

‘Papa, nu ben ik Krokodil!’

Timo leeft vooral in zijn hoofd, vinden zijn ouders. Hij heeft weinig vertrouwen in zijn lichaam en gaat contact met anderen uit de weg. Samen met zijn vader gaat Timo griefelen. Hij leert het verschil tussen spanning en ontspanning en maakt daarna een goede start op de basisschool.

Timo is een peuter van drie en wordt in de herfst aangemeld met eetproblemen. Zijn ouders spreken over een vicieuze cirkel. Door de eetproblemen werken Timo's darmen niet goed en krijgt hij regelmatig klisma's en laxeremiddelen. Dit geeft veel weerstand. Verder is Timo nog erg eenkennig, heeft hij weinig contact met anderen en is hij nauwelijks zindelijk. Hij is het liefst thuis en ziekenhuisbezoeken zijn een drama.

Intake en doelstelling

Tijdens de intake blijkt dat Timo met anderhalf jaar een openhartoperatie heeft ondergaan. Voor die tijd kon hij weinig, had geen energie om te kruipen en observeerde vooral. Zijn moeder heeft de eerste twee jaar rechtop in bed zittend, met Timo tegen haar schouder, geslapen. Anders ging het niet. De operatie vonden de ouders heftig, maar inmiddels is Timo gezond verklaard en kan hij alles wat kinderen van zijn leeftijd kunnen. Timo heeft een zusje gekregen, waar hij dol op is.

Volgens zijn ouders leeft Timo vooral 'in zijn hoofd'. Er lijkt weinig verbinding met zijn lichaam, alsof de energie niet stroomt. Samen veronderstellen we dat Timo zich eigenlijk nooit prettig heeft gevoeld in zijn lichaam. Vanaf zijn geboorte te weinig energie, dan een forse operatie en vervolgens enorm veel in moeten halen. Onze doelstelling: Timo weer vertrouwen geven in zijn lichaam en hem daarin thuis laten voelen.

De ouders

De ouders krijgen, los van de intake, een startgesprek, een tussen- en een evaluevaluatie. Zij evalueren elke bijeenkomst via de mail. Voor thuis hebben ze een map meegekregen, met de verhalen van de bijeenkomsten en oefeningen voor thuis. Vooraf zijn de ouders geïnstrueerd over 'stevig staan' (gronden) en de (buik)ademhaling. Vader is bij elke griefelbijeenkomst van Timo aanwezig.

De behandeling

Bij de kennismaking zit Timo op vaders arm. Hij is gespannen en het contact is vluchtig. De introductie van de dieren breekt het ijs. Timo is meteen gefascineerd door Stokstaartje, dat in het programma de rol van het jonge kind heeft en op reis gaat in het grote dierenbos, om de wereld te ontdekken. Timo is gegrepen door het verhaal. De oefeningen doet hij in het begin vooral mee omdat vader zo enthousiast is.

Het materiaal doet wonderen: de groter en kleiner wordende Hobermansphere (als het in- en uitademen van de longen), bellen blazen, ballon opblazen. Timo mag laten zien 'hoe stevig hij kan staan'. Hij krijgt een elastische band om zijn middel, waarvan zijn vader de uiteinden vasthoudt. Timo gaat lichtjes door zijn knieën, haalt zijn zwaartepunt naar beneden en zijn armen gaan als Popeye de lucht in. Hij straalt kracht uit. Vader probeert hem met de band omver te trekken. Timo doet zo zijn best dat hij zijn adem inhoudt. 'Doorademen!', zegt zijn vader. Samen moeten ze lachen om het geluid van Timo als hij zijn adem loslaat. Ze concluderen dat lachen en 'stevig staan' niet goed samengaan.

Ik ga je pakken!

Het zet de toon voor de volgende bijeenkomsten. Vader en zoon experimenteren en onderzoeken. Uitgaand van ritme en balans (het liedje) en het verhaal (op rijm), om dan via spel de spanning op te laten lopen. Meteen gevolgd door spel dat leidt tot aarden en rustig ademhalen. Het verschil tussen spanning en ontspanning beleven ze zo totaal.





Stokkie gaat op reis, op zoek naar krokodil die slaapt in de modderdril

Zoals liggen onder een dekentje met een knuffel, een veertje om mee over je huid te strijken, met een repeterend muziekie op de achtergrond. Vader zegt dat Timo juist deze vaste structuur erg kan waarderen.

Timo gaat zijn lichaam steeds meer gebruiken. Hij kruipt onder het bureau, om er grommend als een krokodil onderuit te komen en Vogel achterna te zitten. In rap tempo kruipt hij met knuffel Krokodil achter zijn vader aan, die knuffel Vogel in zijn hand heeft. 'Ik ga je pakken!', roept Timo. Zijn vader speelt de angst van Vogel door hem lager en hoger te laten vliegen. Timo heeft de leiding. Even later worden de rollen omgedraaid, dat is duidelijk minder aantrekkelijk voor Timo. Inmiddels is hij onder het bureau, over de bank, naast de tafel en achter de stoel geklommen. Timo zit van top tot teen in zijn lichaam.

Scheet van Krokodil

Eén bijeenkomst gaat over de 'scheet van Krokodil'. Echt in het straatje van Timo. Samen met vader maakt hij 'scheetjes' door met lange rietjes in een teiltje sop te blazen. Zo hoog mogelijk en met zoveel mogelijk geluiden.

Timo laat zo zien dat hij verbindingen legt naar zijn eigen lichaam ('Dat zit hier, hè?', wijzend op zijn keel), samen met vader woorden kan vinden

voor wat er gebeurt in zijn lichaam (van 'pffttt' tot 'bruf'), goed is en plezier heeft in het naspelen van vele soorten 'scheten' (staand, hurkend, zittend en uiteraard met het scheetkussen).

Afronding

Tijdens de kerstvakantie wordt Timo flink ziek. Hij moet herhaaldelijk naar het ziekenhuis voor onderzoek maar hoeft gelukkig niet te blijven. Samen met zijn ouders besluiten we Timo eerst fysiek op krachten te laten komen.

Eind januari beginnen de bijeenkomsten weer en blijkt dat Timo nog meer veerkracht heeft ontwikkeld. Van een terugval is geen sprake. Hij kan vertellen over de ziekenhuisbezoeken, het vieze medicijn en dat hij nu weer beter is.

In zijn spel laat Timo zien klaar te zijn met het Griefelprogramma. Hij doet de laatste keer nog goed mee, vooral om zijn moeder en zusje te laten zien wat hij allemaal kan: stevig staan, buikademhalen en... hoe Krokodil zijn scheetjes maakt. Vader, moeder met zusje op de arm en Timo blazen samen door lange rietjes in het teiltje met sop. Dat leidt, tot groot plezier van Timo, tot een overstroming.

Follow up

In de follow-up rapporteren de ouders dat Timo is blijven groeien. Hij wordt steeds meer een kleuter



- > 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



Vogel trilt overtollige energie weg na een stressreactie



Griefelen

Griefelen is het proces om van spanning tot ontspanning te komen. Het Griefelprogramma steunt jonge kinderen (twee- en half 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.

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