

## Evaluatie “pilot Regulatie voor ouders (MKD Den Bosch)”

Veel kinderen in jeugdhulp en speciaal onderwijs en hun ouders hebben ingrijpende ervaringen meegemaakt. Chronische stress tijdens het opgroeien kan negatieve gevolgen hebben voor de psychische en lichamelijke gezondheid gedurende het hele leven. Koraal Jeugd kiest er daarom voor om het aanbod voor jeugdigen te stelen op de principes van **Trauma Informed Care (TIC)**. TIC is een op krachten gebaseerd organisatiebreed raamwerk waarbinnen begrip van - en een adequate respons op - de impact van ingrijpende ervaringen centraal staan. Het draait om empowerment, wederkerigheid, echte samenwerking, betrouwbaarheid en bovenal om een stem en keuze hebben. Dit kan alleen vanuit werkelijke fysieke en emotionele veiligheid, met oog voor cultuur, geschiedenis, gender en bovenal vanuit een **systemische blik**.

### Trauma-Informed Care



**Beseffen**

#### Besef

wat de ernstige gevolgen van trauma kunnen zijn en wees bekend met de mogelijkheden voor herstel



**Herkennen**

#### Herken

de signalen en symptomen van trauma bij cliënten, gezinnen, werknemers en andere betrokkenen



**Handelen**

#### Handel

adequaat door middel van het integreren van kennis over trauma in beleid, procedures en behandelingen



**Voorkomen  
(her-)  
traumatisering**

#### Voorkom

(her-)traumatisering van zowel kinderen als alle andere betrokkenen

De gezondheid en ontwikkeling van kinderen is sterk verbonden met de gezondheid van ouders. Jeugdhulp kent nog een te sterke focus op enkel het (zichtbare) gedrag van het kind. Omdat de kwaliteit van de ouder-kindrelatie een grote rol speelt in ontwikkelingskansen voor het kind, is er passende aandacht en inzet nodig voor de levensomstandigheden, psychische en fysieke gezondheid en welbevinden van de ouder. Daarom heeft binnen Koraal een kleinschalige pilot bij MKD Den Bosch plaatsgevonden gericht **regulatie van de ouder**.

**Vier moeders namen in de periode nov '19 – juni '20 deel aan 20 bijeenkomsten van ongeveer 2 uur, waarvan 12 face-to-face en 8 digitaal in verband met COVID-19.**

**Centraal thema** van de pilot was het bewustzijn van ouders van eigen lichaamssensaties, ten behoeve van de ontwikkeling van hun kind. Wanneer ouders namelijk in staat zijn om een liefdevolle, ondersteunende en beschermende relatie te onderhouden met hun kinderen, vormt dat een buffer voor ingrijpende ervaringen en wordt de breinontwikkeling positief beïnvloed. Eigen regulatie, ook wel een ‘kalm brein’ genoemd, speelt daar een belangrijke rol in. Doelen waren daarom 1) het vergroten van het bewustzijn van lichaamssignalen (op een bepaald moment in een bepaalde situatie door iets of iemand); 2) bewustwording van eigen automatische reacties en besef van keuzemogelijkheden.

De basis van **traumasensitief opvoeden** is investeren in relaties en verbindingen, het ondersteunen en aanleren van **regulatievaardigheden** en het creëren van een veilige omgeving.

## Evaluatie “pilot Regulatie voor ouders (MKD Den Bosch)”

### Elementen in de pilot

Inhoudelijk waren de bijeenkomsten gebaseerd op de principes van *mindful parenting* en op de polyvagaal theorie. Alle bijeenkomsten waren georganiseerd volgens een vaste structuur waarbij de volgende zaken aan bod kwamen:

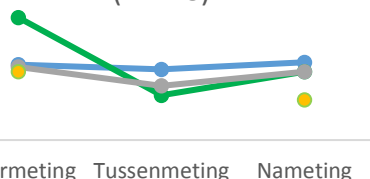
1. *Psycho-educatie* met betrekking tot de onderwerpen die in die bijeenkomst aan bod kwamen;
2. *Oefeningen* met betrekking tot meditatie, beweging, conflictherstel, de (h)erkenning van lichaamsgewaarwordingen (visualiseren d.m.v. tekening) en de autonome ladder (metafoor voor het autonome zenuwstelsel);
3. *Uitwisseling van eigen ervaringen en ideeën* rondom besproken onderwerpen en oefeningen;
4. *Experimenten thuis* (huiswerk)



### Opvoedbelasting en psychische klachten

Bij de start van de pilot voelden alle ouders zich in **milde tot ernstige** mate belast in de **opvoedingssituatie** (OBVL). Daarnaast ervoeren de ouders allen in **bovengemiddelde tot zeer hoge** mate **psychische klachten** (BSI). Er is met de pilot een basis gelegd in **het leren (h)erkennen van de eigen lichaamssignalen**. Het leren om uit de **automatische stressreacties** te stappen is een volgende stap die samen met ouders besproken is met de reeds betrokken hulpverlening.

### Bewustzijn en aandacht (MAAS)



Voormeting Tussenmeting Nameting

Figuur. Hoe hoger de lijn, hoe meer ervaren aandacht en bewustzijn.

- ouder 1 - ouder 2 - ouder 3 - ouder 4

“...Daarbij ben ik erachter gekomen dat ik al lange tijd erg in de ratio zit en ondertussen de connectie met gevoel, emotie en intuïtie behoorlijk verstoord is geraakt.”

“Eerder werd ik sneller boos, nu probeer ik meer te kalmeren waardoor ik minder stress in mijn lichaam krijg. Ik probeer de automatische piloot uit te zetten.”

Bij de start van de pilot gaven ouders aan dat ze spanning of emoties vaak pas achteraf opmerkten. Toch gaven ze aan ook regelmatig aandacht te hebben hun dagelijkse bezigheden (MAAS).

De resultaten van de tussenmeting wekken de indruk dat ouders zich ervan bewust werden dat ze toch in mindere mate bewustzijn en aandacht ervoeren dan zij bij de start van de pilot dachten. De antwoorden op de evaluatielijst illustreren deze bevinding: alle ouders gaven tijdens de tussenmeting aan nog steeds opvoedingsstress te ervaren, maar wat er veranderd was, was dat ze zich meer bewust waren van hun gedachten, gevoelens en gedrag in relatie tot de opvoeding en wát stressvol is in hun leven.

Tijdens de derde meting werd er weer een heel lichte stijging gezien in de mate van bewustzijn en aandacht en merkten ouders met name positieve veranderingen (zie tabel). Hoewel de ouders zich nog steeds vaak pas achteraf bewust waren van opvoedingsstress en de emoties die ze ervoeren, gaven ze aan zich meer bewust te zijn geworden van patronen in de opvoeding en wat minder vaak dingen automatisch te doen.

Deze bevindingen sluiten aan bij het proces van bewustwording wat in de pilot wordt nagestreefd; **er wordt geleerd om je meer gewaar te zijn van je lichaamssignalen en patronen om van daaruit uit je automatische (stress)reacties te leren stappen.**

## Evaluatie “pilot Regulatie voor ouders (MKD Den Bosch)”

### Opgedane inzichten

De resultaten wijzen in de richting dat de pilot heeft bijgedragen aan het bewustzijn van ouders van hun lichaamssignalen en patronen en hun samenhangende automatische (stress)reacties (zie tabel) en hun wens om daarmee aan de slag te gaan. Het samen praten, delen, uitwisselen, ervaren, lachen, huilen en leren van elkaar over eigen regulatie bleek van grote meerwaarde voor de ouders.

*“De meditaties, de uitleg en het praten met elkaar over wat er in mij leeft. Dat ik mag vertellen en dat daarnaar geluisterd en op gereageerd wordt. Er was interesse in mij.”*

Tabel. Eindevaluatie van de pilot (ingevuld door de ouders). De mate waarin de vier ouders verandering hebben ervaren ten aanzien van de items.

	Geen verandering	Enige positieve verandering	Positieve verandering
1. Weten hoe ik beter voor mezelf kan zorgen			
2. Daadwerkelijk beter voor mezelf zorgen			
3. De periodes van opvoedingsstress of frustratie zijn voorbij			
4. De intensiteit van de opvoedingsstress of frustratie			
5. Er in geloven dat ik de relatie met mijn kind kan verbeteren			
6. Vertrouwen hebben in jezelf als ouder			
7. Het ervaren van hoop als ouder			
8. Het herkennen van de sensaties in je eigen lichaam			
9. Het herkennen van je eigen emoties tijdens de opvoeding (boosheid, verdriet, angst)			
10. Omgaan met emoties tijdens de opvoeding (boosheid, verdriet, angst)			
11. Me bewust zijn van wat stressvol is in mijn leven			
12. Me bewust zijn van de stressvolle opvoedingssituaties terwijl ze er zijn			
13. Weten wat ik kan doen tijdens deze stressvolle situaties			

*“Nu probeer ik de problemen meer aan te pakken met geduld. Nu hoef ik niet meer direct iets goed te doen, maar ik gun mezelf meer tijd hierin. Ik voel dat mijn lichaam heel strak is en dat doet pijn. Nu laat ik meer los.”*

*“De wetenschap dat met oefening de connectie met gevoel weer hersteld kan worden en het krijgen en toepassen van tools om weer in mijn lijf te kunnen zitten/voelen.”*

### Tweede pilot

In september 2020 start een 2<sup>e</sup> pilot binnen Koraal (Street-wise). Het accent zal liggen op de inbedding van de trainingsinhoud binnen Street-wise, zodat de professionals samen met de gezinnen de transfer naar de praktijk kunnen maken. Daarnaast zullen de bijeenkomsten voor ouders verbonden worden aan de bijeenkomsten voor hun kinderen.

**Meer informatie?** Dinco Verhelst (trainer) , Gabriëlle Mercera (onderzoeker),  
Janneke van Esch (onderzoeker) en Jessica Vervoort-Schel (strategie jeugd)