



plaats voor pleeggezinnen

Praten met je pleegkind

WERKEN AAN HET CONTACT MET JE PLEEGKIND

DRAAIBOEK VOOR EEN NETWERKBIJEENKOMST VOOR PLEEGOUDERS



de NVP

Churchillaan 11 | 3527 GV Utrecht | 030-2931500
www.deNVP.nl | info@denvp.nl

Praten met je pleegkind

DE ACTIVITEIT IN HET KORT

Een uitwisselingsbijeenkomst over manieren om het contact met je pleegkind te versterken.

VOOR WIE IS DEZE ACTIVITEIT BEDOELD?

- Voor pleegouders die elkaar (regelmatig) opzoeken om als groep ervaringen uit te wisselen en met elkaar mee te leven.
- Voor groepen pleegouders die graag meer persoonlijke ervaringen met elkaar willen delen.
- Groepsgrootte: vanaf acht personen.

WAT IS HET DOEL?

Pleegouders worden zich bewust van wat goed gaat in het contact met hun pleegkind. Ze doen tips en ideeën op die hen verder helpen in dat contact.

ACHTERGROND

Het thema van deze bijeenkomst houdt veel pleegouders bezig. Logisch, want ‘goed contact’ is één van de belangrijkste dingen die je een pleegkind kunt bieden. In de praktijk is dat niet altijd even gemakkelijk. Het kost tijd om op elkaar afgestemd te raken. Er gebeurt van alles om jullie heen en de geschiedenis van je pleegkind speelt ook mee. Op het gedrag van je pleegkind heb je maar beperkt invloed. In de manier waarop je zelf communiceert, kun je echter volop variëren. Hoewel, we hebben allemaal onze eigen patronen en er is soms best iets voor nodig om die te veranderen. Toch is de centrale vraag van deze workshop: “Wat kan ik doen om het contact met mijn pleegkind te versterken?”

Pleeggezinnen kunnen op communicatiegebied enorm van elkaar verschillen. Sterker nog, wanneer je zelf meerdere pleegkinderen hebt, kan het verschil in contact al levensgroot zijn.

Doordat de verschillen zo groot zijn, is het niet makkelijk om tips te geven waar iedereen iets aan heeft. Om die reden heeft deze bijeenkomst een heel ‘open’ karakter. Pleegouders kunnen uit alle informatie die langskomt zelf kiezen waarmee zij iets willen. Verschillende werkvormen helpen daarbij. Aan het eind is er gelegenheid om je eigen ‘goede voornemens’ te formuleren.

Merk je van tevoren al dat het onderwerp veel vragen oproept in jullie groep? Overweeg dan om de gedragswetenschapper van de pleegzorgaanbieder uit te nodigen. Vraag hem of haar om wat theorie te delen en bespreek met elkaar situaties en dilemma’s uit de praktijk van jullie pleeggezinnen. Dat wordt vast een bijzonder informatieve bijeenkomst!

PRAKTISCHE INFORMATIE

- Het programma duurt ongeveer twee uur.
- Het is prettig wanneer de deelnemers aan tafels kunnen zitten met daaromheen wat ruimte.
- De meeste werkvormen werken het best bij een groepsgrootte van tenminste acht personen. Is je groep kleiner? Overweeg dan om de onderdelen iets aan te passen. Bijvoorbeeld door ze niet in tweetallen, maar als groep uit te voeren.

BENODIGDHEDEN

- Een kopie van werkblad 1.
- Playmobil poppetjes, zowel 'papa's en mama's' als kinderen.
- De kaartjes van werkblad 3, geprint op (bij voorkeur) gekleurd papier.

Voor elke deelnemer...

- een kopie van werkblad 2, het liefst op gekleurd papier;
- stiften of pennen;
- vier onbeschreven kaartjes ;
- een groene en een blauwe ballon (of twee andere kleuren);
- een ansichtkaart en postzegel.

VOORBEREIDING

- De voorbereiding voor de gespreksleider kost ongeveer 60 minuten.
- Voor deze materialen die je voor deze bijeenkomst nodig hebt, moet je waarschijnlijk wat kosten maken. Het is misschien ene goed idee om een potje op tafel te zetten zodat wie wil daaraan kan bijdragen.

Deel 1: Welkom, Kom ik over?

🕒 10 MINUTEN

- DOEL** Start van de bijeenkomst en introductie van het thema.
- MATERIALEN** de kaartjes van werkblad 1 (losgeknipt)
- ACTIVITEIT** Heet iedereen van harte welkom en verdeel de deelnemers direct in groepjes van twee personen.
- VERTEL**
Wanneer je met je pleegkind contact probeert te krijgen, hangt het van nogal wat dingen af hoe het gesprek verloopt en of je elkaar begrijpt. Hoe goed ken je je pleegkind? Hoe voelt hij of zij zich? Wat gebeurde er net voordat het gesprek begon? Hoe voel jij je? Wat gebeurt er om jullie heen?
- Om dit aan den lijve te ervaren, beginnen we met een klein experiment.*
- Eén van jullie gaat zo meteen vertellen over iets wat je laatst hebt meegemaakt, een verhaal van een paar minuten. Het maakt niet zoveel uit wat je vertelt. De ander luistert en stelt vragen. Terwijl jullie in gesprek zijn, laat ik één van beiden af en toe een kaartje zien. Op dat kaartje staat een instructie. Lees die instructie, en laat het kaartje niet aan de ander zien. Volg de instructie op, terwijl de ander gewoon doorgaat met wat hij of zij aan het doen is. Benieuwd wat er gebeurt!*
- ACTIVITEIT** Terwijl de deelnemers in tweetallen met elkaar in gesprek gaan, loop jij rond. Om beurten geef je iemand uit elk tweetal een nieuwe instructie. Je deelt zonder iets te zeggen de kaartjes uit. Soms geef je een kaartje aan de verteller, soms aan de luisteraar. Alleen degene die het kaartje krijgt, mag lezen wat erop staat. Loop direct weer door naar het volgende tweetal. Schat zelf in welk tempo passend is, maar zorg dat er wel voldoende vaart en afwisseling is. Elke halve minuut een nieuwe instructie werkt meestal goed. En is de verteller uitverteld? Dan kan de ander vast ook nog wel een belevenis delen.
- Na ongeveer vijf minuten rond je het experiment af en vraag je de ouders om weer bij elkaar te komen. Laat een paar deelnemers aan het woord: hoe was het om dit te doen? Vertel vervolgens dat dit experiment misschien wat kunstmatig was, maar dat het wel precies is wat er gebeurt tussen jou en je pleegkind: het contact wordt

voortdurend beïnvloed door dingen die in jezelf, in de ander of om je heen gebeuren.

Daarover gaat deze bijeenkomst, over de vraag wat je kunt doen om met al die invloeden en prikkels om te gaan. We gaan kijken of het lukt om te variëren in de manier waarop jij communiceert. Want hoe je pleegkind dat doet, dat verander je meestal niet zomaar. Maar je *eigen* manier van communiceren is wél te beïnvloeden.

Deel 2: Aan de slag

A. MIJN PLEEGKIND EN IK

⌚ 20 MINUTEN

| | |
|-------------------|--|
| DOEL | Ouders brengen in beeld hoe het contact met hun pleegkind is en hoe het zich ontwikkelt. |
| MATERIALEN | Voor elke deelnemer een kopie van werkblad 2 (het liefst op gekleurd papier), stiften en Playmobil poppetjes. |
| ACTIVITEIT | <p>Voor dit onderdeel is het prettig wanneer alle ouders een plek aan tafel hebben met een klein beetje ruimte om hen heen. Geef iedereen een kopie van werkblad 2 en wat stiften of een pen. Laat de deelnemers – zonder dat het al te veel tijd kost – wat Playmobil poppetjes uitzoeken die henzelf en hun pleegkind(eren) verbeelden.</p> <p>Vraag de deelnemers om ‘zichzelf’ in het cirkeltje te plaatsen waar ‘ik’ in staat en vervolgens te bedenken waar het andere poppetje moet komen te staan. Hoe dichtbij of ver weg staat je pleegkind? Is het met het gezicht naar jou gericht of kijkt het juist de andere kant op?</p> <p>Vraag de ouders vervolgens om te bedenken hoe dit plaatje er een jaar geleden uitzag. (Is hun pleegkind nog geen jaar bij hen? Dan kunnen ze terugdenken aan de eerste dagen of weken van de plaatsing.) Laat hen een cirkeltje tekenen op de plek waar hun pleegkind destijds stond. Met een stippellijn kunnen ze de ontwikkeling aangeven.</p> <p>Geef hierna de tijd om de drie vragen op het onderste deel van het werkblad te beantwoorden. Is iedereen klaar met schrijven? Laat hen dan in tweetallen uitwisselen wat ze hebben ingevuld. Leveren de vragen of reacties van de ander nog nieuwe inzichten op? Ook die kunnen ze nog opschrijven.</p> |

B. Een vijver vol tips

🕒 20 minuten

DOEL Pleegouders formuleren tips en adviezen die helpen in het contact met hun pleegkind.

MATERIALEN De losgeknipte kaartjes van werkblad 3, geprint op (bij voorkeur) gekleurd papier. Daarnaast per deelnemer ca. vier onbeschreven kaartjes van werkblad vier stiften of pennen.

ACTIVITEIT Geef alle ouders vier onbeschreven kaartjes en een stift of een pen. Vraag hen om de tijd te nemen voor de volgende vraag: Welke tips hebben jou in de afgelopen tijd geholpen in in het contact met je pleegkind?

Het is de bedoeling dat ze iedere tip op een los kaartje noteren. Dat kan van alles zijn.

Noem om te beginnen alvast drie voorbeelden en schrijf die zelf ook meteen op een kaartje. Zo help je de groep wat op gang. Bijvoorbeeld:

- Verhef nooit je stem tegen je pleegkind.
- Als je een instructie geeft, zeg dan niet “Wil je...?” Maar: “Ik wil graag dat...”
- Communiceer altijd op ooghoogte.

Na deze introductie kan de groep aan de slag; er mag uiteraard overlegd worden. Let er wel op dat de deelnemers de opdracht niet uit het oog verliezen en dat ze daadwerkelijk tips op de kaartjes schrijven.

Na ongeveer tien minuten roep je de groep weer bijeen en deel je de oogst. Laat ouders hun tips één voor één hardop voorlezen en vervolgens op tafel leggen. Zo ontstaat er een ‘vijver vol met communicatietips’, waar iedereen straks (bij het volgende programmaonderdeel) uit kan gaan vissen. Leg na het voorlezen van de tips ook de voorgedrukte kaartjes van werkblad 3 op tafel, als mogelijke extra suggesties. En leg de tips die sterk met elkaar overeen komen nog even bij elkaar.

C. VRAAG & AANBOD

🕒 10 MINUTEN

- DOEL** Pleegouders inventariseren welke communicatietips ze graag ze (meer) willen gaan gebruiken.
- MATERIALEN** Voor alle deelnemers twee ballonnen en een watervaste stift.
- ACTIVITEIT** Geef de deelnemers de tijd om de tips die op tafel liggen goed te bekijken. Vraag hen om twee tips uit te kiezen waarvan zij denken dat die hen zouden kunnen helpen in het contact met hun pleegkind. Die tips schrijven zij ieder op één ballon, nadat zij die hebben opgeblazen.
- Als iemand er niet helemaal uitkomt, kunnen anderen misschien even helpen. Heeft iedereen twee opgeblazen ballonnen in handen? Dan weet je dat deze ronde klaar is. Het is als afsluiting van dit onderdeel misschien leuk om van een aantal mensen te horen welke tips zij op hun ballonnen geschreven hebben.

D. DE COMMUNICATIEMARKT

🕒 35 MINUTEN

- DOEL** Pleegouders benutten elkaars ervaringen om te bedenken hoe ze de communicatie met hun pleegkind kunnen verrijken.
- ACTIVITEIT** Op deze 'markt' komen vraag&aanbod bij elkaar. Want als pleegouders ga je met elkaar meedenken over de manier waarop je de tips die je gekozen hebt in de praktijk kunt brengen. Dat is wat op deze communicatiemarkt gaat gebeuren.
- Vraag de pleegouders in groepjes van twee of drie in gesprek te gaan. Dat gesprek gaat als volgt:
- Eén pleegouder begint en vertelt met welke tip hij of zij iets wil gaan doen
 - De anderen stellen vragen die de 'inbrenger' helpen om zo concreet mogelijk te worden. Bijvoorbeeld:
 - In welke situatie ga je daar iets mee doen?
 - Kun je uitleggen hoe je dat wilt aanpakken?
 - Welke stappen denk je dat je moet gaan zetten?
 - Hoe lang denk je dat je het bewust moet 'oefenen'?

De deelnemers kunnen zo actief met elkaar meedenken om te zorgen dat zij zich concreet mogelijk worden in hun voornemens. Als er dingen gezegd worden die de inbrenger wil onthouden, kunnen die er op de ballon bijgeschreven worden. Na vijf minuten is de volgende deelnemer aan de beurt. Iedereen komt dus twee keer aan het woord.

Deel 3 Wat neem je mee?

WE GAAN HET HELEMAAL ANDERS DOEN

🕒 15 MINUTEN

- DOEL** Pleegouders vertalen alle informatie naar een concreet actiepoint voor thuis.
- MATERIALEN** Voor alle deelnemers een ansichtkaart en een pen.
- ACTIVITEIT** Kom als groep weer bij elkaar en wissel uit hoe het was op de ‘communicatie-markt’. Hoe verliep het gesprek? Wie heeft er antwoorden of tips gekregen waar je echt wat mee kunt? Vraag een paar deelnemers om te vertellen wat zij als doel mee naar huis nemen en op welke manier daar iets mee willen gaan doen.
- VERTEL** Het is met dit soort dingen is het meestal makkelijker om jezelf iets voor te nemen dan om het ook daadwerkelijk uit te voeren. Voor je het weet vergeet je het, of ga je vanzelf weer terug in hoe het altijd ging.
- Daarom gaan we een kaart aan onszelf schrijven. Begin met het adres, zodat je dat niet vergeet en schrijf vervolgens op waar jij komende weken concreet iets mee wilt gaan doen. Hoe concreter hoe beter!
- Neem tenslotte de kaarten in en beloof dat je ze over twee weken verstuurt, als herinnering aan wat zij zichzelf hebben voorgenomen en als aanmoediging om het ook daadwerkelijk uit te voeren.
- Bedank iedereen voor zijn aanwezigheid en inbreng en maak eventueel nog afspraken voor een volgende bijeenkomst.

Werkblad 1: Kom ik over?

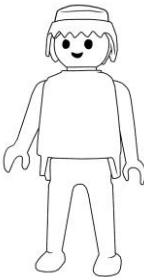
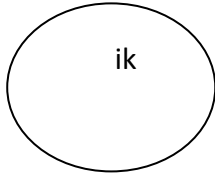
INSTRUCTIES VOOR DE VERTELLER:

| | | |
|-----------------------|-------------------------------|-----------------------|
| Ga harder praten. | Kijk de ander extra goed aan. | Je voelt je verveeld. |
| Ga sneller praten. | Zoek iets op in je broekzak. | Je voelt je boos. |
| Ga heel zacht praten. | Laat lange stiltes vallen. | Je voelt je moe. |
| Maak je stem lager. | Ga staan. | Je voelt je onrustig. |

INSTRUCTIES VOOR DE LUISTERAAR:

| | | |
|---|---------------------------------|------------------------|
| Zeg steeds: "Echt waar?" | Kijk de ander extra goed aan. | Je voelt je verveeld. |
| Begin zelf te vertellen. | Doe iets op je telefoon. | Je voelt je heel blij. |
| Luister naar het verhaal van iemand anders. | Kijk de ander aan en zeg niets. | Je voelt je moe. |
| Stel heel veel vragen. | Zet je stoel naast de ander. | Je voelt je onrustig. |

Werkblad 2: Mijn pleegkind en ik



-
- Hoe ontwikkelt jullie contact zich?

2. Dit gaat goed:



3. Dit kan beter:

Werkblad 3: Communicatietips

| | |
|--|--|
| <p>Plak je kind geen negatief label op.</p> <p>Zeg geen dingen als: “Jij ook altijd met je dwarse gedrag!” Of: “Wat ben je toch een vervelend kind.”</p> <p>Benoem alleen het gedrag: “Ik vind het vervelend dat je niet kwam toen ik je riep, want nu zijn we te laat op school.”</p> | <p>Als je beleefde en vriendelijke kinderen wilt, wees dan zelf beleefd en vriendelijk.</p> |
| <p>Vaak helpt het kinderen als je benoemt wat je bij hen ziet:</p> <p>“Ik zie dat je verdrietig bent, dat je je boos voelt.”</p> <p>Wanneer hun emoties er mogen zijn, verdwijnen ze vaak als sneeuw voor de zon.</p> | <p>Kinderen luisteren naar ouders die luisteren.</p> <p>Vaak moeten kinderen eerst even iets kwijt, voordat jouw boodschap tot hen door kan dringen.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Vragen of opdragen</p> <p>Als je wilt dat je kind iets doet, zeg dan niet: “Wil je...”, maar “Ik wil graag dat je ...</p> | <p>Afstand die er niet is, hoef je niet te overbruggen.</p> <p>Communiqueer daarom dichtbij elkaar en op ooghoogte.</p> |
| <p>De beste gesprekjes ontstaan vaak op de meest onverwachte momenten. Zorg dus dat je alert bent op de signalen die je (pleeg-)kind afgeeft.</p> | <p>De beste gesprekken vinden vaak plaats als je samen iets gewoons doet. Niet als je er speciaal voor gaat zitten.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Dingen die niet goed gaan, benoem je vaak vanzelf. Complimentjes hebben een veel grotere, positieve invloed op gedrag, maar komen minder vaak vanzelf.</p> | <p>Geef niet alleen complimentjes voor wat je kind goed gepresteerd heeft. Geef ook complimentjes als je kind zijn best heeft gedaan.</p> |
| <p>Vooraf voor vaders is het belangrijk goed op te letten als je boos bent. Het kan heftig zijn voor je kinderen als jij je stem verheft.</p> | <p>Als je zeker wilt weten dat je kind jou heeft begrepen, vraag het dan om in eigen woorden te vertellen wat jij net hebt gezegd.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Als je iets positiefs zegt tegen je kind, kun je dat versterken door hem even te knuffelen, een aai over zijn bol te geven of een kus.</p> | <p>Vertel over jouw eigen belevissen en ervaringen. Dan voelt je kind zich veilig dat ook te doen en doe je voor hoe dat moet.</p> |
| <p>Kinderen die veelvuldig liefdevol worden toegesproken zijn als volwassenen zelfverzekerder en succesvoller in hun relaties.</p> | <p>Doe wat je belooft. Ook als je dreigt met consequenties.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Denk goed na waar je wel en niet de strijd over aangaat.</p> | <p>Zeg geen 'nee', maar zeg wat er wel mag.</p> |
| <p>Vermoeidheid is een grote stoorzender. Ben je moe? Of is je kind moe? Vraag dan niet te veel van elkaar.</p> | <p>Laat merken dat je aandacht hebt door te verwoorden wat je ziet: "Ik zie dat je een blauwe zon tekent." "Ik zie dat je een toren bouwt."</p> |

Werkblad 4: Kaartjes voor eigen tips

| | |
|--|--|
| | |
| | |