals in de sport. Die inzichten helpen om adequater met probleemgedrag van kinderen in hun groepen om te gaan. Sport is vaak emotie en die emoties leiden wel eens tot verhitte situaties in de relatie tussen kinderen en hun begeleiders. En in die emotie worden vaak dingen gezegd of gedaan waar men later spijt van heeft. Ook hier geldt dus het credo 'het ijzer smeden als het koud is'.

Maar zeker ook: duidelijk stelling nemen tegen het gedrag van het kind of die ouder, zonder de persoon zelf af te keuren. Die begrenzing is in het belang van kind en volwassene en schept duidelijkheid. De trainer staat er niet alleen voor maar voelt zich juist gesteerd door middel van een goed contact en overleg met collega trainers, ouders en professionals. Kortom: Nieuwe Autoriteit en Geweldloos Verzet biedt genoeg aanknopingspunten voor verenigingen!

Meer weten en/of aanmelden?

Informatie:

Lonneke Pelzers, l.pelzers@rubicon-jeugdzorg.nl of
Almy Jansen, a.jansen@rubicon-jeugdzorg.nl

Aanmelden:

toegang@rubicon-jeugdzorg.nl of 0475-588 400.

TripleP

Triple P opvoedcursus is een succesvolle manier om opvoedingsproblemen stevig aan te pakken.

Ik las over de opvoedcursus van TripleP en dacht, waarom ook niet?

Reactie van een moeder op de TripleP opvoedcursus. 'Een gezellig mannetje met een sterke eigen wil.'

'Hallo allemaal,

Mijn naam is Simone. Ik ben getrouwd en wij hebben een zoontje van 4 jaar oud. Het is een gezellig mannetje met een sterke eigen wil, heel handig voor later maar voor nu soms niet fijn omdat er over alles discussies ontstaan. '

Ik las in de 'vrijdag brief' op school over de opvoedcursus van Triple P en dacht, 'Waarom ook niet?'

Het zijn een aantal lessen waarbij je steeds aan de slag moet met de opgegeven thuisopdrachten, het was leuk en leerzaam.

Zelf kwam ik erachter dat ik meer tijd moest nemen om alles rustig te doen want door de haast kreeg ik stress en werd ik nog bozer op mijn zoontje als hij niet goed meewerkte. Nu zijn we al een tijdje klaar, eerlijk gezegd heb ik het boek nog wel nodig hoor. Ik lees af en toe terug hoe het ook alweer zat. En nooit meer een confrontatie met mijn zoontje is natuurlijk iets wat onmogelijk is maar proberen rustig te blijven en hanteren van je geleerde opvoedinterventies helpt gelukkig wel om de boel niet meer zo te laten escaleren.

Voor mij was het de moeite waard om te hebben meegedaan.

Groetjes, Simone'

Anderstalige ouder over Triple P

De Triple P opvoedcursus helpt ook anderstaligen met de stevige aanpak van opvoedingsproblemen. Een anderstalige ouder met een zoon in de basisschoolleeftijd verwoordde het zo:

'Na heb ik de cursus gevolgd, heb ik ervaren :

1. Hij heeft al naar ons goed geluisterd.
2. Ik ben consequent.
3. ik weet het al wat en hoe het kind opvoeding.
4. Ik heb meer geduld om mijn zoon op te voeding.
5. Hij is heel gemakkelijk.
6. Wij zijn een lijn.

IK hoop dat Ricardo later praat goed Nederlands .want hij is bezig met logopedie om Nederlandse taal goed te praten.'

Meer weten?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Toegang via:
toegang@rubicon-jeugd zorg.nl, 0475-588400.

Trotse ouders over de Triple P cursus

'Met deze stappen die wij genomen hebben, is ons leven weer leuk en gezellig en we weten nu ook hoe we het beste kunnen handelen in bepaalde situaties.'

'Wij zijn bij Rubicon terechtgekomen aangezien wij als ouders nogal veel vragen hadden over onze manier van opvoeden. Onze vragen waren vooral gericht op het feit dat ons kind (van 3 jaar) erg druk was en wij er geen grip op kregen.

Onze concrete vragen waren:

- 1 Doen wij het als ouders wel goed?
- 2 Handelen wij goed in bepaalde situaties?
- 3 Reageren wij op het juiste moment?
- 4 Moeten wij het gedrag van ons kind negeren of hem juist aan spreken?

Eind november zijn we gestart met de gezinsbegeleiding van Rubicon. Tijdens het eerste huisbezoek was het onze begeleider gelijk duidelijk dat hier wat moest gebeuren. Onze zoon sprong door het huis en vroeg veelal op een negatieve manier om aandacht. Na 2 huisbezoeken hebben we met elkaar afgesproken om de individuele Triple P cursus niveau 4 voor kinderen van 0-12 jaar te volgen.

Volhouden

Zoals afgesproken, startten we de week erna met de cursus via een boek en dvd. Dit was erg fijn en helpend, want veel dingen die ongewenst gedrag in stand houden zagen wij direct in onze zoon en onszelf terug. Elke week kregen we huiswerk en stelden we ons een doel. Het eerste doel was om hem in zijn eigen bed te krijgen. Het consequent zijn en volhouden was die week best zwaar. We bleven tot laat op de trap gezeten en legden hem elke keer weer rustig terug in zijn bed zonder aandacht te geven. Na een aantal dagen lukte het dan toch. Eindelijk hadden wij de avonden weer voor onszelf! Daarna volgden tal van doelen en elke week zagen we vooruitgang en niet alleen wij, ook de mensen om ons heen zagen hem veranderen. Inmiddels loopt de cursus op het einde. Wij, als ouders, zijn erg blij met deze hulp en raden iedereen aan om indien nodig deze cursus te volgen.'

'Wat ons vooral aansprak, is om van te voren na te denken en voorbereid te zijn op het gedrag van onze zoon. Met deze stappen die wij genomen hebben, is ons leven weer leuk en gezellig en we weten nu ook hoe we het beste kunnen handelen in bepaalde situaties.'

Meer weten?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Toegang via:
toegang@rubicon-jeugd zorg.nl, 0475-588400.

Triple P voor gescheiden ouders

Het traject 'Positief opvoeden voor gescheiden ouders' zorgt ervoor dat gedragsproblemen van kinderen afnemen. Dat komt omdat de opvoedstijl van de ouders door deelname aan het traject verandert en hun stress afneemt.

Citaten van deelnemers aan Triple P voor gescheiden ouders

Gescheiden ouders zijn enthousiast over de training Triple P voor gescheiden ouders, getuige deze citaten van deelnemers:

'Deze cursus moest aan iedereen die van plan is te scheiden worden aangeboden.'

'Ik wou dat ik eerder geweten had welk effect de dingen die ik doe of zeg in deze scheidingsperiode op mijn kind heeft. Ik ben zo met mezelf bezig geweest. Tijdens deze cursus zag ik dat pas en kon het gelukkig anders gaan doen.'

'Deze training zou voor mij nuttig zijn geweest in de periode rondom de scheiding 2 ½ jaar geleden. Nu heb ik veel zelf moeten zoeken en ontdekken. Je zou bijna elke ouder die gaat scheiden deze cursus moeten verplichten. Hoewel ik ook wel weet dat verplichten nooit helpt.'

Meer weten?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Toegang via: toegang@rubicon-jeugd zorg.nl, 0475-588400.

Speltherapie

Speltherapie is een vorm van psychotherapie voor kinderen waarbij het spel gebruikt wordt om een kind vooruit te helpen. Wanneer ingrijpende gebeurtenissen of psychische problemen de ontwikkeling van het kind belemmeren, kan speltherapie een oplossing bieden. Het spel geeft het kind gelegenheid om te ontspannen, gedachten, gevoelens en wensen te uiten, ervaringen te verwerken en te experimenteren met allerlei vormen van gedrag.

Reacties van kinderen op speltherapie

Mooie en ontroerende praktijkverhalen van onze speltherapeute.

David

David, 8 jaar, komt in speltherapie met als doel het verwerken van het plotselinge afscheid van zijn pleeggezin. David heeft al meerdere woonplekken gehad, van thuis naar een leefgroep, naar twee pleeggezinnen en sinds kort woont hij weer bij moeder.

David speelt in de zandbak en maakt een zee. Er staan huizen op de dijk. Telkens weer komen er hoge golven en storten de huizen in en raken de mensen hun huis kwijt. Het gebeurt zo plotseling dat de mensen niet begrijpen wat er gebeurt. Ze bouwen hun huis weer op en maken de dijk veilig, maar nee, weer raken de mensen hun huis kwijt. Dan bouwen ze weer een nieuw huis... gaat het deze keer wel goed?

In de laatste sessie speelt David over het vogeltje dat een eigen nestje bouwt en een fijne plek krijgt.

Rob

De ouders van Rob, 12 jaar, zijn gescheiden. Rob kan hier niet over praten, kropt zijn gevoelens op en is op school agressief naar leeftijdsgenootjes.

Rob zet in de zandbak twee ridderlegers tegenover elkaar neer. Al spelend laat hij het verhaal zien van de kleine spion die op en neer beweegt tussen de twee vechtende legers en boodschappen overbrengt van de ene ridderbaas naar de andere. Hij blijft op en neer reizen, moet boodschappen overbrengen en geheimen bewaren. Wat een zware en hopeloze taak voor deze kleine spion. Kon hij er maar voor zorgen dat ze vrede sluiten. Rob uit op een veilige manier zijn verhaal en gevoelens binnen het spel. Hij leert zijn gevoelens kennen en er beter over praten, zijn agressie neemt af.

Nama

De ouders van Nama, 10 jaar, zijn gescheiden. Er is geen duidelijke bezoekenregeling en Nama heeft na de scheiding haar vader lange tijd niet gezien.

In de spelkamer loopt Nama meteen naar de grote pandaknuffelbeer. Ze vertelt dat de pandabeer weg gaat en zijn gezin achter laat. Ze slaat hem in elkaar, gooit hem door de kamer en springt op hem. Ze roept dat hij haar verlaten heeft.

Dit gebeurt een aantal spelsessies achter elkaar, de pandabeer krijgt er flink van langs. Dan komt er een moment dat ze van de beer af klimt en zegt: 'zo, nu vergeef ik hem, het is toch al jaren geleden dat hij me in de steek gelaten heeft'.

Desiree

De moeder van Desiree, 10 jaar, is overleden. Desiree woont bij vader. Vader en oma hebben ruzie (moeder van moeder). Desiree en haar broertje worden belast met akelige verhalen over papa als ze bij oma zijn (oma verspreidt deze verhalen in de familie en het dorp). Het gezin gaat verhuizen en er komt een bezoekenregeling met oma.

In het kasteel zijn de gemene dieren. Deze dieren zijn gemeen geworden, omdat ze gehersenspoeld zijn door de draak. De kleine piraat bedenkt plannetjes om de dieren te bevrijden, maar kan het niet alleen en krijgt hulp van de kleine tijger. Ze willen de dieren

bevrijden, maar het is een hele klus. Langzaam wordt iedereen bevrijdt van de hersenspoeling en de gemene draak wordt verstoten, want die blijft slecht. De dieren stappen in de grote auto en vertrekken naar een plek die beter voor hen is. Er is weer ruimte voor Desiree gekomen om te vertrouwen op papa en een positieve band op te bouwen. Vader is dankbaar voor de hulp en benoemt dat hij Desiree zag als een gesloten bloemknopje dat nu helemaal is open gebloeid.

Roosje

Roosje, 6 jaar, komt in speltherapie met als doel het verwerken van de uithuisplaatsing. Ze speelt keer op keer over de gemene piraat, die het meisje meeneemt, het meisje wordt opgesloten en vastgebonden. Het meisje is machteloos en bang. Dan gaat ze ontsnappingspogingen bedenken, ze gaat zich sterk en slim voelen. Ze krijgt ook een bondgenoot, iemand die haar helpt (hondje) en gaat het gevecht aan met de piraat. Het meisje krijgt macht over de piraat. Ze moppert, schreeuwt tegen hem, dat verdient hij, want hij mag geen kinderen meenemen! Ze neemt wraak. Na dit heftige spel komt ontspanning bij Roosje, ze gaat verven.

Kim

Kim is een jongen van 8 jaar die verwaarlozing en mishandeling meegemaakt heeft in zijn gezin. Binnen de speltherapie vertelt hij af en toe in het kort dat hij pijn had en bang was. Aan het begin van elke sessie zet hij met playmobile het kindje in de rolstoel neer, het kindje heeft de arm in het gips en het hoofd in het verband. Naast het kindje staat de boze man. Zo staat elke week zijn beeld centraal, zonder dat hij erover moet praten.

Han

Han is een jongen van 6 jaar. Zijn vader is plotseling vertrokken toen hij 4 jaar was. Hij praat alleen thuis. Op school en buitenshuis zwijgt hij. Binnen de speltherapie mag Han er zijn, zijn hoe hij is. De eerste sessies spelen we zwiingend naast elkaar. De speltherapeute benoemt feitelijk wat er gebeurt in het spel zonder invulling of oordeel. Han voelt dat hij er mag zijn. Langzaam komen de woordjes, beginnend met een zacht ja en nee. Steeds meer komt Han los en geniet hij van het spelen en na een tijdje gaat hij luid roepend op in zijn spel. Hij speelt over de ganzen die samen op reis gaan, maar dan laat plotseling de grote gans de kleine in de steek en gaat ervan door. School geeft enthousiast aan dat Han dingen is gaan vertellen en er steeds meer openheid komt.

Jesse

Jesse is een jongen van 8 jaar. Hij heeft een laag zelfbeeld en andere lopen makkelijk over hem heen. Binnen de speltherapie speelt hij graag met de dieren. Ze vechten met elkaar en hij leert de krachten van elk dier kennen. De snelle, slimme slang is zijn favoriet. Die is niet groot en heeft een zachte slisstem, maar hij is sterk omdat hij slimme plannetjes bedenkt en snel weg kan glippen. Jesse leert zichzelf en zijn eigen krachten kennen binnen het spel.
De namen in deze verhalen zijn gefingeerd.

Meer weten?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Toegang via:
toegang@rubicon-jeugd zorg.nl, 0475-588400.

VertrekTraining

Is uw kind niet meer tevreden bij u thuis? Is er bijvoorbeeld veel ruzie, voelt uw kind zich niet thuis of heeft hij/zij moeite met de regels en afspraken? Denkt uw kind er wel eens over om weg te lopen en op zoek te gaan naar een andere woonplek? Dan is VertrekTraining van Rubicon misschien iets voor uw kind.

Valerie volgde de VertrekTraining

Valerie woont 'op kamers'. Het is bijna een jaar geleden dat Valerie haar ouderlijk huis verliet. Een turbulente tijd waarin ze werd begeleid door Rubicon jeugdzorg. Valerie volgde de VertrekTraining waarin ze leerde zelfstandig te wonen en een sociaal netwerk op te bouwen. Haar verhaal.

'Mijn naam is Valerie en ik ben 19 jaar. Ik volg een MBO opleiding, heb een bijbaantje en ik ga graag stappen met vrienden. Al is dat laatste nu wat minder sinds ik op kamers woon. Want ja, ik moet op de centen letten.'

Moeilijke tijd

Als puber had Valerie het niet gemakkelijk. Ze zat niet lekker in haar vel en thuis liep het allemaal niet zo soepel. Ze wilde graag 'op zichzelf' gaan wonen, maar had geen flauw idee hoe ze dat moest aanpakken. Valerie: 'Een mentor op school stelde voor om eens naar Rubicon te bellen. Dat heb ik toen met lood in mijn schoenen gedaan en ik werd uitgenodigd voor een gesprek. Tijdens dat gesprek werd de VertrekTraining voorgesteld. Dat leek me wel wat.'

Intensieve begeleiding

De VertrekTraining helpt jongeren een nieuwe start te maken. 'Tien weken lang kreeg ik één les per week en werd ik intensief begeleid. Samen met de VertrekTrainer praatte ik veel over de toekomst en kon ik mezelf voorbereiden. Waar moest ik gaan wonen? Hoe zou het eruit zien als ik op kamers ging? Waar moest ik allemaal aan denken? Hoe zat het met het financiële plaatje? Vooral dat laatste viel tegen. Alles is duur en als je ook je eigen kamer, kleding en eten moet betalen, is het best krap. Aan de andere kant vond ik het wel leuk om uit te rekenen wat je over houdt als je alle vaste lasten hebt betaald', aldus Valerie.

Aanrader

Na tien weken was het grote moment daar. Valerie: 'Ik mocht op kamers! Helaas bleek dat bij een junkie in huis te zijn, dus ik wilde zo snel mogelijk weer weg. Via een vriend vond ik gelukkig een andere kamer en daar woon ik nu een half jaar. Met mijn VertrekTrainer heb ik nog een paar keer contact gehad. We hebben samen best veel lol gehad. Eerlijk gezegd, vond ik het soms wel irritant dat ze weer belde. Maar ze wilde alleen weten of het goed ging.' Inmiddels is ook het nazorgtraject helemaal afgerond. Het gaat goed met Valerie en ze is blij dat ze de stap heeft gezet om uit huis te gaan. 'Natuurlijk heb ik wel eens stress. Het was lastig om in een vreemde stad nieuwe mensen te leren kennen en vrienden te maken. Maar ook dat is goed gekomen. Ik heb drie huisgenoten. We delen de badkamer, keuken en wc. Ik ben blij met de rust. Geen ouders die zeggen: 'Valerie doe de afwas, ruim je kamer op'. Ik ruim pas op als ik er echt niet meer doorkom, haha. Als ik op het afgelopen jaar terug kijk, ben ik blij dat ik begeleiding van Rubicon heb gekregen. Ik zou het iemand die in de problemen zit met zichzelf of met zijn ouders dan ook echt willen aanraden.'

Meer weten?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Toegang via: toegang@rubicon-jeugdzorg.nl, 0475-588400.

Weerbaarheidstraining

De weerbaarheidstraining van Rubicon is bedoeld voor jeugdigen van 7 tot 23 jaar die ondersteuning nodig hebben op het gebied van hun sociaal-emotionele ontwikkeling.

De Weerbaarheidstraining door kinderoegen bekeken

Het onderstaande verhaal werd geschreven door een kind dat meedeed aan de Weerbaarheidstraining en goed weet te verwoorden welke elementen als de belangrijkste helpende factoren werden ervaren.

'Wat ik het leukste vond op de training was de hartsknuffel. De hartsknuffel is een goed ding om bij je te dragen, het is bijna een engeltje dat je op je schouder mee draagt en dat zegt: 'Ik help je met alles'. Wat me ook erg goed hielp was de prullenbak, de prullenbak neemt echt alles mee, vooral de stomme dingen, dat is wel fijn!

Je moest ook samenwerken, met ons eigen plekje bouwen bijvoorbeeld, met wie wat mag pakken zoals dekens en kussens en je moest ook met kinderen samenwerken aan het plekje.

En je kreeg huiswerk over wat je die week ging doen.

Je had ook veel lol met alle kinderen, HET WAS TOP!'

Meer weten?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Toegang via:
toegang@rubicon-jeugdzorg.nl, 0475-588400.

Zorgen voor getraumatiseerde kinderen - voor pleegouders

De kinderen en jongeren die bij Rubicon terechtkomen, hebben vaak een of meerdere traumatische gebeurtenissen meegemaakt

Het vraagt nogal wat van ouders of opvoeders om hiermee om te gaan en de kinderen de best mogelijke begeleiding te bieden. Daarom zijn we gestart met de training Zorgen voor getraumatiseerde kinderen. De eerste trainingen zijn aan pleegouders gegeven en de ervaringen zijn erg positief.

Pleegouders Erwin en Thirza

Erwin en Thirza op het Roodt hebben geen eigen kinderen, maar bieden sinds 2010 pleegzorg. Momenteel hebben ze één pleegdochter van 17 jaar in huis en er komt een meisje van 13 jaar maandelijks en in de vakanties logeren.

Waarom wilden jullie de training volgen?

Erwin en Thirza: 'Wij vinden het belangrijk om onze kennis te blijven vergroten. Deze training sprak ons in het bijzonder aan omdat we tot ons grote verdriet één van onze pleegkinderen uit huis hebben moeten laten plaatsnemen omdat het echt niet meer ging. Dus toen we deze training aangeboden kregen, hebben we de kans met beide handen aangenomen.'

Hoe ging de training in de praktijk?

Erwin en Thirza: 'We waren met een zeer gevarieerde groep cursisten: van zéér ervaren pleegouders tot opa's en oma's die hun eigen kleinkind(eren) opvangen. Dat resulteerde in het heel veel delen van problemen, visies en oplossingen! Buiten de lesstof om was dit één van de fijnste dingen. We kregen het gevoel er niet alleen voor te staan.'

Welke onderwerpen kwamen in de training aan bod?

Erwin en Thirza: 'We hebben het onder andere gehad over de verschillende soorten trauma's en het begrijpen van wat dit nou eigenlijk doet met een kind. Hoe het werkt in de hersenen en over het herstel hiervan door een veilige omgeving te creëren, hoe om te gaan met de gevoelens en (misschien vooral) het gedrag. En hoe belangrijk het is dat je een pleitbezorger bent van je pleegkind.'

Wat hebben jullie geleerd en doen jullie nu anders dan voorheen?

Erwin en Thirza: 'Veel dingen wisten we wel, al is het vaak gevoelsmatig of instinct. Maar het was fijn om dit bevestigd te krijgen. Soms zaten er ook echte eyeopeners tussen. Een voorbeeld: we kregen 5 lege briefjes en daar moesten we op schrijven welke mensen of dingen erg belangrijk voor ons waren: partner...kinderen...familie...werk...etc. We zaten daar een beetje over te kletsen toen de cursusleiders achter ons langs liepen en zomaar een stuk of 3 van onze 'belangrijke mensen/dingen' uit onze handen trokken. Je zag een vlag van besef door de hele groep gaan. Zo voelt een pleegkind zich dus...ineens zijn de belangrijkste mensen/dingen in het leven verdwenen.'

Pleegouders Ronald en Dayna

Ronald en Dayna Stoop hebben een jongen uit Colombia geadopteerd en bieden daarnaast pleegzorg aan twee zusjes van 8 en 6 jaar en aan een jongetje van 6 maanden.

Was er een bepaald kind waarvoor jullie de training nodig hadden?

Ronald en Dayna: 'Beide meisjes zijn getraumatiseerd op een ander vlak. Die tegenstelling waardoor je ze anders moet behandelen, is soms moeilijk. De een heeft een zeer lage eigenwaarde en heftige verlatingsangst. Ook benadert zij de wereld wat negatief. De ander heeft een te hoge basisspanning en ontploft erg snel. Het lijkt alsof ze hier weinig controle over heeft.'

Werkt het? Merkt u verschil?

Ronald en Dayna: 'In de training werd het hele spectrum behandeld, van ouders naar ontwikkeling van de hersenen van het kind tot aan voor jezelf zorgen. In de dagelijkse praktijk konden we alles goed toepassen. We hebben geleerd hoe we beter kunnen reageren en begrijpen de afwijkende gedragingen van de kinderen beter. Ook hebben we geleerd goed voor onszelf te zorgen en dat je het niet allemaal alleen hoeft te doen. Mede hierdoor hebben we besloten professionele hulp in te roepen voor 1 van de meisjes.'

Zou u de training aanraden aan andere ouders of opvoeders?

Ronald en Dayna: 'Absoluut. Sterker nog, we zouden de training verplicht willen stellen aan alle pleegouders en andere ouders of opvoeders die te maken hebben met een getraumatiseerd kind. Alleen al dat je je bewust wordt van hoe de hersenen werken en dat het gedrag van een kind ooit nut heeft gehad. Dat geeft zoveel informatie.'

Pleegouders Nellie en Wiel

Nellie en Wiel hebben in het voorjaar deelgenomen aan deze training. Ze zijn een ervaring rijker.

Nellie is enthousiast over de training Zorgen voor getraumatiseerde kinderen. '**Je hebt er echt wat aan**', laat ze weten. Ze is erg te spreken over de begeleiding van Ans en Arno en geeft aan dat ze sterker is geworden door de training. Door allerlei oefeningen te doen tijdens de training ervaren de pleegouders hoe het is om in de schoenen van een getraumatiseerd kind te staan. 'Het lijkt zo vanzelfsprekend, maar je bent op een of andere manier toch vooringenomen', zegt Nellie, 'je leert de situatie vanuit het kind te bekijken en dat is een openbaring.'

Ook Wiel kwam tot nieuwe inzichten. Hun pleegkind is op haar hoede voor de mannen in haar omgeving en door zich in haar situatie te verplaatsen, werd het ook voor Wiel duidelijker waar zij mee worstelt. Niet alleen de training maar ook de **netwerkbijeenkomst**, die bij de training hoort, wordt gewaardeerd door Nellie en Wiel. De netwerkbijeenkomst wordt gehouden voor alle belangrijke betrokkenen rondom het pleegkind en pleegouders. Voor deze mensen is het ook verhelderend om te zien waarom het kind of de jongere op die manier reageert én wat het betekent om een getraumatiseerd kind in je gezin op te nemen. Nellie en Wiel vinden de training dan ook een enorme aanvulling.

Pleegouders Bob en Gerda

'De training zorgen voor getraumatiseerde kinderen, verzorgd door Ans Kruip en Arno Derikx, maakt ons een geweldige ervaring rijker', laat pleegouder Bob weten.

Bob zou de cursus '**I see you**' willen noemen, omdat de trainers de pleegouders meenemen in wat getraumatiseerde kinderen voelen, beleven en ervaren. Bob en Gerda vonden de uitleg over de werking van hersenen ook erg nuttig. Zij vinden dat ze door het volgen van de training beter tegemoetkomen aan de behoeften van getraumatiseerde kinderen. De training heeft veel bij hen losgemaakt. Bob roept pleegouders op om 'niet eigenwijs te zijn'. Bob: 'het is een plezierige en noodzakelijke training, waardoor we uiteindelijk allemaal winnaars worden.'

Bent u geïnteresseerd en wilt u meer informatie?

Aanmelden kan via de eigen pleegzorgwerker of via het mailadres zorgenvoorgetraumatiseerdekinderen@rubicon-jeugd zorg.nl.

Voor pleegouders is de training gratis, maar er wordt wel een kleine bijdrage gevraagd voor het werkboek.