



# Nieuw beloningssysteem brengt meer rust en duidelijkheid

Binnen de woongroep Vinckert 3 wordt een klein half jaar gewerkt met een nieuw beloningssysteem: het zogenaamde tokensysteem. Kinderen en jongeren kunnen door het naleven van bepaalde regels en goed sociaal gedrag fiches verdienen waarmee ze sparen voor een beloning uit de grabbelton of een verwennerij in de vorm van een leuke bezigheid. De bedoeling hiervan is om meer structuur in de gedragsregels te krijgen, maar ook meer rust, regelmaat en een goede sfeer binnen de groep.

Zorgcoördinator Jeanine Claessens is blij met de duidelijkheid die het nieuwe beloningssysteem biedt. Bovendien, zegt ze, hangt er geen sfeer omheen van straffen en verbieden, maar ligt de nadruk juist op dingen die goed gaan. "Natuurlijk hadden we hier al gewoontes, zoals handen wassen voor het eten. Dat waren dingen die we allemaal wel wisten, maar die niet echt beschreven stonden. Nu zitten we op één lijn. Er zijn vaste afspraken en daar gaan we allemaal op dezelfde manier mee om. En alles wordt in de positieve sfeer getrokken. Dat is prettig want je wilt gewoon dat het gezellig is in de woongroep." In Vinckert 3 wonen zes jongens en twee meisjes, in leeftijd verschillend van 7 tot 20 jaar.

Allemaal kunnen ze een bepaalde mate van vrijheid aan. De deuren van Vinckert 3 zijn dan ook open. "Maar het is wel een drukke groep", zegt Jeanine Claessens. "En op een gegeven moment waren we echt op zoek naar een mogelijkheid om wat meer rust in te bouwen. We hadden behoefte aan een vastere structuur. We hadden iets nodig om de touwtjes beter in handen te krijgen." Die vraag kwam op tafel te liggen bij de Gedragswetenschappelijke Dienst. De psychologen Jos Hendriksen en Debby Schrans gingen daarop aan de slag met het tokensysteem (token staat voor fiche) en kwamen met een plan waarmee goed gedrag binnen de groep Vinckert 3 kon worden gestimuleerd.

## Bijsturen

"Maatwerk", zegt klinisch psycholoog Jos Hendriksen, "want elke groep is anders en we kwamen er dan ook al binnen een week achter dat we moesten bijsturen". Debby Schrans geeft een voorbeeld: "Er is een regel 'netjes aan tafel blijven zitten'. Die

regel bleek toch niet zo duidelijk, want mag je dan wel een beetje op je stoel gaan zitten wippen? Moet je blijven zitten totdat iedereen klaar is met eten?”. “Gedrag”, vult Jos Hendriksen aan, “kun je aanleren, en dus ook afleren. Er gelden ook regels voor ongewenst gedrag. Je mag wel boos worden, maar je mag niet slaan, je mag niet schoppen. Wat doe je dan met je boosheid? Nou dan kun je bijvoorbeeld ‘schildpadden’; in je schild kruipen en rustig worden”.

Speciale aandacht is er vanuit de Gedragswetenschappelijke Dienst voor emoties zoals boosheid en verdriet, en voor sociale ontwikkeling. Daarvoor is er elke maandagmiddag een bijeenkomst. Debby: “We stimuleren dan bijvoorbeeld samenwerking door met z’n allen één puzzel te maken. Maar we herhalen ook steeds ‘het schildpadden’. Dat kost veel tijd, want op een gegeven moment kennen ze het kunstje wel, maar moeten ze het nog op het juiste moment toepassen. Wanneer ze eens echt boos zijn dus”. In de praktijk helpt de groepsleiding een handje door dan te wijzen op het ‘schildpadden’. “Compliment overigens voor de groepsleiding”, zegt Jos Hendriksen, “want ze zijn kritisch en denken heel actief mee”.

### Niet schreeuwen

Zoals gezegd, het tokensysteem is een beloningssysteem: je wordt beloond voor het naleven van gedragsregels. Je jas aan de kapstok hangen bij binnenkomst levert een fiche op. Zo ook je handen wassen voordat je aan tafel gaat, en aan tafel blijven zitten tijdens de maaltijd. Maar ook ‘niet schreeuwen in huis’, of ‘anderen geen pijn doen’ zijn regels waaraan iedereen zich moet houden. Wie ongewenst gedrag vertoont, krijgt een stop-teken: een vlakke naar voren opgestoken hand. Gaat het kind

door met bijvoorbeeld slaan of schreeuwen, dan krijgt het een waarschuwing en laatste redmiddel tot het hervinden van de rust is de time-out. Het kind wordt een minuutje of drie apart gezet in een daarvoor bedoelde ruimte. De time-out is geen straf - de deur gaat niet op slot - en is ook niet als zodanig aan de groep gepresenteerd. Het is een plek om weer tot rust te komen.

### Beloning

In de huiskamer van Vinckert 3 hangt een magneetbord waar alle meisjes en jongens hun verdiende fiches achter hun foto hangen. Tien fiches (iedereen heeft een eigen kleur) levert een beloning op. Je mag kiezen uit vijf verschillende (ook nog per dag verschillende) beloningen: iets uit de grabbelton nemen bijvoorbeeld, of grasmaaien, maar ook een schuimbad, voetenbad, knutselen, een verhaaltje voor het naar bed gaan of kleuren behoren tot de mogelijkheden.

Het nieuwe systeem is niet van de ene op de andere dag ingevoerd. Er is veel werk van de Gedragswetenschappelijke Dienst en groepsleiding aan vooraf gegaan. Jeanine Claessens: “De groep is er vanaf het prille begin bij betrokken. We hebben uitgelegd wat de bedoeling was. We hebben samen de fiches gemaakt, de grabbelton en de picto’s, de plaatjes waarop ze kunnen zien waarvoor ze beloond worden. Het moest hún programma worden”.

Voor Vinckert 3 is het tokensysteem een grote winst. Jos Hendriksen ziet ook mogelijkheden voor andere woongroepen binnen Kempenhaeghe. “We hebben hier veel tijd en energie ingestoken; we zouden het naar een andere groep sneller kunnen overdragen. Maar”, zegt hij, “het blijft maatwerk”. ■

### ‘Kruip in je schild’

Bart Maessen (11 jaar) komt net van school. Hij heeft een beloningsplaatje op zijn hand zitten. Eigenlijk net zo iets als een fiche, maar daarvan moet je er tien hebben om een beloning te krijgen. Bart ziet het nieuwe tokensysteem wel zitten: “Ik kreeg gisteren iets uit de grabbelton”, vertelt hij trots. “Toen had ik tien fiches.” Hij kan zich zo een-twee-drie niet meer herinneren wat hij er precies heeft uitgehaald, maar hij weet wel wat hij het leukst vindt om te kiezen. “Voetenbadje”, zegt hij trots, “mét bubbels”.

Als je aardig bent, kun je fiches verdienen (‘weet je welke kleur ik heb? Groen!’), maar wat nu als je boos bent? Om dan snel te bedaren, kun je ‘schildpadden’. Bart legt breedlachend uit wat dat is. Hij vouwt zijn armen over elkaar en haalt diep adem. “Kruip in je schild”, zegt hij en legt zijn voorhoofd op zijn armen. “Diep ademhalen”, verduidelijkt hij, waarbij hij diep in- en langdurig uitademt: “en stop!” Kijk, en daar word je rustig van. En werkt dat? Volgens Bart wel. Dus ben je boos en wil je snel kalmeren, tip van Bart: ‘schildpadden’!

