Versterkt in de verbinding

Werken in gezinnen met tieners
met behulp van muzische middelen

Marjanne Klein en Els van Dasselaar
Opdrachtgever: C.verduijn
Afstudeerbegeleider: R.R. Vermaat
Opleiding: Maatschappelijk Werk en Dienstverlening
Christelijke Hogeschool Ede

2-7-2012

Gedicht





De bladeren uit de tuin zijn
Bij elkaar geharkt
Samen, vader en ik,
Brengen we ze beetje
bij beetje naar de weg

ik snapte nooit waarom – ik snapte wel
de wilde gouden glans, waardoor de hoop
met bladeren een gouden kussen leek
uit een oud verhaal – volmaakt
om in te springen – volmaakt
om mezelf in te verstoppen – om
het geheime leven van de bladeren binnen te leren stappen

vader liet me het op mijn manier doen.
We maakten drie hopen en ik
Sprong alleen in de grootste
Toch moesten we nog net zo vaak
Naar de weg lopen om ze
Allemaal uit de tuin te krijgen

(Chapman, 1997)

Voorwoord

Op zoek naar een onderwerp voor ons afstudeeronderzoek hadden wij het voorrecht Kees Verduijn te ontmoeten. Hij is coördinator van de opleiding Intensieve Ambulante Gezinsbegeleiding (IAG) en werd onze opdrachtgever. Het betreft onderzoek naar welke muzische middelen versterkend en verbindend kunnen werken in gezinnen met tieners. Vanuit de opleiding is er behoefte aan meer toerusting met betrekking tot het gebruik van muzische middelen ter ondersteuning van verbale interventies in gezinnen.
Bovenstaand onderwerp sprak ons direct aan en we werden enthousiast om het werkveld te onderzoeken. We hebben muzische middelen verzameld die passend zijn en deze gebundeld in een toegankelijke waaier voor professionals die werken in gezinnen met tieners.

Dit onderzoek is mede tot stand gekomen dankzij anderen die ons op diverse wijzen hebben geholpen en van betekenis zijn geweest. We noemen hier onze opdrachtgever Kees Verduijn. Bedankt voor het vertrouwen dat je in ons had, voor de plezierige momenten van overleg en het enthousiasme dat je uitstraalde!
Onze afstudeercoach Ruth Vermaat willen we bedanken voor de begeleiding in het proces van onderzoek doen. Dankzij de concrete feedback die je gaf, stelde je ons telkens weer in staat verder te komen.

In het bijzonder willen we onze dank uitspreken aan alle therapeuten en maatschappelijk werkers van de diverse organisaties die we geïnterviewd hebben. Zonder jullie input met betrekking tot muzische middelen hadden zowel dit onderzoek als de '*Waaier werken in gezinnen met tieners*' niet tot stand kunnen komen. Heel erg bedankt voor de tijd die jullie wilden investeren en het enthousiasme waarmee jullie je betrokkenheid bij het vak lieten zien. We hebben heel erg genoten van de gesprekken met jullie en kijken er met veel voldoening op terug.

Ad Huizer van Hds Hulpverlening, fijn dat we gedurende de tijd dat we aan ons onderzoek werkten, op de maandagen gebruik mochten maken van de flexkamer in het Westerveldhuis zodat we ongestoord konden werken. Dank daarvoor!
Liesbeth en Annely, dank voor jullie creatieve bijdrage!

Een woord van dank aan onze echtgenoten en kinderen. Het was niet altijd makkelijk voor jullie wanneer wij alleen maar druk leken te zijn met het werken aan ons onderzoek. Bedankt voor jullie betrokkenheid, steun en praktische hulp. Jullie zijn geweldige mensen die bemoedigend om ons heen hebben gestaan.

Onze dank gaat bovenal uit naar God onze Vader die ons in alle dingen leidt en bijstaat. Hij gaf kracht en gezondheid om deze taak te kunnen uitvoeren. God is een God van relaties, Hij is de initiatiefnemer in het herstellen van relaties vanuit een verlangen naar heelheid. Het stemt ons dankbaar daaraan een bijdrage te mogen leveren.

Ede, juni 2012

Marjanne Bakker en Els van Dasselaar

Inhoudsopgave **Pagina**

Gedicht **1**

Voorwoord **2**

Inhoudsopgave **3**

Samenvatting van het onderzoek **5**

Hoofdstuk 1 Inleiding en onderzoeksopzet **6**

§ 1.1 Aanleiding en probleembeschrijving *6*
§ 1.2 Doelstellingen en hoofdvraag *6*
§ 1.3 Methode *6*
§ 1.3.1 Werkwijze per deelvraag *6*
§ 1.3.2 Verantwoording dataverzamelingstechnieken *7*
§ 1.4 Omvang literatuuronderzoek *7*
§ 1.5 Verantwoording: validiteit en betrouwbaarheid *8*
§ 1.6 Samenvatting *8*

Hoofdstuk 2 Literatuuronderzoek met betrekking tot de tiener **9**

Inleiding *9*
§ 2.1 Kenmerken van tieners *9*
§ 2.1.1 De periode van adolescentie *9*
§ 2.1.2 Kenmerken van de adolescent in drie fasen *11*
§ 2.1.3 Stadia van Erikson *11*
§ 2.1.4 Tieners en social media *12*
§ 2.1.5 Samenvatting kenmerken van tieners *12*

§ 2.2 Kenmerken van ouders met tieners *12*
§ 2.2.1 Rol opvoeder *12*
§ 2.2.2 Opvoedingsstijlen *13*
§ 2.2.3 'Goed genoeg' *13*
§ 2.2.4 Samenvatting kenmerken van ouders met tieners *14*

§ 2.3 Kenmerken van de interactie tussen ouders en tieners *14*
§ 2.3.1 Aansluitende opvoedingsstijl bij tieners *14*
§ 2.3.2 Uitspraken van ouders *15*
§ 2.3.3 'De grenzeloze generatie' *15*
§ 2.3.4 Communiceren met tieners *16*
§ 2.3.5 Samenvatting kenmerken interactie tussen ouders en hun tieners *16*

Hoofdstuk 3 Literatuuronderzoek met betrekking tot de hulpverlening **17**

Inleiding *17*
§ 3.1 Versterkend werken *17*
§ 3.1.1 Wat verstaan we onder versterkend werken *17*
§ 3.1.2 Vier zelfconcepten *17*
§ 3.1.3 Samenvatting versterkend werken *19*

§ 3.2 Verbindend werken *19*
§ 3.2.1 Wat verstaan we onder verbindend werken *19*
§ 3.2.2 "Verbinden om goed te kunnen loslaten" *21*
§ 3.2.3 Samenvatting verbindend werken *22*

§ 3.3 Muzisch werken *22*
§ 3.3.1 Wat verstaan we onder muzisch werken *22*
§ 3.3.2 Muzisch werken in gezinnen *23*
§ 3.3.3 Samenvatting Muzisch werken *24*
§ 3.4 Samenvatting literatuurstudie *24*
§ 3.5 Conclusie literatuuronderzoek *25*

Hoofdstuk 4 Resultaten werkveldonderzoek **26**

Inleiding *26*
§ 4.1 Resultaten semigestructureerde interviews *26*
§ 4.1.1 Kenmerken van gezinnen met tieners *26*
§ 4.1.2 Hulpvragen *26*
§ 4.1.3 Interactie tussen ouders en tieners *26*
§ 4.1.4 Inzet muzische middelen *26*
§ 4.1.5 Reacties van ouders op het inzetten van muzische middelen *27*
§ 4.1.6 Reactie van tieners op het inzetten van muzische middelen *27*
§ 4.1.7 Contra-indicaties *27*
§ 4.1.8 Versterkend werken *27*
§ 4.1.9 Verbindend werken *27*
§ 4.1.10 Versterkende muzische middelen *28*
§ 4.1.11 Verbindende muzische middelen *30*

§ 4.2 Resultaten om tot een kwalitatief product te komen *31*

Hoofdstuk 5 Conclusie **32**

Inleiding *32*
§ 5.1 Conclusies werkveldonderzoek *32*
§ 5.1.1 Conclusie deelvraag 1 *32*
§ 5.1.2 Conclusie deelvraag 2 *32*
§ 5.1.3 Conclusie deelvraag 3 *32*
§ 5.1.4 Conclusie deelvraag 4 *32*
§ 5.2 Beperkingen methode van onderzoek *32*
§ 5.3 Slotconclusie *33*
§ 5.4 Discussie *33*

Bijlagen **34**

Bijlage 1 Literatuurlijst en bronvermelding *34*
Bijlage 2 Interviewvragen *36*
Bijlage 3 Gelabelde resultaten interviews gelabeld *37*
Bijlage 5 Het product als resultaat: De waaier werken in gezinnen met tieners *48*

Samenvatting van het onderzoek

Dit onderzoek hebben wij verricht in opdracht van Kees Verduijn, coördinator van de opleiding Intensieve Ambulante Gezinsbegeleiding. Binnen deze opleiding is er de behoefte aan een handreiking met een overzicht aan muzische middelen die ter ondersteuning van verbale interventies kunnen worden ingezet in gezinnen met tieners om de versterking en verbinding te bevorderen.
Dit onderzoek heeft tot doel de volgende hoofdvraag te onderzoeken:
Welke muzische middelen kunnen versterkend en verbindend werken in gezinnen met tieners in de leeftijd van 12 – 16 jaar?

Deze onderzoeksvraag hebben we opgesplitst in de volgende 4 deelvragen:

1. Wat kenmerkt de interactie tussen 12-16 jarigen en hun ouders?
2. Wat houdt versterkend en verbindend werken in?
3. Wat houdt muzisch werken in?
4. Welke muzische middelen zijn passend bij 12-16 jaar?

Uit literatuuronderzoek blijkt dat wanneer kinderen in de puberteit komen er veel verandert in de interactie. Deze veranderingen hebben zowel betrekking op de interne ontwikkeling van de puber zelf als veranderingen van buitenaf. Het werkveldonderzoek ondersteunt dit. Ouders en tieners zijn op zoek naar een nieuw evenwicht. De rol van de ouder verandert van opvoeder naar coach. Het is van belang dat ouders zich hiervan bewust zijn en kennis hebben van de ontwikkeling van hun kind naar volwassene. Ook hebben zij een voorbeeldfunctie.
Versterkend werken richt zich op de innerlijke kracht van het individu en het aanleren van nieuwe vaardigheden om te kunnen participeren binnen de context. Respondenten uit het werkveldonderzoek geven aan dat het van belang is dat gezinsleden eerst voor zichzelf helder hebben hoe men met eigen emoties en gedragingen kan leren omgaan. Wanneer men in staat is dit met anderen te delen ontstaat (h)erkenning en respect, waarna men tot verbinding met de ander kan komen.
Literatuuronderzoek laat zien dat muzische middelen creatieve activiteiten zijn die worden ingezet ter ondersteuning van verbale interventies. Deze non-verbale technieken verschaffen veel informatie over verhoudingen in het gezin. Het werkveldonderzoek ondersteunt het gegeven dat muzische interventies helpend zijn bij het leren (h)erkennen van persoonlijke gevoelens en ervaringen die moeilijk in woorden zijn uit te drukken. Daarnaast is het (opnieuw) beleven van plezier met elkaar een essentieel aspect.
Uit de resultaten van het werkveldonderzoek blijken veel muzische middelen passend te zijn bij de leeftijd van 12 – 16 jaar.

Wij komen tot de slotconclusie dat het van belang is dat een hulpverlener zich eerst richt op de versterking van het individu. Wanneer individuele gezinsleden zich op constructieve wijze kunnen verhouden tot zichzelf kan men tot verbinding met de ander komen. Deze kennis leidt tot de keuze welk muzisch middel passend is en ingezet kan worden in de begeleiding aan gezinnen. Met behulp van de *'Waaier werken in gezinnen met tieners'* dient de hulpverlener de keuze te maken uit muzische interventies met betrekking tot de thema's 'ik in de versterking' of 'wij in de verbinding'. Deze thema's zijn onderverdeeld in de categorieën omgaan met emoties, communicatie, inzicht in het zelf/ inzicht in de ander, inzicht in posities en verhoudingen.

Als antwoord op de onderzoeksvraag hebben wij '*de waaier werken in gezinnen met tieners'* ontwikkeld om professionals in hun begeleiding aan gezinnen met tieners te voorzien van een toegankelijk instrument om zowel de versterking van het individu als de verbinding tussen gezinsleden te bevorderen. Deze waaier kan worden gebruikt ter ondersteuning van verbale interventies.
Het is geen volledige lijst van middelen, maar biedt een handreiking. Wij hopen hiermee de gereedschapskist van de IAG'er uit te breiden en wellicht is het een aanvulling voor de opleiding maatschappelijk werk en dienstverlening.

Hoofdstuk 1 Inleiding en onderzoeksopzet

§ 1.1 Aanleiding en probleembeschrijving

Het lectoraat doet onderzoek naar de hulpverlening aan gezinnen met jongeren vanuit een systemische benadering. Er wordt hierbij specifiek gekeken naar gezinnen met kinderen in de leeftijd van 12 t/m 16 jaar. Het uitgangspunt is dat heel veel problemen niet los kunnen worden gezien van het geheel van het gezin. Opvoedproblemen gaan net zoveel over de ouders als over het kind en vice versa. Vanuit de opleiding maatschappelijk werk en dienstverlening geven studenten aan behoefte te hebben aan meer toerusting met betrekking tot het gebruik van muzische middelen in gezinnen ter ondersteuning van verbale interventies. Vanuit zijn coördinatiefunctie van de opleiding IAG (Intensieve Ambulante Gezinsbegeleiding) gaf Kees Verduijn aan behoefte te hebben aan een handleiding met daarin een overzicht aan muzische middelen die als interventie kunnen worden ingezet om de versterking en verbinding in gezinnen met tieners te bevorderen. Muzische middelen geven de mogelijkheid een ander deel bij de cliënt aan te spreken. Gevoelens en ervaring zijn er al, met woorden kan je makkelijk weg blijven van je gevoel. Een handleiding met muzische middelen naast verbale interventies zou het aanbod completer maken. In eerste instantie is het de bedoeling dat deze handleiding gebruikt wordt om één dag met creatieve middelen te vullen binnen de opleiding IAG. Later kan gekeken worden of dit eventueel ook gebruikt kan gaan worden in de opleiding MWD.

§ 1.2 Doelstelling en hoofdvraag

Bovenstaande redenen hebben ertoe geleid dat wij in opdracht van Kees Verduijn onderzoeken welke muzische middelen kunnen bijdragen aan het versterken en verbinden van gezinnen met kinderen in de leeftijd van 12 t/m 16 jaar.
Dit onderzoek heeft als doel:

- Een beeld geven van wat er aan muzische middelen aanwezig is in de te onderzoeken organisaties en deze aan criteria voor de leeftijd van 12-16 jaar toetsen en ordenen.
- Aan de hand van de uitkomsten van het onderzoek een handzaam middel ontwikkelen, met daarin een beschrijving van muzische middelen die de verbale interventies van de IAG-professional ondersteunen in het bevorderen van de versterking en verbinding in gezinnen met tieners. Waardoor een completer aanbod van interventies ontstaat.

De hoofdvraag van het onderzoek luidt:
Welke muzische middelen kunnen versterkend en verbindend werken in gezinnen met tieners in de leeftijd van 12-16 jaar?

§ 1.3 Methode

Dit onderzoek is een kwalitatief beschrijvend onderzoek. De informatie uit het literatuuronderzoek hebben we gebruikt voor het opstellen van de vragenlijst voor het werkveldonderzoek.
Vervolgens hebben wij karakteristieken/patronen van de onderzoekseenheden benoemd en geïnventariseerd in thema's en categorieën. Dit heeft geresulteerd in een hulpwaaier met muzische middelen voor hulpverleners.

§ 1.3.1 Werkwijze per deelvraag

De hoofdvraag hebben we opgesplitst in de volgende vier deelvragen:

Deelvraag 1: *Wat kenmerkt de interactie tussen 12 – 16 jarigen en hun ouders?*
Deze deelvraag is onderzocht door middel van literatuuronderzoek.

Deelvraag 2: *Wat houdt versterkend en verbindend werken in?*
Deze deelvraag is onderzocht door middel van literatuuronderzoek.

Deelvraag 3: *Wat houdt muzisch werken in?*
Deze deelvraag is onderzocht door middel van literatuuronderzoek.

Deelvraag 4: *Welke muzische middelen zijn passend bij 12-16 jarigen.*
Deze deelvraag onderzochten we door middel van een kwalitatief onderzoek.

We hebben een semigestructureerd interview gehouden onder acht hulpverleners verdeeld over zes verschillende organisaties. De uitkomsten van de deelvragen één tot en met drie zijn leidend geweest voor het opstellen van de vragen.

§ 1.3.2 Verantwoording dataverzamelingstechnieken

Literatuuronderzoek biedt de mogelijkheid om in korte tijd veel en breed informatie te verzamelen over het onderwerp. In de bijlage is een lijst opgenomen van de bestudeerde boeken. Deze boeken zijn gekozen om hun recente inhoud, omdat het standaardwerken zijn op het vakgebied of omdat ze aangereikt zijn door de opdrachtgever. Enkele boeken zijn deels ook gekozen uit persoonlijke interesse. Van de meest belangrijke boeken is in hoofdstukken 2 en 3 de inhoud in verband gebracht met het onderzoeksthema.

Het werkveldonderzoek bestaat uit een semigestructureerd interview omdat we naast de vragen die gesteld zijn, de middelen die respondenten inzetten wilden zien. Naast de vooraf vastgestelde vragen hebben wij om deze reden voldoende ruimte overgelaten voor eigen input van de respondent.

§ 1.4 Omvang literatuuronderzoek en werkveldonderzoek

Het literatuuronderzoek is breed uitgevoerd en zal een groot deel van de beschikbare informatie omvatten over de interactie tussen ouders en hun tieners, over wat het inhoudt om versterkend en verbindend te werken en de betekenis van muzisch werken. Het aantal geïnterviewden is relatief gering, maar omdat zij een veelheid aan middelen gebruiken, wordt ook hier een goed overzicht bereikt. De respons uit de gebruikers (de gezinnen met tieners) is klein, dit is te verklaren vanuit privacy-redenen. De waarde van de muzische middelen is dus vooral beoordeeld vanuit het gezichtspunt van de literatuur (de wetenschap) en de hulpverlener. Beschrijving en toetsing van het door een cliënt ervaren effect van muzische middelen is beperkt.

De geïnterviewden zijn voorgeselecteerd aan de hand van de literatuurstudie en door middel van een belronde langs diverse hulpverlenende instanties. We hebben voor hen gekozen omdat zij ruime ervaring hebben in het werken met muzische middelen in gezinnen.

	Organisatie	**Functie respondent**	**Geslacht**
1	EyeCU / SGJ Amersfoort	Relatie- en gezinscoach	Vrouw
2	Eleos Zwolle	Orthopedagoog Ambulante Zorg	Vrouw
3	Eleos Zwolle	Intensieve Psychiatrische Gezinsbegeleider Ambulante Zorg	Vrouw
4	Sichting de Vluchtheuvel Woerden	Maatschappelijk Werker	Vrouw
5	Expressie vaktherapie en Begeleiding Lelystad	Creatief therapeut	Vrouw
6	Agathos Middelburg	Maatschappelijk Werker	Vrouw
7	LSG – Rentray Barneveld	Ambulant Gezinsbegeleider	Man
8	Stichting de Vluchtheuvel	Maatschappelijk Werker	Man

Figuur 1. (profiel respondenten)

§ 1.5 Verantwoording: *Validiteit en betrouwbaarheid*

Gebleken is dat maatschappelijk werkers relatief weinig het gehele gezin betrekken bij de hulpverlening en dus ook geen muzische middelen inzetten met als doel de versterking en verbinding te bevorderen. Dit is de reden dat wij ervoor hebben gekozen een aantal hulpverleners uit andere vakgebieden te interviewen die ruime ervaring hebben in het werken in gezinnen en muzische middelen.

Een valide onderzoek bevat eenduidigheid. Voor de interviews is er gebruikt gemaakt van een standaard vragenlijst waardoor de antwoorden onderling vergelijkbaar zijn. Tijdens het interview zijn de theoretische begrippen uitgelegd om de interne betrouwbaarheid te waarborgen. Voor alle interviews zijn afspraken gemaakt over de tijdsduur, zodat we voldoende tijd zouden hebben om de gewenste informatie te kunnen verzamelen. Wanneer men zonder tijdsdruk kan praten, kan men meer vertellen, wat de betrouwbaarheid verhoogt. Tijdens het interview werd opnameapparatuur gebruikt en werden notities gemaakt waardoor alle resultaten controleerbaar en inzichtelijk zijn. Later werden de interviews uitgetypt wat de betrouwbaarheid van het verwerken van verkregen informatie vergroot.

§ 1.6 Samenvatting

We starten dit hoofdstuk met een beschrijving van de aanleiding en probleembeschrijving van dit onderzoek, daarna beschrijven we de methode van onderzoek. Het bestaat uit literatuur- en werkveldonderzoek. We noemen dit een kwalitatief beschrijvend onderzoek. Vervolgens noemen wij de hoofd- en deelvragen die richtinggevend zijn voor de wijze waarop het onderzoek wordt verricht. Daarna wordt verantwoording afgelegd van de dataverzamelingstechnieken en de omvang ervan. Tot slot geven wij inzicht in de wijze waarop wij menen een betrouwbaar onderzoek te hebben verricht.

Hoofdstuk 2 Literatuuronderzoek met betrekking tot de tiener

Inleiding

Om een antwoord te vinden op de vraag welke muzische middelen versterkend en verbindend werken in gezinnen met tieners starten we met literatuuronderzoek over de tiener zelf. We doen in dit eerste deel onderzoek naar de kenmerken van tieners in het algemeen, kenmerken van ouders met tieners en kenmerken van de interactie tussen ouders en tieners. Deze kennis is helpend om te komen tot vragen voor het semigestructureerd interview voor het werkveldonderzoek.

§ 2.1 Kenmerken van tieners

De tienerleeftijd is een onderdeel van de adolescentieperiode en een unieke periode in het leven waarin de hersenen zich volop ontwikkelen. In deze levensfase vinden veel ingrijpende veranderingen plaats door zowel interne als externe invloeden. De jongere ondergaat heftige stemmingswisselingen door veranderingen in de hormoonhuishouding. Daarnaast wordt de mening van vrienden belangrijker dan die van hun ouders. Jongeren beschikken over een communicatief netwerk en maken graag hun eigen keuzes.

§ 2.1.1 De periode van adolescentie

Crone (2010) stelt dat de adolescentie het best omschreven kan worden als de overgangsperiode van de kindertijd naar de volwassenheid. Het woord adolescentie stamt af van het Latijnse woord *adolescere,* dat opgroeien betekent. De adolescentie beslaat de leeftijdsperiode van tien tot tweeëntwintig jaar. In deze periode maken de hersenen een belangrijke groei door. Er vinden met name grote veranderingen plaats in de organisatie van de hersenen. Hersenen bestaan uit verschillende structuren die ieder een eigen functie hebben. Niet alle hersengebieden ontwikkelen zich echter met dezelfde snelheid (zie schema § 3.1.3, figuur 1). De snelheid van de veranderingen is bepalend voor de vaardigheden die adolescenten onder de knie krijgen tijdens verschillende fasen in de ontwikkeling. De snelle rijping van hersengebieden, in combinatie met een langzamere rijping van andere, verklaart veel van gedragingen van adolescenten. Als het gebied dat belangrijk is voor ‘emotionele kicks’ bijvoorbeeld in gang wordt gezet, maar het gebied dat belangrijk is voor het temmen voor emoties nog aan het rijpen is, dan bevindt de adolescent zich tijdelijk in een ‘risicofase’. In deze fase zullen zij eerder geneigd zijn om gevaarlijke acties te ondernemen, maar nog niet goed in staat zijn om controle uit te oefenen over deze acties. Rond 1900 typeerde de beroemde psycholoog Stanley Hall de adolescentie al als een tijd van *Storm and Stress.* Volgens hem waren drie kenmerken van de adolescentie steeds terug te vinden:

- Conflicten
- Stemmingswisselingen
- Risicovol gedrag

Vanaf toen werd eindelijk erkend dat de adolescentie een unieke levensfase is met zijn eigen problemen en mogelijkheden. Wel is deze theorie later bijgesteld, want in de praktijk bleek dat adolescenten niet alleen maar kommer en kwel ervaren. Ze zijn niet alleen maar opstandig en hebben niet alleen maar conflicten met hun ouders. Toch ervaren veel adolescenten deze *Storm and Stress* eerder wel dan niet. En als *Storm and Stress* voorkomt dan gebeurt dat vaker in de adolescentie dan in een andere levensfase. De puberteit en de adolescentie worden vaak door elkaar gehaald. De puberteit is een onderdeel van de adolescentie, namelijk de tijd van de seksuele volwassenwording. De puberteit is meestal de periode tussen tien en veertien jaar, en ook al begint deze periode tegelijk voor jongens en meisjes, de uiterlijke kenmerken zijn eerder te zien bij meisjes dan bij jongens. De puberteit wordt vaak beschreven als een lastige tijd, ‘puberen’ is zelfs een veelgebruikt werkwoord voor opstandig gedrag geworden. Desondanks is de puberteit een heel normale ontwikkelingsfase, net als de peutertijd en de kindertijd. Het gedrag in deze periode zou goed te verklaren zijn aan de hand van de veranderingen in hormonen en hersenverbindingen.
Verreweg de meeste biologische veranderingen in de adolescentie vinden plaats onder invloed van hormonen. Enerzijds kan een toename in hormoonniveau ervoor zorgen dat cellen in bepaalde hersengebieden tijdelijk extra worden geactiveerd. Deze invloed is niet alleen kenmerkend voor de puberteit, maar vindt ook nog steeds plaats bij volwassenen. Wij kunnen ons bijvoorbeeld onder invloed van hormonen moe of gedeprimeerd voelen of juist heel blij. Anderzijds hebben hormonen ook een belangrijke organisatorische invloed op de ontwikkeling van de hersenen en deze zijn wél

kenmerkend voor de puberteit. Tijdens de adolescentie vindt er nog een massale verandering plaats in de structuur van hersengebieden en de communicatie tussen hersengebieden. Wat voor invloed hebben deze hormonen nu precies op het gedrag van pubers? Het is bekend dat onder invloed van hormonen het lichaam verandert. Dit heeft uiteraard grote gevolgen voor hoe adolescenten zichzelf en anderen waarnemen. Naast veranderingen in seksuele interesses zorgen hormonale veranderingen ook voor snellere en sterkere stemmingswisselingen. Hormonen hebben een directe invloed op de werking van de hersenen, en geven de gebieden die belangrijk zijn voor het verwerken van emoties af en toe een sterke boost. Boosheid en blijheid wisselen elkaar snel af. In combinatie met een omgeving die steeds verandert (thuis, school, vrienden) wordt dit effect nog eens extra aangezet. Het tijdstip waarop meisjes en jongens in de puberteit raken heeft grote invloed op hun sociale identiteit. Meisjes die vroeg in de puberteit raken, zijn sneller depressief en krijgen vaker eetstoornissen dan meisjes bij wie de puberteit laat is begonnen. Jongens hebben echter juist een hogere zelfwaardering en zijn populairder als zij vroeg in de puberteit komen. De toename van depressiviteit bij meisjes zou het gevolg kunnen zijn van de hormonen zelf. Crone stelt dat het hoogstwaarschijnlijk eerder een reactie is op de veranderingen die de hormonen teweegbrengen. Door hormonen verandert het lichaam van het meisje en wordt het voller, hierdoor kunnen meisjes steeds verder verwijderd raken van het schoonheidsideaal in de media.
De rol van leeftijdsgenoten verandert in de adolescentie. Vriendschappen worden intiemer en zijn meer gericht op vertrouwen en onderlinge beoordeling. Het is belangrijk te weten dat dit normale veranderingen zijn die horen bij de puberteit. Ook horen de veranderingen in sociaal en emotioneel gedrag bij het volwassen worden en het ontwikkelen van een sociale identiteit. De adolescentie is nu eenmaal een periode waarin de hersenen nog volop in de groei zijn en emotie sturende hersengebieden hebben het hoogste woord. Hieronder geven wij de belangrijkste kenmerken in fasen in een schema weer.

Verschijnselen	**Pubergedrag**
Geen helikopterview Minder verbindingen tussen hersendelen	- Lagere overdrachtssnelheid informatie - Minder probleemoplossend vermogen - Moeite met overzicht houden - Slechtere concentratie - Wisselingen in overwicht hersendelen: van rationeel naar emotioneel en omgekeerd
Ratio op achterstand Frontaalkwab in ontwikkeling	- Minder vermogen tot abstraheren - Moeite met keuzes maken - Moeite met plannen en anticiperen - Moeite met prioriteiten stellen
Heftige emoties Amygdala meer de overhand	- Emoties minder onder controle - Negatieve emoties sneller de overhand - Moeite met lezen van gezichtsexpressies en hierdoor minder inlevingsvermogen
Kicks Stijging spiegel diverse hormonen	- Enorme stemmingswisselingen - Verhoogde roekeloosheid - Lagere impulscontrole - Minder relativeringsvermogen

Figuur 2. (Puberbrein binnenste buiten, Van Sark & Nelis, 2010)

§ *2.1.2 Kenmerken van de adolescent in drie fasen*

Vroege adolescentie	Midden adolescentie	Late adolescentie
• Moeite met plannen/regelen/controleren en remmen van gedrag • Meer gericht op positieve dan op negatieve feedback • Heftige emoties en snelle stemmingswisselingen • Nemen makkelijk risico's	• In staat simpele taken te plannen en controleren • Moeite met lange termijnkeuzes of beslissingen • In staat om te gaan met negatieve feedback • Nemen nog steeds snel risico's • Heftige emoties en snelle stemmingswisselingen • Conformistisch; gericht op aanpassing • Leeftijdgenoten spelen een belangrijke rol • Gevoelig voor sociale druk • Morele ontwikkeling vooral beïnvloed door leeftijdgenoten	• Betere plannings- en controlevaardigheden, ook voor ingewikkelder taken • In staat om complexere keuzes te maken (maar nog niet zo goed als volwassenen) • Minder risicogedrag maar nog altijd gevoeliger voor beloning dan volwassenen • Steeds meer grip op eigen doen en laten/vermogen tot (zelf-)reflectie • Verantwoordelijkheids-gevoel • Zelfbewust • Meer oog voor eigen gevoelens en wensen • Beter bestand tegen sociale druk • In staat om ook complexe emoties (bij anderen) te herkennen • Beter inlevingsvermogen in (intenties van) anderen

Figuur 3. (Ellis en het verbreinen, Jolles, 2010)

De leeftijdsgrenzen van de adolescentiefasen liggen niet vast. De breinontwikkeling verloopt in de aangegeven volgorde. De kalenderleeftijd waarop een jongere een volgende fase bereikt kan verschillen per individu.

§ 2.1.3 Stadia van Erikson

Een kind groeit op in een zogenaamde psychosociale omgeving, waarin zij de wereld proberen te begrijpen door een relatie aan te gaan met anderen in hun omgeving. Erikson maakt onderscheid in acht stadia in een mensenleven. In elk stadium is sprake van een emotionele basis of conflict, dat kinderen op een bepaalde leeftijd ervaren. De stadia volgen elkaar op, dit wil zeggen dat het geleerde in de ene fase de basis vormt voor de volgende, meer complexe fase, enzovoorts. Het is belangrijk voor ouders te weten dat tieners deze stadia doormaken. Hierdoor kunnen zij steun en ruimte bieden die tieners nodig hebben om deze stadia op constructieve wijze te kunnen doorlopen.
De twee stadia, niet perse zo leeftijdsgebonden, die in de adolescentieperiode een rol spelen zijn:

1. Identiteit versus rolverwarring (vanaf 12 tot ongeveer 18 jaar): de jongere ontwikkelt een beeld over zichzelf in vergelijking met andere voor hem belangrijke personen. De identiteit wordt dan door de jongere als iets eigens en stabiels ervaren. Als de jongere in de vorm van een identiteitscrisis zich geen eigen rol als volwassene kan eigen maken of wanneer hij of zij zich een negatieve identiteit toe-eigent ontstaat rolverwarring. De jongere kan dan gedrag vertonen in de vorm van verzet, opstandigheid of zich afkeren van waarden en normen in de samenleving. Dit vergroot de kans dat de jongere zich buiten de samenleving plaatst of door de samenleving niet wordt geaccepteerd.
2. Intimiteit versus geïsoleerd zijn (vanaf ongeveer 18 jaar - begin jonge volwassenheid): intimiteit heeft betrekking op de vaardigheid om een zinvolle relatie met iemand anders op te bouwen. Geïsoleerd zijn betekent dat de mogelijkheid of vaardigheid ontbreekt om met anderen een relatie te hebben, mede veroorzaakt door teveel betrokkenheid op zichzelf.
   De adolescentieperiode wordt beschouwd als de belangrijkste periode in een mensenleven. Deze periode, waarin de jongere bepaalde gedragingen uitprobeert en waarin de samenleving toleranter tegenover dit gedrag staat of zou moeten staan, vormt de schakel tussen de kindertijd en de volwassenheid (Erikson, 1999).

§ 2.1.4 Tieners en social media

Door het intensieve gebruik van internet en mobiele telefoon worden jongeren overspoeld door informatie, vaak meer dan ze kunnen opnemen, wat ook wel infobesitas wordt genoemd. Uit onderzoek blijkt dat steeds meer jongeren kampen met klachten als vermoeidheid, slaaptekort en concentratieproblemen. Met als verrassende oorzaak: de angst om iets te missen en er niet bij te horen. Het onvolgroeide puberbrein is gevoelig voor stimuli en feedback. De mediaconsumptie krijgt net als bij gamen verslavende kenmerken. Het continu bereikbaar zijn en continu alles willen volgen, in volledige privacy, buiten het blikveld van docenten en ouders en toezicht van volwassenen, heeft een keerzijde. Het kan doorslaan naar informatiestress. Van Sark (2010) denkt dat deze angst te maken heeft met de zogeheten 'peer pressure': bang om iets te missen wat zich afspeelt onder jouw vrienden. Infobesitas heeft volgens haar invloed op hoe je je voelt. Mediagebruik en mobiel internet zijn nog te weinig ingepast in de opvoeding. „Voor ouders is het nieuw en onbekend. Bijna één op de vier kinderen krijgt van ouders tussen hun zesde en achtste jaar hun eerste mobieltje. Hippe ouders sturen soms een sms'je naar boven met de mededeling dat het eten klaar is. Maar ze klagen ook dat er minder tijd overblijft om met elkaar te praten. En dat hun kinderen snel zijn afgeleid, dwangmatig worden en moeite hebben om zich te concentreren en het huiswerk af te krijgen" (Van Sark, 2010).

§ 2.1.5 Samenvatting kenmerken van tieners

De periode van de adolescentie waarvan de tienertijd een onderdeel is, is veelal een heftige periode. Er vinden ingrijpende veranderingen plaats door zowel interne als externe invloeden. De hersenen zijn volop in ontwikkeling en een stijging van de hormoonspiegel maakt dat de jongere meer moeite heeft met plannen van taken en reguleren van zijn gedrag.
In combinatie met de omgeving, thuis, school en vrienden, die verandert, wordt dit effect nog eens extra aangezet. Daardoor ondergaan deze jongeren veelal stemmingswisselingen en kunnen ze heftige emoties vertonen. Sociale aspecten hebben in deze periode een belangrijke invloed op de identiteitsontwikkeling. Erikson maakt onderscheid in acht stadia in een mensenleven. De stadia volgen elkaar op, dit wil zeggen dat het geleerde in de ene fase de basis vormt voor de volgende, meer complexe fase, enzovoorts. Wij noemen dit omdat het goed doorlopen van deze fasen noodzakelijk is voor de ontwikkeling van tieners. Dit inzicht kan helpend zijn voor ouders.

§ 2.2 Kenmerken van ouders met tieners

In paragraaf 3.1 hebben we gezien wat kenmerkend is voor de adolescentieperiode. Welke invloed heeft deze periode op de ouders van deze tieners en welke invloed hebben de ouders nog op tieners? Deze paragraaf beschrijft wat de kenmerken zijn van de ouders met tieners. De rol van de ouder gaat van opvoeder naar coach, wanneer kinderen in de tienerleeftijd komen. Ouders ondergaan snelle veranderingen door school- en studiekeuze van hun tieners. Hun eigen werk, sociale contacten en sport/hobby's hebben invloed op de manier waarop gezinsleden met elkaar omgaan. Evenals de leeftijd van de ouders en gezinsgrootte. Ouders worstelen vaak met hoe de opvoeding gelopen is. Qua opvoedingsstijl verschillen ouders van elkaar. Ouders hebben allemaal hun eigen manieren en gewoonten en daardoor een eigen aanpak als het om opvoeden gaat.

§ 2.2.1 Rol opvoeder

Noordegraaf (2010) stelt dat dat in de eerste levensjaren de hechting plaatsvindt tussen de ouder en het kind. Deze basis is fundamenteel is voor een kind. Uit onderzoek blijkt dat de pre-puberfase (8-12 jaar) cruciaal zou zijn voor het behouden van het contact op dieper niveau. Wanneer het dan uit de gewoonte raakt te investeren in het praten over diepere onderwerpen, is het moeilijk deze gewoonte op te pakken als het kind weer waaromvragen uit zichzelf gaat stellen die dan steeds meer betrekking krijgen op de adolescent zelf. Het gesprek over de identiteitsontwikkeling is cruciaal. Naast dat vrienden zo belangrijk zijn, hebben tieners een nog grotere behoefte aan gesprekken met hun ouders. Ze hebben behoefte aan regels, bijvoorbeeld over uitgaan en drankgebruik. Het is makkelijker voor hen te zeggen dat iets van je ouders niet mag dan dat een puber een eigen standpunt inneemt wat impopulair is.
Ouders tussen de 35 en 50 jaar blikken terug op hun leven en kunnen worstelen met de manier waarop de opvoeding gelopen is. Daarbij worden ze geconfronteerd met ervaringen die ze zelf

hebben opgedaan in hun jeugd. Bij deze ouders, van wie de kinderen in de puberteit komen, leeft een afnemend idee van beïnvloeding. Pubers geven hun ouders het idee dat ze niet meer nodig zijn en helaas trekken veel ouders zich in deze fase ook wat meer terug. Ouders vatten het passief-agressieve gedrag vaak te letterlijk of te persoonlijk op, terwijl dit gedrag een leeftijdsadequate manier is van zelfafbakening. Zo ontstaat verwijdering tussen de ouder en de tiener, waar juist verlangd wordt naar contact en gesprek.

Een adolescent heeft, misschien wel meer dan ooit, behoefte aan emotionele verbondenheid, waarbinnen (of waardoor) er ruimte is om te exploreren.
Lopen gezinnen in deze fase met elkaar vast, dan is het cruciaal te gaan werken aan herstel van – of het verbeteren van de verbondenheid tussen ouders en kinderen. Relaties binnen een gezin zijn een belangrijke leerschool voor andere relaties die buiten het gezin en in de toekomst plaats zullen hebben. Jongeren hebben geen hulp nodig bij het zich afzetten tegen hun ouders. Puberen moet iemand zelf doen. Autonoom zijn, volwassen worden, heeft niets te maken met minder loyaal zijn. Jongeren, alsook ouders, kunnen wel hulp nodig hebben om weer met elkaar in gesprek te raken. Een belangrijke vaardigheid van de hulpverlener is om af te stemmen op de taal en de humor van adolescenten, en in te voegen in hun leefwereld. De mens is een communicatief en relationeel wezen, niet gemaakt om alleen en onafhankelijk te zijn. In verbinding met anderen komt de mens tot zijn bestemming. De hulpverlening die geboden wordt dient niet alleen gericht op de losse gezinsleden, ook niet op het geheel, maar op de doelgerichte betrekkingen tussen alle gezinsleden. Noordegraaf noemt dit systemisch werken (Noordegraaf, 2010).

§ 2.2.2 Opvoedingsstijlen

Deze paragraaf beschrijft de vier bekende typen van opvoedingsstijlen. We hebben hiervoor gekozen omdat we van mening zijn dat inzicht in de wijze van opvoeden ouders kan helpen naar zichzelf te kijken. De stijl van opvoeden heeft naar onze menig veel te maken met hoe de wijze van communiceren en daarmee de relatie tussen ouders en tieners zich ontwikkeld.

1. Autoritaire opvoedingsstijl: ouders stellen veel grenzen en verwachten strikte gehoorzaamheid zonder uit te leggen waarom. Rust, regelmaat en orde in de opvoeding staan voorop. Als het kind niet luistert, volgt er straf. Effecten later: kinderen zijn prikkelbaar, vaak in conflicten betrokken en presteren niet echt goed.
2. Autoritatieve opvoeding: ouders geven grenzen, uitleg en warmte, overleggen veel met de kinderen; er is ruimte voor de eigen inbreng van het kind. De ouders voeden op met liefde en gezag en moedigen het zelfstandige gedrag van het kind aan. Effecten later: kinderen zijn coöperatief, hebben zelfvertrouwen, zijn levendig, vriendelijk en prestatiegericht.
3. Permissieve opvoedingsstijl: ouders zijn warm, communicatief, maar stellen te weinig grenzen. Er wordt vanuit gegaan dat aan alle initiatieven en behoeften van het kind tegemoetgekomen dient te worden. Effecten later: kinderen zijn vaak impulsief en agressief, hebben weinig zelfvertrouwen, leveren geen hoge prestaties.
4. Verwaarlozende opvoedingsstijl: ouders stellen weinig tot geen eisen. Er is weinig aandacht, stimulering en ondersteuning voor de kinderen. Ze worden min of meer aan hun lot overgelaten. Effecten later: Ze leren niet hun emoties te reguleren, hebben moeite om zich te concentreren, om vriendschapsbanden aan te gaan en om met andere kinderen om te gaan (Baumrind, 1971).

§ 2.2.3 Goed genoeg

Ouders moeten geleidelijk overschakelen van ‘alles doen voor’ hun kinderen naar ‘alles overlaten aan’ hen, naarmate kinderen ouder worden.
Er is geen ouder die dat allemaal perfect kan. De ene ouder zorgt gemakkelijker, de andere ouder is beter in het grenzen stellen. Twee ouders kunnen onderling de taken verdelen, maar ook een alleenstaande ouder kan een beroep doen op anderen. Ieder gezin heeft een sociaal netwerk om zich heen die bepaalde taken vervult en mede zorg draagt voor het grootbrengen van de kinderen. Het opvoeden hoeft niet perfect te gebeuren, het blijft mensenwerk. Het is goed dat ouders dit van de hulpverlener te horen krijgen. Het is goed als kinderen zich in bepaalde fasen van hun leven kunnen vergelijken met hun ouders. Kinderen van ‘perfecte ouders’ zouden het zelf nooit goed kunnen doen en dat is niet goed voor hun zelfvertrouwen. Een jongere heeft ruimte nodig om fouten te mogen maken om zijn eigen leven vorm te kunnen geven. Het is voldoende als de ouders ‘goed genoeg’ zijn.

Dit besef is van belang voor het zelfvertrouwen dat nodig is om het ouderschap aan te kunnen. (Beelen, 2003)

§ 2.2.4 Samenvatting kenmerken van ouders met tieners

Bij ouders leeft een afnemend idee van beïnvloeding. Zij vatten het passief-agressieve gedrag te letterlijk of te persoonlijk op waardoor verwijdering kan ontstaan, daar waar verlangd wordt naar contact. De aandacht voor de verbondenheid hoeft de ontwikkeling van zelfstandigheid niet in de weg te staan.
Opvoedingsstijlen hebben invloed op de manier waarop de opvoeding van en communicatie met tieners verloopt.
De volgende vier opvoedingsstijlen worden genoemd: de autoritaire opvoedingsstijl, de autoritatieve opvoedingsstijl, de permissieve opvoedingsstijl en de verwaarlozende opvoedingsstijl.
Het is voldoende als ouders 'goed genoeg' zijn. Opvoeden blijft mensenwerk en hoeft niet perfect te gebeuren. Zelfvertrouwen is van belang om het ouderschap aan te kunnen.

§ 2.3 Kenmerken van de interactie tussen ouders en tieners

Deze paragraaf beschrijft de kenmerken van interactie tussen ouders en hun tieners.
Deze kenmerken zijn per gezin verschillend en worden voor een deel bepaald door de tijd waarin we leven en de wijze van opvoedingsstijl die gehanteerd wordt.

§ 2.3.1 Aansluitende opvoedingsstijl bij tieners

Er is onderzoek gedaan naar welke opvoedingsstijl het beste aansluit bij adolescenten. Dit blijkt de democratische opvoedingsstijl, te vergelijken met de autoritatieve opvoedingsstijl, te zijn omdat ze gekenmerkt wordt door overleg en gelijkwaardigheid. Dit is hetgeen de puber nastreeft. Er bestaan verschillen in de wijze van communiceren tussen ouders en hun tieners. Jongens zijn actiever in onderhandelen met hun ouders en bieden hun moeder veel vaker dan meisjes hun bondgenootschap aan. Welke opvoedingsstijl ook gehanteerd wordt, conflicten zijn onvermijdbaar. De opvoeding vindt plaats in een relatie die aan grote veranderingen onderhevig is. De partners in deze relatie zijn niet gelijkwaardig. Voor de één verandert de relatie van totaal afhankelijk naar onafhankelijk, voor de ander is er een afname van macht en verantwoordelijkheid. De grootste beproeving voor een ouder is de losmaking van zijn kind.
De overgang van kind naar volwassene houdt in dat in het gezin steeds bakens verzet moeten worden met betrekking tot dat ene kind. Hierbij is overleg heel belangrijk.
De bakens moeten herhaaldelijk worden verplaatst en opvoedende ouders voelen vaak de spanning van het inhouden en laten vieren van de teugels. Omgangsvormen die voorheen vanzelfsprekend waren in het gezin, worden nu kritisch bezien en door de jongere tot onderwerp van onderhandeling gemaakt. Tegelijk verliest de adolescent de zekerheden die voordien deel uitmaakten van het leven thuis en moet hij nieuwe zekerheden verwerven. Sterk controlerende of onverschillige ouders geven de jongere geen adequate voorbeelden van onafhankelijkheid in combinatie met verantwoordelijkheid mee. Ook worden ze niet aangemoedigd zich met volwassenen te identificeren. Wanneer er in het gezin conflicten ontstaan die terug te voeren zijn op de opvoedingsstijl is het van belang dat de hulpverlening erop gericht is dat ouders samen met de jongere onderling het probleem oplossen. Als andere volwassenen in de valkuil stappen van een bondgenootschap met de jongere tegen zijn ouders, bewijzen ze de jongere geen dienst. Het werkt averechts omdat de loyaliteit van de jongere aan zijn ouders wordt aangetast. Niemand mag kritiek hebben op de ouders, alleen de jongere zelf (Delfos, 2005).

§ 2.3.2 Uitspraken van ouders

In bovengenoemde paragrafen hebben we aan de hand van literatuurstudie laten zien hoe ouders zouden moeten omgaan met hun kinderen in de adolescentieperiode. Uit een interview gehouden onder ouders willen we enkele uitspraken citeren waaruit blijkt dat de ervaringen van ouders dit bevestigen.

Uitspraken van ouders over het loslaten van hun tieners:
'J*e moet loslaten en je kunt leren van je kinderen, ze leren jou ook dingen. Het is niet éénzijdig, het is een interactie. Ik vind het soms lastig maar het heeft ook met rijpheid te maken en dat is mooi. De eerste stapjes, het volwassen worden, het wordt steeds leuker! Heel mooi om die volwassenheid te zien'.*

'Pubers doen niet altijd meer wat je wilt. Dit is heel herkenbaar maar pubers hebben het zelf ook wel vaker moeilijk dan dat ze moeilijk zijn! Maar ik denk dat veel ouders eraan moeten wennen dat hun kind puber begint te worden en daarbij moeten ze leren dat hun rol als vader en moeder ook verandert. Als kinderen op de basisschool zitten dan zet je de grote lijnen uit van hoe we dingen doen en hoe we dingen willen. Als ze puber zijn dan werkt dat niet meer zo'.

'Op een gegeven moment weten ze wel waar ze je mee kunnen raken. Wat ik zelf wel geleerd heb, is om signalen op te vangen. Als mijn zoon echt lelijk wordt, dan weet ik dat ik niet goed genoeg naar hem heb geluisterd of dat ik te kort door de bocht geweest ben naar hem toe. Daar wordt hij bloedlink van. En daar zit vaak wel een grond achter. Sinds ik dat door heb, terugga naar dat punt en dat bespreekbaar probeer te maken, merk ik dat je zo wel degelijk met elkaar in gesprek komt' (Tijdschrift Aan de Hand, maart 2012)

§ 2.3.3 'De grenzeloze generatie'
In de vorige paragrafen hebben we beschreven hoe de ontwikkeling van de tiener verloopt en wat er verandert in de interactie tussen ouders en tieners. We hebben hier literatuur op nageslagen om deze periode te kunnen plaatsen in de huidige maatschappij.
Spangenberg en Lampert (2010) stellen na jaren van diepte-onderzoek dat de jongste generatie is opgevoed in vrijheid en voorspoed. Jongeren zouden, gefascineerd door uiterlijk, kicks, status en netwerken, intens leven. Toch lijken we volgens de onderzoekers de schadelijke gevolgen van een collectieve onverantwoordelijkheid te zien. Er rust een taboe op opvoeden met gezag sinds volwassenen zelf het forever young-ideaal omarmen. Het belang van zelfbeheersing en het nemen van verantwoordelijkheid zou gebrekkig op jongeren worden overgedragen.

Delfos (2010) reageert op bovenstaand onderzoek en noemt als kernpunt met betrekking tot de huidige generatie het veronachtzamen van diepgang. Jongeren zitten onder het vernis van de moderne media nog allemaal te verlangen naar verbinding. De diepste wens van een mens om zich te verbinden aan een ander mens verandert nooit. Scheidingen zijn factoren die het voor jongeren lastig maken om verbindingen aan te gaan. Liefde en contact maken is ten diepste het belangrijkste. De sensitieve periode voor verbinden is de periode van de adolescentie (15-22jaar). Jongeren zouden echter onvoldoende instrumenten aangereikt krijgen om het verbinden onder de knie te krijgen gedurende deze sensitieve of kritische fase in hun leven, waarin je dat het gemakkelijkst kunt leren. Het vermogen tot samenzijn, tot werkelijk verbinden, is iets wat je moet uitzoeken in het proces van verbinden met de ander. Dat zit niet in het gedrag aan de oppervlakte. Wat ze leren is dat ze moeten experimenteren. Emotioneel gedrag blijft erg aan de oppervlakte en heeft geen bodem. Vroeger was er sprake van drie milieus die van invloed waren, namelijk gezin, school en omgeving. Er is echter een vierde milieu bijgekomen dat volwaardig opvoedfenomeen is geworden, te weten de sociale media. Via deze social media worden jongeren de hele dag gebombardeerd met verschillende adviezen en instructies, wat volgens Delfos kan leiden tot gebrek aan identiteit. De social media neemt hen zo in beslag dat er weinig tijd wordt gemaakt om te investeren in relaties met meer diepgang. Aan identiteit bouw je je hele leven, maar schept diepgang tussen je vijftiende en twintigste. Je kijkt wie je bent: dat doe je daarna nooit meer zo diep. In die periode willen tieners contact. Internetvrienden zijn niet echt. "Niets wint het van een echte glimlach, daar kan geen emoticon tegenop". Wat op internet wordt gedeeld is snelle oppervlakkige kennis, niet waarop het gebaseerd is, wel dwingend.

“Je ouders in verbintenis met elkaar, dat is een bodem die je kunt vertrouwen”, aldus Delfos. Het gaat eigenlijk om een paar heel ouderwetse, basale wijsheden die we kwijtgeraakt zouden zijn:

- Aan een relatie moet je blijven bouwen.
- Problemen kunnen bijna altijd opgelost worden, zonder gelijk de handdoek in de ring te gooien.
- Wat internet betreft: alle spelregels die in de rest van de opvoeding gelden moeten ook daarop worden toegepast.

§ 2.3.4 Communiceren met tieners

Om goed op te voeden en de puberteit goed door te komen is communicatie wezenlijk.
Delfos noemt de socratische wijze van communiceren als manier om echt te communiceren. Dat betekent ‘uitgaan van de deskundigheid van de ander’. Vragen stellen en doorvragen in plaats van zelf te vertellen. Door de socratische manier van vragen om nadere uitleg wordt het denkproces van tieners gestimuleerd en zullen ze in de loop van het gesprek vaak zelf de argumenten noemen die de volwassene had willen vertellen. Deze argumenten komen nu uit de jongere zelf en zijn daardoor effectiever. Delfos noemt dat: ‘de hersens van de ander op aan zetten’. Tieners zouden daar gretig op reageren, waardoor je diep in contact kunt raken met elkaar. Tieners vinden dat volwassenen vaak ‘preken’. Volwassenen menen iets te vertellen te hebben aan de tiener, willen hen beschermen en maken zich zorgen, en terecht, want door gebrek aan kennis en ervaring ziet de tiener nu eenmaal gevaren over het hoofd. De vraag is dus: hoe bereikt men dat de tiener over de noodzakelijke informatie beschikt? Door ervoor te zorgen dat de tiener zijn of haar leven goed kan leiden en beschermd wordt tegen gevaren zonder dat de volwassene zijn kennis spuit, maar het denkproces van de jongere door middel van vragen begeleidt. Het eigen denken scherpen aan een tiener is vervolgens voor de volwassene erg verruimend.
Kenmerken van socratische gespreksvoering:

- Ervan overtuigd zijn dat de mens deskundig is over zichzelf
- De deskundigheid van de ander naar buiten halen
- Eerder vragen dan vertellen
- Doen ontdekken

(Delfos, 2010)

§ 2.3.5 Samenvatting kenmerken van de interactie tussen ouders en hun tieners

Jongeren groeien op in een tijd waarin veel meer mogelijk moet zijn dan bij de vorige generatie. Ouders van deze jongeren zijn drukker met zichzelf en laten meer verantwoordelijkheden bij hun tieners. Ouders voeden minder op met gezag. De adolescentieperiode is echter een periode waarin de jongere gevoelig is als het gaat om de verbinding. Ouders spelen hier een grote rol in ook al zal de jongere dit niet snel toegeven. Belangrijk is dat ouders het denkproces van de jongere door middel van vragen begeleidt.

Hoofdstuk 3 Literatuuronderzoek met betrekking tot de hulpverlening

Inleiding

In Hoofdstuk 2 deden we onderzoek naar algemene kenmerken zoals deze zich voordoen in de tienertijd, de kenmerken van ouders wanneer hun kinderen in de tienertijd komen en naar de interactie tussen ouders en tieners. Het literatuuronderzoek in dit hoofdstuk richt zich op welke wijze hulpverleners kunnen werken aan de versterking en verbinding in een gezin met tieners. We onderzoeken wat de betekenis is van de elementen versterken en verbinden. Vervolgens wordt onderzocht wat het is om muzisch te werken. Deze kennis helpt ons om te komen tot vragen voor het semigestructureerd interview voor het werkveldonderzoek.

3.1 Versterkend werken

Bovenstaande paragrafen beschrijven de periode van adolescentie als een veelal heftige periode voor zowel tieners als hun ouders. Het is een periode met veranderingen door zowel interne als externe invloeden. Bij ouders kan een idee leven van afnemende beïnvloeding, waardoor verwijdering kan ontstaan. Soms hebben ouders hulp nodig bij het oplossen van conflicten. Van belang is dat ouders inzicht verwerven in de tienerperiode en hun zelfvertrouwen weer terugvinden om het ouderschap aan te kunnen. Liefhebber-Rip & Van den Bogert (2010), deden onderzoek naar welke plaats de elementen versterken en verbinden hebben in de systeembenadering en hoe deze zichtbaar worden in de praktijk. Paragraaf 4.4.2 geeft hun definitie weer van versterkend werken.
Vervolgens worden de vier zelfconcepten: zelfbeeld, zelfbeschikking, zelfhandhaving en zelfcontrole beschreven. Aan de hand van deze concepten krijgt men inzicht in het individu, wat een bijdrage kan leveren aan de versterking van het individu.

§ 3.1.1 Wat verstaan we onder versterkend werken

Bij versterkend werken maakt de hulpverlener gebruik van interventies die zich richten op het vergroten van de zelfcontrole, opsporen en ontwikkelen van innerlijke kracht, aanleren van nieuwe vaardigheden om te kunnen participeren binnen de context (Liefhebber-Rip & Van den Bogert 2010). Het doel is om het individu meer grip te geven op het eigen leven en de context.
Vanuit deze definitie zijn doelen en interventies opgesteld met betrekking tot versterkend werken:
1.Interventies met betrekking tot het vergroten van zelfcontrole:

- Op zoek gaan naar innerlijke drijfveren door middel van motiverende gespreksvoering
- Bieden van keuzemogelijkheden, handvatten geven om keuzes te maken
- Leren nemen van verantwoordelijkheid, door durven stil te staan bij eigen emoties en keuzes

2.Interventies met betrekking tot het opsporen en ontwikkelen van innerlijke kracht:

- In kaart brengen van het reeds ontwikkeld coping gedrag, aansluiten bij wat werkt en nieuw coping gedrag aanleren waar nodig
- Aanspreken, ondersteunen of ontwikkelen van persoonlijke kwaliteiten
- Vergroten van of aanleren nieuwe handelingsvaardigheden, bijvoorbeeld assertiviteit
- Versterken van eigenwaarde door bevestiging van de ander en aan te sluiten bij zijn leefwereld

3.Interventies met betrekking tot participatie binnen context

- Interventies die zich richten op het besef van eigen invloed binnen het gezin of de context, mee mogen doen, beslissen en zijn

§ 3.1.2 Vier zelf-concepten

Van der Ploeg (2007) stelt dat in de literatuur telkens vier kenmerken terugkeren die in verband worden gebracht met probleemgedrag bij jongeren, namelijk zelfbeeld, zelfbeschikking, zelfhandhaving en zelfcontrole. Er is gekozen om deze concepten op te nemen in het literatuuronderzoek omdat inzicht in de zelfconcepten een bijdragen kan leveren aan de versterking van het individu. De ontwikkeling van de vier zelfconcepten zijn sterk afhankelijk van de gezinssituatie en de opvoedende kwaliteiten van de ouders. Deze ontwikkeling vervult in het gezin een cruciale rol en de zelfconcepten kunnen in deze periode worden gestimuleerd alsook ernstig beschadigd. Kritiek, straf en afwijzing brengt de ontwikkeling van zelfconcepten in de knel.

Fasen van interventies die men kan betrekken op de vier z-concepten.

- Hulp bij het leren uiten en herkennen van gevoelens, leren anticiperen op de consequenties van het eigen gedrag, helpen frustraties te overwinnen, leren handelingen uit te stellen en helpen ontspannen bij hevige druk. Daartoe kan je als hulpverlener van verschillende middelen gebruik maken, variërend van rollenspel tot gedragstherapeutische technieken. Er wordt eerst geleerd zichzelf te zien (self-monitoring). Eigen gedachten, gevoelens en gedragingen herkennen en er zicht op krijgen. Voorbeeld: een jongere die met vechten begint, kan worden getraind na te gaan welke dingen hem boos maken, hoe hij zich voelt en hoe hij in zulke situaties reageert.
- Leren het eigen gedrag te evalueren. Het eigen gedrag begrijpen en gelegenheden benutten om problemen op te lossen, situaties te doorzien en doelen te stellen. Voorbeeld: een tiener die snel geneigd is erop los te slaan, wordt geleerd na te gaan hoe andere tieners zich voelen als hij kwaad wordt. Verder wordt hij getraind in het ontwikkelen van strategieën om niet boos te worden en in vaardigheden om problemen anders op te lossen.
- Als laatste stap kan je de tiener helpen een manier te vinden van zelfbekrachtiging. De jongere waardeert zichzelf positief telkens wanneer het zich bewust wordt van het eigen gedrag, een probleem goed oplost, situaties adequaat doorziet, de consequenties overdenkt enzovoort. In deze fase moeten de getrainde strategieën beklijven.

Een beknopte weergave van de inhoud van de vier zelfconcepten

<u>Zelfbeeld</u> = de houding tegenover het zelf	*<u>Zelfhandhaving</u> = het weerstaan van een bedreigende of problematische situatie die voortkomt uit een verstoord evenwicht tussen enerzijds de door de omgeving gestelde eisen en anderzijds de vaardigheden die de persoon beschikbaar heeft.*
• Het zelfbeeld wordt onderscheiden in een sociaal, emotioneel, cognitief, fysiek en materieel zelfbeeld. • Door de jaren heen blijkt het zelfbeeld vrij stabiel te zijn, ook in de adolescentie. • Een bekend onderscheid is dat tussen werkelijk en ideaal zelfbeeld. Hoe groter de discrepantie tussen beide zelfbeelden hoe meer kans op probleemgedragingen.	• Een actief en doelgericht proces om een bedreigende situatie de baas te blijven of te worden. • Het in huis hebben van meerdere strategieën is gunstiger. Ook kunnen ze regelmatig vernieuwen en aanpassingen ondergaan.
<u>Zelfbeschikking</u> = de verwachting wel of geen controle te hebben over situaties en gebeurtenissen	*<u>Zelfcontrole</u> = de macht om driften voldoende onder controle te houden, ofwel een evenwicht tussen driften en remmen.*
• Interne of externe locus of control • Van belang is dat ouders hun kinderen het verband leren ervaren tussen eigen inzet en beoogde uitkomsten. Het voorbeeld is van groot belang. • Kritiek, straf en afwijzing doen de tiener geloven dat anderen beschikken en niet hijzelf. Dit gaat samen met psychische problemen. (learned helplessness)	• Een gebrekkige zelfcontrole vormt een belangrijk persoonlijkheidskenmerk dat ten grondslag ligt aan veel geëxternaliseerde gedragsproblemen. • Het zoeken van onmiddelijke bevrediging en het onvermogen tot uitstel staat centraal. • Zowel cognities als leerprocessen spelen een rol in het trainen van verkrijgen van meer zelfcontrole

Figuur 4. (Van der Ploeg, 2007)

§ 3.1.3 Samenvatting versterkend werken

Versterkend werken houdt in dat men gebruik maakt van interventies die zich richten op het vergroten van de zelfcontrole, het opsporen en ontwikkelen van innerlijke kracht en het aanleren van nieuwe vaardigheden om te kunnen participeren binnen een bepaalde context. Deze interventies richten zich op het besef van eigen invloed binnen het gezin. Vier kenmerken die telkens terugkeren en in verband gebracht worden met probleemgedrag bij jongeren zijn zelfbeeld, zelfbeschikking, zelfhandhaving en zelfcontrole. Het zelfbeeld wordt onderscheiden in een sociaal, emotioneel, cognitief en materieel zelfbeeld. De ontwikkeling van het zelfbeeld is sterk afhankelijk van de gezinssituatie en opvoedende kwaliteiten van ouders. Zelfbeschikking houdt in dat men al dan niet verwacht controle te hebben over een situatie. Van belang is dat men het verband leert ervaren tussen eigen inzet en beoogde uitkomsten. Zelfhandhaving heeft te maken met coping strategieën. Strategieën die de persoon in staat moeten stellen zich in problematische situaties staande te houden, zichzelf te handhaven, is een actief en doelgericht proces om een bedreigende of problematische situatie de baas te blijven of te houden. Deze vaardigheden hebben zowel betrekking op individuele kwaliteiten als op de steun die in de omgeving aanwezig is. Zelfcontrole heeft betrekking op de mogelijkheid om al dan niet driften voldoende onder controle te kunnen houden. Fasen van interventies met betrekking tot de vier z-concepten:

- Leren uiten en herkennen van gevoelens
- Leren het eigen gedrag te evalueren
- De jongere helpen een manier te vinden van zelfbekrachtiging

3.2 Verbindend werken

In de voorgaande paragraaf werd beschreven wat versterkend werken inhoudt. Veiligheid en ruimte voor individuele verschillen in een gezin zijn basisvoorwaarden om tot verbinding te kunnen komen. Liefhebber-Rip & Van den Bogert (2010) deden onderzoek naar welke plaats de elementen versterken en verbinden hebben in de systeembenadering en hoe deze zichtbaar wordt in de praktijk. Paragraaf 4.5.2 geeft hun definitie weer van verbindend werken.
Vervolgens gaan we in op het belang van een goede verbondenheid met beide ouders, waarbij steeds twee krachten een belangrijke rol spelen. Dit benadrukt dat verbondenheid en autonomie twee zijden van hetzelfde muntstuk zijn. De adolescentie is voor het gezin een fase waarin men voor de uitdaging staat om ‘los te laten in verbondenheid’. Het hulpverleningstraject wordt ingedeeld in drie fasen: kennismaking en contactlegging, mogelijkheid tot exploratie en verdieping, afronding en loslaten, waarbij non-verbale technieken worden genoemd die erg helpend kunnen zijn ter ondersteuning van verbale interventies in hulp aan het werken aan de verbinding in gezinnen met tieners.

§ 3.2.1 Wat verstaan we onder verbindend werken

Bij verbindend werken maakt de hulpverlener gebruik van interventies die zich richten op het tot stand brengen, herstellen of versterken van de relationele verbondenheid van het individu met de ander binnen zijn context (Liefhebber-Rip & Van den Bogert 2010). Het gaat hierbij om relationele hulpverlening, gedrag wordt begrepen vanuit de context.
Vanuit deze definitie zijn doelen en interventies opgesteld met betrekking tot verbindend werken:

1. De gezinsleden krijgen toegang tot eigen gevoelens en begrijpen de emotionele reactie(s) van elkaar
   - Het bieden van gelijkwaardig contact
   - Luisteren naar en richten op de hele context
   - Gedrag herleiden naar de onderliggende emoties en overtuigingen
   - Ruimte bieden voor emoties
2. Veiligheid ervaren in relaties onderling waarin zorg is voor elkaar en dit tot uitdrukking gebracht kan worden
   - Stimuleren van het geven van erkenning aan elkaar
   - Aanleren van nieuwe interacties om eigen wensen en behoeften aan te geven binnen de relatie met de ander en ook tegemoet te komen aan de wensen en behoeften van de ander
   - Gezinsleden leren delen, lachen en huilen met elkaar.

- Op zoek gaan naar sociale ondersteuning vanuit de context
- Inzetten van de bestaande hulpbronnen en op zoek gaan naar nieuwe hulpbronnen binnen de context

§ 3.2.2 "Verbinden om goed te kunnen loslaten"

Hillewaere (2008) schrijft over systeemtherapie voor gezinnen met adolescenten.
De adolescentie vormt voor de jongere en het gezin een periode met veranderingen. Zowel de innerlijke veranderingen van de jongere als de verwachtingen en contacten uit de buitenwereld, het gezin en de ruimere socioculturele context, hebben daar invloed op. Recent sociologisch onderzoek toont aan dat voor tieners het gezin op de eerste plaats blijft en dat de kwaliteit van de relaties met de ouders grotendeels bepalend is voor de kwaliteit van de relaties die men buiten het gezin heeft, onder meer met leeftijdsgenoten.
Een succesvolle therapie voor adolescenten zou onlosmakelijk verbonden zijn met een benadering van het systeem. Hoewel er verschil is in benadering, is een duidelijke structuur en hiërarchie in het gezin en de ruimere familie (meerdere generaties) erg belangrijk. Een belangrijke focus in de strategische benadering is het versterken of herstellen van het gezag en de autoriteit van de ouders. Deze systemische benadering heeft niet alleen oog voor de verticale (intergenerationele) structuur, maar ook voor de horizontale voortgang (tijd, levensfase). Eén van de belangrijkste uitdagingen in de familietherapie zou er in bestaan te kijken hoe men lasten en lusten, horend bij elke generatie, passend kan laten zijn. Dus: hoe de ouders in hun eigen generatie (broers, zussen, vrienden) en een generatie hoger (ouders, ooms en tantes) steun kunnen vinden voor de eigen moeilijkheden, en niet bij hun daarvoor nog te jonge kinderen.

Verbondenheid en autonomie
Volgens Hillewaere (2008) spelen in een gezin met adolescenten steeds twee krachten een belangrijke rol: een kracht die het gezin samenbindt en een kracht die de gezinsleden uiteen drijft. De overgang naar autonomie en volwassenheid wordt mogelijk gemaakt door een veilige gehechtheid en emotionele verbondenheid met ouders. De processen 'veilige gehechtheid' en 'autonomie' komen in de adolescentie niet ineens uit de lucht vallen, maar bouwen voort op vroegere ervaringen in het gezin. Zowel voor ouders als jongeren kan het een hele geruststelling betekenen wanneer we het als volgt formuleren: De adolescentie is voor het gezin een fase waarin men voor de uitdaging staat om 'los te laten in verbondenheid'. Naast continuïteit bevat de adolescentie ook een diepgaande verandering in de gezinsrelaties en een herstructurering van posities.
Metaforen en non-verbale technieken, kunnen helpend zij om de verbondenheid te bevorderen. Voorbeelden hiervan zijn sculpting en het gebruik van matroesjka's.
Passende zorg tussen de verschillende gezinsleden, een goede combinatie van afstand en nabijheid en een dynamische positionering in verleden, heden, toekomst kan bijdrage aan een uitgebalanceerde mate van verbondenheid.
Voor een goed zelfbeeld en een goede zelfwaardering is volgens Bowlby een goede verbondenheid met zowel moeder als vader van belang (Hillewaere, 2008). Met frustraties leren omgaan en op constructieve wijze tegen de regels te kunnen opbotsen, bleek van belang te zijn voor de ontwikkeling van een grote autonomie en sterke zelfwaardering. Uit andere gegevens van een gehechtheidsonderzoek komt naar voren dat de moederrol meer te maken heeft met veilig thuiskomen en die van vader met veilig durven exploreren. Zowel moeder als vader zijn voor beide gehechtheidsdimensies van groot belang. Volgens Hillewaere (2008) geeft onderzoek aan dat er ook verschillende accenten zijn. Het betekent dat men vaders op een iets andere manier (meer actie en doelgerichte) bij de hulpverlening moet betrekken dan moeders. Hierin zijn grote verschillen in gezinnen, het samenspel tussen ouders is van groot belang. Starre posities en rollen kunnen even verwarrend zijn als te onduidelijke of vage rollen.
Een gezonde vorm van kwaadheid zou nodig zijn om te puberen en zich los te maken van thuis. Bowlby maakt onderscheid tussen woede uit machteloosheid en woede in een context van hoop. Autoriteit en gezag zijn voor een gezin met adolescenten van groot belang. Adolescenten zouden meesters zijn in strategieën voor het bepalen van hun eigenheid en eigen vrijheid. Op zich is daar niets mis mee, echter het daagt ouders wel uit in het bepalen van hun eigen positie en onderlinge samenwerking. Constructieve conflicten zijn van wezenlijk belang voor een succesvolle overgang voor zowel de ouders als voor de jongere, de broers en zussen en grootouders.
Verschillende therapeutische stromingen (gehechtheidstheorie, oplossingsgerichte en narratieve benadering) leveren elk een zinvolle bijdrage in het werken met adolescenten en gezinnen.

Het therapeutisch proces wordt door Hillewaere (2008) ingedeeld in drie fasen:

1. Begin met kennismaking en contactlegging.
2. Middenfase met mogelijkheid tot exploratie en verdieping.
3. Fase van afronding en loslaten.

Kennismaking en contactlegging

Belangrijk aandachtspunt is het creëren van een veilig klimaat en het aangaan van een goede werkrelatie. Basisvoorwaarden voor het opstarten van de hulpverlening is dat grondig wordt nagegaan of binnen het gezin grenzen van veiligheid gerespecteerd worden wat betreft basiszorg (verwaarlozing), agressie (mishandeling) en (seksuele) intimiteit. Ze vergen echter hernieuwde aandacht door het verkennen van grenzen in de adolescentie. Veiligheid betekent meer dan enkel de grens tussen destructiviteit en constructiviteit.

Door middel van een tijdslijn en genogram kan je het gezin ruim de gelegenheid bieden aandacht te besteden aan het probleem waarvoor het zich heeft aangemeld. Vraag daarnaast naar andere verhalen:

- Manier waarop ze voordien met moeilijkheden zijn omgegaan
- Wat waren hulpbronnen
- Wat zijn kwaliteiten
- Wat zijn krachten
- Welke mogelijkheden zij er binnen het gezin
- Wat is de betekenis van de familiegeschiedenis en de ruimere context.

Wanneer je bij het samenstellen van het genogram en de tijdslijn ouders toestemming vraagt om met de jongere te mogen beginnen, erken je het gezag van de ouders en mobiliseer je tegelijk de jongere door te tekenen het eigen veranderingsproces in handen te nemen. Broers of zussen zorgen vaak voor andere, rijkere verhaallijnen en verruiming van perspectief. Jonge kinderen zijn vaak erg open en spreken op een leuke manier over hun familie, waardoor het bruikbare gidsen zijn in het op zoek gaan naar positieve krachten, personen, relaties of mogelijkheden. Het samen reflecteren en in dialoog gaan over de eigen familiegeschiedenis draagt bij tot een beter begrip van zichzelf, maar ook van de anderen, en kan de hechting binnen het gezin stimuleren. Kan een gezin een gemeenschappelijke taal ontwikkelen, om dezelfde dingen lachen, (humor verbindt alles), dezelfde pijnpunten met elkaar delen en elkaar wederzijds veiligheid bieden? Door vragen te stellen zou je als hulpverlener dit proces kunnen faciliteren. Vragen als heb jij een idee wat A hiermee bedoelt en hoe dit voor hem/haar was? Hoe voelde elk van jullie zich bij gebeurtenis X? Hoe was het voor B toen A zich zo voelde? Deze circulaire vragen zijn helpend om zowel betekenissen te verduidelijken als nieuwe, al dan niet gemeenschappelijke betekenissen te creëren. Daarnaast ontstaat zo ook een gemeenschappelijk narratief, waardoor een gemeenschappelijke stevige basis (roots) gevoeld kan worden en men de toekomst aandurft.

In deze eerste fase is het ook belangrijk dat men negatieve, zelfs destructieve interacties weet te benoemen en het gezin mee uitnodigt deze te veranderen. Het veranderen van een patroon. Hoe kan het gezin een negatieve spiraal van machteloosheid omzetten in een ruimer en meer hoopvol verhaal waarin er ruimte komt voor meer opbouwende interactie.

Volgens Hillewaere (2008) zou het oefenen met kwaadheid en conflicten juist in de adolescentie van groot belang zijn en kan een teken van grote verbondenheid zijn. Zowel conflict mijdende interacties als escalerende conflicten kunnen in die zin even problematisch zijn. Een van de doelen in de eerste fase is het waarborgen van voldoende veiligheid en gemeenschappelijkheid waardoor constructieve conflicten en verschillen juist mogelijk worden.

Middenfase met mogelijkheid tot exploratie en verdieping

Het doel van de middenfase is keuzemogelijkheden vergroten voor die adolescenten die in een problematische gezinssituatie opgroeien. Voor veruit de grootste groep van adolescenten blijft het gezin een veilige thuishaven van waaruit ze hun vleugels kunnen spreiden en buitenshuis kunnen experimenteren. De gezinstherapie kan dan vooral helpen om de relaties te verbeteren, het overleg te verbeteren, zodat men door beter te verbinden ook beter kan loslaten. Het gezin helpen bij het maken van keuzes en ruimte creëren voor uitwisseling en improvisatie. Dit kan op verschillende manieren passen bij het gezin en de hulpverlener, bijvoorbeeld: een metafoor passend bij de interesse van vader/moeder/adolescent. Non-verbaal materiaal, zoals foto's, tekeningen, beeldhouwwerkjes, sculpting, muziek en spelvormen kunnen in deze fase erg helpend zijn.

Men zal in deze fase vooral werken aan gedragsmatige en communicatieve verandering. Betere communicatie, vaardigheden in spreken en luisteren, overleg en onderhandelen, maar ook samen dingen ondernemen kunnen hierbij erg belangrijk zijn. Een gezin uitnodigen om over hun 'zachtere"

emoties, zoals pijn en verdriet te praten leidt meestal tot meer verbinding dan tot kwaadheid uit wanhoop. Wanneer gezinnen geneigd zijn emotionele communicatie uit de weg te gaan en moeilijke onderwerpen vermijden, kan het juist wel goed zijn om de kwaadheid op een constructieve manier uit te spreken. Goede afstemming op de vraag, de stijl, het tempo en het proces van het gezin zijn ook in deze fase van belang. Er is in de middenfase meer plaats voor emotionele verdieping en confrontatie. Na het thema van verbondenheid en saamhorigheid in de eerste fase is er nu vaak meer ruimte voor verschil en differentiatie.

Fase van afronding en loslaten
In de laatste fase is het van belang om de afronding van de hulpverlening en het loslaten bespreekbaar te maken. Door bijvoorbeeld het existentiële thema van loslaten en het toekomstperspectief steeds meer in te brengen door toekomstgerichte vragen. Rituelen kunnen helpend zijn bij het afronden van gezinstherapie met adolescenten. Rituelen kunnen zowel in als buiten therapie helpend en zinvol zijn om een faseovergang te markeren. Gebruikmakend van brieven, andere documenten en getuigen. Een ander middel is een toekomstgesprek, waarin de concrete realiteit van bijvoorbeeld het zelfstandig wonen aan bod kan komen.

§ 3.2.3 Samenvatting verbindend werken

Verbindend werken houdt in dat men gebruik maakt van interventies die zich richten op het tot stand brengen, herstellen of versterken van de relationele verbondenheid van het individu met de ander binnen zijn context.
De adolescent en zijn ouders leven in veranderende tijden, daarbij zijn gezinnen met adolescenten constant in beweging. Specifieke processen in gezinnen met adolescenten zijn verbondenheid en autonomie, voortbouwend op vroegere ervaringen in het gezin. Vanuit een veilige gehechtheid en emotionele verbondenheid met de ouders wordt de overgang naar autonomie mogelijk gemaakt. De adolescentie is voor het gezin een fase waarin men voor de uitdaging staat om 'los te laten in verbondenheid'.
Er zijn drie belangrijke fasen in het hulpverleningsproces: dialoog met jongeren en gezin, keuzes en exploratie en loslaten in verbondenheid. Non-verbale materialen die de verbale gesprekken ondersteunen zijn: foto's, tekeningen, beeldhouwwerkjes, sculpting, muziek en spelvormen.
Er zijn grote verschillen in gezinnen met betrekking tot de rol die vader en moeder innemen, het samenspel tussen ouders is van groot belang..

§ 3.3 Muzisch werken

In deze paragraaf gaan we eerst in op wat we onder muzisch werken verstaan. Vervolgens werken we beknopt uit welke ingrediënten belangrijk zijn bij het inzetten van creatieve middelen in het werken met gezinnen.

§ 3.3.1 Wat verstaan we onder muzisch werken

Volgens Behrend (2000) is de visie die je als hulpverlener hebt op mens en maatschappij van invloed op de manier waarop je mensen tegemoet treedt en waarop je mensen behandelt. Het grote belang dat hulpverleners aan muzische middelen hechten, heeft te maken met de manier waarop wij naar mensen kijken. We hebben een mensbeeld voor ogen waarin het muzische een onvervreemdbare eigenschap van de mens is.
'Alles wat uit mensen geboren wordt, is mens en heeft dus menselijke mogelijkheden.' Wat hier bedoeld wordt met menselijke mogelijkheden, zijn die eigenschappen die een mens herkenbaar maken als mens.
Welke eigenschappen, mogelijkheden worden hier bedoeld? Mensen hebben de beschikking over taal. Mensen hebben de mogelijkheid te communiceren over wat dichtbij is en ver weg, wat nu is, gisteren was en morgen misschien komt, over hun idealen, wensen, gedachten en dromen. Mensen hebben over het algemeen behoefte zich te uiten, vorm te geven aan wat zij in zich voelen. Sommige zoeken die expressie in taal, andere mensen uiten het op een andere manier. Zij doen dit in de vorm van iets creatiefs zoals een gedicht of een verhaal, beelden, dans of muziek. Op deze manier proberen zij vorm te geven aan hun eigen bestaan. Een mens hoeft niet te berusten in de situatie zoals die zich voordoet, maar kan zowel aan zichzelf als aan de situatie een andere vorm geven. Je

zou dit zelfverwezenlijking, zelfontplooiing of zelfs emancipatie kunnen noemen. Op welke manier iemand aan zijn bestaan vorm geeft is afhankelijk van zijn voorkeur, gerichtheid, opvoeding maar ook van zijn mogelijkheden. De een zal zich vooral op lichamelijk, zintuiglijk en motorisch gebied ontplooien, de ander op cognitief gebied en een derde op sociaal gebied. Er zijn natuurlijk mensen die moeite hebben om vorm te geven aan hun bestaan. Hulpverleners mogen het als taak zien de ander te stimuleren in zijn mogelijkheden tot mens-zijn.
"*Hulpverlenen is als het ware een reis die de hulpverlener samen met de cliënt gaat maken. De cliënt is op zoek naar zichzelf en probeert zicht te krijgen op de obstakels die hij of zij onderweg tegenkomt en die waar nodig is opruimt. Enerzijds is bewustwording en inzicht belangrijk maar zeker ook de vraag 'laat mij mijzelf mogen benaderen en leren kennen op een andere manier dan tot nu toe'. En daarbij kunnen muzische middelen worden ingezet". (Los, 1999)* Uitgaande van een mensbeeld waarin de mens wordt gezien als een muzisch wezen, dat beschikt over expressieve en communicatieve mogelijkheden, kan een hulpverlener komen tot muzisch-agogisch werken.
(Behrend, 2000)

Behrend (2000) schrijft dat het woord muzisch is afgeleid van het Griekse woord mousai, dat muzen betekent, beschermvrouwen van kunsten en oorspronkelijke wetenschappen. Het wordt hier gebruikt voor activiteiten die afgeleid zijn van één of andere tak van kunst. Muzische activiteiten zou je dus kunstzinnige activiteiten kunnen noemen. Veel mensen denken bij muzische activiteiten aan activiteiten die te maken hebben met muziek maar het omvat dus veel meer. Vaak wordt er gesproken over kunstzinnige activiteiten maar het verschil in muzisch en kunstzinnig is dat bij het woord 'kunstzinnig' verwezen wordt naar het genieten van bestaande kunst. In het werkveld van de hulpverlener ligt de betekenis van muzische vakken minder in het genieten van kunst, maar veel meer in wat muzische activiteiten kunnen bewerkstelligen bij cliënten.
Berends (2000), maakt de volgende indeling van wat muzische middelen kunnen bewerkstelligen bij cliënten :

- Het leren uiten van en leren vormgeven aan persoonlijke belevingen, gedachten en gevoelens;
- Het zich bewust worden en eventueel verwerken van belevingen, gedachten en gevoelens;
- Het ontwikkelen van de creativiteit en vindingrijkheid op muzisch gebied, meestal met de verwachting dat dit een gunstig effect heeft op de andere gebieden;
- Het ontwikkelen van een persoonlijke identiteit, van talenten en voorkeuren;
- Sociale ontwikkeling en maatschappelijke bewustwording;
- Ontspanning en recreatie in het bezig (laten) zijn;
- Het inspelen op het menselijk vermogen tot verwondering, bezieling en plezier.

§ 3.3.2 Muzisch werken in gezinnen

Volgens Beelen (2003) kun je door het inzetten van creatieve middelen de ernst van de problematiek wat afhalen. Het gezin kan gaan ontdekken dat ze zich niet langer hoeven focussen op wat er allemaal niet goed gaat maar dat er ook plezier gemaakt kan worden.
Naast weten dat er iets moet veranderen en vaak ook weten wat, is het mogelijk al doende te ervaren hoe het is anders te doen en dat nieuwe gedrag vervolgens te oefenen.
Zo leert het gezin wat ze leuk vinden om samen te doen en wat ze wel kunnen met elkaar. Op deze manier kan het gezin leren om los te komen van hun gevoel van falen en succeservaringen op gaan doen zodat ze uiteindelijk zonder hulpverlener op eigen kracht verder kunnen. Het succes kan hen optillen en helpen om hun eigen oplossingen en krachtbronnen aan te boren.
Als gezinnen om hulp vragen dan is het vaak zo dat één van hen aangewezen wordt als degene die de problemen veroorzaakt. Ieder gezin heeft interactiepatronen en daarin vinden wisselwerkingen plaats. Deze gedragingen zijn circulair, de gezinsleden gedragen zich in reactie op elkaar. Hierbij is sprake van oorzaak en gevolg van de gedragingen.
Vanuit een houding van meervoudige partijdigheid kan de hulpverlener begrip en respect opbrengen voor alle gezinsleden. De hulpverlener bevestigt de eigenheid en herkenbaarheid van hen als gezin en belicht dat ze met hun manier van doen ook heel veel wel kunnen.
Bij het werken met creatieve middelen in een gezin zijn noemt Beelen (2003) de volgende ingrediënten die belangrijk zijn:

- Spelen om te leren genieten van je eigen kind.
- Het versterken van het sociale netwerk van het kind.
- Het laten opdoen van succeservaringen om geloof in eigen kunnen op te bouwen.

- Iets nieuws doen in de therapie dat niet rechtstreeks is gekoppeld aan de dagelijkse problemen.
- Al doende verandering aanbrengen in de onderliggende taakverdeling.
- De ouders als ingang, het uitstralingseffect van ‘goed ouderen’.
- De basishouding van de hulpverlener: respect voor de ouders en het uitstralen van vertrouwen in hen.

§ 3.3.3 Samenvatting Muzisch werken

Het werken met creatieve middelen in een gezin geeft het gezin de mogelijkheid om op een andere manier met elkaar bezig te zijn. Het gezin ervaart dat juist door het inzetten van creatieve middelen er weer plezier beleefd kan worden door samen iets te doen. Op deze manier wordt de focus gelegd op wat goed gaat en niet alleen de nadruk gelegd wordt op wat er allemaal niet goed gaat. In een gesprek kan men makkelijk bij het gevoel vandaan blijven, wat dan weinig oplevert. Door het inzetten van een muzisch middel, passend/aansluitend bij de interesse van de cliënt, lukt het vaak makkelijker bij het gevoel te komen en over gevoelens en/of belevingen te praten.

§ 3.4 Samenvatting literatuuronderzoek

Kenmerken van tieners
Deze paragraaf beschrijft wat kenmerkend is voor de tiener in het algemeen en in de 21e eeuw in het bijzonder. Er wordt een weergave gegeven van een wetenschappelijk onderzoek met betrekking tot interne invloeden die de tiener ondergaat onder invloed van de ontwikkeling van de hersenen en daarmee ook van hormonen. Daarnaast spelen veranderingen thuis, op school en in het sociale leven een belangrijke rol in de wijze waarop tieners deze periode doorlopen. Vervolgens wordt de rol van de social media genoemd, welke volop in ontwikkeling is en ongetwijfeld het gedrag van tieners sterk beïnvloedt.

Kenmerken van ouders met tieners
Ook ouders ondergaan snelle veranderingen in de periode dat hun kinderen in de tienerleeftijd komen wat betreft de manier van communiceren, school/studiekeuze en sociale gedragingen. Vier verschillende opvoedingsstijlen worden beschreven die allen op een ander wijze van invloed zijn op de voortgang van de opvoeding in de tienerleeftijd. De rol van de ouder gaat als het goed is van opvoeder naar coach. Ten onrechte denken ouders van tieners veelal dat zij niet meer nodig zijn en hebben de neiging zich terug te trekken. Van belang is dat ouders beseffen verantwoordelijk te zijn en dat ze ertoe doen, zodat ze voldoende zelfvertrouwen hebben om het ouderschap aan te kunnen.

Kenmerken van de interactie tussen ouders en tieners
Bovenstaande paragrafen beschrijven de afzonderlijke kenmerken van ouders en tieners. Paragraaf 2.3 geeft een beeld van wat kenmerkend is voor de interactie tussen deze twee. Jongeren hebben veel meer mogelijkheden dan de vorige generatie. Ouders zijn drukker met zichzelf en voeden minder op met gezag. Ook al lijkt de tiener hier geen behoefte aan te hebben, ouders spelen een grote rol als het gaat om het in stand houden van de verbinding in het gezin. Men geeft weer welke wijze van communiceren volgens onderzoek een gunstige invloed heeft op deze interactie en daarmee de relatie ouder-tiener.

Versterkend werken
Versterkend werken houdt in dat men gebruik maakt van interventies die zich richten op het vergroten van de zelfcontrole, het opsporen en ontwikkelen van innerlijke kracht en het aanleren van nieuwe vaardigheden om te kunnen participeren binnen een bepaalde context. Vervolgens richten we ons op het besef van eigen invloed binnen het gezin. Vier kenmerken die telkens terugkeren en in verband gebracht worden met probleemgedrag bij jongeren zijn zelfbeeld, zelfbeschikking, zelfhandhaving en zelfcontrole, deze worden uitgelegd en besproken.

Verbindend werken
Er wordt hier ingegaan op het belang van een goede verbondenheid met beide ouders, waarbij steeds twee krachten een belangrijke rol spelen: een kracht die het gezin samenbindt en een kracht die gezinsleden uiteen drijft. Het samenspel tussen ouders is van groot belang. De adolescentie is voor het gezin een fase waarin men voor de uitdaging staat om 'los te laten in verbondenheid'. Het hulpverleningstraject wordt ingedeeld in drie fasen: kennismaking en contactlegging, mogelijkheid tot exploratie en verdieping, afronding en loslaten, waarbij non-verbale technieken worden genoemd die erg helpend kunnen zijn ter ondersteuning van verbale interventies in hulp aan het werken aan de verbinding in gezinnen met tieners.

Muzisch werken
In deze paragraaf wordt duidelijk wat de meerwaarde is van het inzetten van muzische middelen in gezinnen met tieners naast verbale interventies. De betekenis van muzisch werken heeft minder de betekenis van het genieten van de kunst zelf, maar veel meer van wat muzische activiteiten kunnen bewerkstelligen bij gezinnen met tieners. Het gaat dus veel meer om het proces dan om het product. Hulpverleners ervaren dat het niet altijd makkelijk is om met alleen verbale interventies de juiste snaar te raken. Verbaal kan men ver bij het gevoel vandaan blijven, terwijl creatieve hulpmiddelen helpend kunnen zijn om persoonlijke belevingen, gedachten en gevoelens te leren uiten en vormgeven. Door het inzetten van creatieve middelen kun je de ernst wat van de problematiek afhalen en ook plezier met elkaar beleven.

§ 3.5 Conclusie literatuuronderzoek

Bovenstaand literatuuronderzoek geeft ons voldoende informatie om verder onderzoek te verrichten in het werkveld. Doordat niet alle hersengebieden zich met dezelfde snelheid ontwikkelen, waardoor stemmingswisselingen en risicovol gedrag kan ontstaan, liggen conflicten binnen het gezin sneller op de loer. Deze conflicten kunnen een reden zijn dat ouders zich tot de hulpverlening wenden.
Uit het literatuuronderzoek blijkt dat de social media een grote rol speelt in het leven van tieners. Voor ouders is het inpassen van social media in de opvoeding nog niet vanzelfsprekend.
De rol van ouders gaat van opvoeder naar coach. Naar onze mening is één van de oorzaken van conflicten tussen ouders en tieners dat ouders niet goed voorbereid zijn op hoe de ontwikkeling van een tiener werkt en dat deze ontwikkeling van belang is om een verantwoordelijke volwassene te worden. Wanneer ouders inzicht hebben in zowel de natuurlijke ontwikkeling als het belang van hun eigen aandeel hierin, zullen zij meer ontspannen en met meer zelfvertrouwen deze periode doorkomen. Uit de bestudeerde literatuur blijkt de verdeling tussen de vier zelfconcepten zelfbeeld, zelfbeschikking, zelfhandhaving en zelfcontrole van het individu. Kennis over deze zelfconcepten is helpend om zicht te krijgen op het individuele gedrag van ieder gezinslid. Wanneer individuele gezinsleden zich op constructieve wijze kunnen verhouden tot zichzelf, kan men tot verbinding met de ander komen. Zowel het samenspel tussen ouders als een goede verbondenheid van de ouders met de tiener zijn van groot belang voor het wederzijdse losmakingsproces. De hulpverlener dient erop gericht te zijn de onderlinge verbondenheid te bevorderen. In het werken aan deze verbinding kunnen muzische middelen helpend zijn ter ondersteuning van verbale interventies.
Naar onze mening kunnen deze non-verbale technieken veel informatie verschaffen over verhoudingen in het gezin, conflicten, macht/onmacht, loyaliteit, vertrouwen/wantrouwen, angst, grenzen, interacties, initiatief nemen/reageren, leiden/volgen/ondersteunen. Door expressie in het muzisch middel kan men houdingen, gedrag, dromen, ervaringen, gevoelens en gedachten identificeren die moeilijk in woorden zijn uit te drukken.

Hoofdstuk 4 Resultaten uit het werkveldonderzoek

Inleiding

In dit hoofdstuk wordt deelvraag 4 'Welke muzische middelen zijn passend bij 12-16 jarigen' uitgewerkt. Om hier antwoord op te kunnen vinden, geven we weer wat de resultaten zijn uit het werkveldonderzoek onder professionals (zie hoofdstuk 2; profiel respondenten). Het werkveldonderzoek bestaat uit een semigestructureerd interview omdat we naast de vragen die gesteld zijn, de middelen die respondenten inzetten wilden zien. Naast de vastgestelde vragen hebben wij om deze reden voldoende ruimte overgelaten voor eigen input van de respondent.
De vragen voor het interview zijn opgenomen in bijlage 2.
Tot slot geven we de wijze weer waarop wij de resultaten thematiseren en categoriseren.

§ 4.1 Resultaten semigestructureerde interviews

§ 4.1.1 Kenmerken van gezinnen met tieners
In het werkveldonderzoek hebben we de respondenten gevraagd naar kenmerken van gezinnen met adolescenten. Het gezin komt in een periode waarin het een nieuw evenwicht moet gaan vinden. De dynamiek waarin het systeem zich bevindt, is aan verandering onderhevig, door invloed van buiten, voortgezet onderwijs, vrienden en social media. In veel gevallen werken beide ouders.
Het belangrijkste wat genoemd werd is dat in een gezin met tieners de houding van de ouders verandert van opvoeder naar coach. Ouders moeten leren hun kinderen meer los te laten en te onderhandelen.
Wanneer er dan ook nog sprake is van een diagnose in het gezin wordt de puberteit als extra hevig ervaren.

§ 4.1.2 Hulpvragen
Alle respondenten herkennen de thema's zoals we deze genoemd hebben in onze vraagstelling, namelijk:

- Conflicten met ouders
- Stemmingswisselingen bij tieners
- Risicovol gedrag bij tieners
- Cognitieve / schoolproblemen

Andere hulpvragen die genoemd werden hadden betrekking op het gegeven dat ouders de regie/gezag weer terug willen, verlies en identiteitsproblemen.
Wanneer er sprake was van een diagnose in het gezin hebben ouders of tieners behoefte aan specifieke kennis hieromtrent.

§ 4.1.3 Interactie tussen ouders en tieners
Er is een verandering waar te nemen in de communicatie. Ouders hebben moeite met mee veranderen en meer ruimte geven, wanneer hun kind in de puberteit komt. Pubers denken op korte termijn wat conflicten geeft en machtsstrijd veroorzaakt. De ouder moet leren van regels en grenzen te gaan naar het aangaan van de dialoog, overleggen en onderhandelen.

§ 4.1.4 Inzet muzische middelen
Respondenten geven de volgende redenen aan voor het inzetten van muzische middelen in gezinnen met tieners. Het helpt hen om sneller de aansluiting met de cliënt te kunnen vinden. Ook biedt het de mogelijkheid te observeren wat er in de interactie gebeurt en de posities die gezinsleden innemen. Het biedt inzicht in de aansluiting van ouders bij de taal en activiteit van de tiener. Voor zowel het individu als het systeem worden werkpunten sneller duidelijk, men kan ermee nuanceren, relativeren en het doortrekken naar andere aspecten.
Op rationeel niveau kan men bij het gevoel vandaan blijven, terwijl men met behulp van muzische middelen er makkelijker bij kan komen. Wanneer de cliënt bijvoorbeeld aan de hand van een metafoor over zichzelf kan praten, gaat het makkelijker en voelt het veiliger.
Soms hebben mensen ergens geen woorden voor. Men leert door te doen en ervaren. Datgene wat men leert beklijft beter als je het kunt visualiseren.

Het doel wat de respondenten beogen is dat men met behulp van het inzetten van muzische middelen in gezinnen met tieners, de strijd tussen gezinsleden, de afstand die dat veroorzaakt en haar gevolgen zichtbaar worden. Wanneer men in staat is de strijd onderling toe te laten en te bespreken, bevordert dit de openheid in het gezin. Het gaat erom dat men op gevoelsniveau aansluiting vindt met elkaar. Wanneer individuele emoties helder worden, komt er vaak meer begrip voor elkaar.
Een ander doel is ouders helpen af te stemmen op hun tiener. Het is van belang om ouders te stimuleren samen met hun tiener(s) iets te ondernemen en tijd met elkaar door te brengen.
Het is goed om ouders te helpen ervaren dat samen iets doen plezier kan opleveren. Dit bevordert de saamhorigheid.

Het effect van het inzetten van muzische middelen in gezinnen met tieners is dat er op een speelse manier iets tot stand komt in de verbinding tussen de gezinsleden. Er komt meer beweging in een persoonlijk of systeemvraagstuk. Er komt meer inzicht in elkaars emoties waardoor er meer aandacht komt voor elkaar. De eigen plek in het gezin wordt duidelijker, waardoor men beter tot verbinding komt. Vaardigheden van zowel ouders als tieners ontwikkelen. Het leren van elkaar bevordert de verbinding. Vanwege de (h)erkenning voor de persoon en omstanders geeft het uiteindelijk een 'Wauw-gevoel' en een 'aha'. Ouders vinden het vaak leuk dat ze dingen horen die ze zelf nog niet van hun tieners hadden gehoord.

§ 4.1.5 Reacties van ouders op het inzetten van muzische middelen
Ouders van tieners reageren meestal positief op het inzetten van muzische middelen. Er zijn echter voorwaarden aan verbonden. Vanuit een basis van vertrouwen doen ouders mee, de relatie met de hulpverlener moet als veilig worden ervaren. De doelen moeten helder zijn en ouders willen weten wat ze kunnen verwachten. Ook de sfeer in het gezin is bepalend. Oudere ouders laten wel eens wat meer schroom zien. In een enkel geval wil een ouder niet meedoen.

§ 4.1.6 Reactie van tieners op het inzetten van muzische middelen
De ervaring van respondenten is dat tieners in het begin wel eens wat onwennig en terughoudend , maar over het algemeen positief reageren op het inzetten van muzische middelen in het gezin. Veiligheid en uitdaging zijn van belang. Voor de tiener is het belangrijk dat de hulpverlener aanvoelt wie hij/zij tegenover zich heeft en aan kan sluiten.

§ 4.1.7 Contra-indicaties
Respondenten geven aan geen contra-indicaties te kunnen benoemen voor het inzetten van muzische middelen in gezinnen met tieners. Werken aan de verbinding met muzische middelen kan altijd en zal in elk gezin weer anders zijn. Wel gaat het vaak over gevoelens waardoor het van belang is dat men als hulpverlener weet wat dit met de cliënt kan doen. Wanneer men niet goed weet of er bijvoorbeeld iets psychiatrisch aan de hand is moet men voorzichtig zijn. Er kunnen heftige emoties loskomen.

§ 4.1.8 Versterkend werken
Een aantal respondenten geeft aan het noodzakelijk te vinden eerst aan de versterking te werken alvorens aan de verbinding. Eerst wil men zicht hebben op de autonomie van het individu. Per individu kijken wie heeft wat nodig en wie heeft wat te ontwikkelen en hoe zij elkaar daarin tot steun kunnen zijn.
Pas als men voor zichzelf helder heeft hoe iets bij hen werkt, en wanneer men dat met anderen kan delen ontstaat er (h)erkenning en respect. Dan is men in staat om aan de verbinding te gaan werken, of dit ontstaat zelfs spontaan. Wat heeft iemand al in huis en dat uitbouwen.
Het gaat over dingen die te maken hebben met grenzen en bij eigen emoties kunnen blijven.
Andere respondenten vinden dat werken aan de versterking en verbinding door elkaar heen loopt en hand in hand gaan. Er was een moment van 'samen', dat kan versterkend zijn, maar tegelijk ook verbindend.

§ 4.1.9 Verbindend werken
Voordat men verbindend kan gaan werken zullen gezinsleden individueel zicht moeten hebben op hun eigen gedragingen, autonomie en zelfcontrole. Daarnaast is het van belang te weten hoe de verhoudingen liggen. Inzicht in kwaliteiten en bekrachtigen waar men zelf mee komt. Samen werkpunten maken. Om de verbinding aan te kunnen gaan moeten ouders leren op een goede manier met hun eigen problemen om te gaan. Zij zijn daarin een voorbeeld voor hun tieners.

Andere respondenten geven aan dat men direct begint te werken aan de verbinding. Dit ontstaat namelijk al wanneer je thuis komt in het gezin: ouders dragen er zorg voor dat de tieners erbij zijn, dat zorgt al voor verbinding.

§ 4.1.10 Versterkende muzische middelen

Emotiespelen

- Smiley's
  Leg verschillende smiley's op de grond om op te staan, bijvoorbeeld met blij, boos, bang, bedroefd. Stel vervolgens vragen als: hoe voel je je als je denkt aan de relatie met……
  Mag het individu zich uiten / grenzeloos uiten.
- Schatgraven
  Mooie dingen zoeken in de herinneringen van de cliënt. Stel daarbij vragen als: Welke mensen waren belangrijk voor je? Tijdens het schatgraven komt men ook stenen tegen. Deze stenen leggen we op de P van parkeren. Daar hebben we het later in het gesprek over.
- Vouwen van gekleurd papier
  Men kiest een kleur en laat aan de hand van het papier zien hoe men zich voelt door bijvoorbeeld te vouwen, frommelen, scheuren.
- Emotiethermometer
  Gaat van 0-10. Gaat bijvoorbeeld over boosheid: Men brengt differentiatie aan tussen een beetje boos en heel boos. Wat kun je doen bij het gebied waar het omslaat? Waar kan men zichzelf nog terughalen bij minder boos.
- Schrijven
  Bijvoorbeeld een brief, gedicht, lied. Dit kan helpend zijn bij het uiten van emoties of bij verwerking.
- Emotiespel
  Met vragen als hoe voel je je wanneer…
- Gebruik van weerbarstig materiaal
  Men gaat hakken, snijden, kneden. In te zetten bij bijvoorbeeld een tiener die wat tegendraads is. Het gaat niet vanzelf, confronterend, zo zit het leven in elkaar: men krijgt niet alles gelijk voor elkaar.
- Muziek laten luisteren
  Men vraagt wat het met de cliënt doet. Het gaat over het onderkennen en erkennen van diepere lagen door de cliënt.

Inzicht in het zelf

- Wandelen
  Geeft ontspanning tijdens een gesprek, je hoeft elkaar niet aan te kijken.
- Collage maken
  Als tieners geen praters zijn. Stel de vraag: hoe ziet jouw ideale plaatje er over … jaar uit?
- Ballonspel
  Men houdt de ballon voor zich. Deze staat voor waarde, integriteit. De ander moet de ballon weg zien te krijgen. Hoe doet men dat? Gaat over assertiviteit.
- Tekenen van het zelfbeeld
  Bijvoorbeeld in verschillende delen die diverse kanten van de persoon laten zien.
- Groot papier in tweeën gedeeld met een lijn
  Het gaat over grenzen. Beide beginnen een lijn te tekenen. De middenlijn is de grens. Hoe ver mag men gaan tot/over de grens van de ander. Hoe geeft men dat aan? Welk gevoel geeft dat?
- Tekenen stippen
  Waar staat men, waar staat de ander? Waar zou men willen staan? Waar zou men willen dat die ander ging staan? Gaat over verhoudingen en zelfcontrole
- Kwaliteitenspel
  Men krijgt 5 kwaliteitenkaartjes. Welke het minst pas moet men weggeven aan een ander waar het wel bij past. Op het laatst heeft men een handjevol kwaliteiten, zo wordt er dus tegen hem/haar aangekeken
- Spiegel
  Gaat over zelfbeeld. Kan iemand naar zichzelf kijken? Vraag daarbij: wie zie je daar? Wat zou je tegen hem/haar willen zeggen?
- Zelfbedachte motto's laten opschrijven

Men hangt dit op een zichtbare plaats in huis of draagt het bij zich op een kaartje.

- Kadootje
  Men krijgt als opdracht een klein kadootje voor zichzelf te kopen als symbool voor dat hij/zij waardevol is.
- Puzzel
  Met betrekking tot de RET om het theoretische meer toepasbaar te maken.
- Ontdek je eigen valkuil
  In het verlengde van de RET. Gebaseerd op gevoelens. Bijvoorbeeld bovenste laag: ik heb een rotdag. Onderste laag: ik oké/jij oké. Men vult onderhuidse gedachten en waarden van zichzelf in zodat men bij de bodem komt.
- Noodkaart
  Men schrijft eigen motto's op een kaartje dat in de portemonnee past, zodat het op ieder moment tevoorschijn gehaald kan worden
- Klei: twee mogelijkheden
  Men maakt iets van een vormeloze massa, dit zit meer op het gevoel, het gaat om het proces, de ervaring. Alles is waardevol. Men kan er makkelijk op terugkomen in vervolggesprekken.
  Men krijgt de opdracht een dier te maken waarop men zichzelf vindt lijken.
- Metaforen / symbool
  Spreekt tieners vaak erg aan. Men krijgt de opdracht een metafoor/symbool mee te nemen wat waardevol voor hen is of hen karakteriseert. Wanneer het iets van vroeger is, trek dan de lijn naar het hier en nu
- Stapeltje ansichtkaarten
  Men zoekt een kaart uit van een afbeelding die aanspreekt, en verteld waarom.
  Laagdrempelig, helpend om in gesprek te gaan.
- Doelenkaart maken
  Waar wil men naar toe? Wat wil men bereiken? Dan moet men een stappenplan maken
- Metafoor / Symbool
  Men krijgt als opdracht een symbool mee te nemen wat waardevol voor hem/haar is of hem/haar karakteriseert. Als het iets van vroeger is, trek dan de lijn naar het hier en nu.

Communicatie

- Active out
  Werkt als Triviant. Oefenen met feedback geven, hoe communiceert men met elkaar en oefenen met de 'ik-boodschap'.
- Teken jezelf
  Men vertelt elkaar waarom men dit zo getekend heeft, de anderen luisteren of geven positieve feedback.

Inzicht in eigen gedrag

- Grote bal
  Op schoot. En stel vragen als: zie je je tiener nog? Of zie je alleen de adhd?
  Systeemgericht.
- Plastic bekertje met water
  Ouder en tiener houden dit samen vast en gaan lopen. Het gaat over laat me los/houd me vast. Men moet met elkaar mee bewegen en de beker tussen de handen zien te houden.
- Blindemannetje
  De één leidt de ander door de kamer. In hoeverre durft men elkaar te vertrouwen.
- Drama
  Situatie uitspelen. Men wordt zich bewust van de eigen positie en gedrag in een bepaalde situatie.
- ADHD-kwartet

Overig

- Schaalvragen op papier
- Netwerkschema
  Men maakt dit samen met de tiener om het netwerk in kaart te brengen.
- Aansluiten bij interesse
  Maak gebruik van bijvoorbeeld de computer/social media

§ 4.1.11 Verbindende muzische middelen

Emotiespel: inzicht in elkaars emotiehuishouding

- Klik kaartenspel (SGJ)
  Om de beurt een kaart pakken waar je iets me hebt/ die je aanspreekt. Gezinsleden mogen 'klik' zeggen als men erover mee wil praten. Wanneer men niet wil meepraten zegt men 'pas'. Het gaat over onderhandelen, overleggen.
- Het Gardneremotiekwartet
- Zeer laagdrempelig. Helpt leren praten over gevoelens

Communiceren

- Active out
  Werkt als Triviant. Oefenen met feedback geven, hoe communiceert men met elkaar en oefenen met de 'ik-boodschap'.
- Bouwen aan vertrouwen (EYECU)
  Geschikt voor intelligentere tieners of vanaf 16 jaar. Het zijn kaartjes met zinnen die woorden geven aan contextuele thema's om de dialoog te bevorderen.
- Teken jezelf
  Men vertelt elkaar waarom men dit zo getekend heeft, de anderen luisteren of geven positieve feedback.
- Video-opname
  Men krijgt een opdracht. De hulpverlener neemt het op. Daarna samen terugkijken en bespreken. Gaat over interactie
- Doelenkaart maken
  Waar wil men naar toe? Wat wil men bereiken? Dan moet men een stappenplan maken
- Gezamenlijke opdracht waarbij ouders het kader stellen
  Met als doel de ouderlijke hiërarchie te herstellen. Bijvoorbeeld: schilderen van een onderwaterwereld.

Leren over de relatie

- Touwtjes
  Geef de tiener een bos touwtjes. Stel vragen als: op welk moment voel je je positief verbonden met…… diegene krijgt het touwtje. Dat kunnen er veel worden of niet. De touwtjes staan voor verbindingen. Dit kan positief zijn, maar ook benauwend. Maakt de verhouding inzichtelijk.
- Kwaliteitenspel volgens de Gordonmethode
  Werkt goed bij pubers; er is veel humor in verwerkt. Gaat over ouders en tieners bewust laten worden van hun kwaliteiten, erkenning geven, complimenten geven en benoemen waarom, bekrachtigen.
- Kwaliteitenspel
  Men krijgt 5 kwaliteitenkaartjes. Welke het minst pas moet men weggeven aan een ander waar het wel bij past. Op het laatst heeft men een handjevol kwaliteiten, zo wordt er dus tegen hem/haar aangekeken
- Relatiespel
  www.kwaliteitenspel.nl
- Plastic bekertje met water
  Ouder en tiener houden dit samen vast en gaan lopen. Het gaat over laat me los/houd me vast. Men moet met elkaar mee bewegen en de beker tussen de handen zien te houden.
- Tekenen
  Elk gezinslid een eigen tekening laten maken van het gezin en er daarna een geheel van maken.

Inzichten in verhoudingen/gebeurtenissen/situaties

- Poppologie
  Men gebruikt duplo of playmobielpoppetjes.
  Men spreekt via de poppetjes over zichzelf in een bepaalde situatie, wat veilig en heel verhelderend kan zijn.
- Onbewoond eiland tekenen
  Gezamenlijke opdracht: Wat neemt men mee? Wie mogen er mee? Wie staat waar?
- Genogram
  Men maakt samen een genogram van drie generaties

Inzicht in elkaar

- Metafoor
  Wanneer men de gezinsleden in dieren zou moeten neerzetten, wie is dan welk dier? Dit geeft karaktereigenschappen weer.

Ervaren in de relatie: plezieractiviteiten

- Thema-activiteiten / vieringen
  Men maakt bijvoorbeeld samen een paaskip. Ieder draagt verantwoordelijkheid voor een onderdeel.
- Iets dagelijks/gewoons om samen te doen als gezin m.b.t. interesses
  Voetballen, koken, bakken, tuinieren, samen een klus klaren, samen iets bekijken/spelen op de pc etc.

Kennismakingsspellen laagdrempelig, maar wel met een doel voor de hulpverlener

- Kaarten op tafel
  Als kennismakingsspel: alleen de plaatjes gebruiken om iets leuks over elkaar te vertellen, dat is gemakkelijker dan over jezelf praten.
- Ken je zelf
  Men mag met geeltjes elkaar een compliment geven. Men mag raden wat zijn/haar sterke kant/compliment is.

Psycho-educatie

- Literatuur
  Samen lezen of achterlaten
- Fragmenten van opvoedingsfilmpjes kijken
  Wat vind je ervan? Hoe zou jij het doen?
- ADHDkwartet

§ 4.2 Resultaten om tot een kwalitatief product te komen

De resultaten uit paragraaf 4.1 geven ons voldoende input om tot een kwalitatief product te komen. Vanwege de hoeveelheid aan muzische middelen die genoemd worden, zijn wij genoodzaakt te selecteren. De meest passende middelen zullen wij opnemen in het beoogde product. Om een overzichtelijk geheel te krijgen, brengen wij de verschillende middelen onder in thema's en categorieën. Per categorie worden diverse muzische middelen genoemd met zowel het doel als het effect wat beoogd wordt. Onder het thema 'Ik' zullen voornamelijk versterkende muzische middelen staan. Onder het thema 'Wij' voornamelijk verbindende middelen of activiteiten.

Deze indeling ziet er globaal als volgt uit:

1 Kennismakingsactiviteiten/opwarmers

2 Thema:	*'Ik in de versterking'*	*'Wij in de verbinding'*
Categorieën:	*Omgaan met emoties*	*Omgaan met emoties*
	Leren communiceren	*Leren communiceren*
	Inzicht in jezelf	*Inzicht in de ander*
	Inzicht in positie en verhoudingen	*Inzicht in posities en verhoudingen*

3 Muzische middelen om af te ronden

4 Overige informatie

Het product dat wij hebben ontwikkeld is een toegankelijke, kleurrijke en praktische waaier. Deze waaier bevat een overzicht aan muzische middelen, ingedeeld in categorieën, die weer zijn ondergebracht in thema's. Wij hopen hiermee de gereedschapskist van de IAG'er uit te breiden en wellicht is het een aanvulling voor de opleiding maatschappelijk werk en dienstverlening. Muzische middelen komen immers tegemoet aan individuele versterking en zijn een hulpmiddel in het bevorderen van de verbinding.

Hoofdstuk 5 Conclusie, aanbevelingen en discussie

Inleiding

In dit hoofdstuk beschrijven we de conclusies die uit het literatuuronderzoek en werkveldonderzoek naar voren zijn gekomen. De deelvragen zijn hierin leidend. Vervolgens geven we een beschrijving van de beperkingen van dit onderzoek, waarna we tot een slotconclusie komen.

§ 5.1 Conclusies werkveldonderzoek

§ 5.1.1 Conclusie deelvraag 1: Wat kenmerkt de interactie tussen 12 – 16 jarigen en hun ouders?

Uit literatuur blijkt dat wanneer kinderen in de puberteit komen er veel verandert in de interactie tussen ouders en kinderen. Deze veranderingen komen door zowel de interne ontwikkeling van de puber zelf als veranderingen van buitenaf. Het werkveldonderzoek ondersteunt dit. Ouders en tieners zijn op zoek naar een nieuw evenwicht. De rol van de ouder verandert van opvoeder naar coach. Het is van belang dat ouders zich hiervan bewust zijn.

§ 5.1.2 Conclusie deelvraag 2: Wat houdt versterkend en verbindend werken in?

Versterkend werken richt zich op de innerlijke kracht van het individu en het aanleren van nieuwe vaardigheden om te kunnen participeren binnen het gezin. Respondenten uit het werkveldonderzoek geven aan dat het van belang is dat gezinsleden eerst voor zichzelf helder hebben hoe men met eigen emoties en gedragingen kan leren omgaan. Wanneer men in staat is dit met anderen te delen, ontstaat er (h)erkenning en respect, waarna men tot verbinding met de ander kan komen.

§ 5.1.3 Conclusie deelvraag 3: Wat houdt muzisch werken in?

Literatuuronderzoek laat zien dat muzische middelen creatieve activiteiten zijn die worden ingezet ter ondersteuning van verbale interventies. Deze non-verbale technieken verschaffen veel informatie over verhoudingen in het gezin. Het werkveldonderzoek ondersteunt het gegeven dat muzische interventies helpend zijn bij het leren (h)erkennen van persoonlijke gevoelens en ervaringen die moeilijk in woorden zijn uit te drukken. Daarnaast is plezier van gezinsleden met elkaar een essentieel aspect van het komen tot verbinding.

§ 5.1.4 Conclusie deelvraag 4: Welke muzische middelen zijn passend bij 12 – 16-jarigen?

Uit de resultaten van het werkveldonderzoek blijken veel muzische middelen passend te zijn bij de leeftijd van 12 – 16 jaar. Wij hebben deze middelen uitgefilterd en ondergebracht in thema's en categorieën. Daar het te ver voert om alle middelen hier nader te noemen, verwijzen wij u voor het bestuderen van deze middelen naar Hoofdstuk 4, paragraaf 4.2. Het antwoord op deze deelvraag vindt u tevens in de *hulpwaaier werken in gezinnen met tieners* die wij op basis van onze bevindingen hebben ontwikkeld voor professionals die werken in gezinnen met tieners.

§ 5.2 Beperkingen methode van onderzoek

- Voorafgaand aan dit onderzoek hebben we in het plan van aanpak aangegeven naast hulpverleners ook cliënten te zullen interviewen. We hebben geprobeerd via de betreffende hulpverleners deze cliënten te benaderen om ook hun ervaringen een plaats te geven in ons onderzoek. Dit zou ons onderzoek meer valide laten zijn. De respons uit de gebruikers (de gezinnen met tieners) is klein. De waarde van de muzische middelen is dus vooral beoordeeld vanuit het gezichtspunt van de literatuur (de wetenschap) en de hulpverlener. Beschrijving en toetsing van het door een cliënt ervaren effect van muzische middelen is beperkt.
- Uit het werkveldonderzoek kwam een breed scala van middelen naar voren. We hebben de middelen geselecteerd en zoveel mogelijk specifiek toegepast op de leeftijd van 12-16 jaar. We zijn ons ervan bewust dat de hulpwaaier geen volledige lijst van hulpmiddelen weergeeft. We

hopen echter dat het een nuttig hulpmiddel zal zijn en dat het daarnaast een beroep doet op de eigen creativiteit van de professional.

§ 5.3 Slotconclusie

Onze hoofdvraag luidt: *Welke muzische middelen kunnen versterkend en verbindend werken in gezinnen met tieners in de leeftijd van 12 – 16 jaar?*

Wij komen tot de slotconclusie dat het van belang is dat een hulpverlener zich eerst richt op de versterking van het individu. Wanneer individuele gezinsleden zich op constructieve wijze kunnen verhouden tot zichzelf kan men tot verbinding met de ander komen. Deze kennis leidt tot de keuze welk muzisch middel passend is en ingezet kan worden in begeleiding aan gezinnen. Met behulp van de *Waaier werken in gezinnen met tieners* dient de hulpverlener de keuze te maken uit muzische interventies met betrekking tot de thema's 'ik in de versterking' of 'wij in de verbinding'. Deze thema's zijn onderverdeeld in de categorieën omgaan met emoties, communicatie, inzicht in het zelf/ inzicht in de ander, inzicht in verhoudingen en posities.

§ 5.4 Discussie

- In ons werkveldonderzoek hebben we voornamelijk therapeuten en intensieve psychiatrische gezinsbegeleiders geïnterviewd. De reden hiervoor is dat zij de meeste ervaring hebben met het inzetten van muzische middelen in het gezin als geheel. Maatschappelijk werkers geven aan dat zij weinig het hele gezin bij de hulpverlening betrekken. Het verbaasde ons dat sommige maatschappelijk werkers aangaven geen idee te hebben van wat muzische middelen zijn. Zij dachten dat het met muziek te maken had. Uit de resultaten van ons onderzoek blijkt dat tieners behoefte hebben aan de verbinding met gezinsleden, al blijkt dat soms niet uit hun houding. Daarom willen wij het belang benadrukken van het betrekken van het hele gezin bij de hulpverlening door de maatschappelijk werker, wanneer een ouder of tiener met een hulpvraag komt. Omdat juist tieners er veelal weinig voor voelen zich verbaal uit te drukken, vinden wij dat muzische middelen een duidelijke meerwaarde hebben in het werken met gezinnen. Muzische middelen moeten naar onze mening een duidelijke plek krijgen in de gereedschapskist van de maatschappelijk werker.
- Een aantal respondenten uit het werkveldonderzoek beweert stellig dat het van belang is eerst aan de individuele versterking te werken alvorens aan de verbinding gewerkt kan worden. Andere respondenten geven aan dat het werken aan versterking hand in hand gaat met het werken aan de verbinding. Wij ondersteunen dit. Wel zijn wij van mening dat er een opbouw in zit: er wordt eerst aandacht gegeven aan de versterking van de afzonderlijke gezinsleden om vervolgens tot verbinding met elkaar te kunnen komen.
- Respondenten uit ons werkveldonderzoek gaven aan dat er in principe geen contra-indicaties zijn. Wij denken dat wanneer een gezinslid geen affiniteit heeft met het middel en sterke weerstand ervaart tegen een spel kan dit al een contra-indicatie zijn. Bijvoorbeeld bij tieners lijkt er snel weerstand te zijn tegen alles wat kinderachtig lijkt. Dit hoeft geen contra-indicatie te zijn, maar het gaat er om muzische middelen met veel zorg te kiezen om alle gezinsleden te bereiken. Wanneer je als maatschappelijk werker in gezinnen komt waar sprake of vermoeden is van ASS, en je geen passende hulp kunt bieden dan raden wij aan door te verwijzen naar professionals die gespecialiseerd zijn in gezinnen waarin een diagnose als ASS voorkomt. Een andere mogelijkheid zou zijn dat je jezelf gaat specialiseren op het gebied van ASS.

Bijlage 1 Literatuurlijst en bronvermelding

Geraadpleegde literatuur

Baarda, D.B. de Goede, M.P.M en Teunissen, J. (2009). *Basisboek Kwalitatief Onderzoek.* Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers B.V.

Beelen, F. (2010).*Gezins- creatieve- therapie.* Houten: Bohn, Staffeu Van Loghum.

Behrend, D. (2000). *Muzisch-agogische methodiek.* Bussum: Uitgeverij Coutinho.

Chapman, G. (1999). *De 5 kenmerken van een gezond gezin.* Vaassen: Uitgeverij Medema.

Crone. E. (2009). *Het puberende brein.* Amsterdam: Prometheus.

Delfos, M.F. (2010). *Ik heb ook wat te vertellen.* Amsterdam: Swp.

Jolles, J. (2010). *Ellis en het verbreinen.* Amsterdam: Maven Publishing.

De Mönnink, H. (2009). *De gereedschapskist van de maatschappelijk werker.* Maarssen: Elsevier.

Van der Ploeg, J.D. (2007). *Gedragsproblemen.* Rotterdam: Lemniscaat.

Van Sark, Y.M. en Nelis, H. (2010). *Puberbrein Binnenstebuiten.* Baarn: VBK Media.

Spangenberg, F. en Lampert, M. (2010). *De grenzeloze generatie.* Amsterdam: Nieuw Amsterdam.

Van de Velde, J.W. (2011). *Muzisch agogisch begeleiden.* Den Haag: Boom Lemma Uitgevers.

Geraadpleegde internetsites

Aan de Hand
Geraadpleegd op 7 maart 2012
http://www.aandehand.nl

Act It Out
Geraadpleegd op 20 juni 2012
http://www.actitout.nl

Eleos Stichting gereformeerde geestelijke gezondheidszorg
Geraadpleegd op 26 maart 2012
http://www.eleos.nl

Expressie vaktherapie en begeleiding
Geraadpleegd op 10 april 2012
http://www.expressievaktherapie.nl

EyeCu Relatie en gezinscoach
Geraadpleegd op 5 maart 2012
http://www.eyecu-gezinscoach.nl/

Gerrickens , Training & Advies
Geraadpleegd op 26 maart 2012
http://www.Kwaliteitenspel.nl

LSG Rentray
Geraadpleegd op 16 april 2012
http://www.lsg-rentray.nl/nl/corporate/joozt_(gelderland)

SGJ Christelijke Jeugdzorg
Geraadpleegd op 5 maart 2012
http://www.sgj.nl

SpeelWijzerR, praktijk voor speltherapie en NLP- coaching
Geraadpleegd op 16 maart 2012
http://www.despeltherapeut.nl

Trouw
Geraadpleegd op 12 maart 2012
http://www.Trouw.nl

Zelfvertrouwen
Geraadpleegd op 27 februari 2012
http://zelfvertrouwen.nl/page.php?page=191

Blog kindercoach en opvoedcoach
Geraadpleegd op 9 juni 2012
http://www.kindercoachingfriesland.nl/materiaal-voor-de-kindercoach/

Overige bronnen

Hillewaere, B. (2008).*Verbinden om goed te kunnen loslaten. Systeemtherapie voor gezinnen met adolescenten.* Systeemtherapie,20 (4)

Koops, R. (2012). *Pubermeiden & de balans tussen loslaten en sturen.* Aan de Hand, 2, p. 10-14

Liefhebber, K. & Bogert, H. van den (2010). *Versterkt in de verbinding. Versterkend en verbindend werken vanuit de systeembenadering in het werkveld van de intensief ambulante gezinsbegeleiding.* Bacheloronderzoek MWD. Christelijke Hogeschool Ede

Noordegraaf, M. (2010). *Gezin in Gesprek. Context, praktijk en techniek in het werken met gezinnen met adolescenten.* Lectorale rede. Christelijke Hogeschool Ede.

Zowel de opgenomen als uitgeschreven interviews van het werkveldonderzoek kunt u opvragen bij Marjanne Bakker, marjanne_klein@hotmail.com of Els van Dasselaar hj.das@filternet.nl

Bijlage 2 Interviewvragen

A. Openingsvraag:

1. Wat kenmerkt gezinnen met adolescenten van 12-16 jaar in het algemeen?
2. Met welke hulpvragen komen ouders en adolescenten van 12-16 jaar bij u?

B. Vragen met betrekking tot interactie ouders- adolescenten 12-16 jaar

Welke thema's herkent u……..:

- conflicten met ouders;
- stemmingswisselingen bij tieners;
- risicovol gedrag bij tieners;
- cognitieve / schoolproblemen(problemen met ordenen, leren, discipline)

Wat kunt u hier nog meer over zeggen?

C. Vragen met betrekking tot muzisch werken

1. Wat is de reden dat u muzische middelen inzet?
2. Met welke muzische middelen hebt u ervaring in het werken met gezinnen met tieners.
3. Wat is volgens u het merkbaar effect op van het inzetten van muzische middelen als het gaat om het versterkend en verbindend werken?
4. Wat is kenmerkend voor de verschillende middelen: welk middel zet je wanneer in?
5. Wat zijn volgens u contra-indicaties voor het werken met muzische middelen?

D. Vragen mbt welke muzische middelen passend zijn bij 12-16 jarigen en hun ouders

1. Op welke manier wordt er door pubers gereageerd op de inzet van muzische middelen?
2. Op welke manier wordt er door ouders gereageerd op de inzet van muzische middelen?

E. Versterkend werken (autonomie):

1. Welke muzische interventies gebruikt u om de zelfcontrole te vergroten?
2. Welke interventies gebruikt u om de innerlijke kracht op te sporen en te ontwikkelen?
3. Welke interventies gebruikt u om de participatie binnen de context te bevorderen?

F. Verbindend werken (verbondenheid):

1. Welke interventies zijn gericht op gevoelens van gezinsleden en emotionele reacties van gezinsleden naar elkaar.
2. Welke muzische interventies zijn gericht op het ervaren van veiligheid in relaties onderling?
3. Welke muzische interventies zijn gericht op sociale ondersteuning vanuit de context?

Bijlage 3 Gelabelde resultaten interviews

Thema's	Antwoorden interviews
Kenmerk gezin met adolescenten	• Houding opvoeder verandert van sturen en grenzen stellen naar ouders doen stapje terug • Tieners: hersenen zijn als een boekenkast die leeg is gegooid. Chaos van informatie. Periode van onzekerheid voor zowel de ouder als de tiener • Vooral in de communicatie veranderen er dingen • De dynamiek waarin het systeem komt. Namelijk meer invloeden van buiten door voortgezet onderwijs, plus de invloed van leeftijdsgenoten/groepen in combinatie met de eigen ontwikkeling. Reactie van ouders hierop maakt het geheel compleet. • De invloed van moderne sociale media. In hoeverre mag ik als ouder meekijken en draagt de tiener daar een stukje verantwoordelijkheid voor • Zelfstandigheid en de weg er naartoe • Het zoeken naar nieuw evenwicht • De gezinnen waar ik mee werk hebben vaker te maken met een psychiatrische diagnose of zijn een multiproblem gezin. Waardoor de puberteit vaak als extra heftig wordt ervaren. Tieners weten vaak goed wat ze willen. • Werkende ouders • Drukte in het gezin • Social media • Ouders vinden het lastig hun kinderen los te laten, zij moeten leren van opvoeder coach te worden • Ouders moeten leren onderhandelen • Alleen gezinnen met ouders of tieners met diagnose • Persoonlijkheidsproblematiek' • ASS • ADHD
Hulpvragen	• Ouders willen weer de regie hebben • Loverboy • Verkeerde vrienden • Experimenteer/risicogedrag • Schooluitval: moeilijk te motiveren • Conflicten met ouders • Diagnoses als ASS, ADD, ADHD • Als ouders zelf een probleem hebben en hun kinderen gedragsmatige problemen dan komen ze er niet meer zelf uit. • Soms komt het voor dat ouders een stoornis hebben en kan de puber er moeilijk mee om gaan • ADHD gecombineerd met pubergedrag geeft meer risico's • Stemmingswisselingen • Laag zelfbeeld • Pesten • Kind werkt niet mee in het gezin. Vaak is relatie ouders onderliggend probleem • Problemen op school • Vragen rondom opvoeding, gezondheid, socialisering en identiteit • Gezag • Sturen van • Hoe in gesprek blijven met elkaar

	• Conflicten uitwerken met….. • Seksuele geaardheid • Existentiële vragen • Vriendschap • Sombere stemming • Verlies • Studie • We willen een andere benadering naar onze pubers, maar weten niet hoe. • Hulpvragen m.b.t. schoolproblemen • Bij autistische pubers gaat het vaak over sociale vaardigheden, in deze gezinnen is er vaak nog een ander gezinslid met ASS • Ouders met kindrelatieproblematiek • Hechtingsproblematiek • Diagnose kind en/of vermoeden van ouders met diagnose als ASS, ADHD, ADD • Multiproblemgezinnen • Ouders die het gezag over hun tieners terug willen • Inzicht in de problematiek van hun tiener • Indien er sprake is van psychiatrische problematiek hebben ouders behoefte aan specifieke kennis hieromtrent • Jongeren hebben ook vaak een eigen leerdoel m.b.t. het zich houden aan regels • Goede sociale vaardigheden van de tiener • Diagnose leren kennen en accepteren. Opvoedingsstijl aanpassen. • Identiteitsproblemen
interactie ouders/ tieners	• Eigen problemen ouders waardoor geen ruimte voor de puber. (echtscheiding, samengesteld gezin, psychiatrische problematiek) • Op het communicatieve vlak gaan dingen mis • Puber gaat grenzen over en ouders weten hier niet mee om te gaan. • Pubers denken op korte termijn, wat conflicten geeft. • Er wordt makkelijk naar het kind gewezen, waardoor ouders buiten schot blijven: zij moeten leren naar zichzelf kijken. • Zie niet direct verband met problemen en opvoedingsstijl, het gaat meer om samenhang van ouders en kinderen. • Ouders geven puber vaak te weinig ruimte • Ouders hebben moeite met mee veranderen in de interactie als hun kind in de puberteit komt en in aanraking komt met bovenstaande items. • Met betrekking tot de vier verschillende opvoedingsstijlen zie ik verschil in problematiek. Autoritaire stijl: de omslag ligt bij de leeftijd van 12-16 jaar: je ziet dan meer anti-sociaal- of terugtrekgedrag . welke stijl er ook wordt gehanteerd, als er maar samengewerkt wordt door de ouders. Dat is belangrijk voor de puber en geeft veiligheid • Conflicten • Tieners gaan op een andere manier reageren op hun ouders • Je ziet dat in gezinnen met psychiatrische problematiek er vaak heftige interacties zijn, wanneer het gezin op de rit is, gaan de symptomen ook weg • Conflicten • Stemmingswisselingen • Risicovol gedrag bij tieners • Cognitief/schoolproblemen • Machtsstrijd • In je eigen relatie als hulpverlener met de ouder(s) zie je hoe dingen werken in

	de interactie in het gezin, bijvoorbeeld zuigen, neiging alles van jou te verwachten, dwangmatigheid • Er is veel irritatie bij ouders over het gedrag van hun tiener. Van belang is op een rustige manier er mee om te gaan, zodat de boodschap beter overkomt
Inzet muzische middelen	Reden: • Als hulpverlener inzicht krijgen in de aansluiting van de ouder bij de taal en activiteit van het kind. • Je ziet als hulpverlener veel meer dan je alleen uit gesprekken haalt. • leren door dingen te doen en ervaren. • Praten is rationeel, op gevoelsniveau speelt ook heel veel. Hoogopgeleide ouders meer rationeel, kunnen moeilijker bij hun gevoel komen. Doel: • Op gevoelsniveau aansluiting vinden met elkaar. Ouders te helpen afstemmen op hun kind. • Stimuleren dat ouders samen met kinderen iets muzisch gaan doen. • Ouders helpen ervaren dat het leuk is samen iets te doen. Plezier maken. Effect: • Op een speelse manier kan er weer iets in de verbinding tot stand komen tussen de gezinsleden. Reden: • Woorden zijn soms lastig • Miscommunicatie: we gebruiken soms hetzelfde woord terwijl we iets anders bedoelen • Soms hebben cliënten ergens geen woorden voor • Het biedt een goede mogelijkheid te observeren wat er tussen gezinsleden gebeurd Doel: • Het bevorderen van een goede communicatie tussen de gezinsleden, waardoor het contact verbetert • Dat ze een goede ervaring met elkaar meenemen Effect: • Meer aandacht voor elkaar leren krijgen • Het geeft inzicht, zowel individueel als voor het gezin Reden: • Creatieve middelen kan je inzetten om de interacties binnen het gezin te zien • Het materiaal draagt het doel. • Het werken met creatieve middelen brengt je dichter bij je gevoel • Je hoeft geen 'ik' te zeggen als je het over een metafoor hebt, dat kan veiliger zijn • Werkpunten opmaken uit het muzisch bezig zijn Doel: • Meer plezier en saamhorigheid • Leren meer tijd met elkaar doorbrengen en iets gezamenlijk ondernemen. • Tot gezinsafspraken komen Effect: • Een wauwgevoel, dat hebben we samen gemaakt/voor elkaar gekregen Als een puber saamhorigheid en betrokkenheid ervaart wordt het normaler om mee te doen Reden:

	• Je kunt met inzet van muzische middelen bepaalde zaken meer verduidelijken voor zichzelf en de omgeving. • Goed alternatief om jezelf uit te kunnen drukken en op de kaart te leren zetten. • Omdat verbalisering in onze maatschappij de hoofdtoon voert dreigen sommige mensen tussen de kaden te vallen omdat ze zich wat onhandig uitdrukken <u>Doel:</u> • Zichtbaar worden van strijd, afstand en haar gevolgen. Dit kan een duidelijk emotioneel karakter hebben • Het toelaten en leren bespreken van de strijd onderling <u>Effect</u>: • Het leidt vaak tot meer beweging in een persoonlijk of systeemvraagstuk • Verheldering van persoonlijke punten wat ook voor omstanders een 'aha' oplevert • De eigen plek in het gezin wordt duidelijker, daarna komt men beter tot verbinding <u>Reden:</u> • Het zit in mijzelf, ik ben zelf een beeldend iemand • Als je iets in een beeld of plaatje kunt zetten beklijft het beter • Met spel kun je nuanceren, relativeren en je kunt het doortrekken naar andere dingen <u>Doel:</u> <u>Effect:</u> • Inzicht krijgen in elkaars emoties <u>Reden:</u> • Je ziet snel veel van de interactie in het gezin • Je ziet iets over de posities die gezinsleden innemen • Je ziet wie de leiding neemt, of en hoe er overlegd wordt <u>Doel:</u> • Openheid in het gezin bevorderen <u>Effect</u>: • Men benoemt sneller wat er aan de hand is, vaak tot hun eigen verrassing • Spreken over jezelf mbv muzische middelen is verhelderend en kan veel begrip oproepen van de andere gezinsleden. • Ouders vinden het vaak leuk omdat ze dingen horen die ze zelf ook nog niet van hun pubers hadden gehoord. Bijv. bij het Gardnerspel. <u>Reden:</u> • Je vindt makkelijker de aansluiting <u>Doel:</u> • Het op gang krijgen van de communicatie <u>Effect</u>: • Ouders pakken het na een tijdje zelf weer op <u>Reden:</u> • Nieuwe ervaringen opdoen. Vooral bij hoogopgeleide ouders zie ik dat ze het lastig vinden dicht bij hun gevoel te komen <u>Doel:</u> • Individuele emoties helder krijgen • Leren beter met elkaar te communiceren wat betreft de emotionele huishouding <u>Effect</u>:

	• Ontwikkelen van vaardigheden door zowel ouders als pubers Het leren van elkaar bevordert de verbinding
Reactie ouders	• Het hangt erg van de sfeer in het gezin af • Meestal goed, oudere ouders laten meer schroom zien • In het begin wat onwennig /schoorvoetend soms, uiteindelijk een wauwgevoel als resultaat is bereikt • Veelal positief: het ligt er veel aan of de sfeer en de relatie met de hulpverlener als veilig wordt ervaren • Dat doelen helder zijn en wat men kan verwachten • Reageren vaak positief • Vaak positief verrast over de uitkomst • Soms wil een ouder niet mee doen, houd daar rekening mee en probeer hem/haar er op een andere manier toch bij te betrekken • Ouders gaan mee • Als ouders geen spel willen doen: samen op de bank zitten is soms ook al genoeg, het gaat om een stukje aandacht • Vanuit basis van vertrouwen doen ouders mee
Reactie tieners	• Pubers reageren wisselend en vinden snel iets kinderachtig. Het hangt ook erg van de sfeer van het gezin af. Pubers voelen zich sneller voor paal gezet. Vraag jezelf af: Hoe maak je het veilig en uitdagend? • Over het algemeen heel goed. Maak er geen ding van: als jij gelooft in wat je doet, dan lukt het vaak. • In het begin wat onwennig /schoorvoetend soms • Als ouders laten zien dat zij iets moois maken, dat vind ik het belangrijke, dat ouders hun puber stimuleren • Soms even wennen: verder zelfde reacties en voorwaarden als bij ouders • Hangt af van intelligentie/leeftijd. • Als hulpverlener aanvoelen wie je tegenover je hebt en daarbij aansluiten helpt • Wanneer ze niet willen meedoen, dan toch proberen hen er bij te betrekken. Belangrijk is het om goed uit te leggen wat je gaat doen en wat het doel is. Tieners kunnen erg kritisch zijn en doen niet zomaar mee • Meestal doen ze mee • Als ze niet willen accepteer ik dat en benoem dat het zijn/haar keus is, maar is stuur wel, soms heeft dat resultaat • Dat verschilt heel erg, je moet goed kijken in welk gezin je wat inzet
Contra-indicatie	• Bekijk het per keer, per gezin. Het gaat wel vaak over gevoelens, wat voor een ASS'er lastiger is. • Wees je bewust van wat iets kan doen bij een cliënt, zet niet zomaar iets in. Je doel moet helder zijn. Wanneer je niet goed weet of er iets psychiatrisch aan de hand is moet je heel voorzichtig zijn. Er kunnen heftige emoties loskomen. • Nooit meegemaakt. Men hoeft niet persé creatief te zijn, het proces is belangrijk, het product niet. Het zegt wel alles over de persoon en dát heeft waarde • Geen • Wanneer er sprake is van ASS, is het beter om meer met plaatjes te werken om het visueel te maken, dat geeft overzicht • Geen • Nee, dat kan ik me niet voorstellen. Ook bij heeft een cliënt een diagnose, je kunt altijd proberen aan te sluiten en op zoek te gaan naar de verbinding. Waar raak je elkaar en wie weet wat je teweeg kan brengen ondanks het gevoel dat je

	weinig doet • Geen
Passend muzisch middel	• Smiley's (6 op de grond om erop te gaan staan) en stel vragen als: hoe voel je je als je denkt aan de relatie met……mag het kind zich uiten/grenzeloos uiten. • Touwtjes. Stel vragen als: op welk moment voel je je positief verbonden met……geef diegene het touwtje. Heel veel touwtjes naar hem toe, die staan voor verbindingen. Kan ook benauwend zijn. Waar zou je meer ruimte willen hebben? • Kaartenspel: Gordonmethode, waarin humor is verwerkt werkt goed bij pubers. • Spel met grote bal op schoot: zie je je kind nog? Als we de adhd even aan de kant zetten, wie zie je dan? Ben je vooral de hulpverlener of de moeder? Ben je bevallen van een adhd'er of van ……(naam kind) • Active out, spel als Triviant. Ieder een pion en van elke kleur iets winnen binnen een bepaalde tijd en opdracht uitspelen. Kind zegt er iets over, de ander moet erop reageren. Oefening van feedback geven, hoe communiceer je met elkaar, ik-boodschap. • Wandelen met de tiener, geeft meer ontspanning tijdens gesprek. Je hoeft elkaar niet aan te kijken. • Schatzoeken: in je herinneringen mooie dingen zoeken. Welke mensen waren belangrijk voor je. Met het schatgraven kom je ook stenen tegen, die leggen we op de P (van parkeren) daar hebben we het later over. Laat je gevoel spreken en zoek er metaforen bij. • Collage maken als tieners geen praters zijn: hoe ziet jouw ideale plaatje er over drie jaar uit? • Klik: om beurten kaartje pakken waar je iets mee hebt. Gezinsleden mogen 'klik' zeggen als ze erover willen meepraten. Als ze 'pas' zeggen doen ze even niet mee. Het werkt ongeveer als kaarten op tafel: doel is leren onderhandelen, van opvoeden naar overleggen, past goed bij fase waarin tieners zitten. • Spel 'Bouwen aan vertrouwen'. Geschikt voor intelligentere tieners of vanaf 16 jaar. Kaartjes met zinnen, woorden geven aan contextuele thema's, om de dialoog te bevorderen. • Spel met ballon: ballon voor je houden. Deze staat voor je waarde, je integriteit, de ander moet de ballon weg zien te krijgen, hoe doe je dat? Zelfverdediging. • Plastickoffiebekertje samen vasthouden en gaan lopen. Ouder en tiener die met elkaar worstelen: laat me los, hou me vast. Door samen dit spel te doen moet je met elkaar meebewegen, beker tussen je handen zien te houden. • Bal (te gebruiken in spreekkamer door zowel hulpverlener als cliënt) wiebelen, niet zo statisch, gaat om loslaten. • Tekenen van zelfbeeld (drie delen: bijvoorbeeld het kleine, sterke, verlegen, spontane……..) • Ik prefereer eigen poppetjes maken boven het gebruik van duplopoppetjes, want dan is het meer iets van henzelf. • Met behulp van gekleurd papier laten zien hoe je je voelt • Als het gaat over grenzen: Een vel papier in tweeën delen: beiden beginnen een lijn te tekenen, de middenlijn is de grens, hoever mag ik over jouw grens gaan, hoe ver mag de ander over mijn grens gaan, hoe geef ik dat aan? Welk gevoel geeft dat? • Elk gezinslid een eigen tekening laten maken en er daarna een geheel van maken. • Tekening met stippen: waar sta jij, waar staat de ander? Waar zou je willen

	staan? Waar zou je willen dat die ander ging staan? Gaat over verhoudingen en zelfcontrole. • Teken jezelf en luister naar elkaar waarom dit zo getekend. De anderen mogen alleen positieve feedback geven. • Thermometer • Schrijven van een brief (zonder te versturen), kan helpend zijn bij uiten/verwerking. • Emotiespel met kaartjes: hoe voel je je als……. • Blinderen: de ander leidt door de kamer. In hoeverre durf je te vertrouwen. • Vingerpoppetjes • Spiegel: kan iemand naar zichzelf kijken? Tieners met laag zelfbeeld. Wat wil je tegen hem/haar zegen, wie zie je daar, wie is dat dan? • Zelfbedacht motto's laten opschrijven • Een cliënt zichzelf een kadootje laten geven omdat deze waardevol is, als symbool. • Weerbarstig materiaal als hout / steen gebruiken, bijvoorbeeld een puber die wat tegendraads is. Lekker hakken, het gaat niet vanzelf: confronteer, zo zit het leven in elkaar, je krijgt niet alles gelijk voor elkaar. • Thema-activiteiten/viering; bijvoorbeeld samen een 'paaskip' maken. Ieder een onderdeel. • Kwaliteitspel: ouders en kinderen bewust laten worden van hun kwaliteiten, erkenning geven, complimenten geven en benoemen waarom, bekrachtigen. • Duplopoppetjes: met duplo beginnen is nog redelijk veilig omdat het vrij • concreet is. Je tast het af en dit kan dan een toegangspoort zijn tot het inzetten van meer abstracte middelen zoals tekenen, schilderen, kleien • Muziek laten luisteren en vragen wat het met hem/haar deed (individu) vervolgens ander soort muziek om lagen bij jezelf te onderkennen/erkennen • Drama: situatie uitspelen. • Symbool mee laten nemen wat waardevol voor hen is of hen karakteriseert • Als het iets van vroeger is een lijntje trekken naar het hier en nu. • Tekening maken • Puzzel m.b.t de RET om het theoretische meer praktisch te maken • De vier B's m.b.v gekleurde A4 kaarten inzetten in oploop van kleur (licht tot donkerpaars) om aan te geven in welke mate iemand zich bedroefd/boos/blij/bang voelt • Ontdek je eigen valkuil (verlengde van de RET, gebaseerd op gevoelens): • Bijvoorbeeld bovenste laag: ik heb een rotdag > onderste laag ik oké/jij oké. • Onderhuidse gedachten en waarden van jezelf invullen, zodat je bij de bodem komt • Stoplichtmodel: basaal: hang van intelligentie af • Noodkaart met eigen motto's: zo groot als pasje voor in portemonnee, wat je op elk moment tevoorschijn kunt halen • Schaalvragen op papier • Kaarten op tafel als eerste kennismaking. Alleen de plaatjes gebruiken om iets leuks over de ander te vertellen. Omdat je iets over de ander mag vertellen is het gemakkelijker • Teken je eigen gezin • Onbewoond eiland tekenen: wat neem je mee, wie mogen er mee en wie staat waar • Duplopoppetjes: je spreekt via het poppetje over jezelf wat veilig en heel

	verhelderend kan zijn. • Iets heel 'gewoons', dat kan van alles zijn, bijvoorbeeld een potje voetballen, samen koken, bakken, tuinieren. • Klei, vormeloze massa en wat komt eruit. Dit zit veel meer op het gevoel. Het gaat om het proces, alles is waardevol, je kunt er makkelijk op terugkomen in vervolggesprekken. • Netwerkschema maken samen met de tiener • Emotiespel 'klik' van SGJ • Genogram maken van drie generaties. Cliënten willen graag veel vertellen • Gardnerspel: gaat over voelen, denken, doen. Leuk voor tieners omdat er humor in zit en over concrete situaties gaat • Doos vol gevoelens • Metaforen spreken tieners erg aan • Puberkwartet • Samen iets opzoeken op de pc, you-tube • Kaarten meenemen met een afbeelding: Wat vind je de mooiste en waarom. Is laagdrempelig maakt dat je in gesprek kan gaan • Opdracht geven en opnemen op video om • Samen een klus klaren, bijvoorbeeld opruimen/schoonmaken. • Autoritje met puber is laagdrempelig, je hoeft elkaar niet aan te kijken. 'rijdend spreekuur'. • Ken je zelf: met geeltjes mag je de ander een compliment geven. Je mag raden wat jouw sterke kant/compliment is • Literatuur samen lezen of achterlaten • Samen fragmenten van opvoedingsfilmpjes kijken en vragen: hoe zou jij het doen? • Doelenkaart maken: we gaan op reis, waar wil je nar toe, wat wil je bereiken, dan moet je je eigen stappenplan maken • Stop, denk, doe. Zelfcontrole te vergroten. Grenzen. • Wandelen: • De interesse/hobby van de ouder: het idee opperen en stimuleren dit met één van de kinderen te doen die dit wellicht ook leuk zou vinden, om er een gezamenlijk iets van te maken • Emotiethermometer van 0-10. Gaat vaak over boosheid: differentiatie aanbrengen tussen een beetje boos en heel boos. Eerste hulpkaart wordt eraan gekoppeld, wat kun je doen bij het gebied waar het omslaat, waar kan ik mezelf nog terughalen bij minder boos. • Kaartenspel emotiehuishouding • Dobbelsteen met draaischijf en vragen over relaties, dingen die lastig zijn, hoe dingen thuis geregeld zijn • Kaarten op tafel • Spel met ik-boodschappen en afbakening van personen • Gezinstekening: neem een grote flap en teken een cirkel waarbinnen gezinsleden hun eigen positie aangeven. Wie zit bij wie, wie staat er het verst vanaf, wie zit er tussen in. • ADHD kwartet • Kwaliteitenspel : ieder krijgt 5 kwaliteitenkaartjes. Welke het minst bij jou past moet je weggeven aan een ander waar het wel bij past. Dus op het laatst heb je een handjevol kwaliteiten. Zo wordt er dus tegen jou aangekeken. • Een gezamelijke opdracht geven waarbij de ouders het kader stellen. Met als

	doel de ouderlijke hiërarchie herstellen Bijvoorbeeld: schilderen van een onderwaterwereld • Video kijken • Duplopoppetjes • Kaarten op tafel doet het goed bij pubers • Metaforen: als je je gezinsleden in dieren zou moeten neerzetten, wie is dan welk dier? Dat geeft karaktereigenschappen weer.
Versterkend	• Zelfcontrole vergroten: autonomie. Kinderen krachtiger leren worden bij een afwachtende houding en meer bewust van zichzelf leren worden. • Er was een moment van 'samen', dit kan versterkend zijn • Per individu kijken wie heeft wat nodig en wie heeft iets te ontwikkelen heeft en hoe zij elkaar daarin tot steun kunnen zijn • Pas als je voor jezelf helder hebt hoe iets bij jou werkt kan je dat met anderen delen en ontstaat er (h)erkenning, respect, waardoor je aan de verbinding kunt gaan werken, of dit ontstaat zelfs spontaan • Werken aan de versterking en verbinding loopt door elkaar heen, gaan hand in hand. • Wat heeft iemand al in huis en dat uitbouwen • Mogen voelen wat jij voelt en denken wat je denkt. Ik-boodschappen leren. • Om verbinding te hebben moet je ook eerst de autonomie helder hebben. Het gaat dan vaak over dingen die te maken hebben met grenzen en bij je eigen emoties kunnen blijven • Heel veel materiaal over emoties dient uiteindelijk het doel van verbinding • Eerst differentiatie, dus dat je losse personen bent, moet helder zijn en daarna ben je pas in staat tot echt contact, anders vervloeit het teveel
Verbindend	• Bovenstaande spellen werken allen min of meer verbindend. • Eerst weten waar ze staan, een frame van hoe de verhoudingen liggen, vandaaruit kan je aan de verbinding gaan werken • Kijken naar de kwaliteiten en bekrachtigen waar ze zelf me komen • Voordat je verbindend kan gaan werken zullen gezinsleden individueel zicht moeten hebben op hun eigen gedragingen (m.b.t de vier basisemoties), Autonomie en zelfcontrole • Vraag hoe is het wenselijk om verder te gaan en toch dat stukje te behouden wat waardevol is, hiermee help je verbinden. Er kan begrip komen, herkenning en erkenning • Het verbindende effect is dat hetgeen naar voren komt inzichtelijk wordt voor het hele gezin • Wij beginnen direct aan de verbinding te werken. Je komt als hulpverlener thuis in het gezin en dat zorgt al voor verbinding. Doordat ouders er zorg voor dragen dat de kinderen erbij zijn. • Vanuit het aansluiten leren benoemen van moeiten waardoor communicatie verbetert • Om de verbinding aan te kunnen gaan moeten ouders leren op een goede manier met hun problemen om te gaan, en het hun pubers voordoen. • Samen werkpunten maken
Uitspraken om mee te nemen	• Laat je eigen creativiteit spreken; wat zou ik deze kinderen willen leren. • Laat je gevoel spreken en zoek daar metaforen bij. • Zoek naar interventies die bij jou passen. • Als je als hulpverlener de ervaring zelf niet hebt met het muzisch middel, is het lastig om het goed over te brengen naar je cliënt. Het is belangrijk dat je het

	eerst zelf ervaren hebt en weet wat het met je kan doen • Sluit aan bij de kwaliteit van de cliënt bij het kiezen van een muzisch middel • Doel helder hebben en het goed voorbereiden wanneer je muzische middelen inzet. • Laat het ook komen zoals het komt vanuit de cliënt. Het is zijn proces, zijn ding, zijn idee. • Volg en stuur, maar vul niet in • Soms is er schaamte, dan is het belangrijk om erkenning te geven: het is iets van jou, het was zo, dat mag er zijn. Het vraagt om bevestiging en begeleiding van de maatschappelijk werker • Het is van belang dat je als maatschappelijk werker doorhebt hoe het met de individuele gedragingen en inzichten gesteld is. Pakken ze dit op dan kun je aan de verbinding werken, zo niet dan is doorverwijzen naar een (vak) therapeut op z'n plaats • Zoveel mogelijk aansluiten bij de interesse van de cliënt • Help je cliënt zo zelfstandig mogelijk te worden • Maak het laagdrempelig door het praktisch te maken • Maak doelen zodanig dat je weet dat het zal lukken • Maak doelen niet te breed, maar maak concreet, haalbare stappen • Voorzichtig en neutraal binnenkomen. De taal proberen te spreken. • Kwestie van aansluiten in zowel woordgebruik, kleding en lichaamstaal, je erin en vraag je af: wat past bij dit gezin? Een heel erg belangrijke eerste fase. • Verdiep je in interesses, dit kan van alles zijn: sleutelen aan brommer, gitaarspellen, gamen, bereidt je daar op voor, dat geeft een klik • Zorg ervoor dat het geen kunstje wordt: het moet ook bij jou passen • Op basis van vertrouwen mag je ook negatieve feedback geven, dat is vaak wat tieners ook juist trekt • Het gaat niet persé om en passend middel, maar het zit veel meer in hoe creatief ben je om aan te sluiten • Het doel heiligt de middelen als mensen zich ondersteund voelen, dat is toch wat je wilt? • Je moet goed weten wat voor talenten je hebt als hulpverlener om ze in te kunnen zetten • Gebruik humor, levenswijsheid, intuïtie • Als een jongere blaast, laat hem dan eerst blazen……. • Fase van kennismaking is heel erg belangrijk en intensief, als dit lukt heb je een goed basis waarop je verder kan. • Ik laat ouders vaak hun kinderen beschrijven en vraag 'wat roept een kind bij je op'? en het andere kind'? want elk kind heeft een andere band met jou • Je moet weten wat je roede draad is, waar je aan werkt • 'ik heb een keer geklust: het gezin was aan het verhuizen, het alternatief was dat ik drie weken niet kwam. Dat vonden ze zo geweldig dat ik als reforokmens in een spijkerbroek vol met vlekken……heel goed voor de band.

Bijlage 5 Het product als resultaat:

Bijgeleverd:

'Waaier werken in gezinnen met tieners'
met behulp van muzische middelen