

Dappere Dino's

'Een veilige plek voor kinderen om te vertellen waar ze mee zitten'

Om kinderen van gescheiden ouders te ondersteunen, startten Mariska Klein Velderman en Fieke Pannebakker van TNO het programma Dappere Dino's. Later kwamen daar Stoere Schildpadden voor kleuters en ScheidingsATLAS voor ouders bij. Onlangs kreeg Dappere Dino's nationale en Europese erkenning en ook worden de drie programma's nu samen ingebed in één platform, Zo kan het ook!

Er zijn veel kinderen met gescheiden ouders. Jaarlijks gaat het om zo'n 86.000 minderjarige kinderen. Dappere Dino's,¹ is een preventief groepsprogramma om kinderen te leren omgaan met problemen en emoties rond de scheiding.

Senior-onderzoekers Mariska Klein Velderman en Fieke Pannebakker haalden het programma naar Nederland. Zij zijn allebei pedagoog en twintig respectievelijk achttien jaar werkzaam bij TNO in Leiden. Naast het doen van onderzoek verzorgen zij, samen met Kenniscentrum Kind en Scheiding,² de opleiding voor nieuwe trainers. Met Dappere Dino's willen zij bijdragen aan 'kansen voor emotioneel veilig opgroeien en een positieve ontwikkeling' van kinderen met gescheiden ouders.

Onbegrip

Scheiding is een ingrijpende levensgebeurtenis voor gezinnen. Bij ouders kan de opvoeding onder druk komen te staan. Kinderen van gescheiden ouders hebben volgens onderzoek een lager welbevinden en meer gedragsproblemen dan kinderen met niet-gescheiden ouders. Kinderen kunnen last hebben van verschillende dingen, vertelt Mariska. "Er kan onbegrip zijn over wat de scheiding betekent. Als papa en mama ophouden om van elkaar te houden, kunnen zij dan ook ophouden om van mij te houden? Ze kunnen zich zorgen maken over hun vader als ze bij hun moeder zijn, of andersom. Sommige kinderen zijn boos terwijl andere stil en teruggetrokken zijn. Of ze gaan weer in bed plassen. Kinderen kunnen worstelen met hun emoties."

Vertaald en aangepast

In Nederland waren er al programma's voor oudere kinderen van gescheiden ouders, zoals KIES (Kinderen in een scheiding). "Maar er was geen aanbod voor jongere kinderen," zegt Fieke. "Dat zagen wij als een gemiste kans, want ongeveer een derde van alle kinderen

van gescheiden ouders is tussen de 5 en 9 jaar. Daarom zochten we programma's voor die leeftijdsgroep. En, om het wiel niet opnieuw uit te vinden, het liefst een programma dat al onderzocht was. Dat bleek er te zijn: het Amerikaanse *Children of Divorce Intervention Program*, CODIP." Ruim vijftien jaar geleden gingen ze er bij TNO mee aan de slag en in nauwe samenwerking met de ontwikkelaar - JoAnne Pedro-Carroll - is het programma vertaald en aangepast tot Dappere Dino's. Het bestaat uit twaalf sessies voor maximaal zeven kinderen van 6 tot en met 8 jaar, begeleid door twee trainers. Eén trainer is opgeleid in het programma en de andere - bijvoorbeeld een IB'er op school - zorgt in de rol van co-trainer voor procesbewaking. De locatie kan variëren: op school, in een buurtcentrum of bibliotheek.

Grotemensenproblemen

Dappere Dino's is een preventieve training met cognitief-gedragstherapeutische elementen. Het gaat uit van balans-denken, zegt Mariska. "We leggen kinderen uit dat sommige dingen grotemensenproblemen zijn. Je kunt je ouders niet weer bij elkaar brengen, ook al denken kinderen dat soms en hopen ze dat vurig. Net zoals dat het niet hun schuld is als ouders uit elkaar gaan. Maar er zijn wel dingen die je kunt doen om je beter te voelen. In de training leren kinderen hun gevoelens te herkennen en erkennen. We weten uit wetenschappelijk onderzoek dat het verwoorden van emoties bijdraagt aan een kalmere activiteit van het brein. We oefenen veel met spelletjes, zoals: grabbel een kaartje uit de zak en beeld het gevoel uit dat op het kaartje staat."

Fieke noemt een ander spelletje: "Bij het oefenen met probleem-oplossen is er een soort boter-kaas-en-eieren. De hele groep zoekt naar oplossingen voor een bepaald probleem en bij iedere oplossing krijgen ze een kaartje met een kruisje of een nulletje, tot ze er drie op een rij hebben."



Fieke Pannebakker

Positieve effecten

Vorig jaar kreeg Dappere Dino's een her-erkenning van het Nederlands Jeugdinstituut: 'effectief volgens goede aanwijzingen'.³ In de Verenigde Staten bleek uit longitudinaal onderzoek dat kinderen na de training positiever functioneerden en minder gezondheidsproblemen hadden. Mariska vertelt over hun eigen onderzoek dat in de erkenningsaanvraag een rol speelde. "In quasi-experimenteel onderzoek vergeleken we de kinderen die deelnamen aan Dappere Dino's met twee groepen: een *divorce-control* groep - kinderen met gescheiden ouders die niet deelnamen - en een *non-divorce-control* groep van kinderen met niet-gescheiden ouders die niet deelnamen.⁴ Bij de Dappere Dinodeelnemers verbeterde het functioneren en welzijn en nam problematiek af, vergeleken met die twee groepen." Op dit moment wordt onderzocht of de positieve effecten standhouden nu het programma al langer en op meer locaties beschikbaar is.

Gezonde School

Dappere Dino's is onderdeel van de Gezonde School, waarbij meer dan 3000 scholen zijn aangesloten.⁵ "Gezonde School richt zich op voeding en fysieke gezondheid én op mentale gezondheid," legt Fieke uit. "Programma's worden opgenomen als ze onderbouwd en zinvol bijdragen aan de visie van de Gezonde School. Als school kun je uit een palet van activiteiten kiezen, waaronder Dappere Dino's. Dat heeft als voordeel dat de school een tegemoetkoming van de overheid krijgt in de kosten."

Mariska noemt nog een nieuwe erkenning. "Sinds kort is Dappere Dino's opgenomen in de *European Best Practices Mental Health*. Dat betekent dat het programma in Europees verband erkend is als onderbouwde training voor kinderen van gescheiden ouders."



Mariska Klein Velderman

Stoere Schildpadden

Na Dappere Dino's ontwikkelden ze bij TNO het programma Stoere Schildpadden, vertelt Fieke. "Stoere Schildpadden is bedoeld voor kleuters met gescheiden ouders in de leeftijd van 4 tot en met 6 jaar. In een groep van maximaal zes kinderen en twee begeleiders gaat het om dezelfde thema's als bij Dappere Dino's, maar dan afgestemd op deze leeftijdsgroep. Dus veel herhalingen, beweeg oefeningen en plaatjes in plaats van tekst."

Ook aan de ouders is gedacht. Mariska: "ScheidingsATLAS is een training voor ouders, tijdens en na de scheiding. In twee bijeenkomsten staan ouders stil bij de invloed van de scheiding op het ouderschap. Thema's als verlies en rouw komen aan bod en ook positieve communicatie en opvoedstijlen. Uniek is dat beide ex-partners individueel en niet samen in één groep deelnemen. Er is ook een gratis online versie van ScheidingsATLAS beschikbaar."⁶

Zo kan het ook!

Met hulp van een ZonMw-implementatiesubsidie krijgen Dappere Dino's, Stoere Schildpadden en ScheidingsATLAS momenteel een update en worden ze geïntegreerd en ingebed in één platform, *Zo kan het ook!*

Mariska: "We zagen dat professionals die Dappere Dino's gaven ook vaak ScheidingsATLAS wilden organiseren, of andersom. De drie programma's gaan uit van dezelfde visie en bevatten vergelijkbare boodschappen. Daarom is het mooi dat trainers het nu op één plek kunnen vinden."

Rex en Sam

Populair bij de kinderen zijn de handpoppen: dino Rex bij Dappere Dino's en schildpad Sam bij Stoere Schildpadden. De trainer is opgeleid om de handpop te laten praten. Mariska: "Rex en Sam zijn





- > even oud als de kinderen in de groep en hebben ook gescheiden ouders. Als een kind bijvoorbeeld moeilijk kan praten over dat er bij zijn ouders gedoe aan de deur is bij het wisselmoment, dan heeft Rex of Sam heel toevallig iets soortgelijks meegemaakt en vertelt hij daarover. Dat kan kinderen helpen om te praten.”
- Fieke vult aan: “Kinderen vinden het soms fijner om iets met Rex of Sam te delen dan met de trainer. Dan fluisteren ze iets in het oor van de handpop. De trainer vraagt vervolgens of Rex of Sam het aan de groep mag vertellen en dat is meestal goed. Op die manier zorgt de handpop voor verbinding. En bij Sam is het mooi dat hij als schildpad in zijn schild kan kruipen als hij iets spannend vindt. Samen met de groep kijk je dan hoe hij er weer uit kan komen.”

Diploma

Kinderen en ouders zijn tevreden over Dappere Dino's en Stoere Schildpadden. Fieke: “De kinderen vertellen dat ze vriendjes hebben gemaakt. Dat andere kinderen ook een scheiding hebben meegemaakt, speelt daarbij zeker een rol. Het is een veilige plek voor kinderen om te vertellen waar ze mee zitten. Aan het eind krijgen ze een mooi diploma en vaak een foto van zichzelf met Rex of Sam.”

Mariska: “Ouders merken dat hun kinderen meer praten over wat ze voelen. En ze leren wat de zorgen zijn van hun kinderen. Soms zie je dat ouders met meer kinderen het jongere broertje of zusje van het Dino-kind laten meedoen aan Stoere Schildpadden. Want zo iets wilden ze eigenlijk ook wel voor hun andere kind.”

i Tip

Een tip van Mariska en Fieke voor pedagogen: “Onder volwassenen hoor je vaak ‘scheiding komt zo vaak voor, het is niet meer bijzonder’. Maar voor kinderen is het echt een ingrijpende ervaring. Ook al zitten er meer kinderen van gescheiden ouders in de klas, kinderen weten dat niet altijd van elkaar. Het maakt een groot verschil als je aan het kind vraagt hoe het gaat.”

tekst: Femmie Juffer

foto's: Femke van den Heuvel

tekening: Sarah Bouwman (12 jaar)

¹ Dappere Dino's: dapperedino.nl

² Kenniscentrum Kind en Scheiding: www.kenniscentrumkindenscheiding.nl

³ NJi Databank Effectieve jeugdinterventies (2025): www.nji.nl/databanken/interventies/dappere-dinos-codip-nl-6-8-jaar

⁴ Klein Velderman, M., van Dommelen, P., Pannebakker, F.D. et al. (2022). *Preventive group training improves children's outcomes after divorce: A Dutch quasi-experimental study. Journal of Child & Family Studies.* (open access).

⁵ Gezonde School: www.gezondeschool.nl

⁶ ScheidingsATLAS (groepstraining en online versie): www.tno.nl/nl/gezond/jeugd-gezondheid/weerbare-jeugd-ouderschap/scheidingsatlas