****

**Draaiboek programma tweedaagse training Hechting met Een Taal Erbij**

**Algemeen**

Een Taal Erbij is een methodiek, ontwikkeld vanuit het systemische en contextuele gedachtegoed, die zich richt op het visualiseren van de interne en externe werkelijkheid van de cliënt. (grondlegger Marleen Diekmann, opleider en supervisor NVRG - overleden 7-4-2007)

Door middel van duplo-poppetjes en ander materiaal wordt het probleem van de cliënt verbeeld en de innerlijke dialoog zichtbaar gemaakt en gestimuleerd, daarnaast wordt ook de relationele werkelijkheid van de cliënt gevisualiseerd. Tegelijkertijd wordt het verleden erbij geplaatst, vanwege de onontkoombare verbondenheid tussen het hier en nu en de geschiedenis van de cliënt.

Een Taal Erbij is inzicht gevend en verhelderend. Het structureert de soms verwarrende werkelijkheid van een cliënt en werkt als zodanig ook ordenend zowel voor de cliënt als voor de therapeut

Door de sterke identificatie van de cliënt met het materiaal komt hij dicht bij zijn gevoel. De meerwaarde van de beelden is dat ze langer op het netvlies blijven hangen. Door het neerzetten van de beleving van de cliënt en/of partner en gezinsleden werkt Een Taal Erbij als een erkenning gevende interventie en zet daarmee beweging in gang.

Een Taal Erbij kan ingezet worden zowel bij individuele therapie- als partner of ouderrelatietherapie, bij kinderen en in gezinsgesprekken.

Daarnaast kan Een Taal Erbij goed ingezet worden in intervisie en supervisie en biedt het snel overzicht in casuïstiekbesprekingen.

In deze tweedaagse workshop krijgen de deelnemers:

-**Inzicht in de hechtingsstijlen** – Onderwerpen die aan de orde komen zijn: kennis over gehechtheid, intern werkmodel, afstemmen, het begrip intersubjectiviteit. Hierbij wordt naast kennisoverdracht ook de grammatica/repertoire van Een Taal Erbij aangereikt en leren deelnemers d.m.v. oefeningen, rollenspel, casuïstiekbesprekingen en supervisiesessies de methodiek te gebruiken

- **Inzicht in de afstemming van ouderlijk gedrag op de behoefte van kinderen** – Onderwerpen die aan de orde komen: kennis over het opbouwen van een veilige gehechtheidsrelatie, kennis over de invloed van de gehechtheidsstijl van de ouder, Window Of Tolerance (WOT), de-escalatie. Ook hierbij zijn de opstellingen van de poppetjes en ander materiaal van toegevoegde waarde en maken de visualisaties het in- en overzichtelijk.

- **Inzicht in het afstemmen op elkaar in een volwassen gehechtheidsrelatie** – kennis van het EFT model

Naast kennisoverdracht m.b.t hechting en grammatica van Een Taal Erbij gaan de deelnemers ook zelf ervaren en door middel van poppetjes onderzoeken hoe zij zelf gehecht zijn; daarnaast wordt er gekeken of er een relatie is met hun beroepskeuze.

**Doelgroep**

Deze tweedaagse training is bedoeld voor hulpverleners, zowel HBO als academisch niveau, die meer kennis willen vergaren over hechtingsproblematiek en zich tevens de methodiek Een Taal Erbij eigen willen maken om deze in te zetten als er sprake is van hechtingsproblemen.

Toetsing: individuele toetsing aan de hand van een casus

**Programma**

**Dag 1**

**Doelen:**

*- Kennisoverdracht Hechtingstheorie (– intern werkmodel – intersubjectiviteit – co-regulatie- afstemming)*

*- Inzicht in het afstemmen op elkaar in een gehechtheidsrelatie*

*- Kennismaking en/of uitbreiden van de grammatica en repertoire van Een Taal Erbij (praktisch gericht op inzetten van het materiaal)*

*- Meer zicht krijgen op en bewustwording over eigen gehechtheidsstijl (ervaringsleren)*

**Ochtend (plenair en in groepjes)**

**Stelling van de training – “hechting is een levenslang proces van de wieg tot het graf “(Karin Wagenaar)**

**09.30 - 09.35 uur** - welkom – de trainer geeft een overzicht van het te verwachten programma van de dag.

**09.35 - 10.00 uur** - kennismaking met de deelnemers middels de kaart Stromen van verbinding. Iedere deelnemer en de trainer kiest een volwassen duplopoppetje die hem verbeeldt en zet dat op een bepaald gebied op de kaart. De volgende vragen kunnen aan bod komen.

 - waarom kies je dat poppetje?

 - wat maakt dat je je zelf op deze plek zet?

 - wie ben jij (naam) en welke ervaringen heb je met het werken met beelden materiaal

 - welke verwachtingen heb jij van deze training?

**10.00 - 10.20 uur** – de trainer vertelt met een poppetjes-opstelling een persoonlijk verhaal over zijn eigen hechtingsgeschiedenis- en proces. Hierbij maken de deelnemers al kennis met het repertoire van de verschillende symbolieken van de taal van de poppetjes. Het wordt ook duidelijk dat in een mensenleven de fases van veiligheid wisselen, hechtingsbreuken kunnen hersteld worden en weer opnieuw beschadigd raken.

**10.20 - 10.45 uur** – plenaire kennisoverdracht. Wat is gehechtheid en welke stijlen kunnen we onderscheiden?

De trainer laat de verschillende stijlen zien uitgebeeld met de poppetjes en symbolen.

**De veilige hechting**

Bij de veilige hechting is sprake van ouders die zelf een gezonde mentale representatie van gehechtheid hebben. En het kind kan geven en ontvangen. De ouders onderkennen de emotie van het kind als die van een ander, los van de eigen emotie. Ze zijn autonoom en reageren adequaat op de signalen van hun kinderen, zonder zelf ontregeld te raken. Zo leert het kind ook zijn eigen emoties te onderscheiden van die van de ander en leert het een eigen werkmodel te ontwikkelen om emoties en stress te reguleren. Het kind voelt zich geliefd en kan veilig exploreren.

In de grammatica van Een Taal Erbij gebruiken we een rood vlakje onder een baby-poppetje om emotie te verbeelden en een wit vlakje onder een kind om de coping- of oplossingsstrategieën te visualiseren. In onderstaand beeld is de geschiedenis van de moeder zichtbaar in een poppetje achter het volwassen deel van de moeder. Het volwassen poppetje is in positie en in positieve verbinding (schatkist) met haar baby. Er staat een moeder afgebeeld bij de voorbeelden over hechting, maar dat kunnen vanzelfsprekend ook een vader of een andere hechtingsfiguur zijn.



**De angstig-vermijdende hechting**

Een ouder die gewend is om eigen emoties te negeren of te bagatelliseren zal te weinig reageren op de signalen van het kind. Het kind ervaart dat zijn/haar gevoelens worden afgewezen of genegeerd. Het kind ontwikkelt vroeg een houding van het zelf willen doen, hij zal geen beroep meer doen op de ouder. Het kind ervaart zichzelf als niet geliefd en concludeert onbewust: 'Ik kan niet op anderen rekenen, geen beroep doen op anderen. Emoties zijn bedreigend, want die halen misschien mijn zelfstandigheid onderuit'. Er is hier sprake van angst voor afwijzing en onderwerping. Autonomie en zelfredzaamheid nemen de overhand ten koste van de hechting. Het kind leert niet een eigen werkmodel op te bouwen met betrekking tot het hanteren van emoties en stress; hij staat ook te weinig in contact met zijn eigen gevoelens.



*Hier wordt zichtbaar dat de moeder niet in contact is met haar eigen gevoel en daardoor ook geen contact maakt met de gevoelens van de baby. De moeder wordt zittend neergezet omdat ze niet in positie is. Eventueel kunnen schade en schat er bij gezet worden. Schade bij baby op rood en schat bij kapje op wit. Schade en schat ook bij moeder*.

**De angstig-ambivalente hechting**

De ouder neemt de emotie van het kind over, vaak een escalerend patroon. Ouders reageren inconsequent sensitief, overbezorgd en over-betrokken. Het kind leert niet eigen emoties te onderscheiden van die van de ander en blijft afhankelijk ten koste van de exploratie van de omgeving en de autonomie. De ouderlijke boodschap is 'Blijf maar hier, buiten is het onveilig'. Kinderen durven vaak geen nieuwe uitdagingen aan, zij ontwikkelen een angst voor mislukking.



*beeld visualiseert hoe een moeder haar eigen onveilige hechtingstijl doorgeeft aan haar baby. De rode vlakjes overlappen elkaar. Hiermee wordt zichtbaar dat de emoties elkaar overlappen, waardoor het kind niet leert eigen emoties te onderscheiden van die van een ander. Schadeteken toevoegen..*

**Gedesorganiseerde gehechtheid**

Zelf beschadigde ouders zijn soms onvoorspelbaar. De ene keer mishandelen ze hun kind of zijn ze depressief, de andere keer zijn ze lief, opgewekt en benaderbaar. Het kind ontwikkelt een intern tegenstrijdig werkmodel, van enerzijds hulpeloosheid ('Ik kan het niet alleen!') en anderzijds vijandigheid ('Ik kan anderen niet vertrouwen!'). Jonge kinderen laten in zo’n geval soms ongewoon gedrag zien, zoals nabijheid zoeken bij vreemde mensen; oudere kinderen kunnen bijvoorbeeld extreem angstig worden, of juist het gevaar opzoeken.



*Visualisatie van hoe hoog (zie rode blok) de emoties van de moeder kunnen oplopen. Deze zijn overspoelend voor het kind en het zal zich daartegen uiteindelijk gaan beschermen. Zie poppetje rechts op wit vlakje. Schat bij coping van moeder en kind.*

**10.45 - 11.00 uur** – vragen ?

**11.00 - 11.15 uur - pauze**

**11.15 – 11:45 uur** – Breuken in de hechtingsrelatie ontstaan als de ouder niet goed afstemt en/of er geen interactief herstel is. Het kind zal dan moeite hebben met het reguleren van zijn emoties en een negatief innerlijk werkmodel ontwikkelen.

Voorbeelden noemen van herstelgebaren.

**Het intern werkmodel** – Afbeelding van Intern Werkmodel laten zien. –

Positieve interacties: Negatieve interacties

ZELF: geliefd, speciaal, competent ZELF: niet geliefd, niet competent

ANDEREN: liefdevol, responsief ANDEREN: niet zorgzaam, onbetrouwbaar

OMGEVING: veilig, interessant OMGEVING: onveilig, vol bedreigingen

-Impliciet beeld van zichzelf en anderen, gebaseerd op niet-expliciete kennis, gevormd door interactie.

-Vastgelegd in neurale paden

-Stabiel maar veranderbaar door nieuwe ervaringen

Interactief beeld neerzetten met poppetjes aan de hand van een casus. Met een blauw vlakje onder het rode vlakje van het kapje wordt de schaamte, schuld en angst verbeeld. Het schadeteken staat tegen het rode vlakje aan. Het is een bevestiging van het negatieve zelfbeeld. Het beeld symboliseert het gekwetste kind in interactie met een hechtingsfiguur.

Het schatkistje dat erbij geplaatst wordt aan de andere kant van het rode vlakje visualiseert de positieve interacties.

De diamantjes in het schatkistje geven de kracht en kwaliteiten weer. Door waarderingen en vertrouwen van de hechtingsfiguur wordt het schatkistje gevuld.

Het is helder dat als je eenmaal een blauw matje hebt dit niet zomaar weer weg kan. De diamantjes kunnen er echter voor zorgen dat het blauwe vierkant minder prominent aanwezig zal zijn maar onder het rode vierkant schuift.

Iemand kan ondanks de schade toch een evenwichtig persoon worden als er voldoende tegenwicht komt door de positieve interacties die iemand heeft met andere hechtingsfiguren. Of als er inzicht komt bij de hechtingsfiguur en zijn gedrag consequent en consistent gaat veranderen en sensitief kan aansluiten op de behoeften van het kind dwz leert te mentaliseren.

Uitleg van de metafoor van de ijsberg. Gedrag is boven het water en het grootste gedeelte van de ijsberg is onder het water en dus niet zichtbaar. Hierin zitten alle overtuigingen/ ideeën die de persoon heeft over zichzelf en de ander. Hier zitten de angst en schaamte.

Als het blauwe vlakje hoger wordt dan wordt ook de kwetsbaarheid groter (rode vlakje wordt hoger) waardoor de copingstrategiën versterkt worden. Bijvoorbeeld stoer gedrag vertonen.

**11:45 – 12:00u** - **Oefening in duo’s:** Welke ervaringen hebben deelnemers zelf met hulpverleners of andere belangrijke volwassenen toen ze zelf hulp nodig hadden. Neerzetten zodat ook nabijheid zichtbaar wordt en er makkelijker teruggegaan wordt naar de situatie waarin je kwetsbaar was. Wat werkte voor hen?

Plenair de ervaringen delen. Te denken valt aan:

- Geen oplossingen

- Authenticiteit van de persoon

- Respect

- Erkenning

- Eerlijkheid

- Betrouwbaarheid

Je zult je kwetsbare emoties tonen als er begrip is, erkenning voor je gevoelde emotie, gezien worden in je positieve intenties of onmacht. Letten op stemgebruik en lichaamshouding.

**12:15 – 12:30 uur -Vergelijking met de basisbehoeften van een kind:/ ieder mens (vanuit Schematherapie)**

- Veilige band met andere mensen (nabijheid, gezien worden, geliefd worden)

- Onafhankelijkheid en zelfstandigheid (vertrouwen krijgen)

- Vrijheid om behoeften en emoties te uiten (kwetsbaar en onvolmaakt mogen zijn)

- Spontaniteit en spel

- Duidelijke grenzen

- Waardering (serieus genomen worden, begrip, dat je goede intentie gezien wordt, belangrijk gevonden worden, begrip)

Hierbij wordt ook stil gestaan bij de hechtingsstijl van ouders als ze zelf te kort gekomen zijn hoe is het dan mogelijk om je eigen kinderen te geven wat ze nodig hebben op een afgestemde manier.

Dit wordt geïllustreerd aan de hand van een casus en gedemonstreerd met de poppetjestaal.

De casus laat een adoptie-ouder zien met een vermijdende hechtingsstijl en haar adoptie-kind met eveneens een vermijdende hechtingsstijl en hoe moeilijk het is om emotionele aansluiting te vinden met elkaar.

Een ouder kan het kind leren reguleren als ze eerst focussen op het gevoel en dan op de feiten. Het is belangrijk om mee te gaan in de emotie van het kind en erkenning te geven (tot het ballonnetje is leeggelopen). Daarna is het pas tijd om in te gaan op de realiteit. Wij moeten ouders geven wat wij willen wat ze aan hun kinderen geven. Het is belangrijk dat de goede intenties van de ouder gezien wordt.

Veel ouders zullen eerst zelf moeten leren reguleren voordat ze een veilige en voorspelbare haven voor hun kind kunnen zijn. Welke hechtingsproblemen hebben ouders in hun geschiedenis ervaren? Het is belangrijk dat ouders snappen wat er speelt in hun eigen hechting.

**12:30 – 13:00u lunch pauze**

**13:00 – 13:15u Uitleg over de grammatica van Een Taal Erbij**

Uitleg over het gebruik van het materiaal

**13.15 - 14.45 uur – Oefeningen in duo’s** waarbij ze elkaar interviewen met als doel het gezin van herkomst op tafel te zetten in gesprek te gaan over je mogelijke hechtingsstijl. Welke negatieve overtuigingen zijn er over jezelf ontwikkeld. Welke copingsstijl hierdoor ontwikkeld.? Is er sprake van parentificatie? Waren er hechtingsbreuken? Zijn ze hersteld ?

2e rondes van ieder 45 minuten. De trainer begeleidt de groepjes en ondersteunt waar dit nodig is. De grammatica wordt eventueel gecorrigeerd.

**14.45 – 15:00 uur vragen en nabespreken**

**15.00 - 15.15 uur pauze**

**15:15 – 15:30 uur - Wat is nodig voor een veilige hechting**?

– Het beeld wordt in de poppetjestaal neergezet.

De kwaliteit van de relatie en de ervaren veiligheid is gebaseerd op de beschikbaarheid, responsiviteit en sensitiviteit van de ander.

Ten eerste, het is belangrijk dat de ouder sensitief en voorspelbaar reageert op signalen van het jonge kind. Dat wil zeggen: de ouder staat open voor de signalen van het kind, begrijpt die signalen goed en kan daarop snel en adequaat reageren. Zo leert het kind dat zijn ouder beschikbaar is als veilige uitvalsbasis én als veilige haven. Ouders bieden een veilige uitvalsbasis doordat ze het zelfvertrouwen van hun kind stimuleren met complimentjes, door samen plezier te maken, maar ook door structuur te bieden en grenzen te stellen, afgestemd op de leeftijd van het kind. De ouder is een veilige haven wanneer hij het kind troost bij verdriet, geruststelt bij angst of helpt bij woede of andere emoties.

 Een tweede voorwaarde om een veilige gehechtheidsrelatie te kunnen opbouwen is continuïteit in de aanwezigheid van de gehechtheidspersoon. Het aantal volwassenen dat voor het kind zorgt, is liefst niet te groot en wisselt niet te vaak. Geschat wordt dat het maximum aantal volwassenen aan wie kinderen zich kunnen hechten ongeveer zes is.

In de derde plaats blijkt uit recent onderzoek dat metalliseren door de ouder van groot belang is voor het ontstaan van een veilige gehechtheidsrelatie. Metalliseren houdt in dat de ouder gevoelens en gedachten van de baby ziet en (h)erkent, en daar in zijn gedrag rekening mee houdt. De ouder benoemt wat de baby doet, denkt of voelt. Wanneer de baby bijvoorbeeld huilt, verwoordt de ouder de ouder de gevoelens van de baby, bijvoorbeeld: ’Je voelt je niet fijn, je bent erg moe’. Een ouder die metalliseert verplaatst zich duidelijk in het perspectief van de baby en verwoordt dat ook. Zo helpt de ouder het kind een veilige gehechtheidsrelatie te ontwikkelen.

Daniel Hughes (2017) vat deze elementen samen in SANE; Speelsheid, Acceptatie, Nieuwsgierig en Empathie.

Het is de taak van de ouders om te voorzien in vier factoren en hun kinderen te ondersteunen in het ontwikkelen van een veilige en gezonde gehechtheid. (1) aanraking en oogcontact (2) emotionele afstemming (3) een veilige en geborgen omgeving (4) gedeeld vermaak, spel en plezier. Kinderen blijven deze ingrediënten nodig hebben totdat ze volwassen zijn en zelf nieuwe volwassen relaties aangaan.

**15.30 – 15.45u Oefening in duo’s**

1. Naar aanleiding van het Still Face Experience een oefening om te ervaren wat het effect is van niet-afgestemde aandacht?

De een vertelt bedenkt en gebeurtenis waar hij enthousiast over gaat vertellen.

De luisteraar luistert empathisch

Na een halve minuut veranderd de luisteraar zijn houding. Zijn mimiek valt stil en zijn houding apatisch.

Daarna wisselen van rol.

In een ouder-kind contact moet 30% van de interactie goed zijn om je als kind gezien en gehoord te voelen.

2. De tweede opdracht is om de emotie van de ander in te schatten.

De een neemt en emotionele gebeurtenis is gedachten en denkt hier aan. De ander observeert en na een minuut geeft hij aan welk gevoel bij hem opkomt en checkt dit bij de ander. Hierbij staan we stil bij onze kracht van non-verbale communicatie en onze spiegelneuronen.

Daarna wisselen van rol

15.45 - 16.00 uur Nabespreken en vragen. Eventueel tips en tops voor dag 2

**Dag 2**

**Doelen:**

*Overdracht behandelingsaspecten:*

*Wie is de cliënt? De behandeling is gericht op relatie tussen ouders en kind of tussen partners. De relatie is de cliënt en dus niet het kind of de ouder. Bij partners is de dynamiek ingang van behandeling*

*Meer zicht op mogelijke focus in de behandeling*

*- Achtergrond ouders en gevoeligheden vanuit eigen hechtingsgeschiedenis*

*- Zelfonderzoek – partijdigheid in ouder-kind gesprekken of partnerrelatiegesprekken.*

*- Hoe geef je woorden aan wat je ziet gebeuren tussen ouders en kind of partners*

*Repertoire van Een Taal Erbij verder inzetten in eigen casuïstiek en rollenspel*

*Bewustwording en herkennen van hechtingsproblematiek.*

*Kennisoverdracht WOT*

**09.30 - 09.45 uur - welkom** – terugblik op dag 1 en eventueel vragen

**09.45 - 10.15 uur** – de trainer introduceert een casus van een onveilige hechting en geeft het beeldend weer met het materiaal.

Casus Janthe: Moeder stemt niet goed af op haar dochter. Ziet de signalen niet en reageert op het gedrag in plaats van op de behoefte die eronder zit. Uit onmacht schreeuwt ze vaak en snel en kan haar dochter niet kalmeren. Ze is zelf misbruikt en verwaarloosd en wil kost wat kost dat haar kind nu gezien wordt. Ze ziet niet dat ze ongewild een onveilige situatie voor haar kind neerzet.

Wellicht een van de uitdagende aspecten van het huidige gezinsleven is het leren omgaan met stress. Stress heeft een sterke negatieve invloed op onze relaties. Wanneer we gespannen zijn, hebben we minder aandacht voor onze kinderen en voor onszelf in relatie tot onze kinderen. Door stress reageren we impulsiever, worden we sneller boos en kortaf, maken we ons zorgen over de kinderen in plaats van te vertrouwen op hun groeimogelijkheden.

We reageren in stress met onze automatische onbewuste overlevingspatronen. Het is een verkorte route in ons brein, zich bevindend in de hersenstam. De hersenstam helpt bij het reguleren van aspecten van alertheid en de lichamelijke functies zoals ademhaling en de hartslag. De hersenstam is ook verantwoordelijk voor onze ‘vecht- vlucht- of verstarreactie” , samen met het limbische gebied. Deze korte route in onze hersenen betrekt de prefrontale cortex er niet bij, deze is belangrijk voor het hebben van aandacht. De overlevingsreactie zoals vechten is functioneel in een situatie als er echt gevaar is maar is juist destructief in onze relatie als er geen reëel

gevaar is.

Hypo-arousel: Als een kind zich voor een bepaalde periode onveilig gevoeld heeft, kan het dat hij steeds waakzaam (in hypoarousel ) is. In een dergelijke gespannen staat kan het kind ruzie maken, boos worden of op

een andere manier afreageren. Weglopen of verstoppen kunnen ook mogelijkheden zijn die in deze fase staat voorkomen.

Hypo-arousel: dit is het tegenovergestelde van hyper-arousel.. Het is een verlaagd bewustzijn, je kunt je niet langer concentreren. De hartslag en de ademhaling vertragen en het verstrijken van de tijd kan buiten je bewustzijn liggen. Dit gebeurt wanneer vechten of vluchten niet mogelijk is. Hypo-arousel is een emotionele verdoving (dissociatie).

Toxische stress: Als je chronisch in een staat van hyperaroul / stress bent. De hersenontwikkeling komt hiermee in gevaar.Het lichaam zet de aanmaak van het stresshormoon niet meer uit. Dit belemmert de verbindingen tussen de hersencellen. Dit kan een negatief effect hebben op verstandelijk, sociaal en fysiek vlak.

Het concept “Window of Tolerence” (raampje) van Daniel Siegel (2010) heeft betrekking op elk mens en is nuttig voor het begrijpen van de mentale toestand. Het ‘raampje’ vertegenwoordigd de hoeveelheid lijdensdruk die we op een dag kunnen ondergaan waarbij we nog steeds kalm kunnen blijven. Zolang we de lijdensdruk kunnen verdragen blijven we in ons raampje. Ieder mens heeft een andere grootte voor emoties. Als we binnen ons raampje blijven, kunnen we troost en affectie accepteren, nieuwe informatie begrijpen en onthouden, en met anderen communiceren. Buiten het raampje verlies je het rationeel denkvermogen. Kinderen hebben ondersteuning nodig van de volwassenen om hun gevoelens te verwoorden en zijn emoties te begrijpen en te reguleren.

Een getraumatiseerd kind kan zelfs kleine hoeveelheden stress/ tegenslag niet aan en kan buitensporig vaak buiten zijn ‘raampje’ raken.

Voorbeeld van casus waarin kind nu bepalend en boos gedrag laat zien als gevolg van pre-verbaal trauma tijdens ziekenhuisopname met zondevoeding. (uitbeelden met de poppetjestaal)

**Oefening met een ballon.**

Iedereen wordt gevraagd om de ogen dicht te doen. Elk moment kan er een ballon kapot geprikt gaan worden. De trainer loopt rond met de opgeblazen ballon en een speld. Ervaringen worden achteraf met elkaar gedeeld: Hartslagverhoging, hoge ademhaling, spierspanning, onrust etc.

**10.15 - 11.00 uur – Oefenen in duo’s**

1e ronde -Inbrengen van eigen casus waarbij er bij de ouder sprake is van hechtingsproblematiek. De inbrenger van de casus speelt zelf de client. De therapeut let op zijn houding en probeert veiligheid te creëren. Door terug te gaan naar het gezin van herkomst van de client kan er inzicht komen en de cliënt ontschuldigt worden en een link worden gelegd in zijn triggers in de opvoeding.

De deelnemers zetten het verhaal neer met de duplo en de bijbehorende symbolen

Samen nagaan wat de helpende vragen en handelingen waren.

**11.00 – 11.15 uur** – pauze

**11.15 – 12.00 uur** 2e ronde

**12.00 -12.30 uur – hoe herken je hechtingsproblematiek ?**

Door de observatie van de interactie tussen ouder en kind kun je nagaan of er spanningsopbouw bij het kind door de interactie met de ouder. Druk gedrag kan ook ontlading zijn. Wegrennen van de situatie kan er uitzien als impulsief gedrag (ADHD) maar kan ook ontlading zijn (hechtingsproblematiek)

Lachen kan ook ontlading zijn net zoals het actief bezig blijven van een kind ter voorkoming van voelen.

Hersenfeiten:

Bij de geboorte zijn alle neuronen aanwezig maar nog nauwelijks verbonden met elkaar. Genen hebben invloed bij de ontwikkeling van de hersenen, maar ervaringen bepalen welke neuronen met elkaar verbonden worden.

De eerste 2 jaar is vooral de rechterhersenhelft in ontwikkeling. Een kritische periode voor de emotionele groei. Met name in het eerste jaar verdubbeling in omvang.

Groei op basis van interactie. De architectuur van de hersenen wordt bepaald door ervaringen. In het fysieke contact met elkaar komt oxytocine vrij (liefdeshormoon), dat het proces van afstemming bevordert. Bij angst/ gevaar gaat het cortisol level omhoog dat het proces van overleven bevordert. Het kind kan zich niet reguleren.

Hulpverlening gericht op het reguleren van emoties. Eerst leren de verzorgers te reguleren dan pas het kind. Vergelijk het met het zuurstofmasker in het vliegtuig. Erkenning naar ouders over hun eigen schade en wat ze gemist hebben. Onschuldigen en een ander verhaal maken. Als therapeut ben je de nieuwe hechtingsfiguur voor de ouder. Hoe doe je dat? Gekwetste kind staat vaak voorop als er problemen zijn in de opvoeding.

**12.30 – 13.00 uur – pauze**

**13.00 – 13.45 uur –Partnerrelaties**

Partner relatie: Partner keuze vanuit kleintje; voelen, verliefdheid, verstrengeling.

Kleintjes naar elkaar toe met de grote erachter. Zo dicht dat ze niet zien wat erachter staat. Wat is nu de gewenste afstand bij een stel?

De kleintjes kiezen de partner. Waar komt je behoefte of angst vandaan vanuit je eigen geschiedenis.

Behoefte: acceptatie, nabijheid, begrepen worden, belangrijk gevonden worden, geliefd te voelen

Angst: genegeerd te worden, verlaten te worden, mislukking te zijn, niet geaccepteerd te worden, niet geliefd te voelen.

Partner relatie in 4 vormen neerzetten.Twee kleintjes (jongen-meisje) tegenover elkaar, een jongen en volwassen vrouw, een volwassen man en een meisje en twee volwassen poppetjes ( man - vrouw) tegenover elkaar. Naast man-vrouw kan het natuurlijk ook vrouw-vrouw zijn of man-man.

De kleintjes maken de ruzie. Wat maakt dat ze elkaar niet kunnen vinden in het middenstuk (elkaar troosten)? Met andere woorden wat maakt dat je je niet kwetsbaar op durft te stellen ten opzichte van je partner of dat je geen zorgende rol op je neemt als de ander dit nodig heeft?

Partner-relatiedansen (EFT) als er emtionele onveiligheid wordt ervaren door een van beiden:

Beelden visualiseren van de 3 negatieve communicatiepatronen.

- zoek de boef:

Over en weer aanvallen, beschuldigen en veroordelen. Polariseren. Jij dit….jij dat…..

Schadetekens ertussen. De kleintjes op een blokje en de groten zittend

- protestpolka

Een is de eisende en protesteert heftig tegen een gebrek aan verbondenheid, de ander trekt zich terug en drukt zijn impliciete kritiek uit door middel van stilzwijgen

- verstijf en vlucht

Dodelijke stilte, voelbare spanning. Beiden hebben de dansvloer verlaten. Pijn op de gezichten. Een toestand van afweer en ontkenning. Ze zijn gericht op zelfbescherming en doen of ze niks voelen of nodig hebben.

Doel is om het patroon te herkennen en samen te bestrijden!

Het visualiseren helpt om inzicht te krijgen in elkaars schade en begrip te krijgen voor het gedrag van het kleintje van de ander.

**13.30 – 13.45 uur Voorbeeld casus:** Ouders van Tom voorbeeld van decembermaand. Zij wordt dan introvert en heeft behoefte aan een arm om haar heen. Ze wil begrepen worden zonder woorden en heeft behoefte aan nabijheid. Hij interpreteert dit gedrag als behoefte aan alleen zijn en gaat haar ontwijken. Hij heeft angst dat zijn hem wil verlaten en doet extra zijn best om te doen wat hij denkt dat ze nodig heeft. Gevolg is dat zij bozer wordt naar hem wordt en hij nog meer afstand gaat houden.

Beiden moeten zich herkennen in het beeld dat je neerzet. In het beeld kun je ieder onschuldigen door terug te blikken op hun gezin van herkomst en te zien welke hechtingsrelatie ze hadden met hun ouder(s) waardoor de kwetsuren de onbeantwoorde behoeften op tafel komen

**13.45 – 14.45 uur In duo’s korte oefening**: je eigen coping neerzetten tijdens een conflict met een belangrijke hechtingsfiguur. Bijvoorbeeld in de partner-relatie. Ga terug je geschiedenis om inzicht te krijgen in je gedrag.

Dus bijvoorbeeld; terugtrekken of juist de strijd aangaan.

**14.45 – 15.00u pauze**

**15.00– 15.20 uur – Rollenspel**

1e ronde rollenspel in 4-tallen. 1 duo speelt de cliënten met een negatief communicatiepatroon. 1 is therapeut, 1 is observator.

Hoe speelt hechtingsstijl van de cliënten hierin door?

:

Wat heeft de observator gezien? Hoe voelden cliënten zich? Hulpverlener?

**15.20 – 15.40 uur** – 2e ronde rollenspel – andere cliënten en andere therapeut

N.B.: Als het aantal deelnemers klein is kan er ook voor gekozen worden om het plenair te oefenen en de hulpverleners elkaar laten afwisselen door de observanten (anderen deelnemers) als ze hier behoefte aan hebben.

**15.50 – 16.00 uur– Afsluiting**

Terugblik op dag 2 – evaluatie training – formulieren invullen.

Uitdelen certificaten en schatkistjes.

Hand-out:

-Handleiding voor het gebruik van het materiaal

-De voorbeelden van de veilige- en onveilige hechtingstijlen met tekst en afbeelding volgens Een Taal Erbij

Geraadpleegde literatuur:

- Relaties hoe doe je dat? – Karin Wagenaar

- Eerste hulp bij hechtng – Paulien Kuipers

- Integratief opvoeden – Debbie Wesselmann

- Mindfull ouderschap – Susan M. Bögels en Kathleen Restifo

- Theraplay – Phyllis Booth