

Addendum bij *Tem je Draak*

Individueel

Nathalie Schlattmann, Marjolijn Fuchs-van Dijk
Melissa Goris, Samantha Regoli-Bakker en
Ramón Lindauer

Illustraties: Marcel Jurriëns, Boxtel

Het boek *Tem je draak* is te bestellen via de webshop www.bsl.nl:
<https://www.bsl.nl/shop/versterkende-groepstraining-voor-getraumatiseerde-pleegkinderen-9789036828833>




bsl
media & learning

Houten 2025

Tem je Draak voor individueel gebruik

Inleiding



De Tem je Draak-training bestaat uit acht bijeenkomsten en is ontwikkeld als groepsaanbod voor getraumatiseerde kinderen in de leeftijd van 7 tot 12 jaar. Inmiddels is er ook ruime klinische ervaring opgedaan met de inzet van de Tem je Draak-training bij individuele kinderen of in kleinere groepjes van twee à drie kinderen. We bevelen aan om ook bij individueel gebruik van de Tem je Draak-training de ouders/primaire verzorgers actief te betrekken, door met hen het programma 'Zorgen voor getraumatiseerde kinderen' te doorlopen.

Vrijwel alle oefeningen zijn geschikt voor individueel gebruik. In bijgaand overzicht staan de oefeningen per bijeenkomst op een rij. Sommige oefeningen hebben wat kleine aanpassingen nodig om ingezet te kunnen worden voor individueel gebruik. In dit addendum worden daarvoor suggesties gedaan.

In bijlage 2 van de Tem je Draak-handleiding staan bovendien optionele opdrachten, die eveneens ingezet kunnen worden voor individueel gebruik.

Kies wanneer je de Tem je Draak-training individueel inzet, welke vignettes je wilt gebruiken. In de handleiding staan vignettes over drie pleegkinderen, die verschillende soorten trauma's hebben meegemaakt. Inmiddels zijn er ook vignettes beschikbaar voor kinderen die seksueel misbruik of huiselijk geweld hebben meegemaakt, en vignettes over kinderen die geadopteerd zijn, zie elders in dit addendum. In de Tem je Draak-handleiding vind je aanwijzingen voor het gebruik van de vignettes (p. 23, 26, 52, 53). Verder vind je in bijlage 11 van de Tem je Draak-handleiding verschillende kleurrijke illustraties ter ondersteuning van de oefeningen.

Individueel aanbod Tem je Draak

Ingevulde opdrachten

Een groot voordeel van de Tem je Draak-training in groepsverband geven, is dat kinderen steun bij elkaar vinden en dat ze ervaren dat ze niet de enigen zijn. Door de groepsgesprekken horen kinderen die sterk vermijdend zijn, ervaringen van anderen en vaak helpt dit hen om ook iets over hun eigen ervaringen te delen. Bij individueel gebruik van de Tem je Draak training valt dit voordeel weg. Je zou het kind kunnen helpen door zelf van tevoren fictief enkele opdrachten in te vullen en op deze manier stem te geven aan de ervaringen van andere kinderen. Wij raden aan om bij het fictief invullen van de opdrachten verschillende soorten kinderen met verschillende klachten in je hoofd te nemen. Houd hierbij rekening met de thema's die bij het kind spelen. Op die manier zal een kind sneller herkenning vinden. Enkele opdrachten die fictief ingevuld zouden kunnen worden, zijn: ingevulde

bronnen van steun (6.6), spanning/ontspanning lijstjes (5.7), ladekastjes (5.6), de ijsberg (7.6) en de onzichtbare koffer (8.6).

Betrekken van (pleeg)ouders

Ook als je de Tem je Draak-training individueel inzet, is het belangrijk om (pleeg)ouders of verzorgers actief te betrekken. Bij voorkeur worden (pleeg)ouders of verzorgers aan het eind van de sessie in het bijzijn van het kind geïnformeerd over de inhoud van die bijeenkomst en het bijbehorende huiswerk. Van elke bijeenkomst is ook een hand-out beschikbaar in de Tem je Draak-handleiding (zie bijlage 1). Wij raden aan om (pleeg)ouders en verzorgers aan te melden voor de training 'Zorgen voor getraumatiseerde kinderen'.

Traumagerichte cognitieve gedragstherapie (TF-CBT)

De Tem je Draak-training is gebaseerd op de eerste (PRAC-)modules van traumagerichte cognitieve gedragstherapie (TF-CBT, Cohen e.a., 2021). Deze modules richten zich op: psycho-educatie, relaxatie, affectmodulatie en de cognitieve driehoek. Wanneer je als therapeut een TF-CBT-behandeling geeft, dan zouden de PRAC-modules van TF-CBT met behulp van de Tem je Draak-training individueel en op maat gegeven kunnen worden. In deze paragraaf vind je een overzicht van de oefeningen die wij aanbevelen voor de verschillende PRAC-modules. De oefeningen en opdrachten die met het kind gedaan worden, kunnen bewaard worden in het kistje (zie Tem je Draak-handleiding p. 27 en 46).



Psycho-educatie: Het doel van deze module is dat het kind de traumaklachten bij zichzelf leert herkennen en weet dat deze klachten een normale reactie op traumatische gebeurtenissen zijn. In de Tem je Draak-training wordt gebruikgemaakt van *The Fairy Tale* (het sprookje) van Ricky Greenwald (2013), waarbij het trauma wordt gesymboliseerd door een draak. Kijk voor meer informatie in de Tem je Draak-handleiding (p. 21 en p. 44-45). In verschillende bijeenkomsten wordt voor de psycho-educatie gebruikgemaakt van een verhaal over drie kinderen. Kies het vignet dat het meest passend is voor het kind dat jij in behandeling hebt. Aanbevolen opdrachten voor psycho-educatie: 3.7, 3.8, 4.5, 5.5, 6.9, 8.6 en 9.6.

Relaxatie: In deze module wordt met het kind besproken en geoefend wat het kan doen wanneer gedachten of gevoelens hem of haar te veel worden. Op deze manier leert het kind om zijn of haar stresssysteem tot rust te brengen. Ook leert het kind hoe het zichzelf kan afleiden als gevoelens te overweldigend zijn. De ontspanningsoefeningen uit de Tem je Draak-training worden in een kistje bewaard. Aanbevolen opdrachten voor relaxatie: 3.10, 4.6, 5.8, 6.7, 6.8, 7.8, 8.7 en 9.8.

Affectregulatie: In deze module wordt aandacht besteed aan het herkennen, benoemen en reguleren van emoties. Aanbevolen opdrachten voor affectregulatie: 4.8, 7.5, 7.6 en 7.7.

Cognitieve coping: In deze module leert het kind over helpende en niet helpende gedachten en waarom het belangrijk kan zijn gedachten te herkennen en te veranderen. Ze krijgen handvatten hoe ze hun niet helpende gedachten kunnen ombuigen in positievere, helpende gedachten. Aanbevolen opdrachten voor Cognitieve coping: 7.6, 7.7, 8.5, 8.6 en 9.5.

individueel	
Oefeningen	
Bijeenkomst 1	
3.4 Kennismakingsspel	✂
3.5 Opstellen groepsregels	n.v.t.
3.6 Intro beloningssysteem	✂
3.7 Doel van de training	✓
3.8 De draak, de prinses, de trainer	✂
3.9 Introductie kistje	✓
3.10 Ontspanningsoefening	✓
Bijeenkomst 2	
4.4 Welkom	✓
4.5 Psycho-educatie	✓ kies een verhaal dat bij het kind past
4.6 Mindfulness	✓
4.7 Gereedschapskistjes knutselen	✓
4.8 Gevoelens	✓
Bijeenkomst 3	
5.4 Welkom	✓
5.5 Reacties op stress	✓
5.6 Ladekastje	✓
5.7 Psycho-educatiegesprek	✂
5.8 Ontspanningsoefening Spaghetti	✓
Bijeenkomst 4	
6.4 Welkom	✓
6.5 Veiligheid	✓
6.6 Bronnen van steun	✓
6.7 Geleide visualisatieoefening	✓
6.8 Vlinderknuffel	✓
6.9 Hechting	✓ kies een verhaal dat bij het kind past
Bijeenkomst 5	
7.4 Welkom	✓
7.5 Waar zit welk gevoel?	✓
7.6 De ijsberg van gevoelens en gedachten	✓
7.7 Gedachten en gevoelens	✓
7.8 Ontspanningsoefening Zoek de verschillen	✓
Bijeenkomst 6	
8.4 Welkom	✂
8.5 Helpende en niet helpende gedachten	✓
8.6 Onzichtbare koffer	✓
8.7 Ontspanningsoefening Aardbei	✓
8.8 Complimententikkertje	n.v.t.

	individueel
Bijeenkomst 7	
9.4 Welkom en complimenten	✓
9.5 De cognitieve driehoek	✓
9.6 Loyaliteit	✓
9.7 Aanvullende oefening	✓
9.8 Ontspanningsoefening Citroen	✓
Bijeenkomst 8	
10.5 Herhaling ontspanningsoefeningen	✓
10.6 Positieve eigenschappen	✂
10.7 Nametingslijsten invullen	✓
10.8 Spelletjes en traktatie	✓
10.9 Afsluiting en uitreiking diploma	✓
Drakengesprekje	

Legenda

✓ = passend voor de doelgroep

✂ = kan maar dan aangepast/korter/simpeler

Aanpassingen voor individueel gebruik (opdrachten met een ✎)

3.4 Kennismakingsspel

Om de individuele Tem je Draak-training op een laagdrempelige manier te beginnen kun je beginnen met het kennismakingsspel (p. 42). Voor individueel gebruik zijn de vragen herschreven, omdat je in de intake al uitgebreid kennis hebt gemaakt.

Projectieve vragen:

Wat zou jij doen met een miljoen?

Welke drie dingen zou jij meenemen naar een onbewoond eiland?

Welke superkracht zou je willen hebben en waarom?

Als jij een kleur zou zijn, welke kleur zou jij dan zijn en waarom?

Als je drie wensen zou mogen doen, wat zou jij dan wensen?

Wat zou je het eerste veranderen als jij de baas zou zijn van Nederland?

3.6 Introductie van het beloningssysteem

Ook bij individueel gebruik van de Tem je Draak-training kan een beloningssysteem ingezet worden (p. 43). We raden aan om het streepje voor het behalen van de beloning minder hoog te zetten. Knikkers kunnen uitgedeeld worden in verschillende situaties, bijvoorbeeld als het kind antwoord geeft op een vraag, op zijn stoel blijft zitten, goed luistert naar de uitleg en actief meedoet met de oefeningen.

3.8 Het doel van de training bespreken: De draak, de prins en de trainer

De voordracht van het verhaal (Uitvoering 1, p. 45) is geschikt voor individueel gebruik. Het uitbeelden van het sprookje (Uitvoering 2, p. 46) niet. Indien je het kind actief aan de slag wilt laten gaan met het sprookje, kun je het kind de verschillende scènes in een stripverhaal uit laten tekenen. Je maakt dan per scène een schets/tekening.

5.7 Psycho-educatie en groepsgesprek: Spanning en ontspanning

Deze oefening kan gedaan worden zoals beschreven in de Tem je Draak-handleiding (p. 63). Bij individueel gebruik mis je de input vanuit de groep. Als therapeut kun je in plaats daarvan met de oefening meedoen en aangeven wat andere kinderen hier soms opschrijven.

8.4 Welkom

Bij de welkomstoefening zoals beschreven in de Tem je Draak-handleiding (p. 80) bevragen de kinderen elkaar over hoe hun week is geweest. Bij individueel gebruik wisselen het kind en de therapeut elkaar af; eerst stelt de therapeut vragen aan het kind over zijn week en daarna wordt er gewisseld.

10.6 Positieve eigenschappen

Bij de oefening gericht op positieve eigenschappen in de Tem je Draak-handleiding (p. 94) trekt het kind beide handen op het papier over. Laat het kind in een van de handen in ieder geval in elke vinger een compliment voor zichzelf opschrijven. De therapeut kan in de andere hand in elke vinger ook een compliment voor het kind opschrijven.