



Handreiking voor helpers

Beste ouder, coach, leerkracht, opvoeder of andere begeleider van kinderen en jongeren,

Wat fijn dat je de Helpende Hand gaat gebruiken!

Dit is een beknopte handreiking bij het materiaal, zodat je kinderen en jongeren beter kunt helpen.

Introductie

De Helpende Hand is geschikt voor alle kinderen en jongeren. Het is belangrijk om al op jonge leeftijd vaardig te worden in het omgaan met lastige situaties en vervelende gevoelens. Deze (begeleide) zelfhulpmethode kan daarbij helpen.

De methode is gebaseerd op de basisprincipes van de cognitieve gedragstherapie. Lezers maken daar in de boekjes kennis mee. De boekjes leren hen ook de Helpende Hand te gebruiken in situaties waarin nare gevoelens de overhand hebben. Met dit hulpmiddel kunnen kinderen en jongeren op een rijtje zetten wat er aan de hand is én manieren ontdekken om de situatie aan te pakken. Het idee is dat zij zich fijner gaan voelen als ze de regie nemen over hun eigen gedachten en als ze weten wat ze kunnen doen als hun gevoelens sterk zijn.

De boekjes

Wat we denken en doen, kan beïnvloeden hoe we ons voelen. Gevoelens helpen ons om elkaar te begrijpen en om ons in te leven in een ander. Herkennen wat je voelt en hoe sterk die gevoelens zijn, is de basis voor een goede emotieregulatie.

Onze gevoelens worden onder andere beïnvloed door onze gedachten. De boekjes helpen onderscheid te maken tussen Groene gedachten, die een zekerder en blijer gevoel geven, en Rode gedachten, die ons bozer, verdrietiger en banger maken dan eigenlijk nodig is.

De boekjes moedigen kinderen en jongeren daarnaast aan om in dergelijke situaties activiteiten te ondernemen die zij leuk vinden of waar zij goed in zijn, zodat er meer ontspanning en zelfvertrouwen ontstaat.

Om te benadrukken dat we dingen niet altijd alleen hoeven te doen, wordt kinderen en jongeren gevraagd na te denken over wie hen kan helpen. Wij mensen zijn immers sociale wezens en als we ons niet lekker voelen, hebben we elkaar nog meer dan anders nodig.



De boekjes beschrijven een aantal praktische voorbeelden van moeilijke situaties, waarin de Helpende Hand wordt gebruikt om alles op een rijtje te zetten. Dat kan hen stimuleren om te praten over dingen die zij moeilijk vinden. Als kinderen en jongeren dergelijke situaties leren herkennen én ontdekken dat anderen deze ook moeilijk vinden, heeft dat een geruststellend effect.

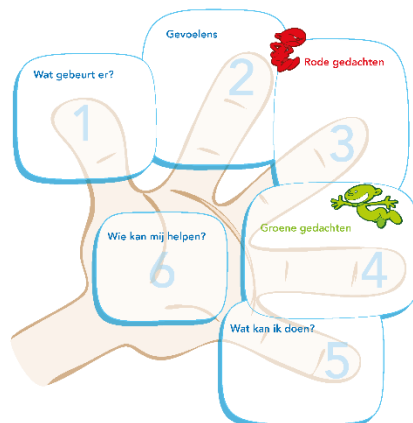


De Helpende Hand

De Helpende Hand is een hulpmiddel dat kinderen en jongeren helpt een beeld te krijgen van een situatie die zij als lastig ervaren. Je kunt hem downloaden via www.uitgeverijpica.nl en via www.karenmolenaar.nl.

Het is een getekende hand met zes invulvakken:

1. Wat gebeurt er? (duim)
2. Gevoelens (wijsvinger)
3. Rode gedachten (middelvinger)
4. Groene gedachten (ringvinger)
5. Wat kan ik doen? (pink)
6. Wie kan mij helpen? (handpalm)



Rode en Groene figuurtjes

In het boekje komen Rode en Groene figuurtjes voor. Ze symboliseren de Rode (niet-helpende) en Groene (helpende) gedachten. Je kunt ook andere figuren gebruiken die rood of groen zijn, bijvoorbeeld knuffelbeertjes. Ze kunnen spelenderwijs en met humor helpen om Rode gedachten onder woorden te brengen en Groene gedachten te vinden of te oefenen.



Door de Rode en Groene figuurtjes erbij te houden tijdens een gesprek over een lastige situatie of bij het invullen van de Helpende Hand, kun je anderen helpen onderscheid te maken tussen Rode en Groene gedachten: ze kunnen hun gedachten met elkaar in gesprek te laten gaan, nét zoals dat in hun eigen hoofd gebeurt. Zo kan het voor kinderen – en ja, ook voor jongeren en volwassenen – duidelijker worden dat onze gedachten ons beïnvloeden. Door van een afstandje naar je gedachten te kijken en ermee te spelen, wordt het makkelijker om erover te reflecteren.

Sommigen hebben er veel aan om een Rood en/of Groen figuurtje te gebruiken als geheugensteuntje. Dat kan bijvoorbeeld door een Groen beertje mee te nemen in de rugzak, door allemaal Groene helpende gedachten op een Post-it op de koelkast te plakken of door een groene tekening te maken. Anderen zetten een Rood of Groen figuurtje op hun bureau of gebruiken er een foto van als screensaver.



Oefen eerst zelf!

Voor de meeste volwassenen is het de eerste keer best ingewikkeld om de Helpende Hand in te vullen. Zet gewoon door! Als je namelijk bedreven wordt in het invullen van de Helpende Hand voor jezelf, word je vanzelf beter in het begeleiden van anderen. Kortom, oefen dus zelf vóórdat je een kind of jongere helpt met invullen.

Hoe gebruik je de Helpende Hand?

Om te leren heb je motivatie, tijd en oefening nodig. Als gevoelens sterk zijn, hebben we weinig ruimte om iets nieuws te leren. Daarom is het handig om te oefenen met de Helpende Hand als er niets aan de hand is en als iemand lekker in zijn vel zit.

- **Creëer een vertrouwde sfeer.** Laat de boekjes en/of de Helpende Hand zien aan een kind of jongere, wek nieuwsgierigheid op en doe je best een veilige sfeer te creëren.
- **Pas je aan.** Kinderen begrijpen nog niet alles, ze kennen niet alle woorden en hebben nog niet veel levenservaring. Het is jouw taak om bij de ervaring en mogelijkheden van het kind aan te sluiten.



- **Wees concreet.** Het werkt het best om de eerste keer dat jullie de Helpende Hand invullen een concrete gebeurtenis te nemen die niet al te sterke gevoelens opwekt. Gebruik de kleuren Rood en Groen en bijvoorbeeld Rode en Groene knuffels als jullie praten over gedachten. (Als een kind/jongere kleurenblind is, kun je wellicht alternatieven verzinnen om onderscheid te maken tussen de Groene en Rode gedachten.)
- **Speel.** Hoe jonger het kind, des te belangrijker het is om spelenderwijs nieuwe vaardigheden te oefenen. Dat stimuleert kinderen om te leren. Wees dus creatief.
- **Schrijf.** Om je hoofd op te ruimen en alles van wat meer afstand te bekijken, kan het helpen om alles op te schrijven. Dat kan al een fijner en rustiger gevoel geven. Bij voorkeur vult een kind of jongere zelf de Helpende Hand in. Bij een jong kind kun je aanbieden dat jij als volwassene schrijft; gebruik dan wel zijn of haar eigen woorden.
Als je een kind/jongere vraagt de dingen op te schrijven, laat je ook merken dat je de hulpvraag serieus neemt. Het is bovendien makkelijker om iets te onthouden als het zwart op wit staat. Je kunt dan de Helpende Hand er later nog eens bij pakken om te herhalen of om te evalueren hoe hij of zij een situatie doorstaan heeft én om groei te kunnen zien en benoemen.
- **Geef het goede voorbeeld.** Als je zelf te maken hebt met een lastige situatie, gebruik dan zelf ook de Helpende Hand. Neem als er iets aan de hand is met een kind of jongere herhaaldelijk de vragen van de Helpende Hand als uitgangspunt én gebruik demonstratief je eigen hand als leidraad voor een gesprek. Zo leren zij hoe ze zichzelf kunnen helpen; je hand heb je immers altijd bij je.
- **Stel een groepje samen.** Samen oefenen met andere kinderen of jongeren kan het leuker en gezelliger maken. Het relateert en generaliseert, omdat ze dingen bij elkaar herkennen. Jonge mensen zijn vaak goed in het bedenken van Groene gedachten en handige acties voor anderen. Daardoor doen ze ook ervaring op voor zichzelf.
- **Oefening baart kunst.** Sommigen kunnen – nadat ze het boekje hebben gelezen, zelf geoefend hebben en met eventueel wat goede raad – zelfstandig de Helpende Hand gebruiken op het moment dat ze er behoefte aan hebben. De meesten hebben herhaling nodig om het verschil te leren maken tussen wat er gebeurt, het voelen, denken en doen. Oefening baart kunst! Je kunt jongeren zelf vragen wie hen het beste kan helpen bij het oefenen met en het in praktijk brengen van de Helpende Hand.
- **Alles wat je aandacht geeft, groeit.** Succeservaringen herkennen en erkennen geeft zelfvertrouwen en motivatie om verder te ontwikkelen.

Niet perfect, wel goed genoeg

Perfekte ouders en helpers bestaan niet. Wees mild voor jezelf, je doet het goed genoeg! Als volwassene maak je keuzes, je maakt fouten en probeert het opnieuw. Voor kinderen en jongeren is het fijn te ervaren dat niet alleen zij, maar ook volwassenen leren door vallen en opstaan.

Wanneer is er meer nodig dan de Helpende Hand?

De Helpende Hand is niet altijd genoeg. Als je twijfelt of het je zelf lukt om voldoende te helpen, is het raadzaam – in overleg met het kind of de jongere – de situatie te bespreken met ouders, school, de huisarts of een collega. Misschien is er meer of intensievere begeleiding nodig.

Veel plezier en voldoening gewenst met de Helpende Hand!



Voor meer informatie over de Helpende Hand ga je naar de website van Karen Molenaar Coaching & Training: www.karenmolenaar.nl.