

## **Opzet Module 5: relaties**

### **Over relaties/hechting en het helpen van mijn kind bij het aangaan van stabiele relaties**

#### **1. Algemeen (slides 1-5)**

Het opzet is om in vier avondsessies in te gaan op vier centrale thema's die de veerkracht van een jongere bepalen en daarin te focussen op de rol die ouders kunnen innemen om hun kind hierin te begeleiden en veerkrachtig te maken. Elke sessie wordt informatie gegeven, maar ook wordt gebruik gemaakt van oefeningen om de aangereikte vaardigheden in te oefenen. Bij elke sessie hoort een flash card of folder waarin de belangrijkste info opgesomd staat.

Sessie 1: Over emoties en het helpen van mijn kind bij het hanteren van moeilijke emoties

Sessie 2: Over Identiteit en het helpen van mijn kind bij het vinden van eigenheid en het ontwikkelen van een stevig zelfbeeld

Sessie 3: Over impulsiviteit en het helpen van mijn kind bij het begrenzen en hanteren van eigen impulsen

Sessie 4: Over relaties/hechting en het helpen van mijn kind bij het aangaan van stabiele relaties

#### *Doel sessie relaties*

Het doel van deze sessie is om ouders:

- 1) Informatie te geven over Relaties en Hechtingsstijlen
- 2) Handvatten aan te reiken hoe hun kind te helpen stabiele relaties aan te gaan

#### *Programma*

##### 1. Verwelkoming

Ouders worden verwelkomd door de cursusgevers. Er wordt uitgelegd dat dit de vierde sessie is in een reeks van vier sessies waarin ouders uitleg wordt gegeven over de veerkracht van jongeren en hoe die te versterken als ouders. Vandaag gaat het over Relaties. Relaties zijn vaak complex en het aangaan van goede en stabiele relaties vraagt vaak heel wat vaardigheden. Je moet je kunnen afstemmen op anderen en rekening kunnen houden met hun behoeftes en noden. Je moet anderen goed kunnen 'lezen' en hun emoties en behoeftes juist kunnen interpreteren. Je moet voor jezelf kunnen opkomen, zodat er ook rekening met jouw behoeftes wordt gehouden. Je moet spanningen of niet-ingevulde behoeftes kunnen hanteren, zonder dat een vriendschap stukloopt. Je moet je veilig voelen om je zelf te kunnen zijn bij anderen. In de puberteit krijgen relaties en vriendschappen een extra belang. Jongeren ontwikkelen in deze levensfase vaak meer diepgaande en persoonlijke relaties. Ze hebben vriendschappen ook nodig om zich van thuis los te maken. Tegelijk is het ook een levensfase waarin jongeren die daar niet in slagen, zich erg eenzaam kunnen voelen. Jongeren zijn vaak erg gevoelig voor anderen. Soms gaan ze zich te zeer aanpassen, soms kunnen ze zich net onvoldoende aanpassen. Kwetsbare jongeren voelen zich eenzaam of onveilig. Ze kunnen erg

intense relaties aangaan, waarbij ze tegelijk bang zijn om in de steek gelaten te worden. Of ze durven geen echte relaties aangaan. Relaties kunnen soms snel voorbijgaan of er is sprake van aantrekken en afstoten.

Deze sessie gaat over de ontwikkeling van relaties en vriendschappen en wat daarin gebeurt in de puberteit. Ouders staan voor de uitdaging om hun kind los te laten en tegelijk hun kind te leren te vertrouwen op de juiste vrienden. Daar gaat deze sessie over. Ouders krijgen informatie en er zullen ook enkele oefeningen worden gedaan om hun kind te helpen stabielere relaties aan te gaan. Hoewel het geen therapiesessie is, wordt er toch gevraagd om met respect en vertrouwelijkheid om te gaan met wat er door andere ouders wordt besproken.

## **2. Achtergrond: Relaties**

### Slide 7: Oefening:

*Waar zie jij jouw kind in relaties tegenaan lopen?*

Het doel is om ouders te laten nadenken over de relaties van hun kind. Noteer eventueel op een bord wat er wordt genoemd.

De docent stimuleert iedereen om te noemen waar ze zien dat hun kind tegenaan loopt in relaties. De meest voorkomende problemen worden op de flip chart geschreven. Denk aan:

- Zichzelf te veel aanpassen aan anderen, waardoor ze nooit echt zichzelf kunnen zijn, en relaties oppervlakkiger blijven ('niemand kent me echt')
- Niet durven opkomen voor de eigen behoeftes; niet durven vragen wat ze nodig hebben of niet durven 'neen' zeggen
- Over de eigen grenzen laten gaan, dingen toezeggen of doen die ze eigenlijk niet willen
- Zich vaak afgewezen voelen, bang zijn dat anderen hen in de steek gaan laten, snel zich aangevallen voelen
- Veel ruzies en conflicten ervaren in relaties
- Over de grenzen van anderen gaan
- Geen contact durven maken
- Zich stom of saai voelen in contact met anderen
- Aan de oppervlakte blijven in relaties

Het doel van deze oefening is om ouders te laten nadenken over thema's die verband houden met relaties. Laat hen eventueel voorbeelden geven waar hun kind tegenaan loopt en stimuleer hen om na te denken over de psychologische vaardigheden die een kind of jongere moet ontwikkelen om

goede, betrouwbare en stabiele relaties aan te gaan. Bovenstaand lijstje is niet per se exhaustief of hoeft niet per se volledig afgewerkt te worden. Het volstaat wanneer ouders nadenken over enkele basisvoorwaarden van relaties:

#### Slide 8: Relaties: wat betekent het om goed relationeel te kunnen functioneren?

Globaal kan je vijf doelen onderscheiden (of omgekeerd: vijf mogelijke probleemgebieden):

- Maken van contact met anderen op een goede manier
- Verdiepen, verbeteren van relaties
- Oplossen van problemen of negatieve emoties in een relatie
- Opkomen voor jezelf in een relatie, zodat rekening gehouden wordt met je eigen behoeftes
- Je correct afstemmen op anderen en rekening houden met hun emoties en behoeftes

Oefening: vraag aan ouders met welke van deze vijf aspecten van relationeel functioneren hun kind de meeste moeite heeft.

Focus: relateer de problemen in relaties aan een van de meest voorkomende problemen, zoals eerder genoemd. Het doel is dat ouders gaan nadenken over hun kind, waar het tegenaan loopt en waar ze denken dat dit mee te maken zou kunnen hebben.

- Mensen vinden het moeilijk een gewoon contact aan te gaan
- Mensen zijn niet zichzelf waardoor relaties oppervlakkig blijven
- Mensen passen zich aan en cijferen zich weg
- Mensen slagen er niet goed in om conflicten in relaties op te lossen waardoor relaties vaak van voorbijgaande aard zijn
- Mensen gaan voorbij aan wat anderen echt denken en voelen, houden er geen rekening mee of vullen veel te snel (negatieve) zaken in

#### Slide 9: Ontwikkeling van Relaties

De docent legt uit dat de hechte relaties die we als puber of volwassenen aangaan, vaak gekleurd worden door de ervaringen die we als kind hebben meegemaakt in gehechtheidsrelaties. De eerste gehechtheidsrelaties zijn met je ouders en familieleden. Deze gehechtheidsrelaties beïnvloeden je latere relaties met mensen, zowel op een positieve als negatieve manier. Gehechtheid komt voor bij alle zoogdieren en haar functie is om het kwetsbare kind te beschermen tegen gevaar en om emotionele banden tussen soortgenoten te stimuleren. Als een kind iets onprettigs ervaart, zoals honger, dorst of angst, dan zoekt hij automatisch steun bij de persoon aan wie hij gehecht is. Die persoon aan wie hij gehecht is heeft een even instinctieve reactie op de signalen van het kind (zoals huilen) die zorg oproepen bij deze persoon. Tussen een zorgdrager en een kind ontstaat er zo een patroon, bijvoorbeeld: Als ik bang ben, is er iemand om me te troosten. Of: Als ik bang ben, wordt mama ook bang. Of: als ik bang ben, wordt papa boos. Uiteindelijk zal je zulke patronen verinnerlijken:

- Een beeld van jezelf als je bang, verdrietig, onrustig bent
- Een beeld van hoe anderen daarop zullen reageren

Benadruk dat het hier niet per se gaat om hoe anderen 'objectief' met je zijn omgegaan. Sommige kinderen hebben veel intensere behoeftes en zullen dus met dezelfde reacties van ouders veel meer worden tekort gedaan dan andere kinderen. Sommige kinderen vragen superouders. Of soms hebben ouders het zelf te moeilijk om zich af te stemmen op de noden van hun kinderen.

#### Slide 10: Gehechtheidspatronen

Leg uit dat mensen verschillende **gehechtheidspatronen** ontwikkelen vanuit hun vroege ervaringen in relaties. Bij kinderen wordt het gehechtheidspatroon onderzocht door de reactie te observeren als de gehechtheidspersoon weg is, meestal is dat de moeder. In de testsituatie verlaat de moeder de kamer en laat het kind even alleen. Vervolgens komt de testleider, een onbekend persoon voor het kind, de kamer binnen. Deze situatie waarin het kind door de gehechtheidsfiguur in de steek wordt gelaten en alleen in de kamer is met een volstrekte vreemde, roept typisch scheidingsangst op bij het kind. Vervolgens wordt gekeken hoe kinderen hierop reageren en hoe ze reageren als moeder de kamer weer binnen komt. Op basis van deze observaties kan men enkele typische gehechtheidspatronen onderscheiden: Er zijn enkele vormen: kinderen met zogenaamde veilige gehechtheid reageren met ongemak en protest wanneer de moeder de kamer gaat verlaten, maar ontspannen na een tijdje en beginnen te spelen met het speelgoed in de kamer. Als de moeder terugkeert gaat het kind naar zijn moeder, huilt nog wat, maar is snel gerustgesteld, soms door op haar schoot te zitten, en na een tijdje gaat het dan weer spelen.

Sommige kinderen hebben een zogenaamd onveilig gehechtheidspatroon. Er bestaan twee types van onveilige gehechtheidspatronen: een ambivalent en een vermijgend type. In het ambivalente/overbetrokken patroon is het kind onzeker over zijn gehechtheidsfiguur, vaak met een goede reden, bijvoorbeeld omdat die zich onvoorspelbaar heeft gedragen (wispelturig in reactie en aanwezigheid). Om de aandacht te trekken heeft het kind daarom geleerd zijn emotionele uitingen te overdrijven, uit te vergroten (vb door een overdreven mate van ongemak en huilen uit te drukken). Zo'n kind zal in de bovenbeschreven testsituatie luid huilen en heel aanklampend zijn naar zijn moeder als die vertrekt uit de kamer. Het heeft moeite om weer rustig te worden en te gaan spelen terwijl de moeder weg is, en zal bij haar terugkeer ambivalent zijn; door veel te huilen en te protesteren als ze hem wil oppakken. Het zal hem meer tijd kosten voordat hij gekalmeerd is en weer gaat spelen. Alsof hij haar in de gaten wil houden voor het geval ze opnieuw weg zou gaan.

Het andere onveilige gehechtheidspatroon wordt vermijgend genoemd, en is in veel opzichten tegengesteld aan het ambivalente type. Het vermijgend / afstandelijk gehechte kind laat maar weinig emotionele reactie zien, is afstandelijk. Het vermijgend gehechte kind reageert helemaal niet in de testsituatie, alsof het hem onverschillig laat of zijn moeder vertrekt of terugkomt. Als men de fysieke

respons van deze kinderen meet, toont die wel degelijk stress, maar deze stress laten ze nauwelijks zien. Ze hebben geleerd gevoelens te over-reguleren. Mogelijk hebben ze de ervaring dat geen rekening wordt gehouden met hun gevoelens, dat die verkeerd begrepen worden of voor iets anders aangezien, of ze hebben zich belachelijk gemaakt gevoeld of pijn gedaan om wat ze voelen.

Het is ook mogelijk om een mengeling van die hechtingsstrategieën te hebben, bijvoorbeeld soms ambivalent te reageren en op andere momenten net veel afstand te nemen.

Het gehechtheidspatroon beïnvloedt mensen vanaf de kindertijd. Ze zijn echter niet onveranderbaar. De gehechtheidsstijl bepaalt voor een groot deel iemands relatiepatronen als volwassene. Het beïnvloedt in grote mate hoe iemand omgaat met nabije relaties en dan met name in situaties die pijn kunnen veroorzaken of bij gevaar van of angst voor verlating. Sommige jongeren en volwassenen zullen dan geneigd zijn om erg afhankelijk te worden, anderen zullen net alleen maar op zichzelf willen vertrouwen.

#### Slide 11: Gehechtheidspatronen en zelfvertrouwen / vertrouwen in anderen

Gehechtheidspatronen zeggen iets over het vertrouwen in anderen en het vertrouwen in jezelf. Veilig gehechte jongeren zullen voldoende zelfvertrouwen hebben én voldoende vertrouwen in anderen. Ze kunnen een eigen mening vormen en houden, en tegelijk zich openstellen voor de mening van anderen. Ambivalent gehechte jongeren zullen vaak weinig vertrouwen hebben in zichzelf. Ze zullen zich vaak vastklampen aan één of een beperkt aantal anderen, van wie ze vaak te veel aannemen. Ze staan dan te weinig kritisch tegenover deze specifieke anderen. Vermijdend gehechte kinderen en jongeren tenslotte regelen alles zelf. Ze vertrouwen vaak alleen maar op zichzelf en nemen weinig of niets aan van anderen.

#### Slide 12: Oefening

Vraag ouders na te denken over het gehechtheidspatroon van hun kind en de impact daarvan op hun vertrouwen in zichzelf en in anderen.

#### Slide 13: Gehechtheidsconflicten

Een gehechtheidsconflict verwijst naar een spanning of conflict in jezelf, wanneer je in een (intieme) relatie zit. Het betekent dat je bijvoorbeeld bepaalde behoeftes of emoties hetzij onderdrukt, hetzij net uitvergroot uit angst en onzekerheid over wat de ander gaat doen wanneer je die emoties of behoeftes uit. Een gehechtheidsconflict wordt opgeroepen 1) wanneer je je meer verbonden voelt met iemand; 2) wanneer je bang, onzeker, gestresseerd bent en dus iemand nodig hebt.

*Oefening:* Wat doet jouw kind wanneer het angstig is, zorgen heeft e.d.? Zorgt dit voor problemen bij jouw kind?

Ouders worden gestimuleerd om na te denken hoe de gehechtheidspatronen en gehechtheidsconflicten soms last geven bij hun kind. Denk bijvoorbeeld aan: uitvergroten van signalen, eenzaamheid, instabiele relaties.

### **3. Relaties en puberteit**

#### Slide 15: Herhaling

Dit stukje herhaalt kort eerdere kennis, maar nu met de focus op de gevolgen voor het vermogen tot relaties.

We hebben eerder besproken hoe de hersenen zich ontwikkelen. Er is de laatste jaren erg veel geschreven voor de invloed van deze ontwikkelingen voor het sociaal functioneren, dus voor hoe jongeren functioneren in contact met anderen. We weten dat deze ontwikkelingen enkele belangrijke gevolgen hebben:

1. Jongeren reageren gevoeliger op sociale signalen, bijvoorbeeld emoties die ze oppikken bij anderen
2. Jongeren zullen sneller verkeerde interpretaties geven aan deze sociale signalen, waarbij ze ver voorbij gaan aan wat ze effectief kunnen weten

Daarnaast hebben we het al eerder gehad over de ontwikkelingen in sociale relaties in de puberteit. Waar kinderen vaak in eerste instantie afhankelijk zijn van het gezin, zijn jongeren afhankelijk van de leeftijdsgenoten. Dat past ook evolutionair binnen de noodzaak om zich weg te richten van het gezin. We weten uit heel wat onderzoek dat het een cruciale behoefte is voor jongeren om 'erbij te horen'. Buitengesloten worden is voor jongeren erg pijnlijk. Daardoor gaan jongeren vaak ook erg veel rekening houden met de normen binnen een groep om er zich aan aan te passen. We weten uit onderzoek dat deze sociale groepsdruk vooral hoog is in de midden-puberteit, dus als jongeren een jaar of 15 zijn. Dan laten ze zich vaak het sterkst beïnvloeden door leeftijdsgenoten. Tenslotte zit daar ook een goede kant aan: door op zoek te gaan naar vrienden, leren jongeren sociale vaardigheden, die ze nodig hebben om een echte intieme relatie met een partner uit te bouwen. En door zich te voegen bij bepaalde cultuurgroepen ontdekken ze ook wat bij hen past.

#### Slide 16: Relaties met ouders

Vaak is de relatie met ouders de belangrijkste gehechtheidsrelatie. De interacties die als het ware in het klein in de relatie met vrienden of leraren spelen, spelen vaak in het groot tussen ouders en kinderen. In de puberteit moeten jongeren zich bovendien losmaken van hun ouders, waardoor de relatie tussen ouders en kinderen vaak extra op scherp komt te staan. Belangrijk om weten:

1. Als je gehechtheidssysteem wordt actief gemaakt, dan kunnen mensen minder goed nadenken over zichzelf en anderen.
2. Als je in een intense ruzie zit met een gehechtheidsfiguur, dan vertellen de zaken die je anderen verwijt vaak iets over jezelf (vb iets wat je niet goed aanvaardt van je zelf).

Dat betekent dat jongeren sneller in kenmerkende gehechtheidspatronen met hun ouders zullen terechtkomen, bijvoorbeeld door zich terug te trekken of door intens en overbetrokken te reageren. Als dat gebeurt, dan is het zowel voor de jongere als voor de ouder vaak moeilijker om goed te blijven nadenken over zichzelf en de ander en komen er verwijten die vaak iets zeggen over henzelf. Wellicht is het daarom voor ouders ook moeilijk om hun kind te begeleiden om stabiel en gezond te functioneren in relaties, omdat ze er zelf zo direct bij betrokken zijn.

#### Slide 17: Oefening

Stimuleer ouders om na te denken in welk interactiepatroon zij met hun kind vooral terecht komen. Wat zijn de typische reacties over en weer? Wat is het effect op henzelf als ouder?

#### Slide 18: strategieën om kinderen te helpen beter te functioneren in relaties

De docent bespreekt met de groep ouders strategieën om beter te functioneren in relaties.

#### *Wanneer je kind last heeft van negatieve gevoelens, ruzie, gedoe in een ander contact*

Als een kind naar je toe komt als ouder omdat er sprake is van problemen in een ander contact, is het je taak als ouder om je kind zelf te laten nadenken om uiteindelijk een goed besluit te nemen. Je kan je kind helpen door vragen te stellen, bijvoorbeeld om een goed zicht te krijgen op wat er aan de hand is:

- Wat is er precies gebeurd?
- Hoe was dat voor jou?
- Wat zijn de feiten en wat is mijn interpretatie?
- Maak een onderscheid tussen feiten en bedoelingen
- Vraag je af: ken ik dit van deze persoon?

Als iemand je plots teleurstelt, kan je je afvragen wat de persoon precies heeft gedaan of gezegd en wat jouw interpretatie van zijn bedoelingen zijn. De vraag 'Ken ik dat van deze persoon' kan je helpen om naast het negatieve gevoel veroorzaakt door het gevoel van teleurstelling, ook het gewone beeld dat je van de persoon hebt, op te roepen en te kijken of je interpretatie daarin past.

Het doel van zo'n steunend gesprek is om je kind te helpen uit te zoomen en zelf na te denken wat er aan de hand is en hoe hij/zij nu verder kan.

#### *Wanneer je zelf in conflict/ruzie zit met je kind*

De relatie tussen ouders en kinderen is vaak geladen. Soms kan je vastlopen met elkaar in wederzijds onbegrip. Begrip kan je niet afdwingen en vaak zullen pogingen om de ander te overtuigen van jouw gezichtspunt alleen maar een averechts effect hebben. Wat kan je dan wel doen, bijvoorbeeld als je kind je verwijt dat je hem/haar helemaal niet begrijpt?

- Denk eerst en vooral na over je kind en je zelf in contact met je kind en spreek er eventueel met iemand over
  - Hoe voelt jouw kind zich (vb na een incident)? In welke gemoedstoestand bevindt het zich?
  - Wat heb jij gedaan waardoor hij/zij zich zo is gaan voelen?
  - Hoe heeft je kind hierop gereageerd en wat is het effect op jou geweest?
  - Wat is er aan de hand tussen jullie?
  - Welke behoefte heeft je kind? Welke behoefte heb jij?
- Monitor je eigen spanning en emoties
  - Als je eigen emoties te hoog zitten, is het vaak moeilijk om in een gesprek voldoende te blijven nadenken over jezelf of anderen. Dan is het beter om eerst af te koelen. In het midden van een ruzie moet je niet proberen iets uit te praten.
- Wees voor jezelf helder wat je wilt bereiken met het gesprek: wil je een mogelijk misverstand bespreken, wil je je kind duidelijk maken hoe iets voor jou is overgekomen, wil je iets checken bij hem/haar, wil je een behoefte bespreken?
- Maak een duidelijk onderscheid tussen feiten en jouw indruk, interpretatie of gevoel daarbij
- Spreek duidelijk vanuit jezelf: jouw indrukken, jouw interpretatie, jouw gevoel, het effect op jou: Toen je dat zei, voelde ik me...; Toen je dat deed, dacht ik...; Ik heb de indruk dat er iets dwars zit tussen ons,...
- Sta open voor het gezichtspunt van je kind, luister goed en geef eventueel nauw weer hoe je je kind begrijpt
- Ga na of je doel bereikt is en wees eventueel duidelijk over je vraag, behoefte

#### Slide 20: Rollenspel

Doel van het rollenspel is om te oefenen met diverse situaties en daarin te ondervinden wat het effect is van bepaalde interventies die ouders kunnen doen

Sta tijdens het rollenspel stil bij werkzame en minder werkzame interventies. Leg steeds de link met de genoemde strategieën.

#### Slide 21: Evaluatie