

Methodiek Buts en Bofn®

geef kleur aan je gevoel

Buts en Bofn® is een methodiek die spelenderwijs helpt om gevoelens en gedachten eenvoudig bespreekbaar te maken. Door het bouwen met gekleurde blokjes geven de gebruikers letterlijk kleur aan hun gevoel. Het materiaal is ontwikkeld als hulpmiddel bij individuele begeleidingstrajecten in onderwijs en hulpverlening.

Hoe maak ik emoties en gevoelens bespreekbaar? Wat heb ik nodig om snel tot de kern van een probleem te komen? Hoe benader ik een complexe hulpvraag? In gesprekken met diverse hulpverleners uit zorg- en onderwijsinstellingen kwamen deze vragen regelmatig naar voren.

Jeanette van Tricht, visueel vertaler, zag het als een uitdaging om hier een oplossing voor te bedenken. Als grafisch vormgever heeft zij zich gespecialiseerd in het visualiseren van complexe thema's. Daarbij gelooft ze in de kracht van eenvoud. Vanuit haar ervaringen met kinderen met autisme en sociaal-emotionele problemen, weet zij als geen ander hoe frustrerend het kan zijn als iemand zijn gevoelens niet kan verwoorden. De methodiek Buts en Bofn® die zij ontwikkelde, helpt te praten over wat er gebeurt en helpt om uitdrukking te geven aan gevoelens, gedachten, emoties en gebeurtenissen. Wat gebeurde er? Wat voel je? Wat denk je? Wat zijn helpende gedachten en welke gedachten helpen juist helemaal niet?

Wat betekent de naam Buts en Bofn®?

De naam Buts staat voor het oplopen van een deukje, een vervelende ervaring of een negatieve gedachte. Bofn staat voor boffen dat ieder zijn eigen unieke mooie kwaliteiten heeft, en ook voor het creëren van helpende, positieve gedachten. Om meer controle te krijgen over emoties en gevoelens, helpt Buts en Bofn® de eigen kwaliteiten te zien en in te zetten, zodat de kinderen en volwassenen die met de methodiek werken zich zekerder voelen. Ze bouwen letterlijk aan vertrouwen.

‘Maak moeilijke onderwerpen gemakkelijker bespreekbaar’

Unieke persoontjes bouwen met kleur

Hoe werkt Buts en Bofn®? Het pakket bestaat uit 52 gekleurde houten blokjes, een opbergzak en een handleiding met 15 verschillende werkbladen. De blokjes en vormen kunnen op verschillende manieren worden opgebouwd



tot ‘persoontjes’. In een hulpvraag-situatie kan een kind of volwassene onder begeleiding één of twee persoontjes opbouwen, met gekleurde lijfblokjes en hoofdblokjes. Door expressie te geven aan deze persoontjes met behulp van kleur en houding, kunnen gevoelens en gedachten van elkaar onderscheiden worden:

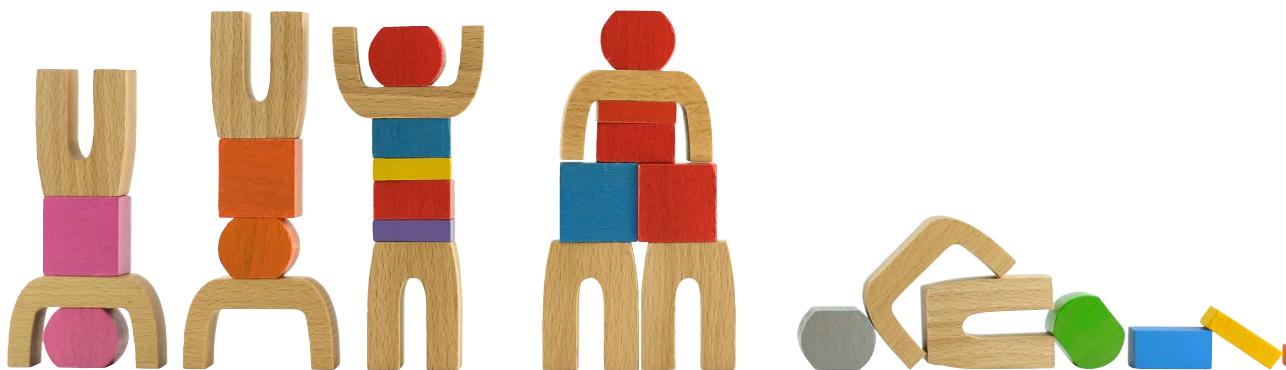
- Wat gebeurt er in mijn lijf?
- Wat gebeurt er in mijn hoofd?
- Wat gebeurt er bij de ander? ... Denk ik dat of weet ik dat?

Kleur speelt dus een belangrijke rol. De kleuren van de blokjes worden gekoppeld aan een gevoel, een emotie, een gedachte of gebeurtenis. Kleuren hebben in een bepaalde context voor ons al een betekenis.

Zo weten we dat we bij een rood stoplicht moeten stoppen en bij groen door mogen rijden. Maar hoe zit dat met gevoelens en emoties? Hebben kleuren dan ook voor iedereen dezelfde betekenis? Nee, zo blijkt in de praktijk. Iedereen heeft een andere associatie bij een kleur of geeft er een andere naam aan. Zo blijkt blauw voor de één een sombere kleur en voor de ander een koude kleur, terwijl het voor sommigen ook een prettige kleur is. Geel is voor de één blij en voor de ander tevreden. Deze twee omschrijvingen lijken op elkaar, maar kunnen heel anders voelen. In de handleiding bij het materiaal is daarom een kleurenkaart opgenomen om vast te stellen welke kleur gekoppeld kan worden aan een bepaald gevoel of aan een bepaalde emotie.

Houding bepalen met lijfblokjes en hoofdblokjes

Zodra de kleuren een persoonlijke betekenis hebben gekregen, kunnen de persoontjes worden opgebouwd met de blokjes en vormen. Lijf en hoofd worden in een passende houding gezet. De persoontjes kunnen hun armen omhoog doen of omlaag, ze kunnen staan of zitten en zelfs op z'n kop. De houding drukt uit hoe iemand zich voelt in een bepaalde situatie. Bijvoorbeeld: als het persoontje ondersteboven wordt gezet, kan dat symbool staan voor 'Mijn leven staat op zijn kop'. Als de armpjes omhoog staan, kan dat betekenen: 'Ik ben heel boos!'



Van een bestaande naar een gewenste situatie

Door een situatie, ervaring of gebeurtenis te visualiseren, wordt de kern van het probleem snel helder. Dit maakt het mogelijk om op afstand naar de situatie te kijken en erover te praten. Als vervolg daarop kan er een persoontje gebouwd worden dat in de gewenste situatie staat, met andere kleuren en een andere houding. Ook een communicatieprobleem tussen twee personen kan gevisualiseerd worden. Er kan een ontwikkeling zichtbaar worden. In de handleiding bij het materiaal staan diverse suggesties voor de begeleiding.

Gebruik van de methodiek

Coaches en kindercoaches, leerkrachten, remedial teachers, trainers, psychologen, ambulante begeleiders, diëtisten, pedagogisch medewerkers in een ziekenhuis en andere begeleiders kunnen deze methodiek inzetten bij de ondersteuning van kinderen en volwassenen.

Ouders kunnen Buts en Bofn® hanteren als communicatiemiddel. Kinderen kunnen met dit materiaal eenvoudig laten zien hoe ze zich voelen. De kleurenkaart is hierbij een handig hulpmiddel. Als ouder kun je met je kind duidelijke afspraken maken over wat welke kleur betekent. Vervolgens kan een kind met het eigen gebouwde persoontje laten zien hoe het zich voelt, zonder er iets bij te hoeven vertellen. Dit kan steeds herhaald worden om te kijken of de situatie verandert.



‘Bouw aan vertrouwen’

De ontwerp- en ontwikkelingsfase

Het materiaal is met grote zorgvuldigheid ontwikkeld en uitvoerig getest binnen hulp- instanties, zoals Zintri Zorggroep, Severinus, en voor het onderwijs bij de CED-groep. Het materiaal is flexibel inzetbaar en geeft veel ruimte voor eigen invulling. De houten uitvoering is gebruiksvriendelijk en voelt prettig aan.

Jeanette van Tricht heeft Buts en Bofn® ontwikkeld vanuit kennis en jarenlange ervaring met het vormgeven van educatief materiaal. Bovendien is zij ervaringsdeskundige op het gebied van onder andere autisme en sociaal-emotionele problemen. Haar eerdere producten zoals Kidspicto® pictogrammen, het boek ‘Had ik maar een tijdmachine’ (met klok) en haar kennis van effectieve communicatie met Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) hebben hieraan een belangrijke bijdrage geleverd. Jeanette heeft Buts en Bofn® met plezier ontwikkeld en hoopt dat het met net zoveel plezier gebruikt gaat worden. De eerste ervaringen zijn heel positief.

Ervaringen van gebruikers

‘Het mooie van werken met Buts en Bofn® is dat kinderen onbewust kleuren pakken, ze daar een betekenis aangeven en leren benoemen wat ze voelen. De methodiek geeft veel ruimte voor eigen invulling. Ik gebruik Buts en Bofn in combinatie met tekenopdrachten bij kinderen. Het mooie is dat kinderen hun persoontje altijd onthouden, ze slaan het in zichzelf op als een foto. Het geeft direct openingen voor gesprek. De verbeelding spreekt.’

Nicole Verkerk, ambulante begeleider systeem, Zintri Zorggroep

‘Met weinig woorden veel te weten komen’ *Patricia van Herwijnen-Voskuilen, kindercoach, Kind & Kracht*

‘Methodiek Buts en Bofn geeft een cliënt de mogelijkheid om gevoelens te uiten zonder hiervoor gesproken taal in te zetten. Voor cliënten met een verstandelijke beperking kan dit een meerwaarde hebben als gesproken taal niet toereikend is.’ *Marianne Arts, vaktherapeut Severinus*

‘Van groot en overweldigend naar kleiner en behapbaar’ *Dieneke Klarenberg Coach Kerncoaching*

‘Samen zichtbaar en voelbaar door het materiaal, pratend over hoe een gebeurtenis eruit ziet in iemands binnenwereld. Het voelen en het vertellen geeft rust en veiligheid voor de mensen die bij mij komen. We krijgen verbinding en contact. Buts en Bofn® helpt bij het zich begrepen en gehoord voelen. De methodiek geeft meer helderheid bij het neerzetten van de ander in contact met zichzelf.’

Colette van Grinsven, autisme-coach/intimiteits- coach, Colette compleet coaching

‘Door de inzet van Buts en Bofn® krijgt het verhaal van het kind een duidelijke vorm en kleur waardoor we samen vanuit het vergrootte inzicht nog gericht kunnen werken aan groei, versterken en verwerken.’

Maartje Bekink, Psychomotorisch kinder- en jeugdtherapeut Kindertherapie Brabant

Meer weten?

Kijk op www.butsenbofn.nl

Contact opnemen met ontwikkelaar Jeanette van Tricht kan ook:

T 06- 30720099 e-mail: jeanette@butsenbofn.nl