



WEEK VAN DE PLEEGZORG
1 t/m 8 november

INLEIDING

De week van de pleegzorg wordt dit jaar georganiseerd van 1 – 8 november 2017. Ook dit jaar worden er door Kenter Pleegzorg weer verschillende activiteiten georganiseerd.

We zijn erg verheugd met het feit dat zwembad “de Waterkokers” weer gratis kaartjes beschikbaar stelt en alle pleeggezinnen hiervan kunnen genieten. De jongere (pleeg)kinderen kunnen elkaar ontmoeten bij het Poppentheater en de iets oudere (pleeg)kinderen gaan samen mountainbiken op een zogenaamde FATBIKE. Op donderdagavond 2 november 2017 is er een speciale avond voor pleegouders georganiseerd door de POR. In deze Novajo vindt u het hele programma.

Pleegmoeder Marit heeft haar belevenissen en gevoelens omtrent haar pleegkind beschreven in haar column.

Bij wist u dat... vindt u informatie: bijvoorbeeld dat er op 1 december 2017 een speciaal pleegzorgsymposium is in Leiden, waar u gratis naar toe kunt gaan.

We zoeken voor veel pleegkinderen een pleeggezin. Heeft u nog een plekje over of kent u iemand die geschikt is? We horen het graag!

DRIEMAANDELIJKE UITGAVE VAN

kenter
JEUGDHULP

KENTERJEUGDHULP.NL • 023 5202500



Reageren? De redactie van Novajo bestaat uit Marjolein Colenbrander, Marieke van Diepen, Noortje Eijking, Shirley Janzen, Brigitte Kuypers, pleegmoeder Marrit, Kisten van Tol en Yolande Hijmans (eindredactie). Neem gerust contact op met een van de redactieleden via het secretariaat van Kenter Pleegzorg.

DE WEEK VAN DE PLEEGZORG

Van 1 november t/m 8 november 2017 wordt voor de derde keer de 'Week van de Pleegzorg' georganiseerd. Het doel van deze actieweek is om de aandacht te vestigen op het belang van pleegzorg en het tekort aan pleegouders in Nederland. In deze week worden in heel het land uiteenlopende activiteiten georganiseerd door de pleegzorgaanbieders. Een belangrijk onderdeel vormen de acties om nieuwe pleegouders te werven: "pleegouders werven pleegouders", in het kader van de campagne 'Supergewone mensen gezocht'.

Kenter Pleegzorg is heel blij met de huidige pleeggezinnen. Om de gezinnen te bedanken en even in het zonnetje te zetten hebben we diverse activiteiten georganiseerd en hopen u daar te ontmoeten.

Zwembad de Waterkokers opent de hele week haar deuren en geeft net zoals de afgelopen jaren weer vrijkaartjes weg aan alle pleeggezinnen.

U kunt zich voor alle onderdelen van het programma specifiek opgeven en krijgt via de e-mail nog nadere informatie. Op de website van pleegzorg Nederland worden er meer activiteiten aangeboden.

Werven pleegouders

Heeft u ideeën om op een andere manier pleegouders te werven, laat het ons dan weten. We stellen het op prijs als u bijvoorbeeld op uw werk of op de school van uw kinderen mensen bijeen brengt om naar de verhalen over pleegzorg te luisteren. We schrijven graag een artikel in uw personeelsblad of in de schoolkrant. Ook komen we de verhalen graag face to face vertellen en delen we graag onze informatie.

Hiervoor kunt u contact opnemen met Yolande Hijmans, yolandehijmans@kenterjeugdhulp.nl



Het programma ziet er als volgt uit:

Op **woensdag 1 november 2017** starten we de week met een interactief poppentheater POPCONTACT voor de jongste jeugd tot 12 jaar. Alle pleeggezinsleden zijn welkom voor de voorstelling "Chico". Anke van Vliet heeft speciaal voor pleegzorg een voorstelling gemaakt, waarin de volgende thema's naar voren komen: niet thuis wonen, loyaliteit & eigen kracht. De 1e voorstelling start om 14.00 uur. De 2e voorstelling om 15.30 uur. Pleegouders & (pleeg)kinderen krijgen de kans om elkaar te ontmoeten onder het genot van een kopje koffie, thee en limonade.

Donderdagavond 2 november 2017 wordt er vanaf half 8 een thema-avond voor pleegouders georganiseerd. De POR heeft Tischa Neve uitgenodigd om iets meer over het gedrag en de ontwikkeling van pubers te vertellen. U bent allen van harte welkom! Iedere pleegouder kan iemand meenemen, die ook in pleegzorg geïnteresseerd is.

Zondag 5 november 2017 wordt voor de jongeren met een minimale lengte van 155 cm, een viertal clinics georganiseerd op fatbikes. Een fatbike is een MountainBike (MTB) die op grote voet leeft. De fietsen zijn uitgerust met extra brede banden van zo'n 12 cm, super vet! Dit doen wij in samenwerking met BRUUT Bikes. Er zijn clinics voor gevorderden en beginners.

Maandag 6 november 2017 is er een informatieavond voor nieuwe aspirant-pleegouders. Geïnteresseerde aspirant-pleegouders kunnen zich hiervoor opgeven.

Dinsdagochtend 7 november 2017 is er een themaochtend voor het team. "Yes we Can clinics" komt de begeleiders pleegzorg iets vertellen over hun werkwijze.

Woensdag 8 november 2017 sluiten we de week af met een plons in zwembad de Waterkokers.

POPCONTACT

Met Popcontact maak ik voorstellingen voor kinderen van 3-9 jaar en verzorg ik interactief poppenspel binnen de ouderen- & gehandicaptenzorg. Om dit goed te kunnen doen, houd ik mijn voorstellingen kleinschalig en dus persoonlijk."



Poppen en verhaal: **Anke van Vliet**
Decor en Speladvies: **Frouke van Zomeren**
Leeftijd: **4-12 jaar**
Thema's: **niet thuis wonen, loyaliteit, eigen kracht**
Duur voorstelling en nagesprek: **40-45 minuten**

Door mijn werk binnen de jeugdzorg, wilde ik graag een voorstelling maken voor die kinderen die (tijdelijk) niet thuis kunnen wonen. Zij kampen met zoveel soms tegenstrijdige emoties. Het is een muzikale voorstelling geworden.

Om het wel herkenbaar en niet te confronterend te laten zijn, speelt het verhaal zich af in de dierenwereld en wordt er niet in gesproken. De handelingen op klassieke muziek vertellen het verhaal. De voorstelling wordt gespeeld in een bijzonder mooie kast met 3 luiken, waar een grote boom met wortelgestel achter schuilt.

Chico!

Bovenin de boom op zijn nest een ei zit Chico, een piepklein sponnetje. Hij heeft honger en zijn moeder is niet. Er kruipt een grote spin, vlak langs zijn nest... Chico is alleen. Zoekend naar zijn moeder, valt eerst het ei en even later Chico met nest en al uit de boom. Chico komt op de bosgrond terecht en ontmoet vreemde dieren met andere gewoontes. Chico slaapt niet meer boven in de boom, maar onder de grond en maakt uiteindelijk nieuwe vriendjes. Maar het verlangen naar huis blijft....



Poppenspeelster Anke van Vliet-Zwiers

"De kracht van poppenspel ontdekte ik in mijn opleiding aan de HBO-J (jeugdwerkzorg) in de jaren '90. Ik gebruikte poppenspel in mijn werk in de jeugdhulpverlening. Van 2008-2010 deed ik de 2-jarige opleiding 'Poppen en objecttheater' van de Nederlandse Vereniging voor Poppenspel. Hier leerde ik poppen werkelijk tot 'leven' te brengen en wat het betekent om theater te maken. Inmiddels werk ik fulltime als poppenspeler.

www.popcontact.nl

Liedje bij de voorstelling "Chico, een griezelig avontuur"

Filmpje op YouTube:

www.youtube.com/watch?v=KSzqEtwYpw

Liedje: Daar komen twee spinnetjes aan

Daar komen twee spinnetjes aan

Kriebel krabbel kriebel krabbel kriebel krabbel.

De één heet Piet

De andere Daan

Kriebel krabbel kriebel krabbel kriebel krabbel.

Fffffff

Weg is Piet

Fffffff

Weg is Daan

Daar komen ze

Daar komen ze

Daar komen ze weer aan

Kriebel krabbel kriebel krabbel kriebel krabbel.

Twee handen wiebelen met alle vingers in de lucht

Bij kind(eren) kriebelen

Eén hand laten zien

Andere hand laten zien

Bij kind(eren) kriebelen

Samen met kind één spinnetjehand wegblazen

De hand achter de rug verstoppen

Samen met kind andere spinnetjehand wegblazen

Deze hand ook achter de rug verstoppen

Eén hand komt wiebelend terug

Andere hand komt wiebelend terug

Handen komen naar kind(eren) toe

Kind(eren) kriebelen.

Variatie: Met 2 handen bij 1 kind kriebelen, of met 1 hand

bij 2 kinderen tegelijk kriebelen.

Daar ko - men twee spin - ne - tjes aan, krie - bel krab - bel, krie - bel krab - bel, krie - bel krab - bel.

9 De een heet Piet en de an - de re Daan, krie - bel krab - bel, krie - bel krab - bel, krie - bel krab - bel.

17 *ffffff* Weg is Piet *ffffff* Weg is Daan. Daar ko - men ze, daar

28 ko - men ze, daar ko - men ze weer aan, krie - bel

33 krab - bel, krie - bel krab - bel, krie - bel krab - bel, krie - bel krab.

PLEEGOUDERRAAD

Beste pleegouder(s),

We hopen dat u een fijne vakantie heeft gehad en met frisse moed weer kunt beginnen aan een nieuw seizoen. Er staat van alles op het pleezorg-programma voor de komende tijd, zoals diverse trainingen en de Week van de Pleezorg (1 t/m 8 november).

Wij zijn verheugd dat wij alvast kunnen aankondigen dat de POR tijdens de Week van de Pleezorg, op **donderdag 2 november**, opnieuw een **pleegouderavond** mag verzorgen.

Pubers zijn leuk

Tischa Neve, bekend van diverse televisieprogramma's, kinderpsycholoog én pleegmoeder, komt spreken over het thema 'Pubers zijn leuk'.

Noteer deze datum dus alvast in uw agenda. Nadere informatie over de invulling van de avond en hoe u zich kunt opgeven, krijgt u over een aantal weken.

Wij hopen u weer in grote getalen te ontmoeten!

Namens de Pleegouderraad,

Tonny Kortekaas
Voorzitter PleegOuderRaad

kenter
JEUGDHULP

POR
Pleegouderraad

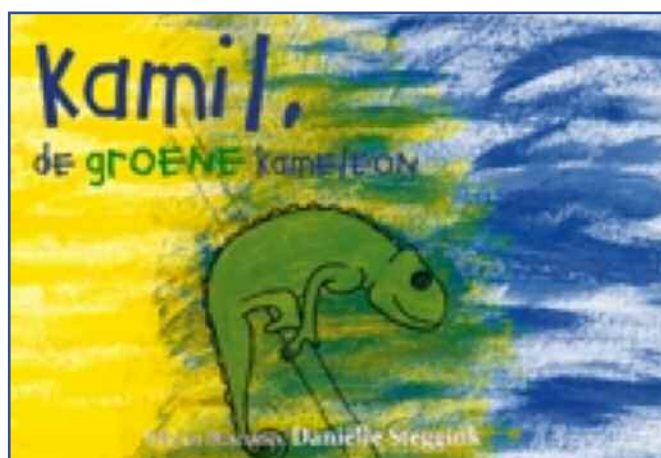


BOEK: KAMIL, DE GROENE KAMELEON

Dit verhaal is geschreven voor kinderen die in de thuis-situatie te maken hebben met ruziënde ouders waarbij ze getuige kunnen zijn van geweld.

Het verhaal gaat over Kamil, de groene kameleon. Kamil heeft een blauwe vader en een gele moeder. In het verhaal worden de gevoelens van Kamil beschreven wanneer zijn ouders steeds meer ruzie krijgen met elkaar over hun verschillende kleuren.

Gevoelens van angst, verdriet en boosheid lopen door elkaar. Kamil raakt ervan in de war en heeft het gevoel dat hij het nooit goed kan doen voor allebei. Uiteindelijk komt Kamil bij een grote, wijze kameleon terecht die hem uitleg geeft over de verschillende gevoelens en antwoord probeert te geven op de vragen die hij heeft. Op deze manier komen thema's als echtscheiding, machteloos-



heid en schuld aan de orde. De grote, wijze kameleon kan Kamil geen oplossing geven voor zijn situatie, maar door de uitleg en de steun voelt Kamil zich wel een beetje beter.

Van 1 t/m 8 november 2017 is het voor de derde keer op rij Week van de Pleegzorg. Tijdens deze week worden allerlei activiteiten georganiseerd voor pleegouders en (pleeg)kinderen met als belangrijkste doel aandacht te vestigen op het belang van pleegzorg en het tekort aan pleegouders.



Bewegen is gezond

Voor de jongeren met een minimale lengte van 155 cm, organiseert Kenter Pleegzorg op zondag 5 november een viertal clinics op fatbikes. Dit doen wij in samenwerking met BRUUT Bikes, een bedrijf dat in 2016 is gestart en is gespecialiseerd in het organiseren van tours en het geven van clinics op zogenaamde fatbikes. Tevens heeft BRUUT Bikes zijn eigen werkplaats in Wijk aan Zee voor service en reparatie van mountainbikes, fatbikes en race/sportfietsen.

Wat is een 'FATBIKE'?

Een fatbike is een MountainBike (MTB) die op grote voet leeft. De fietsen zijn uitgerust met extra brede banden van zo'n 12 cm, super vet!

Hiermee rijd je makkelijk over obstakels, door het mulle zand en door de modder. Zelfs in de sneeuw staat de fatbike z'n mannetje! Het rijgevoel met een fatbike is met niets te vergelijken. Het is één en al FUN en je moet dit een keer gedaan hebben.

Letterlijk 'All Terrain'

Met een fatbike kan je alle kanten op; bos, duinen, strand en polder, niets is te gek. De parcoursen waar we gebruik van maken hebben verschillende ondergronden. Voor bos en duin gaan we om de hoek in Wijk aan Zee of naar het uitdagende MTB parcours in de Schoorlse duinen. Voor de 'fatte' klei verplaatsen we ons naar het Bikepark in Spaarnwoude.

In Spaarnwoude zullen 5 november de clinics gegeven worden.

Om 9.00 uur, 11.00 uur, 13.00 uur en 15.00 uur zal er een clinic plaatsvinden. Lijkt het je leuk om het rijden op een fatbike te ervaren, geef je dan vóór 25 oktober op via email noortjeeijing@kenterjeugdhelp.nl. Vermeld bij je aanmelding je leeftijd, lengte en de tijd die je voorkeur heeft. Per groep kunnen er maximaal 9 jongeren deelnemen. Je hoeft geen mountainbike-ervaring te hebben voor de clinic. Iedere clinic zal starten met een korte rij instructie en duurt zo'n 1,5 uur. Wij hopen jullie op zondag 5 november te zien voor deze 'FATTE' ervaring!

www.bruutbikes.nl

PLEEGOUDERS WERVEN PLEEGOUDERS

Doneer je schoolhek

FIENKE (11)
ZOEKT SUPERGEWONE PLEEGOUDERS
(niet voor zichzelf, maar voor een kind dat tijdelijk niet thuis kan wonen)

SUPERGEWONE MENSEN GEZOCHT.NL

Op dit moment zoeken in totaal 19 kinderen een (deeltijd) plekje in een passend pleeggezin. Kenter Pleegzorg heeft dus nog heel veel nieuwe aspirant pleegouders nodig. Helpt u mee zoeken? Wij hebben enkele ideeën:

- Vanuit de POR en een eigen actief kind van een pleegouder is het idee gekomen om in de week van de Pleegzorg, op zaterdag 4 oktober, nieuwe aspirant-pleegouders te werven op de Grote Markt in Haarlem. Kenter Pleegzorg zal onze ervaren pleegouders, die hier een steentje aan willen bijdragen, hierbij ondersteunen. U bent allen van harte welkom op de markt.
 - Op donderdagavond 2 november kunt u iemand meenemen, die iets betekent voor uw pleeggezin en/of in de toekomst zelf overweegt pleegouder te worden. De POR organiseert de avond en Tischa Neve, bekend van televisie en zelf ook pleegouder, zal dan iets vertellen over het opgroeien van pubers.
 - Heeft u een werkgever, die open staat voor pleegzorg? Wij willen graag een informatieavond op uw werk komen organiseren.
 - Kenter Pleegzorg doet mee aan de landelijke actie "Doneer uw schoolhek". Zie www.supergewonemensengezocht.nl/doneer%20je%20schoolhek/
- Tijdens de week van de pleegzorg richten wij ons, gezien personele en financiële middelen, op Midden Kennemerland (Velsen, Beverwijk en Heemskerk). Later gaan wij op tour langs alle scholen in onze regio. Kent u een school die voor deze actie open staat, laat ons dat dan weten. Wij kunnen altijd een informatieavond over pleegzorg op een school komen houden.
- U kunt ons ook helpen door berichten te delen op Facebook of LinkedIn.
- Heeft u andere inspirerende ideeën om nieuwe pleegouders te werven. Laat het ons dan weten!

Doneer je schoolhek

DENIZ (6)
ZOEKT SUPERGEWONE PLEEGOUDERS
(niet voor zichzelf, maar voor een kind dat tijdelijk niet thuis kan wonen)

SUPERGEWONE MENSEN GEZOCHT.NL

Doneer je schoolhek

BRANDON (16)
ZOEKT SUPERGEWONE PLEEGOUDERS
(niet voor zichzelf, maar voor een kind dat tijdelijk niet thuis kan wonen)

SUPERGEWONE MENSEN GEZOCHT.NL

Destiny is tien geworden. Alweer de derde verjaardag die bij ons wordt gevierd. Amper zeven was ze, toen ze hier kwam wonen. Een vrolijk klein hummeltje, met een lach die de zon doet verschijnen.

Maar ook met een zwaar verdriet in zich. Een verdriet, waarmee ze zich geen raad weet. Een verdriet, wat ik wel kan begrijpen. Want wat gebeurt er toch ongelofelijk veel in het leven van zo'n meisje. Niet alleen in haar verleden, maar ook in die jaren dat ze bij ons woont heeft ze veel voor haar kiezen gekregen.

Dat zo'n hummeltje van de een op de andere dag niet meer in haar eigen, vertrouwde omgeving kan wonen, met haar ouders en zusjes is al moeilijk te bevatten. Ook al was het niet veilig in haar ouderlijk huis, het was wel haar wereldje. Haar school. Haar buurt. Haar familie.

En ook al bieden wij haar een stabiel bestaan, dan nog wordt zij steeds maar weer blootgesteld aan veranderingen; sinds ze hier woont, zijn haar ouders uit elkaar gegaan. Zijn haar zusjes verhuisd van hun pleeggezin naar een woongroep. Heeft zij een nieuwe voogd gekregen. Is het contact met haar ouders stop gezet. Keer op keer geeft het leven dit kind een dreun.

Destiny's overlevingsstrategie is om haar aan haar eigen waarheid vast te houden; haar ouders zijn haar helden, haar kindertijd was fijn en er zijn nooit nare dingen gebeurd. Ik gun haar die droomwereld. Maar wat als die haar te veel in de weg zit?

Zo vertelde ze op school twee jaar geleden aan een klasgenootje, dat haar moeder niet voor haar kon zorgen

omdat ze een wereldberoemde actrice is, die een film moest maken ver weg. Dit glamourverhaal had echter een andere uitwerking; de verwachte bewondering bleef uit. Het klasgenootje merkte op dat ze best wel een rare moeder heeft. Een lieve moeder was immers wel bij haar kinderen gebleven.

Het gevoel nooit goed genoeg te zijn overheerst. Het lijkt alsof Destiny zichzelf geen succes gunt. Haar nationale judodiploma? Stelt niets voor. Haar hoofdrol in een toneelstuk? Alsof het nooit is gebeurd.



Een tien voor een toets? Zij denkt alleen maar aan die keer dat ze een vijf haalde.

Maar ik geloof in de kracht van de herhaling. Onderzoek na onderzoek, zowel in de marketing als in de psychologie, toont aan dat positieve affirmaties werken. En er is zo veel positiefs!

"Building memories" noemde een vriendin het. En dat is wat we doen. Herinneringen maken. Iedere dag opnieuw. En door foto's en woorden hou ik de mooie herinneringen levend.

"Weet je nog, toen je zeven was en je bij het Kerstdiner op school mocht

optreden? Dat we hebben geoefend samen? Dat ik kippenviel had toen je dat liedje voor het eerst voor mij thuis zo mooi zong? In perfect Engels?"

"Weet je nog toen je in Duinrell voor het eerst in de achtbaan ging? Dat je toen heel bang was, maar daarna heel dapper nog een keer ging? En dat je daarna steeds weer wilde?"

"Weet je nog lieverd, dat je zo bang was voor de negenjaarsprik, maar dat je 'm niet eens voelde toen de zuster prikte?"

"Weet je nog Destiny, toen we met oma naar het strand gingen en het onverwachts ineens heel warm werd, en je met je kleren aan de zeeinging?"

"Weet je nog dat we de slappe lach kregen die keer toen jij je versprak, en zei 'Ik hoed me een schrikje'?"

"Weet je nog, die dag in de Efteling, toen we vier keer achter elkaar in 'Droomwereld' gingen?"

En dan de vaste rituelen, die een fijn houvast geven. In het begin legde ik ze op, maar gaandeweg zijn er nieuwe gewoontes ontstaan, gewoon vanzelf. Woensdagavond tosti-met-tomaat-avond, voor het sporten. Zaterdagavond filmavond. Zondagochtend luie ochtend. Zo lang mogelijk in pyjama blijven en gezellig brunchen.

De mooie momenten aan elkaar rijgen, tot een ketting van liefdevolle herinneringen. Of het werkt? Ik denk ik wel. Ik moet er in geloven. Ik moet geloven dat zij het leven als iets moois gaat ervaren. Deze dappere, mooie, getalenteerde kleine strijdster. Wat ben ik ongelofelijk trots op haar!

Pleegmoeder Marrit

WIST U DAT...

- Gé Haans naar aanleiding van zijn interviews met 24 ouders er voor pleit dat pleegouders de ouders gaan ondersteunen in plaats van dat zij de opvoeding overnemen. Niet langer zou het concept 'de ouder op afstand' nagestreefd moeten worden, maar het concept '**zo veel mogelijk samen opvoeden**'. Het is de hoogste tijd voor een paradigmashift in de pleegzorg, zegt hij. Zie verder link.springer.com/article/10.1007/s12451-017-0151-0 met veel tips van boeken.
- Er op 1 december 2017 een middag symposium (13.00 uur – 17.00 uur) wordt georganiseerd bij de Universiteit in Leiden met als titel; "**Perspectief op Pleegzorg**". Kwaliteit en effectiviteit vragen voortdurend aandacht. Vragen als "Hoe kunnen we de ontwikkeling van kinderen in pleeggezinnen zo goed mogelijk volgen en stimuleren?" en "Hoe bevorderen we de stabiliteit van de plaatsing?" Verschillende sprekers gaan in op de praktijk en de theorie van en onderzoek rond actuele pleegzorgthema's. m.o. bijdragen van Frank van Hoven (Vrije Universiteit Brussel) en Anouk Goemans (Universiteit van Leiden). Voor meer informatie: a.goemans@fsw.leidenuniv.nl
- Er op 22 juni 2017 een werkconferentie is geweest met het thema: "**Investeren in de kracht van pleegouders**"? Waarom is deze conferentie georganiseerd? Omdat het aantal pleegzorgplaatsingen in de afgelopen tien jaar met 70% is toegenomen, is de verwachting dat het beroep dat op pleegzorg gedaan wordt komende jaren verder zal toenemen. Om die taak te kunnen vervullen, is een investering in de toerusting van pleegouders noodzakelijk. Daarom hebben Jeugdzorg Nederland en de NVP de handen ineengeslagen om de komende jaren een duurzame verbeterslag in de scholing en ondersteuning te realiseren. Het programma 'Versterken van de kracht van pleegouders' is daarvan het resultaat. Meer lezen: www.denvp.nl/wat-doet-de-nvp/investeren-in-de-kracht-van-pleegouders
- Het NJI een brochure heeft geschreven over **Traumasensitief opvoeden**? Als pleegouder of jeugdprofessional in een projectgezin heb jij kinderen en jongeren onder je hoede die vaak al het nodige hebben meegemaakt. Als in het verleden sprake was van verwaarlozing of mishandeling kunnen zij lijden aan een complex trauma. Wat moet je dan weten en doen, om hen goed te kunnen begeleiden? Lees verder: www.nji.nl/nl/Hoe-begeleid-je-kinderen-en-jongeren-met-complex-trauma-in-gezinsvervangende-woon-situaties
- Tijdens het VNG-congres lanceerde Staatssecretaris Jetta Klijnsma de website van **Kansen voor alle Kinderen**, een initiatief van Leergeld Nederland, Jeugd-sportfonds, Jeugdcultuurfonds, Stichting Jarige Job en Nationaal Fonds Kinderhulp. Op deze website kunnen ouders en professionals snel en eenvoudig zien welke voorzieningen er beschikbaar zijn om kinderen te laten deelnemen aan activiteiten op het gebied van educatie, sport, cultuur, verjaardag, recreatie en overige zaken. Informatie over Kansen voor alle Kinderen of benieuwd hoe de website eruit ziet? Lees meer op www.kinderhulp.nl of kijk op www.kansenvoorallekinderen.nl
- Sporten voor pleegkinderen erg belangrijk is, omdat je met lichaamsbeweging ook aan je mentale gezondheid werkt?

Hoogleraar Erik Scherder, klinische neuropsychologie, zegt dat bewegen belangrijk is om lichamelijk gezond te blijven. Hij vraagt zich af of het ook bevorderlijk is voor je geest? Ja, blijkt uit onderzoek, ook voor kinderen. Vooral je stemming verbetert. Wie lichamelijk actief is, heeft aantoonbaar minder risico om een depressie te ontwikkelen. Kortom: van sporten en bewegen word je een opgewekter en vrolijker mens.

Lichaamsbeweging houdt je niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk in conditie. Je verstand werkt beter én je voelt je beter. Erik Scherder, die onderzoek doet op dit terrein, zegt daarover in Trouw: *"De meeste mensen weten niet dat je met lichaamsbeweging óók werkt aan je geheugen, aan je cognitieve (verstandelijke) functies. (...) Het heeft een gunstig effect op allerlei terreinen: op je weerstand, op je stemming, op je dag/nachtritme (...)."*
- Leer verder: www.allesoversport.nl/artikel/sporten-helpt-tegen-depressie
- Jolanda Niemandtsverdriet is het met boverstaand artikel eens. Ze schrijft in haar artikel "Hardlopen werkt goed tegen werk gerelateerde vermoeidheid" dat dit blijkt uit het promotieonderzoek van Juriëna de Vries van de Radboud Universiteit.

De Vries vergeleek bijna 200 proefpersonen verdeeld over twee groepen. De ene groep ging zes weken lang drie keer per week een uurtje rustig hardlopen. De andere groep bleef op de wachtlijst staan en begon na zes weken alsnog met hardlopen. Daarnaast keek ze naar de relatie tussen lichaamsbeweging en burn-out in een langetermijnstudie onder ruim tweeduizend werknemers.

Ze ontdekte dat werkenden én studenten die drie keer per week een hardloopsessie deden na zes weken minder moe waren. Ook sliepen ze beter, maakten ze minder cognitieve fouten en hadden ze minder moeite om inspannende cognitieve taken uit te voeren dan de stilzitters.

De hardlopers voelden zich na afloop van de zes weken hardlopen beter in staat om hun werk te doen dan de controlegroep. Deze gunstige effecten hielden aan: ze werden ook nog gevonden twaalf weken na de interventie.



Lees verder: www.gezondheidsnet.nl/stress-en-burn-out/hardlopen-werkt-goed-tegen-werkgerelateerde-voermoeidheid

BOEK: DE IK-FABRIEK

De ik-fabriek

Laat je lijf en hersenen samenwerken en maak ik-kracht!

Carla van Wensen

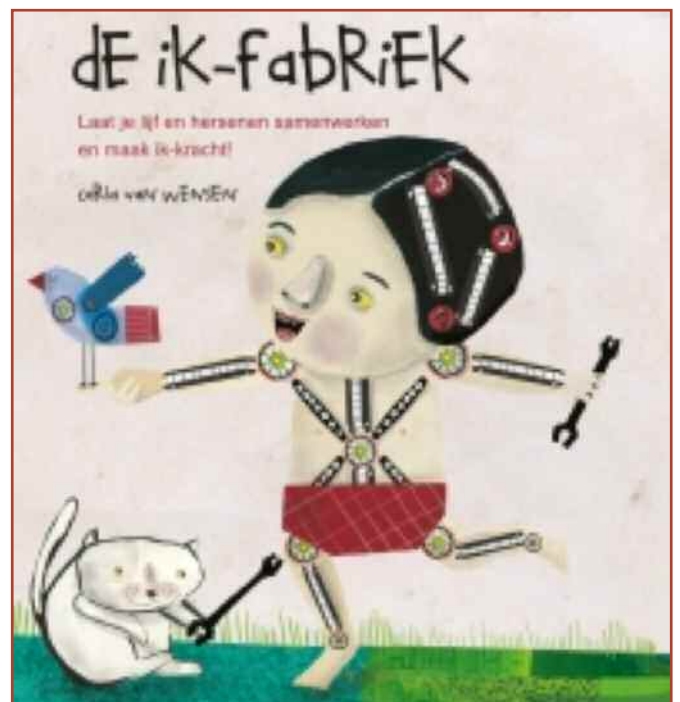
ISBN: 9789085606819

Ieder mens heeft ik-kracht. Ik-kracht betekent dat je jezelf, wat er ook gebeurt, rustig en ontspannen kunt voelen. Ik-kracht geeft je zelfvertrouwen en zorgt ervoor dat alles wat je doet gewoon een beetje vanzelf gaat.

Ik-kracht ontstaat wanneer je hersenen en je lijf goed met elkaar samenwerken en elkaar helemaal begrijpen. Het bijzondere is dat je ik-kracht helemaal zelf kunt maken. Dat doe je met je ik-fabriek, en daar gaat dit boek over.

Via opdrachten, oefeningen, verhaaltjes, spelletjes en tips, samengevat in een overzichtelijk schema, ontdek je hoe jouw ik-fabriek werkt en hoe je heel veel ik-kracht kunt maken. Je leert wat meehelpt om jou een veilig of prettig gevoel te geven, om je beter te kunnen concentreren, minder te wiebelen op je stoel of hoe je beter kunt slapen.

Op basis van haar kennis van verschillende behandelmethoden én de ervaring die zij opdeed in haar praktijk met kinderen en jongeren met niet-begrepen lichamelijke klachten of gedrag, heeft Carla van Wensen dit boek samengesteld. Het geeft kinderen van 8 tot 12 jaar, ouders,



leerkrachten, kindercoaches en kindertherapeuten inzicht in de samenhang tussen lijf en hersenen en biedt handreikingen om de samenwerking daartussen soepel te laten verlopen.

BOEK: VERBETER DE WERELD, BEGIN BIJ DE OPVOEDING

Verbeter de wereld, begin bij de opvoeding

Vanachter de voordeur naar democratie en verbinding

Micha de Winter

ISBN: 9789088501876

Er is een duidelijke relatie tussen opvoeding en de manier waarop het er in de wereld aan toe gaat. Als kinderen van jongs af aan meekrijgen dat het normaal is om er bij het minste of geringste op los te slaan, dan zullen ze als volwassenen hoogstwaarschijnlijk niet erg gediend zijn van het poldermodel. En wie opgroeit in een samenleving of buurt waarin het recht van de sterkste heerst, loopt een flinke kans om van zijn ouders te leren dat praten weinig helpt.

Beroemde filosofen en pedagogen, zoals Kant, Dewey, Montessori en Freire legden een direct verband tussen de sociale en politieke misstanden uit hun tijd en de manier waarop kinderen werden grootgebracht. Aan die analyse ontleenden ze de ambitie om met behulp van pedagogische hervormingen de wereld te willen verbeteren.

Om allerlei redenen is het tegenwoordig niet meer hip om opvoeding en 'de toestand in de wereld' met elkaar in verband te zien. Opvoeding is nu een individueel project, een soort gedragstherapie. Maar is een kind eigenlijk wel goed opgevoed als hij niet crimineel is geworden? Of als zij niet ten prooi is gevallen aan een loverboy of breezersex?

De stelling van dit boek is dat het in opvoeding, onderwijs en jeugdbeleid om veel meer zou moeten gaan dan gedrag. Bijvoorbeeld om het leren begrijpen en internaliseren van democratisch burgerschap, humaniteit en vrijheid. Wat betekent het om te leven in een democratische samenleving waarin je recht hebt op een eigen identiteit, maar waarin je dan ook anderen datzelfde recht moet gunnen? Hoe bied je weerstand tegen het verleidelijke wij-zij denken, dat enerzijds een veilig gevoel van verbondenheid geeft, maar anderzijds het risico van dehumaniseren en uitsluiten van de ander met zich meebrengt?

Dit boek heeft niet de pretentie om wereldproblemen op te lossen. Maar het heeft wel een hele duidelijke ambitie:



namelijk om iedereen die zich met opvoeding, onderwijs en jeugdbeleid bezighoudt weer flink wat ambitieuzer te maken als het om sociale, maatschappelijke en globale doelen van opvoeding gaat. De manier waarop kinderen worden grootgebracht maakt immers groot verschil. Niet alleen voor hun eigen leven hier en nu, en tijdens de rest van hun bestaan. Maar ook voor de manier waarop mensen dagelijks met elkaar samenleven in allerlei sociale verbanden, voor de mate waarin ze bereid zijn actief te participeren in de politieke gemeenschap, en uiteindelijk ook voor hun betrokkenheid bij het leven en de problemen van mensen elders in de wereld.

U kunt Micha de Winter op Twitter volgen: @michadewinter

BOEK: OPGROEIEN IN VERTROUWEN

Opgroeien in vertrouwen

Opvoeden zonder straffen en belonen

Justine Mol

ISBN: 9789066656635

Kun je kinderen opvoeden en grenzen stellen zonder hen te straffen of belonen? Ja, dat kan. Belonen en straffen zijn vormen van manipulatie. Dat is het uitgangspunt van dit boek. Door een kind te belonen met een snoepje, hoop je dat het kind zich een volgende keer weer 'goed' gedraagt. Het resultaat is echter dat kinderen bepaald gedrag vertonen om snoepjes te verdienen, niet vanuit een innerlijke motivatie.

Als we belonen vervangen door waarderen, belangstelling tonen en stimuleren, kan die innerlijke motivatie weer terugkomen. Kinderen die

opgroeien zonder straffen en belonen, leven in het nu, durven fouten te maken, blijven nieuwsgierig en open, hebben zelfvertrouwen en als iets mislukt gaan ze rustig ontdekken hoe het anders kan.

Dit boek is geschreven ter inspiratie van ouders, leerkrachten, groepsleiders, verplegers en eigenlijk iedereen die te maken heeft met kinderen. Het geeft uitleg en voorbeelden en gaat uitgebreid in op alternatieven voor belonen en straffen. Ieder hoofdstuk eindigt met oefeningen. Dit maakt het boek ook zeer geschikt voor studenten.



Justine Mol (1949) is internationaal gecertificeerd trainer Nonviolent Communication (trainer Ontwapenend Communiceren) volgens Marshall Rosenberg.

PLEEGOUDER GEZOCHT

DEELTIJD

Ruben is **8 jaar** en er wordt voor hem voor **2 weekenden per maand** een pleeggezin gezocht. Hij woont samen met zijn broertje in een pleeggezin sinds 2013. Ruben is getuige geweest van huiselijk geweld en zijn ouders konden niet goed voor hem en zijn broertjes zorgen. Ruben is een vrolijke en gezellige jongen die graag gezien wil worden. Hij is makkelijk in de omgang, is slim en ambitieus. Hij is dol op geschiedenis en aardrijkskunde en onthoudt hier alles over. Ruben laat met regelmaat dissociërend gedrag zien. Bij een trigger in zijn dagelijks leven kan dit emotioneel zo'n heftige reactie oproepen, dat hij dissocieert. Ruben is op die momenten nauwelijks te bereiken. Hij komt dromerig over en is daar moeilijk uit te halen. Het is be-

langrijk dat hem duidelijk benoemd wordt wat er van hem verwacht wordt.

Ook voor **Rody** wordt een deeltijdpleeggezin gezocht voor **twee weekenden per maand**. Rody is **7 jaar** en groeit op bij zijn grootouders. Rody is een lief, maar ook druk jongetje. Hij is graag buiten, maar moet dan constant in de gaten gehouden worden.



Rody heeft een verstoord seksueel beeld. De zorg voor Rody is daardoor zwaar voor zijn grootouders die nauwelijks tijd voor zichzelf hebben. Er wordt een stevig pleeggezin gezocht dat hem goed weet te begrenzen.

Sebas (7 jaar) zoekt een deeltijdpleeggezin voor **één weekend per maand**. Sebas is een vrolijke en ontwapende jongen. Hij speelt het liefst buiten en is een wildebras, hij stormt overal op af. Sebas houdt erg van (grotere) dieren, zoals katten en honden. Bij kleine dieren zoals hamsters moet hij uit de buurt gehouden worden. Zijn moeder woont in België en hij woont bij zijn vader. Zijn vader heeft persoonlijke problemen op verschillende gebieden en heeft het nodig om af en toe tot rust te kunnen komen om zo de zorg voor zijn zoon vol te kunnen houden.

PLEEGOUDER GEZOCHT

Voor **Nikki van 10 jaar** zoeken wij een deeltijdpleeggezin voor **één weekend per maand** om moeder te ontlasten. Nikki is een meisje gediagnostiseerd met ODD en hechtingsproblematiek. Nikki kan heel hulpvaardig en lief zijn en ze kan goed luisteren. Het is echter ook een meisje dat voortdurend de strijd op zoekt met moeder en een slachtofferrol op zich neemt. Ze lokt moeder uit de tent met opmerkingen, schreeuwt dat moeder haar pijn doet en manipuleert. Vooral in de thuissituatie escaleert het, op school vertoont Nikki weinig probleemgedrag. Nikki zit op het speciaal basisonderwijs. Nikki houdt van buitenspelen en knutselen.

Voor **Willem (3 jaar)** zoeken wij een deeltijdgezin voor **meerdere weekenden per maand**. Het doel is ouders te ontlasten, zodat deze in staat zijn beter met Willem om te gaan als hij thuis is. Willem zal meer gestimuleerd worden en een 'gezonde' opvoedsituatie kunnen ervaren. Er zijn vermoedens van kindfactoren in combinatie met omgevingsfactoren. Willem praat nauwelijks, loopt achter in zijn algehele ontwikkeling en lijkt niet alles te begrijpen. Er zijn vermoedens van ASS problematiek. Willem is nog te jong om dit vast te stellen. Ouders weten niet zo goed hoe ze met Willem moeten omgaan en hoe ze hem voldoende aandacht kunnen geven. Willem krijgt nauwelijks tot geen grenzen geboden. Ouders maken een uitgebluste en pedagogisch onmachtige indruk en herhalen vaak dat ze het niet lukt Willem op te voeden. Ondanks dat je geen dialoog met Willem kunt aangaan, kan je wel interactie met hem hebben. Hij maakt oogcontact en vindt het fijn om samen te spelen. Hij geniet van buiten spelen en kan zich goed vermaken met de kleinste dingen in

huis. Willem is ook een lief jongetje dat zorgzaam is voor zijn kleine broertje en hem graag knuffelt. Willem zal veel aandacht en sturing vragen. Wellicht is een gezin zonder kinderen, dat hun volledige aandacht op Willem kan richten, het meest passend.

VOLTIJD

Amalia is 8 jaar en er wordt een pleeggezin gezocht waar ze kan opgroeien. Ze woonde de afgelopen jaren bij haar oom en tante, maar zij kunnen de zorg voor Amalia niet meer aan. Er is nog weinig informatie over haar bekend, omdat ze nog maar net is aangemeld bij Kenter pleegzorg. Amalia vertoonde in het verleden gedragsproblemen, maar dankzij intensieve behandelingen gaat het veel beter met haar. Wat bekend is, is dat haar gedrag niet de reden is dat de plaatsing bij haar oom en tante moet stoppen.

Lucas is 4 jaar en zijn moeder is gedetineerd. Er wordt een voltijd pleeggezin gezocht waar hij kan blijven tot zijn moeder vrij komt, haar leven weer op de rit heeft en duidelijk is of hij weer bij haar kan wonen. Lucas is een zeer angstig en wellicht getraumatiseerd jongetje dat een benadering nodig heeft gericht op het verminderen van zijn angsten en

het mogelijk maken van ontwikkeling bij Lucas. Hij heeft intensieve zorg nodig van pleegouders. De omgang met zijn familie is ingewikkeld. We zoeken voor Lucas een pleeggezin zonder kinderen of een met veel oudere kinderen.

Barry is 11 jaar en verblijft op het moment in een crisisgezin. Hij is in 2011 uithuisgeplaatst samen met zijn broer, broertje en zusje. Dit wegens drugsgebruik bij beide ouders, verwaarlozing en huiselijk geweld. Barry is toen naar een pleeggezin gegaan. Wegens woede aanvallen is hij hier medio 2015 weggegaan en in een volgend pleeggezin terecht gekomen. Barry heeft aangegeven zich hier niet prettig te voelen en er zijn veel discussies en ruzies met pleegmoeder. Duidelijk is geworden dat er geen ruimte meer is om verder te investeren in de plaatsing en er wordt voor Barry opnieuw een pleeggezin gezocht. Barry is een gezonde jongen die 3 keer per week voetbalt. Hij gaat naar het basisonderwijs en doet het goed op school. Hij heeft veel vriendjes en is geliefd in de buurt.

Ook voor **Nicole (15 jaar)** zoeken we een vervolgplek na een crisisplaatsing. Nicole heeft een belast verleden. Ze is getraumatiseerd doordat ze huiselijk geweld van dichtbij heeft meegemaakt. Zij accepteert van een vreemde autoriteit. Bij haar moeder en stiefvader is dat moeilijker. Nicole doet dit jaar eindexamen (MAVO) en functioneert cognitief goed. Haar emotionele ontwikkeling heeft extra steun nodig. Ze zal therapie gaan volgen. Nicole heeft een stevig temperament en rechtvaardigheid vindt ze belangrijk. Wij zoeken voor haar een pleeggezin, waar Nicole stabiliteit en veiligheid kan beleven, zodat zij haar traumatische ervaringen kan verwerken.

