

# Veilig begrenzen

Bij de opvoeding van kinderen hebben we het, vanuit de hechtingstheorie, over de 'goed genoeg ouder'. Dat wil zeggen dat de ouder van meet af aan sensitief en responsief reageert op de behoefte uitingen van het kind.

In de praktijk betekent dat bijvoorbeeld dat als het kind huilt omdat het honger heeft, moeder het aan de borst legt of van vader of moeder de fles krijgt (responsiviteit). De ouder is sensitief als deze dusdanig op zijn/haar baby is afgestemd dat hij/zij op tijd weet dat de baby honger heeft. Veel ouders horen bijvoorbeeld aan het 'huiltje' van de baby wat er aan de hand is.

Bij het opgroeien van de baby, later de peuter en nog later de kleuter, is het daarnaast van belang dat het kind begrensd wordt.



Stel je voor, de baby komt uit de veilige baarmoeder. Het heeft, zolang het zich bewust is de veilige wanden van de moederbuik ervaren. Als het ter wereld komt kan de plotselinge ruimte, kou en licht heel angstaanjagend zijn voor de baby. De baby reageert dan door weg te kruipen bij de moeder, hij zoekt naar de tepel en dat geeft rust.

Baby's die veel huilen en duidelijk niet goed in hun vel zitten werden vroeger (en ook nu weer) vaak ingebakerd. Ingepakt in doeken zodat het zich amper kan bewegen. Dat lijkt benauwd maar het refereert direct aan de veilige baarmoeder.

We spreken over de eerste drie jaar van het kind, de zogenaamde hechtingsfase. In deze fase leert het kind eerst dat de omgeving veilig is (0-1,5 jaar, 1<sup>e</sup> hechtingsfase). Daarna (1,5-3 jaar, 2<sup>e</sup> hechtingsfase) leert het kind die veilige omgeving in zichzelf op te nemen. Hierdoor ontwikkelt het kind een intern gevoel van veiligheid.

In beide fasen is het van groot belang dat het kind grenzen krijgt aangeboden. Stel je maar eens voor hoe het voor een kind zou voelen als het geen grenzen zou krijgen. Het zou doodsbang zijn. De pasgeborene wordt geconfronteerd met een onmetelijk grote en onrustige wereld waarin het kind zou verdrinken als het niet begrensd zou worden. (Denk maar aan een woestijn of de oceaan waarin jij, zonder enige richtingaanwijzing je weg zou moeten vinden.) Het ouder wordende kind moet begrensd worden omdat het fysiek de wereld gaat verkennen (1,5-3 jaar) en zelf nog niet in staat is die grote wereld, met al zijn indrukken en gevaren, in te schatten en te behappen.

Van ouders wordt gevraagd om het kind dus te begrenzen en om die grenzen leeftijdsadequaat aan te bieden. Van inbakeren, via wiegje, box, de kamer, het huis, tot de tuin, de straat etc. etc. etc. Ouders zullen zo sensitief moeten zijn dat ze weten wat hun kindje aan ruimte aankan.

Bieden ouders te weinig grenzen, dan gaat het kind zijn eigen grenzen bepalen, 'voor zichzelf beginnen'. Het kind moet wel want het voelt zich onveilig zonder grenzen. Gebeurt dit in de babytijd dan wil de baby bijvoorbeeld de fles erg snel zelf vasthouden, laat het zich moeilijk oppakken, ontspant het moeilijk in de armen van de ouders (overstrekken).

Krijgt het kind in de peutertijd te weinig grenzen dan gaat het kind 'onwenselijk gedrag' vertonen want het kind wil alles zelf bepalen en is ongezeglijk. De ouders denken dan vaak dat het kind dwars is of soms zelf dat het kind tégen hen is. Dit is in feite een tragedie omdat van binnen juist een bang kind zit dat vecht voor zijn veiligheid maar eigenlijk helemaal niet weet hoe het moet.

In de 2<sup>e</sup> hechtingsfase (exploratiefase) moeten ouders ook sensitief zijn voor de *ruimte* die het kind vraagt. In deze fase heeft het kind ruimte nodig om de wereld te gaan verkennen. Het gaat lopen, krijgt interesse in andere mensen, wil steeds meer ontdekken. Met name in deze periode kan overbezorgdheid van de ouders leiden tot een gevoel van verstikking bij het kind. Het kind ervaart de ouder als bedreigend en houdt (emotioneel) afstand van de ouder. Het ontwikkelt dan een vermijdende hechtingsstijl.

Duidelijke grenzen aanbieden geeft een kind dus veiligheid. De ouder bepaalt. Zeker in de 2<sup>e</sup> hechtingsfase zal het kind proberen die grenzen op te rekken, dat hoort erbij, en dan is het belangrijk dat de ouders blijven bepalen. Dit consequente gedrag resulteert in een kind dat zich veilig voelt bij de ouders en zich aan hen durft over te geven. Een kind dat die veiligheid niet voelt, gaat zelf de regels bepalen en zal zich niet over durven geven. Die (on)mogelijkheid om zich over te geven neemt het kind mee in zijn latere leven. Het heeft groot effect op latere relaties. Eerst met vriendjes, later met partners.

## Wat kan je hiermee doen in therapie

### Veilige relatie

Voor ons als hulpverleners is het belangrijk te weten dat wij meestal onveilig gehechte cliënten in onze spreekkamer krijgen. Wij kunnen dan werken aan de integratie van een veilige ouder in de cliënt. We doen de hechtingsfase in feite 'over'. Als hulpverlener zijn wij tijdelijk het voorbeeld, gedragen ons als goed genoeg ouder. We zijn sensitief en responsief naar de behoeften van de cliënt. We luisteren, accepteren, oordelen niet, helpen waar hulp nodig is maar laten de cliënt ook zelf stappen zetten. Zo leren zij (alsnog) vertrouwen op hun eigen kracht, vanuit een eigen interne veiligheid.

Net zoals bij het kind, is het in de therapeutische relatie van groot belang dat wij, als hulpverleners, de cliënt begrenzen. We bieden een veilig begrensde werkruimte. We houden ons aan de afgesproken tijd, factureren regelmatig en op tijd en vragen ook van de cliënt om zich aan de (financiële) afspraken te houden. Als de cliënt agressiewerk doet, begrenzen we concreet door veilig materiaal, oogcontact te houden en door afspraken te maken. Als een cliënt grensoverschrijdend gedrag vertoont zullen we hem/haar daarop aanspreken.

### Oefeningen

Hiernaast kun je als therapeut oefeningen (laten) doen die specifiek gericht zijn op de hechting van de cliënt. Je laat de cliënt in feite zijn interne hechtingsrelatie met zichzelf ontwikkelen. Bijvoorbeeld door geleide fantasieën waarin de cliënt een (veilige) relatie leert opbouwen met het kind in zichzelf. Daarnaast help je de cliënt te leren observeren welke kindbehoefte hij heeft om daarna zichzelf deze behoeftes, vanuit een interne voedende ouder, te leren geven. Denk dan aan het leren voelen en voeden van lichamelijke behoeftes: behoeftes aan voedsel, warmte, rust, etc. Of sociale en emotionele behoeftes: gezelschap, troost, verzorging, koestering, genot. Behoeftes als waardering, erkenning, stimulans, moed, etc., etc. Het gaat dan eigenlijk altijd om basisbehoefte, behoeftes die een kind in de eerste (drie) jaren van zijn leven nodig heeft.

Wil je hier meer over leren dan kan dat in de workshop 'Innerlijk Kindwerk in relaties'. We gaan dan uitgebreid in op deze manier van werken en je krijgt veel concrete oefeningen aangeboden.