

'Zachtjes balen met Toontje' is een ontroerende en tegelijkertijd effectieve behandelmethodiek. Centraal staat het verbeteren van de afstemming tussen ouder en kind bij boosheid en frustraties. Dit gebeurt met behulp van spel met een handpop.

Martijn Hell - Leeuwenhart



De magie van mildheid

Kenmerkend voor de ouder-kindbehandeling 'Zachtjes balen met Toontje' is dat een therapeut, voor een groot deel, interventies pleegt via een schildpadhandpop. Toontje, zo heet de schildpad, brengt het kind en de ouder in een optimale conditie om boosheid en spanning te kunnen onderzoeken. De handpop vraagt het kind en de ouder(s) om raad bij het

hanteren van spanning en emoties. Vervolgens oefenen zij op ontspannen wijze met adequaat gedrag. Dit gebeurt met behulp van de spanningsmeter en de boosheidthermometer

van Toontje. Op beide meters valt te zien wat je verstandig kunt doen bij spanning en boosheid.

Verdiepende werking

Het hanteren van de schildpadhandpop heeft een verdiepende werking. Het uiterlijk van de schildpad verteedert. Met zijn grote ogen en zijn transparante expressie roept Toontje een liefdevolle houding op bij de mensen om hem heen. Deze houding van compassie zorgt ervoor dat volwassenen en kinderen hem geduldig, begripvol en rustig blijven benaderen. Ook als hij worstelt met boosheid en frustratie, ontlokt hij deze open grondhouding die nodig is om stressvolle gedachten en gevoelens te kunnen onderzoeken. Al snel genieten ouders en kinderen van elkaar in de interactie met Toontje. Daardoor doen ze zelfvertrouwen op, zijn ze beter in staat om hun geduld te bewaren en tijd te nemen om elkaar te begrijpen bij de frustraties van alledag.

Pechje

Tessa heeft haar zoon Jouri van 7 aangemeld in verband met woedeuitbarstingen die hij kan hebben. Op school zouden er geen conflicten zijn. Maar hij komt overprikkeld thuis en dan lopen de spanningen bij conflictjes thuis hoog op. Al snel raken beiden zichtbaar verteederd door Toontje. Op een liefdevolle, ontspannen, speelse toon spreken ouder en kind samen met de handpop over worstelingen met spanning, grenzen, conflicten en frustraties. Hij informeert naar de spanning, de wensen, de grenzen, de gevoelens en het gedrag van Jouri en mama Tessa. Het is ontroerend te zien hoe moeder en zoon woorden geven aan wat er bij ieder van binnen speelt. Door het spel met Toontje hebben zij oog en oor voor elkaar. Samen vinden ze manieren om veilig om te gaan met frustraties, boosheid en grenzen. "Jammer lieverd" zegt mama Tessa op een gegeven moment als iets niet kan dat haar zoon graag wil. Jouri haalt zijn schouders op: "Pechje!" zucht hij.

Spelenderwijs staan ouder(s) en kind stil bij de omgang met boosheid en spanning.

Toontje heeft op zijn beurt een liefdevolle en begripvolle houding voor het kind en de ouder(s). Gevolg is dat zij zich geliefd en gezien voelen, ondanks de frustraties waarmee zij worstelen. Het helpt hen om te ontspannen in de stress en om mild naar zichzelf te kunnen kijken. Door de vragen en verwondering van Toontje wordt de binnenwereld van ouder(s) en het kind geëxploreerd en ontward. Zij krijgen meer aandacht en begrip voor de gevoelens, gedachten en wensen van elkaar. Al doende wordt het mentaliseren bevorderd en verbetert de emotieregulatie.

Kalmerend en regulerend

De positie die de therapeut inneemt ten opzichte van de ouder(s) en het kind is te onderscheiden in twee gebieden:

‘Volwassenen en kinderen blijven Toontje geduldig, begripvol en rustig benaderen’

1. Kalmerende en voorwaardenscheppende interventies om de ouder(s) en het kind in een optimale leerconditie te brengen. De interventies richten zich op het vergroten van hun window of tolerance, de optimale zone waarin ouder(s) en het kind informatie kunnen opnemen en verwerken.

2. Regulerende, trainingsgerichte interventies om het bewustzijn en de vaardigheden van de ouder(s) en het kind te vergroten ten aanzien van adequate omgang met boosheid, spanning en frustraties. Dit gebeurt op dusdanige wijze dat de ouder(s) en het kind voldoende in staat zijn om de regulatie van spanning en boosheid zelfstandig en langdurig vol te kunnen houden.

Zachtjes balen

Veel kinderen denken dat ze niet boos mogen zijn. Benadrukt wordt bij ‘zachtjes balen’ dat ‘boos zijn’ of ‘balen’ gerust mag. De opgave is om op een

veilige manier uitdrukking te geven aan boosheid en frustraties. Balen en boos zijn zonder jezelf of een ander pijn te doen of onderuit te halen en zonder iets kapot te maken: dat is zachtjes balen. Balen met respect voor jezelf, met respect voor de ander en met respect voor de dingen.



Meer weten?

Martijn Hell (martijnhell@gmail.com) werkt ruim 30 jaar als dramatherapeute in GGZ en het speciaal onderwijs. Daarnaast is zij supervisor. Zij ontwikkelde samen met Blijfgroep speciaal voor kinderen en ouders in huiselijk geweldopvanghuizen de module ‘Tijd voor Toontje’. Dit is inmiddels een door het NJI erkende jeugdinterventie. Ze geeft regelmatig trainingen voor therapeuten over de methodiek met de handpop. Momenteel wordt ‘Zachtjes balen’ met Toontje beschreven tot een consensus based module.

De eerstvolgende Basis training ‘Zachtjes balen met Toontje’ is op 20 januari 2018, zie www.zachtjesbalen.nl. Verder verzorgt Martijn Hell tijdens het Congres Vroegsignalering en Vroeghulp op 21 februari 2018 de workshop ‘Hoe baal je verstandig?’. Kijk voor meer informatie over de 4e editie van dit congres op www.vakbladvroeg.nl.