



Goed ouderschap in moeilijke tijden

Handleiding voor meergezinsgroepen
met vluchtelingen

Trudy Mooren, Julia Bala



Goed ouderschap in moeilijke tijden, handleiding voor meergezinsgroepen met vluchtelingen is het product van een samenwerking tussen Stichting Centrum '45 en Pharos.

Stichting Centrum '45 is het landelijk expertisecentrum voor diagnostiek en behandeling van mensen met complexe psycho-traumaklachten die het gevolg zijn van vervolging, oorlog en geweld. Stichting Centrum '45 is partner in Arq, een groep van instellingen en organisaties die zich bezighouden met de gevolgen van schokkende gebeurtenissen.

Pharos is het landelijk expertisecentrum gezondheidsverschillen. Pharos zet haar expertise in om de kwaliteit, effectiviteit en toegankelijkheid van de (gezondheids)zorg voor migranten en laagopgeleiden te stimuleren, preventie te bevorderen en het zelfmanagement bij deze groepen te versterken.

Deze uitgave is tot stand gekomen met financiële steun van ZonMw. ZonMw financiert gezondheidsonderzoek en stimuleert het gebruik van de ontwikkelde kennis om daarmee de zorg en gezondheid te verbeteren.

Stichting Centrum '45



ZonMw



Colofon

Goed ouderschap in moeilijke tijden, handleiding voor meergezinsgroepen met vluchtelingen is een uitgave van Pharos – Expertisecentrum Gezondheidsverschillen.

Deze uitgave is tot stand gekomen met financiële steun van ZonMw.

Auteurs: Trudy Mooren, Julia Bala (Stichting Centrum '45 / Partner in Arq Psychotrauma Expert Groep.
Met medewerking van Bram Tuk (Pharos).

Eindredactie: Nel van Beelen

Vormgeving en illustraties: Studio Casper Klaasse (www.studiocasperklaasse.nl)

Foto achtergrond omslag en binnenwerk: Jef Schoors (www.microscopie.be)

Druk: ADMercurius, Zutphen

Pharos

Postbus 13318

3507 LH Utrecht

Telefoon 030 234 98 00

info@pharos.nl

www.pharos.nl

www.centrum45.nl

ISBN 978-90-75955-83-5

Bestelnummer gP2015.04

© 2016 Pharos, Utrecht

Eerste druk januari 2016

Niets uit deze uitgave mag vermenigvuldigd worden en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Stichting **Centrum'45** | partner in **arg**
Psychotrauma
Expert Groep

PHAROS
EXPERTISECENTRUM GEZONDHEIDSVERSCHILLEN

 **ZonMw**

Goed ouderschap in moeilijke tijden

Handleiding voor meergezinsgroepen
met vluchtelingen

Trudy Mooren, Julia Bala

Stichting Centrum '45 | Partner in Arq Psychotrauma Expert Groep
Pharos Expertisecentrum Gezondheidsverschillen

P H A R O S

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	9

Deel 1 Handleiding

1 De opeenstapeling van ingrijpende gebeurtenissen	15
2 Opvoeden in moeilijke omstandigheden	24
3 Wat zijn meergezinsgroepen?	35
4 Voorbereiding van het programma	50
5 De emmer en de schatkist	55
6 Evaluatie, knelpunten en oplossingen	65

Deel 1 Oefeningen

1 Ijsbrekers: spel en ontspanning	73
2 Omgaan met stress: coping	81
3 Bevorderen van mentaliseren en reflectie	89

Referenties	96
-------------------	----

Bijlage 1 Voorbeeld uitnodigingsbrief	103
---	-----

Bijlage 2 Voorbeeld programmaoverzicht voor ouders	104
--	-----

Bijlage 3 Werkbladen	105
----------------------------	-----



Voorwoord

Tijdens het schrijven van deze handleiding is het aantal asielaanvragen in korte tijd enorm toegenomen. Inclusief de noodopvang biedt het Centraal Orgaan Asielzoekers (COA) momenteel aan meer dan 40.000 vluchtelingen onderdak. Het merendeel is afkomstig uit Syrië, waar de oorlog telkens weer een nieuwe fase van geweld en ontwrichting ingaat. Het aantal kinderen en jongeren onder de vluchtelingen is in de afgelopen decennia heel constant geweest: ongeveer een derde is jonger dan 19 jaar (UNHCR, 2012). De meesten komen met één of beide ouders; een substantiële minderheid van de minderjarigen arriveert alleen.

Bij Stichting Centrum '45 doen wij sedert tien jaar ervaring op met meergezinsgroepen (*Multi Family Groups*, of *Multi Family Therapy*) die we ten behoeve van vluchtelingen en asielzoekers inzetten, maar ook bij andere doelgroepen als veteranen. Binnen onze praktijk worden de groepen vrijwel altijd in combinatie met een individuele traumagerichte behandeling aangeboden. Het doel van meergezinsgroepen is het bevorderen van ouderlijke competenties, omgaan met chronische stress en vergroten van de veerkracht. Een ander doel is om het risico op psychische problemen te verminderen van kinderen die onder langdurige stress en zonder voldoende steun opgroeien.

De ervaringen met de meergezinsgroepen binnen onze instelling en de samenwerking met de grondleggers van de methode bij de Marlborough Family Service in London (training, supervisie en uitwisseling) hebben ons geleerd dat het ondersteunen van gezinnen in stresssituaties effectief is, mogelijk effectiever dan individuele benaderingen van kinderen en volwassenen apart. Extreme en langdurige stresssituaties ondermijnen de ouderlijke competenties. Hoewel de kinderen voor ouders een belangrijke reden zijn om de stressvolle omstandigheden vol te houden, lukt het ouders lang niet altijd om voldoende emotioneel beschikbaar te zijn voor hun kinderen, ze voldoende structuur en steun te bieden en hun gedrag adequaat te begrenzen. Zeker wanneer ouders klachten hebben, is er reden tot zorg over dreigende verwaarlozing en/of mishandeling. Verder blijkt het het meest zinvol om zo dicht mogelijk aan te sluiten bij de dagelijkse leefomgeving van kinderen en gezinnen.

Er worden met regelmaat gezinnen vanuit Azc Katwijk naar Centrum '45 doorverwezen voor verdere hulpverlening. Pas wanneer de psychische klachten en gezinsproblemen zeer ernstig worden, komen zij bij ons in beeld. We vroegen ons af of een eerdere interventie mogelijk was om deze problemen te voorkomen. Daarnaast werd ook in het ketenoverleg te Azc Katwijk door verschillende betrokke-

nen (school, Cardea Jeugdzorg en opvoedhulp regio Zuid Holland Noord, Bureau Jeugdzorg, ggz Rivierduinen, Gezondheidszorg Asielzoekers) gerapporteerd dat de risico's op nadelige gevolgen van chronische stress ter plekke groot zijn. De motivatie om de ervaring bij Centrum '45, zowel met de doelgroep als met een methode om effectief met gezinnen (in meergezinsgroepen) te werken, breder in te zetten, was dus om eerder en breder in te grijpen met als doel een langdurige 'medische carrière' bij asielzoekers te voorkomen.

We hebben een programma ontwikkeld dat is gebaseerd op het adagium 'goed ouderschap in moeilijke omstandigheden' en dat gebruikmaakt van de meer-gezinsmethodiek. In deze handleiding beschrijven we deze methode en het programma. Het kan voor vluchtelingen maar ook voor andere migranten worden ingezet. We gaan in op knelpunten die men kan tegenkomen en schetsen mogelijke oplossingen hiervoor.

Aan de totstandkoming van het programma en van deze handleiding hebben veel mensen bijgedragen. Allereerst hebben enkele collega's van Centrum '45 geholpen met het samenstellen van het programma: Jelly van Essen, Adriana Jasperse en Harry van Tienhoven. Zij hebben geput uit hun jarenlange ervaring in het werken met gezinnen die zijn gevlucht en hebben deze tekst kritisch gelezen. Met elkaar hebben we de oefeningen beschreven. Sabine Vermin heeft enkele groepen ondersteund en aan de rapportages meegewerkt. Krista Sawyer heeft een scriptie geschreven over mogelijkheden voor een gestructureerde evaluatie van deze bijeenkomsten (Sawyer, 2014). Medewerkers van de Centrale Opvang Asielzoekers, met name Marijke Claessens (directeur gezinslocatie/AZC Katwijk), en onze contactpersonen Yvonne van der Post en Elles van de IJssel, hebben gezorgd voor de praktische organisatie. Voor de realisatie van deze handleiding is samenwerking gezocht met Pharos. Met name Bram Tuk heeft met zijn expertise op het terrein van vluchtelingenkinderen en school een grote bijdrage in de redactie gehad. Dit betekende een hernieuwde samenwerking, die heel inspirerend is en hopelijk wordt voortgezet. ZonMw tot slot, heeft middels financiële ondersteuning de realisatie van dit boek mogelijk gemaakt.

We hopen zeer dat zorgverleners deze handleiding lezen en zich uitgenodigd en aangemoedigd voelen om kinderen en ouders na hun vlucht vanuit het gezinsperspectief te ondersteunen. Ze zullen met hun werk ook aan eigen veerkracht winnen.

Trudy Mooren en Julia Bala

Diemen/Utrecht, november 2015



Inleiding

.....

Een jonge Azerbeidzjaanse vrouw met man en twee kinderen in Nederland neemt deel aan een van de groepen. De deelnemers staan in een kring en hebben een kaart gekozen die hen doet denken aan een prettige plek. Deze vrouw heeft een afbeelding van een berggebied gekozen. Ze vertelt vol overgave over de wandelingen die zij vroeger maakte in de natuur. Hoe besef van tijd en plaats verdwijnt wanneer je buiten bent. Ze wil graag in Nederland blijven, maar mist deze mogelijkheid. Anderen luisteren aandachtig; zij hadden niet eerder prettige herinneringen met elkaar gedeeld, hoewel ze op dezelfde gang wonen.

.....

Het aantal vluchtelingen neemt dagelijks toe. Dit is een gevolg van de schrijnende situatie in het Midden-Oosten door oorlog en geweld, en de gewelddadige conflicten ook elders in de wereld. Er is grote druk op de westerse landen om opvang te bieden aan vluchtelingen. De vluchtelingen die een verblijfsstatus krijgen, zoals in de jaren negentig veel nieuwkomers uit voormalig Joegoslavië en anno 2015 veel mensen uit Syrië en Eritrea, verzoeken vervolgens om gezinshereniging. Hulpverleners in Nederland die in het onderwijs, de jeugdzorg en geestelijke gezondheidszorg (ggz) werkzaam zijn, krijgen vaak te maken met gezinnen die voor de uitdaging staan zich aan te passen aan de Nederlandse samenleving, ervaringen van geweld en migratie te verwerken en hun dagelijkse activiteiten opnieuw op te pakken. Sinds enige jaren zijn er binnen de opvangstructuur voor vluchtelingen door het Centraal Orgaan Asielzoekers gezinslocaties ingericht. Gezinslocaties zijn opvangcentra (asielzoekerscentra, azc's) voor asielzoekers met kinderen, die daar de laatste fase van hun juridische procedure afwachten. Dit kan voor sommige gezinnen nog lange tijd duren. Om te voorkomen dat gezinnen met kinderen op straat belanden, wordt deze vorm van opvang geboden. Er zijn weinig voorzieningen en het verblijf is er gericht op terugkeer naar het land van herkomst. Kinderen tot 18 jaar krijgen onderwijs aangeboden. Er is een dagelijkse verplichting tot melden, wat doorgaans als een grote beperking van de vrijheid wordt ervaren.

Niet alleen gezinnen van vluchtelingen en asielzoekers hebben te maken met een opeenstapeling van stressvolle omstandigheden, waarbij veel geduld nodig is om perspectief te blijven zien op verbetering van de omstandigheden. Ook gezinnen van migranten die al langer in Nederland wonen hebben te maken met ver-

anderingen, verschillen tussen thuis en op school of werk, en stressvolle gebeurtenissen. Desalniettemin bevinden gezinnen op de gezinslocaties zich in bijzonder ernstige stressvolle omstandigheden, omdat hun kansen op verblijf in Nederland nog bijzonder klein zijn.

Kinderen hebben voor een gezonde en goede ontwikkeling een veilige omgeving nodig. Die willen ouders bieden, want daarom zijn zij immers vaak gevlucht. Een betere toekomst voor de kinderen is voor veel ouders een belangrijke reden om de stressvolle omstandigheden vol te houden. De ouderlijke competenties worden door de extreme en langdurige stresssituaties echter sterk ondermijnd. Door de barre omstandigheden lukt het ouders niet altijd om voldoende emotioneel beschikbaar te zijn voor hun kinderen. Het bieden van voldoende structuur, geven van steun en adequaat begrenzen lukt evenmin altijd. Zeker wanneer ouders psychische of lichamelijke klachten hebben, is er reden tot zorg voor dreigende verwaarlozing en/of mishandeling. Medewerkers van school en in de gezondheidszorg in het azc zien geregeld de nadelige effecten van chronische stress op ouderschap.

Onze aanpassing van de *Multi Family Therapy* tot een kortdurend ondersteunend programma is bedoeld om ouders die moeilijke tijden doormaken te ondersteunen in hun ouderschap. Het versterken van de veerkracht staat centraal. In deze handleiding beschrijven we het (secundaire) preventieve programma dat we op een gezinslocatie voor vluchtelingen hebben uitgevoerd. Dit betekent dat het geen therapie betreft; er is geen sprake van een behandelovereenkomst. Met secundaire preventie bedoelen we dat er al stressvolle omstandigheden zijn, en mogelijk ook gevolgen daarvan. Door onderlinge sociale steun en aandacht voor ouderschap te bevorderen, kan verergering van de klachten of symptomen misschien worden voorkomen en een bijdrage geleverd worden aan de veerkracht van mensen. Het is verder zinvol gebleken om zo dicht mogelijk aan te sluiten bij de dagelijkse leefomgeving van kinderen en gezinnen.

We passen het programma voortdurend aan, bijvoorbeeld aan de leeftijd van de kinderen die meedoen. De uitgangspunten van de methodiek blijven echter onveranderd.

Meergezinsgroepen

Na eerdere toepassing van de methode meergezinsgroepen binnen Stichting Centrum '45 en door de samenwerking met de grondleggers van de methode bij het Marlborough Family Service in London is gebleken dat het ondersteunen van gezinnen in stresssituaties effectief is, mogelijk effectiever dan individuele benaderingen, waarbij kinderen en volwassenen apart worden gezien. De methode is bewerkt tot een kortdurend programma dat vervolgens in enkele pilots is uitgevoerd. Evaluaties van die eerste groepen hebben geleid tot verdere aanpassingen van het programma. Deze handleiding is het resultaat van deze ervaringen.

De methode meergezinsgroepen is een vorm van systeem- of gezinstherapie

die inhoudt dat meerdere gezinnen in groepsverband een programma volgen. Ouders en kinderen herkennen bij elkaar problemen en worden op ideeën voor oplossingen gebracht. De aanduiding ‘systeem’ verwijst naar elke organisatorische eenheid die taken, functies, rollen met elkaar verdelen en een onderlinge samenhang hebben. Met systeemtheorie en systeemtherapie worden respectievelijk de leer en de behandeling van relaties en gezinnen bedoeld. Dat is niet noodzakelijkerwijs het ‘kerngezin’ bestaande uit vader, moeder en kinderen. Het concept gezin is hier breder en flexibeler: het kan ook om de grootouders of zelfs burens gaan. In deze handleiding wordt uitgegaan van het gezin of de familie als eenheid – in de regel diegenen met wie wordt samengeleefd. De praktijk leert dat dat ook de realiteit van migranten is in Nederland.

Peter Laqueur ontwikkelde dergelijke groepen al in de jaren zestig van de vorige eeuw. Hij kwam tot de ontdekking dat er een goede dynamiek ontstaat in groepen door het delen van ervaringen, wederzijdse ondersteuning, opbouwende kritiek en model staan. Gezinnen ervoeren veel steun wanneer zij andere gezinnen ontmoetten die met vergelijkbare problemen kampten. De Multi Family Therapy die in het Marlborough Family Service in Londen is uitgewerkt en binnen Centrum '45 als aanpak is geadopteerd, hecht vooral veel belang aan het leren mentaliseren. Dit definiëren wij als het kunnen onderscheiden van en zich kunnen verplaatsen in het perspectief van een ander (in het gezin). Het in staat zijn tot mentaliseren kan bijdragen aan de ontwikkeling van een goede hechtingsrelatie tussen ouders en kinderen en kan daarnaast bijdragen aan de verdere ontwikkeling van deze kinderen tot autonome volwassenen. Over mentaliseren en andere principes van de meergezinsgroepen, zoals het creëren van solidariteit, het tegengaan of overwinnen van stigmatisering en sociaal isolement, en het bevorderen van wederzijdse steun en feedback wordt verderop in dit boek ingegaan.

Tijdens een bijeenkomst zit een aantal moeders bij elkaar aan tafel. Ze kijken toe hoe hun kinderen tekenen. Een van hen laat zich hardop ontvallen dat de tekening van haar zoon nergens op lijkt; hij heeft geen talent en zal dat ook nooit ontwikkelen, zo voegt zij toe. Zijn zusje tekent door, reageert niet. De andere moeder kijkt verontrust op en zegt dan voorzichtig: ‘Alle kinderen hebben positieve reacties nodig. De tekening van je zoon is ook erg mooi, waarom zou je daar zo negatief over doen?!’

Doel

Met het beschrijven van de methode en het programma hopen we dat professionals die betrokken zijn bij de opvang van asielzoekers en vluchtelingen of met migranten werken, geïnspireerd worden om het programma aan te bieden. Het heeft tot doel het versterken van de veerkracht van het gezin, oftewel het beter kunnen omgaan met de eigen en externe chronische stress, waardoor men beter in staat is elkaar en met name de kinderen te beschermen. Uitgangspunten zijn het bevorderen van ouderlijke competenties, omgaan met chronische stress, vergroten van

veerkracht, en verminderen van het risico voor psychische problemen bij kinderen die onder langdurige stress zonder voldoende steun opgroeien.

Doelgroep

Deze handleiding is geschreven voor diegenen die met gezinnen van migranten, asielzoekers en vluchtelingen werken met als doel klachtenvermindering en verbetering van zelfredzaamheid en toename van sociale steun te bevorderen. Ervaring hebben in het werken met gezinnen, met ouders en kinderen (samen), is de enige voorwaarde die gesteld kan worden voor het kunnen toepassen van de handleiding. De professionele achtergrond en opleiding kan variëren. Zowel verpleegkundigen, (gezins)therapeuten, orthopedagogen of orthopedagogisch medewerkers, maatschappelijk werkers, als onderwijsbegeleiders en leerkrachten kunnen het programma prima leiden, zolang zij bekend zijn met gezinnen. Een training in het werken met de methode kan behulpzaam zijn en wordt aanbevolen.

De handleiding is verder ook bedoeld als aanmoediging, om zorgverleners die met gezinnen werken te enthousiasmeren. Ofschoon de methode vaste principes en elementen kent, is een speelse werkwijze geïncorporeerd. Het doel is een hogedruksetel te creëren waarin interacties tussen ouders en kinderen zichtbaar worden. Die interacties kunnen vervolgens met enige hulp worden veranderd of aangepast. Dat betekent allerm minst uitsluitend praten – het is vooral heel veel doen.

Uiteindelijk gaat het om het verbeteren van kansen voor gezinnen, ouders met kinderen in de leeftijd van nul tot achttien jaar die als gevolg van het leven onder stressvolle omstandigheden, en het afkomstig zijn uit verschillende landen, kampen met psychische en ontwikkelingsproblemen. We weten dat wanneer gezinsinteracties verbeteren, en ouderlijke competenties toenemen, de kinderen meer kansen hebben op een goede toekomst.

Samenwerkingspartners

Tijdens ons aanbod wordt samengewerkt met coA-medewerkers. Ook wordt overleg gevoerd met medewerkers van het gezondheidscentrum asielzoekers (GCA), de regionale geestelijke gezondheidszorg (ggz), de Stichting voor Bevordering van de Vrolijkheid en andere betrokkenen bij de gezinnen, zoals medewerkers van gemeentelijke wijkteams en Centra voor Jeugd en Gezin (CJG).

Leeswijzer

Dit boek vormt een handleiding voor het uitvoeren van het programma ten behoeve van gezinnen van migranten, vluchtelingen en asielzoekers. Ofschoon het programma heel goed toegepast kan worden bij bredere groepen, zijn pilotprogram-

ma's uitgevoerd met gezinnen die op een gezinslocatie verblijven. Feitelijk is dat een bijzondere groep: het gaat om vluchtelingengezinnen die doorgaans al lange tijd in Nederland verblijven en die het einde van de asielprocedure hebben bereikt. Zij worden er voorbereid op terugkeer. De lezer van dit boek zal merken dat dit boek geschreven is vanuit de ervaringen van deze gezinnen, maar wordt hopenlijk uitgedaagd zich voor te stellen hoe het programma ook bij andere migrantengezinnen kan worden uitgevoerd.

Alvorens een beschrijving te bieden van wat de meergezinsmethode behelst, gaan we in hoofdstuk 2 en 3 in op het opvoeden in extreem stressvolle omstandigheden. Hoofdstuk 4 beschrijft meergezinsgroepen als methodiek. In het volgende hoofdstuk beschrijven we vervolgens de praktische organisatie van een groep. De laatste hoofdstukken (6 en 7) geven respectievelijk het draaiboek en mogelijke knelpunten en oplossingen weer.

Er zijn allerlei activiteiten denkbaar voor de groepen. Enkele voorbeelden van oefeningen waarmee wij ervaring hebben, zijn in deel 2 van dit boek beschreven. Het staat iedereen natuurlijk vrij om deze oefeningen naar behoefte aan te passen, te verbeteren of aan te vullen.

In bijlage 1 en 2 zijn een voorbeeldbrief en een voorbeeldprogramma voor ouders opgenomen. Bijlage 3 bevat uitdelers van een emmer, een schatkist en een brein ten behoeve van enkele oefeningen in deel 2. Ook is een bouwplaat opgenomen van een schatkist, die op groot formaat gekopieerd kan worden op stevig papier en vervolgens door de gezinnen in elkaar gezet en versierd kan worden. Deze bijlagen kunnen ook worden gedownload van de bestelpagina voor dit boek op de website van Pharos.



Deel 1 Handleiding

[1] De opeenstapeling van ingrijpende gebeurtenissen

.....

Een jonge vrouw, journaliste in Syrië, is anderhalf jaar geleden naar Nederland gevlucht. Als journaliste is zij ernstig bedreigd. Nadat een brandbom haar huis is binnen gegoooid en haar oudste zoon daarbij is omgekomen, is zij gevlucht. Haar man en twee andere kinderen zijn een half jaar later gevolgd. Ze maakt zich nog veel zorgen om haar familie, met name om haar moeder. Haar vader is in de tussentijd in een zandstorm omgekomen.

.....

In dit hoofdstuk verkennen we de omstandigheden waarin gezinnen die vluchten achtereenvolgens terechtkomen. In het volgende hoofdstuk gaan we vervolgens in op de gevolgen van het langdurig ervaren van stressvolle omstandigheden op de opvoeding van kinderen. Dat vormt de achtergrond van dit programma waarin ouders met elkaar oplossingen zoeken voor hun problemen. Achtereenvolgens komen aan bod: de opeenstapeling van ingrijpende ervaringen, de spanning die migratie met zich meebrengt, de last van traumatische ervaringen en het omgaan met sociale onzekerheid.

Aandacht voor kinderen na migratie

Er zijn veel kinderen en jeugdigen onder vluchtelingen en migranten; ongeveer één op de drie is jonger dan 19 jaar oud. Desalniettemin is er naar verhouding weinig aandacht voor de gezondheid en het welzijn van vluchtelingenkinderen en -jongeren. Ofschoon er de laatste jaren meer oog is gekomen voor de gevolgen van geweld en ernstig ingrijpende levensgebeurtenissen op de kinderleeftijd (zie bijvoorbeeld de proefschriften van Alisic, 2011; Bronner, 2009; en Diehle, 2014), blijft de aandacht voor kinderen van vluchtelingen en asielzoekers daarbij achter (Bean, 2006; Kloosterboer, 2009). Deze kinderen kunnen te maken hebben gehad met schokkende ervaringen, zoals bombardementen, verlies van (groot)ouder(s) of andere familieleden, het verlaten van huis en haard (en school), en de daarmee gepaard gaande aanpassingen. Veel kinderen zijn er getuige van geweest dat één of beide ouders geweld is overkomen en daarmee niet onaantastbaar zijn gebleken. Binnen één gezin kunnen zowel ouders als kinderen getroffen zijn door extreem nare gebeurtenissen. Ervaringen met geweld doen zich in het land van herkomst voor, maar kunnen ook onderweg, tijdens de vlucht, hebben plaatsgevonden.

Hoe verloopt het proces van aanpassing bij kinderen van nieuwkomers? Het is zinvol om te leren van de ervaringen van migranten die langer geleden naar Nederland zijn gekomen. Hoe kijken zij achteraf terug op hun opvang en integratie c.q. terugkeer? Wat heeft hen geholpen? Hebben zij goed begrepen wat er allemaal in vaak korte tijd is gebeurd? Uit onderzoek naar kinderen die in de jaren na de Tweede Wereldoorlog naar Nederland kwamen vanuit voormalig Nederlands-Indië (hedendaagse Indonesië) is bekend dat het vertrek uit Indië, en de opvang in en aanpassing aan Nederland, heel ontwrichtend zijn geweest. Zij hadden voordien de Japanse bezetting meegemaakt en veel van de nieuwkomers (die overigens vaak wel familiale banden hadden met Nederland) herinneren zich zestig jaar later hun ervaringen met discriminatie en onbegrip nog goed. Velen vonden ook het gemis aan schooljaren nog steeds fnuikend. Ze hebben het gevoel daarmee kansen te hebben gemist om hun talenten te ontwikkelen (Mooren & Kleber, 2013). Scholing en opleiding vinden ook vluchtelingenjongeren heel belangrijk. Onderwijs biedt hen én afleiding (van het saaie bestaan in azc's), een ervaring van een normaal bestaan én een toekomstperspectief. Soms vergeten zij dan even dat hun toekomst in Nederland onzeker is en dan lijkt het veilige bestaan op school een pijnlijke illusie (Sleijpen, Ter Heide, Mooren, Boeije & Kleber, 2013).

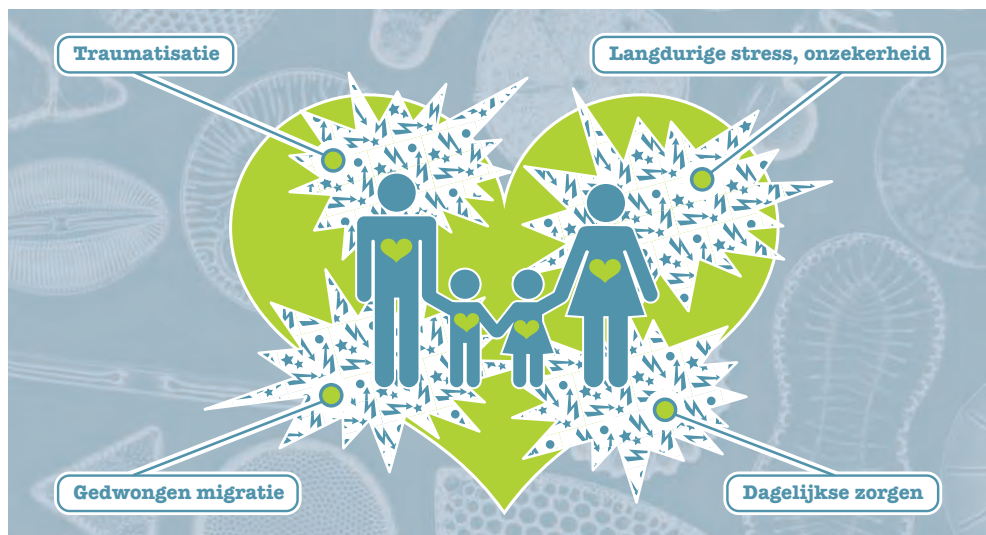
Vanwege ten eerste de aantallen kinderen en jongeren die ons land bereiken en ten tweede hun verdere ontwikkelingskansen, is het van groot belang om alle jeugd, en vooral diegenen die veel hobbels op hun pad tegenkomen, maximaal te ondersteunen. Zij vormen immers onze toekomstige samenleving.

Stressvolle omstandigheden

Het leven van migranten en vluchtelingen is vaak een opeenhoping van stressvolle, ontwrichtende gebeurtenissen. Migrant en vluchtelingen verlaten hun land met uiteenlopende verwachtingen, en hopen in het land van aankomst hun ontwrichte leven te kunnen herstellen en een betere toekomst voor zichzelf en hun kinderen te kunnen creëren. Bij het opbouwen van een nieuw bestaan worden vluchtelingen- en migrantengezinnen geconfronteerd met veel nieuwe taken en uitdagingen: omgaan met scheidingen en verliezen; herinneringen aan traumatische ervaringen; onzekerheid over heden en toekomst; soms langdurige perioden van spanning in de nieuwe omgeving, die niet altijd openstaat voor het ontvangen van vreemdelingen; financiële problemen en aanpassing aan de nieuwe cultuur. Vluchtelingen- en sommige migrantengezinnen hebben soms een lange periode nodig om 'vrede te sluiten met het verleden' (Figley, 1989) voordat zij weer een balans hebben gevonden. De langdurige last door georganiseerd geweld, vlucht, gedwongen migratie, acculturatie en sociale onzekerheid kunnen een negatieve invloed hebben op het ouderschap en de ouder-kindrelatie.

.....

'Ik gaf onvoldoende aandacht aan mijn zoon. Ik reageerde niet op hem. Ik had te veel stress, te veel problemen. Ik voelde me ziek en had zorgen. Ik was alleen. Je wilt wel aan-



Invloed van stressvolle omstandigheden op sensitief ouderschap

dacht geven maar je kunt het niet, omdat je kopje onder gaat in de problemen. Dat maakt je depressief. Als je te veel aan je hoofd hebt, is het moeilijk om je kind aandacht te geven. Je lacht nauwelijks. En daarom hadden we strijd. Maar ik was me er niet van bewust. Ik dacht dat hij het verkeerd deed en dat ik gelijk had. Ik had geen goede band met hem. Hij ruziede met me en hij wilde niet met andere kinderen spelen. Hij gooide zichzelf ook op de grond.' (Moeder van een 4-jarig kind uit West-Afrika).

.....

Traumatische stress

Veel vluchtelingengezinnen zijn slachtoffer of getuige geweest van geweld. De confrontaties met geweld en verlies kunnen als traumatisch worden ervaren. Dat wil zeggen dat deze gebeurtenissen machteloos maakten, ontwrichtend en extreem naar waren. Voorbeelden zijn hiervoor al genoemd: het gaat om verwoesting, beschadiging, marteling, vernedering en verlies. Er is hiervoor ook vermeld dat deze confrontaties niet alleen in het land van herkomst plaatsvinden: ook de gedwongen vlucht is een risicovolle episode.

Er bestaat een sterke relatie tussen de ervaringen van asielzoekers en vluchtelingen en de diagnose posttraumatische-stressstoornis (PTSS) en de dikwijls ermee gepaard gaande klachten zoals depressie, angststoornissen of gecompliceerde rouw. In een overzichtsstudie van 6.743 volwassen vluchtelingen uit zeven landen werd 9% gediagnosticeerd met PTSS en 5% met een ernstige depressie en veelvoorkomende andere comorbide aandoeningen (Fazel, Wheeler, & Danesh, 2005). Nederlandse studies rapporteren PTSS-prevalenties van 28 tot 37% voor asielzoekers in de centrale opvang en 11% voor vluchtelingen (Gerritsen et al.,



Ouders proberen hun kinderen zo veel mogelijk te beschermen

2006; Laban, Gernaat, Komproue, Schreuders, & De Jong, 2004). Trauma en verlies hebben echter een aanzienlijke invloed op asielzoeker- en vluchtelinggezinnen als geheel, die verder reikt dan de individuele geestelijke gezondheid (Nickerson et al., 2011).

Kinderen kunnen ook zelf nare ervaringen hebben en dientengevolge last van stressklachten. Nachmerries verstoren soms hun slaap en op school kunnen zij zich dan slecht concentreren. Ofschoon de meeste kinderen – naar schatting ongeveer 80% – geen volledige posttraumatische-stressstoornis ontwikkelen na het meemaken van schokkende gebeurtenissen, kampt een aantal kinderen wel met traumagerelateerde klachten of stoornissen (Alisic, 2011; Perrin, Smith, & Yule, 2000; Stallard, 2006; Yule, 2002). Het risico op deze stoornissen wordt groter naarmate kinderen herhaalde blootstelling aan gebeurtenissen hebben meegemaakt of wanneer deze gebeurtenissen een interpersoonlijk en intrafamiliaal karakter hebben (Terr, 1991). Meervoudige, vroege en voortdurende ervaringen van mishandeling, misbruik en verwaarlozing door ouders en andere verzorgers vormen ziekmakende stressoren voor de ontwikkeling van een scala aan psychische stoornissen, een verstoorde persoonlijkheidsontwikkeling op basis van een onveilige hechtingsrelatie en lichamelijke gezondheidsproblemen op de korte en lange termijn (Cloitre, 2009; Lanius, Vermetten, & Pain, 2010). Bovendien verhogen ze het risico op zich herhalend slachtofferschap (NCTSN, 2003).

Behalve invloed van ervaringen op volwassenen en kinderen als individu is er ook gevolg van schokkende gebeurtenissen op het gehele gezin en de onderlinge relaties. Wanneer één gezinslid getraumatiseerd is, heeft dat invloed op alle gezinsleden (Figley, 1989). Traumatische stressreacties kunnen de dagelijkse routines, stabiliteit van communicatiepatronen, discipline en emotionele ondersteuning ernstig ontwrichten (Barnes & Figley, 2005). Alle systemen die voorheen

functioneel en stabiel waren, zijn uit balans. Dit zet onderlinge relaties onder druk, zoals die tussen partners, tussen ouders en kinderen, en tussen kinderen onderling. Een nieuwe aanpassing moet dan worden gevonden.

Aan migratie gebonden stress

Migratie kan gezien worden als een extreme stressor, als een schokkende ervaring, maar ook als een uitdaging, een mogelijkheid tot groei en nieuwe kansen. Migratie betekent het verlaten van een vertrouwde omgeving, afscheid nemen van familieleden en vrienden, verlies of achterlaten van bezittingen en ook van iemands sociale status. Dit is pijnlijker wanneer het besluit om te vertrekken plotseling en onder druk is genomen. Zeker wanneer er familieleden en vrienden zijn achtergebleven in een onveilig gebied, is migratie extra stressvol. In het land van aankomst is de sociale structuur veranderd: men is erg op zichzelf teruggeworpen of juist heel afhankelijk van instellingen en organisaties. Diegenen die voorheen hielpen bij de opvoeding van de kinderen, zijn niet hier maar daar. In het land van aankomst moet ouderschap uitgeoefend worden in een nieuwe sociale context die ook andere eisen stelt.

Een recente overzichtsstudie toont aan dat migrantenkinderen als risicogroep beschouwd dienen te worden. Behalve de migratie op zich zijn de lage sociaal-economische status van het gezin, de onzekere culturele identiteit van de ouders, een strenge opvoedingsstijl van moeders, niet passend werk en het hebben van een minderheidsstatus risicofactoren (Kouider, Koglin, Lorenz, Dupont, Petermann, 2014). Veel migranten en vluchtelingen zijn afkomstig uit landen waarin grootfamilies de belangrijkste samenlevingsvorm zijn, en tevens de bron van sociale en emotionele steun. Verzorging, opvoeding en hulpverlening vinden daar plaats binnen een breed familieverband en kinderen hebben vaak hechte relaties met meerdere opvoeders en zijn minder afhankelijk van een één-op-één-relatie. Het opvoeden zonder de belangrijkste hulpbronnen verhoogt de spanning in het gezin, vooral bij gezinnen die weinig sociale contacten hebben opgebouwd. Het gebrek aan steun kan bij ouders ook als stressvol ervaren worden en het al bestaande gevoel van machteloosheid versterken.

.....

‘Bij ons wordt het kind opgevoed door de hele familie en soms ook door buren en kennissen. Iedereen voelt zich verantwoordelijk voor het kind en draagt bij aan de opvoeding. Als het kind iets doet wat niet mag, helpen mensen op straat ook door het kind te corrigeren. Hier heb je geen familie. En als er iets op straat gebeurt, kijken mensen toe hoe je worstelt om het kind te kalmeren of berispen. Ze doen niets, geven geen advies. Ze wachten totdat je een fout maakt, om dan de Raad voor de Kinderbescherming in te kunnen schakelen.’

.....

De verandering van de gezinsstructuur kan tot toename van stress bij ouders leiden (McKenry & Price, 2005). Wanneer de samenstelling van het gezin na migratie

is veranderd, wordt een opnieuw verdelen van rollen en taken en een herdefiniëring van de gezinsverhoudingen en hiërarchie geveegd. Doordat zij sneller de taal leren, passen kinderen zich meestal sneller aan de nieuwe omgeving aan en nemen zij taken van hun ouders over. Het tijdelijk overnemen van een deel van de ouderlijke taken door een kind kan functioneel zijn: kinderen zijn er trots op dat zij hun ouders zo kunnen helpen – zij ontleen hier waardering aan. Wanneer er echter sprake is van een omkering van rollen van ouder en kind, kan dit het ouderlijke gezag ernstig ondermijnen en tot parentificatie leiden. Rolomkering of te grote verantwoordelijkheid bij de kinderen zal een risico vormen voor de verdere ontwikkeling.

Sommige ouders passen zich snel aan de normen en waarden van het nieuwe land aan, en integreren deze in de opvoeding van hun kinderen. Andere ouders blijven grotendeels trouw aan hun oude tradities. Nieuwkomers bewegen zich tussen ten minste twee culturen. Welke feesten blijven gevierd, welke krant wordt gelezen, welke televisiezender staat aan? Er worden keuzes gemaakt, die soms impliciet zijn: wat wordt gekoesterd en bewaard vanuit de ‘oude’ cultuur, en wat wordt in praktijk gebracht vanuit de ‘nieuwe cultuur’? Hoewel zich emotioneel verbonden voelen met de ‘eigen’ cultuur helpt om minder spanning te ervaren (Yaman, Mesman, Van IJzendoorn, & Bakermans-Kranenburg, 2010), kunnen ook conflicten ontstaan, bijvoorbeeld wanneer gezinsleden onderling verschillen in hun tempo van aanpassing. Die conflicten gaan op hun beurt samen met gedragsproblemen bij kinderen (Goforth, Pham, & Oka, 2015). Het blijkt in het algemeen dat de aard van de onderlinge relaties (conflictueus of steunend) in belangrijke mate het welzijn van gezinsleden bepaalt (De Haene, 2009).

Tot slot voorspelt ook een lage sociaal-economische status minder optimaal ouderschap en meer gezinsstress (Conger & Domellán, 2007; Mesman, Van IJzendoorn, & Bakermans-Kranenburg, 2012). Gezinnen die tot minderheidsgroeperingen in de samenleving behoren, hebben over het algemeen een lagere sociaal-economische status en dat gaat doorgaans gepaard met stressvolle omstandigheden (Emmen et al., 2013).

.....

Een meisje van veertien jaar, dat een oudere broer heeft van achttien jaar en een jonger broertje van vier, verblijft al vier jaar op een gezinslocatie. Langdurige juridische procedures zorgen voor dikke dossiers, veel brieven en bijzonder veel spanning. Alleen haar vader is in Nederland, haar moeder is bij een bombardement in Syrië omgekomen. Haar broer is vaak buiten, hangt er met andere jongens rond. Zelf zou ze graag meer met haar vriendinnen afspreken. Maar dat is moeilijk – haar vader heeft veel last van zijn rug, ligt veel op bed en dan heeft zij de zorg voor haar broertje. Bovendien is het moeilijk om dit te bespreken met haar vader. Haar vader heeft zo veel zorgen aan zijn hoofd: hij is zijn werk en status kwijt, en kan geen passende sociale rol vinden – hij voelt zich gediskwalificeerd.

.....

Stress door sociale onzekerheid

Veel gezinnen hopen, na wat ze hebben doorstaan in eigen land, in Nederland veiligheid en zekerheid te krijgen en worden daarin teleurgesteld. Ze leven met de angst voor uitzetting en terugkeer naar de problemen en schokkende gebeurtenissen van vroeger. Kinderen en ouders hebben na het meemaken van traumatische ervaringen de neiging voortdurend een herhaling van deze gebeurtenissen te verwachten. Het restrictieve asielbeleid en de zorgen om dierbaren in het land van herkomst zijn extra belastend en veroorzaken veel gepieker en angst in het gezin. De asielprocedure en de juridische strijd die ermee gepaard gaat, duurt ook vaak lang, meerdere jaren zelfs. Het wordt voor gezinsleden, met name kinderen, steeds moeilijker om zich nog een toekomst in het land van herkomst voor te stellen. Zij spreken de taal minder goed en zijn gewend geraakt aan de kansen in Nederland.

.....

Twee broertjes van zeven en negen spelen graag met Lego. Maar als hun vader zich slecht voelt, en dat is best vaak, kan hij geen lawaai of eigenlijk helemaal geen geluid verdragen. Dat verstoort zijn piekeren. Het gezin heeft twee kleine kamers die aan elkaar grenzen – er is geen afsluiting mogelijk. Als hun vader geërgerd is, wordt hij snel boos. Ook volgt er dan geregeld een klap. De moeder van de jongens doet er alles aan om te voorkomen dat zijn spanning toeneemt. Al met al lopen zij met elkaar op eieren.

.....

Gezinslocaties

Gezinslocaties zijn een bijzondere vorm van opvang. Dit zijn centra voor de opvang van uitgedeelde gezinnen. Het verzoek om asiel is dus afgewezen en in principe wordt gewerkt aan terugkeer naar het land van herkomst. Veelal lopen er echter nog allerlei juridische procedures die de opvang nog lange tijd kunnen verlengen. Het opvangbeleid is erg sober. Er moet door volwassenen dagelijks worden gestempeld (uitgezonderd het weekend) en er zijn weinig mogelijkheden voor sport, spel of werk. Op een gezinslocatie lukt het ouders nauwelijks om de kinderen de nodige veiligheid, voorspelbaarheid en bescherming te bieden. De onzekerheid over de toekomst, die soms na jarenlange dreigende uitzetting uitzichtloos lijkt, is moeilijk te verdragen voor alle leden van het gezin. Angst voor uitzetting en confrontatie, en getuige zijn van uitzetting van anderen op het terrein, vergroten de spanning bij gezinnen. Die leidt soms tot geweld tussen de bewoners. Kinderen zijn bang om bij uitzetting gescheiden te worden van hun gezinsleden (Werkgroep Kind in azc, 2014). Het onderzoek van de Werkgroep Kind in azc (2014) toont aan dat kinderen er een stressvol bestaan leiden, en zich buitengesloten voelen als gevolg van de vrijheidsbeperkingen (verbod om buiten de gemeentegrenzen te komen). Ze maken zich zorgen over het welzijn van hun ouders en nemen vaak ouderlijke taken over. Kinderen en jongeren vertonen fysieke en psychische klachten.

.....

Davar, een negenjarige jongen uit de Kaukasus, is voortdurend waakzaam. Hij wordt wakker door nachtmerries en schrikt als er een ambulance of politieauto in het azc verschijnt. Komen ze hen halen? Wanneer hij harde geluiden hoort, rent hij naar buiten om te zien wat er is gebeurd: is er een conflict, is er iemand gewond geraakt, of wordt iemand meegenomen om het land te worden uitgezet? Davar weet niet waarom zijn vader de hele nacht door de kamer loopt of waarom zijn moeder overdag in bed ligt. Maar hij is ervan overtuigd dat het ergste wat hen kan overkomen, is dat de politie hen op een vroege ochtend, wanneer ze nog allemaal slapen, komt halen. Zijn ouders zien wel dat Davar gespannen is, dat hij zich moeilijk kan concentreren en slecht slaapt, maar weten niet hoe zij hem kunnen kalmeren. Zij leven zelf voortdurend in onzekerheid en angst.

.....

.....

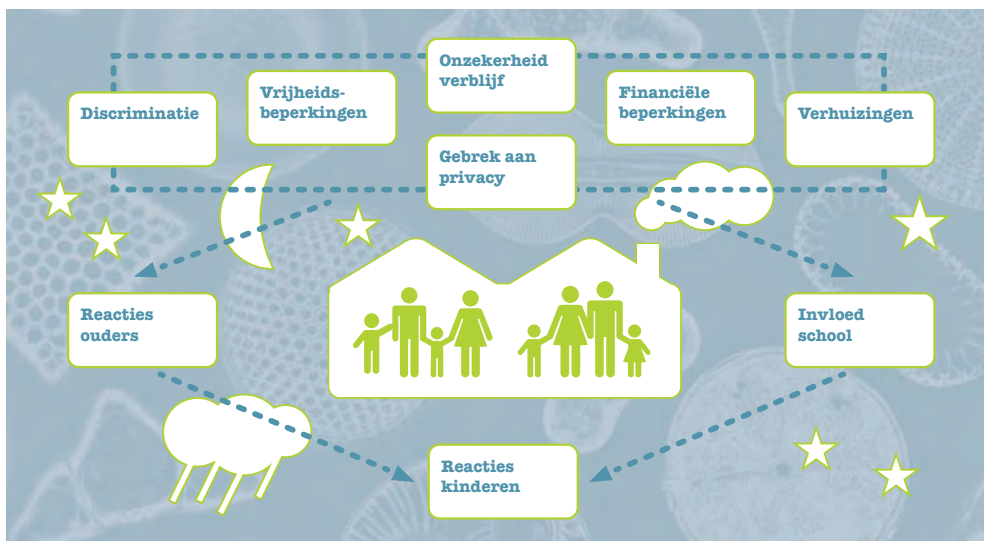
Rushida is een zevenjarig meisje uit het Midden-Oosten. Ze speelt niet meer buiten en kan zich op school niet concentreren. Ze is bang dat ze een keer van school thuis zal komen en dat haar vader en moeder daar dan niet meer zijn. Haar grootste angst is dat haar ouders worden uitgezet en dat zij alleen achterblijft, zonder steun of hulp. Haar ouders vertellen haar dat zo iets niet kan gebeuren, maar Rushida ziet de angst in hun ogen wanneer ze een brief openen of wanneer ze zien hoe een ander gezin wordt opgehaald door de politie.

.....

Toxische stress

Langdurige, frequente en ernstige tegenslag bij kinderen op jonge leeftijd, zonder adequate bescherming en steun van een volwassene, wordt toxische stress genoemd (Shonkoff, Garner et al., 2012). Er verschijnen steeds meer studies die de schadelijke gevolgen van toxische stress aantonen voor de ontwikkeling van de hersenstructuren van jonge kinderen. Langdurige en extreme stress op jonge leeftijd kan tot veranderingen in de hersenstructuren leiden, vooral wanneer voldoende ondersteuning van ouders ontbreekt. Dit betreft met name de gebieden waar de regulatie van emoties plaatsvindt. Dit heeft negatieve fysieke en psychische consequenties op latere leeftijd (Glaser, 2000; Kim et al., 2013). Er bestaat een groter risico op het ontwikkelen van vatbaarheid voor stressvolle ervaringen en een neiging tot overmatige reacties op negatieve levenservaringen dan wanneer een kind voldoende steun van de ouders heeft ervaren. Neurobiologische en (epi)genetische systemen dragen aan deze ontwikkeling bij.

Mogelijk is in dit hoofdstuk de indruk gewekt dat het gaat om beschadigingen die onomkeerbaar zijn. Het blijkt echter ook goed mogelijk om deze processen om te keren; kinderen en volwassenen kunnen gedurende de levensloop vaardigheden leren om onder druk goed met emoties om te gaan. Dit is het onderwerp van het volgende hoofdstuk, dat start met een schets van de gevolgen van ingrijpende ervaringen die gevluchte kinderen en gezinnen kunnen hebben.



Stressbronnen voor ouders en kinderen op gezinslocaties

Box 1 Samenvatting bronnen van stress vóór, tijdens en na de vlucht

- **Georganiseerd geweld:** politiek geweld, repressie, terreur, oorlog, bombardementen, martelingen, dreiging van en of participatie aan geweld, vlucht, ontberingen, geforceerde scheiding of verlies van ouders of familie, ontwrichting van de gemeenschap.
 - **(Gedwongen) migratie:** uiteenvallen van familie, verlies van familie en vrienden, verlies van vertrouwde omgeving en betekenisvolle context, verlies van materiële bezittingen, verlies van sociale en financiële status, onveiligheid van achtergebleven of vermiste gezinsleden, verstoringen van het dagelijkse leven: wegvallen van huisvesting, opleiding of werk, acculturatiestress, conflicterende culturele eisen.
 - **Sociale onzekerheid:** langdurige asielprocedure, minimale opvangfaciliteiten, gebrek aan activiteiten en verveling, marginalisatie en discriminatie, gedwongen terugkeer of onmogelijkheid om terug te keren, werkloosheid.
- (Bron: Van Essen & Bala, 2007).



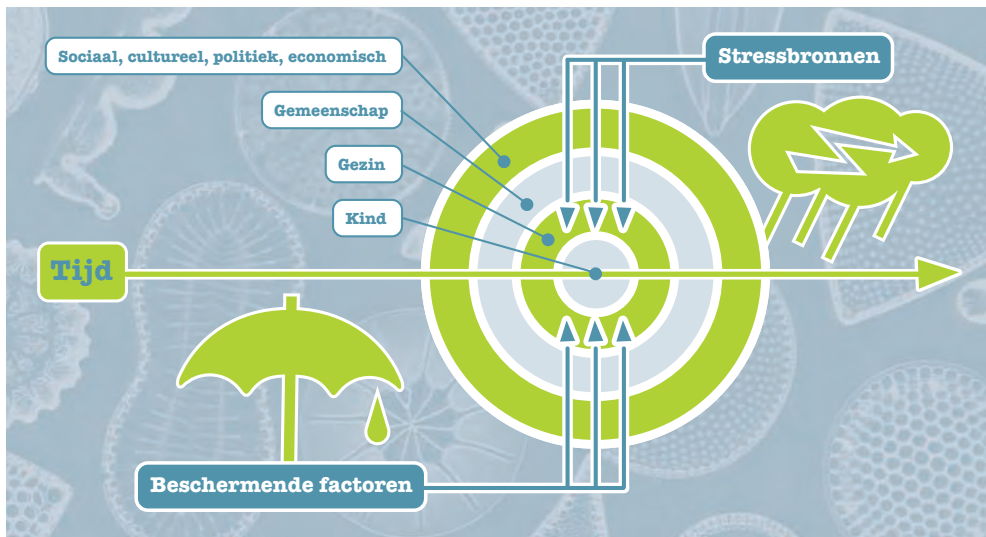
[2] Opvoeden in moeilijke omstandigheden

Oorlogsgeweld, vlucht, migratie en de stresservaringen die daarbij voorkomen, kunnen het vermogen van ouders om hun kinderen voldoende affectie, steun en veiligheid te bieden, belemmeren. Het leven in een azc, waar een woning met andere mensen moet worden gedeeld, er weinig privacy is, sprake is van onzekerheid over de toekomst en vaak verhuizen, leidt soms tot een instabiele gezinssituatie. Verder vormen de frequente gedwongen uitzettingen een constante bron voor hoog oplopende spanning en angst.

‘Goed genoeg’ ouderschap

Hoe word je een ouder die het ‘goed genoeg’ doet onder langdurige moeilijke omstandigheden? Dit is een grote uitdaging voor ouders. Ze vragen zich af hoe zij goed voor hun kinderen kunnen zorgen, terwijl ze met onverwerkte traumatische ervaringen worstelen, hun achtergebleven familieleden missen, hun woning en de onzekerheid over het verblijf in Nederland met onbekenden in een unit van het azc moeten delen, zich dagelijks bij de politie moeten melden, en leven zonder voldoende slaap, steun en hoop. Een groot aantal ouders slaagt erin om ondanks de moeilijke omstandigheden prioriteit te geven aan de zorg voor hun kind. Veel gezinnen gaan met nieuwe energie door en maken op krachtige wijze gebruik van hun ervaringen. Andere ouders merken dat ze hun ouderlijke taken niet op een gewenste manier kunnen vervullen. Ze merken dat hun kinderen daardoor zelf problemen ontwikkelen, en voor veel ouders wordt dat een nieuwe bron van stress. Vaak denken ouders dat ze gefaald hebben en voelen zij zich schuldig omdat ze hun kinderen niet de nodige steun kunnen bieden op de momenten dat zij die het meeste nodig hebben. Sommige gezinnen raken verdoofd of bevroren en zijn lange tijd niet in staat om goed te functioneren. Enkele disfunctionele aanpassingsstijlen na traumatische ervaringen creëren daarom een groter risico voor het functioneren van het gezin dan de schokkende gebeurtenissen zelf.

De ontwikkeling van kinderen en het functioneren van gezinnen zijn afhankelijk van meerdere factoren. Zowel interne (biologische en psychologische) als externe (culturele, sociale en politieke) factoren bepalen mede hoe het met een kind en het gezin gaat. Die factoren werken gezamenlijk op een persoon of familie in. Niet



Systeem- en ontwikkelingsperspectief

alleen iemands karakter of temperament is bijvoorbeeld van invloed, maar ook de rol die de buurvrouw, familie van een vriendinnetje, of juf of meester speelt, is van belang voor de aanpassing van een kind aan de omstandigheden (Cicchetti & Cohen, 1995; Bala & Kramer, 2010).

.....

‘Ik wil een goede moeder zijn, iets wat ik nu niet voor hem ben. Wanneer ik slechte gedachten heb, ga ik naar mijn kamer en blijf daar urenlang. Ik wil een goede moeder voor hem zijn en er voor hem zijn wanneer hij mij nodig heeft. Wanneer ik verdrietig ben, probeert hij voor mij te zorgen. Wanneer hij mijn glimlach ziet, wordt hij blij. Ik wil graag een goede moeder worden: ‘to be close to my child’. (Moeder van een driejarige jongen uit West-Afrika)

.....

Van ouders wordt over het algemeen verwacht dat zij hun kinderen tegen gevaar beschermen. ‘Goed genoeg’ ouderschap veronderstelt sensitiviteit, het goed kunnen ‘lezen’ van de signalen van kinderen, het responsief kunnen zijn en zowel positieve affectie als begrenzing kunnen bieden. Allemaal ingrediënten voor een veilige basis in de ontwikkeling tot een zelfstandige volwassene. De betekenis van goed ouderschap is cultureel bepaald. Verschillende culturen schrijven in de opvoeding van kinderen verschillende stijlen voor. Desondanks lijken patronen van sensitiviteit universeel: het aandacht bieden aan wat je kind nodig heeft, keert terug in elke ouder-kind-interactie en wordt wereldwijd als ‘beneficial for the child’ gezien (Rohner, 2004; Van IJzendoorn & Sagi-Schwartz, 2008).

Voortschrijdende stress en ouderschap

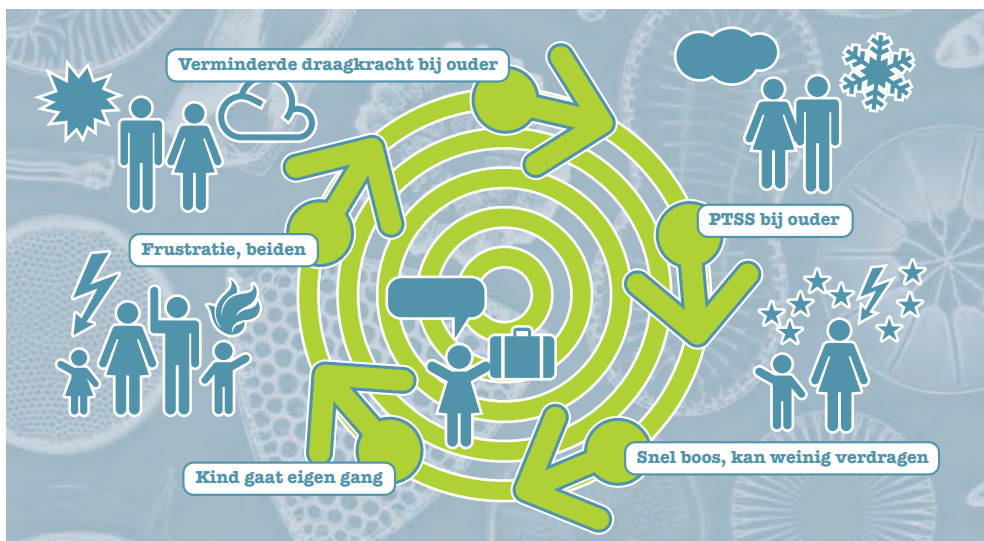
Langdurige en zich opeenstapelende stressoren zonder voldoende copingstrategieën en hulpbronnen hebben een grote invloed op de ouder-kindrelatie en kunnen functioneel ouderschap ondermijnen (Crnic, Gaze, & Hoffman, 2005; Van Ee, Hein, Bala, & Mooren, 2014; Trentacosta et al., 2008).

Langdurige stress kan de sociale, emotionele en cognitieve ontwikkeling van kinderen belemmeren en tot externaliserende en internaliserende problemen leiden. Sommige ouders die met meervoudige stressoren kampen, zijn minder responsief voor de noden van het kind. Het lukt hen minder goed om de nodige veiligheid en structuur en bescherming te bieden. Ze nemen hun kinderen minder goed waar en zijn meer gericht op taken en activiteiten van volwassenen. Zij tonen ook minder affectie en stellen zich meer bestraffend en harder naar hun kinderen op (Price, Price, & McKenry, 2010).

Naast externe stressvolle omstandigheden zijn onverwerkte traumatische ervaringen of rouw er eveneens de oorzaak van dat veel vluchtelingenkinderen worden opgevoed door ouders die minder sensitief reageren. Posttraumatische stress- of depressieve symptomen, frequente dissociaties, het snel geprikkeld zijn of plotseling heftig en vaak inconsistent reageren maken het hen moeilijk om voldoende op het kind gericht te zijn. Zij voelen door herbelevingen, overmatig piekeren of dissociaties de behoeftes van hun kind minder goed aan en hebben moeite om het kind te kalmeren of te begrenzen. Ouders beschermen het kind soms te veel, uit angst dat het opnieuw getraumatiseerd wordt, of uit schuldgevoel over de gebeurtenissen.

PTSS en ouderschap

Ouders met posttraumatische stress zijn minder sensitief, minder structurerend en vijandiger, zo blijkt uit recent onderzoek onder vluchtelingen en asielzoekers. Hun kinderen vertonen meer ontwikkelingsproblemen dan de kinderen van ouders met minder klachten (Van Ee, Kleber, & Mooren, 2012). Overigens blijkt er geen verschil te zijn tussen vaders en moeders; asielzoeker- en vluchtelingvaders deden het als ouder even goed (of slecht) als de moeders (Van Ee, Sleijpen, Kleber, & Jongmans, 2013). Het ouderschap hangt samen met de ernst van de posttraumatische symptomen bij ouders. Hoe meer symptomen, hoe minder goed ouders hun kinderen opvoeden. Bij toename van PTSS-symptomen nemen ook de ouderlijke spanning (Renner, 2009) toe, de mate van conflicten met de kinderen (Ruscio, Weathers, King, & King, 2002) en de mate waarin harde disciplineren wordt toegepast (Banyard, Williams, & Siegel, 2003; Cohen & Batchelder, 2008). Ouderlijke PTSS leidt niet alleen tot psychologische spanning en gedragsproblemen bij de kinderen, maar brengt ook een risico voor het ontwikkelen van PTSS bij kinderen met zich mee (Lambert, Holtzer, & Hasbun, 2014). Wanneer ouders niet reageren, gaan kinderen meer hun eigen gang, en gedragen zij zich minder conform de verwachtingen van ouders, vertonen ze ongehoorzaamheid of agressief gedrag, of



Vicieuze cirkel van interactionele gedragingen en reacties

trekken ze zich juist terug. Deze reacties van kinderen zijn op zichzelf een bron van irritatie voor de ouders (Price, Price, & McKenry, 2010). Er is een circulair proces aan het werk waarbij spanningsvolle reacties elkaar opvolgen. Symptomen van posttraumatische stress bij ouders vergroten dus de kans op minder goed ouderschap en daarmee het risico op de ontwikkeling van een onveilige hechtingsrelatie (Bosquet Enlow, Egeland, Carlson, Blood, & Wright, 2014; Van Ee, 2013).

Ouders merken dat Armen, een twaalfjarige jongen, steeds slechter naar hen luistert. Hij gaat zijn eigen gang. Hij komt niet op tijd thuis en blijft tot één uur 's nachts televisie kijken. Hij praat nauwelijks met zijn ouders en trekt zich terug. Er zijn escalerende ruzies tussen Armen en zijn drie jaar jongere broer. Armen merkt dat zijn ouders niet echt aandacht voor hem hebben; zijn moeder trekt zich terug op haar eigen kamer en ligt in bed, zijn vader voelt zich overbelast met allerlei huishoudelijke taken. Hij probeert Armen met harde hand te corrigeren. Beide ouders zijn in beslag genomen door herinneringen aan ervaringen uit het verleden en door de onzekerheid over de toekomst. Ze voelen zich machteloos en merken wel dat er steeds minder contact met Armen is. Hun ouderlijk gezag is tanende.

Mentaliseren

Wanneer ouders last hebben van posttraumatische-stress- en depressieve symptomen worden ze minder sensitief voor hun kinderen. Ze hebben minder aandacht voor wat de kinderen nodig hebben. Het lukt hen niet zo goed om te reflecteren. Reflecteren helpt om afstand te nemen en na te denken over eigen en andermans

gedachten en gedragingen. Je hebt er enige rust voor nodig (Slade, 2005; Schechter et al., 2008). Mentaliseren verwijst naar het zich kunnen verplaatsen in de belevenissen van de ander en zich daarnaar kunnen gedragen. Wat verreweg de meeste ouders automatisch doen, bijvoorbeeld in reactie op cues van hun baby (zie <https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZhTo>), doen sommige ouders met PTSS-klachten niet. Het vermogen om de signalen van het kind accuraat te lezen vermindert.

Een moeder van een 2,5-jarig meisje wil dat haar dochter Alinda met blokjes gaat spelen. Maar Alinda loopt naar de poppen. Een paar keer probeert moeder haar naar de blokken te trekken, zonder met haar te praten. Alinda rent weg en begint te schreeuwen. Moeder wordt boos en zegt dat Alinda nooit naar haar luistert en dat haar dochter haar met opzet boos wil maken.

PTSS-symptomen doen dus afbreuk aan het vermogen tot mentaliseren (Van Ee, Kleber, & Mooren, 2012). Kunnen mentaliseren is belangrijk voor een goede afstemming van emoties en spanning. Het kind leert zijn of haar emoties te reguleren, eerst via de ouder en vervolgens steeds meer zelfstandig. Recent onderzoek benadrukt het belang van de vaardigheden van ouders om emoties te reguleren: 'Maternal emotion regulation mediated the association between maternal post-traumatic stress symptoms and child's emotion regulation deficits.' (Pat-Horenczyk, et al., 2015, pp 1).

'Ik praatte niet tegen hem. Ik liet hem doen wat hij wilde. Hem alleen al voeden gaf te veel stress, te veel gedachten. Ik had geen tijd om met hem te praten. Ik dacht dat hij voor mij zou zorgen. Ik heb stress gehad. En heel veel gedachten. Ik was er niet. Wanneer de stress te veel is, kan niemand het controleren. 'Bonding' is goed, maar je kan niet verbonden worden wanneer je spanning hebt. Wanneer mijn stress te groot is, speel ik met hem maar zijn mijn gedachten elders. Ik had hulp nodig. Niemand helpt ons. Je hebt hulp nodig om er voor je kind te kunnen zijn, ondanks stress. Wij moeders hebben aandacht nodig.'

De moeder van Priscilla, een driejarig meisje uit West-Afrika piekert veel over problemen in het verleden en heden. Vaak is haar hoofd 'vol' en voelt ze zich gespannen en somber. Priscilla probeert juist op die momenten de aandacht van haar moeder te vangen door bij moeder op schoot te kruipen, haar iets te vragen of continu tegen haar te praten. Moeder echter wil rust en raakt geïrriteerd. Ze reageert dan boos. Ze begint tegen Priscilla te schreeuwen en geeft haar een tik. Priscilla gaat huilen. Moeder voelt zich vervolgens schuldig over wat er is gebeurd.

Begrenzen

Omdat ouders die onder stressklachten leiden het lastige gedrag van hun kinderen (zoals huilen of boos worden) slecht verdragen, zijn ze mogelijk in hun bejegening of opvoeding anders dan zij zouden willen. Belast met traumatische herinneringen, herbelevingen of rouw, worden ouders snel prikkelbaar en kunnen zij stekelig of vijandig reageren als het kind hen in hun traumatische of piekergedachten stoort, of wanneer het kind in deze momenten lawaai maakt of veel aandacht vraagt.

Begrenzen van gedrag en handhaven van structuur en discipline vergt aandacht, volharding en goede communicatie. Nogal wat ouders vinden het heel lastig om hun kinderen op tijd te laten slapen – er is ook veel lawaai op de gang. Ze vinden het moeilijk dat ze vaak ‘nee’ moeten verkopen op wensen van hun kind, dus wanneer ze iets kunnen toezeggen dan doen ze dat. Kinderen mogen dan bijvoorbeeld langer voor de televisie of achter de computer zitten. Soms voelen ouders zich schuldig over wat het kind heeft meegemaakt en laten zij dit toe uit overtuiging dat het kind al zoveel heeft geleden. Symptomen van herbeleving, prikkelbaarheid en vermijding ondermijnen dus niet alleen de emotionele beschikbaarheid, maar ook de effectieve disciplineren van het kind (Scheeringa & Zeanah, 2001).

.....

Een moeder afkomstig uit Koerdisch Turkije hecht er veel belang aan dat haar zoon op tijd naar bed gaat. En verder dat hij regelmatig een boek leest – een spelletje op de tablet telt voor haar niet mee. Hij protesteert vaak. Hij is enig kind en hij wil graag buiten mee voetballen met de andere kinderen, die wel later op mogen blijven. Mevrouw houdt stand, overlegt met haar man, en stapt desnoods op andere ouders af om hen haar standpunt mee te delen.

.....

.....

Arpine denkt dat haar kinderen haar soms gek vinden omdat ze regelmatig haar geduld verliest en dan boos wordt. Dan worden haar ogen heel groot. Ze begrijpt niet dat de Afghaanse moeders problemen hebben met het op tijd naar bed brengen van de kinderen.

.....

.....

De moeder van Amela, een 4-jarig meisje uit West-Afrika, heeft zelf last van psychische problemen, worstelt met de stagnerende asielprocedure, maar toch lukt het haar om affectie voor Amela te tonen, overdag veel leuke activiteiten met haar te ondernemen en haar zo veel mogelijk tegen de dagelijkse stress te beschermen. Verantwoordelijk blijven voor het kind ook wanneer het moeilijk is, ziet de moeder als een individuele en culturele opgave. Het geloof in God helpt haar om vol te houden, de steun van vriendinnen en kennissen om sterk te blijven. Wanneer ze geconfronteerd wordt met veel stress of last heeft van pijnlijke herinneringen, zoekt ze afleiding, maakt een wandeling, leest de Bijbel of

legt Amela uit dat ze voor een korte tijd rust gaat nemen. Wanneer ze zich te slecht voelt, vraagt ze een vriendin of kennis om op Amela te passen.

.....

Je als gezin aanpassen na confrontatie met stress(oren) is een proces. Of die aanpassing functioneel of disfunctioneel is, wordt bepaald door een samenspel van de stressor(en), betekenisgeving en beschikbare hulpbronnen binnen en buiten het gezin (Hill, 1949). Soms zijn copingstrategieën een korte periode succesvol, maar blijken ze op de langere termijn disfunctioneel te zijn. Een continue behoefte aan aanpassing put krachtbronnen (of *coping resources*) uit (Kiser, 2015). Die uitputting maakt gezinnen minder efficiënt en flexibel in het kiezen van copingstrategieën die aansluiten bij de druk vanuit de omgeving. Omgaan met stressvolle omstandigheden wordt in de literatuur beschreven als gecoördineerd probleemoplossend gedrag van het hele systeem (McCubbin & McCubbin, 1989). Het doel is om de balans tussen vereisten (*demands*) en hulpbronnen (*resources*) te herstellen.

Dit omvat tevens het op elkaar afstemmen van de individuele copingvaardigheden van de verschillende gezinsleden. Gezinsleden schatten samen in hoe zij een stressvolle situatie kunnen veranderen, ofwel vinden ieder voor zich een acceptabele manier van omgaan met stress. Verschillende strategieën van coping kunnen elkaar aanvullen of juist tegenwerken (Dyregrov, 2001). In het proces van stresshantering heeft het gezin volgens McCubbin en McCubbin (1989) verschillende mogelijkheden tot de beschikking:

- directe actie gericht op het verminderen van het aantal of de intensiteit van de verschillende bronnen van stress;
- directe actie gericht op het verkrijgen van aanvullende bronnen van steun;
- het veranderen van de betekenis van de omstandigheden om deze beter hanteerbaar te maken.

Gezinnen die er in slagen om te gaan met langdurige stress worden gekenmerkt door een grotere interne samenhang of cohesie, het hebben van routines, het beschikken over flexibiliteit, het hebben van probleemoplossende vaardigheden, en het open en effectief kunnen communiceren. Verder zijn zij bereid om steun van buiten te gebruiken (Figley, 1989; Masten, 2014; McCubbin & McCubbin, 1989; Olson, 2004; Walsh, 2006). Zij beschikken bijvoorbeeld over een netwerk van vrienden en kennissen en weten hulp van instanties te in te roepen wanneer ze die nodig hebben. Ook cultureel bepaalde tradities, religie en betekenisgeving worden als belangrijke strategieën voor bescherming beschouwd (Masten, 2014; Ungar, 2012).

Veerkracht is echter geen vaststaand begrip. Veerkracht bij gezinnen kan volgens Ungar (2011, 2012) het best worden begrepen wanneer rekening wordt gehouden met: a) hoeveel toegang er is tot bronnen van hulp, b) hoe in een bepaalde culturele context (of gemeenschap) over veerkracht wordt gedacht en gesproken, en c) de periode waarin veerkracht wordt 'bepaald' (duur van stressoren, gezinsontwikkelingsfase, sociaal-historische periode). Wat dus in het ene



Bronnen van veerkracht

tijdsgewricht als veerkrachtig wordt gezien, is dat niet noodzakelijkerwijs in een andere episode.

Veel migranten- en vluchtelingenouders slagen erin om passende strategieën te vinden om met meervoudige stress om te gaan. Anderen hebben het gevoel dat hun grens is bereikt, dat hun hulpbronnen zijn uitgeput, en dat het hen ontbreekt aan kracht om met de moeilijkheden om te gaan. Kortom, wanneer ouders erin slagen met hun problemen om te gaan en hun spanning te hanteren, hebben zij meer kracht om hun kinderen te ondersteunen.

Volgens Van Essen en Bala (2007), zie de figuur hierboven, zijn de bronnen van veerkracht:

1 *Individueel*

- Zelfvertrouwen
- 'Mastery' of beheersing/'locus of control' of verantwoordelijkheid bij zichzelf
- Sociale vaardigheden
- Vermogen tot emotieregulatie
- Optimisme

2 *Gezin*

- Routines en rituelen
- Cohesie
- Flexibiliteit
- Effectieve communicatie
- Probleemoplossende vaardigheden
- Gebruik van externe hulpbronnen

3 *Omgeving*

- Sociale steun – instrumenteel, informatief, emotioneel, motiverend
- Toegankelijkheid tot sociaal, medisch, juridisch ondersteunende diensten
- Ondersteunend educatief klimaat

Culturele aspecten van veerkracht

De culturele aspecten van veerkracht bij vluchtelingen hebben pas recent meer aandacht in de literatuur gekregen. In een etnografische studie van Bosnische vluchtelingenjongeren en -gezinnen (Weine et al., 2014) zijn onder meer de volgende hulpbronnen geïdentificeerd: gebruik van de eigen taal, familieverbindingen en verbondenheid of cohesie, religie, opbouwen van een toekomst en trots zijn op tradities. Het zelf niet zijn blootgesteld aan traumatische ervaringen, niet hebben van PTSS-symptomen, en beschikken over goede sociale vaardigheden en emotieregulatie zijn factoren die vluchtelingenkinderen helpen bij een goede aanpassing. Dat wil zeggen: zij hebben betere relaties binnen het gezin en met leeftijdgenoten dan kinderen met PTSS (Daud, Klinteberg, & Rydelius, 2008). Een vluchtelingenkind met goede sociale vaardigheden en een goede emotieregulatie heeft meer kans op een effectieve aanpassing ondanks tegenspoed wanneer er ten minste één ouder of belangrijke volwassene is die emotionele steun kan bieden (Van Essen & Bala, 2007).

Versterken van veerkracht

Het versterken van veerkracht is essentieel bij vluchtelingengezinnen die langdurig met de gevolgen van traumatische ervaringen en stress kampen. Door een mengsel van aangeleerde hulpeloosheid als gevolg van traumatische ervaringen en het gevoel volledig afhankelijk te zijn geworden door de asielpprocedure en de omstandigheden in het azc, is het probleemoplossend vermogen binnen het gezin afgenomen. Bewoners van azc's voelen zich soms zo machteloos dat ze niet zien of geloven dat ze nog invloed kunnen hebben op de eigen reacties, op de omgang met anderen, of op sommige omstandigheden. Zij geloven dan niet dat zij nog iets aan het gezinsleven kunnen veranderen, geveld door een gevoel van machteloosheid. Asielzoekerscentra en gezinslocaties in het bijzonder hebben iets weg van een 'totale institutie' (Goffman, 1975) waar vrijwel het gehele leven zich op één plek afspeelt en men grote afhankelijkheid kent.

Natuurlijk kunnen problemen van vluchtelingen niet los gezien worden van de sociale en politieke context waarin ze ontstaan zijn en ook niet van de dagelijkse politieke werkelijkheid in Nederland. De politieke aspecten van het dagelijks leven moeten worden onderkend. Maar leren differentiëren tussen wat vluchtelingen zelf wel of niet kunnen veranderen is een belangrijk onderdeel van een bejegening die autonomie voorstaat. Het gevoel van machteloosheid bij asielzoekers kan namelijk leiden tot een appèl op anderen om de problemen op te lossen. En

soms helpt een actieve aanpak bij problemen voorkomen dat je ‘besmet’ wordt met het gevoel van machteloosheid. Echter, hoeveel beter zou het zijn wanneer vluchtelingenouders zelf weer een gevoel van competentie verkrijgen? Dat betekent dat zij in toenemende mate in staat zijn om hun interne hulpbronnen te activeren of de externe te gebruiken.

Olson (2004), die veel gezinsonderzoek heeft gedaan, betuigt dat alle gezinnen een innerlijke kracht herbergen die zij voor het hanteren van stressvolle ervaringen kunnen inzetten. Het is volgens hem niet alleen een uitdaging voor, maar ook de taak van de betrokken professional om de verborgen kracht van een gezin te verkennen en versterken. Soms kunnen de sterke overtuigingen van vluchtelingengezinnen dat het leven onder bestaande omstandigheden onmogelijk is, de hulpverlener in twijfel brengen. De stelling van Walsh (2006) dat de veerkracht versterkt kan worden ook wanneer problemen niet oplosbaar lijken of steeds terugkomen, kan daarbij helpen. Zelfs de ouders die ervan overtuigd zijn dat hen de kracht om er voor hun kinderen te zijn ontbreekt, hebben verwachtingen over hun kinderen, of het leven in het algemeen.

De veerkracht van een kind kan langs directe weg versterkt worden of indirect, door het opbouwen van veerkracht binnen het gezin of de omgeving. Ungar (2012) stelt hierbij als richtlijn dat het bij veel tegenspoed beter is om aanpassingen van de omgeving dan van het individu of individuele gezin na te streven. Preventieve interventies gericht op het vermeerderen en aanwenden van hulpbronnen voor de gezinnen zijn nodig om de negatieve, individuele, psychische problemen bij vluchtelingen te stoppen, verminderen of voorkomen (Weine et al., 2014). De toegang tot hulpbronnen leidt tot een positief en versterkt effect. Ook in stressvolle omstandigheden zijn ouders namelijk verantwoordelijk voor de (emotionele) zorg voor hun kinderen. Wanneer dat even niet lukt, kan hulp erop gericht zijn de ouders zodanig te ondersteunen, dat zij hun vaardigheden om stress te doen verminderen vergroten en hun externe hulpbronnen versterken.

Soms gebeuren er dingen die aanleiding zijn tot een verhaal. Er hangt een papegaai in de ruimte, waarvan de vleugels kunnen bewegen. Wartan ontdekt deze. Dat brengt zijn moeder op een verhaal uit haar jeugd. Zij had twee papegaaien die door een rat zijn doodgebeten, en daar is ze heel verdrietig over geweest. Ze had er vier en de rat had er twee te pakken gekregen. Ze had het Wartan nooit verteld. Hij is in ieder geval heel enthousiast over de papegaai. Haar ouders hadden haar prachtige nieuwe vogels gegeven. Ze vertelt verder dat Wartan thuis van alles in elkaar knutselt en dat zij het soms moeilijk vindt dat zij bij een verhuizing van het ene centrum naar het andere zo veel mee moet nemen. Gelukkig helpen mensen van de kerk zo nu en dan.

Wanneer de stressoren ernstig en/of langdurig het functionele ouderschap ondermijnen en een risico voor de ontwikkeling van kinderen vormen, zijn preventieve activiteiten gericht op het herstel van het ouderlijke functioneren en versterken van de veerkracht van het gezin essentieel.

Dit betreffen activiteiten gericht op:

- het hanteren van stress;
- het vergroten van sensitief ouderschap, waaronder reflecteren en mentaliseren;
- het versterken en aanwenden van interne en externe hulpbronnen.

Een meergezinsgroep is een setting en methode waarin een context gecreëerd wordt waarin gezinnen elkaar helpen de beschermende processen te versterken en de soms verborgen veerkracht te activeren en herstellen. Het volgende hoofdstuk gaat over meergezinsgroepen als methode.

[3] Wat zijn meergezinsgroepen?

De meergezinsgroep is een vorm van systeemtherapie die gebruikmaakt van de principes die ten grondslag liggen aan groepsgericht werken en gezinstherapie. De methode is ontwikkeld in de jaren zestig van de vorige eeuw, waarbij met name Laqueur en collega's als grondleggers worden beschouwd (Asen, 2002; Edwards, 2001). Zij gingen er destijds van uit dat de moeizame behandeling van mensen met schizofrenie verandering nodig had. Als gevolg van de toenemende participatie van familieleden in de behandeling van patiënten met schizofrenie, ontwikkelden zij samen met patiënten, familieleden en professionals een nieuwe aanpak. Sindsdien zijn onder andere meergezinsgroepen ontwikkeld met een accent op psycho-educatie (Anderson, 1983), voor adolescenten met eetstoornissen en voor toepassing op scholen (Asen, 2002).

De kracht van de groep

Het belang van erkenning en herkenning door lotgenoten en de kracht van de groep is goed bekend uit onder andere het werken met oorlogsgetroffenen (Drozdek, 2013; Rohlof & Haans, 2005). Oorlogsgetroffenen voelen zich door lotgenoten doorgaans het meest gerespecteerd en erkend in hun problemen. Zo geldt ook voor gezinnen met gelijksoortige problematiek dat zij van elkaar kunnen leren. Ook bij de aanpassing aan de Nederlandse samenleving kunnen zij elkaar goed ondersteunen.

De meergezinsgroepenbenadering die in het Anna Freud Center (voorheen in de Marlborough Family Service) in London verder is uitgewerkt (Asen, 2002; Asen & Scholz, 2010) hecht veel belang aan het leren mentaliseren. Mentaliseren, het kunnen onderscheiden van en zich kunnen verplaatsen in het perspectief van een ander (*'having one's mind in mind'*) kan goed worden begrepen vanuit de hechtingstheorie. Het in staat zijn tot mentaliseren draagt in die opvatting bij aan de ontwikkeling van goede hechtingsrelaties tussen ouders en kinderen en dientengevolge aan de ontwikkeling van kinderen tot autonome volwassenen. Het zien van meerdere perspectieven en het leren nieuwsgierig worden naar andere visies, biedt vrijheid van denken. Psychische klachten zijn vaak verankerd aan min of meer rigide opvattingen ('niemand is te vertrouwen'); het aan anderen ontlenen van of door anderen op gedachten gebracht worden zal tot een afname van klachten leiden (Asen, Dawson, & McHugh, 2001; Fonagy & Bateman, 2006; Schore,

2003a, 2003b). ‘Niet-weten’ en het stellen van vragen creëert ruimte binnen een relatie voor het vertellen van verhalen, en kan bijdragen aan een ‘verdikking’ of intensivering van die relatie.

Aanpak van meergezinsgroepen

De methodiek met meergezinsgroepen vormt zowel een methode als een setting. Dit betekent dat zij goed gecombineerd kan worden met andere vormen van zorg- of hulpverlening en dat binnen de meergezinsgroep verscheidene activiteiten kunnen worden uitgevoerd. Zo kan het gedurende een sessie aangewezen zijn om stil te staan bij wat zich in één gezin voordoet. Er zijn enkele belangrijke uitgangspunten te onderkennen die voortkomen uit de combinatie van groeps- en systeemtherapie (Asen & Scholz, 2010).

Allereerst gelden een aantal principes van groepsgerichte interventies ook voor meergezinsgroepen, zoals het creëren van solidariteit, het tegengaan of overwinnen van stigmatisering en sociaal isolement, en het bevorderen van wederzijdse steun en feedback. Daardoor kunnen groepsleden van elkaar leren en nieuwe perspectieven bij elkaar opdoen. De groep kan effectief zijn in het opleggen van enige druk tot verandering door zich kritisch over bepaald gedrag te uiten, en alternatieven ervoor te laten zien (bijvoorbeeld ouders werken met anderen kinderen in de groep) of door bepaald gedrag te spiegelen.

Het zelfvertrouwen van ouders en kinderen kan binnen een groep worden vergroot, doordat hoop wordt ervaren (anderen hebben ook grote problemen) en competenties worden ontdekt of uitgebouwd. Wat zich aan gedrag tijdens een bijeenkomst voordoet, biedt kans voor beïnvloeding en verandering (‘get it in the room’; ‘in the heat of the moment’). Door expliciet aandacht te schenken aan wat gezinnen tijdens de bijeenkomsten aan gedrag laten zien, worden ervaringen geïntensiveerd en kan feedback van groepsleden optimaal worden gebruikt; nieuw gedrag kan vervolgens geoefend worden in een veilige omgeving. Het op deze manier confronteren van mensen in een veilige omgeving versterkt hun mogelijkheden tot zelfreflectie en moedigt ze aan tot meer openheid en het vergroten van hun zelfvertrouwen door uitwisseling.

Het is tevens gezinswerk. De relaties tussen gezinsleden onderling en hun mogelijkheden om uit steunbronnen te putten staan centraal. Het is belangrijk om een groepssetting te creëren waarin ouders en kinderen zich prettig voelen en over zichzelf en anderen willen leren, zodat opvattingen gedeeld gaan worden. Uit verhalen kan duidelijk worden hoe pedagogische principes verankerd zijn in meerdere generaties binnen een familie, of in een (sub)cultuur vanuit het land van herkomst.

Meergezinsgroepen kunnen in diverse omgevingen ((dag)klinisch, ambulant, in scholen, of ggz-instellingen) worden toegepast. Er kan zowel met open als gesloten groepen worden gewerkt (gesloten groepen houden een ongewijzigde samenstelling gedurende de therapie; bij open groepen kunnen mensen telkens in- en uitstromen). Een open groep kent het voordeel van ‘senior-groepsleden of

-families' van wie kan worden geleerd; gesloten groepen hebben het voordeel dat zij alles eenmaal meemaken en een sterke onderlinge band kunnen opbouwen. Het aantal bijeenkomsten en de duur van de sessies zullen zeer verschillen. Vergelijkbaar met elke andere groepsinterventie is er een minimum aan deelnemende gezinnen, en een maximum. Als vuistregel geldt dat vier tot zes gezinnen optimaal is. Er moet voldoende dynamiek zijn en voldoende mogelijkheden om subgroepen in te zetten (zie hierna).

Fases

Over het algemeen zijn er de volgende fases in de meergezinsgroepen te onderkennen: 1) werving en introductie, 2) themagericht werken, 3) relatiegerichte activiteiten en 4) terugvalpreventie (Asen & Scholz, 2010). De eerste fase is gericht op het opstarten van de groepsbijeenkomsten. Deze fase omvat het neerzetten van een veilige en prettige sfeer, afspreken van regels (over vertrouwelijkheid bijvoorbeeld) en helder krijgen van de onderlinge verwachtingen. In de volgende fase komen de belangrijkste onderwerpen aan bod die door de deelnemers gedeeld worden. Er is een overlap met de derde, relatiegerichte fase, waarin oefeningen worden aangeboden die helpen de onderlinge interacties, tussen ouders, en tussen ouders en kinderen, te ondersteunen of verbeteren. Zowel aandachts- als communicatieve vaardigheden worden in deze fase geoefend. Tot slot wordt in de vierde en laatste fase aandacht besteed aan wat wordt vastgehouden en meegenomen naar de toekomst. Tevens nemen de deelnemers afscheid van elkaar en van de groep. Sociale contacten kunnen natuurlijk ook na de bijeenkomsten worden voortgezet.

Veiligheid en holding

Bij vluchtelingen die zich door meegemaakte ervaringen en of langdurige uitzichtloze asielprocedures onveilig voelen, is het creëren van een sfeer waarin gezinsleden zich veilig kunnen voelen essentieel. In een veilige sfeer kunnen ouders en kinderen zich ontspannen, nieuwsgierig worden naar elkaar, en hun problemen, visies, perspectieven en oplossingsstrategieën met elkaar delen. Helderheid over het doel van de groep, over de werkwijze en duidelijke regels worden bij de start van de groep gecreëerd als voorwaarde voor veiligheid en geborgenheid (holding). Een open start, gedurende een proefbijeenkomst ('taster') waarin gezinsleden informatie krijgen, de mogelijkheid hebben voor het stellen van vragen en tegelijkertijd ervaren hoe een meergezinsgroep werkt, draagt bij aan het creëren van een veilige sfeer. De begeleider blijft verantwoordelijk voor een veilige groepscontext, waarin groepsleden zich kunnen uiten en gehoord worden. De ouders blijven te allen tijden verantwoordelijk voor hun kinderen. Wanneer er te veel chaos en lawaai ontstaat, vraagt de begeleider ouders verantwoordelijkheid te nemen voor hun kinderen (Asen & Scholz, 2010).

Duidelijke regels over wat wel en niet mag in de groep worden met de deelnemende gezinnen besproken bij de start van de groep. Gezinsleden nemen in principe zelf actief deel aan het opstellen van deze regels.

Planning van de groep

Voor de start van de groep zoekt de begeleider optimale antwoorden op de volgende vragen: Wie wordt gezien? Waar? Welke ruimte(s) zijn nodig? Hoe lang duurt het programma, en hoe frequent vinden de bijeenkomsten plaats? Wat is het centrale thema in de groep? Welke problemen worden behandeld in de groep en welke problemen apart met ouders en kinderen of individueel? Hoeveel begeleiders zijn nodig? Is het een open of gesloten groep; en onder welke voorwaarden kunnen nieuwe gezinnen het programma instromen?

Een groep wordt samengesteld uit gezinnen die een vergelijkbaar probleem hebben. De ruimte dient groot genoeg te zijn voor een bijeenkomst van zes tot acht gezinnen. Het is wenselijk dat de ruimte plezierig is, en een wat huiselijke sfeer uitstraalt. Koffie, thee, limonade en koekjes dragen bij aan een informele sfeer. De frequentie en duur van de meergezinsgroepen variëren. Er zijn meergezinsgroepen die wekelijks anderhalf tot drie uur bijeenkomen en er zijn er die om de week gedurende een dag georganiseerd worden. Frequentie en intensiteit zijn vooral afhankelijk van de aard en ernst van de problemen en ook van de mogelijkheden.

Zoals eerder vermeld bestaat een groep bij voorkeur uit vijf tot acht gezinnen; bij drie of minder gezinnen is er nauwelijks sprake van een groep en dan werken meergezinsgroepen minder goed. Begeleiding door twee mensen is prima; er is er dan één die actief is en de leiding neemt; de ander observeert. Een teveel aan begeleiders tijdens een groep deactiveert de aanwezige gezinsleden. Het is juist de bedoeling dat zij heel actief blijven.

Informatie en verwachtingen

Het doel van een introductiebijeenkomst (taster) is om gezinnen te informeren over de meergezinsgroepen en hen tegelijkertijd de methodiek al te laten ervaren. Tijdens de taster worden de doelen en werkwijze uitgelegd en krijgt men een idee van de wederzijdse verwachtingen. De tastergroep heeft een motiverende functie en kan het best gepland worden op het einde van de middag gedurende 1 tot 1,5 uur. Het is belangrijk een goede sfeer en een strakke structuur van de groep te garanderen, ten behoeve van een gevoel van veiligheid en geborgenheid (holding). Gezinsleden kunnen met elkaar kennismaken in een ontspannen en informele sfeer met koffie, thee en koekjes bij ontvangst.

Tijdens de bijeenkomst wordt er kort en helder informatie gegeven over de invloed van stress op kinderen en ouderschap, over veerkracht, en over de werkwijze. Er moet voldoende gelegenheid zijn voor het stellen van vragen. Het is zinnig

om gezinnen spelenderwijs kennis met elkaar te laten maken; dit helpt om spanning en nervositeit weg te nemen. Er is ook voldoende tijd nodig om gezinnen elkaar te laten vertellen waar ze vandaan komen en wat de verwachtingen zijn. In een preventieve setting gaat het hoofdzakelijk om ondersteuning en maximaliseren van krachtbronnen. Het is belangrijk reële verwachtingen te scheppen; de groepen zijn niet bedoeld om diagnostiek te plegen of mensen bij de asielprocedure te ondersteunen. Vragen over de Dienst Terugkeer en Vertrek, stempelen of advocaten passen evenmin bij het doel van de bijeenkomsten. De structuur van een preventieve groep is duidelijk, zo ook het aantal sessies en de thema's die de revue zullen passeren. Dat allemaal wordt uitgelegd. Aan de orde komt hoe laat en waar precies wordt afgesproken, of tolken worden ingeschakeld en wat men moet doen om zich af te melden.

Op de informatiebijeenkomst verschijnen zeven ouders. De meesten zijn moeders, er zijn drie vaders meegekomen. Er zijn tolken voor de drie verschillende talen aanwezig. We starten met de kennismaking en horen uitgebreid hoe iedereen heet, waar de namen voor staan en wat de gezinssituatie is. We leggen het idee voor de groepsbijeenkomsten uit en merken dat er hevig geknikt wordt wanneer de stress in het centrum ter sprake komt. Er is ook wat cynisme. We zijn duidelijk in wat we kunnen bieden en overhandigen een brief met data en plaats. Een vader vraagt of het ook voor mannen bedoeld is, en een ander overweegt ook een vriendin mee te brengen. Na afloop wendt iemand zich tot ons met een brief van de IND; we leggen uit dat we daar niet mee kunnen helpen en verwijzen naar VluchtelingenWerk Nederland en de advocaat.

Motivatie en commitment

Zonder motivatie en commitment zijn er geen meergezinsgroepen mogelijk. Het is belangrijk om gezinnen tijdens de taster en de eerste bijeenkomsten te motiveren en ze zo snel mogelijk te laten inzien dat ondersteuning en verandering mogelijk zijn. Veel vluchtelingengezinnen twijfelen eraan dat positieve veranderingen mogelijk zijn, dat ze zelf kunnen veranderen of invloed hebben op de interacties in het eigen gezin. Ouders die met meervoudige stressoren kampen, voelen zich vaak hulpeloos en machteloos. Ze geloven dat hun gezinssituatie alleen zal verbeteren wanneer de externe problemen worden opgelost. Hoewel velen zich er terdege van bewust zijn wat het effect is van de eigen angst, somberheid en boze uitbarstingen op hun kinderen, geloven ze dat ze er weinig aan kunnen veranderen. Het is belangrijk om erkenning te geven aan het leven onder moeilijke omstandigheden en toch hoop te genereren voor de mogelijkheden voor minimale aanpassingen binnen het gezin.

Het is essentieel dat de begeleider de overtuiging heeft (en uitdraagt) dat herstel van ouderlijke competenties en functionele adaptatie in een gezin mogelijk zijn, ook onder zeer moeilijke omstandigheden. Ook wanneer de ouders daaraan

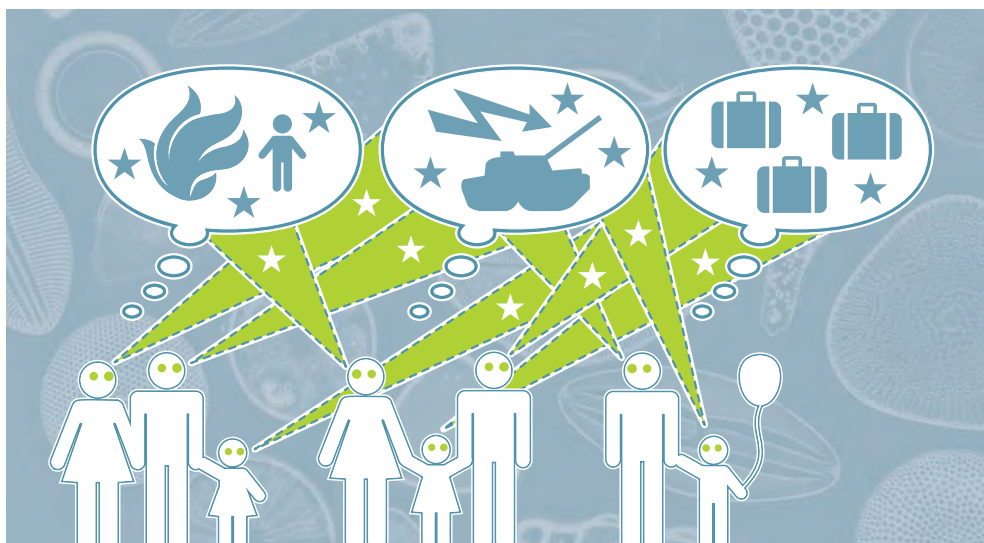
zelf twijfelen. Een krachtige boodschap is dat het de taak van ouders is om er te zijn voor hun kinderen. Die ouderlijke betrokkenheid wordt voortdurend benadrukt, vooral bij ouders die met traumatische ervaringen, rouw of depressieve klachten kampen.

Creëren van een context

Meergezinsgroepen zijn zowel een methode als ook een setting waarin het mogelijk is om dyadische (in tweetallen), gezinsgerichte, groeps- en individuele aanpakken te integreren. De mogelijkheid om veranderingen te bewerkstelligen wordt in gang gezet door allerlei combinaties van deelnemers te laten samenwerken (intra-familie, inter-familie, ouders en kinderen apart, begeleider-individu) en door hen activiteiten aan te bieden die de interacties en ervaringen intensiveren. Tijdens die verschillende activiteiten zijn er mogelijkheden om problemen die zich ook thuis voordoen te analyseren. Wat zich precies tussen gezinsleden afspeelt en de manier waarop erover wordt gecommuniceerd wordt dan belicht. Technisch gesproken betekent het creëren van een context voor het probleem dat de begeleider een keuze maakt voor de gepaste ruimte, de groepssamenstelling, de activiteiten, en bepaalde situaties die het proces van verandering bij bepaald gedrag (of een bepaald probleem) optimaal kunnen bevorderen. Over het algemeen geldt dit meer voor groepen met een therapeutisch (gericht op verandering) doel dan voor een preventieve groep.

Wisselende structuren

Het gebruik maken van wisselende samenstellingen of structuren vormt binnen een meergezinsgroep een belangrijke component. Met wisselende structuren wordt bedoeld dat dankzij de aanwezigheid van meerdere gezinnen telkens andere deelgroepen geformeerd kunnen worden. Er wordt altijd gestart met de volledige groep: dus alle ouders en kinderen bijeen. Vervolgens kan een activiteit voor alle partnerrelaties, voor adolescenten of voor ouder-kinddyaades worden ingezet. Door telkens andere subgroepen in te zetten, worden de verschillende aspecten zo veel mogelijk belicht. Uitgangspunt is het type relatie dat centraal staat: gaat dat om de partnerrelatie, de ouder-kindrelatie, de relatie tussen broers en zussen, etc.? Een voorbeeld is de opzet van een zogenaamde vissenkomp (zie ook oefening 3.1 in deel 2). Er worden twee kringen gevormd, waarbij (bijvoorbeeld) de kinderen in de binnenkring met elkaar informatie uitwisselen over een bepaald onderwerp, bijvoorbeeld hoe laat zij thuis mogen komen. Hun ouders zitten in de buitenste kring en luisteren alleen gedurende de eerste ronde. Dan wordt er gewisseld: ouders nemen nu plaats in de binnenste kring en de kinderen luisteren vanaf de buitenkring naar de reacties van ouders op wat ze zojuist gehoord hebben. Dat kan nogmaals worden afgewisseld. Op deze manier wordt er gebruikgemaakt van relationele aspecten: er is verschil tussen kinderen en ouders (ten aan-



Mentaliseren: zich verplaatsen in elkaars gedachten en gevoelens

zien van verantwoordelijkheid maar ook generatie) en van sociale steun (uitwisseling met leeftijd- of lotgenoten).

Doordat meerdere gezinnen deelnemen, en er dus verschillende relaties meerdere malen vertegenwoordigd zijn, zijn er talrijke varianten en combinaties mogelijk. Het is wel belangrijk een idee te hebben waarom voor een bepaalde structurele indeling gekozen wordt.

Mentaliseren

Mentaliseren, emotieregulatie en empowerment zijn belangrijke processen die de traumaverwerking bevorderen. Daarmee worden ook door trauma veroorzaakte intergenerationele effecten op het ouderschap, de ouder-kindrelatie en de kinderen verminderd. Wanneer een ouder begrijpt waarom hij doet wat hij doet, kan hij zich inzetten om het anders te doen. Een vader kan bijvoorbeeld de kamer uit lopen wanneer hij de spanning erg voelt oplopen. Hij voorkomt daarmee een escalatie en hoogoplopende ruzie. Het stimuleren van bezinning of reflectie op de eigen gedachtewereld en die van anderen, hoort echt bij deze methodiek. Het bevorderen van mentaliseren helpt ouders om hun eigen gedachten en emoties en die van hun kinderen beter te begrijpen ('wat zou er in hem of haar omgaan?'). Dan kunnen zij sensitiever en responsiever op de behoeftes van hun kinderen reageren. Het helpt ouders en kinderen wanneer er begrip is voor wederzijdse gedragingen, gedachten en gevoelens. Dat kunnen zij het snelst bereiken door een 'niet-weten'-positie te kiezen, dat wil zeggen dat zij vragen moeten stellen aan hun kinderen. Dit geldt voor kinderen andersom ook. Hier zijn overigens allerlei oefeningen voor te bedenken, waarvan enkele in dit boek zijn opgenomen. Wan-

neer ouders voldoende controle over hun emoties krijgen en leren hoe ze binnen de ‘window of tolerance’ (zone van optimale spanningsboog en aandacht) kunnen blijven, vergroten ze hun capaciteiten om de behoeftes van hun kinderen te herkennen en hun eigen emoties te reguleren.

Hoop en genereren van meerdere perspectieven

Voor een goed groepsproces zijn zowel overeenkomsten als verschillen tussen deelnemers nodig. Overeenkomsten brengen erkenning en herkenning met zich mee. ‘Zij hebben dat ook’; ‘Ik ben niet de enige’. Uitsluitend consensus vinden is feitelijk dodelijk voor elk groepsproces. Niets is zo vervelend als wanneer iedereen het met elkaar eens is; alle initiatief dreigt uit te doven. Verschillen, in mening, in ervaring, in ideeën, veroorzaken beweging en daarmee een inspirerende groepsdynamiek. In de groep is dus een goede balans tussen homogeniteit en heterogeniteit nodig. Van verschillen kun je leren. ‘Zij pakken dat zo aan, dat kunnen wij ook proberen.’

Focus op het heden en minder op het verleden

De meergezinsgroepen zijn zeer gericht op de interacties van alledag. Het doel is een prettigere en sensitievere manier van met elkaar omgaan, van mensen die met elkaar wonen en/of veel tijd met elkaar doorbrengen. Binnen de meergezinsgroepen worden interacties zichtbaar die zich thuis ook voordoen en mogelijk lastig zijn aan te passen. Het gaat nadrukkelijk niet om het bespreekbaar maken van akelige ingrijpende gebeurtenissen uit het verleden. Wel kunnen herinneringen aan het land van herkomst, aan activiteiten waar vroeger plezier en kracht aan werd ontleend, en aan relaties die vroeger een grote rol speelden, aandacht krijgen. Maar altijd in het licht van het alledaagse gezinsfunctioneren.

In Box 2 staan de veronderstelde werkingsmechanismen van meergezinsgroepen opgesomd.

Box 2 Werkingsmechanismen van meergezinsgroepen

- (H)erkenning
- Genereren van hoop en meerdere perspectieven
- Verantwoordelijkheid voor oplossen van problemen
- Waarnemen van andere ouders en kinderen
- Advies en feedback van anderen
- Focus op heden, niet zozeer op verleden
- Plezierige interacties

Opstelling van de begeleider

Meergezinsgroepen vragen een ietwat andere attitude van diegenen die de groep begeleiden dan bij veel traditionele interventiemethoden het geval is. De begeleider faciliteert vooral de onderlinge interacties tussen gezinnen en individuen. De groepsleider heeft een rol als ‘facilitator’, of regisseur. Hij of zij creëert de context voor verandering, introduceert activiteiten, organiseert subgroepjes (ouders en kinderen apart, vaders, moeders en kinderen apart, wisseling van ouders en kinderen) en stimuleert interacties tussen families. Hij/zij is actief en flexibel, stimuleert gezinnen om nieuwsgierig naar elkaar te worden, in toenemende mate meer initiatieven zelf te nemen en met een nieuwe of alternatieve aanpak te experimenteren. Wanneer nodig zoomt hij/zij in en neemt een interactie onder de loep. Hij of zij houdt zich zo veel mogelijk afzijdig. Bij een groep die op verandering gericht is, zoals in therapie, wordt nadrukkelijk gelet op problematische situaties, die dan worden uitvergroot zodra ze voorkomen. Dat is de kans om ze te bewerken. Groepen die meer gericht zijn op ondersteuning en voorkómen van (verergering van) nadelige reacties, kennen een algemener karakter. Wel kan bijvoorbeeld psycho-educatie, een praktische uitleg over het ontstaan en tegengaan van bepaalde psychische problemen, deel uitmaken van een preventieve meergezinsgroep.

Anders dan bij de meeste methoden houdt de groepsleider zich dus zo veel mogelijk afzijdig, maar blijft wel voortdurend in beweging. Hij/zij benadert een gezin, maakt een opmerking en trekt zich terug of richt de aandacht op een ander gezin. De begeleider komt dichterbij, stimuleert interacties tussen gezinnen en probeert anderen te laten meedenken over een onderwerp dat aan bod komt. Hij/zij stelt vragen: ‘Zo voelt gezin X zich, zijn er anderen die vergelijkbare ervaringen hebben?’ Door te vragen hoe iemand over een onderwerp of probleem denkt of iemand aan te moedigen om een observatie of commentaar direct met een andere groepslid te delen, wordt de onderlinge interactie tussen gezinnen geïntensiveerd. Soms maakt de begeleider zijn/haar rol duidelijk door te zeggen: ‘Ga zo door met dit uitwisselen met elkaar, alsof ik er niet ben.’ Wanneer gezinnen voldoende betrokken op elkaar zijn, blijft de begeleider in beweging en observeert vanaf een afstand (Asen & Scholz, 2010).

Het bewegen, staan, inzoomen wanneer nodig, werkt als een boodschap voor gezinnen dat de groepsleider alleen tijdelijk bereikbaar is en dat het de gezinnen zelf zijn die elkaar helpen. Vooral het *hands-off* devies, waarbij begeleiders wordt gemaand zich vooral terughoudend op te stellen, niet onverschillig of onbekommerd, maar betrokken, werkt in de hand dat deelnemers zelf meer actief worden. Dat is bij mensen die zich doorgaans erg machteloos zijn gaan voelen en zich niet meer opgewassen zien tegen de vele stressbronnen uit het dagelijks bestaan, erg behulpzaam. Het werken met een grote groep mensen waarbij zowel kinderen als volwassenen zich soms luidruchtig roeren is een enorme uitdaging. Tegelijkertijd valt er ontzettend veel plezier aan te ontlenen.

Structuur van de bijeenkomsten

De bijeenkomsten hebben een vaste structuur. Een vaste structuur van sessies creëert holding (een gevoel van geborgenheid en veiligheid), en vergroot de effectiviteit. Er is allereerst een activiteit die het ijs moet breken; het gaat dan om ‘openers’, gestructureerde activiteiten om een ontspannen, speelse start te maken, de interacties tussen gezinsleden te bevorderen, en een optimaal energieniveau bij gezinsleden te bereiken. De activiteiten, beschreven in deel 2 zijn kort (circa 10-15 minuten, bijvoorbeeld ‘speed dating’, gooien van een bal en informatie uitwisselen, een groepsdier creëren en ‘complimenten geven’). Vervolgens is er de hoofdactiviteit, waarbij gebruik wordt gemaakt van een passende werkvorm bij het thema dat actueel is in de groep. Tijdens de activiteiten kunnen de gezinsleden nieuwe vaardigheden oefenen (bijvoorbeeld elkaars behoeftes en emoties beter leren kennen, elkaar ondersteunen, plezierige activiteiten delen, nieuwsgierig worden over de gevoelens en gedachten van anderen, tot nieuwe inzichten komen of meerdere perspectieven genereren). Voorbeelden zijn: het maken en versieren van een schatkist en die vullen met geïnventariseerde krachtbronnen; een beschermend schild construeren, of met een denkbeeldige scan van het brein het mentaliserende vermogen van gezinsleden verkennen (zie deel 2 voor voorbeelden van activiteiten).

Elke bijeenkomst wordt afgesloten met het reflecteren op en delen van elkaars ervaringen en inzichten. Gezinsleden vertellen elkaar wat ze hebben gedaan en wat ze hebben gezien bij het eigen gezin en bij de interacties van en met andere gezinnen. Dit kan aan de hand van de resultaten van een bepaalde activiteit zijn, zoals het aan elkaar vertellen welke ‘schatten’ (krachtbronnen) zijn bedacht. Andere gezinsleden kunnen daarover vragen stellen, commentaar geven en reflecteren. Reflectie is een belangrijk onderdeel van de leerervaring: meerdere perspectieven komen aan bod waardoor aanpassing en verandering worden gestimuleerd, en steun wordt gegeven. Belangrijk voor het op deze manier werken met mensen van verschillende leeftijden is dat het plezier oplevert. Lichamelijke inspanning (zoals touwtje springen) of muziek maken is daarbij vaak behulpzaam. Wanneer ze plezier ervaren, gaan mensen sneller interacties met elkaar aan en leren ze meer van elkaar.

Technieken en activiteiten

De methode meergezinsgroepen maakt gebruik van verschillende technieken en interventies die met succes zijn toegepast in gezinsbehandelingen, mentaliserende gezinsbehandelingen en/of cognitieve gedragstherapie. Technieken die ingezet kunnen worden om met interacties te werken zijn: videofeedback, uitvergroten, feedback van groepsleden, rollenspel met omkering van rollen, andere ouders als model of als coach laten fungeren, of het positief bekrachtigen van gewenst gedrag (bijvoorbeeld via het uitreiken van certificaten).

Videofeedback

Videofeedback helpt om een ander perspectief te zien en positieve of moeilijke momenten vast te leggen. De ervaring heeft geleerd dat gezinnen die op een gezinslocatie verblijven vaak niet op video willen worden opgenomen. Angst en behoeftzaamheid, die veelal voortgekomen zijn uit ervaringen in het verleden, spelen hierbij een rol. Videofeedback is echter een krachtig instrument. Het helpt om te benadrukken dat de opnames voor onmiddellijk gebruik bedoeld zijn en na afloop worden gewist. Kinderen actief inzetten als cameraman of -vrouw werkt ook goed.

De uitwisseling over videofragmenten van bepaalde interacties met andere gezinnen in een reflectieve setting leidt tot nieuwe ideeën, perspectieven en mogelijkheden (Asen & Scholz, 2010). Observatie van de op video opgenomen interacties stimuleert het mentaliseren en helpt ouders van een afstand de eigen gevoelens en/of de gevoelens, gedachten en intenties van hun kind te analyseren en te begrijpen. Andere gezinsleden kunnen vragen stellen, suggesties doen of de stem van het kind vertolken. De waarde van videofeedback, vooral voor het bevorderen van sensitief ouderschap, is in meerdere onderzoeken aangetoond (Juffer, Bakermans-Kranenburg, & Van IJzendoorn, 2008a, 2008b). Door videofeedback leren ouders goed te kijken naar signalen en reacties van hun kind – en dat is het meest werkzame aspect van methoden die de sensitiviteit willen bevorderen.

Rollenspel

Het rollenspel is een speelse manier om de interactie vanuit een ander perspectief te bekijken en te beleven. Een gezinslid kan bijvoorbeeld een ander gezinslid als journalist benaderen en problemen verkennen of de persoon interviewen over zijn of haar talenten en prestaties. Het kind de positie van de ouder laten vervullen en vice versa, helpt om meer stil te staan bij het perspectief van de ander. Ouders zijn vaak verrast wanneer zij hun eigen woorden of gedragingen terugzien in het rollenspel van hun kinderen. Leden van andere gezinnen kunnen bij een rollenspel worden ingezet om te oefenen met alternatieve oplossingen of aanpakken.

In box 3 zijn technieken en activiteiten die gebruikt kunnen worden in allerlei meergezinsgroepen opgesomd. Enkele activiteiten die goed werken bij een preventieve, op ondersteuning gerichte groep, worden in deel 2 van deze handleiding uitgewerkt.

Box 3 Technieken en activiteiten in meergezinsgroepen

- Mogelijkheden scheppen om te vertellen, of delen van ervaringen
- Inzoomen op gezinsinteracties: rollenspel, inschakelen van andere gezinnen
- Reflectie bevorderen, perspectief wisselen
- Psycho-educatie

- Nadruk op relaties en verbinding
 - Communicatie gericht op omgaan met en oplossen van problemen
 - Aandacht voor heden; hoop genereren
 - Focus op kracht en complimenten
 - Positieve sfeer (plezier, spel)
 - Videofeedback
 - Nadruk op interacties binnen en tussen gezinnen
 - Vergroten gevoel van autonomie en verantwoordelijkheid, door afzijdige positie als begeleider
 - Creëren van subgroepjes
-

Het vijfstappenmodel

In een behandelingsprogramma gaat het nadrukkelijker om veranderen dan wanneer het een preventieprogramma betreft. Het uitgangs- en startpunt is dan een hulpvraag en vervolgens worden er concrete doelen gesteld die geregeld worden geëvalueerd. Verandering van elk gedrag is bijzonder lastig. Patronen zijn vaak hardnekkig en bewustwording ervan is belangrijk, maar daadwerkelijk iets in de toekomst anders gaan doen is nog niet zo eenvoudig. Deze paragraaf gaat over de mogelijkheden binnen meergezinsgroepen om gezinnen te helpen veranderen. Het gaat om de volgende stappen die worden geëxpliciteerd om zo'n verandering in te zetten:

- het benoemen, belichten van problematische gezinsinteracties – wat is het patroon?;
- het experimenteren met alternatieve manieren van omgaan en communicatie;
- het kritisch terugblikken en reflecteren op wat zich precies voordeed.

Het doel van preventieve groepen is niet zozeer het veranderen van gedrag. Maar wellicht is dat ook niet helemaal uit te sluiten. Omdat sommige stappen of vragen ook behulpzaam zullen zijn in preventieve groepen, beschrijven we hier ook het zogenaamde vijfstappenmodel dat helpt tot ander gedrag te komen. Het vijfstappenmodel is door Asen uitgewerkt om verandering in gezinsinteracties concreet te maken (Asen & Scholz, 2010). Door deze vijf stappen te volgen, wordt het reflecterende denken gestimuleerd en worden gezinsleden uitgenodigd om zelf verandering te initiëren, actief keuzes te maken en de verantwoordelijkheid voor het veranderen op zich te nemen (in plaats van adviezen en suggesties van begeleiders af te wachten). Wanneer zich in meergezinsgroepen een typerende gezinsinteractie voordoet, kan de begeleider van de groep de vijf stappen in gang zetten.

De vijf stappen

- 1 Observatie en belichten van typerende (problematische) interacties en communicatie (ik zie dat ...)

- 2 Checken van percepties (zag jij het ook zo?; heeft hij dat goed gezien?)
- 3 Evaluaties uitnodigen (wat zijn de voor- en wat zijn de nadelen?)
- 4 Change, de wens om het anders te doen (zijn alternatieven mogelijk?, hoe zou je het anders kunnen aanpakken?)
- 5 Experimenteren, aanmoedigen om nieuwe oplossingen te proberen (wat heb je van wie nodig om het eens anders te doen?).

1 *Observeren van kenmerkende gezinsinteracties en communicatie*

De begeleider benoemt een problematische of ongewone interactie, bijvoorbeeld: 'Het valt mij op dat u probeert om Dennis te laten stoppen met schreeuwen, maar hij doet het niet.'

2 *Checken van percepties*

De begeleider toetst zijn observatie met het gezin of met de groep: Zie jij dat ook zo? Als de observatie niet gedeeld wordt, trekt de begeleider zich terug en stopt met het model. Wanneer het gezin akkoord is, wordt de derde vraag gesteld.

3 *Evaluaties uitnodigen*

De begeleider stelt vragen als: Is dit zoals u wilt? Vinden jullie dit wenselijk? Vind je het erg? De evaluatievraag moet altijd open zijn om te kunnen begrijpen hoe iemand daarover denkt. Wanneer de benoemde interactie niet als probleem wordt gezien, of de observatie niet wordt gedeeld, accepteert de begeleider het verschil in visie en vermijdt verdere escalaties, en stimuleert reflectieve gedachten (Asen & Scholz, 2010). Hij vraagt door over de voor- en nadelen van bepaald gedrag, vraagt wat andere gezinnen daarover denken, en reikt op deze manier strategieën aan voor de vorming van ideeën en opinies.

4 *Change: wat is de motivatie om te veranderen?*

Bij de vierde stap nodigt de begeleider gezinsleden uit om hun mening te geven op verandering: Als het zo doorgaat, wat zal er dan gebeuren? Hoe zou je dat willen hebben? Wat is de eerste stap dat je zou kunnen doen? Wat houdt je tegen? Gezinnen aarzelen vaak, ontkennen dat ze het antwoord weten en verwachten antwoord van de begeleider. Velen hebben weliswaar ideeën hoe ze het graag zouden zien, maar beschouwen de professional als expert en zichzelf als hulpeloos. De kunst is dan directe antwoorden te vermijden en te verwijzen naar de expertise van de andere gezinnen en hen te betrekken bij het verkennen van de mogelijkheden voor verandering.

5 *Experimenteren aanmoedigen*

De begeleider stimuleert de initiatieven voor verandering. Hoe zou je willen veranderen? Wat zou je zeggen of doen nu, zodat het wordt zoals je dat wilt? Wat zou de eerste stap worden? Als het niet lukt: wat houdt je tegen om te doen wat je denkt dat je moet doen? Wat is de eerste kleinste stap? Wie heeft hier een idee over? Andere groepsleden kunnen hierbij betrokken worden, hun perspectieven verwoorden, met vragen als: Hoe zou jij daarop antwoorden? Wat zou jij zeggen



Uitwisseling van culturele perspectieven en ervaringen

over wat hier in de kamer is gebeurd? Gezinsleden worden verder aangemoedigd om met nieuwe interacties en gedragingen te experimenteren. Zou je het nu kunnen proberen?

Doelgroepen

Aanvankelijk zijn meergezinsgroepen ingezet om een drastisch andere aanpak bij een moeilijk te behandelen groep patiënten te bewerkstelligen: bij de behandeling van schizofrenie werden familieleden meer betrokken (Asen, 2002). Het werken met multiprobleemgezinnen lijkt eveneens gebaat bij deze contextuele aanpak. Vaak is er een scala aan hulpverleners betrokken bij de behandeling van individuele gezinsleden, waarbij een gezamenlijke aanpak van de problemen ontbreekt. Ook op de gezinslocaties zijn veel externe hulpverleners actief. Het werken met het gehele gezin kan dan voordelen bieden boven een gefragmenteerde aanpak. Tot slot is de ervaring dat multiprobleemgezinnen veel van elkaar leren. Dit biedt tevens een vergroting van het zelfvertrouwen zoals in deze handleiding is beschreven. Asen (2002) stelt dat meergezinsbehandelingen financieel effectief zouden zijn. Hiernaar zijn echter tot op heden weinig systematische studies gedaan.

Meergezinsgroepen zijn met succes toegepast bij gezinnen met complexe, meervoudige problemen. De methode helpt om een chronische toestand van hulpeloosheid te doorbreken door het mobiliseren van eigen kracht. Ze is geschikt voor getraumatiseerde, door migratie en verlies gefragmenteerde en geïsoleerde gezinnen die met meervoudige problemen kampen en zich hulpeloos en machteloos voelen. De meergezinsgroepensetting creëert een veilige basis en verschaft

een steunend sociaal netwerk: 'Studies with non-refugee populations have shown that multiple-family groups and other family support and education interventions work not simply through providing information but on impacting other family processes, such as improved communication and network building' (Weine et al., 2008, p. 160).

Multiculturele groepen

Een multiculturalle samenstelling van groepen biedt veel voordelen. Er zijn volop kansen om verschillende perspectieven te genereren, van elkaar te leren en bewust te worden van de invloed van culturele invloeden op ouderschap of gezinsdynamiek. Uitwisseling van deze ervaringen, en zoeken naar overeenkomsten en verschillen biedt mogelijkheden om flexibeler om te gaan met stress, interacties en opvoeding. Gezinnen putten uit hun eigen ervaringen en wisselen ook ervaringen van hun voorouders en van de bredere (achtergebleven) familiekring uit. Soms zijn ze verrast door de vele overeenkomsten, en soms gebruiken ze de verschillen als een multiculturalle, caleidoscopische lens. Het gaat dan om wat specifiek van belang is voor de opvoeding van kinderen in de eigen cultuur en wat opvoeding betekent in een bepaald land. In een veilige sfeer kunnen ouders bespreken wat het voor hen betekent om kinderen op te voeden in Nederland.

Naast deze voordelen zijn er ook potentiële valkuilen bij een multiculturalle samenstelling van meergezinsgroepen. Het is de taak van de begeleider om eventuele etnische, racistische of religieuze spanningen te voorkomen of bespreekbaar te maken, en te zorgen voor een optimaal evenwicht tussen de overeenkomsten en verschillen bij de deelnemende gezinnen.

Binnen meergezinsgroepen bepalen de families expliciet zelf wat de groepsnormen zijn – aan welke afspraken zij elkaar houden. Er is dan ook voortdurend de noodzaak tot het bijstellen en opnieuw maken van onderlinge afspraken. Er zijn nauwelijks op voorhand vastgestelde normen; in een cultureel diverse groep zullen de verschillende opvattingen telkens worden uitgewisseld, tot overeenstemming is bereikt. Dat kan bijvoorbeeld gaan over de voor- en nadelen van een pedagogische tik (hierover lopen de culturele ideeën enorm uiteen), of het uitgaan met vrienden en vriendinnen door jongeren. De culturele diversiteit maakt verschillen expliciet en brengt door uitwisseling van verhalen beweging en verbinding.

In de multiculturalle gezinsgroep wordt tot slot gewerkt met meerdere tolken. Het werken met tolken in een grote en heterogene groep is mogelijk, maar vraagt om duidelijke aanwijzingen van de begeleiders aan de tolken. Vertalen in een groep waarin niet alleen gepraat wordt maar ook veel activiteiten worden gedaan, vereist een flexibele houding en goede vaardigheden van, en afstemming tussen tolken en begeleiders.

[4] Voorbereiding van het programma

Dit hoofdstuk is gebaseerd op de ervaringen met een preventieproject op een gezinslocatie/asielzoekerscentrum in de gemeente Katwijk. Ook is de ervaring met het begeleiden van meergezinsgroepen van veteranen en vluchtelingen in Centrum⁴⁵ meegenomen. Het hoofdstuk is bedoeld om diegenen die gezinsondersteunende programma's willen bieden praktische handvatten aan te reiken. Eerst wordt beschreven welke voorbereiding nodig is voordat gestart kan worden met het uit vijf bijeenkomsten bestaande programma. In hoofdstuk 6 staat per thema uitgewerkt wat het doel is, welke activiteiten gedaan worden en wat daarvoor nodig is. Voor alternatieven voor ijsbrekers, activiteiten voor kinderen per leeftijds-categorie, en activiteiten voor de afronding van het programma wordt verwezen naar deel 2. Het draaiboek in dit hoofdstuk biedt een richtlijn voor de uitvoering van het programma. De gebruiker is natuurlijk vrij in het kiezen van alternatieve werkvormen die mogelijk beter aansluiten bij de betreffende groep.

Voorbereiding

Voor gestart wordt met de uitvoering van het programma, is het goed om over de volgende zaken een besluit te hebben genomen.

Context

Voor wie, in welk kader (interventie of preventie) en waar wordt de groep georganiseerd? Overleg en misschien ook samenwerking met andere partijen die in bijvoorbeeld op het azc-terrein actief zijn, is handig (te denken valt aan medewerkers van de Centrale Opvang Asielzoekers, leerkrachten van school of zorgverleners van het Gezondheidscentrum Asielzoekers (Gc A), of diegenen die zich inzetten voor de opvang van kinderen na school (bijvoorbeeld van de Vrolijkheid). Wanneer het programma georganiseerd wordt voor gezinnen die netwerken hebben in de gemeente, zal het verstandig zijn aansluiting te zoeken bij deze betrokken instanties.

Bij een preventief programma dat wordt aangeboden op het terrein van het azc, of in de gemeente, is er geen behandelverantwoordelijkheid. Het gaat dan dus meer om een training of cursus, en niet om een behandeling. Wanneer sprake is van ernstige lichamelijke of psychische klachten, zal een deelnemer zich tot de huisarts moeten wenden. Vaak is er wel al van tevoren informatie beschikbaar, en

doorgaans is de medische en psychosociale zorg grotendeels geborgd. Soms raadt een casemanager van het COA deelname van een bepaald gezin af, vanwege bijvoorbeeld een crisistoestand of een op handen zijnde verhuizing (na verkrijging van de status bijvoorbeeld).

Formatie

Besluit vooraf wie het programma gaat aanbieden. Maak daarbij een goede afweging over discipline en geslacht. Over het algemeen is het zinnig om een mannelijke en vrouwelijke begeleider te hebben. De aanwezigheid van een mannelijke begeleider werkt ongetwijfeld positief uit voor de betrokkenheid van vaders. De beslissing over de samenstelling van het begeleidingsteam kan uiteraard ook genomen worden wanneer duidelijk is welke gezinnen gaan meedoen (moeders met baby's, gezinnen met schoolgaande kinderen, adolescenten, etc.). Het is handig om enige ervaring in het draaien van meergezinsgroepen te hebben. In het algemeen wordt als voorwaarde voor meergezinsgroepen gesteld dat er ervaring bestaat in het werken met gezinnen. Ervaring in het werken met groepen biedt eveneens houvast. Twee begeleiders per groep biedt voldoende menskracht; wel is de aanwezigheid van een derde collega raadzaam, bijvoorbeeld voor hand- en span-diensten of camerawerk (zie hierna). Wanneer de groep echter klein is, kan een teveel aan begeleiders verlamdend werken. Dan bestaat het gevaar dat de deelnemers tot weinig initiatief en actie komen. Tot slot is aan te raden om ook intervisie of supervisie in te plannen.

Startdatum

Kies een datum waarop een nieuwe meergezinsgroep van start gaat. Houd daarbij rekening met de tijd die nodig wordt geacht aan voorbereiding en of het al dan niet een vakantieperiode betreft. Wanneer de bijeenkomsten in een schoolvakantie zijn, moet het programma zijn afgestemd op de aanwezigheid van ouders en kinderen – een splitsing van de tijd met alleen ouders, en tijd met ouders en kinderen samen is dan minder goed mogelijk. Omdat mensen in een azc zich doorgaans vaak vervelen, wordt een programma in de vakantietijd erg verwelkomd. Neem tot slot ook een besluit over de datum waarop de informatiebijeenkomst gaat plaatsvinden. Gezinnen kunnen dan tijdig worden uitgenodigd, en er is dan voldoende tijd om tolken te regelen.

Setting

Afhankelijk van het aantal gezinnen is al gauw een aanzienlijk grote ruimte nodig. Deze moet goed bereikbaar zijn, zodat er niet (ver) hoeft te worden gereisd. Deelnemers combineren het programma immers met allerlei dagelijkse activiteiten. Soms wordt aan tafels gewerkt; in ieder geval is moet de ruimte groot genoeg zijn om vrij te kunnen bewegen. Het is verder prettig om tijdens de bijeenkomsten van opstelling te kunnen veranderen. Om bijvoorbeeld per gezin aan een tafel te kunnen werken, is het handig om over vrij te verplaatsen meubilair te beschikken.

Doelgroep

Beslis vooraf aan welke gezinnen het programma wordt aangeboden. Kies een samenstelling aan gezinnen op basis van de leeftijd van kinderen, maar ook van de etniciteit. De activiteiten in het aanbod moeten zo nodig aangepast en afgestemd worden op de doelgroep. In de groepen die we in het Azc Katwijk boden, kozen we voor een ganggerichte aanpak. We nodigden de gezinnen op één gang uit mee te doen. Bij veel belangstelling kozen we voor een combinatie van een beperkt aantal taalgroepen.

.....

In overleg met de contactpersonen van het coa kozen we ervoor om per gang de gezinnen uit te nodigen deel te nemen. Op deze manier beoogden we de sociale steun te vergroten, bijvoorbeeld met het oog op ouderschap (oog hebben voor elkaars kinderen). Op elke gang wonen circa 10 tot 12 gezinnen. We kozen voor de gangen waar relatief veel basisschoolkinderen verblijven. Deze leeftijdsgroep leek ons met name geschikt voor de start van het project, vanwege mogelijkheden voor activiteiten samen met ouders en hun beschikbaarheid na school.

.....

Groepsgrootte

Neem als team een beslissing over de ideale en maximale groepsgrootte. Over het algemeen geldt dat het aantal deelnemende gezinnen voldoende moet zijn om met zowel overeenkomsten als ook verschillen te kunnen werken. Als vuistregel wordt vijf of zes gezinnen gehanteerd; vier is het minimum (acht is wel heel veel).

Werving

Een motiverende, enthousiaste aanpak bij de uitnodiging van gezinnen is ontzettend belangrijk. Er moeten toch drempels verlaagd en obstakels worden weggenomen. Een persoonlijke aanpak, dus langs de deur, kost tijd maar werkt goed. Een informatiebrief met een duidelijke vermelding van wanneer de eerste bijeenkomst is en waar, kan tijdens het bezoek worden achtergelaten.

.....

De schriftelijke uitnodigingen werden persoonlijk door medewerkers van Centrum '45 uitgedeeld aan de bewoners, waarbij we waar nodig en mogelijk mondeling uitleg gaven. Gezinnen werden nog meerdere keren persoonlijk aan het programma herinnerd. De uitgenodigde gezinnen waren doorgaans geïnteresseerd in deelname; een enkel gezin kwam het ongelegen (bijvoorbeeld omdat de moeder net bevallen was).

.....

Tijdens die eerste informatiebijeenkomst overhandigden we verder een overzicht van het programma – met thema's en geplande afspraken. Het is zinvol om die brief in diverse talen bij de hand te hebben.

.....

Een groep komt moeizaam op gang: mensen lijken de tijd en plaats van de bijeenkomsten slecht te onthouden. We besluiten niet alleen om drie dagen van tevoren nog eens langs de deuren te gaan om ze eraan te herinneren, maar ook de dag ervoor nog eens. We willen niet stalken, maar hebben sterk het idee dat deelnemers het vergeten en niet dat ze geen ‘nee’ durven te zeggen. Er zijn immers ook afspraken met dokters, met de school van de kinderen of met de advocaat. Bij de start van de derde sessie zijn er vier mensen nog niet; we besluiten hen alsnog te waarschuwen – juist op dat moment komen er twee vrouwen aangebietst: ‘Denk maar niet dat we het zijn vergeten hoor. We zijn laat, maar komen eraan.’

.....

Tolken

De aanwezigheid van tolken en het kunnen spreken in de eigen taal werkt zeer drempelverlagend. Meer dan eens geven deelnemers aan elkaar voor het eerst beter te begrijpen dan dagelijks op de gang. Het is goed om de tolken te instrueren over het doel en de aanpak van de groepen. Het is niet de bedoeling namelijk dat de tolken het voortouw nemen of actiever bij de oefeningen zijn dan de deelnemers. Tijdens gezinsgerichte activiteiten is het aan te raden de tolken te vragen om zich een beetje afzijdig te houden maar wel binnen bereik te gaan zitten, zodat de gezinnen voldoende ruimte krijgen om met elkaar ervaringen uit te wisselen. Tegelijkertijd geldt ook dat de tolken vaak vertrouwenwekkende personen zijn die de drempel om zich te gaan inzetten verlagen.

Documentatie

Het is zeer aan te bevelen om de bijeenkomsten te documenteren. Het komt voor dat een collega tussentijds inspringt gedurende het programma en overdracht is dan noodzakelijk. Verder is het ten behoeve van de feedback, evaluatie en aanpassing van de aanpak en het programma zinvol om over een verslag te beschikken.

In veel meergezinsgroepen wordt standaard gebruikgemaakt van video-opnames. Wanneer zich tijdens de bijeenkomst iets voordoet wat gebruikt kan worden, wordt het tijdstip genoteerd. Delen van de opname kunnen dan worden teruggezien. In onze ervaring vinden gezinnen op de gezinslocatie het een heikele kwestie om te worden gefilmd. We hebben daarom tot dusver nauwelijks van de camera gebruikgemaakt. Mocht het mogelijk zijn om wel opnames te maken, dan is het raadzaam om ofwel de camera op een standaard te plaatsen, of een derde collega in te schakelen hiervoor.

Evaluatie

De kwaliteit van elke bijeenkomst neemt toe wanneer ruimte wordt gemaakt voor evaluatie. Het bieden van een programma aan meerdere gezinnen tegelijk met een gering aantal begeleiders is een uitdaging. De doelgroepen vluchtelingen, asielzoekers en migranten presenteren veelal veelzijdige problemen. Het is dus goed mogelijk dat de begeleiders gedurende het programma met confronterende

of ingewikkelde kwesties worden geconfronteerd. Het advies is dan ook zich voor te bereiden op een gestructureerd moment van evaluatie. Dat is in de eerste plaats noodzakelijk om het werk met plezier en energie te kunnen blijven doen, en in de tweede plaats ook om de competenties te vergroten en de programmaonderdelen te verbeteren.

.....

De allereerste bijeenkomst is erg chaotisch verlopen: het was voor iedereen nieuw. Er was grote belangstelling; mensen hadden vrienden meegenomen. Binnen een half uur was de limonade op en waren de koekjes opgegeten ('we are hungry now'); een aantal kinderen was in de mineur omdat het erg druk was en een leuk spelletje niet rustig kon worden gespeeld. Sommige kinderen wilden weten of we cadeautjes voor ze hadden. Bij de uitleg over de groepen viel het woord 'stress'. Daarop stonden drie tieners kordaat op en stoven de kamer uit. 'Stress' hadden ze genoeg – en er over praten wilden ze niet meer. Kortom, we hadden een betere afstemming nodig van de wederzijdse verwachtingen. Na de evaluatie hebben we besloten om van tevoren een aparte bijeenkomst met de ouders te beleggen over het doel en de verwachtingen, en om duidelijke afspraken c.q. regels te maken (alleen drinken en eten in de pauze). Dat heeft erg geholpen bij het creëren van een goede en veilige sfeer.

.....

Samenwerking en overdracht

De gezinsgroepen vinden niet plaats in een vacuüm. Zowel in gemeenten als in asielzoekerscentra worden voorlichtingsbijeenkomsten gehouden, zijn er contacten met huisartsen en gezondheidscentra, scholen en ggz-voorzieningen. Rond azc's heeft de gemeente de zorg georganiseerd in samenwerking met het coA. Mochten er grote zorgen ontstaan over het functioneren van een gezin, of een individueel gezinlid, dan is het raadzaam om anderen daarvan te verwittigen en in te kunnen schakelen. Het is ook handig wanneer het coA een of twee contactpersonen voor het programma aanwijst. Die hebben goed zicht op wie zouden kunnen profiteren van een meergezinsgroep, of kunnen gezinnen aanwijzen die beter niet kunnen worden uitgenodigd, bijvoorbeeld omdat ze binnenkort gaan verhuizen. Afstemming met school over het programma en de deelname van kinderen is zinvol. Leerkrachten hebben waarschijnlijk aanvullende informatie over de kinderen en het is voor hen goed om te weten dat kinderen met hun ouders meedoen aan de groep.

In het volgende hoofdstuk volgt een beschrijving van het programma dat wij als preventieve module hebben gemaakt. Zoals we in het vorige hoofdstuk beschreven, is het heel zinnig om eerst een informatiebijeenkomst (taster of proeverij) te organiseren; dat komt de motivatie en overeenstemming over de verwachtingen ten goede.

[5] De emmer en de schatkist

.....

'Love stays, when other things are broken'
(alleenstaande moeder uit West-Afrika)

.....

In dit hoofdstuk wordt het programma 'De emmer en de schatkist' beschreven, dat sinds 2013 in AZC Katwijk met asielzoekersgezinnen wordt uitgevoerd. De emmer en de schatkist verwijzen naar manieren om met problemen om te gaan. De emmer als eerste is metafoor voor de veelheid aan stressfactoren en problemen die door bewoners van de gezinslocatie/het azc worden genoemd. Het is een verwijzing naar de spreekwoordelijke emmer die overloopt. De emmer zit vol met zowel oplosbare als onoplosbare problemen. De schatkist als tweede beeld, staat voor de verzameling en bewaarplek van hulpbronnen en alles wat helpt om moeilijke omstandigheden vol te houden of steun biedt bij het oplossen van problemen. De emmer en de schatkist worden in het programma gebruikt om belastingen en verlichtende activiteiten te verkennen (zie oefening 2.1).

Overzicht

Allereerst volgt een overzicht van de planning van vijf wekelijkse bijeenkomsten. Die waren op schoolmiddagen gepland. Eerst werd een uur met de ouders gewerkt, vervolgens haalden de ouders (veelal moeders) hun kinderen van school en was er pauze met thee, koffie en limonade. Daarna volgde er nog een uur met activiteiten waaraan ook de kinderen deelnamen. Maar ook wanneer ouders en kinderen gelijktijdig aanwezig zijn, kunnen er (gedeeltelijk) aparte activiteiten met de ouders en kinderen worden ondernomen. Nu eerst iets meer over het programmadeel met de ouders apart.

Oudergroep: 'goed genoeg' ouderschap in moeilijke tijden

Een van de uitgangspunten van meergezinsgroepen is om context te creëren voor het probleem. Een verdeling van het programma in een gezinsgroep en een oudergroep biedt mogelijkheden om 'goed genoeg' ouderschap te bevorderen.

Veel ouders hebben er behoefte aan om te vertellen hoe zij de moeilijke omstandigheden ervaren, zonder de kinderen daarmee te willen belasten. Daarnaast kunnen ze door gezamenlijk te verkennen wat helpt van elkaar leren, elkaar ondersteunen en versterken. Vaak worden de externe omstandigheden die ouders zelf niet kunnen veranderen als de grootste belemmering genoemd. Meer inzicht in de eigen reacties op stress die met ouderschap interfereren, en die veranderbaar zijn, kan het gevoel van controle bij ouders vergroten. Dit is een eerste stap die nodig is om de invloed van ouderlijke reacties op hun kinderen te kunnen beïnvloeden.

De ouders vragen zich af hoe ze ervoor kunnen zorgen dat hun eigen stressreacties, angsten, prikkelbaarheid en verdriet niet belastend zijn voor de kinderen. Het zuurstofmasker in een vliegtuig (kan ook in de gezinsgroep worden geïntroduceerd) is daarvoor een passende metafoor: het zijn de ouders die in nood als eersten het zuurstofmasker moeten opzetten om daarna pas hun kind(eren) te helpen.

Het centrale thema in de oudergroep is dus: wat hebben ouders nodig om tijdens langdurige stress goed genoeg voor hun kinderen te kunnen zorgen?

Doelen voor ouders:

- Verschil kunnen maken tussen wat wel en niet veranderbaar is
- Omgaan met stress en de eigen stressrelateerde reacties
- Inzicht krijgen in de invloed van eigen reacties op de kinderen (mentaliseren bevorderen)
- Copingstrategieën verbreden, hulpbronnen versterken
- Zelfvertrouwen vergroten: ook onder moeilijke omstandigheden is 'goed genoeg' ouderschap mogelijk.

Gezinsgroep: 'goed genoeg' ouderschap in praktijk gebracht

Dezelfde onderwerpen die in de oudergroep ter sprake zijn gekomen, kunnen spelenderwijs – en met taalgebruik en activiteiten die bij de leeftijd van de kinderen passen – aan de orde komen in het programmadeel met ouders en kinderen samen. Er kan bijvoorbeeld een documentaire worden gemaakt over 'het leven in een azc' (zie bijvoorbeeld oefening 2.7 in deel 2). Daarbij zijn verschillende rollen te verdelen: cameraman/vrouw, regisseur, interviewer, geïnterviewde, etc. Kinderen genieten er doorgaans van wanneer zij hun vader en/of moeder meer ontspannen meemaken.

Metafoor

Afgezien van de emmer en de schatkist (zie oefening 2.1) hebben we het anker als metafoor gebruikt. We doelden vooral op de functie van het bieden van houvast. Er zijn echter ook heel goed andere metaforen denkbaar, zoals een fiets, een kof-



De emmer en de schatkist

fer of een oase. Het uitgangspunt is het perspectief van de kinderen, en van volwassenen die verantwoordelijkheden als ouder hebben. ‘Hoe zorg ik voor mijn kinderen in moeilijke omstandigheden?’ is de gemene deler van de bijeenkomsten. Bij de uitwerking in vijf bijeenkomsten en thema’s hebben we gewerkt met het stress-coping-paradigma: wat zijn de bronnen van last en zorg en welke bronnen van steun en kracht staan daar tegenover? Welke problemen doen de figuurlijke emmer overlopen? En wat zijn de krachtbronnen waarmee de schatkist gevuld is? De verdere invulling kan natuurlijk worden aangepast aan onder meer de leeftijd van de betrokken kinderen.

Programma meergezinsgroepen

In het schema hiernaast wordt een uitwerking van elke bijeenkomst naar thema, doel en type activiteit weergegeven. Elke sessie heeft een vaste indeling: 1) ijsbreker of energizer, 2) activiteit die past bij het thema (1 tot 5) en 3) positieve afsluiter (bijvoorbeeld een spel). Van elk type activiteit worden voorbeelden gegeven.

[Dag 1] Kennismaking; inventarisatie problemen

- | | |
|----------------------|---|
| Programma | <ul style="list-style-type: none"> • Kennismaking/ijsbreker • Verwachtingen en groepsregels • Identificatie probleem • Afsluiting |
| Doel | <ul style="list-style-type: none"> • De deelnemers weten van elkaar hoe zij heten, met wie zij wonen, hoe de gezinssamenstelling is. • De begeleiders hebben het doel en programma uitgelegd. • De deelnemers hebben een helder idee van het doel van het programma. • Er zijn afspraken gemaakt. • Er is een start gemaakt met de inventarisatie van moeilijkheden of problemen. • Er is onderscheid gemaakt tussen oplosbare en onoplosbare problemen. • De deelnemers denken ook na over bronnen van kracht en steun. |
| Benodigdheden | <ul style="list-style-type: none"> • Flap-over • Prints emmer en schatkist (zie oefening 2.1) • Pen, papieren, scharen, lijm, kleurpotloden • Bal • Spellen • Thee, koffie, versnaperingen |

1 Kennismaking/ijsbreker

- | | |
|------------------|--|
| Doel | • Kennismaking met de therapeuten en met de deelnemers van de groep |
| Werkwijze | • Namenspel met bal (zie oefening 1.2), bijvoorbeeld met als toevoeging: waar komt de betekenis van je naam vandaan? |

Verwachtingen en groepsregels:

- | | |
|------------------|---|
| Doel | • Duidelijk krijgen bij de deelnemers wat precies het doel is van dit aanbod. Verder ook duidelijke verwachtingen scheppen. Aansluitend direct met zijn allen groepsregels bepalen. |
| Werkwijze | • Uitleggen wat het doel is van het programma, ook uitleggen wat therapeuten niet doen. Verwachtingen helder krijgen. |

Dag	Thema	Doel	Onderwerpen
1	Emmer en schatkist: Kennismaking Inventarisatie problemen	Identificatie Positieve kenmerken van ouderschap en belemmeringen	(On)oplosbare problemen en steunbronnen Wat doe je goed als ouder? Waar ben je trots op? Wat vind je moeilijk? Op flap-over schrijven Reflectie
2	Invloed: Gevolgen van probleem voor ouderschap	Bewustwording consequenties voor gedachten, gedrag, emoties, relaties	Positief afsluiten Concreet benoemen: Wat is de invloed van de omstandigheden op jou? Hoe belemmeren jouw reacties (spanning, snel boos reageren, angst, verdriet) het ouderschap?
3	Gereedschap: Wat heb je als ouder in huis om met stress om te gaan, of eigen reacties onder controle te krijgen?	Onderzoeken van coping, hulpbronnen	Uitwisselen van strategieën om met eigen reacties op stress om te kunnen gaan: Wat heb je geleerd, wat wil je aan de kinderen doorgeven? Wat kun je doen, hoe kun je het doen? Wat helpt? Reflectie
4	Ontdekkingen doen: Hoe kun je deze problemen oplossen, wat heb je nodig?	Out-of-the-box denken om problemen op te lossen; hulpbronnen benoemen	Hoe kun je goed voor jezelf zorgen? Wie, wat heb je nodig? Reflectie
5	De schatkaart: Wat ga je komende maand/drie maanden doen om het beter te krijgen?	Vasthouden en toepassen van inzicht	Uitwisseling van schatten Wat neem je mee? Reflectie & evaluatie

Overzicht van programma De emmer en de schatkist

- Groepsregels opstellen over: pauze (eten/drinken) en afzeggen, onder meer vanwege inschakelen tolk.

2 Identificatie problemen

- Doel**
- Inventariseren welke problemen zich voordoen binnen het gezin

- Werkwijze**
- Introductie en uitleg schatkist en emmer
 - Schatkist en emmer (afbeeldingen op A3) vullen met respectievelijk drie schatten en drie moeilijkheden
 - Onderscheid maken tussen onoplosbare en oplosbare problemen

3 Afsluiting

- Doel**
- Positief afronden en introductie volgende bijeenkomst

- Werkwijze**
- Afsluitende activiteit; evaluatierondje op speelse wijze (hoe hebben jullie deze eerste keer ervaren?), bijvoorbeeld door de oefening Het spinnenweb (elkaar toegooien van een bol wol, vasthouden van de draad en een compliment uitdelen bij elke worp; zie oefening 1.9)
 - Vertellen dat er in de volgende bijeenkomst dieper ingegaan wordt op de gevolgen van problemen op het dagelijks leven van de deelnemers.
 - Benadrukken dat mensen zich tijdig af moeten melden wanneer ze een keer niet kunnen komen.

[Dag 2] Gevolgen van problemen voor het gezin/dagelijks leven

- Programma**
- Ijsbreker
 - Gevolgen van problemen voor het gezin
 - Afsluiting

- Doel**
- Stilstaan bij en zicht hebben op de gevolgen van een opeenstapeling van gebeurtenissen en omstandigheden op jezelf en op het gezin, op de onderlinge relaties
 - Verkennen van de gevolgen van een opeenstapeling van stressfactoren op het ouderschap
 - Stilstaan bij gedachten over goed ouderschap. Wat is goed genoeg?
 - Erkenning voor de moeite die het kost om in moeilijke omstandigheden goed ouderschap te vervullen

- Benodigheden**
- Flap-over
 - Pen, papieren, scharen, lijm, kleurpotloden
 - Spellen
 - Thee, koffie, versnaperingen

1 IJsbreker

- Doel**
- Iedereen zich welkom laten voelen in de groep. Zorgen voor een ontspannen en veilige sfeer

- Werkwijze**
- Verschillende emoties uitdrukken en bij elkaar raden welke emotie het is. Terugkoppeling maken naar de vorige bijeenkomst. Zijn er mensen die vragen hebben? Is duidelijk waarom we dit programma aanbieden? Zijn er nog onduidelijkheden? Weten jullie de groepsregels nog? Dit laatste is belangrijk, want deze regels zullen gedurende het gehele programma gelden. Nog even kort, met symbolen/plaatjes op een flap-over, of schriftelijk in de eigen taal op een flap-over presenteren.

2 Gevolgen van de problemen voor het gezin

- Doel**
- Bewustwording van de consequenties voor gedrag, emoties, relaties

- Werkwijze**
- Tekening van een fantasiedier maken (zie oefening 3.7) en script maken voor een documentaire (zie oefening 2.7)

3 Afsluiting

- Doel**
- Positief afronden en introductie volgende bijeenkomst

- Werkwijze**
- Krachtspel: welke kracht van jezelf heb je ontdekt/wat vond je vandaag goed gaan/wat was een eyeopener? (Gecombineerd met) ontspanningsoefening. Korte introductie volgende bijeenkomst.

[Dag 3] Wat heb je in huis om met problemen om te gaan?

- Programma**
- IJsbreker
 - Wat heb je in huis om met problemen om te gaan?
 - Afsluiting

- Doel**
- Aandacht voor verschillende manieren van omgaan met moeilijke omstandigheden
 - Bewustwording van variatie
 - Bewustwording van voor- en nadelen van strategieën
 - Belangstelling en nieuwsgierigheid naar andere strategieën
 - Erkenning van hulpbronnen ('schatten')

- Benodigdheden**
- Flap-over
 - Pen, (gekleurd) papier, scharen, lijm, kleurpotloden
 - Spellen

- Ballonnen
- Thee, koffie, versnaperingen

1 IJsbreker

- Doel** • Iedereen zich welkom laten voelen in de groep. Zorgen voor een ontspannen en veilige sfeer.
- Werkwijze** • Imaginair touwtje springen (zie oefening 1.4), of een spelletje doen met tellen (zie oefening 1.3).
Terugkoppeling naar de vorige bijeenkomst. Eventueel opnieuw terugkomen op de verwachtingen en regels.

2 Wat heb je in huis om met problemen om te gaan?

- Doel** • Onderzoeken en zien van sterke kanten: coping
- Werkwijze** • Uitbeelden van de dagelijks gezinssituatie en coping met behulp van knipsels; wat zijn bronnen van hulp of kracht? Knutselen van een schatkist (door ouders), versieren en vullen van de schatkist (door ouders en kinderen).

3 Afsluiting

- Doel** • Positief afronden
- Werkwijze** • Kroning van een koning of koningin (zie oefening 1.8)

[Dag 4] Wat kun je doen om problemen op te lossen?

- Programma** • IJsbreker
• Wat kun je doen om problemen op te lossen? (wat heb je nodig?)
• Afsluiting
- Doel** • Stimuleren van out-of-the-box denken om problemen op te lossen
• Generen van hulp
• Bewustwording van behoefte aan hulp
• Bewustwording van mogelijkheden zich wat beter te voelen
- Benodigdheden** • Flap-over
• Pen, papier, scharen, lijm, kleurpotloden
• Lego- (of andere) poppetjes
• Spellen
• Ansichtkaarten (met positief, of neutraal beeld)
• Thee, koffie, versnaperingen

1 IJsbreker

- Doel**
- Iedereen zich welkom laten voelen in de groep. Zorgen voor een ontspannen en veilige sfeer.

- Werkwijze**
- Tellen, van 1 tot en met 7; 1-2-3; 1 tot en met 20 (zie oefening 1.3)

2 Wat kun je doen om problemen te veranderen?

- Doel**
- Out-of-the-box denken om problemen op te lossen; genereren van hulp

- Werkwijze**
- Mentaliseren bevorderen, je in elkaars gedachten en gevoelens verplaatsen. Hoe zien moeders en kinderen van elkaar dat de ander stress ervaart?
 - Hoe ziet jullie droomhuis eruit? Kun je daar met knipsels een collage van maken?
 - Gedachtenwolken (of 'brainscan', zie oefening 3.5) in tweetallen invullen
 - Steunbronnen in kaart brengen, bijvoorbeeld met legopoppetjes of een tekening van een spinnenweb (sociogram).

3 Afsluiting

- Doel**
- Positief afronden en introductie laatste bijeenkomst

- Werkwijze**
- Een ansichtkaart kiezen voor een ander; er één selecteren uit een stapel en toelichten waarom de keuze wordt gemaakt.

[Dag 5] Wat ga jij de komende maanden doen om het beter te krijgen?

- Programma**
- IJsbreker
 - Wat ga jij de komende maanden doen om het beter te krijgen?
 - Afsluiting

- Doel**
- Vasthouden van het inzicht bij een focus op verdergaan en omgaan met stress in de nabije toekomst
 - Toepassen van het inzicht
 - Erkenning van wat daarbij kan helpen

- Benodigdheden**
- Flap-over
 - Pen, papier, scharen, lijm, kleurpotloden
 - Spellens
 - Thee, koffie, versnaperingen

1 IJsbreker

Doel • Iedereen zich welkom laten voelen in de groep. Zorgen voor een ontspannen en veilige sfeer

Werkwijze • Oefening Leeuwen en krokodillen (zie oefening 1.5), (bal)spel met gezichtsuitdrukkingen of emotionele expressies raden (zie bijvoorbeeld oefeningen 3.3 en 3.4)

2 Wat ga je de komende maanden doen om het beter te krijgen?

Doel • Vasthouden en toepassen van inzicht

Werkwijze • Ouders elkaar laten interviewen: wat heb je geleerd? Vervolgens schatkist aanvullen.

3 Afsluiting

Doel • Positief afsluiten; introductie van evaluatiemoment

Werkwijze • Een kaartje schrijven aan zichzelf of een ander (van tevoren een keuze maken) over wat is geleerd. Alle materialen meegeven (en daar een afsluitingsritueel van maken).

[6] Evaluatie, knelpunten en oplossingen

In dit hoofdstuk beschrijven we een evaluatie op basis van onze ervaringen. Allereerst komt aan de orde wat in de literatuur bekend is over de effecten van meergezinsgroepen. Dan volgt de evaluatie van de groepen. We gaan vervolgens in op de knelpunten en de mogelijkheden om die te ondervangen.

Effecten van meergezinsgroepen

Wat is er bekend over hoe effectief het behandelen in gezinsgroepen is? Er is slechts beperkt onderzoek voorhanden; Asen en Scholz (2010) geven een overzicht van deze studies. Meergezinsgroepen zijn onderzocht in tal van uiteenlopende populaties met verschillende problemen zoals schizofrenie (McDonnell, Short, Berry, & Dyck, 2006; McFarlane, 2002), misbruik van alcohol (Fals-Stewart, Klostermann, Yates, O'Farrell, & Birchler, 2005), eetstoornissen of anorexia (Rhodes, Baillee, Brown, & Madden, 2008), depressie (Lemmens, Eisler, Migerode, Heireman, & Demyttenaere, 2007), en traumatisch hersenletsel bij veteranen (Perlick et al., 2013; Straits-Troster et al., 2013). Kiser heeft aangetoond dat het zinrijk is met meerdere gezinnen tegelijk te werken bij bestrijding van stressklachten (Kiser et al., 2010; Kiser, 2015). De aanpak is zinvol voor het verbeteren van de communicatie en het vergroten van de onderlinge steun in multiprobleemgezinnen (Figley & Kiser, 2013; Weine et al., 2004, 2008).

We hebben inmiddels ervaring met meergezinsgroepen in verschillende omgevingen en met diverse doelgroepen, zoals slachtoffers van mensenhandel, veteranen, vluchtelingen, asielzoekers en slachtoffers van mensenhandel met jonge kinderen (nul tot zes), moeders met kinderen met een handicap (West Bank, Palestina). In de praktijk zien we dat deze groepen op de volgende manieren meerwaarde hebben:

- Ouders ondersteunen ouders.
- Ouders en kinderen leren het beste bij plezierige activiteiten (dus niet in een kring zitten en praten).
- Zoeken naar verschillen en overeenkomsten, bijvoorbeeld langs lijnen van culturele achtergrond, vaders en moeders, etc. creëert sociale verbondenheid (en steun in het dagelijks leefklimaat).
- Leren verplaatsen in het perspectief van de ander vergroot het besef van intenties en behoeftes van een ander ('mentaliseren').
- Verminderen van het sociale isolement.

.....

Dag 4 werd, zoals elke bijeenkomst, op een positieve manier afgesloten, met een oefening in het zich verplaatsen in de gedachten- en emotionele wereld van de ander. De groep speelde memory, en zoals te verwachten waren de kinderen vele malen beter dan hun ouders. De memorykaarten gaven neutrale en multiculturele beelden weer. Bij de afsluiting werd de deelnemers gevraagd om aan een andere aanwezige deelnemer een afbeelding te geven en te zeggen waarom. Ze wisselden warme en treffende wensen. Een dame gaf een andere moeder bijvoorbeeld een kaartje met een voetbal erop en ze sprak de wens uit dat de zoon van die vrouw in de toekomst buiten durft te gaan spelen, en hoopte dat hij ook mee durft te gaan op het schoolreisje binnenkort. Hij is namelijk bang om van huis te gaan – hoe zijn moeder hem ook aanmoedigt.

.....

Evaluatie van meergezinsgroepen in het azc

Er is tot nu toe op de gezinslocatie in Katwijk vijf keer een meergezinsgroep aangeboden. Er heeft een wisselend aantal gezinnen deelgenomen; sommige groepen kenden een grote aanwezigheid en zij herinnerden elkaar aan de bijeenkomsten. Wanneer gezinnen onverhoopt uitvielen, was dat om verschillende redenen: verandering in de asielstatus (verblijfsvergunning gekregen, verhuisd/uitgezet); gebrek aan voldoende interesse of motivatie, onder andere doordat men geen problemen ervaart; of in behandeling zijn bij de ggz. Tot slot bleek ook ten tijde van de laatste bijeenkomst van een groep één van de gezinnen uitgezet (maar meldde zich nog wel af). Ook een teveel aan problemen was soms een reden om niet meer te komen. Betrokkenen waren niet in staat om over de opeenstapeling van problemen heen te kijken en de machteloosheid had toegeslagen en hen verlamd.

De overige deelnemende gezinnen waren gemotiveerd, actief, en toonden veel wederzijdse interesse en steun. De belangrijkste verwachting van ouders was het ontvangen van psychische ondersteuning (omgaan met stress, kinderen tegen de eigen en externe stress beschermen). De inhoud van de meergezinscursus, gesymboliseerd door de metaforen van de emmer en de schatkist, sloot goed aan bij de culturele diversiteit en leeftijdsverschillen. De langdurig verhoogde stressniveaus, gevoelens van onveiligheid, onzekerheid en afhankelijkheid werden als deelbare problemen benoemd, die ook herkenbaar waren voor gezinsleden die inmiddels een verblijfsvergunning hebben gekregen. Ondanks de motivatie en het engagement van gezinsleden was er vooral in het begin een duidelijke neiging om te vermijden over problemen te praten. Deelnemers hebben meerdere keren benadrukt dat praten over problemen voor hen zeer moeilijk is. Illustratief is dat drie meisjes tijdens de eerste sessie plotseling zijn weggerend – volgens hun moeders omdat ze het woord stress niet meer konden aanhoren. Ook enkele andere kinderen zijn een paar keer weggebleven, volgens hun ouders omdat ze niet over problemen willen horen/praten. Aan het eind van het meergezinsgroep-traject spraken ouders uit dat ze het gewaardeerd hebben dat ze hun problemen met elkaar en neutrale anderen konden bespreken.



Meergezinsgroepen met vluchtelingen: stimuleren van wederzijdse interesse en steun

Ondanks een ophoping van meerdere problemen in het verleden en heden, kunnen ouders en kinderen copingstrategieën en veerkracht benoemen en met de anderen delen. De school speelt een zeer belangrijke, beschermende rol voor de kinderen, die soms hoge ambities voor zichzelf in de toekomst hebben. Het steunsysteem van gezinnen lijkt zeer beperkt.

De tweede groep heeft de laatste bijeenkomst. Opnieuw zijn drie vaders meegekomen. Tijdens de groep komt ter sprake hoeveel zorgen zij hebben over hoe het met hun kinderen gaat, en wat zij zeggen niet te kunnen, maar wel zouden willen bieden. Ze zeggen bij de afsluiting: 'Maar waarom nu gestopt?!, we zijn nu zo goed bezig.'

Verloop van het programma

In de groep uit bovenstaand voorbeeld was het nauwelijks meer nodig om gezinnen te herinneren aan de bijeenkomsten; een enkele keer was iemand het vergeten. Maar ouders spraken onderling af elkaar te waarschuwen en ook zegden zij toe af te bellen wanneer zij verhinderd waren (ook met het oog op de beschikbaarheid van de tolk). De activiteiten waren de katalysator voor het uitwisselen van ervaringen, voor het elkaar vertellen van verhalen over wie ze zijn, en over het stellen van vragen over opvoeding en de knelpunten daarbij. De bijeenkomsten verliepen in een prettige, betrokken sfeer, waarin veel werd gelachen (een van de deelnemers bracht bijvoorbeeld zelfgemaakte versnaperingen mee).

Evaluatie van het programma

Door de ouders

Tijdens de evaluatie na afloop van de groepsbijeenkomsten noemden de ouders de volgende werkzame ingrediënten van de meergezinsgroepen:

- aandacht (gezien en gehoord worden);
- rust, time-out en afleiding op een prettige plek;
- ervaringen kunnen uitwisselen, met anderen delen; ‘iemand die zich uit, voelt zich beter’; de tolken speelden volgens de ouders een belangrijke rol;
- contact met elkaar kunnen leggen;
- door elkaar opvolgende afspraken in staat zijn de hoop te bewaren;
- plezier kunnen ervaren met kind(eren); verantwoordelijk zijn voor de kinderen – leuk om met hen iets te doen: ‘niets doen is niet goed’;
- kinderen beter kunnen beschermen tegen de eigen stress en tegen stress als gevolg van moeilijke omstandigheden.

Uitspraken van ouders die in de laatste bijeenkomst naar voren kwamen, zijn de volgende:

- Wij willen meer adviezen over de problemen waar we mee kampen.
- We voelen ons als ouders aan ons lot overgelaten: de kinderen gaan naar school maar voor ons is er niets.
- Deze bijeenkomsten vrolijken ons op, we willen het programma voortzetten zodat we er de vruchten van kunnen plukken.
- Wij wonen op één gang, maar toch kenden wij elkaar niet; wij waren geïsoleerd, maar nu zijn we uit onze cocon gekomen.
- Dit geeft ons afleiding.
- We vonden de bijeenkomsten erg prettig, elke keer; er hing een goede sfeer.
- We leren misschien iets wat we nog niet wisten.
- Het is jammer dat dit ophoudt, want we zijn eigenlijk net begonnen.

Door de uitvoerders

De teamleden die hebben meegedraaid in de meergezinsgroepen denken dat het in het algemeen door bewoners is gewaardeerd dat dit aanbod wordt gedaan (dus aandacht van ‘buiten’). Daarnaast sluit het aan bij de zorgen die ouders hebben over de situatie voor de kinderen. Het is voor ons een zoektocht geweest om de verwachtingen van de begeleiders ten aanzien van het programma duidelijk over te brengen. Ook heeft het een aanpassing gevergd om preventief te werken, en niet een interventie of behandeling te bieden. Het is erg de moeite waard om met ouders en kinderen samen te werken; de kinderen brengen een energiek element in. Zo werkte het ook prima om activiteiten met ouders en kinderen (al dan niet apart) in dezelfde ruimte te doen. Ze waren zich van elkaars aanwezigheid bewust en besteedden veel aandacht aan elkaar. In sommige groepen werd veel met elkaar gedeeld. Bewoners gaven aan elkaar voorheen niet goed te kennen, hoewel ze op dezelfde gang wonen. Onder meer de taalverschillen belemmeren een goed contact. Tot slot: het opvoeden in een azc trekt een zware wissel

op de ouders; deze groepen kunnen een proces van onderlinge steun op gang brengen.

Uitdagingen en tips

Er doen zich vanzelfsprekend omstandigheden voor die niet zijn voorzien en om een creatieve oplossing vragen. Omwille van voortschrijdend inzicht beschrijven we de uitdagingen waarvoor we kwamen te staan, en de tips die we op basis daarvan hebben geformuleerd.

De tolk kan de exacte locatie niet vinden

Zorg voor de juiste informatie over adres en locatie voor de tolk, en informeer de portier over de komst van een tolk. Niets is zo vervelend als het verstrijken van de helft van de tijd zonder aanwezigheid van de benodigde tolk.

De tolk is enthousiast en neemt actief deel

De tolk fungeert soms als model – hij of zij kent minder drempels om actief mee te doen en kan voorbeeldgedrag laten zien. Toch, en dat is belangrijker, gaat het erom dat ouders en kinderen zo snel mogelijk zelf in actie komen en zich aangeemoedigd voelen om mee te doen. Er is geen natuurlijk geen goed of fout, het gaat echt om de inzet.

Bespreek de verwachte attitude met de tolk, het is vaak een zoeken naar de juiste balans. Als een groep eenmaal goed aan de slag is, kan zowel de begeleider als de tolk meer naar de achtergrond verdwijnen.

Koffie, thee, limonade

Om er zeker van te zijn dat er genoeg versnaperingen (voor ouders en kinderen) aanwezig zijn, kun je ze het beste zelf meebrengen. Het verschaffen van versnaperingen werkt uitstekend en brengt een informele, goede sfeer teweeg. Zeker in een heel grote groep is het echter verstandig om vast te houden aan een koffie-, thee- en limonadepauze en het tussentijds nuttigen van eten en drinken te beperken.

Inhoud

De informatiebijeenkomst is de kans bij uitstek om wederzijdse verwachtingen te testen en vast te stellen. Mensen die op een gezinslocatie verblijven, hebben veelal al geregeld voorlichting gehad over stress en de gevolgen daarvan voor de gezondheid. Er zijn enkele woorden die niet langer actie of interesse oproepen, maar eerder tot een soort verstomming en passiviteit leiden. Hier horen in ieder geval 'stress', 'trauma' en 'paracetamol' bij.

Groep en deelnemers

Bedenk van tevoren welke samenstelling van de groep je beoogt. Het is verstandig om enige homogeniteit in de leeftijd van de kinderen te hebben; je kunt er de

activiteiten dan gemakkelijker op afstemmen. Bepaal ook een voor kinderen geschikte tijd voor de bijeenkomsten (bijvoorbeeld rond het einde van de schooldag). We benadrukken continu dat zowel moeders als vaders welkom zijn. Toch zijn het de moeders die het eerste 'ja' zeggen en hun licht op komen steken. Soms komen vaders geleidelijk aan mee.

Een mevrouw uit Armenië doet actief mee aan een rollenspel. Dan wordt er op het raam geklopt, hard. Het blijkt haar echtgenoot te zijn: ze moet naar huis komen, er is bezoek, er moet worden gekookt en hij zelf moet weg! Ze zit niet meer rustig en kan zich niet concentreren. Ze vertrekt. De volgende keer verschijnt ze weer en de anderen vragen haar hoe het is gegaan. 'Oh,' zegt ze, 'lieve woorden, een Dolce & Gabbana-presentje en dan is het weer goed' – met een brede lach op haar gezicht.

Duur

Voor sommige groepen lijkt het programma met vijf bijeenkomsten te kort. Ze hebben een goede sfeer bereikt en waarderen het onderlinge vertrouwen. Het kan soms nodig zijn de vijf sessies over zes of zeven bijeenkomsten te verdelen, bijvoorbeeld wanneer er voor één bijeenkomst veel afmeldingen waren, of de sessie om andere redenen niet goed uit de verf is gekomen. Het is wellicht zinvol om dan wat extra ruimte in tijd te ruimen. We bedachten verder ook dat niets de deelnemers in de weg staat om zelf bijeen te komen. Het is ons niet bekend in hoeverre mensen dat nog gedaan hebben, in groepsverband of misschien met slechts enkelen uit de groep.

Uitvoerende groepsleiders

De groepen kunnen geleid worden door professionals die bekend zijn met gezinnen. Eenieder die goed met gezinnen uit de voeten kan, en rumoer en spel weet te waarderen, kan meergezinsgroepen draaien. Het werken in een azc en in het bijzonder op een gezinslocatie vergt wel extra aandacht. Creativiteit en flexibiliteit zijn vereist. Het bijzondere is verder dat er mensen verblijven die een negatieve uitslag op hun verzoek tot asiel hebben ontvangen. Zij zijn in een jarenlange procedure verwickeld. Hopeloosheid en machteloosheid speelt hen parten en dat brengen zij ook in de groepsbijeenkomsten in. Zij zullen niet snel over hun traumatische ervaringen willen spreken, maar gevoelens van machteloosheid en wantrouwen worden er mogelijk door versterkt. Om deze reden noemen we de volgende punten, die de groepsleider kunnen helpen om te gaan met de machteloosheid van de deelnemers:

- De overtuiging uitdragen dat iemands veerkracht, ondanks zijn of haar problemen, versterkt kan worden
- Onderscheid maken tussen wat veranderbaar en wat onveranderbaar is
- Mogelijkheden binnen het domein van veranderbare problemen onderzoeken

- Haalbare doelen stellen
- Alternatieven genereren door vanuit meerdere perspectieven naar een probleem te kijken
- Het eigen gevoel van machteloosheid kunnen accepteren en verdragen
- Intervisie, supervisie, steun van collega's vragen

Conclusies

In deze handleiding zijn de achtergronden van, de motivatie voor en het verloop van meergezinsgroepen in Azc Katwijk beschreven. De evaluaties door ouders en collega's zijn verwoord. Het uitgangspunt is dat door de chronische stress waarmee veel ouders en kinderen zijn geconfronteerd de asielzoekersgezinnen op de gezinslocaties een risicogroep vormen voor ontwikkelingsproblemen en latere psychosociale klachten. Door ouder-kind-interacties te bevorderen, beogen we de aanpassing te bevorderen, ouderlijke competenties te vergroten en verergering van psychische klachten te voorkomen.

Op grond van de ervaringen tot dusver kan geconcludeerd worden dat de meergezinsgroep in het algemeen een zinvolle interventie is. Ouders keken positief terug op deze activiteit, onder meer vanwege de gedeelde aandacht voor de zorg om de kinderen. Hoe effectief de groep daadwerkelijk bijdraagt aan verbetering in de relatie van ouders met hun kinderen, zou in een onderzoek bestudeerd kunnen worden. Deze groepen zijn haalbaar, mits voldoende personele capaciteit beschikbaar is, en intensief kan worden opgetrokken met professionals die op het azc-terrein werkzaam zijn (waaronder het coA). Het zou goed zijn om ouders als voortrekkers in te zetten bij het voortzetten van de groepen. Er kan dan nog incidentele ondersteuning geboden worden. De aanpak is zeker overdraagbaar aan andere locaties; bijvoorbeeld in samenwerking met lokale ggz-instellingen. Wij denken dat het mogelijk en wenselijk is dat, net als in Engeland, ook maatschappelijk werkers en schoolpsychologen deze groepen gaan draaien. De jeugdgezondheidszorg heeft soms al ervaring met groepswork in de centra. Mogelijk kunnen zij hier ook een rol bij spelen, bijvoorbeeld samen met de lokale ggz.

Het doel van de meergezinsgroepen is het versterken van de gezinsveerkracht, dat wil zeggen het beter kunnen omgaan met de eigen en externe chronische stress. Daarmee beschermen we de kinderen en verbeteren we de voorwaarden voor een goede toekomst voor hen. Vanuit die missie zou het fijn zijn als ook andere organisaties zich geïnspireerd voelen deze meergezinsgroepen te gaan aanbieden.



Deel 2 Oefeningen

[1] IJsbrekers: spel en ontspanning

1.1 Ordenen in de ruimte (kennismaking)

Voor wie	Alle deelnemers
Uitvoering	Een van de deelnemers wordt gevraagd de groepsleden zodanig in de ruimte te plaatsen dat zij op volgorde van lengte staan.
Doel	Kennismaking; ijsbreker
Materiaal	Geen; voldoende bewegingsmogelijkheden en ruimte
Instructie	‘Kun jij iedereen die hier aanwezig is zo op een rij plaatsen dat zij op volgorde van klein naar groot staan? Dus de kortste mensen staan daar en de langste daar. Ga je gang.’
Variatie	Deelnemers kunnen in de ruimte worden opgesteld volgens elk ander ordeningsprincipe, zoals leeftijd, land van herkomst, woon- of verblijfplaats.
Focus	Goed kijken en bewegen
Resultaat	Ontspannen sfeer; ‘ijs gebroken’
Lastige situaties	De spanning neemt soms toe vanwege onbekendheid met elkaar. Het helpt dan om direct op te treden en diegene die aan zet is te ondersteunen. Bijvoorbeeld door de deelnemers te vragen of er iemand wil assisteren: ‘Wie kan jou helpen hierbij?’ Het helpt om het tempo hoog te houden.

1.2 Gezinnen verbinden

Voor wie	Alle gezinnen tijdens de eerste bijeenkomst
Uitvoering	Alle gezinsleden zitten in een kring. De bal wordt gegooid van de ene naar de andere persoon. Wie de bal vangt, zegt zijn naam. In een tweede ronde geeft iedereen de betekenis van zijn naam, voor zover die bekend is. Bij de derde ronde

noemt degene die de bal gooit de naam van de persoon aan wie hij/zij de bal gooit. De eerste en derde ronde kunnen herhaald worden.

Doel	Kennismaking; faciliteren van contacten tussen deelnemers
Materiaal	Zachte bal
Instructie	‘Deze bal wordt gegooid van de ene persoon naar de andere. Wie de bal krijgt, zegt zijn naam.’ Volgende ronde: ‘Wie de bal ontvangt, zegt wat de betekenis is van zijn naam.’ Volgende ronde: ‘Gooi de bal nu naar iemand toe en noem zijn of haar naam.’
Variatie	Benoemen wat iemand leuk vindt om te doen, of lekker vindt om te eten (of juist niet). Iets over zichzelf of de eigen familie vertellen.
Focus	Elkaar leren kennen; nieuwsgierigheid naar elkaar bevorderen
Lastige situaties	Iemand wil niet meedoen. Accepteren.

1.3 Tot 7 tellen (ontspanning)

Voor wie	Ouders en kinderen
Uitvoering	Deelnemers vormen met elkaar een kring. Om beurten en opeenvolgend geven de deelnemers elkaar een nummer van 1 tot 7, waarbij ze zelf de richting mogen bepalen.
Doel	Vooraf alertheid stimuleren; ouders en kinderen samen een spel laten beleven waarbij enige competitie gebruikt wordt. Ten slotte wordt ook het actief zijn als groep beleefd.
Materiaal	Geen
Instructie	‘Om beurten telt iedereen elkaar, opeenvolgend van 1 tot 7. Hierbij leg je steeds een hand op je borst in de richting waarin je wilt dat je buurman doortelt. Als je de richting wilt veranderen, moet je dit aangeven door je hand de andere kant op te wijzen, dus tegengesteld aan de richting waarin er werd doorgeteld. Kom je bij 7, dan moet je beide handen als een dakpan boven je hoofd houden. De volgende vergissingen kunnen worden gemaakt: je hebt de wisseling van richting niet door en noemt een nummer terwijl dat niet hoeft, of je vergeet je beurt. Dan ben je af en stap je uit de kring. Ook als je bij het cijfer 7 vergeet je handen boven je hoofd te houden, ben je af. Steeds na 7 begint de volgende buurman/buurvrouw weer bij 1.’

- Variatie** Er zijn meerdere varianten mogelijk met 'tellen':
 1-2-3 gaat als volgt: twee mensen staan tegenover elkaar en wisselen hardop elkaar af met 1-2-3. Dan wordt '1' vervangen door een gebaar: bij 1 klap je in je handen. Vervolgens wordt '2' vervangen door een sprongetje en tot slot '3' met door de knieën zakken. De afwisseling maakt het geanimeerd.
 De variant 1-20 verloopt zo: iedereen staat in een kring en noemt om de beurt hardop een oplopend getal, totdat het totaal aantal deelnemers is bereikt. Daarna moet de reeks weer snel hardop worden geteld, waarbij telkens een opeenvolgend getal wordt genoemd. Wanneer twee mensen hetzelfde getal tegelijk noemen, begint het spel weer bij 1. Er moet dus afgestemd worden, door goed rond te kijken.
- Lastige situaties** Er zijn deelnemers die snel, en deelnemers die traag leren. Eerst even oefenen dus, zodat iedereen de oefening goed begrijpt.

1.4 Denkbeeldige bal of denkbeeldig springtouw (ontspanning)

- Voor wie** Ouders en kinderen
- Uitvoering** Bij de denkbeeldige bal wordt gevraagd in een kring te gaan staan en wordt een denkbeeldige bal overgegooid naar iemand anders in de groep. Dit kan gekoppeld worden aan het tevens noemen van de naam van degene naar wie men toegooit. Het is de bedoeling dat zo echt mogelijk gesimuleerd wordt dat de bal wordt gegooid en even daarna opgevangen. De deelnemers kunnen van alles variëren: zware of lichte bal, recht of met een boog overgooien, etc. De groepsleden bepalen zelf hoe zij dit balspel willen uitvoeren.
 Bij het denkbeeldig touwtje springen worden twee deelnemers gevraagd een touw vast te pakken en het touw gelijkmatig te draaien. Vervolgens mogen anderen erin springen en er ook weer uit springen. Dan kunnen alle varianten aan bod komen die ouders en kinderen zelf bedenken en kennen, zoals inspringen terwijl er al iemand aan het springen is en deze proberen aan te tikken, met de ogen dicht springen, het zogenaamde vlug en hoog springen.
 Van belang is om regelmatig van rollen te wisselen en ook ouders uit te nodigen om te springen.
- Doel** Samen spelen van ouders en kinderen zonder dat er materiaal voor nodig is; zich ergens een voorstelling van maken; samenwerken
- Lastige situaties** Het spel wordt te wild, degenen die het denkbeeldige springtouw vast hebben, wordt gevraagd een leidende rol in te nemen als dit gebeurt, net als in het echt.

1.5 Leeuwen en krokodillen (ontspanning)

- Voor wie** Ouders en kinderen
- Uitvoering** Er wordt in de ruimte een gedeelte vrijgemaakt. Vervolgens wordt dit deel met tape of een touw verdeeld in twee helften. De ene helft stelt het land voor, de andere helft het water.
De groep wordt verdeeld in leeuwen en krokodillen. Er is één spelleider. Deze legt uit dat leeuwen zich heel vervelend voelen in het water en dat krokodillen zich het meest veilig voelen in het water.
- Doel** Alertheid; energizer; plezier
- Materiaal** Touw of lijn om ruimte in twee delen te onderscheiden
- Instructie** ‘De ene kant van het touw stelt land voor; de andere is het water. Wanneer de spelleider ‘leeuwen’ roept, spring je in het water; bij ‘krokodillen’ spring je op het land. De spelleider gaat dat afwisselend en steeds sneller roepen. Degene die aan de verkeerde kant springt is af.’

1.6 Dobbelspel (kennismaking)

- Voor wie** Allen
- Uitvoering** Iedereen gooit om de beurt met een dobbelsteen. Elk aantal ogen is gekoppeld aan een vraag, bijvoorbeeld bij 1: vertel eens iets over je land; bij 2: vertel eens waar je goed in bent; bij 3: vertel eens iets over je kind; bij 4: wat vind je soms moeilijk als het gaat om je kind; bij 5: wat hoop je met deze groep te bereiken; en bij 6: wat heb je het afgelopen weekend gedaan? Elke deelnemer krijgt zo de gelegenheid om iets over zichzelf te vertellen. De vragen dienen van tevoren op het bord/de flap-over worden geschreven. De vragen zijn slechts voorbeelden en kunnen gevarieerd worden.
- Doel** Kennismaking
- Materiaal** Een normale dobbelsteen, stoelen en een tafel. Of een grote dobbelsteen, zodat de oefening staand gedaan kan worden.
- Instructie** ‘We gaan één of twee rondjes dobbelen. Het aantal ogen dat je gooit bepaalt de vraag of opdracht die je krijgt. De vragen en opdrachten staan op het bord/de flip-over geschreven. Bijvoorbeeld: als je 1 gooit krijg je de opdracht: vertel eens iets over je land, en als je 2 gooit: vertel eens waar je goed in bent.’
- Focus** Men vertelt iets over zichzelf en iedereen komt zo aan bod.

Resultaat	Meer weten van elkaar; overeenkomsten en verschillen zien
Lastige situaties	Iemand neemt zeer uitgebreid te tijd en vergeet dat ook andere mensen nog op hun beurt wachten. Ook kan het gebeuren dat men zich verliest in nare ervaringen of herinneringen. Bedank voor de mededeelzaamheid en vraag de betreffende deelnemer om zijn verhaal af te ronden, omdat het rondje nog afgemaakt moet worden. Als de oefening met kinderen gedaan wordt, kan het te lang duren. Wissel dan vragen af met het doen van een opdrachtje, bijvoorbeeld om iets te laten zien. Houd de vragen ook korter en simpeler, bijvoorbeeld: wat is je lievelingseten, in welke sport ben je goed, of hoe ziet een leuke dag eruit?

1.7 Stretchen (warming up, ontspanning)

Voor wie	Allen
Uitvoering	Eén groepslid draagt een lichamelijke oefening aan, bijvoorbeeld iets wat men nog kent van sporttraining, of van vroeger op school of geleerd heeft van een vriend(in). Anderen doen op instructies van dit ene groepslid de oefening na. Vervolgens draagt de volgende persoon een oefening aan.

1.8 Kroning

Voor wie	Alle deelnemers
Uitvoering	Deelnemers staan in een kring en geven een kroon door die op het hoofd moet worden geplaatst. Diegene die de kroon op het hoofd heeft, krijgt een compliment van zijn/haar voorganger, omdat de nieuwe kroondrager het verdient om als koning(in) gekroond te worden. De begeleider bepaalt of de kroon rondgaat of dat er vrije keuze is, met andere woorden: of deelnemers zelf mogen kiezen wie zij willen kronen. Dit is afhankelijk van de cohesie in de groep. Deze activiteit is geschikt om mee af te sluiten.
Doel	Compliment maken; empowerment
Materiaal	Kroon (maar kan ook met een oranje ballon worden uitgevoerd)
Instructie	‘Vandaag ben ik koningin X, mijn periode zit erop en ik kroon Y of Z tot koning(in). Hij/zij is een waarachtig koning(in) omdat hij/zij vandaag ... (iets goeds of plezierigs of aardigs heeft gedaan). Wat wilt u als koning(in) bereiken?’ ‘Dan zit ook het tijdperk Y of Z er alweer op! Y of Z geeft de kroon af aan A of B, etc.’

- Focus** Compliment, inclusief uitspreken van hoop of waarde; bij voorkeur expliciet gebaseerd op iets wat tijdens de sessie of dag aan de orde is gekomen (waarneming).
- Resultaat** Het uitspreken van een wens die goed is voor de hele groep; plezier. De meeste kinderen maar ook volwassenen vinden het leuk om de kroon even te mogen dragen. Sommige observaties zijn verrassend.
- Lastige situaties** Het verdient de voorkeur om hier de cirkel rond te gaan, en niet de kring over te steken bij het afgeven. Dus de volgorde ligt vast. Dat geeft wat bedenktijd. Iedereen kan anticiperen op een gepast compliment.

1.9 Het spinnenweb

- Voor wie** Alle deelnemers
- Uitvoering** Iedereen staat in een cirkel en een bol wol (of ander materiaal dat goed afrolt) wordt doorgegeven of gegooid, waarbij de afzender de draad vasthoudt. Hij of zij gooit de bol naar een ander met het uitspreken van een enkel waardierend woord. Dit kan de sessie betreffen of de persoon die wordt geadresseerd. Een spinnenweb ontstaat. Deze oefening is een positieve afsluiter.
- Doel** Verbinding maken en positief afsluiten.
- Materiaal** Bol wol of kluwen touw; schaar
- Instructie** 'Ik heb hier een bol wol/kluwen touw. Die gooi ik straks naar iemand toe. Ik zeg dan wat ik heb gewaardeerd van die persoon tijdens deze bijeenkomst en ik houd de draad vast. Die persoon gooit de bol verder, maar houdt de draad ook vast en zegt iets waarderends (op basis van deze bijeenkomst) over de volgende persoon, etc.'
- Variatie** Ter afsluiting kan iedereen een stuk van het koord mee naar huis nemen (knip stukjes los).
- Focus** Netwerk maken
- Resultaat** Een spinnenweb van wol/touw, waarbij iedereen een stuk vast heeft. Gevoel van verbondenheid.
- Lastige situaties** Het kan zijn dat de bol niet goed afrolt. Dus van tevoren nagaan of het materiaal volstaat. Wanneer de instructie onvoldoende duidelijk is, kan het zijn dat mensen vergeten om een stukje vast te houden. Dit is te voorkomen door langzaam te beginnen en de stappen goed te begeleiden.

1.10 Stoelendans

Voor wie	Alle deelnemers
Uitvoering	Stoelen worden met de ruggen tegen elkaar in een kring gezet; één stoel minder dan het aantal deelnemers. De meeste kinderen en volwassenen kennen het spel.
Doel	Lichaamsbeweging; spanning en plezier
Materiaal	Stoelen; (upbeat, vrolijke) muziek en muzikspeler
Instructie	‘We gaan een spel spelen. Pak allemaal een stoel en plaats ’m met de rug naar het midden in een kring. Nu halen we één stoel weg. De stoelen staan in een kring. Wanneer de muziek start, dansen jullie langs de stoelen. Zodra de muziek stopt, ga je zo snel mogelijk op een stoel zitten. Diegene die geen stoel heeft, is af en verlaat het spel. Dan start de volgende ronde en wordt opnieuw een stoel weggenomen. Wie is de maestro? (Hij of zij start en stopt de muziek.)’
Focus	Spel; interactie; beweging
Resultaat	Energieniveau gaat omhoog.
Lastige situaties	Twee personen belanden tegelijkertijd op dezelfde stoel (en krijgen onenigheid over wie eerst was). De maestro is ook scheidsrechter en doet er wijs aan in zo’n geval om de ronde opnieuw te spelen. Wanneer de muziek te langzaam is, dut het spel in. De gekozen muziek moet bij voorkeur neutraal en vrolijk zijn.

1.11 ‘Chinese whisper’ of doorfluisteren

Voor wie	Alle deelnemers
Uitvoering	Deelnemers zitten in een kring en zijn fysiek in staat elkaar iets in het oor te fluisteren. De eerste bedenkt een zin en fluistert die in het oor van de buurman of -vrouw, zonder dat andere deelnemers het verstaan. Dat gaat zo door, de kring langs, en de laatste deelnemer spreekt de zin hardop uit.
Doel	Goed en aandachtig luisteren; spanning en plezier
Materiaal	Geen
Instructie	‘X bedenkt een zin. Hij of zij fluistert de zin in het oor van buurman (of -vrouw) Y, maar zorgt ervoor dat anderen de zin niet kunnen horen. Y op zijn/haar beurt fluistert de zin in het oor van de volgende, etc. De laatste persoon vóór X zegt de

zin hardop. Alle deelnemers horen dan van X of de zin gelijk is aan die in het begin of niet.'

Variatie X start een zin en fluistert in het oor van de persoon links van hem of haar. Daarna verzint X een tweede zin en fluistert die in het oor van de persoon rechts van hem of haar. Twee zinnen gaan dus tegelijkertijd door de groep.

Focus Aandacht en luisteren

Resultaat Afhankelijk van hoe moeilijk de zin is, zal de uitkomst al dan niet gelijk zijn aan die van de start. Bij twee zinnen is dit in ieder geval lastiger; de kans op verandering wordt groter. In een grote groep is deze oefening spannender.

Lastige situaties Er is bijvoorbeeld een deelnemer die de boel saboteert en de zin moedwillig verandert. Die deelnemer zo nodig vragen om niet meer mee te doen.

[2] Omgaan met stress: coping

2.1 De emmer en de schatkist

- Voor wie** Volwassenen en kinderen (>6 jaar); eventueel de eerste ronde met ouders en de tweede ronde met de kinderen erbij.
- Uitvoering** Deelnemers zitten rond een tafel – er is genoeg werkruimte. Deel kopieën uit (op A3-formaat) met de tekening van een emmer. De eerste ronde bestaat uit het verkennen en inventariseren van problemen. Leg uit dat er veel problemen zullen zijn, en dat het soms zal lijken alsof de emmer met problemen gaat overlopen. Nodig uit de problemen te benoemen. Dat kan in de eigen taal. Biedt ongeveer vier minuten om de problemen op post-its samen te vatten (één probleem per geeltje), en die vervolgens op de emmer te plakken. Laat de deelnemers hun A3 ophangen en beurtelings de problemen daarop kort toelichten. Er zullen zich zowel vergelijkbare als unieke problemen voordoen. Zo mogelijk kan verder onderscheid worden gemaakt tussen oplosbare en onoplosbare problemen. Maak echter het tempo niet te hoog, neem de tijd.
- In de tweede ronde wordt de A3 met de schatkist uitgedeeld. Bied gelegenheid tot opvrolijken, bijvoorbeeld inkleuren van de schatkist, zeker als er kinderen bij zijn. Vraag vervolgens welke hulp- of krachtbronnen er zijn die steun bieden in het dagelijks leven. Bied weer ongeveer vier minuten om de krachtbronnen te beschrijven. Vraag dan iedereen om zijn A3 wederom op te hangen en om de beurt toe te lichten. Bevorder de onderlinge nieuwsgierigheid en ondersteun de uitwisseling.
- Doel** Erkennen en herkennen van bronnen van stress (ronde 1); bekrachtigen en genereren van ideeën voor krachtbronnen en mogelijkheden voor een oplossing (ronde 2).
- Materiaal** Kopieën van twee A3's met tekeningen van een emmer en een schatkist; post-its; pennen en kleurpotloden/-stiften
Of: bouwplaat van schatkist, karton, lijm, versiering
Knipsels, tijdschriften
- Instructie** 'Zie hier een tekening van een emmer. De emmer is bedoeld om er je problemen in te verzamelen. Schrijf de problemen die je ervaart op een post-it en plak ze op de emmer. Eén probleem per post-it.'

‘Hier nu een tekening van een schatkist. Wat helpt jou om met je problemen om te gaan? Elke hulpbron noemen we een schat. Schrijf die schat op een post-it en plak die op de schatkist.’

Variatie	Bouw een schatkist van karton, bijvoorbeeld vanuit bouwplaat – en laat de kinderen die versieren. Inventariseer met knipsels of post-its welke schatten voorhanden zijn.
Focus	Van onmacht naar kracht
Resultaat	Erkenning en herkenning; genereren van hoop en kracht
Lastige situaties	Het gevoel van machteloosheid zwelt aan en er worden geen of weinig krachtbronnen genoemd. Oplossing: verdelen in oplosbare en onoplosbare (bijvoorbeeld IND-) problemen. Terugbrengen in de groep: worden de problemen herkend, zijn er tips? Aansluiten bij diegene die wel voorbeelden van krachtbronnen heeft verwoord. Pas ook op voor een te hoog tempo met het risico op bagatellisering. Erkenning voor de problemen is erg belangrijk: niet te veel (te zwaar), maar ook niet te weinig (niet serieus genomen).

2.2 Doelenboom

Voor wie	Gezinnen
Uitvoering	Elk gezin tekent op een vel papier een boom, formuleert de eigen gezinsdoelen op de korte en de lange termijn op post-its, en plakt die bij de takken van de boom. Na afloop kan elk gezin zijn boom eventueel aan de andere gezinnen presenteren.
Doel	Gezinsleden begrijpen dat problemen ooit kunnen verdwijnen; genereren van toekomstperspectief en hoop. Houvast voor volgende sessies: kunnen teruggrijpen op de doelen.
Materiaal	Vellen papier; stiften; post-its voor de doelen
Instructie	‘We willen jullie vragen om samen als gezin een grote boom te tekenen. Dit is de doelenboom. Er zijn grote takken voor grote doelen en kleine takken voor kleinere doelen. Ieder van jullie krijgt een paar takken voor zijn of haar eigen doelen. In de stam kunnen jullie doelen schrijven die voor jullie allemaal hetzelfde zijn. Met doelen bedoelen we al die dingen die je zou willen veranderen, die je anders zou willen zien bij jezelf of in jullie gezin. Die doelen mag je op de post-its schrijven en in de boom hangen. Onder de boom zet je jullie namen.’
Variatie	Uitleg over de boom geven aan andere gezinnen. Oefening aanvullen met een mandje waar andere gezinnen hun complimenten in kunnen doen.

Focus	Bespreken van en/of reflectie op de doelen: Zijn de doelen groot of klein, zijn ze realistisch en haalbaar? Hoe kunnen de doelen worden gehaald, welke obstakels zien ze, welke hulp is daarbij nodig? Wat zou het eerste stapje zijn om een (klein) doel te halen en wie zet dit eerste stapje?
Resultaat	Ouders hebben enkele problemen die ze zouden willen oplossen, beschreven en besproken.
Lastige situaties	Gezinnen kunnen geen doelen bedenken. Help hen dan in een gesprek op gang door voorbeelden te geven of andere gezinnen als voorbeeld te nemen.

2.3 De kracht van het gezin

Voor wie	Gezinnen
Uitvoering	Er zijn twee varianten: 1 Gezinsleden maken samen een collage over de kracht en de bronnen waarover het gezin beschikt. Daarna worden de collages opgehangen en leggen de kinderen die uit aan de andere gezinnen. 2 Gezinnen maken kaartjes met de kracht en de bronnen waarover het gezin beschikt en doen deze in een mandje.
Doel	Ouders en kinderen zijn zich bewust van wat hun krachtbronnen zijn, dit versterkt de cohesie en de identiteit van het gezin. Gezinnen leren andere hulpbronnen kennen en leren van andere gezinnen.
Materiaal	Grote vellen papier; tijdschriften; stiften; schaar; lijm; versiermateriaal Losse A6-kaartjes in verschillende kleuren, of post-its Mandje
Instructie	Variant 1 ‘Maak samen met je gezin een collage over wat de kracht is van jezelf en van jullie als gezin. Bijvoorbeeld: waar zijn jullie sterk of goed in, waar ben je trots op, wat kunnen jullie goed? Je mag dat weergeven zoals je wilt: tekenen, plaatjes uit tijdschriften plakken, enz. Doe dat samen met elkaar; het wordt een collage van jullie gezin. Als jullie klaar zijn, mogen de kinderen de collage ophangen aan de muur en deze uitleggen aan de andere gezinnen.’ Variant 2 ‘Jullie gaan met elkaar de kracht van jullie gezin beschrijven. Elk gezinslid schrijft op deze kaartjes/post-its iets waar je sterk of goed in bent, waar je trots op bent, wat je goed kunt. Zowel van jezelf als van jullie hele gezin. Als je klaar bent, doe je de kaartjes in dit mandje. Hierna haalt iedereen om de beurt een (willekeurig) kaartje uit het mandje en leest aan de anderen voor wat er op staat.’

Variatie	Een familiewapen laten maken waarbij de krachtbronnen weergegeven worden.
Focus	Sterke kanten van zowel gezinsleden als gezin laten benoemen, met nadruk op het gezin.
Resultaat	Ouders en kinderen ervaren iets van de kracht van hun gezin.
Lastige situaties	Gezinsleden werken niet samen: dit voordoen en bespreken.

2.4 Verhaal maken

Voor wie	Alle gezinnen
Uitvoering	Elk gezin kiest vijf kaarten en maakt als gezin samen een (strip)verhaal. Eventueel mag er een kaart onderling geruild worden. De verhalen worden gepresenteerd en besproken in de groep.
Variatie	Gezinnen wisselen de kaarten uit. Elk gezin maakt met de kaarten van anderen een nieuw verhaal. Alternatief eind maken met behulp van andere gezinnen.
Doel	Versterken gezinscohesie; alternatieve perspectieven en hoop genereren
Materiaal	Set van kaarten met afbeeldingen – voorbeeld is de set Coping cards van O. Ayalan
Instructie	‘Hier ligt een pak kaartjes met beelden die een verschillende betekenis kunnen hebben. We vragen ieder gezin om vijf kaartjes uit het pak te kiezen en met de gekozen kaartjes een verhaal te maken, zoals een stripverhaal.’ Daarna: ‘Wat zegt dat verhaal over jullie als gezin?’
Focus	Wat vertelt het verhaal over het gezin? Hoe hebben zij samengewerkt? Wie heeft het initiatief genomen en wie niet?
Lastige situaties	Als een verhaal een heel slecht einde heeft gekregen, vraag het gezin dan een hulpkart te kiezen om een alternatief eind te bedenken. Anderen kunnen daarbij helpen.

2.5 Kaartjeskracht

Voor wie	Alle gezinnen
Uitvoering	Elk gezinslid maakt meerdere kaartjes met afbeeldingen die illustreren wat hen

helpt om met stress en moeilijke situaties om te gaan. De kaartjes worden gepresenteerd en besproken in de groep.

Het is wenselijk dat alle gezinnen aan tafel zitten, en dat de kaartjes die zijn gemaakt voor iedereen zichtbaar zijn.

Doel	Vergroten van copingstrategieën; verbreden van hulpbronnen; gevoel van machteloosheid verminderen. Leren van elkaar; het inzicht krijgen dat er veel opties zijn.
Materiaal	A6-kaartjes in verschillende kleuren; kranten; tijdschriften; kleurpotloden; schaar; lijm
Instructie	‘Hoe redt men zich in moeilijke situaties? Wat helpt, wat geeft kracht? Kan iemand benoemen wat nu behulpzaam is, of vroeger in een moeilijke situatie heeft geholpen? Hier zijn kaarten, kleurpotloden, kranten en tijdschriften. Wij willen jullie vragen om op elk kaartje een hulpbron te tekenen, of uit de kranten en tijdschriften hier afbeeldingen te kiezen die weergeven wat helpt bij stress of moeilijke situaties. Iedereen kan meerdere kaarten maken.’ Later: ‘Willen jullie de kaarten op de tafel leggen en vertellen wat het is dat jullie het meest helpt?’
Lastige situaties	Een of meerdere deelnemers komen niet op ideeën. Te doen: accepteren en aansluiten bij wat anderen inbrengen. Vervolgens bevragen of dat ook voor hen een doeltreffende krachtbron zou kunnen zijn. Zo mogelijk doorvragen of zij er ervaring mee hebben.

2.6 Tableau maken (sociale steun)

Voor wie	Allen; kinderen vanaf ongeveer 8 jaar
Uitvoering	Aan de deelnemers wordt gevraagd om met duplo-poppetjes zichzelf neer te zetten en verder de mensen om hen heen die belangrijk voor hen zijn en aan wie zij steun ontnemen (morele steun en praktische steun).
Doel	Netwerk in kaart brengen en in gesprek komen: welke steun heb je, wat heb je nodig en hoe vraag je steun?
Materiaal	Een set duplo-poppetjes, bij voorkeur van verschillende huidskleur en verschillende leeftijden. Ook andere poppetjes zijn vanzelfsprekend mogelijk.
Instructie	Vraag de deelnemers om de beurt om zichzelf en de mensen om hen heen neer te zetten met poppetjes. Centraal thema is: welke steun krijgen zij? Is die voldoende, missen ze steun, hoe zouden zij die kunnen regelen? Vraag hen iets daarover te vertellen. Moedig de groepsdeelnemers aan om vragen te stellen.

Focus	Mensen realiseren zich dat zij mensen om zich heen hebben en komen – met hulp van anderen – tot ideeën hoe zij meer contacten kunnen maken en wat voor steun zij nodig hebben.
Resultaat	Reflectie over de eigen positie en over verbindingen met anderen
Lastige situaties	Het neergezette netwerk blijft erg leeg. Moedig aan om echt na te gaan, bij alle mensen met wie ze door de dag heen in contact komen, wat die voor de betrokkene betekenen/zouden kunnen betekenen. Benut de situatie door het geven van psycho-educatie over verschillende vormen van steun, leren vragen van steun, het niet alles van één persoon kunnen verwachten enzovoort.

2.7 Documentaire maken: Hoe houd je het vol?!

Voor wie	Iedereen; ouders en kinderen vanaf ca 7 jaar
Uitvoering	Gevraagd wordt om een (denkbeeldige) documentaire te maken over het leven in een azc/als alleenstaande ouder/in een nieuw land. Er is in ieder geval een interviewer nodig, een cameraman/-vrouw en een persoon die geïnterviewd wordt. Iedereen krijgt een functie in het maken van de documentaire. Je kunt verder denken aan een presentator, de belichting, de montage enzovoort.
Doel	Het doel is tweeledig: 1) deelnemers voelen zich gehoord en gezien; hun leven is belangrijk; en 2) deelnemers realiseren zich over welke krachtbronnen ze beschikken en horen van anderen hoe zij met moeilijke dingen omgaan.
Materiaal	Microfoon; (oude) camera; twee stoelen. Microfoon en camera zijn eventueel te improviseren, met bekertjes, doosje, gebaren enzovoort.
Instructie	‘Stel u voor dat u een documentaire maakt over uw leven in de huidige situatie en hoe u dat volhoudt (het leven in een azc/als alleenstaande ouder/in een nieuw land/na terugkeer enzovoort).’ Benoem de rollen die nodig zijn. In ieder geval een interviewer, bij voorkeur meer dan één geïnterviewde, en een cameraman. Verder valt te denken aan iemand die de montage doet en iemand die de documentaire op televisie presenteert (en daarbij de high lights noemt). De bedoeling is dat de interviewer aangeeft dat hij/zij weet heeft van de bijzondere omstandigheden. Hij/zij kan dit doen door de situatie kort te schetsen. Eventueel kan gevraagd worden aan de geïnterviewde zelf om de situatie kort toe te lichten. Vervolgens worden er vooral vragen gesteld als: wat helpt u daarbij, op welke manier houdt u het vol, waar haalt u de kracht vandaan? Anderen wordt gevraagd om te observeren en één van hen zal later de documentaire presenteren; hij of zij noteert de belangrijke punten. Het interview zelf duurt circa vijf minuten. Daarna wisselen. Aan het eind van de

oefening veranderen de deelnemers in het publiek en wordt de gemaakte documentaire ingeleid vóór vertoning op televisie.

- Variatie** De groep langs de leeftijdslijnen verdelen. Dan kunnen bijvoorbeeld de kinderen een documentaire maken voor de ouders.
- Focus** Deelnemers staan stil bij hun eigen kracht en copingvaardigheden en horen van anderen wat hun manier van coping is.
- Resultaat** Deelnemers kunnen wat afstand nemen van hun situatie, en doen nieuwe ideeën op. Volwassenen krijgen een inkijkje in de beleavingswereld van hun kinderen en wat voor hen helpt en belangrijk is.
- Lastige situaties** Geïnterviewden kunnen hun problemen niet loslaten, met als gevolg dat ze de tijd gebruiken om de problemen te benoemen en niet toekomen aan het spreken over kracht en coping. Geef nogmaals aan wat het onderwerp van de documentaire is. Laat van rol wisselen.

2.8 Robinson Crusoe-eiland

- Voor wie** Alle gezinsleden, te gebruiken in midden- en eindfase
- Uitvoering** Gezinnen stellen zich voor dat zij met een groot schip op een cruise zijn. Het is een prettige reis, maar plotseling botst het schip op een rots. Alle gezinsleden bereiken met reddingsboten een onbewoond eiland en moeten een manier vinden om te overleven.
- Doel** Experimenteren met verschillende rollen binnen het gezin en met andere gezinnen; crisismanagement; coping van gezinsleden en gezinnen versterken.
- Materiaal** Geïmproviseerd eiland zonder mensen. Verschillende spullen die gebruikt kunnen worden voor het leven op een onbewoond eiland, bijvoorbeeld om simpele hutjes te bouwen, te koken enzovoort (stoelen, dekens, takken, doosjes, etc.). Alternatief: tekenen.
- Instructie** ‘Stel je voor dat jullie met een groot schip op een cruise zijn. Alles is prettig en comfortabel, jullie hebben veel plezier, er zijn geen zorgen. Maar plotseling botst het schip tegen een rots en het begint langzaam te zinken. Het lukt iedereen om met een boot een eiland te bereiken. Op het eiland ontdekken jullie dat daar niemand is; het is een onbewoond eiland. De kapitein en het personeel blijven op de boot, de gezinnen moeten zich op het eiland zelf redden. Wat zouden jullie doen wanneer je aankomt op het eiland? Hoe zouden jullie overleven? Wie gaat wat doen? Maak een script samen en speel die situatie uit. Jullie kunnen de spullen die hier liggen gebruiken.’

- Focus** Coping. Hoe organiseren gezinnen zich? Hoe werken gezinsleden samen? Hoe zijn de rollen verdeeld? Hoe kan men structuur aanbrengen in een chaotische situatie?
- Lastige situaties** Het spel verloopt chaotisch. Flashlight: wat gaat er gebeuren als jullie zo doorgaan? Hoeveel van jullie zullen verhongeren?

[3] Bevorderen van mentaliseren en reflectie

3.1 Vissenkom

Voor wie Ouders en kinderen

Uitvoering Kinderen zitten in een kring en bespreken tien minuten lang een onderwerp of vraag die relevant is voor de problemen die ouders en kinderen (vanaf 4 jaar) op dat moment hebben. Een begeleider ondersteunt dit. Na tien minuten wordt aan de ouders gevraagd wat hen is opgevallen en wat voor nieuwe dingen ze gehoord hebben. De kinderen in de binnenste kring luisteren naar wat de ouders benoemen. Eventueel kan daarna opnieuw de aandacht worden verplaatst naar de kinderen en hen gevraagd worden om een reactie. Onderwerpen/vragen worden van tevoren vastgesteld aan de hand van wat er binnen de gezinnen leeft.

Doel Het eerste doel is het bevorderen van het mentaliseren, dat ouders begrijpen wat er in het hoofd van hun kinderen omgaat en welke vragen hun kinderen hebben. Ten tweede kan deze oefening worden ingezet met als doel psycho-educatie: ouders en kinderen krijgen informatie over onderwerpen die hen bezighouden.

Materiaal Twee kringen met stoelen: een kleine cirkel voor de kinderen en een grote cirkel eromheen voor de ouders

Instructie ‘We hebben van jullie gehoord dat jullie (of jullie kinderen) veel vragen hebben over ... [probleem benoemen: verblijfsvergunning, azc, huisvesting, problemen ouders, problemen op school enzovoort.]
We willen nu de kinderen vragen om in de binnenste kring te gaan zitten en de ouders eromheen. De kinderen mogen nu aan elkaar of aan ... [begeleider] alle vragen stellen die ze willen, alles wat je altijd al had willen weten over ...
Jullie ouders luisteren en zijn waarschijnlijk erg benieuwd naar wat jullie vinden, maar zij mogen niet meepraten.’
In de volgende ronde wisselen ouders en kinderen.

Variatie Kinderen in de binnenste cirkel zelf over een probleem laten praten zonder begeleider, of ouders in de binnenste cirkel zetten en kinderen laten luisteren. Elke indeling is mogelijk. Er kan bijvoorbeeld ook voor gekozen worden om de jongens en vaders in de binnenste kring te laten plaatsnemen, en de meisjes en moeders

in de buitenste kring. Dit hangt af van het beoogde doel: wat wil je laten uitwisselen door wie?

- Focus** Begeleider gebruiken als vraagbaak/deskundige voor de kinderen, bijvoorbeeld uitleg geven over psychische klachten of over sociale en juridische problemen.
- Begeleider kan het mentaliseren bevorderen door vragen te stellen, bijvoorbeeld over de verblijfsvergunning: waarom hebben jullie geen verblijfsvergunning; wat doen je ouders eraan om die te krijgen; hoe voel je je wanneer anderen wel en jij geen vtv hebt; wat denk je dat er gaat gebeuren als jullie geen vtv krijgen; wat ga je doen als jullie wel een vtv krijgen? Over het hebben van een huis: waarom krijgen je ouders geen huis; wat voor huis zou je willen hebben; wat vind je belangrijk aan een huis? Over problemen van ouders: waarom huilt je moeder, wat is PTSS, wat doet je vader bij de dokter?
- Resultaat** Ouders hebben meer begrip voor de vragen en het perspectief van hun kinderen.
- Lastige situaties** Kinderen kunnen voor ouders pijnlijke onderwerpen ter sprake brengen. In het gesprek dan aandacht besteden aan hoe dit de kinderen bezighoudt. Later kan zo nodig met de ouders besproken worden waarom het voor hen pijnlijk is.

3.2 Gekiekt

- Voor wie** Alle deelnemers. Deze oefening inzetten wanneer er enige onderlinge bekendheid is, en er sprake is van cohesie in de groep, dus in de latere sessies.
- Uitvoering** Gedurende de bijeenkomst vastleggen van spontane gelaatsuitdrukkingen; kinderen vragen foto's te maken. Maar het kan ook andersom: ouders vragen om foto's te maken van het gezicht van hun kinderen.
- Doel** Beter kijken naar en herkennen van gelaatsuitdrukkingen
- Materiaal** Camera (bijvoorbeeld op telefoon; of kleine camera); laptop en verbindingskabel of wifi
- Instructie** 'Hier is een camera [of: dit kun je gebruiken als camera, of: wie heeft een telefoon waarmee foto's te maken zijn?]. In het volgende uur gaan we een spelletje spelen. Nu vraag ik X of hij zo nu en dan een foto wil maken van het gezicht van zijn moeder. Wanneer zij lacht, of somber of boos kijkt, maak je een foto. Doe dat zo snel en onopvallend mogelijk. Na een half uurtje vraag ik hetzelfde aan de moeder van X: wilt u van het gezicht van uw zoontje zo nu en dan een foto maken?'
Na het spelletje en de pauze gaan we nog even naar de foto's op de computer kijken. Vragen die daarbij kunnen helpen zijn: wat valt je op aan de foto; welke heeft je voorkeur en waarom; heeft uw kind of jouw moeder/vader/zusje/broertje va-

ker deze uitdrukking; wanneer komt dat voor; en hoe voelt iemand zich wiens gezicht dit laat zien? Dit kun je aan een of meerdere kinderen tegelijk vragen. Een kind kan natuurlijk ook de expressies van andere ouders proberen te 'vangen'.

Focus	Goed kijken naar gelaatsuitdrukkingen en benoemen van expressies van ouders en kinderen; bekrachtigen van positieve beelden.
Resultaat	Confrontatie en bekrachtigen van emotionele uitdrukkingen. Ruimte voor verdriet en somberheid, en vooral van belang van positieve expressie. Reflectie op het effect van expressie op de ander.
Lastige situaties	Gevoel van schaamte is groot en vormt een obstakel om foto's te maken. De rollen omwisselen kan helpen. Kinderen vinden het overigens leuk om met apparaten te werken, dus laat hen eerst aan de slag gaan. Het kan, met name voor volwassenen, confronterend zijn zichzelf of de eigen gelaatsuitdrukkingen te zien. Het confronteert hen met hoe zij zich menen te voelen. Op zoek gaan naar contrasten is hierbij behulpzaam, zet dan ook de groepsleden in. Geef er bovenal erkenning voor, en benadruk positieve expressies.

3.3 Emoties, binnenkant - buitenkant

Voor wie	Volwassenen en kinderen vanaf circa 8 jaar
Uitvoering	Door middel van een beschilderd papieren bordje laten de deelnemers zien wat zij denken dat anderen van hen zien (van hun emoties), hoe ze zich echt voelen en eventueel het verschil tussen beide.
Doel	Jezelf proberen te zien met de ogen van anderen en iets van jezelf aan anderen laten zien
Materiaal	Papieren bordjes; stiften en/of verf of krijt
Instructie	'Teken aan de buitenkant (= de onderkant) van het bord je gezicht met de emoties waarvan je denkt dat anderen die bij jou zien. Teken vervolgens aan de andere kant (= de binnenkant) je gezicht met de uitdrukking van hoe je je echt voelt. Houd het bordje voor je gezicht en laat de twee kanten zien.' Laat andere deelnemers vragen stellen. Breng het gesprek op gang met een of meer van de volgende vragen: wanneer laat je iets zien; waarom wel, waarom niet; wie helpt het als je dingen wilt verbergen; wanneer is het goed om dingen te verbergen en wanneer minder goed? Raden anderen weleens hoe je je voelt; raad jij wel eens hoe iemand anders zich voelt, kom je daarover in gesprek? Helpt het om daarover te praten, met wie kun je daarover praten?
Focus	Binnen- buitenkant, hoe buiten is eigenlijk de binnenkant? Reflecteren over wat je

met anderen wilt delen. Reflecteren over waarom je niet alles aan kinderen wilt laten zien, en over wat kinderen nodig hebben.

Resultaat Reflectie en meer verbondenheid, door delen van gevoelens

Lastige situaties Iemand gaat lang door over als negatief beleefde emoties en het lukt hem of haar niet om de positie van de ander in te nemen. Breng het gesprek naar het nu: wat wil je laten zien en doe je dit op alle momenten? Hoe is het nu? Laat de andere kant van het bord voor het gezicht houden en vraag hem of haar wat om te vertellen wat er bij dit gezicht past.
Iemand maakt een grap door bijvoorbeeld het bordje overdreven clownesk te beschrijven. Breng hem of haar terug naar de opdracht: is dit wat je wilt laten zien, wat je denkt dat anderen zien?

3.4 Bevroren standbeelden

Voor wie Alle gezinnen

Uitvoering Elke deelnemer laat een momentopname van een emotie of gevoelstoestand zien, door zich op te stellen als een levend standbeeld. Elke emotie moet gedurende 2 tot 3 minuten worden vastgehouden.

Doel Verbeteren van het non-verbale begrip; presentatie en erkenning van verschillende gevoelens bij zichzelf en anderen

Materiaal Flap-over; digitale camera

Instructie 'Wie wil enkele gevoelens benoemen? Kunnen jullie er een paar benoemen en wie wil ze op de flap-over schrijven? Hoe ziet het eruit wanneer je je gelukkig voelt, of boos of verdrietig bent? Laat het zien en bevestig dat gevoel op je gezicht en met je lichaam. Kijk naar elkaar en zie hoe verschillend mensen hun emoties kunnen uiten. Verdriet kan er verschillend uitzien.'

Variatie 'Nu gaat er een foto gemaakt worden van elk standbeeld; we gaan de foto's later bekijken. Wie wil de foto's maken?'
Later: Samen naar de foto's kijken en de gevoelens raden.

Focus Hoe kan men verschillende gevoelens uiten en herkennen? Kunnen ze adequaat gelezen worden? Hoe kan men weten hoe de ander zich voelt? Hoe kan iemand emoties verhullen of iets anders laten zien dan hij of zij zich voelt? Wanneer heeft iemand zich recent zo gevoeld?

Lastige situaties Sterk emotionele reactie: de begeleider helpt dan de emoties te kalmeren en zet daarbij de hulp van andere gezinnen in.

3.5 Scan van het brein

Voor wie	Alle gezinnen
Uitvoering	In duo's: elk tweetal wordt gevraagd om de lege plekken in te vullen op de tekening van een brein voor diegene die tegenover hem/haar zit. Dus wat zijn diens gedachten, gevoelens, talenten enzovoort? De veronderstellingen over wat zich in het brein van de ander afspeelt worden verkend. Verschillende gezinsleden kunnen een 'scan' maken van dezelfde persoon.
Doel	Nieuwsgierig worden over gedachten en gevoelens van anderen; over iemands ideeën over de 'mind' van anderen praten en vergelijken met eigen waarnemingen
Materiaal	Kopieën van afbeelding van gezicht met 'open brein' (zie het werkblad in bijlage 3); potloden; kleurpotloden
Instructie	'Hier op deze tekening is een gezicht en daarin een brein met vele open plekken. Stel je voor dat dit het hoofd van jouw moeder is. Vul nu de lege plekken in met jouw ideeën over wat de interesses van jouw moeder zijn, wat ze leuk vindt of juist niet leuk. Je kunt schrijven of tekenen. Ik zal een ander blad aan je moeder geven: Mevrouw X, wilt u dit invullen met uw ideeën over wat uw man leuk vindt of niet? En meneer Y, wilt u in deze tekening invullen wat u denkt dat uw vrouw gelooft wat er in haar hoofd omgaat? Later gaan wij zien wat jullie denken wat er zich allemaal afspeelt in jullie hoofden.'
Variatie	Eenvoudiger starten met slechts één gezinslid van wie een scan wordt gemaakt. Andere thema's kiezen: 'Teken je zorgen/hoop/angsten.'
Focus	Hoe goed kennen gezinsleden elkaar? Hoe was dat anders voordat X is gebeurd? Zou je elkaar beter willen begrijpen over een jaar bijvoorbeeld?
Lastige situaties	Sommige groepsleden denken concreet en begrijpen de instructies niet. Moedig ze aan om andere gezinnen te observeren. Misschien kunnen andere gezinnen helpen en het uitleggen.

3.6 Neutraal gezicht en positief gezicht

Voor wie	Alleen ouders, alleen kinderen of ouders en kinderen
Uitvoering	Een kind of ouder wordt gevraagd in twee minuten een verhaaltje te vertellen/iets voor te lezen. Alle omstanders krijgen de instructie om een zo neutraal mogelijk gezicht op te zetten en niet te reageren. Daarna wordt de oefening herhaald en krijgen omstanders de instructie om met zo veel mogelijk aandacht te luisteren en na afloop zo veel mogelijk positieve feedback te geven.

Doel	Bevorderen mentaliseren: ervaren hoe onderlinge feedback voelt, zowel negatief als positief
Materiaal	Eén stoel centraal, alle andere stoelen in een kring eromheen
Instructie	‘We willen iemand van jullie vragen om een heel kort verhaaltje te vertellen. Het mag over van alles gaan, het maakt niet uit wat je vertelt. Iets wat gebeurd is op school of thuis, of iets wat je gezien hebt op tv. Je mag in deze stoel gaan zitten en de anderen gaan luisteren. Eerst ga je twee minuten vertellen en de anderen reageren zo weinig mogelijk, zijn helemaal neutraal, ze mogen ook niet lachen. Zullen we even oefenen hoe je dat doet?’ Na het verhaaltje: ‘Hoe voelde het voor jou als niemand reageert?’ Tweede ronde: ‘Nu doen we dezelfde oefening nog een keer. Je mag in twee minuten hetzelfde verhaaltje weer vertellen of doorgaan waar je gebleven was. Nu mogen de anderen zo positief mogelijk reageren; ze mogen lachen, vriendelijk knikken, hun duim opsteken enzovoort. Zullen we even oefenen hoe je dat doet?’ Na het verhaaltje: ‘Hoe voelde het nu voor jou, wat is het verschil?’
Variatie	Oefening kan in kleine groepjes van vier worden gedaan, of per gezin. Als een verhaaltje moeilijk is: stukje voorlezen uit een boek.
Focus	De invloed van feedback op het zelfgevoel; je goed of verdrietig voelen hangt mede af van anderen.
Resultaat	Ouders of kinderen ervaren hoe belangrijk positieve feedback is voor hoe je je voelt.
Lastige situaties	Bij neutrale gezichten kan iemand zich onaangenaam voelen. Dat deel van de oefening dan zo kort mogelijk houden; altijd afsluiten met een positief gezicht.

3.7 Fantasiedier

Voor wie	Alle deelnemers
Uitvoering	Deelnemers werken met diverse materialen gezamenlijk aan een fantasiedier, dat voor hen positieve dingen (goede eigenschappen, talenten, positieve persoonlijkheidstrekken) vertegenwoordigt.
Doel	Samenwerking en ruimte voor bundelen en uiten van kracht
Materiaal	Grote vellen papier (minstens A2 of A1); potloden, stiften enzovoort
Instructie	‘Bij deze oefening gaan jullie (per gezin of) gezamenlijk aan de slag. Jullie maken

een fantasiedier dat alle goede eigenschappen, talenten en positieve trekken verenigt. Het is een fantasiedier; het hoeft dus niet echt te bestaan. Wel belangrijk is dat er een concreet dier ontstaat, dus jullie zullen moeten samenwerken.'

Focus Samenwerking en bundelen van kracht

Resultaat Een proces dat positieve uitwisseling en samenwerking bewerkstelligt

Lastige situaties Gezinnen blijven vasthouden aan een beeld van een bestaand dier en hebben moeite te fantaseren. In dat geval werkt het beste hen aan te moedigen in een hoek van het papier te beginnen en naar elkaar toe te werken; ieder werkt dan aan een onderdeel van het dier dat hij of zij in gedachte heeft.

Referenties

- Alisic, E. (2011). *Children and trauma. A broad perspective on exposure and recovery* (academisch proefschrift). Utrecht: Universiteit Utrecht.
- Anderson, C.M. (1983). A psycho-educational program for families of patients with schizophrenia. In W.-R. McFarlane (Ed.), *Family Therapy in Schizophrenia* (pp. 99-116). New York: Guilford Press.
- Asen, E. (2002). Multiple family therapy: An overview. *Journal of Family Therapy*, 24, 3-16.
- Asen, E., Dawson, N., & McHugh, B. (2001). *Multiple family therapy. The Marlborough Model and its wider applications*. Londen/New York: Karnac.
- Asen, E. & Scholz, M. (2010). *Multi-family therapy. Concepts and techniques*. Londen: Routledge.
- Bala, J., Kramer, S. (2010). Intercultural dimensions in the treatment of traumatised refugee families. *Traumatology*, 16 (4), 153-159.
- Banyard, V.L., Williams, L.M., & Siegel, J.A. (2003). The Impact of Complex Trauma and Depression on Parenting: An Exploration of Mediating Risk and Protective Factors. *Child Maltreatment*, 8 (4), 334-349. DOI: 10.1177/1077559503257106.
- Barnes, M. & Figley, C.R. (2005). Family therapy: Working with traumatised families. In J.L. Lebow (Ed.), *Handbook of Clinical Family Therapy* (pp. 309-326). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Bean, T. (2006). *Assessing the psychological distress and mental healthcare needs of unaccompanied refugee minors in the Netherlands* (academisch proefschrift). Leiden: Universiteit Leiden.
- Bosquet Enlow, M., Egeland, B., Carlson, E., Blood, E., & Wright, R.J. (2014). Mother-infant attachment and the intergenerational transmission of posttraumatic stress disorder. *Development and Psychopathology*, 26, 41-65.
- Bronner, M.B. (2009). *Traumatized. The psychological impact of pediatric intensive care treatment* (academisch proefschrift). Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.
- Cicchetti, D. & Cohen, D.J. (1995). Perspectives on developmental psychopathology. In D. Cicchetti & D.J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Theory method* (Vol. 1, pp. 3-20). New York: Wiley.
- Cicchetti, D. (2010). Resilience under condition of extreme stress: A multilevel perspective. *World Psychiatry*, 9 (3), 145-154.
- Cloitre, M. (2009). Effective psychotherapies for posttraumatic stress disorder: A review and critique. *cns Spectrums*, 14 (1) (Suppl. 1), 32-43.

- Cohen, R.L. & Batchelder, D.S. (2008). The impact of cumulative maternal trauma and diagnosis on parenting behavior. *Child maltreatment*, 13 (1), 27-38.
- Conger, R.D. & Domellan, M.B. (2007). An interactionist perspective on the socioeconomic context of human development. *Annual Review of Psychology*, 58, 175-99.
- Crnic, K., Gaze, C., & Hoffman, C. (2005). Cumulative parenting stress across the preschool period: Relations to maternal parenting and child behavior at age 5. *Infant & Child Development*, 14, 117-132.
- Daud, A., Klinteberg, B., & Rydelius, P. (2008). Resilience and vulnerability among refugee children of traumatized and non-traumatized parents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2 (7), DOI: 10.1186/1753-2000-2-7.
- Diehle, J. (2014). *The world is a scary place? Investigating treatments and assessment for children after trauma (dissertation)*. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.
- Drozdek, B. (2013). *If you want to go fast go alone, if you want to go far go together. On context-sensitive group treatment of asylum seekers and refugees traumatized by war and terror (dissertation)*. Utrecht: Universiteit Utrecht.
- Dybdahl, R. (2001). Children and mothers in war: An outcome study of a psychosocial intervention program. *Child Development*, 72, 1214-1230.
- Dyregrov, A. (2001). Family recovery from terror, grief and trauma (www.icasf.org/articles).
- Edwards, S.A. (2001). *The essential elements of multi-family group therapy: A Delphi study* (academisch proefschrift). Virginia: Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Ee, E. van (2013). *A new generation: How refugee trauma affects parenting and child development (dissertatie)*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Ee, E. van, Hein, I.M., Bala, J., & Mooren, T. (2014). Multifamily Therapy met vluchtelingen gezinnen: van oorlog naar veiligheid. *Kind en Adolescent*, 35 (3), 205-215.
- Ee, E. van, Kleber, R.J., & Mooren, T.M. (2012). War trauma lingers on... Associations between maternal PTSD, parent-child interaction and child development. *Infant Mental Health Journal*, 33 (5), 459-468.
- Ee, E. van, Sleijpen, M., Kleber, R.J., & Jongmans, M.J. (2013). Father involvement in a refugee sample. Relations between posttraumatic stress and caregiving. *Family Process*, 52, 723-735.
- Emmen, R.A.G., Malda, M., Mesman, J., Van IJzendoorn, M. H., Prevoo, M. J. L., & Yeniad, N. (2013). Socioeconomic status and parenting in ethnic minority families: Testing a Minority Family Stress Model. *Journal of Family Psychology*, 27, 896-904.
- Essen, J. van & Bala, J. (2007). *Als glas in lood. Integratieve behandeling van vluchtelingen kinderen en -gezinnen*. Utrecht: Pharos.
- Fals-Stewart, W., Klostermann, K., Yates, B.T., O'Farrell, T.J., & Birchler, G.R. (2005). Brief relationship therapy for alcoholism: A randomized clinical trial examining clinical efficacy and cost-effectiveness. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19, 363-371.

- Fazel, M., Wheeler, J., & Danesh, J. (2005). Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in Western countries: A systematic review. *The Lancet*, 365, 1309-1314.
- Figley, Ch. (1989). *Helping traumatized families*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Figley, C.R. & Kiser, L.J. (2013). *Helping traumatized families* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Fonagy, P. & Bateman, A.W. (2006). Mechanisms of change in mentalization-based treatment of BPD. *Journal of Clinical Psychiatry*, 62, 411-430.
- Gerritsen, A.A.M., Bramsen, I., Devillé, W., Willigen, L.H.M. van, Hovens, J.E., & Ploeg, H.M. van der (2006). Physical and mental health of Afghan, Iranian and Somali asylum seekers and refugees living in the Netherlands. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 41, 18-26.
- Glaser, D. (2000). Child abuse and neglect and the brain: A review. *Journal of child Psychology and Psychiatry*, 41 (1) 97-116.
- Goffman, E. (1975). *Totale instituties*. Rotterdam: Universitaire Pers Rotterdam.
- Goforth, A.N., Pham, A.V., & Oka, E.R. (2015). Parent-child conflict, acculturation gap, acculturative stress, and behavior problems in Arab American adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, doi: 10.1177/00220221155585140.
- Goosen, S., Stronks, K., & Kunst, A.E. (2014). Frequent relocations between asylum-seeker centres are associated with mental distress in asylum-seeking children: a longitudinal medical record study. *International Journal of Epidemiology*, 43, 94-104.
- Haene, L., de (2009). *Attachment security in refugee families. An analysis of attachment- and trauma-specific representational sequelae of forced displacement and their narrative assessment* (academisch proefschrift). Leuven: Katholieke Universiteit Leuven.
- Hill, R. (1949). *Families under stress*. Westport: Greenwood.
- IJzendoorn, M.H. van & Sagi-Schwartz, A. (2008). Cross-cultural patterns of attachment: Universal and contextual dimensions. In J. Cassidy & P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed.) (pp. 880-905). New York: Guilford Press.
- Juffer, F., Bakermans-Kranenburg, M.J., & IJzendoorn, M.H. van (Eds.) (2008a). *Promoting positive parenting: An attachment-based intervention*. New York: Taylor & Francis.
- Juffer, F., Bakermans-Kranenburg, M.J., & IJzendoorn, M.H. van (2008b). Supporting adoptive families with video-feedback intervention. In: F. Juffer, M.J. Bakermans-Kranenburg & M.H. van IJzendoorn (Eds.), *Promoting positive parenting: An attachment-based intervention* (pp. 139-154). New York: Taylor & Francis.
- Kim, P., Evans, G.W., Angstadt, M., Shaun Ho, S., Sripada, C.S., Swain, J.E., Liberzon, I., & Phan, K.L. (2013). Effects of childhood poverty and chronic stress on emotion regulatory brain function in adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS)*, 110 (46), 18442-18447. doi:10.1073/pnas.1308240110.

- Kiser, L.J., Donohue, A., Hodgkinson, S., Medoff, D., & Black, M.M. (2010). Strengthening Family Coping Resources: The feasibility of a multifamily group intervention for families exposed to trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 23, 802-806.
- Kiser, L. (2015). *Strengthening Family Coping Resources. Intervention for Families Impacted by Trauma*. New York: Routledge.
- Kloosterboer, K. (2009). *Kind in het centrum. Kinderrechten in asielzoekerscentra*. Den Haag: Unicef.
- Kouider, E.B., Koglin, U., Lorenz, A.L., Dupont, M., & Petermann (2014). Interethnic analyses of distributions in children and adolescents mental disorders in a health care utilization. *Praxis Kinderpsychologie Kinderpsychiatrie*, 63 (4), 272-88.
- Laban, C.J., Gernaat, H.B., Komproe, I.H., Schreuders, B.A., & De Jong, J.T. (2004). Impact of a long asylum procedure on the prevalence of psychiatric disorders in Iraqi asylum seekers in The Netherlands. *The Journal of Nervous and Mental Disorders*, 192, 843-851.
- Lambert, J., Holtzer, J., & Hasbun, A. (2014). Association between parents PTSD severity and children's psychological processes. *Journal of Traumatic Stress*, 27 (1), 9-17.
- Lanius, R.A., Vermetten, E., & Pain, C. (2010). *The impact of early life trauma on health and disease. The hidden epidemic*. New York: Cambridge University Press.
- Lemmens, G., Eisler, I., Migerode, L., Heireman, M., & Demyttenaere, K. (2007). Family discussion group therapy for depression: A brief systemic multi-family group intervention for hospitalized parents and their family members. *Journal of Family Therapy*, 29, 49-68.
- Masten, A.S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: The Guilford Press.
- McCubbin, M.A. & McCubbin, H.I. (1989). Theoretical orientations to family stress and coping. In C.R. Figley (Ed.), *Treating stress in families* (pp. 3-45). New York: Brunner-Mazel.
- McDonell, M.G., Short, R.A., Berry, C.M., & Dyck, D.G. (2006). Multiple-family group treatment of outpatients with schizophrenia: Impact on service utilization. *Family Process*, 45, 359-373.
- McFarlane, W.R. (2002). *Multifamily groups in the treatment of severe psychiatric disorders*. New York: Guilford Press.
- McKenry, P.C. & Price, S.J. (2005). Families coping with problems and change: A conceptual overview. In P.C. McKenry & S.J. Price (Eds.), *Families and change: Coping with stressful events and transitions* (3rd ed.) (pp. 1-24). Thousand Oaks: Sage.
- Mesman, J., IJzendoorn, M.H. van, & Bakermans-Kranenburg, M.J. (2012). Unequal in opportunity, equal in process: Parental sensitivity promotes positive child development in ethnic minority families. *Child Development Perspectives* 6 SI(3): 239-250.
- Mooren, T. & Kleber, R.J. (2013). Long-term consequences in child survivors from

- the Dutch East Indies. *International Psychogeriatrics*, 25, 1783-1794. DOI: <http://dx.doi.org/10.1017/S1041610213000987>.
- NCTSN (2003). *Complex Trauma in Children and Adolescents*. White Paper from the National Child Traumatic Stress Network Complex Trauma Taskforce (www.NCTSN.net.org).
- Nickerson, A., Bryant, R.A., Brooks, R., Steel, Z., Silove, D., & Chen, J. (2011). The familial influence of loss and trauma on refugee mental health: A multilevel path analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 24, 25-33.
- Olson, D.H. (2004). Multisystem assessment of stress and health (MACH) model. In D.R. Catherall (Ed.), *Handbook of Stress, Trauma, and the Family* (pp. 325-347). New York: Brunner-Routledge.
- Pat-Horenczyk, R., Cohen, S., Ziv, Y., Achituv, I., Asulin-Peretz, L., Blanchard, T.R., Schiff, M., & Brom, D. (2015). Emotion regulation in mothers and young children faced with trauma. *Infant Mental Health Journal*, 36 (3), 1-12.
- Perlick, D.A., Straits-Troster, K., Strauss, J.L., Norell, D., Tupler, L.A., Levine, B., Luo, X., Holman, C., Marcus, T., Dixon, L.B., & Dyck, D.G. (2013). Implementation of multifamily group treatment for veterans with traumatic brain injury. *Psychiatric Services*, 64, 534-540.
- Perrin, S., Smith, P., & Yule, W. (2000). The assessment and treatment of Post-traumatic Stress Disorder in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41 (3), 277-89.
- Price, J., Price, C.A., & McKenry, P.C. (2010). *Families and change. Coping with stressful events and transitions*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Renner, L.M. (2009). Intimate partner violence victimization and parenting stress: assessing the mediating role of depressive symptoms. *Violence Against Women*, 15 (11), 1380-401. DOI: 10.1177/1077801209346712.
- Rhodes, P., Baillee, A., Brown, J., & Madden, S. (2008). Can parent-to-parent consultation improve the effectiveness of the Maudsley model of family-based treatment for anorexia nervosa? A randomized control trial. *Journal of Family Therapy*, 30, 96-108.
- Rohlof, H. & Haans, T. (2005). *Groepstherapie met vluchtelingen. Transculturele praktijk*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Rohner, R.P. (2004). The parental 'acceptance-rejection syndrome': Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist*, 59 (8), 830-840.
- Ruscio, A.M., Weathers, F.W., King, L.A., & King, D.W. (2002). Male war-zone veterans' perceived relationships with their children: The importance of emotional numbing. *Journal of Traumatic Stress*, 15 (5), 351-357.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24, 335-344.
- Sawyer, K. (2014) *Pilotstudie naar het effect van multifamiliegroepen op het psychosociaal functioneren van kinderen uit asielzoekersgezinnen* (afstudeerscriptie). Maastricht: Open Universiteit.
- Schechter, D.S., Coates, S.W., Coots, T., Zeanah, C.H., Davies, M., et al. (2008). Distorted maternal mental representations and atypical behavior in a clinical sample of violence-exposed mothers and their toddlers. *Journal of Trauma &*

- Dissociation*, 9 (2), 123-147.
- Scheeringa, M.S. & Zeanah, C.H. (2001). A relational perspective on PTSD in early childhood. *Journal of Traumatic Stress*, 14, 799-815.
- Schore, A.N. (2003a). *Affect Dysregulation and Disorders of the Self*. New York: W.W. Norton & Company.
- Schore, A.N. (2003b). *Affect Regulation and the Repair of the Self*. New York: W.W. Norton & Company.
- Shonkoff, J.P., Garner, A.S., & The Committee on psychosocial aspects of child and family health, Committee on early childhood, adoption, and dependent care, and section on developmental and behavioural pediatrics (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics* 129 (1), e232-e246.
- Slade, A. (2005). Parental reflexive functioning: An introduction. *Attachment & Human Development*, 7 (3), 269-281.
- Sleijpen, M., Heide, F.J.J. ter, Mooren, T., Boeije, H.R., & Kleber, R.J. (2013). Bouncing forward of young refugees: a perspective on resilience research directions. *European Journal of Psychotraumatology*.
www.ejpt.net/index.php/ejpt/article/view/20124
 doi:10.3402/ejpt.v4i0.20124
- Sleijpen, M., Boeije, H., Kleber, R., & Mooren, T. (2015). Between power and powerlessness: A meta-ethnography of sources of resilience in young refugees. *Ethnicity and Health*. doi:10.1080/13557858.2015.1044946.
- Stallard, P. (2006). Psychological interventions for post-traumatic reactions in children and young people: A review of randomised controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 26 (7), 895-911.
- Straits-Troster, K., Gierisch, J.M., Strauss, J.L., Dyck, D.G., Dixon, L.B., Norell, D., & Perlick, D.A. (2013). Multifamily group treatment for veterans with traumatic brain injury: What is the value to participants? *Psychiatric Services*, 64, 541-546.
- Terr, L. (1991). Childhood traumas: An outline and overview. *American Journal of Psychiatry*, 148, 10-20.
- Trentacosta, C.J., Hyde, L.W., Shaw, D.S., Dishion, T.J., Gardner, F., & Wilson, M. (2008). The relations among cumulative risk, parenting, and behavior problems during early childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49 (11), 1211-1219.
- UNHCR (2012). *A year of crises, UNHCR global trends 2011*. Geneva: United Nations High Commissioner for Refugees.
- Ungar, M. (2011). *Counseling in challenging contexts. Working with individuals and families across clinical and community settings*. Belmont: Brooks/Cole.
- Ungar, M. (2012). Researching and theorizing resilience across cultures and contexts. *Preventive Medicine*, 55 (5), 387-389.
- Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42, 1-18.
- Walsh, F. (2006). *Strengthening Family Resilience*. New York: Guilford Press.
- Weine, S., Muzurovic, N., Kulauzovic, Y., Besic, S., Lezic, A., Mujagic, A., &

- Pavkovic, I. (2004). Family consequences of refugee trauma. *Family Process*, 43, 147-160.
- Weine, W., Kulauzovic, Y., Klebic, A., Besic, S., Mujagic, A., Muzurovic, J., Spahovic, D., Sclove, S., Pavkovic, I., Feetham, S., & Rolland, J. (2008). Evaluating a multiple-family group access intervention for refugees with PTSD. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34 (2), 149-164.
- Weine, S.M., Ware, N., Hakizimana, L., Tugenberg, T., Currie, M., Dahnweih, G., & Wulu, J. (2014). Fostering resilience: Protective agents, resources, and mechanisms for adolescent refugees' psychosocial well-being. *Adolescent Psychiatry*, 4, 164-176.
- Werkgroep Kind in azc (2014). *'Het is hier in een word gewoon ... Stom!'* Onderzoek naar het welzijn en perspectief van kinderen en jongeren in gezinslocaties. Den Haag: Werkgroep Kind in azc.
- Yaman, A., Mesman, J., IJzendoorn, M.H. van, & Bakermans-Kranenburg, M.J. (2010). Perceived family stress, parenting efficacy, and child externalizing behaviors in second-generation immigrant mothers. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 45, 505-512.
- Yule, W. (2002). Alleviating the effects of war and displacement on children. *Traumatology*, 8, 25-43.

Bijlage 1 – Voorbeeld uitnodigingsbrief

Aan alle gezinnen die wonen in het asielzoekerscentrum
te [lokatie]



Wie zijn wij?

Wij zijn psychologen en dokters die werken bij Centrum '45. Centrum '45 is een organisatie die psychologische hulp biedt aan vluchtelingenkinderen en gezinnen. Binnenkort starten wij een cursus voor ouders en kinderen in uw azc. We hebben met [namen/functies van contacten in het azc] over de cursus gesproken.

Waarom schrijven wij u?

Wij weten dat veel vluchtelingengezinnen nare gebeurtenissen hebben meegemaakt voordat ze naar Nederland kwamen. En we weten ook dat zij ook nu nog vaak in een moeilijke situatie in het asielzoekerscentrum leven. Ook kinderen kunnen verdrietig, somber of boos zijn. Ouders vinden het moeilijk om dat bij hun kinderen te zien.

Waarmee willen we u helpen?

Omdat ouders vaak vragen hebben hoe ze hun kinderen goed kunnen helpen en steunen, bieden wij u een cursus aan. Deze cursus gaat over hoe u in een moeilijke situatie een goede vader of moeder kan zijn voor uw kinderen. In deze cursus werkt u samen met andere vluchtelingengezinnen uit het azc. U wisselt uw mening en uw ideeën uit over hoe u in moeilijke tijden goede ouders kunt zijn. Het doel is dat u dat van elkaar leert. Na de cursus kunt u uw kinderen beter helpen.

Voor deze cursus van vijf middagen willen we u en uw kinderen graag uitnodigen.

De cursus is in [zaal/lokaal]

De cursus begint op [datum], om [tijdstip].

Deze eerste keer is alleen voor ouders.

Wilt u met uw gezin deelnemen, dan kunt u dit doorgeven aan:

..... [naam], [contactgegevens]

Bijlage 2 – Voorbeeld- programma voor ouders

Svp afbellen vanwege tolk: 06



Programma cursus

De emmer en de schatkist

Hoe zorg ik voor mijn kinderen in moeilijke omstandigheden?

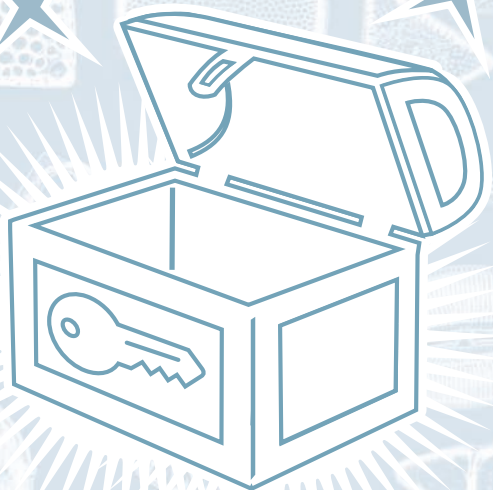
Vijf bijeenkomsten in zaal

Nr.	Datum	Thema
1	7 juli 14.00-16.00	De emmer en de schatkist: Kennismaking, programma – wat gaat goed en minder goed in jullie gezin?
2	14 juli 14.00-16.00	Hoe beïnvloeden problemen het dagelijkse leven? Wat zijn de gevolgen voor jullie gezin? En hoe reageren anderen?
3	21 juli 14.00-16.00	Gereedschap: Hoe ga je om met alles?
4	28 juli 14.00-16.00	Ontdekkingen doen: Hoe kun je problemen oplossen? Wat, wie helpt?
5	4 augustus 14.00-16.00	De schatkaart: Wat bewaren jullie? En wat kunnen jullie elkaar geven?

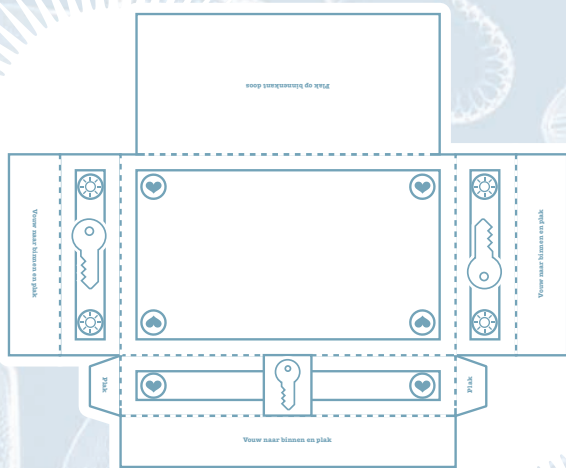
Bijlage 3 – Werkbladen



Emmer



Schatkist

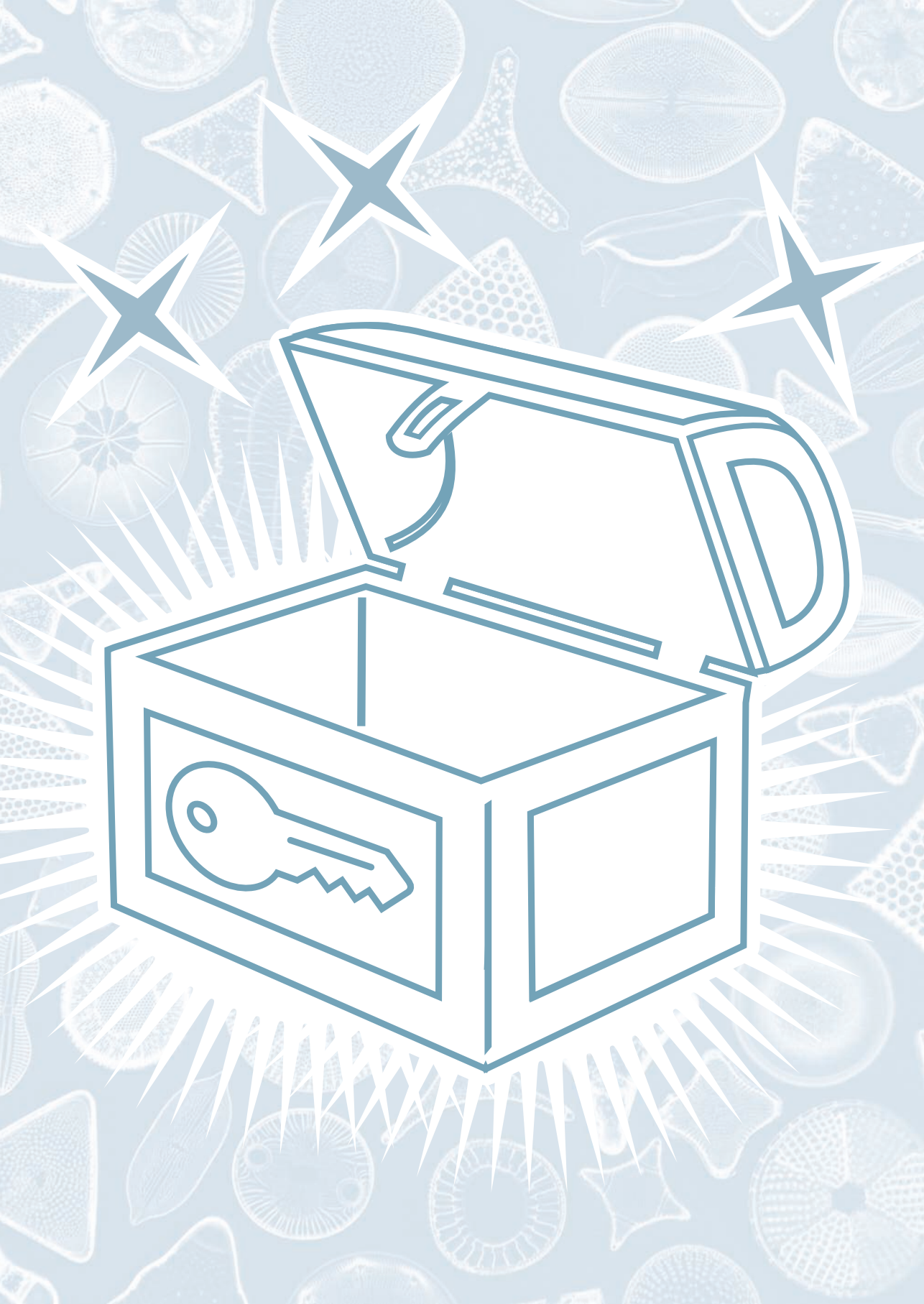


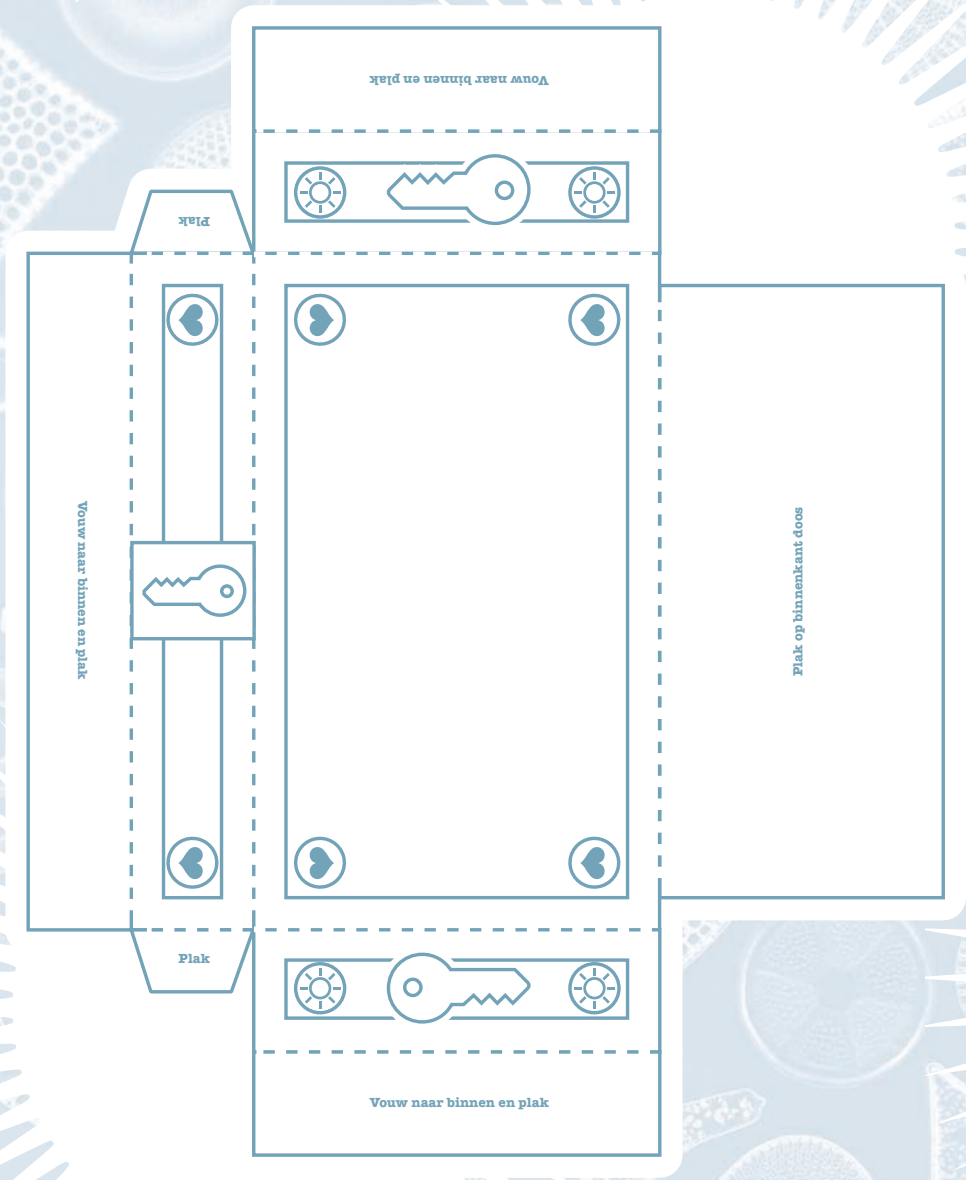
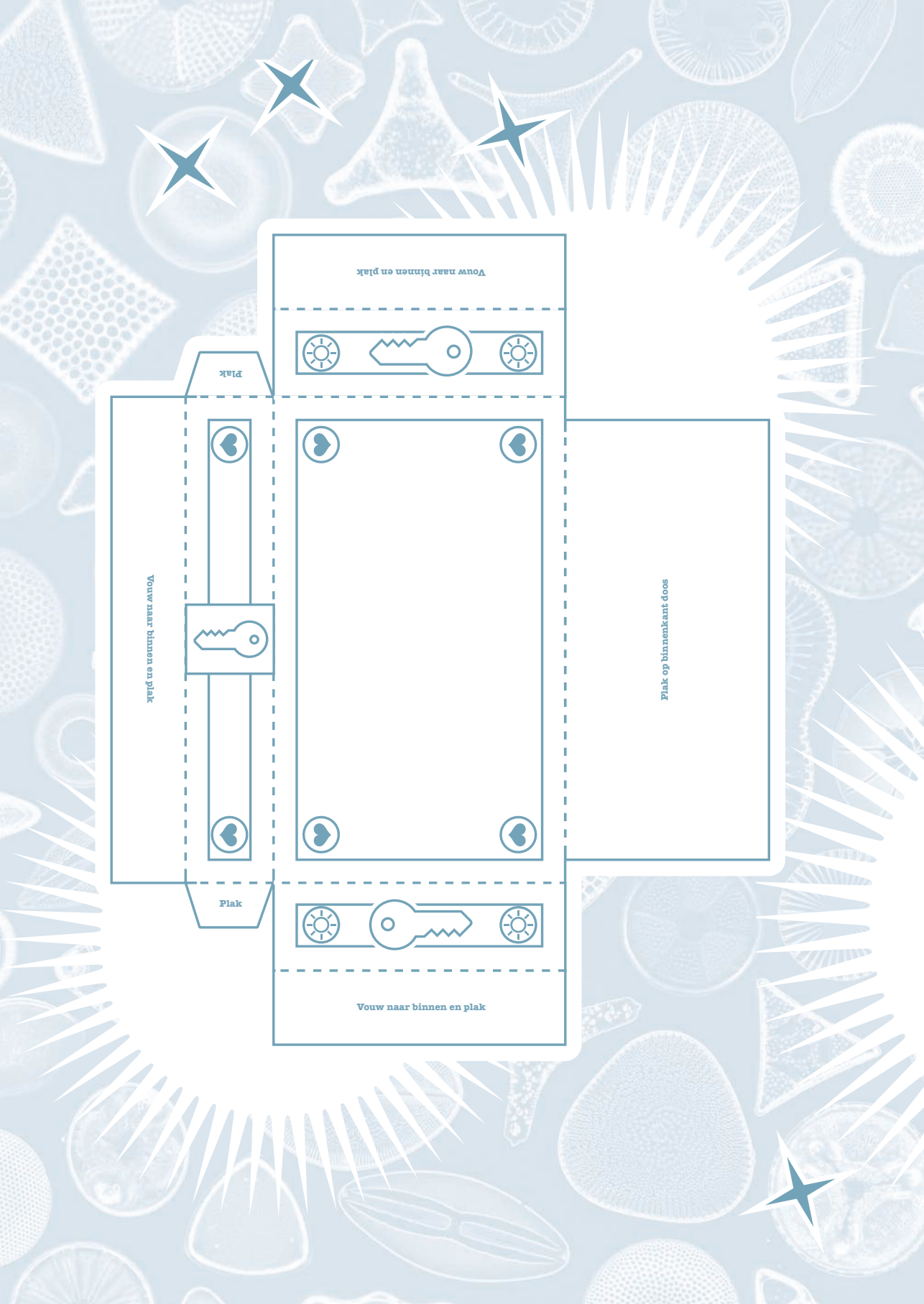
Bouwplaat schatkist

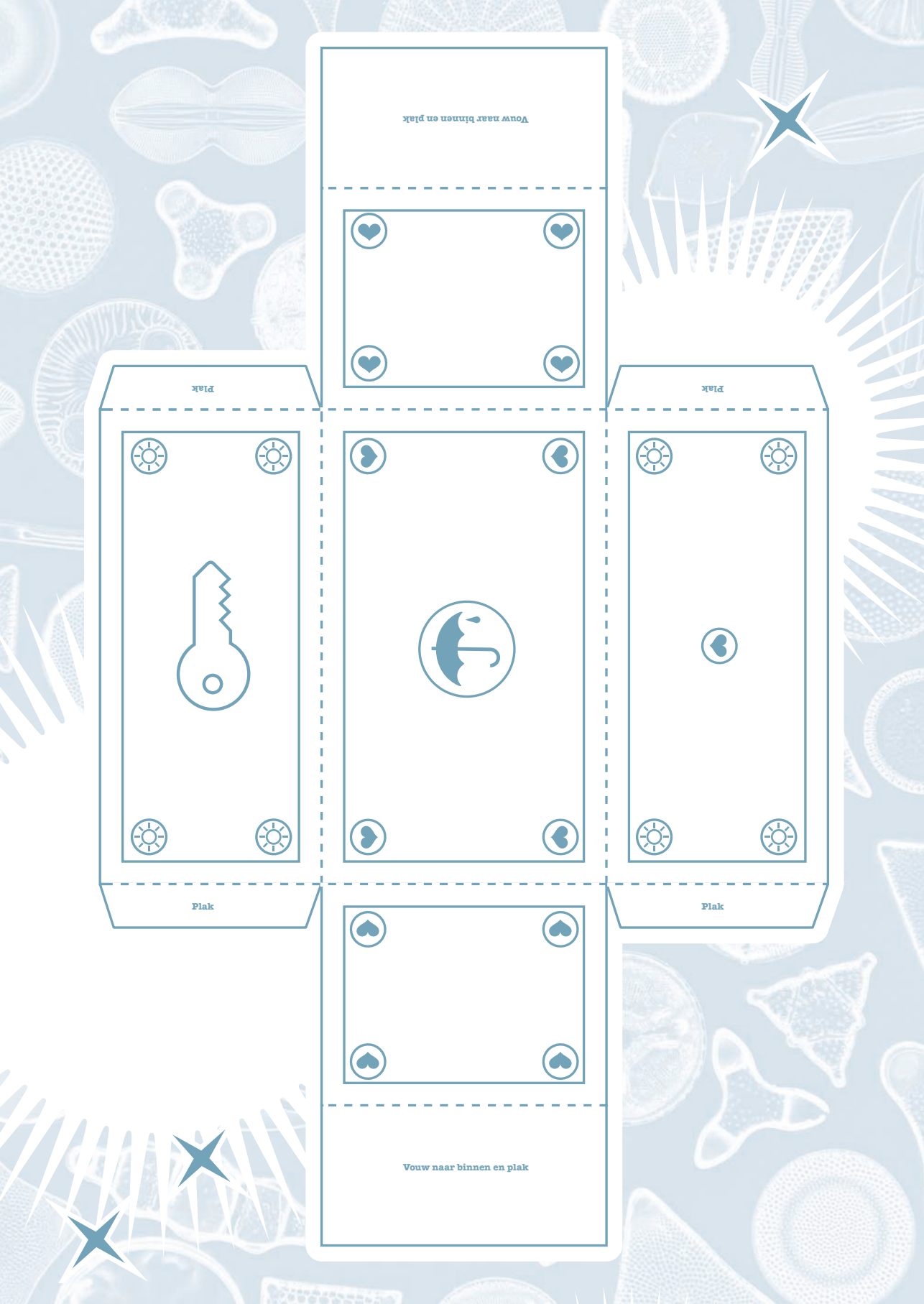


Brein





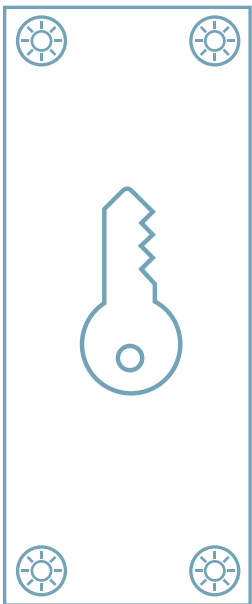




Vouw naar binnen en plak



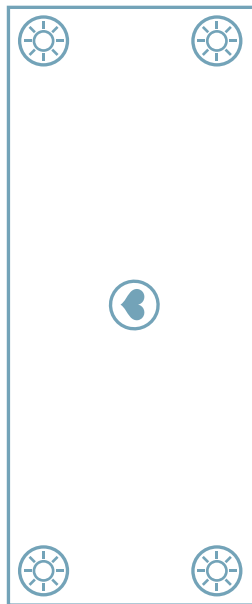
Plak



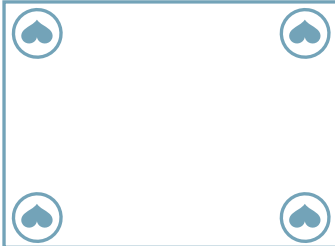
Plak



Plak



Plak



Vouw naar binnen en plak







Trudy Mooren is klinisch psycholoog, psychotherapeute bij Stichting Centrum '45 | Arq Psychotrauma Expert Groep en universitair hoofddocent op de afdeling klinische psychologie, Universiteit Utrecht. Zij werkt als behandelaar met gezinnen. Ze heeft registraties in de cognitieve gedragstherapie (supervisor), EMDR en systeemtherapie. Ook coördineert zij het programma Kind, gezin en trauma en is zij betrokken bij meerdere onderzoeksprojecten op het gebied van trauma en gezinnen, persoonlijkheid, complex trauma en veerkracht. Ze maakt deel uit van het bestuur van de European Society of Traumatic Stress Studies (ESTSS).



Julia Bala, klinisch psycholoog, kinder- en jeugdpsycholoog specialist, en psychotherapeute werkt bij Stichting Centrum '45 | Arq Psychotrauma Expert Groep. Zij is gespecialiseerd in de diagnostiek en behandeling van kinderen en gezinnen na psychotrauma door oorlog en migratie. Ze heeft een bijzondere belangstelling voor de gezinsgevolgen van trauma, veerkracht en preventie en publiceert regelmatig over deze thema's.





Goed ouderschap in moeilijke tijden

Het gezinsleven van asielzoekers staat vaak onder druk. De asielprocedure kan lange tijd duren. Ook moet er vaak worden verhuisd. Bij gezinnen die onzeker zijn over een verblijfsvergunning en/of dreigen uitgezet te worden, is vaak sprake van een hoog spanningsniveau dat een goede ontwikkeling van de kinderen belemmert. In deze handleiding wordt een preventief programma voor asielzoekers en vluchtelingen beschreven. Het is gebaseerd op de Multi Family Therapy, die in Engeland is ontwikkeld voor gezinnen met veel problemen. In Nederland heet dit de meergezinsgroepmethode. Het programma bestaat uit vijf bijeenkomsten. De essentie is ouders te ondersteunen en hun veerkracht te versterken, zodat zij ook in moeilijke tijden optimaal voor hun kinderen kunnen zorgen. Verergering van klachten of symptomen wordt hierdoor voorkomen, hoewel de meergezinsgroepmethode geen therapieprogramma is. Het programma wordt in samenwerking met lokale organisaties aangeboden.

Deze handleiding biedt naast een heldere beschrijving van de methode ook veel achtergrondinformatie over hoe deze gezinnen omgaan met stress. Het boek is daarom ook zinvol voor iedereen met belangstelling voor de aanpassing van het gezinsfunctioneren na stressvolle ervaringen. Het is ook bruikbaar voor medewerkers die bij de opvang van en zorg voor andere migrantengezinnen betrokken zijn. Het is geschreven vanuit het motief de veerkracht van mensen maximaal te ondersteunen.

