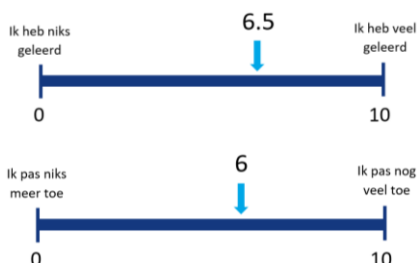


Resultaten pilot Griefelen De La Salle 2023

Inleiding pilot

In de periode maart – mei 2023 heeft er bij De La Salle een pilot [Griefelen](#) voor jongeren plaatsgevonden. De pilot bestond uit 10 Griefelbijeenkomsten die werden begeleid door twee professionals binnen Koraal (hierna ‘trainers’). Aan de pilot deden drie jongeren mee met een leeftijd tussen de 13 en 16 jaar oud. Bij het selecteren van jongeren is gekeken voor wie het Griefelen op dat moment het best passend was en het best aansloot bij de behandeling en hulpvraag. Vanuit daar zijn de jongeren benaderd en konden zij aangeven of ze mee wilden doen.

Resultaten vanuit vragenlijst voor jongeren



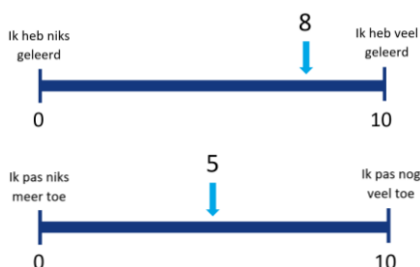
Wat geleerd?

- Aanwijzen van sensaties in het lichaam
- Ademhalingsoefeningen om rustig te worden

Wat nog nodig?

Hulp vanuit groepsbegeleiding om geleerde lessen nog meer toe te kunnen passen in het dagelijks leven.

“Toen ik boos werd, stuurde [trainer] me de juiste richting op.”



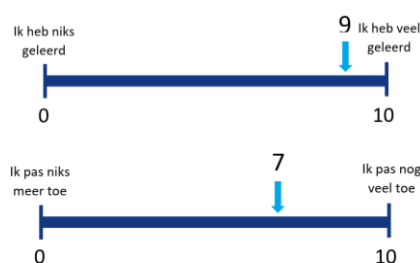
Wat geleerd?

- Benoemen van lichamelijke sensaties bij emoties en deze aanwijzen in het lichaam
- In- en uitademen om rustig te worden

“Met schoolreisje wilde ik heel graag ergens in en vond het heel spannend. En ik heb in- en uitgeademd en toen ging het goed en wou ik nog een keer.”

Wat nog nodig?

Hulp vanuit groepsbegeleiding (terugverwijzen naar Griefelen) om geleerde lessen nog meer toe te kunnen passen in het dagelijks leven.



Wat geleerd?

- Onderscheiden van emoties, gevoelens en sensaties en deze aanwijzen in het lichaam
- Beter praten over gevoelens
- Doorzetten

“Ik was boos en gilde en werd daarna rustig.”



Resultaten pilot Griefelen DLS 2023

Resultaten vanuit interview met trainers

 **Lied met ritmestokken**

 **Verhaal**

 **Spel/oefening**

 **griefelen**

 **Wakker worden, afsluiting**

Inhoud bijeenkomsten

De trainers zijn uitgegaan van de vaste structuur van het bestaande Griefelprogramma, zoals hiernaast te zien. Enkele aanpassingen zijn gemaakt t.o.v. Griefelen voor het jonge kind.

- **Verhaal.** Soms is gekozen voor een kortere versie van het verhaal. Ook lag de nadruk vaak meer op de kern van het verhaal i.p.v. de beleving van de dieren.
- **Spel/oefening.** Spelvormen die aantrekkelijk en uitdagend zijn voor jongeren
- **Wakker worden/afsluiting.** In plaats van het eindlied is gekozen voor beweging (stampen, dansen) om weer in het hier en nu te komen.



Koraal 

Uitkomsten jongeren

De trainers zagen tijdens de bijeenkomsten groei bij alle drie de jongeren m.b.t. hun openheid. De jongeren durfden en wilden steeds meer aangaan. Ook ervoeren de trainers wederkerigheid: de trainers mochten vragen stellen aan de jongeren en de jongeren stelden vragen aan de trainer en aan elkaar. Buiten de bijeenkomsten (op de groep) zien de trainers dat jongeren eveneens gesterkt zijn in het voelen van gewaarwordingen in hun lijf, het benoemen hiervan en het aangeven wat hen mogelijk helpt om weer rustig te worden. Onder andere ademhalingsoefeningen als manier om te reguleren zijn meer gewoon geworden voor de jongeren. Begeleiders blijven belangrijk in het helpen reguleren (co-regulatie).

- Openstellen
- Uitdagingen aangaan ondanks spanning

“[jongere] die eigenlijk alles spannend vindt, maar dan toch wel alles aangaat en het probeert en . . . ook wel weer handigheid daarin laat zien.”

- Grenzen overgaan en durven en kunnen aangeven
- Leren stevig staan en ademen

“Als je dan naar [jongere] kijkt die eerst stevig stond en daarbij de adem inhield en daarna gewoon stevig staat en ook kan doorademen, want dat is natuurlijk net zo belangrijk.”

- Doorzettingsvermogen
- Betrokkenheid en enthousiasme

“En bij [jongere] die dan zo doorzet van: ik wil per se die ballon op kunnen blazen. Dus dat doorzettingsvermogen en die wilskracht en ook trots zijn.”

Vervolg

De trainers noemden twee elementen die zij van belang vinden om mee te nemen in het vervolg.

- 1) Brug naar groepsbegeleiding: Het is van belang dat groepsbegeleiders ook op de hoogte zijn van de basisideeën van het Griefelen. Zo kunnen zij jongeren ondersteunen in het blijven toepassen van elementen uit het Griefelen en spreken zij dezelfde taal. Bijvoorbeeld d.m.v. een workshop.
- 2) Brug naar ouders: Het is goed om na te denken hoe ouders concreet kunnen worden meegenomen, ook wanneer zij ervoor kiezen de bijbehorende oudertraining niet te volgen en er geen directe behandelrelatie tussen ouder en trainer bestaat. Bijvoorbeeld d.m.v. een kort filmpje van het kind voor de ouders.

Resultaten pilot Griefelen DLS 2023

Resultaten vanuit vragenlijst voor groepsbegeleiders

	Geen verandering	Enige positieve verandering	Positieve verandering
Jongere spreekt uit wat hij/zij voelt in zijn/haar lichaam.	 	  	
Jongere spreekt zijn/haar emoties uit.		   	 
Jongere geeft het aan wanneer hij/zij gespannen/ gestrest is.		   	
Jongere kan zichzelf tot rust brengen.		   	
Jongere komt tot rust met behulp van een ander.		   	 

Alle begeleiders gaven aan een verbetering te zien bij de jongeren in het verwoorden van emoties, het aangeven wanneer hij/zij gespannen is en het tot rust komen m.b.v. co-regulatie. Verder ervaren begeleiders dat de jongeren hun gevoelens beter kunnen uiten richting (bepaalde) groepsbegeleiders. Over twee van de drie jongeren werd gezegd dat zij zich bewuster zijn van lichamelijke sensaties en vooruit zijn gegaan in het aangeven van hun grenzen. De ademhaling en het verwoorden van sensaties, gevoelens en grenzen zijn elementen uit het Griefelen die begeleiders ook op de groep terugzien bij de jongeren. Tot slot gaven begeleiders aan behoefte te hebben aan meer informatie over het Griefelen en praktische handvaten om de jongeren te helpen weer tot rust te komen.

Samengevat

De pilot laat een positief beeld zien van het Griefelen bij jongeren. De trainers en jongeren zelf ervaren een verbetering in het voelen en aanwijzen van lichamelijke sensaties. Ook lijken de jongeren beter aan te kunnen geven wanneer zij gespannen zijn en wat zij nodig hebben om weer tot rust te komen. Elementen uit het Griefelen, zoals ademhalingsoefeningen, worden ook buiten de bijeenkomsten al toegepast. Groepsbegeleiders, ouders en andere volwassenen in de context van de jongeren spelen een belangrijke rol in het herhalen en toepassen van de elementen uit het Griefelen en in het bieden van co-regulatie aan de jongeren.