

TA magazine

Transactonele Analyse in Praktijk

Hechting

TA en hechting, Marij Peeters

Hechting in Organisaties
en de rol van leiderschap, Cor van Geffen

Hechting in beeld,
Marianne Wesselink en Veronika Rietmole

01
23

OPLEIDINGSAANBOD 2023-2024



TA academie

verdiept /
verrijkt /
verrast /

- TA Introductieleergang 101 (*ook online*)
- Persoonlijke Groei & Professionele Ontwikkeling (*SPHBO Registeropleiding*)
- Coaching & Counseling
- Management & Organisatieontwikkeling
- Training, Onderwijs & Pedagogiek
- Functional Fluency & TIFF-Provider Licentietraining
- Samen-Spel, Oefeningen in co-creatieve Transactionele Analyse
- Embodied Coaching & Psychotherapie
- Burn-out begrenzen met TA

Locatie: Arnhemse Bovenweg 140 in Zeist.

Aanmelden kan via onze website
www.ta-academie.nl.





- 4** **Editorial**
Beatrijs Dijkman >>>
- 7** **TA en hechting: een hoopvol duo voor het creëren van een veilige basis**
Marij Peeters >>>
- 17** **TA en Hechting: Relaties doen er toe!**
Marij Peeters >>>
- 26** **Hechting in organisaties en de rol van leiderschap**
Cor van Geffen en Miek Hehenkamp >>>
- 34** **Hechting in beeld**
Marianne Wesselink en Veroni te Rietmole >>>
- 45** **Gehechtheid en emotieregulatie beïnvloeden elkaar**
Carola van der Veen >>>
- 53** **TA-TOEN, een briefwisseling tussen twee grondleggers van TA in Nederland**
Maarten Kouwenhoven en Marijke Arendsen Hein >>>
- 61** **Hé Fant, slurf eens wat in mijn oor!**
Elwin Storms >>>
- 64** **TA nieuws >>>**

Everytime We Say Goodbye, I Die a Little

Het is bijna 30 jaar geleden dat ik mijn partner ontmoette en meteen was ik helemaal hoteldebotel gek op hem. De eerste maanden van onze relatie als we elkaar gezien hadden en ik lopend of fietsend of achterblijvend aan hem dacht, kwam dit lied in mijn hoofd. Vaak zong ik het langzaam, fluisterend of juist hardop en uitdagend. Elke keer dat we elkaar gedag zeiden, stierf ik een beetje. Zo voelde dat.

Toen mijn oudste zoon naar school ging, werd ik totaal onverwacht overvallen door datzelfde gevoel en kwam ook ditzelfde lied weer boven. Een beetje sterven, het besef dat we niet altijd bij elkaar blijven dat ik hem kwijt zou raken en inderdaad kwijt raakte aan de wereld. Kortom het proces en de diepe gevoelens van onvoorwaardelijke liefde. Ik ben het lied en mijn gevoelens erbij gaan zien als verwijzingen naar het concept hechting.

Het conceptuele denken over vroege hechting werd gelegd door John Bowlby. Je vindt in de artikelen in dit magazine steeds verwijzingen naar zijn denken. Bowlby was een ervaringsdeskundige. Hij werd opgevoed door kindermeisjes en op kostscholen en wist als geen ander dat een wederkerige relatie met je opvoeders van groot belang is voor je ontwikkeling en welzijn. Zijn eerste onderzoeken gingen over het verlies of ontbreken van moederlijke zorg en de ontwikkeling van persoonlijkheid later in het leven.

Binnen de TA kun je lezen aan Berne's gedachten over autonomie (1964). Hij kiest daarin voor een omgekeerde redenering beginnend bij het hebben van een compleet en vol leven. Autonomie gaat over de mogelijkheid om intieme relaties aan te gaan, jezelf te hechten en daar keuzes in te maken, maar ook zelf-bewust zijn en spontaan kunnen reageren in situaties. Opvallend dat Berne zich in zijn schrijven richt op wat je zelf kunt doen in het bereiken van autonomie zoals een actieve keuze maken voor intimiteit in plaats van Spel. Klassieke transactionele analyse gaat uit van het existentiële uitgangspunt dat we krachtige, autonome en zelfstandige volwassenen willen worden en dat zelf kunnen bereiken. We zijn alert op symbiose, *co-dependency* in een groep en benadrukken dat je 100% van de tijd je behoeften mag uiten.

In een lezing die Keith Tudor (2022) gaf bij de Nederlandse Vereniging Transactionele Analyse (NVTA) werd duidelijk dat dit een westerse en ego-gecentreerde filosofie benadrukt en dat het concept homonomie (Angyal, 1941) een welkome aanvulling is. Het vult de verbinding met onze omgeving, met de mensen om ons heen en het idee over autonomie aan. Niet alleen gericht op het individu maar dichterbij het collectief, de verbindingen die we aangaan.

Redenen dus om als TA-professional je te buigen over hechting. In dit magazine vind je daarom een brede verkenning van TA en hechting in zowel theorie als toepasbaarheid. We

presenteren artikelen uit het psychotherapie werkveld maar ook over werken met hechting in counseling en binnen organisaties. Elk artikel is een waardevolle verdieping en praktische handreiking wat je kunt betekenen in het leven van de mensen met wie je werkt.

Ook sluiten we een serie af; de laatste briefwisseling tussen Maarten Kouwenhoven en Marijke Arendsen Hein met een korte reflectie van Jacobien Geuze, de redacteur uit wiens koker dit project kwam. Je vindt de recensie van een kinderboek over 'bespreekbaar maken van een scheiding'.

Hechting en verlies, scheiden en verbinding aangaan, ruziemaken en goedmaak sessies al deze momenten kunnen we voelen dat we verbonden zijn met andere mensen, met onze omgeving, met ons levensverhaal en in een samenleving. Hechting is een alledaagse realiteit en geeft elke dag zowel uitdaging als voeding. Het is waar dat afscheid nemen een beetje sterven is maar ook dat we elke dag nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden ontmoeten. Verandering is onvermijdelijk.

Beatrijs Dijkman
Hoofdredacteur



Beatrijs Dijkman

We zijn onderstaande opleidingsinstituten zeer erkentelijk voor hun sponsoring

OPLEIDINGSANBOD 2023-2024

TA academie

verdiept / verrijkt / verrast!

- 36 maanden/360 uur/120 uur online
- Personalized Growth & Performance Ontwikkeling (PGR) begeleiding
- Coaching & Coördinatie
- Management & Organisatieontwikkeling
- Training, Ouderschap & Relatiericht
- Functioneel Fluency & TET-Provider Licentiatetraining
- Samen met Ouders om te overleven
- Transactionele Analyse
- Individualized Coaching & Pouchbegeleiding
- Burn-out begeleiding met TA

locatie: Amsterdam/Baanweg 160a, 2014

Alleenstaande leer- en werk- methoden worden te gebruiken op:

TA academie pag. 2

De gouden
Tafel is geen grote geschied
Met een
Kop maar die onder
de koppen groeit,
In de handen groeit,
In de handen groeit,
In de handen groeit

Met een
Kop & een groen in
de koppen in
de koppen in
de koppen in
de koppen in
de koppen in
de koppen in
de koppen in
de koppen in
de koppen in

Phoenix Opleidingen
www.phoenixopleidingen.nl

Phoenix opleidingen pag. 16

Corael

Gespecialiseerd in Transactionele Analyse, Enneagram, NLP en Familieopstellingen

Thema's:

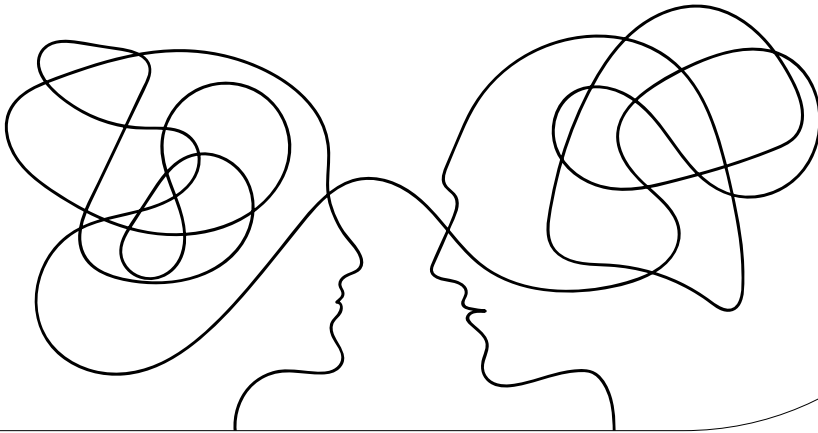
- Transactionele Analyse van
- Enneagram
- NLP
- Family Constellation
- Woorden van de
- Woorden van de
- Woorden van de
- Woorden van de
- Woorden van de

Oplossingen:

- Personalized Growth & Performance Ontwikkeling
- Personalized Coaching & Performance Ontwikkeling
- Personalized Coaching & Performance Ontwikkeling
- Personalized Coaching & Performance Ontwikkeling
- Personalized Coaching & Performance Ontwikkeling
- Personalized Coaching & Performance Ontwikkeling
- Personalized Coaching & Performance Ontwikkeling
- Personalized Coaching & Performance Ontwikkeling
- Personalized Coaching & Performance Ontwikkeling
- Personalized Coaching & Performance Ontwikkeling

www.corael.nl

Corael pag. 68



TA en hechting: een hoopvol duo voor het creëren van een veilige basis

De auteur neemt ons mee in de werking van het hechtingssysteem. We leren welke hechtingsstijlen er zijn en hoe we veilig gehecht zijn. Ook kunnen we lezen hoe onveilige hechting doorwerkt in ons leven. Ook voegt ze hechtingsthema's in het scriptstelsel en belicht zowel het script als hechting vanuit een hoopvol perspectief. Het geeft de TA-professional, of hij of zij nou therapeut is of niet, *tools* in handen waarmee de koppeling tussen het scriptstelsel en de hechtingstheorie geduid kan worden.

[Marij Peeters](#)

Inleiding

Hoe spelen eigen hechtingsthema's een rol in jouw leven en jouw relaties. Je zult je misschien wel eens afvragen: "Wat gebeurt er toch steeds tussen ons?" En: "Wat speelt vanuit mijn hechtingsgeschiedenis hierin mee? "

Sinds ik in 2007 een artikel schreef over TA en hechting is er veel veranderd. Hechtingsstijlen zijn minder vaststaand dan we toen dachten. In dit artikel schets ik nieuwe

ervaringen en uitkomsten uit onderzoek die hoopvol zijn. Ook zijn er afgelopen decennia praktische toepassingen ontwikkeld die ons helpen veilig gehechte relaties te ontwikkelen. Ik gebruik hier de TA en leg een verbinding met het scriptstelsel, een belangrijk concept binnen de TA.

Hechting

Een gezonde veilige hechting levert in de ontwikkeling van kinderen een gevoel van basisveiligheid op, waardoor het kind kan

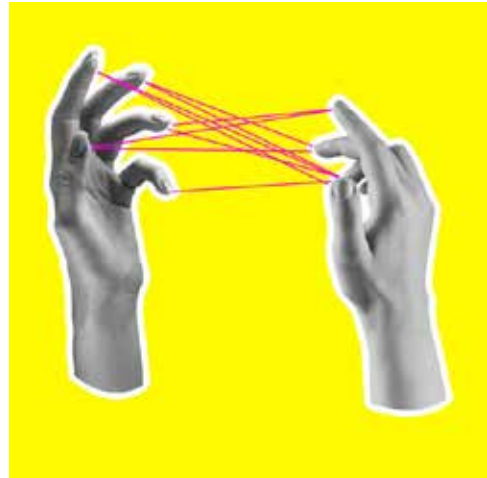
gaan exploreren en in stressvolle situaties een gehechtheids-figuur opzoekt (hechtingsgedrag). Positieve ervaringen met gehechtheidsfiguren zijn belangrijk in het opbouwen van een veilige gehechtheid. Dit leidt tot een positief innerlijk beeld van zichzelf en de ander. Het kind ontwikkelt zo zelfvertrouwen, vertrouwen in de ander en veerkracht. Bowlby (1973) de grondlegger van de hechtingstheorie noemt dit innerlijke beeld het innerlijke werkmodel en beschrijft hoe dit 'een gevoel geeft van hoe acceptabel of aanvaardbaar hij/zij zelf is in de ogen van hechtingsfiguren.'

Mikulincer & Shaver (2016) stellen dat de manier waarop het hechtingssysteem functioneert op drie niveaus is te beschrijven. Het niveau van cognities, ofwel verwachtingen omtrent beschikbaarheid en responsiviteit van de ander. Het gedragsniveau, waarmee wordt bedoeld de mate van nabijheid zoeken tot de ander in stress situaties. Niveau drie is het omgaan met emoties. Onderliggend gaat het ook altijd over drie universele hechtingsbehoeften:

- **bekräftiging** (je waardevol, gewaardeerd en geliefd voelen)
- **steun** (het krijgen van hulp bij emotionele problemen)
- **troost** (geruststelling bij stress).

Als kinderen veilig gehecht zijn, durven ze behoeften te uiten en emoties te delen. Ze vertrouwen erop dat ouders als hechtingsfiguren beschikbaar zijn en responsief zullen reageren. Ze voelen zich gesteund, gerustgesteld en gezien bij stress en zij zullen leren emoties te herkennen, begrijpen en reguleren. Emoties als angst, boosheid of verdriet die optreden bij stress worden samen met

ouders en later ook zelf of met hulp van anderen effectief gereguleerd. En hechtingsbreuken of breukjes kunnen hersteld worden.



Een voorbeeld:

Mirjam zegt op bozige toon: "Mam (of pap), mijn zusje mag altijd later naar bed!". Als de ouder dit kan horen, het zichtbare gevoel kan benoemen, het onderliggende kwetsbare gevoel van het kind en de behoefte durft te benoemen, dan helpt dit een veilige gehechtheid te ontwikkelen. Op die manier reflecteert de ouder samen met het kind op zijn binnenwereld en biedt troost, steun of waardering: "Ik zie dat je boos bent, misschien ook verdrietig? Voelde het alsof je er niet bij hoorde?... Wat naar...." Het kind gaat zich weer gezien en veilig voelen.

Een kind doet allerlei hechtingservaringen op in het gezin en dit heeft invloed op hoe een kind gehecht is, veilig of meer onveilig. Daarnaast kunnen ook veilig gehechte kinderen onveilig gehecht raken door verlieservaringen, trauma of ingrijpende veranderingen. Ook kunnen onveilig gehechte kinderen veilig(er) gehecht worden door een voorspelbare, begripvolle, afgestemde omgeving en door herstel van breuken.

Hechtingsstijlen

Hechtingsstijlen zeggen iets over hoe het kind heeft leren omgaan met ervaringen. Verwachtingen zijn gebaseerd op eerdere hechtingservaringen en die worden opgeslagen in het zogenaamde innerlijke werkmodel met cognities over jezelf en de ander. Deze komen tot uiting in je hechtingsstijl: je gedrag en hoe je omgaat met emoties.

Ainsworth (1978) heeft hechtingsstijlen bij jonge kinderen onderzocht en vond:

- 70% veilig gehecht: zoeken steun en troost bij stress, kunnen emoties reguleren passend bij de leeftijd, hebben zelfvertrouwen en durven de omgeving te verkennen
- 20% vermijdend gehecht: actief vermijdend gedrag, zoeken geen troost bij stress
- 10% afwerend/ambivalent gehecht: vastklampen en tegelijkertijd boos/te-leurgesteld bij stress

Grossmann (1981), Main en Solomon (1990) vonden een vierde categorie: gedesorganiseerd. Er is dan niet echt een coherente strategie. De ene keer zal het kind verstarren, de andere keer een tegenstrijdig patroon (toenaderen en tegelijk afwenden) en angst voor de opvoeder laten zien. Deze

Een gezonde veilige hechting levert in de ontwikkeling van kinderen een gevoel van basisveiligheid op

laatste categorie komt met name voor in gedesorganiseerde gezinnen met veel trauma.

Mikulincer & Shaver (2016) beschrijven hoe kinderen bij de verschillende hechtingsstijlen hun emoties en gedrag reguleren. De vermijdend gehechte kinderen zullen zich eerder terugtrekken en weinig emoties laten zien. De afwerend /ambivalent gehechte kinderen zullen eerder grote emoties en externaliserend gedrag laten zien. De kinderen met een gedesorganiseerde stijl zullen een wisselend en tegenstrijdig patroon van emoties en gedrag tonen.

Verworven basis-veiligheid

Main (Diamond 2014, p.45) ontwikkelde in 1995 een nieuwe, hoopvolle categorie die zij de 'verworven basis-veiligheid' (*earned security*) noemde; een categorie die steeds meer aandacht krijgt. Zij zag dat mensen die in hun jeugd veel relationele moeilijkheden hadden toch een veilige gehechtheid als volwassene konden ontwikkelen. Ofwel door therapie ofwel door goede relaties in hun volwassen leven ontwikkelden zij een coherent en emotioneel oprecht verhaal over hun kindertijd, ook al waren die ervaringen negatief.

Emotieregulatie en hechtings-patronen tussen mensen zijn dyadische processen

(dyade: een relatie tussen twee) en kunnen veranderen: de één kan leren om emoties, behoeften openlijk en direct te uiten als de ander op een adequate manier responsief is en helpt emoties te leren reguleren door geruststelling, steun en waardering. In TA-taal: we ontwikkelen een nieuw script door her-beslissingen. Niet alleen volwassenen maar ook kinderen hebben invloed op hun eigen hechtingsstijl. Soms zoeken ze bij een gezin van een vriendje een veilige haven. Of besluiten ze dat het probleem van de ouder is, niet dat van hen. Afhankelijk van de ontwikkelingsfase zal het kind meer of minder gemakkelijk kunnen begrijpen wat er aan de hand is bij de ouder.

Hechting als circulair proces

Hechting is een circulair proces. De ouder beïnvloedt het kind en het kind ook de ouder. Een ouder kan zich een competen-

te ouder voelen en kan responsiever gaan reageren op een kind dat zichzelf van nature al gemakkelijker reguleert. Hechtingsstijlen kunnen dus veranderen onder invloed van patronen tussen mensen. En zelfs in verschillende contexten met andere mensen kan je hechtingsstijl er wat anders uit zien.

Natuurlijk willen we zelf een veilig gehechtheidsstijl ontwikkelen en willen we dat onze cliënten die ontwikkelen. Met een veilige hechting vanuit de jeugd is daar het meeste kans op. Vanuit het gezinsscript en het familiescript (transgeneratieel) zullen zowel hulpbronnen en krachten als de pathologische kanten worden overgedragen. Dus er zijn uitdagingen voor de ontwikkeling van onze gehechtheidsstijl. Voor ouders met een onveilige hechting is het moeilijker om een veilige haven te zijn voor hun kinderen, omdat ze emotioneel soms minder beschik-



baar zijn voor het kind. Hechtingsstijlen van ouders zijn terug te vinden in opvoedstijlen.

Ijzendoorn schrijft (1995, 1994): *“Een coherent narratief van zichzelf in een ouder (los van de inhoud) is de meeste robuuste voorspeller voor een veilige hechting bij een kind. Maar als ouders niet veilig gehecht zijn, staat de ontwikkeling van gehechtheid onder druk. Gehechtheidspatronen van eerdere generaties kunnen doorgegeven worden via ouders naar kinderen.”* Peeters (2007) beschrijft het effect van transgenerationale gehechtheidspatronen op de opvoedingsstijl en pedagogisch gedrag van ouders en het effect daarvan op de gehechtheid van het kind. Hier is soms hulp nodig om deze vaak onbewuste patronen tussen partners, ouders onderling en ouders en kinderen te begrijpen en te veranderen.

Ben je benieuwd naar je eigen stijl? Vragen die helpen onderzoeken van je hechtingsstijl zijn: Bij wie zocht je troost toen je jong was? Hoe liet jij merken dat je troost, steun of waardering nodig had en wat heb je hierover geleerd? Hoe waren deze personen beschikbaar? Wat heb je jezelf daarin aangeleerd? Kun je je, in je huidige relatie, tot je partner keren voor je emoties en hechtingsbehoeften? En over de invloed van de context: Neem eens een relatie en bekijk jouw voorkeurs hechtingsstijl in die relatie. Vergelijk het met een andere relatie. Wat valt op?

Hechting en het scriptsysteem

Erskine (2009 p.210) beschrijft dat het script een andere manier is om te spreken over het innerlijk werkmodel *“Each person’s internal working model of attachment (i.e. script pattern) is revealed in his or her characteristic patterns of behavior and transactions with others, core beliefs, fantasies, and personal narrative about his or her life.”* Erskine en Zalcman (1982) hebben het scriptsysteem ontwikkeld dat weergeeft hoe het script een zichzelf bekrachtigend systeem is als een intrapsychisch patroon. Gevoelens en ervaringen die je hebt opgedaan bij positieve interacties of bij negatieve interacties werken als bekrachtigende herinneringen en vormen je in besluiten over jezelf, de ander, relaties, de wereld, het leven en de (onderdrukte) gevoelens die daarbij horen.

Ik gebruik wel vaker het zelf bedachte voorbeeld van Inge Klein, die vanuit de ‘ik ben niet OK, jij bent OK’ levenspositie naar de ander kijkt. Ze komt op een receptie, ze gaat wat afzijdig staan en maakt zich klein. Niemand praat met haar en Inge gaat denken: *“Zie je wel, niemand vindt mij aardig.”* Inge voelt zich verdrietig, niet gezien en alleen. Haar kwetsuren stammen uit haar kindertijd waar haar broer werd opgehield en zij vaak letterlijk werd vergeten. Ze leerde in een hoekje te spelen. Haar beeld van zichzelf toen wordt bevestigd door haar eigen gedrag nu en de reacties van anderen. Dan gaat ze dit patroon zien en vraagt steun van Max, haar man, in plaats van haar gevoelens te vermijden.

Max troost haar en samen kijken ze naar de situatie. Ze ontdekt onderdrukte boosheid op haar ouders vroeger en soms nu op Max. En de onderdrukte hechtingsbehoefte erbij





te horen, belangrijk te zijn. Haar beeld van zichzelf verandert, ze leert hulp vragen en zichtbaar te worden en krijgt nieuwe ervaringen. Ze ervaart dat ze belangrijk is voor Max. Ze ontwikkelt een positief innerlijk werkmodel c.q. script.

In onderstaand scriptsysteem is er plek voor die onderdrukte gevoelens en hechtings-thema's als verdieping, een extra laag, die belangrijk is te verkennen.

Mogelijk denk je nu ook: "Hoe zit dat dan bij mij? Welke hechtings-behoeften spelen een rol? Hoe ga ik met emoties om? Welke hechtingskwetsuren hebben mijn script beïnvloed? Onderstaande oefening geeft je

wellicht inzicht. En voordat je de oefening doet: "Naar wie ga je als de oefening je raakt. En doe je dat ook echt?"

Veranderingen kunnen starten vanuit elk vakje in het scriptsysteem. Veranderingen werken het best als ze zowel op cognitief als emotioneel als gedragsniveau gemaakt worden. Ook het niveau van het lichaam is hierbij belangrijk. Allereerst helpt het bewust worden van onderliggende emoties en hechtingsthema's en het delen met mensen die voor jou veilig zijn. Vervolgens helpt het zoeken naar nieuwe patronen tussen jou en de ander en naar nieuwe patronen in jezelf en het uitproberen daarvan. Daarna volgen nieuwe ervaringen en zal je scriptsysteem

Script-overtuigingen	Script-uitingen: gedrag, emoties, lijfelijke gewaarwordingen, fantasieën, passend bij hechtingsstijl	Bekrachtigende herinneringen
<p>Over: Mezelf De ander, relaties Het leven De wereld</p> <p>Beschikbaarheid van de ander</p> <hr style="border-top: 1px dashed red;"/> <p>Onderdrukte emoties Hechtingskwetsuren Hechtingsangsten Hechtingsbehoeften</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Veilig: emoties effectief reguleren, waardering, steun en troost kunnen vragen, vertrouwen voelen in het lijf - Vermijdend: weinig emoties, internaliserend, terugtrekken - Angstig-ambivalent: veel emoties, externaliserend, aanklampend of boos - Gedesorganiseerd: tegenstrijdig patroon, verwarring, angst 	<p>Vroegere emotionele herinneringen en beelden</p>  <p>Recente emotionele herinneringen en beelden</p> 

Figuur 1. Scriptsysteem en hechting. Op basis van Erskine en Zalcman (1982) aangevuld vanuit de hechtingstheorie door M. Peeters (2022).

OEFENING

Mogelijk denk je nu ook: “Hoe zit dat dan bij mij? Welke hechtings-behoeften spelen een rol? Hoe ga ik met emoties om? Welke hechtingskwetsuren hebben mijn script beïnvloed? Onderstaande oefening geeft je wellicht inzicht. En voordat je de oefening doet: “Naar wie ga je als de oefening je raakt. En doe je dat ook echt?”

Sta stil bij een pijnlijke gebeurtenis uit je jeugd.

Zie die voor je en neem de tijd om een plaatje te maken. Van de omgeving, wat je aan had, hoe je eruit zag, wat je deed, wie erbij waren.

- Ervaar hoe je je voelde, wat gebeurde er in je lijf, welke emotie komt er bij je op?
- Wat ben je gaan denken toen over jezelf en over anderen?
- Ook wellicht in je professionele rol of als opvoeder/partner?
- En over relaties en jouw rol in relaties?
- Welke emoties heb je toen onderdrukt en nu ook nog misschien?
- Naar wie ga jij als je troost, steun of waardering zoekt?
- Zou je dat meer (of minder of anders) willen doen?

1. Welke hechtingsbehoefte had je toen? Herken je hier een of meer van?

- > geaccepteerd te worden
- > nabijheid
- > begrip
- > belangrijk gevonden worden
- > geliefd te worden
- > dat de ander de goede dingen in je ziet
- > waardering
- > veiligheid
- > gezien te worden
- > kwetsbaar en onvolmaakt mogen zijn
- > beschermd te worden

2. Welke hechtingsangsten herken je nu nog?

- > afgewezen te worden
- > verlaten te worden
- > te falen, niet te kunnen voldoen
- > niet gewaardeerd te worden
- > niet geaccepteerd te worden
- > gecontroleerd te worden
- > een mislukking te zijn
- > je niet geliefd te voelen

3. Als je ‘rode knop’, je hechtingsbehoefte/angst geraakt wordt, hoe uit je dat in gedrag?

4. Wat betekent dit voor jou? Wil je die hechtingsbehoefte gaan delen, verder verkennen?

veranderen. En niet te vergeten: kijk ook naar je krachten en hulpbronnen. Je meer bewust worden hiervan is ook helpend om je scriptsysteem positief te veranderen.

Tot slot

Wat heb je aan dit alles, het veilig maken, het denken/voelen op hechtingsniveau, het bezig zijn met deze thema's? Het stil staan in het hier en nu bij wat er speelt en geraakt wordt? Bovenstaande concepten en toepassingen illustreren hoe je het individuele script (innerlijk werkmodel) kunt veranderen en de hechtingsstijl veilig kunt maken. Het doel is uiteindelijk dat we elkaar beter begrijpen, gezonde en veilige relaties hebben en ons gelukkig, veerkrachtig en energiek voelen. Autonomie wordt op deze manier versterkt in een veilige verbinding met de ander. Het hechtingsgerichte perspectief

biedt hierbij nieuwe opties voor jezelf in het leven van alledag. En biedt ook therapeutische toepassingen. Met steeds als start: compassie voor eigen speciale hechtingsthema's en die van de ander.

Referenties

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Diamond, G. S., Diamond, G. M., & Levy, S. A. (2014). *Attachment-based family therapy for depressed adolescents*. American Psychological Association.
- Erskine, R.G. & Zalcman, M.J. (1979). The Racket System: A Model for Racket Analysis, *Transactional Analysis Journal*, 9(1), 51-59
- Erskine, R.G. (1982). Transactional



Analysis and Family Therapy. In: Horen, A.M. and Ohlsen, M.M. *Family Counselling and Therapy*. Peacock, Itasca, Illinois, USA, p.245-270.

- Erskine R.G. (2009). Life Scripts and Attachment Patterns: Theoretical Integration and Therapeutic Involvement. *Transactional Analysis Journal*, 39(3), 207-218.
- Erskine R.G. (2019). The Life Script Trilogy: Acceptance Speech on Receiving the 2018 Eric Berne Memorial Award, *Transactional Analysis Journal*, 49(1), 7-13.
- Holmes J. (2005). *John Bowlby & Attachment Theory*, Routledge, London, GB.
- Main, M. and Solomon, J. (1990) in: Greenberg, M., Cicchetti, D. & Cummings, E. *Attachment in the preschool years: theory, research, and intervention*. Chicago: University of Chicago Press. 121-160.
- Mikulincer, M., & Shaver, Ph. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics and change* (2nd edn). The Guilford Press.
- Peeters, M. (2007). *Gehechtheid bekeken vanuit TA-perspectief. Deel 1*. Strook, 1-8.
- Peeters, M. (2007). *Gehechtheid bekeken vanuit TA-perspectief. Deel 2*. Strook, 1-11.
- IJzendoorn van M.H., (1994). *Gehechtheid van ouders en kinderen. Intergenerationele overdracht van gehechtheid in theorie, (klinisch) onderzoek en gevalsbeschrijvingen*. Bohn Stafleu Van Loghum, Houten/Zaventem.



Marij Peeters is TSTA-counseling, Relatie- en gezinstherapeut, orthopedagoog-generalist, GZ-psycholoog, supervisor en freelance-opleider. Ze heeft een eigen praktijk en heeft jarenlang binnen de GGZ gewerkt met gezinnen en relaties. Haar passie is verbinden van TA met systemisch denken en met name het hechtingsgerichte werken. Marij ontwikkelde lesstof over hechting in organisaties en hechting in de therapeutische relatie. Ze is te bereiken via: marij@prozet.nl



Ik geloof
dat ik geen groter geschenk
kan ontvangen
dan door de ander
te worden gezien,
te worden gehoord,
te worden begrepen
en aangeraakt.

Het grootste geschenk
dat ik kan geven is
de ander te zien,
te horen, te begrijpen, aan te raken.
wanneer dat gebeurt
voel ik
dat er contact is gelegd.

VIRGINIA SATIR

Phoenix Opleidingen

www.phoenixopleidingen.nl



TA en Hechting: Relaties doen er toe!

Werken met relaties in therapie en counseling

Marij Peeters

De auteur beschrijft in dit artikel hoe ze als therapeut met ouders en kinderen werkt. Ze werkt aan het herstellen en veerkrachtig maken van de relatie door het probleem relationeel te maken, de focus te leggen op kwetsbare emoties en het bespreken van hechtingsthema's. Ze onderzoekt met ouders hún eigen hechtingsgeschiedenis en script zodat ballast uit het verleden hierbij niet in de weg staat. Daarbij staat de invloed op opvoeding en het maken van contact centraal om zo een veilige hechting te ontwikkelen.

Inleiding

We ervaren wie we zelf zijn door en in contact met een ander. Als relaties stroef verlopen, blijven we erover piekeren en hechtingsbehoeften worden minder vervuld. Fijne relaties helpen om ons gelukkig te voelen en goed te functioneren. We worden vervuld in onze drie universele hechtingsbehoeften: steun, troost, waardering en liefde (Mikulincer e.a., 2016). Dit heeft invloed op hoe we relaties aangaan met anderen. We kunnen dan kwetsuren te boven komen en een positief zelfbeeld opbouwen. In dit artikel richt ik me op relaties tussen (volwassen) kinderen en hun ouders, tussen partners, ouders onderling, broers en zussen. In het besef dat alle relaties zijn belangrijk zijn.

Achtergrond van de methodiek

Autonomoos zijn én in verbinding met de ander, kunnen we leren. Onder autonomie versta ik: 'Verbinding maken met eigen gevoelens, behoeften, intenties, angsten, passie en waarden en de bereidwilligheid om die van de ander te begrijpen. Van hieruit verantwoordelijkheid nemen voor de eigen ontwikkeling en voor de relaties met anderen.' Vanuit autonomie kunnen we vaardigheden ontwikkelen om eigen stagnaties op te lossen, vastgelopen relaties te verbeteren en zo een veilige hechting te creëren. Hechtingsgerichte therapie is hierbij een hoopvolle manier van werken. We hebben in Nederland een integratieve hechtingsgerichte gezinstherapie-methodiek ontwikkeld op basis van drie verschillende therapiemodellen. Die methodiek wordt momenteel door therapeuten toegepast en onderzocht op effectiviteit. (Rodenburg & Conradi, 2022). In dit artikel geef ik een inkijkje in die methodiek.

Waarom hechtingsgerichte gezinstherapie werkt en hoe script hierin past.

Klachten of probleemgedrag kunnen verdwijnen of verminderen en trauma kan geneeld worden met hulp van een veilige relatie met hechtingsfiguren waarin emoties en verhalen gedeeld kunnen worden. Klachten als angsten, depressies en probleemgedrag bij kinderen en volwassenen hebben vaak te maken met vastgelopen relaties waarin hechtingspijn is ontstaan. Hechtingspijn wordt ook wel een rode knop genoemd: als die aangeraakt wordt is het effect van die pijn vaak onbewust. We vertonen reactief gedrag vanuit onze hechtingsgeschiedenis. Dit bestaat uit ervaringen uit onze kindertijd en volwassen leven. Die ervaringen kunnen pijnlijk zijn en belemmerend in ons functioneren. Positieve ervaringen met hechtingsfiguren zorgen voor het opbouwen van een veilige hechting. We durven dan weer relaties aan te gaan, te verdiepen en zoeken troost als we het moeilijk hebben.

Bowlby (1973), de grondlegger van de hechtingstheorie, beschrijft het innerlijk werkmodel: *"het geeft een gevoel van hoe acceptabel of aanvaardbaar hij of zij zelf is in de ogen van hechtingsfiguren."* Het innerlijk werkmodel kan ook gezien worden als script. Berne (1972) beschreef het script als een onbewust levensplan, gebaseerd op beslissingen in de kindertijd, bekrachtigd door ouders en gerechtvaardigd door gebeurtenissen, culminerend in een gekozen uitkomst.

Inmiddels kijken we vanuit ontwikkelings- en systemisch perspectief naar het concept script zoals we ook naar hechting kijken. Ik versta onder script: "Je onbewuste levensverhaal over jezelf, de ander, relaties, de

wereld om je heen en het leven, als een zich steeds ontwikkelend verhaal dat gaat over pathologische delen in jezelf maar ook over veerkracht en de gezonde delen in jezelf, dat steeds opnieuw geschreven kan worden door nieuwe ervaringen in contact met anderen. Het script bestaat uit overtuigingen, verwachtingen, herinneringen, gedrag, emoties, onderliggende authentieke emoties, uitgedrukt en beïnvloed door patronen in allerlei soorten relaties.“

Hechtingsgericht werken: hoe het werkt

Hechtingsgerichte gezinstherapie beoogt het veerkrachtig maken van de relatie én het ontwikkelen van een meer positief en veilig gehecht script. De focus ligt op emoties die zichtbaar zijn en op kwetsbare onderliggende emoties en hechtingsbehoeften. Onderlinge hechtingsrelaties en de manier waarop gezinsleden omgaan met stress en emoties is belangrijk voor het welbevinden. Het reguleren van emoties wordt gemakkelijker naarmate cliënten emoties en hechtingsbehoeften leren uiten.

Ik help gezinsleden te begrijpen wat er zich van binnen afspeelt, welke emoties ze ervaren zoals hechtingspijn, -angst en -behoeften en ik help ze die te uiten. Via het uiten en alsnog vervullen van hechtingsbehoeften binnen een belangrijke hechtingsrelatie gaat dit werken als hefboom voor nieuwe overtuigingen, nieuw gedrag en nieuwe bekrachtigende herinneringen.

Het kind kan nieuwe scriptbesluiten nemen over de beschikbaarheid van de ander en het vertrouwen in zichzelf. Het kind gaat bijvoorbeeld denken: “Ik doe ertoe, ze houden wel van me, ook als ik verdrietig of

boos ben, dan houden ze van me en willen mij helpen, de ander is beschikbaar.” Er kan nieuw gedrag ontstaan. Iemand kan een adequate emotieregulatie laten zien en ontwikkelt een veilige gehechtheidstijl.

Hechtingsgerichte therapie in het gezin van Timon

Het gezin van Timon bestaat uit een vader en een moeder, Timon en zijn jongere tweelingbroertjes. Timon (10 jaar) is vaak boos. Hij pest zijn jongere tweelingbroertjes. Ouders zijn gaan denken: “hij is een lastig kind”. Timon over zichzelf: “Niemand mag mij.” En alle drie lijken ze te denken: “Het is hopeloos, niemand kan ons helpen.”

Essentieel is dat er in de relatie tussen ouders en kind ruimte ontstaat om de klachten in de breedte: relationeel en systemisch te onderzoeken. Dat het niet alleen Timon's probleem is maar dat iedereen last heeft van de situatie én er een aandeel in heeft. Ik gebruik de metafoor van een puzzel met stukjes: “Het heeft wellicht te maken met hoe jullie samen ouders zijn, met de komst van de tweeling, met scriptbesluiten die Timon genomen heeft, met gepest zijn op school en niet vertellen wat hij voelt.” De moeder vertelt dan dat ze rond de geboorte van de tweeling niet zo beschikbaar was. Dat ze het zwaar vond en Timon weinig aandacht heeft gegeven. In een volgende sessie komen ouders samen met Timon en verdiepen we een situatie waarin hij speelgoed afpakt van zijn broertjes.



Therapeut: Wat denk je dan?

Timon: Ze vinden mij niet aardig

Therapeut: Je gaat denken ze vinden me niet aardig omdat ik dingen afpak. Hoe voelt dat voor je?

Timon: Niet fijn (wordt verdrietig)

Therapeut: Dus als je boos bent, ben je al een beetje verdrietig en later nog meer?

Timon (knikt)

Therapeut (naar ouders): Kunnen jullie snappen hoe dit werkt?

(Naar Timon): Dit moet moeilijk zijn voor je om te voelen, in je eentje, op je kamer later, en je weet niet hoe je het moet veranderen? Weten papa en mama dan hoe je je voelt? Kun je snappen waarom je niet naar papa of mama toe gaat?

Timon: Ik wil niet dat mama verdrietig wordt.

Therapeut (naar ouders): Hoe is dat voor jullie om te horen?

Moeder troost hem, vader kijkt liefdevol naar hem.

Een interactiepatroon is circulair en geeft ruimte voor een breder verhaal met een relationeel probleem in plaats van een rigide verhaal met één oorzaak, één probleemdrager. Patronen zijn er altijd zowel positieve als negatieve, in elk gezin. Zo'n patroon normaliseren helpt om er milder naar te kijken. Moeder benoemt dat dit patroon er al lang is. Timon zegt: "Ja ongeveer zeven jaar toen werd ik een beetje jaloers op mijn broertjes." Het helpt gezinsleden over elkaar te laten denken en zichzelf te uiten. Ik maak het relationeel door te vragen hoe het komt dat het kind niet naar de ouder gaat. De relatie wordt het onderwerp in plaats van zijn boosheid.

In bovenstaand stukje tekst laat ik zien hoe ik onderliggende emoties en hechtingsthe-ma's bereik: vertellen wat ik gehoord/gezien hebt, zichtbare emoties benoemen, zoeken naar onderliggende kwetsbare emoties/hechtingspijn. En die valideren. Bijvoorbeeld: "Ik kan me voorstellen dat je je dan zo voelt. Wat naar."

In aparte oudergesprekken wordt aandacht besteed aan drie niveaus: de relatie van ouders met hun eigen ouders, de partnerrelatie en de relatie van ouders met hun kind.

1. Relatie met eigen ouders

Ik leg uit dat we inzoomen op pijnlijke gebeurtenissen om bewust te worden van effecten van hechtingskwetsuren op het hun eigen (hechtings)-gedrag als opvoeder. Moeder beschrijft een situatie met ruzie tussen haar ouders en ik help haar die gedetailleerd te beschrijven, de emoties en lijfelijke gewaarwordingen te ervaren en in contact te komen met haar onbewuste scriptbesluiten. Zo kan zij gaan begrijpen hoe haar geschiedenis invloed heeft op haarzelf als persoon, op het opvoeden en op Timon. Ze ervaart het onveilige gevoel ook weer bij ruzies tussen de kinderen, wordt boos en bedenkt dat Timon zich misschien in een hoek gedreven voelt.

Zo maakt zij het transgenerationale script los van het hier nu en ik help ouders daarna hun zorgende intentie te voelen. "Ik leer je kennen als een liefdevolle mama, en dit is niet wat je wilt."

**Steun, troost
en liefde zijn de
drie belangrijkste
hechtingsbehoeften**

2. De partnerrelatie /ouderrelatie

Ouders leren nog meer als team samenwerken. Ik vraag aan vader of hij die gestreste momenten ziet en hoe dat voor hem is. Moeder vertelt dat ze nooit hulp vraagt en raakt geëmotioneerd. Ze wil dit leren bij vader. Tegelijk is dit script-corrigerend voor vader want hij doet ertoe, voelt dat hij kan bijdragen. Ook ouders hebben steun, troost en waardering en liefde nodig van de andere ouder en van mij als therapeut.

3. Relatie van ouders met hun kind

We krijgen zicht op circulaire patronen: het gedrag van de een versterkt het gedrag van de ander en het is niet meer van belang waar het ooit is begonnen. Als Timon boos is, wordt moeder ook boos, vader trekt zich terug en Timon wordt verdrietig en voelt zich schuldig.

Timon is gaan denken: ik ben een stout kind.

Moeder gaat denken: ik ben geen goede moeder.

Vader is gaan denken: ik verlies ook hier weer iedereen, ik doe er niet toe.

Al deze overtuigingen, gedragingen zijn onderdeel van ieders script en worden door oude herinneringen en nieuwe gebeurtenissen bevestigd. Als scripts elkaar beïnvloeden doen onderliggende hechtingsthema's daarin mee. Als je het eigen script kent, kun je het ook veranderen.

Een veilig gehecht script ontwikkelen

De eerste stap in elk therapeutisch proces is bewustwording van de relationele dynamiek tussen partners, tussen ouders en kinderen, kinderen onderling en welke factoren er individueel en systemisch spelen. Tenslotte bereid ik ouders voor op de herstelgesprekken, oefen vaardigheden in responsief reageren

in plaats van defensief of kritisch te reageren. Ik help ouders om steun, troost, liefde en waardering te geven aan hun kinderen, ook als zij dat, toen de kinderen jong waren niet goed konden, mede door kwetsuren die zij zelf opliepen toen zij zelf kind waren. Als het op dat moment niet goed mogelijk is dat ouder(s) in de therapie een veilige hechtingsfiguur kunnen zijn of worden voor het kind zoeken we naar andere mensen die die rol kunnen vervullen, een oma of pleegouders bijvoorbeeld.

Hughes (2017) beschrijft een attitude die ik met ouders oefen en die ze thuis verder gaan toepassen:

- Speels: we zoeken manieren waarop zij speelsheid en plezier kunnen inbrengen in het contact met hun kind
- Accepterend: ik help ouders zonder oordeel te luisteren en te valideren wat het kind ervaart
- Nieuwsgierig: ik help ouders vragen te stellen aan het kind over motivatie, gedachten, fantasieën.
- Empathisch: ik leer ouders mee te voelen en emoties te benoemen

In aparte sessies met mij deelt Timon zijn kwetsuren, we onderzoeken wat hij aan ouders wil vertellen. Dan volgen herstelgesprekken met enactments: nieuwe scènes als positieve ervaring waarbij het kind kwetsbare gevoelens deelt en ouders responsief reageren. Die ik als een soort regisseur help op te bouwen.

Therapeut: Je vertelt dat Alex (broertje) opeens zo ziek was. Voel je dat nu ook weer een beetje?

(naar ouders): Zien jullie dat ook? Ik vraag me af of papa en mama dat gezien hebben dat jij het spannend vond

Timon: Ze gingen samen weg.

Therapeut: Je broertje werd opeens ziek. Je ouders gingen weg en jij bleef thuis, misschien voelde je je wel alleen en dacht: komt het wel goed met mijn broertje.

Moeder: Je moet wel bang geweest zijn, en bezorgd, wat afschuwelijk. Ik zou er ook voor jou geweest willen zijn, ik kan me voorstellen hoe bang je geweest moet zijn.

Timon: (wordt verdrietig)

Therapeut (naar vader): Vader, zie je hoe dat was voor Timon

Vader: Uhm ja, hoe voelde dat toen voor jou Timon?

Timon: Ik was geschokt en bang, bang dat Alex dood zou gaan. Dat was echt erg.

Vader: Wat naar voor je dat je je zo voelde, dat was mij toen niet zo duidelijk (vader knuffelt Timon). Je kunt altijd naar mij toe komen

Therapeut: Geloof je wat papa zegt?

Timon: Ik geloof hem gewoon (kruipt dichter naar vader, wordt moe).

In deze sessie gaat het over de hechtingsbehoefte: gezien worden en veilig voelen. Dit heeft veel effect. Timon heeft geen nachtmerries meer en bijt niet meer op zijn nagels. Er zijn veel minder boze buien en kan die met hulp van zijn ouders beter regu-

leren en snappen wat er aan de hand is. Hij is steeds meer op zijn gemak en voelt dat hij zijn eigen plek in dit gezin heeft. Hij vraagt om hulp als een situatie te moeilijk is voor hem. Ouders zijn zelf meer relaxed in het opvoeden. Moeder geniet meer en vader is aanwezig, ook emotioneel. Ze gaan weer grenzen stellen waar dit nodig is.

De rol van de therapeut

Het is belangrijk als therapeut eigen hechtingsthema's te kennen zodat je emotioneel beschikbaar bent en kunt afstemmen op ieder gezinslid. Als ouders hun kwetsbare emoties met mij delen, sta ik model en geef hen via een compassievolle houding wat zij aan hun kinderen gaan geven en wat eerder moeilijk of onbekend was. Ook mij helpt mij de attitude zoals Hughes die beschrijft. En het voorbeeld dat ik ouders geef helpt hen verzachten en aan den lijve te ervaren wat ook hun kind nodig heeft.

Tot slot

Ik ervaar het als een rijkdom om zo te mogen werken en dichtbij te mogen komen. Ik ben elke keer weer ontroerd als deze helende gesprekken ontstaan. En hoop dat mijn manier van werken bijdraagt als een steen in de vijver. Ik reik iets aan waardoor cliënten kunnen groeien. Ook met (jong) volwassen kinderen en hun ouders werk ik op deze manier.

Er komt rust en ruimte voor een nieuwe wijze van verbinding. Voor ouders komt er eindelijk de kans om de band met hun kind te herstellen en hun eigen transgeneratiele script op te lossen. Ze komen los van oude boodschappen en geven trauma niet door. De (jong)volwassenen kinderen en jongere kinderen kunnen meer voluit leven. Depressieve of angstige gevoelens nemen af, ze ervaren meer geluk en levensvreugde, durven relaties te verdiepen, vader/moeder



te worden. Ouders en kinderen bouwen dan relaties waarin ze elkaar vasthouden als het moeilijk is. Zo creëren ze een bed om rustig te slapen en een veilig huis om in te wonen.

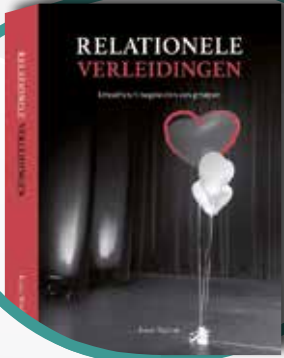
Referenties

- Berne, E. (1972). *What do you say after you say hello. The psychology of human destiny*. Edition 1975, London, GB: Corgi Books.
- Conradi, H.J., Rodenburg, L. (2022). Emotionally focused family therapy. Een aangepaste Nederlandse versie van een experiëntiële hechtingsbenadering van gezinsproblemen. *Tijdschrift voor Systemtherapie* 34(1), p. 6–22.
- Diamond, G.S., Diamond, G.M., & Levy, S.A. (2014). *Attachment-based family therapy for depressed adolescents*. American Psychological Association.
- Furrow, J.L., Palmer, G., Faller, G., Johnson, S., Palmer-Olsen, L. (2019). *Emotionally Focused Family therapy. Restoring connection and promoting resilience*. New York, USA: Routledge Taylor & Francis Group.
- Holmes, J., (2005). *John Bowlby & Attachment Theory*. London, GB: Routledge.
- Hughes, D.A., (2017). *Hechtingsgerichte gezinstherapie. Werken aan de basis*. Amsterdam. NL: Uitgeverij SWP.
- Mikulincer, M., & Shaver, Ph. R (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics and change* (2nd edn). The Guilford Press.



Marij Peeters is TSTA-counseling, Relatie- en gezinstherapeut, orthopedagoog-generalist, GZ-psycholoog, supervisor en freelance-opleider. Ze heeft een eigen praktijk en heeft jarenlang binnen de GGZ gewerkt met gezinnen en relaties. Haar passie is verbinden van TA met systemisch denken en met name het hechtingsgerichte werken. Marij ontwikkelde lesstof over hechting in organisaties en hechting in de therapeutische relatie. Ze is te bereiken via: marij@prozet.nl

Als je kiest voor inhoud.



Karen Walthuis, **Relationele verleidingen**

Het werken met groepen in ontwikkeling is prachtig en bevredigend en kan tegelijkertijd ook spannend en doodvermoeiend zijn. Het is in wezen een aaneenschakeling van relationele verleidingen:

- Hoe krijg je een groep mee?
- Hoe laat je een soepel proces ontstaan?
- Hoe ga je verstandig om met je rolmacht?
- Hoe kun je voorkomen dat mensen onbedoeld beschadigd raken?

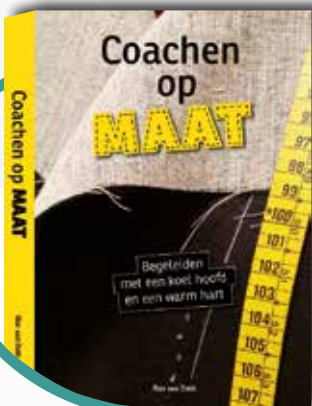
Chris Rooijackers, **Voldoende is het nieuwe goed**

Nergens wordt de ratrace naar succes en geluk zo zichtbaar als in onze verhouding tot het werk. We hebben nooit voldoende en we kunnen nooit voldoen. Daardoor raken we verwijderd van onszelf. Dat moet anders. En dat kán anders. Dit boek neemt je mee in de belevingswereld van het werk.



Ron van Deth, **Coachen op maat**

Er is niet één juiste manier om te coachen. Coachees zijn daarvoor te verschillend en er zijn vele wegen die naar Rome leiden. Dit boek pleit daarom voor 'coachen op maat'. Leidend is wat de coachee wil bereiken en daarvoor nodig heeft. Met een koel hoofd en een warm hart veert de coach mee en doet wat voor haar coachee het beste werkt.



Deze boeken zijn verkrijgbaar bij: coachboeken.nl



www.kloosterhof.nl



Hechting in organisaties en de rol van leiderschap

Cor van Geffen en Miek Hehenkamp

Al jarenlang werken de auteurs in en rondom organisaties en ontdekten zij hoe belangrijk het concept hechting is voor mensen. Bij verder onderzoek naar het belang van hechting kwamen zij tot de ontdekking dat leidinggevenden hierbij een belangrijke rol spelen om een veilige stimulerende werkomgeving te creëren. Wanneer een leidinggevende een veilige hechtingsrelatie opbouwt met een team is er ruimte voor sociaal en emotioneel evenwicht. Dit draagt bij aan nieuwsgierigheid, leergierigheid en de drang tot exploratie. Leidinggevenden die zelf (elementen) van onveilige hechting kennen, kunnen uitdagingen tegenkomen in het bieden van psychologische veiligheid aan hun teamleden. De auteurs beogen met dit artikel bewustwording te vergroten over het belang van hechting in relatie tot leidinggeven. Zij willen het besef bij leidinggevenden vergroten dat het belangrijk is om te werken aan hun eigen veilige basis om hun medewerkers te kunnen ondersteunen bij transitieprocessen. Zij zijn van mening dat leidinggevenden een veilige basis dienen te vormen waaruit het team vol vertrouwen een onbekende richting durft te nemen. En samen mogen ontdekken hoe ze opnieuw betekenis kunnen geven aan de veranderende context waarin de organisatie zich bevindt.

Tijdperk van transitie

We bevinden ons in een tijdperk vol veranderingen. Denk alleen al aan klimaatveranderingen en de wereldwijde pandemie. Ondernemingen lopen tegen de grenzen aan van mogelijkheden door veranderende wetgeving, personeels- en/of materiaal tekorten. Maatschappelijke processen rondom zorg, onderwijs en opvang staan onder druk. Er zijn nieuwe manieren van ontmoetingen en van samenwerken ontstaan; van fysiek naar *online* en *hybride* werken. In onze samenleving wordt polarisatie zichtbaarder en steeds vaker zien we patronen van in- en uitsluiten. Medewerkers moeten vaak weer hun nieuwe plek vinden en nieuwe of andere verbindingen aangaan.

In dit speelveld merken wij dat het zinvol is om over de traditionele TA-velden (organisatie, educatie, *coaching* en psychotherapie) heen te werken. Wij gebruiken met name modellen en concepten die van oorsprong uit *coaching/counseling* komen. Ook als we gericht zijn op het werken met teams in organisaties, komen individuele, persoonlijke vraagstukken soms boven tafel en vragen om interventies ten behoeve van het gehele groepsproces. Dat vraagt uiteraard om het (her)contracteren op alle lagen. Daarnaast zijn wij ons terdege bewust van de grenzen van ons kunnen. Soms is het noodzakelijk om een leidinggevende door te verwijzen naar een andere professional, zoals een therapeut.

De onzekerheid van het niet-weten

In deze veranderende context zien wij in organisaties veel onzekerheid en een zoektocht naar duidelijkheid en houvast. Medewerkers laten gedrag zien passend bij stressvolle situaties. We zien verdedigingsgedrag. Medewerkers vechten, vluchten of bevriezen.

Bij gesprekken blijkt dat dit gedrag voortkomt uit de emoties van boosheid en angst. Angst om buitengesloten te worden, angst om er niet bij te horen. De oorzaak van deze basale angsten is onder andere te vinden in de hechtingstheorie.

Leiderschap en hechting

Eric Berne (1963) maakte onderscheid tussen wat hij de publieke structuur noemde en de private structuur van groepen en organisaties. Terwijl de publieke structuur waarneembaar is, 'zijn private structuren gebaseerd op persoonlijke behoeften, ervaringen, wensen en emoties' (Berne, 1963, p. 63). Hier leggen wij de link met de hechtingstheorie, hechtingsangsten en hechtingsbehoefte. Met betrekking tot de ontwikkeling van een organisatie was Eric Berne ervan overtuigd dat 'de private structuur de uitkomst bepaalt' (Berne, 1963, p. 64). Berne koppelde de publieke structuur aan psychodynamica en gedrag. Waarbij 'cohesie' een sleutelbegrip was; dat wat organisaties en groepen bij elkaar houdt.

Leiderschap in periodes van transities

Leidinggevenden die voldoende gegrond zijn en zelf goed gehecht zijn (Bowlby, 1910-1990), zijn in staat om een goede veilige basis te bieden voor hun medewerkers. Als je namelijk zelf voldoende (zelf)vertrouwen en veiligheid in jezelf hebt, geeft dat rust, kalmte en stevigheid. En laat dat nu het houvast zijn dat medewerkers nodig hebben in tijden van

Ze kunnen zich vaak prima hechten aan doelen maar zullen zich minder of niet hechten aan mensen

De bron van stress en angst, is ook de bron voor steun en hulp

transitie. Dat vraagt ook kennis van je eigen script patronen en voldoende weerbaarheid. Goed gehecht zijn leidinggevend beter in staat om te bouwen aan veilige organisaties met een positieve, veilige cultuur en een goede balans tussen het aangaan van risico's in spannende, niet-wetende situaties en het kunnen terugvallen op relaties die voor veiligheid en vertrouwen zorgen

Om dit te kunnen doen is het voor leidinggevend ook belangrijk om gezonde hechtingspatronen te ontwikkelen als ze die niet tot hun beschikking hebben. En soms is het daarvoor nodig om ongezonde hechting uit het verleden op te lossen. Hierbij kan gewerkt worden met het racket of scriptsysteem van Erskine (1979).

Hoe kunnen leidinggevend een veilige basis zijn voor hun medewerkers?

Om een veilige basis te zijn voor anderen dient een leidinggevend allereerst aanwezig en beschikbaar te zijn. En vervolgens sensitief-responsief kunnen reageren. Dat betekent dat ze goed moeten kunnen luisteren en verbale en non verbale signalen van medewerkers niet alleen goed oppikt maar er ook adequaat op kan reageren. Zonder het te willen oplossen of overnemen. Zo wordt vertrouwen opgebouwd.

Een leidinggevend met een veilige basis kan zich ook goed verplaatsen in een ander (het

zogenaamde mentaliseren). Dit houdt onder andere in dat een leidinggevend beseft dat het wereldbeeld van zijn medewerkers anders is dan zijn eigen wereldbeeld en dat hij zijn eigen gedrag, gedachten en gevoelens los kan zien van die van een ander. Ook stellen leidinggevend met een veilige hechtingsstijl vragen, zet de ander aan het denken en stimuleert zijn teamleden om zelf op pad te gaan en te leren van ervaringen door het gebruik van zijn integrerende Volwassene.

Leidinggevend die onveilig gehecht zijn, kunnen moeilijker een veilige basis vormen voor hun medewerkers. Ze kunnen zich vaak prima hechten aan doelen maar zullen zich minder of niet hechten aan mensen. Dit zijn de leidinggevend die zich vol overgave storten op het doel, het resultaat dat behaald moet worden maar het lastiger vinden om het team hierin mee te krijgen. Onveilig gehecht zijn als leidinggevend heeft vaak een negatief effect op de wijze waarop medewerkers nieuwe uitdagingen aan durven te gaan. Onbewust veroorzaakt deze leidinggevend eerder een gevoel van onveiligheid, onzekerheid en angst.

Een grote organisatie met professionals in de gezondheidszorg stond onder grote druk. Medewerkers verlieten de organisatie of belanden in de dramadriehoek. Tot er een nieuwe directeur opstond. Hij was niet alleen in staat om met deze medewerkers te spreken over hun (diepste) angsten maar deed zijn uiterste best om ze een *secure base* te bieden doordat elk probleem, hoe klein of groot ook, altijd bespreekbaar was. Wat er ook gebeurd was en wat de omgeving ook vond. Hij stond pal voor en achter zijn medewerkers.

Werken met hechting als leidinggevende

Hechtingsangst en hechtingsbehoefte zijn twee kanten van dezelfde medaille. De bron van stress en angst, is ook de bron voor steun en hulp. Een leidinggevende die voldoende toegang heeft tot zijn *secure base* is ook beschikbaar en aanwezig om steun en veiligheid te bieden voor zijn medewerkers. En als teamlid is het fijn te weten te kunnen terugkeren naar die bron van steun en veiligheid. Nadat je op onderzoek bent gegaan om terug op het nest ervaringen te kunnen delen, te leren van fouten en vervolgens weer vol vertrouwen op pad te gaan. Zo ook voor de leidinggevende zelf; in tijden van stress is het belangrijk dat ook hijzelf een vertrouwde plek opzoekt om tot rust te komen.

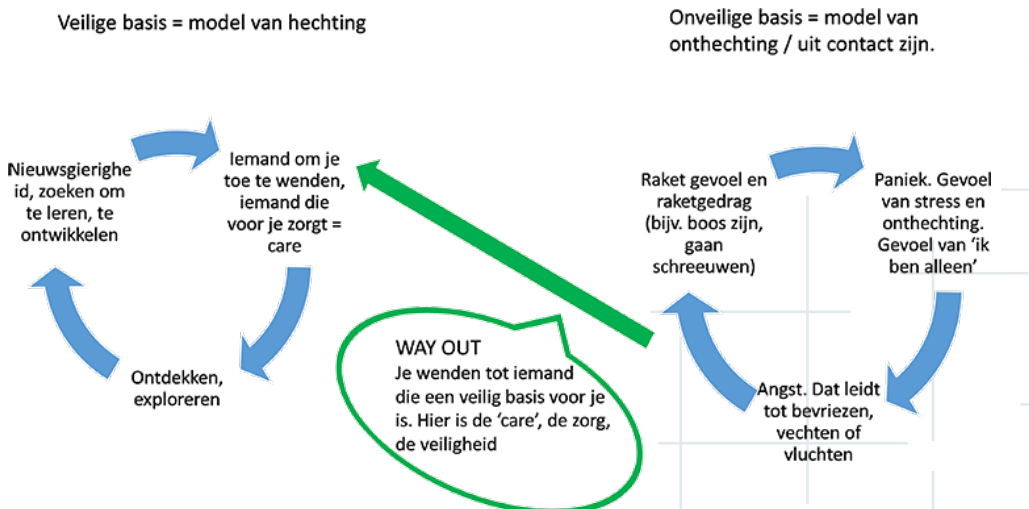
Het proces van veiligheid zoeken (de medewerkers) en veiligheid bieden (de leidinggevende) wordt zichtbaar in het werkmodel van Sue Eusden (van: Hudson-Allez, 2010, *Infant Losses, Adult Searches*). Zij geeft aan

dat als je in je oude overlevingsstrategie schiet dat er dan een goede manier is om eruit te stappen. Zoek iemand die een veilige basis is voor jezelf die je kan helpen uit je script te stappen en je Volwassene weer aan te zetten zodat je vanuit een veilige basis weer kunt denken en handelen. Hier wordt het belang van de leidinggevende als *secure base* zichtbaar.

Interventies

Wij werken met diverse modellen en interventies uit alle werkvelden die in organisaties ingezet kunnen worden bij het werken in en rondom veiligheid en hechting. De interventies kunnen op drie manieren worden gebruikt:

- persoonlijke interventies; om te werken aan je eigen hechting;
- interventies voor leidinggevendens richting medewerkers;
- interventies voor facilitators bij het superviseren van leidinggevendens en van medewerkers.



Figuur 1. Sue Eusden, 2021

Om een veilige basis te zijn voor anderen, dient een leidinggevenden allereerst aanwezig en beschikbaar te zijn

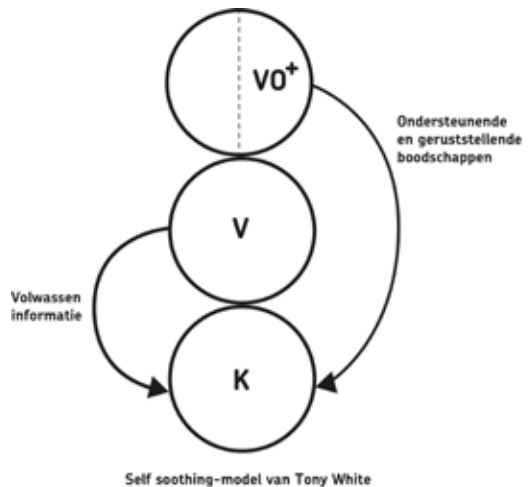
We hebben ervoor gekozen om twee ervan verder uit te werken; jezelf gerust stellen (veelal gericht op vergroten van de autonomie van het individu) en de cirkel van verbondenheid van Papaux (2015). Deze laatste is goed toepasbaar in het werken met het leggen van (nieuwe) verbindingen binnen teams vanuit kwetsbaarheid. Oefenen in elkaar horen en zien en begrijpen. Dan ontstaat er groei en ontwikkeling binnen een team.

Jezelf gerust stellen

Deze interventie is inzetbaar als persoonlijke interventie. Als TA-professional te bespreken of aan te leren aan een leidinggevende die zelf op zoek is naar psychologisch veiligheid in situaties waarin hij zich onveilig voelt. Deze interventie is ook bruikbaar voor een leidinggevende richting een teamlid.

Als hij een paniek aanval kreeg, zette hij de auto aan de kant van de weg en belde een goede vriend die hem gerust kon stellen. In de supervisie was even zoeken naar de juiste persoon waar hij dit bij durfde te doen. Zijn 'wees sterk', weerhield hem ervan steun te vragen. Toen hij eenmaal had ervaren hoe helpend het was, werden de paniekaanvallen minder.

Als je jezelf kunt gerust stellen, boor je de (veer)kracht in jezelf aan en daarmee een bron van rust. Een bron die in ieder van ons aanwezig is, is dan weer beschikbaar. Deze interventie is gebaseerd op het werk van Tony White. In zijn werk over self soothing geeft hij aan dat er drie manieren zijn om als het ware een secure base voor jezelf te realiseren. Naast informatie geven van de Volwassene aan het Kind ('is het echt zo, of denk ik dat het zo is') en het verdedigingsmechanisme via fantasieën van het Kind aan het Kind werkt het juist goed om zelf zorg en zelf voeding vorm te geven vanuit je Voedende Ouder aan je Kind. Dus via troostwoorden, strooks en permissies. Door deze bronnen te gebruiken en nieuwe troostende, geruststellende vaardigheden leren, kan de leidinggevende of de medewerkers zelf meer innerlijke rust en vrede voelen en minder angst, stress, verdriet en woede.



Figuur 2. Self Soothing

Om haar eigen blokkerende gedachten en gevoelens van falen 'ik kan deze drukke klas niet aan, het zal wel weer fout gaan vandaag', de baas te zijn, kwamen we in supervisiegesprekken tot de ontdekking dat het draaien van klassieke muziek bij aanvang van de les, zowel haarzelf als de kinderen rust bracht om vol vertrouwen te starten.

De cirkel van verbondenheid

Als het gaat over het vergroten van de onderlinge verbondenheid, geeft de circle of interconnectedness (Papaux, 2015) mooie handvaten. Papaux (2015) baseert zich op het werk van Hawkins en Shohet (2000). Volgens hen creëert de supervisor 'een speelruimte waarin de dynamiek en de druk van het werk voelbaar, verkend en begrepen kan worden en waar nieuwe manieren van werken mede gecreëerd kunnen worden' (Hawkins en Shohet, 2000. p. 7).



Figuur 3. The circle of interconnectedness

The circle of interconnectedness

(Papaux, 2015) benadrukt de relatie tussen potentie en kwetsbaarheid. Kwetsbaar opstellen is het tegenovergestelde van jezelf als Slachtoffer gedragen wat OK-ness betekent: je krachten en je tekortkomingen omarmen en je daar naar gedragen. Het mag er allebei zijn. De cirkel verbindt de winnaarsdriehoek van Choy (1990) met de 3 P's van Crossman (1966); permissie, protectie en potentie. Als je de punten assertief (*assertive*), kwetsbaar (*vulnerable*) en zorgzaamheid (*caring*), met elkaar verbindt, wordt de winnaarsdriehoek zichtbaar. Kwetsbaarheid toestaan is de eerste stap om script (en de ervaring van onveilig gehecht zijn) los te laten. Het is de eerste stap naar een nieuw narratief.

Vanuit het kwetsbaar opstellen kun je de persoon (teamlid of de leidinggevende) protectie en permissie bieden. En als de persoon zich veilig en beschermd voelt, kan hij ook daadwerkelijk die permissies gaan inzetten en nieuwe capaciteiten en vaardigheden ontwikkelen. Als de leidinggevende of het teamlid zich potent voelt, kan hij responsief en assertief zijn naar anderen. Jezelf kwetsbaar opstellen, het benoemen van emoties, gebruik maken van een positief parallel proces (modelling) zijn helpende interventies om te werken met dit model en het zelfvertrouwen van de medewerker te vergroten.

Tijdens een teamtraject sprak medewerker Gerard zijn leidinggevende Alina aan: "Je bent er nooit. Je bent niet zichtbaar. Ik voel me dan ook helemaal niet gesteund door je. Ik kan mijn verhaal niet bij je kwijt. Dat heb ik van je nodig." Zijn verhaal werd

bevestigd door andere teamleden. Ik nodigde Alina uit om zichzelf niet te verdedigen maar haar eigen kwetsbaarheid in haar reactie te tonen. Ze vertelde het team dat ze de neiging had om zich terug te trekken als het spannend werd. Ze bleef even stil en vertelde toen hoe spannend het vroeger thuis bij haar was en ze vooral geleerd had zich veilig te voelen op haar eigen kamertje en zo stil en onopvallend in huis te zijn. Totdat de storm over ging. Het was muisstil in de zaal en de ogen van haar teamleden werden zacht. Vanuit deze verzachting ontstond verbinding en ruimte voor verdere gesprekken en goede afspraken om elkaar hierbij te steunen.

Conclusie

Een leidinggevende rol pakken in deze tijd van transformatie en transitie is spannend, ingewikkeld en uitdagend. Op het moment dat leiders in staat zijn om niet alleen met hun eigen hechting en hechtingsdynamiek te dealen maar in staat zijn om een secure base te vormen voor hun teamleden en ze in de werkcontext een veilige omgeving te bieden, zijn teamleden veel beter in staat zich te veilig hechten aan de organisatie, de taak, het team en hun leidinggevende. Hierdoor ontstaat veiligheid, verbinding en vertrouwen. Van daaruit vindt er groei en ontwikkeling plaats. Als leidinggevendenden zich bewust zijn van hun impact en bewust hun interventies te kiezen om meer veiligheid en verbinding te creëren, verbetert de samenwerking in het team en de organisatie en zijn medewerkers beter in staat zich te verbinden met de organisatie en de organisatie doelen.



Referenties

- Berne, E. (1963). *The Structure and Dynamics of Organizations and Groups*. New York, USA: Ballantine Books.
- Berne, E. (1964). *Games people play: The psychology of human relationships*. New York, USA: Grove press.
- Choy, A. (1990). The Winner's Triangle. *Transactional Analysis Journal*, 20(1), 40-46.
- Crossman, P. (1966). Permission and protection. *Transactional Analysis Bulletin*
- Kohlrieser, G. (2016). *Laat je niet gijzelen*. Antwerpen, BE: Witsand Uitgevers
- Lee, A. (2008). The Power is in our Process. *Transactional Analysis Journal*, 38(1), 36-42.
- Levin-Landheer, P. (1982). The cycle of development. *Transactional Analysis Journal*, 12, 129-139.
- Papaux, E. (2016). The Role of Vulnerability in Supervision. *Transactional Analysis Journal* 46 (4), 331-342.
- Peeters, M. (2007). Gehechtheid bekeken vanuit TA-perspectief. *Strook*.
- Timmermans, M. en Vos de W. (2021). *Weet niet kunde. Ontspannen omgaan met onzekerheid en ongemak*. Amsterdam, NL: Uitgeverij SWP.



Cor van Geffen (MSc, PTSTA organisational) is een facilitator van ontwikkelings- en veranderprocessen. Hij is gefascineerd door teams en de dynamiek binnen teams. Daarnaast is hij opleider bij de TA academie, Nyenrode en *the Berne institute*. Naast zijn boek 'De 7 pijlers van succesvolle teams' (2023) heeft hij ook twee spellen uitgebracht: *The Quest* en *Het grote Archetypespel*.



Miek Hehenkamp (1962) werkt als zelfstandige procesbegeleider, consultant, trainer en (team)coach. Zij ondersteunt organisatieprocessen binnen het brede veld van (basis)onderwijs, kinderopvang, jeugdzorg. Haar werk richt zich op de ontwikkeling van personen, teams en organisaties, gebaseerd op verbondenheid, veiligheid en vertrouwen. Zij is PTSTA – O en verbonden als trainer aan de TA academie.



Hechting in beeld

De kracht van het zien

Marianne Wesselink en Veroni te Rietmole

De auteurs werken als ambulante gezinshulpverleners. Zij ondersteunen ouders bij het op gang brengen van een gezonde gehechtheidsontwikkeling van hun kinderen. Vaak betekent dat ook herstel van de hechting bij de ouders zelf. De auteurs werken bij de gezinnen thuis. Zij maken gebruik van videobeelden waarin geslaagde contactmomenten tussen ouders en kinderen zichtbaar zijn. In dit artikel geven zij een beschrijving van de methodiek die zij illustreren aan de hand van casuïstiek. Zij delen overtuigend hun enthousiasme over de kracht van het (terug)zien van de beelden. Ook maken zij een koppeling met concepten uit de transactionele analyse (TA). Waar in dit artikel 'ouders' staat, kan ook gelezen worden verzorger(s).

Inleiding

In ons werk als ambulante hulpverlener bij gezinnen met kinderen met een verstoorde gehechtheidsontwikkeling gebruiken wij de methodiek Video Interactie Begeleiding-Gehechtheid (VIB-G). Wij zien verschillende overeenkomsten tussen de VIB-G en de TA-concepten die we in dit artikel aan elkaar koppelen. Wij laten zien hoe met gebruik van de Bouwstenen van Hechting, de ego-posities, de ontwikkelingscyclus van Levin (1982) en de drie P's (permissie, protectie en potentie) aangesloten kan worden bij de gehechtheidssignalen van het kind en de ouders waarmee de gehechtheidsontwikkeling positief beïnvloed wordt.

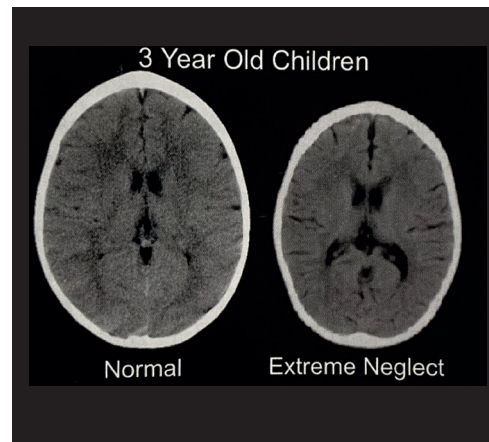
Doordat we in beeld krijgen wat wél werkt in contact geeft dit energie en hoop op herstel.

Bij VIB-G maken we korte video opnames van de (verbale en non-verbale) interacties tussen ouders en kind die we analyseren en bespreken met de ouders. Het door ouders zélf op beeld ontdekken hoe zij positief invloed kunnen hebben op de gehechtheidsontwikkeling van hun kind zien wij als een toegevoegde waarde. Het gebruik van beeld helpt om zo gefocust en concreet mogelijk over hetzelfde met elkaar in gesprek te gaan. Doordat we zien wat wél werkt in contact geeft dit energie en hoop op herstel van de hechting.

Wanneer we de momenten waarop we terugkijken met de ouders ook opnemen en terugkijken, kunnen wij de gehechtheidsignalen van de ouders in het contact met ons analyseren. Daarmee kunnen we beter aansluiten bij de ouders zelf en zo ook hen verder helpen in hun eigen (gehechtheids) ontwikkeling.

Video Interactie Begeleiding-Gehechtheid en transactionele analyse

Voor iedereen geldt dat een veilige hechting de beste kansen biedt op een gezonde ontwikkeling. Een positief hechtingsproces stimuleert de groei en differentiatie van de ontwikkeling van het brein (figuur 1) en daarmee het functioneren van het kind (Perry & Pollard, 1997) en Perry (2002).



Figuur 1. Ontwikkeling van de hersenen van een driejarige)

VIB-G is een specialisatie binnen de *Video Home Training* (VHT) die zich richt op het ondersteunen van hechting met onder andere als uitgangspunten de principes van basiscommunicatie zoals beschreven in figuur 2 (Dekker en Biemans, 1994).

- 1: Kinderen nemen vanaf de geboorte initiatieven om contact te maken.
- 2: Ouder en kind hebben een fundamentele betrokkenheid.
- 3: De ouder is actief en intuïtief.
- 4: Elk kind heeft behoefte aan aandacht en contact met zijn ouder en geniet daarvan.
- 5: Ouders willen een prettige gezinssfeer en zijn gericht op geslaagd contact met het kind en het geven van ondersteuning aan hun kind ten behoeve van zijn ontwikkeling.

Figuur 2. Uitgangspunten Video Home Training (Dekker en Biemans, 1994).

De bouwstenen van hechting

Bij VIB-G wordt gebruik gemaakt van de Bouwstenen van Hechting zoals beschreven door Bakker-van Zeil (1986). Deze bouwstenen vertegenwoordigen verschillende fasen waarin een gehechtheidsrepresentatie wordt

opgebouwd. Dit wordt ook wel het schema van 'zijn-met-de-ander' genoemd.

Aan de rechterkant worden gedrag en attitude van de ouders beschreven. Het in zwart beschreven gedrag stimuleert een veilige ge-

BOUWSTENEN VAN HECHTING (Truus Bakker)			
5 jr →	<table border="1"> <tr> <td> CREATIEF (<i>machteloos</i>) Zelf problemen oplossen ook met anderen, empathie, rollenspel </td> <td> VERTROUWEN (<i>angstig</i>) Vertrouwen hebben in het kind, in vertrouwen laten gaan </td> </tr> </table>	CREATIEF (<i>machteloos</i>) Zelf problemen oplossen ook met anderen, empathie, rollenspel	VERTROUWEN (<i>angstig</i>) Vertrouwen hebben in het kind, in vertrouwen laten gaan
CREATIEF (<i>machteloos</i>) Zelf problemen oplossen ook met anderen, empathie, rollenspel	VERTROUWEN (<i>angstig</i>) Vertrouwen hebben in het kind, in vertrouwen laten gaan		
2,5 - 5 jr	<table border="1"> <tr> <td> ZELFSTANDIG (<i>eenzaam</i>) Kind weet dat het iets zelf kan, ik-besef, innerlijk beeld van ander, concentreren, geven en nemen </td> <td> STEVIG EN DUIDELIJK ZIJN (<i>vaag</i>) Meer ruimte voor zichzelf, ik-boodschappen, grenzen stellen zonder af te wijzen </td> </tr> </table>	ZELFSTANDIG (<i>eenzaam</i>) Kind weet dat het iets zelf kan, ik-besef, innerlijk beeld van ander, concentreren, geven en nemen	STEVIG EN DUIDELIJK ZIJN (<i>vaag</i>) Meer ruimte voor zichzelf, ik-boodschappen, grenzen stellen zonder af te wijzen
ZELFSTANDIG (<i>eenzaam</i>) Kind weet dat het iets zelf kan, ik-besef, innerlijk beeld van ander, concentreren, geven en nemen	STEVIG EN DUIDELIJK ZIJN (<i>vaag</i>) Meer ruimte voor zichzelf, ik-boodschappen, grenzen stellen zonder af te wijzen		
9 mn - 2,5 jr	<table border="1"> <tr> <td> ZELFVERTROUWEN (<i>onzekerheid</i>) De wereld verkennen, omgaan met scheidingsangst, intersubjectiviteit (gedeelde vreugd) </td> <td> STEUNEN EN MEELEVEN (<i>geen interesse of dwingend</i>) Steunen en stimuleren, meeleven en begrip, kind zelf laten ontdekken, benoemen </td> </tr> </table>	ZELFVERTROUWEN (<i>onzekerheid</i>) De wereld verkennen, omgaan met scheidingsangst, intersubjectiviteit (gedeelde vreugd)	STEUNEN EN MEELEVEN (<i>geen interesse of dwingend</i>) Steunen en stimuleren, meeleven en begrip, kind zelf laten ontdekken, benoemen
ZELFVERTROUWEN (<i>onzekerheid</i>) De wereld verkennen, omgaan met scheidingsangst, intersubjectiviteit (gedeelde vreugd)	STEUNEN EN MEELEVEN (<i>geen interesse of dwingend</i>) Steunen en stimuleren, meeleven en begrip, kind zelf laten ontdekken, benoemen		
3 - 9 mndn	<table border="1"> <tr> <td> TOEVERTROUWEN (<i>wantrouwen</i>) Overgave, je openen voor de ander </td> <td> GEVEN (<i>nemen</i>) Verzorgen, spiegelen, meeleven, meekijken, volgen </td> </tr> </table>	TOEVERTROUWEN (<i>wantrouwen</i>) Overgave, je openen voor de ander	GEVEN (<i>nemen</i>) Verzorgen, spiegelen, meeleven, meekijken, volgen
TOEVERTROUWEN (<i>wantrouwen</i>) Overgave, je openen voor de ander	GEVEN (<i>nemen</i>) Verzorgen, spiegelen, meeleven, meekijken, volgen		
0-3 mndn	<table border="1"> <tr> <td> BASISVEILIGHEID (<i>angst</i>) Fase van het (onbewuste) voelen, er mogen zijn, een plek hebben, thuisgevoel </td> <td> VERANTWOORDELIJK, ZORGEN VOOR (<i>verwaarlozen</i>) Levensvoorwaarden scheppen, leiding geven, reageren op behoeftes/signalen kind, lichamelijk contact, reguleren </td> </tr> </table>	BASISVEILIGHEID (<i>angst</i>) Fase van het (onbewuste) voelen, er mogen zijn, een plek hebben, thuisgevoel	VERANTWOORDELIJK, ZORGEN VOOR (<i>verwaarlozen</i>) Levensvoorwaarden scheppen, leiding geven, reageren op behoeftes/signalen kind, lichamelijk contact, reguleren
BASISVEILIGHEID (<i>angst</i>) Fase van het (onbewuste) voelen, er mogen zijn, een plek hebben, thuisgevoel	VERANTWOORDELIJK, ZORGEN VOOR (<i>verwaarlozen</i>) Levensvoorwaarden scheppen, leiding geven, reageren op behoeftes/signalen kind, lichamelijk contact, reguleren		
	<table border="1"> <tr> <td style="text-align: center;">Kind ↑</td> <td style="text-align: center;">Ouders ↑</td> </tr> </table>	Kind ↑	Ouders ↑
Kind ↑	Ouders ↑		

Figuur 3. Bouwstenen hechting (Bakker-van Zeil, 1986)



Afbeelding 1. Bouwsteen basisveiligheid

hechtheidsrelatie. Met dit gedrag geven ouders het kind permissies (Crossman, 1966) om te groeien. Links staat welk gedrag en welke attitude het kind in de desbetreffende fase ontwikkelt. In rood staat beschreven wat er gebeurt als de ouders niet kunnen bieden wat het kind nodig heeft.

Als een kind ouders heeft die doorhebben wanneer je je niet fijn voelt (bijvoorbeeld honger, kou, schrik) en ervoor zorgen dat dit over gaat, ervaar je basisveiligheid, acceptatie en ontspanning. Als gevolg durf je de ander te vertrouwen en dat is nodig om je veilig te hechten en te groeien. Voor de ouders is het dit de fase van verzorgen en regelmaat bieden aan het kind.

Levin-Landheer (1982) beschrijft in *the Cycle of Development* zeven verschillende fasen van groei. Net als in de Bouwstenen van Hechting van Bakker-van Zeil (1986) beschrijft zij dat we in iedere fase speciale behoeften hebben. Beiden beschrijven wat de omgeving kan doen om te helpen om deze bouwstenen of fasen te doorlopen en verder te ontwikkelen naar een volgende bouwsteen of fase. We zien in het helpende gedrag veel overeenkomsten.

Levin-Landheer beschrijft de eerste fase van 'zijn', een fase van 'gewoonweg bestaan'. Deze fase komt gedeeltelijk overeen met bouwsteen één van Bakker die hierin de basisveiligheid van 'er mogen zijn' beschrijft. Wij hebben een koppeling gemaakt tussen de fasen van Levin-Landheer en van Bakker-van Zeil die in figuur 4 is weergegeven.

De indeling in fasen loopt niet parallel in leeftijden met de bouwstenen maar de volgorde van ontwikkeling komt wel overeen. Levin (1982) beschrijft in fase zeven dat alle eerdere fasen zich tijdens het leven herhalen. Dit kan een enkele fase zijn maar ook meerdere fasen achter elkaar. Dit herhalen wordt getriggerd door kleine en of grote gebeurtenissen. Dit is vergelijkbaar met wat Bakker (1986) beschrijft namelijk dat je door gebeurtenissen in je leven

Pamela Levin-Landheer		Truus Bakker-van Zeil	
Fase 1	De kracht van het zijn	Bouwstenen 1 en 2	Basisveiligheid en Toevertrouwen
Fase 2	De kracht van het doen	Bouwsteen 2 en 3	Toevertrouwen en Zelfvertrouwen
Fase 3	De kracht van het denken	Bouwsteen 3 en 4	Zelfvertrouwen en Zelfstandig
Fase 4	De kracht van identiteit	Bouwsteen 4	Zelfstandig
Fase 5	De kracht van vaardigheid	Bouwsteen 5	Creatief
Fase 6	De kracht van vernieuwing	Bouwsteen 5	Creatief
Fase 7	De kracht van herbeleving	Bouwstenen 1 -5	Verdere groei in de bouwstenen

Figuur 4. Koppeling fasen Levin-Landheer en Bouwstenen van Hechting, Bakker-van Zeil.

de kracht van de eerdere bouwstenen nodig hebt om je weer verder te ontwikkelen. Dit schema is betekenisvol omdat het gebruikt kan worden als gereedschap om te anticiperen en veranderende aspecten van het leven het hoofd te bieden.

De Bouwstenen en TA

Stel dat bij een gezin onvoldoende basisveiligheid aanwezig is zodat een ouder met bijvoorbeeld een *burn-out* minder in staat is sensitief te reageren op signalen van het kind. De ene keer als het kind huilt, komt de ouder troosten. De andere keer kan de ouder dit niet opbrengen. Hierdoor loopt de stress bij zowel de ouder als het kind op.

Het kind kan het besluit nemen dat het er niet altijd mag zijn met al zijn gevoelens; de injuncties 'Besta niet', 'Wees niet belangrijk', 'Voel niet'. Een scriptovertuiging die hierdoor bij het kind kan ontstaan is bijvoorbeeld 'ik ben niets waard, niemand geeft om mij'. De bouwsteen Basisveiligheid die gekenmerkt wordt door het gevoel 'er is altijd iemand

die voor me zorgt en ik mag bestaan' komt hierdoor onder druk te staan.

Als de bouwsteen 'Zelfvertrouwen' bij diezelfde ouder onvoldoende ontwikkeld is doordat bijvoorbeeld diens ouders ongeïnteresseerd of juist dwingend op hem of haar reageerden in diens jeugd heeft de stress die de ouder in de hiervoor genoemde situatie ervaart gevolgen. Het dieper gewortelde gevoel 'ik faal, ik kan niets' kan weer opkomen. Dit zien we terug in figuur 5.

We hebben een model ontwikkeld waarin we de Bouwstenen van Hechting koppelen aan gedrag van de ouders, permissie en injuncties. Hierin maken we zichtbaar, welk effect het wél of niet aansluiten op de gehechtheidssignalen van het kind heeft op diens gehechtheidsontwikkeling. Daaraan wordt een mogelijke injunctie gekoppeld. Wij denken dat de injuncties grotendeels gevormd worden in de leeftijdsfase van de betreffende bouwsteen. Daarom hebben wij ervoor gekozen om de injuncties aan de meest passende bouwsteen te koppelen, maar zij kunnen in meerdere bouwstenen ontstaan.

Bouwsteen	Gedrag ouders, aansluitend op gehechtheids signalen kind	Permissie	Bouwsteen is voldoende ontwikkeld	Gedrag ouders niet aansluitend op gehechtheids signalen kind	Injunctie	Bouwsteen is onvoldoende ontwikkeld
	Vanuit bouwsteen	Vanuit TA		Vanuit bouwsteen	Vanuit TA	
Creatief	Vertrouwen hebben	Probeer maar	Ik kan het oplossen	Angstig, loslaten is moeilijk	Probeer niets	Ik ben besluiteloos
Zelfstandig	Stevig en duidelijk	Doe maar	Ik kan het zelf	Onvoldoende sturing	Denk niet Doe niets	Ik kan/durf het niet alleen
Zelfvertrouwen	Steunen en meelevens	Durf maar	Ik kan het (proberen)	Geen interesse, dwingend	Wees niet jezelf Groeï niet op, Slaag niet	Ik kan niets
Toevertrouwen	Geven	Kom maar	Ik kan iemand vertrouwen	Nemen	Hoor er niet bij Kom niet dichtbij	Ik kan niemand vertrouwen
Basisveiligheid	Verantwoordelijk, zorgend	Voel maar	Ik mag bestaan, ik ben het waard	Verwaarlozend	Besta niet Wees niet belangrijk Wees geen kind Wees niet gezond Voel niet	Ik ben niets waard

Figuur 5. Koppeling Bouwstenen van Hechting, gedrag, Permissie en Injunctie.

Kracht van het Zien

Het feit dat ouders hulp zoeken, zien wij als kracht en teken van verantwoordelijk ouderschap. Wij vragen ouders niet in eerste instantie iets anders te gaan doen dan ze gewend zijn. Ouders willen zelf verandering voor hun kind. We maken een contract door samen te overleggen en tot een beslissing te komen over het doel van de VIB-G en hoe de behandeling eruit ziet qua inhoud en tijd. We richten ons op het gedrag van de ouders dat aansluit op de gehechtheidssignalen van het kind. Dan kom je bij de potentie (Crossman, 1966) van de ouders. Als zij positief effect zien van hun gedrag wordt hun inzet groter. Door kennis te delen met de ouders over gehechtheidsontwikkeling neemt hun expertise toe. Hun potentie groeit hierdoor.

Het gebruik van beeld biedt verschillende mogelijkheden, waarvan wij er hier vier beschrijven.

1. Herkennen van gehechtheidsontwikkeling, wat zien we?

Op beeld kun je concreet gedrag zien en dit in de bouwstenen plaatsen. We letten op handelen, houding, expressie en toon en zo maken we een inschatting van de gehechtheidsontwikkeling van kind en ouders. Doordat je beeld kunt stilzetten of in *slow motion* kunt afspelen, kunnen ook de kleinste hechtingssignalen gezien worden.

Casus: Willem van zes jaar richt zich vooral op moeder. Hij is in eerdere levensjaren veel in het ziekenhuis opgenomen waarbij moeder vooral aanwezig was. Willem lijkt weinig toenadering tot vader te zoeken, accepteert gezag van vader niet. Vader

voelt zich afgewezen door Willem en heeft het gevoel niet van belang te zijn. Op beeld is te zien dat Willem heel vluchtig oogcontact maakt met vader wat in het dagelijkse leven niet opviel. Doordat degene die werkt met VIB-G is getraind om juist deze korte, kleine signalen te ontdekken, selecteert deze dit beeld en zet dit stil bij het terugkijken met ouders. Zo ontdekt vader dat Willem regelmatig zeer kort contact zoekt met hem. Hij ervaart dat hij wél belangrijk is voor Willem. Vader wordt alerter op deze signalen waardoor meer oogcontact plaatsvindt. Oogcontact is de basis van elkaar zien en in verbinding zijn. Zowel vader als Willem voelen zich meer met elkaar verbonden en dit zorgt voor groei.

Kenmerkend gedrag

Bij iedere bouwsteen hoort bepaald gedrag dat op beeld te zien is. Bij bouwsteen Toevertrouwen is bij het kind te zien dat het actief contact zoekt, hulp vraagt en accepteert, ontspannen fysiek contact kan hebben, plezier deelt en behoeften even kan uitstellen. In het parallelle contact tussen ouders en hulpverlener is bij de bouwsteen Toevertrouwen (van de ouder) zichtbaar dat de ouders de hulpverlener aankijken, zich richten op de hulpverlener en open durven te vertellen wat hen bezighoudt.

Nadat we permissies aan de Bouwstenen van Hechting koppelden (figuur 5) ontwierpen we een schema waarin we hieraan kenmerkend gedrag van het kind en de ouder koppelen (figuur 6). Met behulp van dit schema kan inzicht verkregen worden in



Afbeelding 2. Bouwsteen Toevertrouwen

de gehechtheidsontwikkeling. Omdat het om concreet en zichtbaar gedrag gaat, helpt het hulpverleners en ouders de gehechtheidsontwikkeling te herkennen en hierover in gesprek te gaan.

2. Ouders bewust maken van gehechtheidssignalen van het kind en het effect van hun handelen op de gehechtheidsontwikkeling

Beelden zijn effectief omdat ouders een grote emotionele betrokkenheid naar hun kind en zichzelf hebben en daardoor aandachtig kijken. De beelden worden in een rustige setting bekeken waar nodig in *slow motion* of herhaald. Daardoor is er ruimte om te onderzoeken wat er gebeurt. Samen kijken we éérs naar het gedrag van het kind. Dit koppelen we aan gehechtheidssignalen en de bouwstenen. Als bijvoorbeeld te zien is dat het kind aandacht vraagt, vertalen we dit

als gehechtheids signaal: verbinding zoeken (psycho educatie aan ouders). Vervolgens onderzoeken we de reactie van de ouders en het effect hiervan op het kind. Zo ontdekken ouders wat werkt.

Koppeling met de ego-posities

Bij het terugkijken van de video opnames met ouders is het vaak nodig dat wij rekening houden met de bouwstenen van hechting van de ouders zelf zodat zij zich kunnen richten op de beelden. Ook hier kan er sprake zijn van een parallel proces; onze eigen hechtingsgeschiedenis speelt mee. Daar waar wijzelf blauwe plekken hebben opgelopen in onze eigen hechting kunnen we geraakt worden door reacties van ouders. Het structurele model van de ego-posities helpt ons om bewust te blijven van onze eigen 'toen en daar' Ouder en Kind. Vervolgens zetten wij bewust de functionele positieve ego-toestanden in om adequaat te reageren op ouders. Ter illustratie koppelen wij in onderstaande voorbeelden het gedrag van de ouders en onszelf aan de functionele analyse van de ego-posities.

Als ouders iets beschadigends doen naar het kind bijvoorbeeld kleineren (Bouwsteen Creatief/Machteloos; Negatief Structurerende Ouder ego-positie) is de eerste reactie van ons eigen Natuurlijk Kind: 'wat gemeen!' onrecht voelen, boos worden. We zoeken vanuit onze Volwassen ego-positie naar de intentie van de ouders en naar een manier om de erkenning te geven voor hoe moeilijk het is voor hen. Bovendien benutten we de ego-positie van het Positief Aangepaste Kind en kiezen we voor samenwerking.

Bij beelden waarin duidelijk verbondenheid zichtbaar is als ouders zelf ontroerd raken

Bouwsteen	Kenmerkend gedrag kind	Kenmerkend gedrag volwassene
Creatief	Alsof spel Probleem oplossend Inleven in de ander Grapjes begrijpen	Probleem oplossend Inleven in ander Kan overleggen
Zelfstandig	Geeft mening Kan zich concentreren Kan geven en nemen Werkt mee Accepteert regels	Geeft mening Kan zich concentreren Kan geven en nemen Probeert nieuwe dingen
Zelfvertrouwen	Geeft behoeftes aan Onderzoekt en verkent Kan omgaan met verandering	Geeft behoeftes aan Is trots op eigen vaardigheden Handelt daadkrachtig
Toevertrouwen	Zoekt (oog-) contact met de ander Deelt emoties Vraagt hulp en laat zich helpen Kan even wachten Kan luisteren Geniet van samenzijn	Zoekt (oog-) contact met de ander Deelt emoties Vraagt en accepteert hulp Kan wachten Kan luisteren Geniet van samenzijn
Basisveiligheid	Is ontspannen Geniet van lichamenlijk contact Wordt rustig bij troosten	Is ontspannen, beweegt rustig Is met aandacht in het hier en nu Neemt ruimte in Emoties worden passend geuit

Figuur 6. Bouwstenen van Hechting en kenmerkend gedrag

(Bouwsteen Toevertrouwen; Natuurlijk Kind ego-positie) dan raakt het ook ons als hulpverlener. Dit linkt aan gevoelens die wij als kind ervaren of gemist hebben. Deze ontroering (Natuurlijk Kind ego-positie) benoemen wij naar ouders zodat het moment nog meer aandacht krijgt. Het versterkt de verbondenheid tussen ouders en ons; 'Ik ben OK, jij bent OK'.

3. Herstel van gehechtheidsontwikkeling van het kind

Wij maken gedurende de tijd meerdere opnames van specifieke situaties waarin ouders

oefenen met het sensitief reageren op de behoefte van hun kind. Door deze beelden met de ouders terug te kijken, wordt een gehechtheidsontwikkeling die weer op gang gebracht is in de loop van de tijd zichtbaar.

Casus: In ons eerder genoemde voorbeeld over een gezin met een ouder met *burn-out* zien we dat de bouwsteen Basisveiligheid niet goed ontwikkeld is en het scriptbesluit dat hierdoor bij het kind kan ontstaan is: 'Ik ben niets

waard, niemand geeft om mij.' Op het eerste beeld zien we dat het kind alles in de gaten houdt, niet ontspant en weinig emoties laat zien. Ook is te zien dat het kind zich pijn doet en dat de ouder gaat troosten. Het kind laat dit toe. Dit laatste beeld bespreken we met de ouders waarbij er de nadruk ligt op het handelen van de ouder en het effect hiervan op het kind. Dit geeft mogelijkheden voor de ouders om te ontdekken hoe zij een aandeel kunnen hebben in het herstellen van de gehechtheidsontwikkeling van het kind. Het motiveert ouders om vaker sensitief op de signalen van het kind te reageren waardoor de gehechtheidsontwikkeling van het kind op de bouwsteen Basisveiligheid weer kan groeien. Op volgende opnames zal dan ook deze groei te zien zijn.

4. Groei in de gehechtheid en bijstellen van script bij de Ouders; een herbesluit

Door het terugkijken van de video is er enige afstand en ruimte voor ouders om te reflecteren op wat ze zien en voelen. Wij beginnen bij het terugkijken altijd met de vraag "Wat zie je op beeld?" Er komen soms gevoelens of herinneringen van vroeger naar boven. Door aandacht te hebben voor de geschiedenis van de ouders en hun twijfels stemmen wij op de ouders af en bieden protectie. Wij geven erkenning voor wat het Kind in de ouder toen voelde en dat dit er mag zijn. Wij vragen bijvoorbeeld "Hoe was dat voor jou vroeger? Herken je dat gevoel?" Andere vragen zijn: "Wat deden jouw ouders? Wat zouden jouw ouders nu zeggen als ze jou dit zien doen?" Door ver-



Afbeelding 3. Terugkijken van de beelden

volgens terug te gaan naar het beeld, komt de ouder weer in de Volwassen ego-positie. Als zij dit nieuwe beeld zelf ontdekken en herhaaldelijk zien, heeft dit doorgaans meer impact dan woorden van een hulpverlener. Uitgaand van het voorbeeld van ouder met *burn-out* betekent dit dat als de ouder ziet dat hij of zij zelf de gehechtheidsontwikkeling van het kind weer op gang brengt dit invloed kan hebben op het script: "Ik faal, ik kan het niet." Zien doet immers geloven!

Casus: Achtergrond informatie: Kinderen met laag zelfbeeld en trauma groeien op bij een moeder die niet beschikbaar was ten gevolge van geweldadige relaties. Moeder heeft veel angsten, een negatief zelfbeeld en kon niet praten over eigen jeugd.

Effect beeldgebruik: Naar aanleiding van beeld van haar kind kon het gesprek

wél gaan over haar eigen jeugd. Hoe ze altijd dom genoemd werd en welke invloed dit op haar eigen ontwikkeling gehad heeft. Door erkenning te geven en terug te gaan naar beeld in het hier en nu ontdekte moeder wat ze wél kan en welke positieve invloed zij op de ontwikkeling van haar eigen kinderen heeft. Ze zegt dan: "Voor het eerst in mijn leven hoor en zie ik dat ik iets wél goed doe voor mijn kinderen." Aan het einde van behandeling krijgt moeder in een schoolgesprek te horen dat het zelfvertrouwen van haar kind enorm gegroeid is. Bij de vraag aan moeder wat dit met haar doet, antwoordde ze: "ik ben trots op hem." En bij verder doorvragen voegt ze toe: "ik ben ook trots op mezelf."

Hechting in beeld, de kracht van het zien!

Het herstel van de gehechtheidsontwikkeling van het kind is essentieel voor de ontwikkeling van het brein en daarmee voor het functioneren en welbevinden van het kind. De kracht van het zien zit in het op afstand met aandacht kunnen kijken naar een situatie. Door het stilzetten van relevante momenten van contact en herhaling hiervan

Door bewustwording van de gehechtheidssignalen en het aansluiten hierop kan er herstel en groei plaatsvinden.

worden alle details gezien en kunnen de ouders zélf ontdekkingen doen. Door bewustwording van de gehechtheidssignalen en het aansluiten hierop kan er herstel en groei plaatsvinden. Hierdoor ontstaat nieuw inzicht: het beeld (script) van zichzelf en de ander kan veranderen. Dit leidt uiteindelijk tot een groter innerlijk welzijn.

Referenties

- Bakker-Van Zeil, T., (1986). Hechten en loslaten in therapie. In; Havermans, A., Verheule, C., & Prinsen, B. (2012), *Gehechtheid in beeld*, Associatie voor Interactiebegeleiding en Thuisbehandeling/AIT, B.V. uitgeverij SWP. Amsterdam.
- Bakker-Van Zeil, T., (2006). Hechting in diagnostiek en behandeling. In; Havermans, A., Verheule, C., & Prinsen, B. (2012). *Gehechtheid in beeld*, Associatie voor Interactiebegeleiding en Thuisbehandeling/AIT, B.V. uitgeverij SWP. Amsterdam.
- Crossman, P. (1966). Permission and Protection. *Transactional Analysis Bulletin* 5(19), 152-154.
- Dekker & Biemans, Eliens & Prinsen, Uitgangspunten Video-Home-Training (1994), In; Havermans, A., Verheule, C., & Prinsen, B. (2012). *Gehechtheid in beeld*, Associatie voor Interactiebegeleiding en Thuisbehandeling/AIT, B.V. uitgeverij SWP Amsterdam.
- Hoogland, M., Van Erp, T., Havermans, A., Janssen, A., Kampjes-Koster, J., van Nieuwenhuizen, M., Stroucken, T., Venderbosch, A. & Verheule, A. (2016). *Pleegzorg in beeld*, Associatie voor Interactiebegeleiding en Thuisbehandeling/AIT, B.V. uitgeverij SWP Amsterdam.
- Levin-Landheer, P. (1982). The Cycle of Development, *Transactional Analysis*

- Journal*, 12(2), 129-139.
- Perry, B.D & Pollard, R. (1997). *Altered Brain Development, Following Global Neglect, Early Childhood*, New Orleans, The childhood Trauma Academy In; Havermans, A., Verheule, C., & Prinsen, B. (2012). *Gehechtheid in beeld*, Associatie voor Interactiebegeleiding en Thuis-
 - Verheule C. 2007 *Schema Bouwstenen van Hechting In*; Havermans, A., Verheule, C., & Prinsen, B. (2012). *Gehechtheid in beeld*, Associatie voor Interactiebegeleiding en Thuisbehandeling/AIT, B.V. uitgeverij SWP Amsterdam



Marianne Wesselink en **Veroni te Rietmole** zijn beiden ambulante hulpverleners met specialisaties Video-Interactie Begeleiding 'Gehechtheid' en 'Gezinnen met Meervoudige en Complexe Problematiek' die zij inzetten bij diagnostiek en behandeling. Daarnaast zijn zij opleider in de methodiek *Video-Hometraining* en aangesloten bij de Associatie voor Interactiebegeleiding en Thuisbehandeling (AIT). Beiden zijn zij trainer. Marianne is tevens intervisor en opleider in bovengenoemde specialisaties. Marianne en Veroni zijn sinds 1990 werkzaam bij Kenter Jeugdhulp (gespecialiseerde Jeugdzorg, gecombineerde GGZ en Jeugd- en Opvoedhulp).



Gehechtheid en emotieregulatie beïnvloeden elkaar

Carola van der Veen

De auteur wil overbrengen dat er een essentiële relatie bestaat tussen gehechtheid en emotieregulatie. Zij gaat in op wat emotieregulatie is en dat het een hechtingsfunctie is. Gezonde emotieregulatie creëert binnen een hechtingsband relationele veiligheid. Emotieregulatie kunnen we zelf (zelfregulatie of *self soothing*) en bovenal kunnen wij binnen een veilige hechtingsrelatie reguleren (co-regulatie). Zij haalt het TA *self soothing*-model van Tony White (2018) aan alsook het concept *self reparenting* van Muriel James (2016) aan de hand van het functionele model van de ego-toestanden. Tot slot staat zij stil bij het ondermijnende effect van ongezonde emotieregulatie op de gehechtheidsrelatie. Door te reageren vanuit scriptmatige (dus secundaire, niet authentieke, racket-) emoties roepen mensen 'hechtingscript' op; een door de auteur geïntroduceerde term. Gelukkig kunnen mensen individueel en binnen een hechtingsrelatie groeien naar verworven veilige gehechtheid.

Johannes en Froukje hebben ongeveer zeven maanden gedatet als het Johannes zaterdagavond na een gezellige avond ineens enorm benauwt. Hij vindt Froukje een fantastische vrouw. Maar tegelijkertijd slaat de angst hem om het hart. Hoe kan hij nu weten dat zij de juiste vrouw voor hem is in de toekomst? Zijn huwelijk is immers ook mislukt. Op zondagochtend vertelt hij *out of the blue* aan Froukje dat hij wil stoppen haar te zien. Hij geeft haar de sleutel van haar huis terug. Froukje is in shock. Zodra zij naar huis is, realiseert Johannes zich dat hij het niet goed heeft aangepakt. Hij heeft zich door oude emoties laten leiden en heeft deze niet in contact ingebracht. Hij heeft iets kapot gemaakt. Als Froukje na twee weken appt dat ze even contact wil, houdt hij het af. Hij voelt zich schuldig en schaamt zich diep. Hij durft haar niet meer onder ogen te komen.

Vanuit dit voorbeeld kun je de vraag stellen: wat heeft emotieregulatie met hechting te maken?

Gezonde hechting en constructieve emotieregulatie

Veilige gehechte mensen zijn in staat tot verbinding. Bovendien zijn zij autonoom. Binnen veilig gehechte relaties bestaat er een organische balans tussen deze twee aspecten. Soms willen we samen zijn en soms willen wij apart zijn. Gezonde hechting steunt voor een belangrijk deel op constructieve emotieregulatie. Hoe wij met emoties omgaan en deze reguleren blijkt een verbazingwekkend centrale rol te spelen

in ons vermogen tot het maken van veilige verbinding met onszelf en een ander. Een individu is stabiel en in balans, wanneer hij in staat is op gezonde wijze om te gaan met zijn emoties. Een relatie is stabiel en in balans wanneer de betrokkenen hun emoties gezond reguleren. Zo kunnen zij zich in veiligheid verbonden voelen bij elkaar.

Veilig gehechte mensen beschikken over voldoende veerkracht. Zij zijn goed in staat om hun eigen innerlijke hulpbronnen aan te boren en om steun en troost te zoeken bij een ander en deze toe te laten. Na een spannende gebeurtenis zijn zij op een bepaald moment ook weer in staat om de veiligheid te hervinden en het normale dagelijks leven weer op te pakken.

Constructieve emotieregulatie valt te leren. Wanneer wij hierin groeien, heeft dat een positief effect op hoe we ons van binnen voelen en op hoe wij in het contact met een ander reageren. Dat draagt weer bij aan de ervaring van veilige gehechtheid. Zo kunnen we zelfs groeien van onveilige gehechtheid naar wat genoemd wordt 'verworven veilige gehechtheid'.

Emoties doen zich voor in relatie tot anderen

Emoties doen zich voor een groot deel voor in de sociale contacten en relaties met anderen. Ze worden veroorzaakt in de interacties en dynamiek tussen mensen. Ze zijn interrelationeel. Frans de Waal (2020) zegt hierover: "Emoties zijn niet individueel, maar interindividueel." Juist de heftigste emoties gaan vaak over gebeurtenissen die met het contact met andere mensen te maken hebben. De meest intense emoties ervaren wij in hechtingsrelaties. De ander doet of

zegt iets, of juist niet, en daar voel je een reactie bij. Je wordt boos, je voelt verdriet, je ervaart angst, of je voelt je niet begrepen of eenzaam. Of je voelt je juist gezien, gehoord, gekend, blij, dankbaar of liefdevol. Bowlby (1980, p. 40) schreef al: *“Veel van de meest intense emoties komen op tijdens de vorming en het onderhouden van hechtingsrelaties, en bij de ontwrichting en het repareren ervan.”* Vooral bij wrijving kunnen wij intense emoties en stress ervaren. Wanneer wij in staat zijn te repareren, en we weer een ‘match’ kunnen voelen met de ander, kan ons systeem zich weer veilig voelen.

Als Johannes de betreffende zondagochtend in staat was geweest om zijn angst met Froukje te bespreken of wanneer hij nadien met haar had kunnen repareren, had hij een toekomst met haar kunnen opbouwen.

In een veilig gehechte relatie ervaren mensen stabiliteit, rust en ontspanning. Andersom werkt het ook. Gezonde gehechtheid geeft een basis voor gezonde emotieregulatie.

Wat is emotieregulatie?

Regulatie is het gezond beheren van energie, stress en emoties. Monique Hulsbergen (2012) hanteert de volgende definitie van emotieregulatie: *“Het herkennen, ervaren en op een constructieve wijze hanteren van een emotie.”* Met andere woorden; hoe ben jij in staat om van binnen te zijn met wat daar voelbaar en waarneembaar is? Hoe weet je wat je lichamelijke sensaties betekenen en wat je moet doen? Kun je je gevoelens vertalen naar een behoefte?

Bij gezonde emotieregulatie hoeven emoties niet te worden onderdrukt en ze hoeven ook niet te worden overdreven. Ze doen zich voor in de proportie die passend is bij wat zich op dat moment voordoet. We hebben er onze Volwassen ego-toestand bij nodig zodat wij de realiteit van het hier en nu kunnen blijven zien.

Negatieve of zware emoties geven ons vaak stress. Positieve emoties en gevoelens geven ons vaak energie. Regulatie draait om het laten stromen van energie op een constructieve wijze zodat het zenuwstelsel in ontspannen evenwicht kan blijven of weer kan kalmeren. Emotieregulatie hangt voor een groot deel samen met het reguleren van het zenuwstelsel.

De hechtingsfunctie emotieregulatie

Emotieregulatie neemt een belangrijke plaats in binnen de hechtingstheorie. De gehechtheidsband heeft namelijk een emotieregulatiefunctie. Deze bestaat uit twee factoren:

1. *Veilige basis (secure base):* de basis van waaruit iemand vertrekt en de wereld verkent. Een veilige hechtingsband is een stevige bodem om ‘vanuit te vertrekken’. Een kind gaat vanuit de veilige moeder exploreren en de wereld verkennen (*“Ga maar!”*). Vanuit het weten en voelen dat er iemand is die van je houdt, waar je bij hoort, kun je als kind en als volwassen mens het leven tegemoet treden. George Kohlrieser (2012) beschrijft dit als volgt: *“Een secure base is een persoon of een entiteit (plek, doel, object of dier) die een gevoel van bescherming, veiligheid en zorg verschaft. Het kan eveneens een bron van inspiratie en energie zijn.”*

2. **Veilige haven (safe haven):** de persoon om naartoe te gaan voor troost, steun, bescherming en geruststelling in geval van stress, angst, onzekerheid of dreiging. Wanneer je ongemak ervaart, in emotionele nood bent, of (strook) behoeften hebt, kun je je tot de ander wenden om je te helpen reguleren. Je kunt overigens ook je eigen veilige havens zijn. Dan vang je jezelf op wanneer je het moeilijk hebt.

Binnen de begeleidingssituatie is de begeleider een veilige haven voor de cliënt. Deze kan met zijn worstelingen bij de begeleider terecht. De begeleider helpt de cliënt met het reguleren van zijn emoties, stress en energie.

Emotieregulatie binnen de hechtingsrelatie

Hechting en ons gevoelsleven gaan hand in hand. De mate waarin wij in staat zijn op een functionele manier met onze emoties en gedachten om te gaan, bepaalt de mate waarin wij in staat zijn als een geïntegreerde persoonlijkheid veilig contact met onszelf en met anderen te hebben. Hechting en emotieregulatie zijn twee kanten van dezelfde

Gezonde hechting steunt voor een belangrijk deel op constructieve emotieregulatie

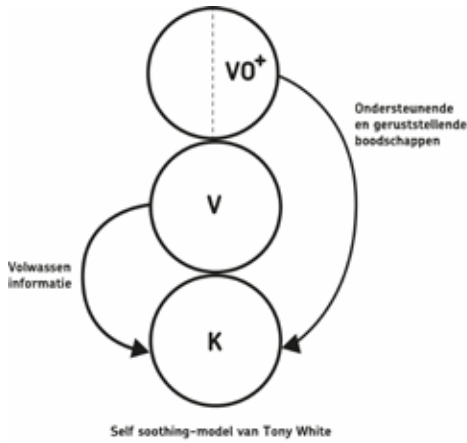
medaille. Gezonde emotieregulatie creëert relationele veiligheid.

In hechting ervaar je een gevoel van veiligheid en geborgenheid en je vertrouwt de ander. Je vertrouwt erop dat de ander er is als jij hem nodig hebt. Zo leert een kind in de relatie met zijn ouders om zich geborgen en gedragen te weten wanneer hij emoties ervaart. De aanwezigheid van de ouders en de manier waarop de ouders zelf omgaan met gevoelens en emoties helpen het kind om zijn eigen lijf (fysiologie) en emoties te leren reguleren. Dat geldt eveneens voor volwassenen in een volwassen relatie.

Jezelf kan je ook reguleren

Zelfregulatie gaat over de vraag: Er doet zich iets voor in mij, en hoe ga ik daar zelf mee om? Ik heb een reactie, en hoe kan ik deze zelf reguleren? Hoe ga ik om met mijn geraaktheid? En doe ik dat op een bewuste manier en vanuit keuze, of volgens onbewuste, scriptmatige (oude, niet-helpende) patronen? Hoe is het eigenlijk met mijn zenuwstelsel: voel ik mij van binnen rustig of onrustig? Deze vragen stel je jezelf vanuit Volwassene, in het nu en daarmee zijn zij bewustzijn bevorderend en script doorbrekend.

In onze westerse maatschappij die autonomie hoog in het vaandel heeft staan, wordt zelfregulatie gewaardeerd. Het vermogen tot zelfregulatie (*self soothing*) geeft belangrijke kracht, stabiliteit en veerkracht. Wanneer iemand voldoende hulpbronnen, energie en regulatievermogen heeft, kan hij op eigen kracht zichzelf helpen met reguleren. En dat geeft weerbaarheid en maakt emotioneel stabiel. Zelfregulatie vraagt een goed ontwikkelde Volwassene, alsook een

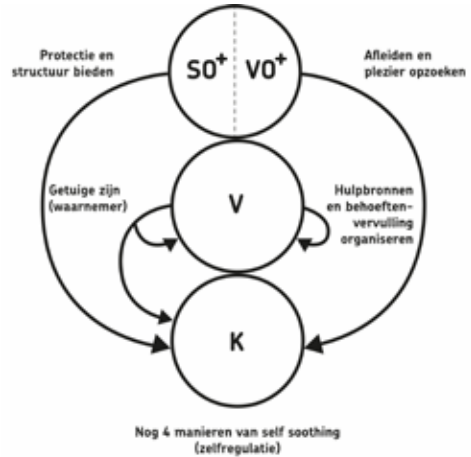


Figuur 1. Twee manieren van zelfregulatie (self soothing model) Tony White

gezonde Voedende Ouder die de eigen Kind helpt bij de emoties en stress die zich voordoen.

Tony White (2018) onderscheidt twee manieren van self soothing zodat je een veilige basis in jezelf kunt (her)vinden. Alle twee gaan ze over een interventie die je van binnen doet naar je Kind, zie figuur 1.

- Het geven van informatie vanuit de Volwassene aan het Kind (dat niet snapt wat er gebeurt, en daar angstig van wordt). Met deze informatie kan het Kind begrijpen wat er gaande is en dat geeft ontspanning.
- Het vanuit de positief Voedende Ouder ondersteunende en geruststellende boodschappen geven aan het (angstige) Kind, in de vorm van permissies, strooks en troostende woorden. 'kom maar hier', 'je mag voelen wat je voelt', of 'je hoeft niets' 'je mag kwetsbaar zijn' 'je kunt het!' Ik voeg hieraan toe: wanneer je dit bewust en met inschakeling



Figuur 2. Nog vier manieren van zelfregulatie

van de Volwassene doet, kun je jezelf ook nieuwe zorgboodschappen geven. Muriel James noemt dat *self repairing* (2016).

Ik voeg aan dit model nog vier manieren toe waarin wij bij zelfregulatie de Volwassene inschakelen (zie figuur 2):

- In de Volwassen ego-toestand kun je getuige of waarnemer zijn van wat er zich op dat moment emotioneel in jou voordoet. Je bent present en neemt bewust waar. Dat betekent dat je niet verdwijnt in Kind. White zegt namelijk ook terecht dat *self soothing* betekent dat iemand niet totaal en uitsluitend in de Kind ego-toestand kan gaan. Je moet voor een deel ook je Volwassene aan boord houden. Je bent ook de volwassen persoon die je in het hier en nu bent. Vanuit de Volwassene kun je hulpbronnen en behoeftevervulling organiseren. Om goed te kunnen reguleren hebben wij hulpbronnen nodig.

Binnen de begeleidingssituatie is de begeleider een veilige haven voor de cliënt

De Volwassene kan daarvoor zorgdragen. Bovendien duiden emoties op een behoefte. We kunnen de Volwassen ego-positie inschakelen voor authentieke behoeftevervulling of vervulling van onze (strook)hongers.

- De positief Structurerende Ouder kan samen met de Volwassene het Kind protectie en structuur bieden bijvoorbeeld door het te begrenzen. Op een bepaald moment kan het ervaren van zware of intense emoties genoeg zijn en ga je gewoon aan het werk of je huis schoonmaken of in de tuin werken.
- De Voedende Ouder kan het Kind afleiden van zijn emoties. Die nodigt bijvoorbeeld het Vrije Kind uit om iets leuks te gaan doen zodat er naast de zware emoties ook lichtere en plezierige emoties gevoeld kunnen worden.

Bij de laatste twee vormen kan ook hier Volwassen keuzebewustzijn bijdragen aan *self parenting*.

Wanneer iemand goed met zijn of haar emoties kan omgaan, geeft dat een stabiele basis om met jezelf te zijn.

Regulatie via de ander; co-regulatie

Tony White zegt: *“Zonder twijfel is zelfregulatie een belangrijke vaardigheid om over te beschikken, maar dit alleen is niet voldoende.”*

Bovenal zijn wij mensen namelijk relationele wezens. We hebben de ander nodig. Wanneer wij reguleren met of via de ander heet dat 'co-regulatie'. Onze gevoelens van veiligheid of onveiligheid houden vooral verband met de beschikbaarheid van de belangrijke ander. In een veilige hechtingsrelatie kunnen we bij uitstek onze emoties een plek geven. De ander ziet je, luistert naar je, stelt je gerust, doet een arm om je heen, is aanwezig terwijl jij bang bent of huilt en blijft totdat je het weer aan kunt of durft om het zelf te doen. We kunnen bepaalde stress en lijden in het leven niet voorkomen. Maar het maakt wel een essentieel verschil, wanneer wij dan gezien, gehoord en begrepen worden, en je je ontmoet voelt. 'Wil jij even naar mij luisteren?' 'Wil jij er voor mij zijn in mijn diepste verdriet?' 'Wil jij mij bij staan, vasthouden en troosten?' 'Wil jij bij mij zijn, wanneer ik het zelf even niet meer kan dragen?' Dit zijn ultieme hechtingsvragen. De ander is dan jouw hulpbron.

Johannes worstelt met zijn onveilig gehechte jeugd en de consequenties ervan in zijn volwassen leven. Een tijdlang is het belangrijk geweest om simpelweg naar hem te luisteren. Deze sessie ga ik dichterbij hem zitten en strek ik mijn handen naar hem uit. Hij neemt mijn handen vast en voelt mijn aanwezigheid. Nu kan hij huilen om het grote gemis aan veiligheid in het kind dat hij ooit was.

Het kunnen toelaten dat een ander je helpt om te reguleren, je troost en geruststelt, veronderstelt dat iemand de ander ervaart als positief (Jij bent OK, ik heb iets aan jou, jij bent betrouwbaar). Verder vraagt de gezonde Volwassene van betrokkenen om te kunnen onderscheiden wat van de één is en wat van de ander. Degene die helpt met reguleren (de beschikbare ander) neemt bewust de Voedende Ouder aan. Degene die geholpen wordt mag dit aannemen en het ontvangen (ik ben OK en ik mag steun ontvangen). Over dit laatste zegt Tony White: *“Het omgaan met een ander persoon betekent dat we om moeten gaan met alle grote thema’s van de menselijke psyche, zoals betrouwbaarheid, nabijheid, kwetsbaarheid, vertrouwen en afhankelijkheid. Veel mensen hebben moeite met tenminste een aantal van deze thema’s en zullen er daarom naar neigen om het te vermijden.”*

Als het onweer komt
En als ik dan bang ben
Mag ik dan bij jou?
Als de avond valt
En ‘t is mij te donker
Mag ik dan bij jou?

[Claudia de Breij – Mag ik dan bij jou]

Emotieregulatie is één van de belangrijkste kenmerken bij (romantische) hechtingsrelaties. De betrokkenen reguleren binnen een (liefdes)relatie hun emoties dan via co-regulatie. Dat geldt in nog grotere mate voor ouders in relatie tot hun kinderen. Zowel in de hechtingsrelatie tussen ouders en kinderen als in de relatie van liefdespartners of vrienden blijkt dat de fysiologie over

‘Wil jij even naar mij luisteren?’ is een ultieme hechtingsvraag

en weer op elkaar afgestemd raakt. We resoneren als mensen met elkaar mee. Het regulerende effect blijkt uniek te gelden voor hechtingsrelaties.

Conclusie

Gezonde emotieregulatie is van levensbelang voor een fijn en verbonden leven. Veilige hechting en gezonde emotieregulatie horen bij elkaar. Gezonde emotieregulatie geeft relationele rust, stabiliteit en ontspanning. Nogal eens bezoedelt ongezonde emotieregulatie een gehechtheidsrelatie en dat is jammer. Gelukkig is gezonde emotieregulatie te leren ook op latere leeftijd bijvoorbeeld via *self-soothing* en *self-reparenting*. En veilige gehechtheid kun je verwerven, in veilige relaties, ook wanneer je vanuit je geschiedenis onveilig gehecht bent. Dit is voor ons allemaal een hoopvol perspectief.

Referenties

- Bowlby, J. (1998). *Attachment and loss. Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. London, Groot-Brittannië: Penguin Books.
- De Breij, C. (2009). *Mag ik dan bij jou*.
- De Waal, F. (2020). *Mama's laatste omhelzing: Over emoties bij dieren en wat ze ons zeggen over onszelf*. Amsterdam, Nederland: Atlas Contact.

- Fornagy, P. (2007). *Mentaliseren bij de borderline persoonlijkheidsstoornis: Praktische gids bij hulpverleners in de ggz*. Houten, Nederland: Bohn Stafleu van Loghum.
- Hulsbergen, M. (2012). *Emoties, wat doe je ermee?: Over emotieregulatie*. Meppel, Nederland: Boom Uitgeverij.
- James, M. (2016). *Self reparenting: Theory and Process*. *Transactional Analysis Journal*, 4(3).
- Kohlrieser, G. (2012). *Care to dare: Unleashing astonishing potential through secure base leadership*. San Francisco, CA: Jossey-Bass,
- White, T. (2018). *Working through scared feelings*. tony-white.com.



Carola van der Veen is werkzaam als lichaamsgericht psychotherapeut en relatietherapeut in haar praktijk Hartha in Utrecht. Zij is opgeleid in onder andere transactionele analyse en het werken met liefdesenergie. Carola is gespecialiseerd in verschillende facetten van liefde (hechting, intimiteit en seksualiteit en relationeel trauma). In 2023 verwacht zij een boek over veilige hechting uit te brengen: *'Gezonde hechting: en waar die uit bestaat'*. www.hartha.nl



TA-TOEN, een briefwisseling tussen twee grondleggers van TA in Nederland

Deel 5; Ervaringen met een nieuwe radicale aanpak

Maarten, Ermelo, 12 juni 1983

Hoi Marijke,

Volgende week loop je tien dagen mee als gast met de patiënten van De Strook, de afdeling voor psychiatrie van het psychiatrisch ziekenhuis 'Veldwijk' in Ermelo waar ik leiding aan geef. Je gaat kennismaken met het behandelprogramma dat we in de loop der jaren op TA basis hebben ontwikkeld.

Om je vast wat voor te bereiden: er zijn 36 patiënten en vijftien personeelsleden. We hebben drie groepen van ieder twaalf patiënten: groep één is vooral op het Kind gericht, groep twee op de Volwassene en groep drie op de Ouder. De patiënten gaan net als op een school van de ene groep over naar de volgende tot hun 'ontslag'. Daarna volgen ze tijdelijk nog een vorm van dagbehandeling. Elke groep heeft een (groeps-) verpleegkundige die een driejarige TA-opleiding

heeft gevolgd.

De problematiek varieert van anorexia, verslaving, manisch depressief, borderline, antisociaal, artistisch, obsessief-compulsief tot mengbeelden daarvan. Onze basisregel is: 'je leert bij ons om normaal te doen. Als je gek wil doen dan doe je dat maar buiten de poort en niet hier.'

Alles wat we doen is op contractbasis. Dat klinkt nogal juridisch maar het is heel simpel: we doen alles op basis van overeenstemming. Iedere patiënt heeft een geschreven contract met feiten, probleem en actie. Iedere patiënt heeft ook een non-contract. Een contract gaat over wat je zal doen, een non-contract gaat over wat je zal nalaten. De meesten hebben meerdere non-contracten. Dat kan zijn een niet-wegloop contract, een non-alcohol contract, een niet-liegen contract, een non-suïcide contract, een non-agressie contract, een non-drugscontract, een niet-isoleren contract, enzovoort. Al deze non-contracten bevatten een probleem en een aanpak. Die staan allemaal in een protocollenboek waarin de dienstdoende verpleegkundige kan lezen wat je in een crisissituatie moet doen.

Je krijgt een gastheer en een gastvrouw toegewezen. Dat zijn patiënten uit groep drie die leren om vanuit hun Ouder te reageren. Je mag zelf kiezen met welke groepen en welke activiteiten je mee wilt doen. Dat regel je dan met je gastheer en gastvrouw. Je zit dus niet langs de kant om te kijken hoe anderen het doen, maar je participeert om de behandeling ook zelf te ervaren.

Het is ook de bedoeling dat je je confronteerbaar opstelt en adequaat reageert op de confrontaties. Iedere dag is er een belronde. Dan zitten alle patiënten en alle personeelsleden in een grote kring op de grond; totaal ongeveer 45 mensen. Er gaat dan een bel rond. Iedereen die een contract heeft overtreden belt en meldt wat er aan de hand is en hoe de betrokkene dat goed gaat maken. Valt iemand in herhaling dan krijgt die patiënt een non-contract als ondersteuning. Je kan zelf dus ook geconfronteerd worden: bijvoorbeeld met iets wat niet



Illustratie 1. Positieve strooks, A.M. Freed,1973

past bij jouw rol als gast.

De therapiegroepen beginnen om 8.30 uur. Om 10.00 is er koffie en om 10.30 uur is de belronde. Meestal duurt dat vijftien minuten maar dat kan soms uitlopen tot een uur. Jij wordt in de belronde voorgesteld door je gastheer of gastvrouw. Dan vertel je ook zelf wie je bent en wat jouw wensen zijn. Natuurlijk verklaar je dan ook dat je je aan de huisregels zult houden: geen alcohol, drugs of geweld en dat jij ook zorgend zal confronteren en adequaat zal reageren op confrontaties.

Ik wens je veel succes.

*Tot volgende week, **Maarten***

PS 1

De patiënten zijn gewend aan gasten. We ontvangen meestal twee gasten per maand, zelfs uit België en Duitsland.

PS 2

lets waar we allemaal erg trots op zijn: vorige week hebben we de vlag uitgehangen. De laatste pil is uitgedeeld. We zijn nu een paviljoen zonder medicatie. En dat met al die borderline problematiek. De apotheker heeft ons ermee gefeliciteerd.

Marijke, Noordwijk, 2 juli 1983

Hoi Maarten,

Dat waren twee indrukwekkende weken voor mij, stagelopen op de Strook. Eerst wil ik je graag iets over mijn ervaringen schrijven. Ik kon aan den lijve ervaren hoe het is om in een gemeenschap van psychiatrische patiënten te zijn die met elkaar gezond gedrag oefenen vanuit de basispositie: ik ben OK, jij bent OK.

Bij aankomst kreeg ik twee patiënten toegewezen als 'gastheer en gastvrouw' die me wegwijs maakten en aan wie ik vragen kon stellen. Zij legden mij bijvoorbeeld het belang uit van het 'zorgend confronteren', een begrip geïntroduceerd door de Cathexis school. Ik begreep dat zowel Jacqui Schiff als Shea Schiff meerdere keren naar Nederland zijn gekomen om jullie dat te leren. Net als de andere technieken zoals holding en restraining.

'Zorgend confronteren' gaat als volgt. Eerst zeg je wat ziet van een medepatiënt dat niet klopt met het contract. Dan zeg je wat je daarbij voelt en wat je wil. Vervolgens vraag je naar de redenen. Tenslotte vraag je de betrokkene hiermee te stoppen en zich aan het contract te houden. Bij herhaling wordt er een non-contract opgesteld met een verpleegkundige. Dan is er een herstel-mogelijkheid door het regelen van de sanctie. Die sanctie is script corrigerend en is bedoeld om de geschonden waarden, zoals veiligheid, duidelijkheid of zorgzaamheid te herstellen. Het is ook een middel waarmee iemand zonder schaamte of schuld zijn of haar plek in de organisatie weer in kan nemen.

Ik maakte mee hoe zo'n confrontatie verliep:

Peter zegt tegen Ria: "Ik merkte dat je gisteravond naar alcohol rook. Klopt het dat je alcohol gedronken hebt?"

Ria: "Nou nee hoor, dat waren kersenbonbons".

Vervolgens ontstond er een discussie met alle patiënten of kersenbonbons ook onder het non-alcohol contract vallen. Die duurde nogal lang totdat iemand vroeg: "Hoeveel heb je ervan gegeten?"

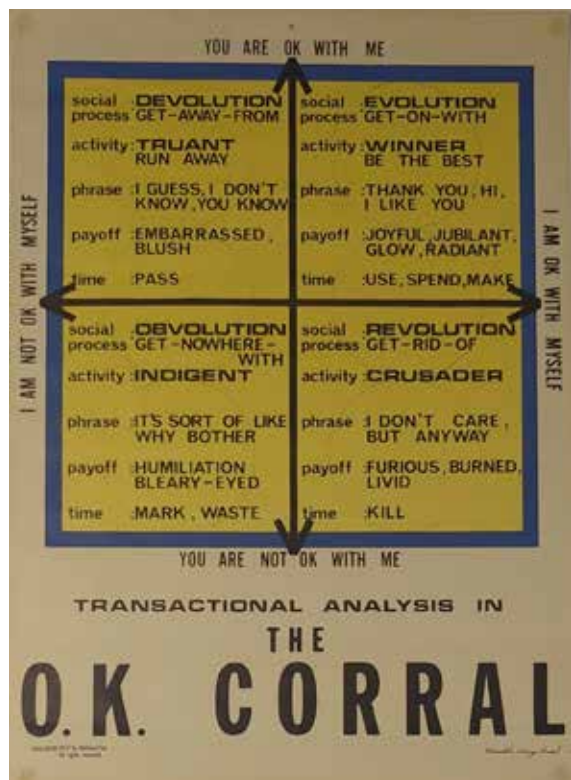
Ria: 'De hele doos was leeg.'

Toen was het voor iedereen duidelijk.

Ik maakte samen met mijn gastheer en gastvrouw een contract waarin mijn doel voor deze twee weken stond: "Ik wil nieuwe ervaringen en inzichten opdoen en er mijn voordeel mee doen in mijn persoonlijke en professionele ontwikkeling. Ik stel me confronteerbaar op en reageer adequaat op confrontaties." Dit contract moest ik voorlezen in de belronde. De eerste die de bel vast had vroeg aan mij wie ik was en heette mij welkom. Toen de bel langzamerhand mijn richting opkwam, voelde ik me steeds zenuwachtiger. Ik stelde me voor en las het contract voor dat ik had opgesteld. Ik kreeg oprechte vragen, die me geruststelden waardoor ik me open durfde op te stellen. Voor nieuwe patiënten lijkt me dit best moeilijk.

Wat heb ik geleerd? De populatie bestaat uit patiënten met zware psychiatrische diagnoses, zoals borderline, manisch-depressiviteit, PTSS, dissociatieve stoornissen die in de reguliere therapeutische gemeenschappen zoals Veluweland en De Vierprong niet worden toegelaten omdat hun problematiek te ernstig is. Ik heb ervaren dat het mogelijk is om met structuur en duidelijke grenzen een veilig therapeutisch milieu te maken waar deze populatie veel baat bij heeft. Zoveel dat er uiteindelijk geen medicijnen meer nodig zijn. Daar ben ik diep van onder de indruk.

Wat ik ook geleerd heb, is hoe jullie van ieder negatief incident een leerervaring maken. Bijvoorbeeld:



Illustratie 2. OK-corrал, F.H. Ernst Jr, 1971

er werd gemeld dat er geld gestolen was uit de kast van één van de patiënten. Die vroeg in de belronde wie dat had gedaan. Dit werd heel serieus genomen want één van de basisprincipes van een goed functionerende therapeutische gemeenschap is het onderling vertrouwen. Toen niemand zich meldde kregen de dader(s) de kans om tot zes uur die avond het geld terug te geven. Toen dit niet gebeurde, werd tijdens de eerstvolgende belronde aan de hele gemeenschap, staf en patiënten gevraagd om drie namen op een briefje te zetten van wie men dacht dat die het gedaan zou kunnen hebben. Uit de 36 briefjes werden de vijf namen die het meeste genoemd werden geselecteerd. Deze vijf mensen moesten met elkaar in gesprek. Er werd gezegd: "Of jij nu wel of niet geld hebt gestolen, is nu minder belangrijk. Het is belangrijker dat jullie in onze gemeenschap blijkbaar als onbetrouwbaar worden ervaren. De opdracht is: maak samen een plan en voer dat uit om het vertrouwen van de gemeenschap terug te winnen". Op deze manier wordt een negatieve gebeurtenis therapeutisch benut.

Wat ik persoonlijk best moeilijk vond was *The Game*. Dit was een aparte groep waar iedere patiënt zich vrijwillig voor kon opgeven. De enige voorwaarde is dat je moet aantonen dat je geen gezond functionerend Oudersysteem hebt. Dat doe je door te praten. Dan sta je buiten de groep en hebt tien minuten de tijd om duidelijk te maken dat je bij deze club hoort.

Eén van de deelnemers lukt dat niet. Die kreeg van jou de opdracht om bij de politie in het dorp handboeien op te halen en mee te nemen. Na een uur kwam hij terug. Met de handboeien. Jij hebt toen de politie gebeld en gevraagd of zij handboeien hadden meegegeven. 'Ja dat klopt' zei de agent, 'aan een aardige man die les wilde geven aan kinderen hoe erg het is om in de gevangenis te komen.' Die aardige man zat bij jullie in de kliniek als alternatief voor vier jaar gevangenisstraf wegens ernstige delicten die hij gepleegd had.

Ik begreep dat deze mensen behoefte hebben aan opwinding en spanning als alternatief voor positieve strooks. Zonder *The Game* is de kans groot dat zij die spanning gaan creëren door agressie en grenzen te overschrijden binnen of buiten de gemeenschap. Het meedoen aan *The Game* werkt voor deze patiënten dus preventief. Spanningen kunnen er gecontroleerd worden opgeroepen en hebben verder geen negatieve consequenties.

De regels van *The Game* zijn:

1. Liegen mag.
2. Fysiek geweld mag niet.
3. Alles wat er in 'The Game' gebeurt, is geheim.

Dus ik wilde dat ook wel eens ervaren. Ik vond het behoorlijk heftig, het heeft me een paar dagen gekost om alles wat daar tegen mij gezegd werd te verwerken ondanks dat ik wist dat het niet waar hoefde te zijn. Ik heb ook ervaren en begrepen dat het voor mensen die anders in elkaar zitten dan ik, wel een goede uitwerking kan hebben.

Ik wil het delen van mijn ervaringen in deze brief besluiten met mijn kennismaking met jullie model van de probleemoplossende sancties. Dat vond ik goed werken en ook toepasbaar in een ambulante therapiegroep, zoals ik die doe. Het woord sanctie houdt meestal in dat iemand 'straf' krijgt. Nu is een psychotherapeutische kliniek er natuurlijk niet op gericht om iemand te straffen maar wel om te zorgen dat patiënten positieve en helende ervaringen opdoen. Die twee uitgangspunten zijn door jullie prachtig gecombineerd in de probleemoplossende sancties in het geval dat een patiënt destructief gedrag vertoont en daarmee zijn of haar non-contract overtreedt.

Ik geef een voorbeeld. Eén van de patiënten was geneigd zichzelf en anderen uit te schelden, te haten en zichzelf te snijden. Langzaamaan leert zij (en dat staat ook in haar behandeldoel) tijdens haar behandeling om positieve aandacht van anderen toe te laten en te ervaren hoe het is om vriendelijk voor zichzelf en anderen te zijn. Als haar dit soms niet lukt en zij toch weer terugvalt in dit oude zelfdestructieve gedrag, krijgt zij als 'sanctie' dat een paar medepatiënten uit haar groep die dat willen en die zij zelf uitzoekt, haar zachtjes aanraken en vriendelijke dingen tegen haar zeggen die zij ook menen. Dit vindt zij heel eng en onwennig en in die zin is het een soort preventieve sanctie maar tegelijkertijd is het ook helend voor haar en past het in haar behandeldoel. Deze twee weken heb ik ervaren wat een prachtige therapeutische methode dit is: of een patiënt houdt zich aan zijn of haar contract en het gaat goed, of een patiënt pleegt contractbreuk en moet een positieve, script-corrigerende sanctie regelen. Het gaat dus altijd goed. Behalve als iemand weigert zijn of haar sanctie te regelen.

Je vertelde dat er iemand was die nog dertien sancties moest regelen en dat alsmat uitstelde. Toen hebben jullie gezegd: "Je plaatst jezelf buiten de gemeenschap. Dus wij ontslaan je niet, maar dat doe je zelf. Je bent weer welkom als je sancties zijn geregeld." Die patiënt is toen teruggeplaatst naar de opname-afdeling van Veldwijk met een gesloten afdeling.

Verder heb ik geleerd dat ik niet zo bang hoeft te zijn voor kritische feedback en wat de meerwaarde van een gemeenschap is boven een individuele behandeling. Ik heb ook het belang van humor in een behandelgroep (her)ontdekt. Er werd vaak hartelijk gelachen om komische situaties. De permissie voor het Vrije Kind om te groeien en te bloeien is zo voelbaar op De Strook. Inmiddels is er een wachtlijst van TA-therapeuten zoals ik, die graag stage bij jullie willen lopen. Nou, dat begrijp ik heel goed.

*Een hartelijke groet, **Marijke***



Maarten Kouwenhoven is psycholoog, managementconsultant en de eerste TSTA (psychotherapie) in Nederland. Hij is één van de oprichters van de Nederlandse Vereniging voor Transactionele Analyse (NVTA) en van de European Association for Transactional Analysis (EATA). Hij is oprichter van Kouwenhoven Opleidingen en geeft geaccrediteerde nascholingen aan artsen, juristen en leidinggevenden. Maarten is bereikbaar via: www.kouwenhovenopleidingen.nl



Marijke Arendsen Hein is psycholoog, psychotherapeut, TSTA-psychotherapie en counseling. Na haar studie psychologie werd zij psychotherapeut BIG. Zij is groepspsychotherapeut, gezinstherapeut, opleider in psychodrama en groepspsychotherapie. Ze schreef vier boeken en richtte uitgeverij Mei op. Ze woont en houdt praktijk in Amsterdam. Ze heeft drie kinderen en vijf kleindochters.

Naschrift bij briefwisseling TA-TOEN

Wat een leuk project was dit, het begeleiden van Marijke en Maarten in hun briefwisseling. Voor het nummer Tijd van de TA Magazine (maart 2022) wilden we graag een bijdrage opnemen waarin we het verleden eren. We dachten na over de oorsprong van transactionele analyse (TA) in Nederland en ik besloot contact te leggen met Maarten Kouwenhoven en Marijke Arends Hein. Een chronologisch verhaal leek ons wat saai, we wilden een leuke en toegankelijke vorm. Ik kreeg meteen zin om hiermee aan de slag te gaan.

Ik zoomde met Marijke en Maarten en genoot van de leuke anekdotes die zij moeiteloos terughaalden. Marijke benoemde 'wij staan op de schouders van de TA-specialisten van toen'. En zelf ervaar ik sterk dat voor mij, op mijn beurt, Maarten en Marijke hierin een belangrijke plek hebben als grondleggers van TA in Nederland en later oprichters van ANITA (huidige TA Academie) en de Nederlandse Vereniging Transactionele Analyse (NVTa). Ik realiseer me dat mijn perspectief te maken heeft met waar ik zelf vandaan kom bijvoorbeeld door wie mijn eigen moeder werd opgeleid in de TA. Er zijn trouwens nog veel meer mensen vroeg aangehaakt op het in Nederland vormgeven van TA dat noem ik voor de volledigheid graag nog even.

We kwamen tot een mooi contract. Het werd een briefwisseling verspreid over een jaar. Onze vraag was vanuit de metapositie terug te kijken op de ontwikkeling van de TA-professionals in ons land, binnen de context van de tijd. De briefwisseling sprak ze 'heel erg aan' (Maarten herinnerde zich een briefwisseling van Rijk de Gooyer en Johnny Kraaikamp met leuke verhalen) maar de metapositie 'niet zo'. Marijke voegde nog toe dat ze graag anekdotes wilde delen over haar eigen leren en ontwikkelen. Het contract werd; schrijven over de praktijk, vanuit de ervaring.

En wat heb ik een plezier gehad (hardop lachen tijdens het lezen) in het begeleiden van dit schrijfproces en de publicaties! Niet gek maar de tijd en context was zó anders. Ik voelde me bevoorrecht om daarin te worden meegenomen. We kregen als redacties ook veel leuke reacties en ik herken me volledig in een reactie van één van de lezers: "Wat een lekker leesbaar stukje geschiedschrijving hebben jullie op papier gezet. Ik ben helemaal vrolijk geworden van de inhoud en toon." Een andere lezer vertelde dat hij oprecht geëmotioneerd was bij het lezen van de brieven.

Voor mij was dit een cadeautje om hiermee mijn redacteursrol voor het TA Magazine af te sluiten. Laten we verhalen blijven delen!



Jacobien Geuze is CTA in het Organisatieveld. Momenteel bereidt ze haar TEW voor. Vanuit haar bedrijf Groeikracht werkt ze als coach, trainer en consultant. Ze was redactielid van TA Magazine van 2015 tot december 2022.



Welke tools heeft de TA-gereedschapskist ons te bieden in de begeleiding van jonge kinderen die met een scheiding te maken krijgen? Literatuur rondom scheiding is er volop. Boeken voor kinderen over scheiding zijn er een stuk minder en verhalen rondom scheiding vanuit de belevingswereld van kleuters zijn met een vergrootglas te zoeken. Monique Zegveld, de auteur van 'Hé Fant, slurf eens wat in mijn oor!' voorziet met dit samen-lees-boek in een leemte. Ze brengt in dit boek een intrapsychisch proces dat bij kinderen in een scheidingssituatie speelt in begrijpelijke kindertaal aan de oppervlakte.

Elwin Storms

Hé Fant, slurf eens wat in mijn oor!

Kinderen die een scheiding ondergaan, krijgen te maken met het gemis van een ouder, maar ook te maken met het verlies van hun veilig geordende leventje. Kinderen zijn gewoontedieren en houden het liefst alles bij het oude. Ook als de liefde tussen hun ouders over is.

Wanneer Bob beneden is, ziet hij het meteen weer: papa's jas hangt niet aan de kapstok. Zijn stoel aan de tafel is leeg. Papa woont niet meer in dit huis.

Jonge kinderen hebben nog geen besef van tijd, oorzaak en gevolg. Ze hebben nog niet de woorden om de gecompliceerde gevoelens waarmee ze te maken krijgen als hun ouders uit elkaar gaan of zijn, onder woorden te brengen. Kinderen kunnen boos reageren omdat 'alles zo anders is'. De antwoorden komen van Bob's knuffelolifant met de toepasselijke en kinderlijke naam Fant.

Deze knuffel heeft een therapeutische rol. Fant helpt de hoofdpersoon Bob om zijn

gevoelens te verwoorden rondom de scheiding van zijn ouders. Fant fungeert in het leven van Bob als bondgenoot om successen te vieren en mislukkingen te delen en geeft als een ware therapeut potentie, permissie en protectie.

Fant 'slurft' Bob gedachten in zijn oor die ervoor zorgen dat hij zich gekend en gezien voelt; hij doet ertoe. Wat te denken van: "Al zijn jouw papa en mama niet meer bij elkaar, Bob, jij blijft hun liefste zoon. Echt. Voor altijd"! Want ouders scheiden van elkaar, maar niet van hun kind. En een ander juweeltje waarin kinderen zeker herkenning zullen vinden: "Soms zijn papa en mama boos op iets wat Bob doet. Hij wordt er een beetje bang van. Tegelijk vinden ze hem nog steeds de allerliefste. Bob blijft bij papa en mama horen."

Verbinding is een aangeboren menselijke behoefte. De wijze waarop mensen zich hechten, heeft grotendeels te maken met de ervaringen van vroeger vooral als de ouders geen *secure base* konden zijn. Als kind pas je je aan. Misschien heb je geleerd dat het beter was om je gevoelens niet te laten zien. Of dat je meer voor elkaar kreeg als je je aanpaste aan de verwachtingen. Of dat je het beter alleen kon doen, om zo de ander niet tot last te zijn en/of omdat je niet op de ander kon vertrouwen.

Hoofdpersoon Bob ondervindt vertrouwen en goedkeuring, zowel van zijn ouders als van zijn knuffel, om helemaal zichzelf te zijn: "Papa snapt dat het moeilijk is voor Bob. Papa vindt het zelf ook moeilijk". In TA-terminen; de erkenning werkt als *allower*: "Bob kan soms niet stoppen met huilschudden. Huil maar, lieve Bob. Van



mama mag je huilen. Huilen met Fant dicht tegen mama aan voelt zelfs best fijn."

Er wordt in Bobs' emotionele behoeften voorzien; zijn ouders tonen opvoedkundig tact. Hij kan weer ademen en voelt zich geliefd. Eric Berne definieerde het kort en bondig: "permissies zijn als vergunningen; ze geven goedkeuring aan een bepaalde gedachte, gevoel of gedrag". Het is knap hoe Zegveld deze permissies, die zo belangrijk zijn voor kinderen, op een ongeunstelde wijze in haar boek ver-vlecht.

Zulke fijngevoeligheid moeten veel kinderen ontberen. Zij gaan gebukt onder toxische boodschappen als 'voel niet' en 'wees niet belangrijk'. Onder scheidingsstress zijn kinderen snel geneigd om deze injuncties te accepteren. Dergelijke verboden werken als bakstenen; ze kosten veel energie.

Injuncties (als onderdeel van script) zijn boodschappen die ouders aan hun kind geven vanuit hun Kindegotoestand op momenten dat ze ongelukkig, angstig,

woedend of teleurgesteld zijn. Het kind legt zich op basis van deze boodschappen in feite zelf een verbod of beperking op. Ook ouders moeten na een scheiding een nieuwe balans vinden in de opvoeding van de kinderen. In deze fase zijn ouders minder emotioneel beschikbaar, minder sensitief en minder responsief.

Wanneer één van de ouders er niet meer regelmatig is en het kind niet meer langer 'vier armen' om zich heen heeft, mist het kind een belangrijk hechtingsfiguur.

Bob voelt iets in zijn keel. En slikt. Het gaat niet weg. Hij wil het allebei tegelijk; bij papa én bij mama zijn.

Ja, hechting en scheiding zijn ingewikkeld gerelateerd aan elkaar. Het is best lastig om te bedenken dat de beslissing om te gaan scheiden het emotionele welzijn van je kinderen beïnvloedt en dus ook hun toekomst. Het ongenoegen van een kind toont zich vaak in lastig gedrag: "Soms is Bob heel boos. Dan wil hij boze dingen doen en ruzie maken. Hij weet niet waarom, het gebeurt gewoon vanzelf."

Wanneer er onvoldoende aandacht en tijd voor emoties als verdriet, schaamte en

schuld is, kunnen die gevoelens uitgroeien tot problemen bij het kind. Dit kan zich onder andere uiten in lage zelfwaardering en stress. Kinderen van gescheiden ouders ondergaan een drastische verandering in hun kijk op de wereld (script).

Eigenlijk ben je boos omdat alles zo anders is Bob.

Zegveld is erin geslaagd om in de modder waarmee een scheiding vaak gepaard gaat, een stukje goud te vinden.

En Bob weet het nu zelf ook; hij is precies de goeie!

Op een diepere psychologische laag klinkt voortdurend de boodschap: Ik ben OK, Jij bent OK. Door de juiste afstemming, navraag, betrokkenheid en aanwezigheid van de volwassene(n) wordt Bob 'heel' gelaten en kan hij zich veilig hechten. Dit boek is daarom een uitstekend hulpmiddel voor onderwijs, hulpverlening en *mediation* om kinderen grip te laten krijgen op hun emoties bij een scheiding. Het boek is verkrijgbaar via [Monique Zegveld](#)

TA scholing; Gaan EATA en ITAA uiteenlopen qua certificering?

De ITAA commissies voor certificering, *International Board of Certification* (IBOC) en standaarden, *Professional Standards Committee* (PSC) verdiepen zich in de toekomst van training en certificering. Zij realiseerden zich dat de veranderingen die de pandemie teweeg bracht (o.a. online examens) zullen blijven om daarmee de diversiteit en inclusie te vergroten. Zij keken ook naar de relatie tussen de diverse programma's en de waarden van ITAA en streven daarmee naar bredere participatie in trainingen. Met de voorstellen die zij gaan doen, komt mogelijk de wederzijdse erkenning van accreditatie tussen ITAA en EATA in het gedrang. De huidige verschillen zitten bijvoorbeeld al in het bestaan van CTA trainer (EATA), online examens voor PTSTA (ITAA) en het beoordelen van CTA examens. De commissies geven aan dat we wellicht moeten wennen aan het idee dat wederzijdse erkenning niet langer 'hetzelfde' betekent. 'Het is geen stap om bang voor te zijn', aldus de auteurs, 'het is het is een beweging richting onderzoek, wederzijds respect en liefde voor onze professionele community'.

(bron: ITAA (2023). *The Script*, 52(12), 3-5.)



TAJ zoekt en motiveert nieuwe schrijvers

De editorial board van het *Transactional Analysis Journal* (TAJ) gaat meer ruimte geven aan nieuwe en *first-time* schrijvers. Zij realiseren zich dat het wetenschappelijke niveau in het Engels een belemmering is om artikelen aan te leveren. Er kunnen nu ook kortere bondiger artikelen aangeleverd worden waarbij meer hulp geboden wordt. Ook TA magazine kan een prima opstap zijn voor het schrijven van een artikel! Neem gerust contact met Beatrijs Dijkman op.

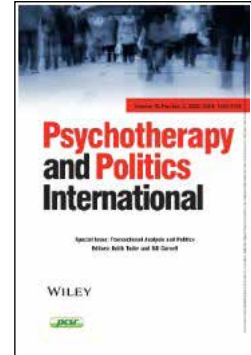
(bron: ITAA (2023). *The Script*, 52(12), 8-9.)



TA en politiek

De eerste generatie TA-beoefenaars herinnert zich Berne's regel nog goed; 'TA en politiek zijn niet verenigbaar'. Waarom en hoe werd duidelijk in het speciale nummer van *Psychotherapy and Politics International* (editors Bill Cornell en Keith Tudor) dat twee jaar geleden verscheen. Dit tijdschrift bevat originele politieke essays van Eric Berne, één geschreven tijdens de tweede wereldoorlog en nooit gepubliceerd en de tweede

aanvankelijk gepubliceerd en later teruggetrokken. Dit tijdschrift dat vanuit een TA-basis de politieke en sociale situaties in de wereld beschrijft, is met de inval van Rusland in Oekraïne nog steeds relevant. Het tijdschrift is nu vrij te downloaden en wordt van harte door Cornell en Tudor aangeraden. (bron: ITAA (2023). *The Script*, 52(12), 10-11.)



TA certificeringsstappen!

Ook de afgelopen maanden waren er weer CTA geslaagden en nieuwe PTSTA'ers. Gefeliciteerd aan allen!

Zowel Marieke de Groot als Carine de Vries deden 2 december hun CTA examen life in Milaan. Carine in het counseling werkveld en Marieke *educational*. 'Na een prachtig mooi examen in Milaan mag ik me nu CTA-er noemen in het *educational field*. Een zeer dierbare herinnering die ik samen met Mil en Sonja heb gemaakt. Ik ben nog steeds Marieke en toch is alles anders', aldus Marieke.



Marieke de groot



Carine de Vries



Gabrielle Stein

Gabrielle Stein doorliep begin december in Florence succesvol de *Training Endorsement Workshop* (TEW) en is nu PTSTA-er onder contract in het organisatie werkveld. 'Een fijne, leerrijke ervaring! Mooi om bij elkaar te kunnen komen. Intensief en met veel onderlinge uitwisseling. Fijn om de volgende stap op mijn TA-pad manifestatie te geven, aldus Gabrielle.

VITA – Algemene Leden Vergadering – 18 maart 2023

Op zaterdag 18 maart '23 heeft de jaarlijkse Algemene Vergadering van VITA plaats.

Organisatie: VITA bestuur
Datum: zaterdag 18 maart 2023 van 10:30 tot 12:00 uur
Locatie: Zoom
Aanmelden bij: vitasecretariaat@gmail.com



NVTA - Ontmoetingsdag – 18 maart 2023

Een dag in het teken van een dialoog tussen het bestuur en de leden van de NVTA. Tijdens deze dialoog licht het bestuur toe wat ze heeft gedaan in het jaar ervoor, hoe de vereniging ervoor staat, wat de actualiteiten en plannen zijn. Daarnaast is er alle ruimte voor de leden vragen te stellen, suggesties te delen en andere input te leveren.

Organisatie: bestuur NVTA
Datum: zaterdag 18 maart
Kosten: geen voor leden
Aanmelden bij: secretariaat @nvta.nl



NVTA - Actieve Werkplaatsen – 16 mei 2023 en 28 september 2023

Het onderwerp is nog onbekend maar noteer alvast de data met stip in je agenda. Meer informatie volgt.

Organisatie: NVTA
Datum: dinsdag 16 mei (live) en donderdag 28 september 2023 (online)



NVTA - Inspiratie dag – 14 oktober 2023

De inspiratie dag zal naast een korte dialoog tussen het bestuur en de leden veel breder in het teken van inspiratie staan. Deze dag zullen we elkaar inspireren met een duidelijk TA-inhoudelijk programma. Nadere informatie volgt!

Organisatie: bestuur NVTA
Datum: zaterdag 14 oktober
Kosten: geen voor leden
Aanmelden bij: secretariaat@nvta.nl



NVTA – Dag van de ethiek – 18 november 2023

Organisatie: NVTA bestuur
Datum: zaterdag 18 november 2023
Aanmelden bij: secretariaat@nvta.nl



Gespecialiseerd in Transactionele Analyse, Enneagram, NLP en Familieopstellingen

Trainingen:

- Transactionele Analyse 101
- Introductie Enneagram
- De kracht van NLP
- Leiderschap en groepsdynamica
- Team- en organisatieontwikkeling
- Werken aan je wil
- Werken met familieopstellingen in individuele begeleiding
- e-learning Effectief communiceren met Transactionele Analyse
- e-learning Enneagram

Opleidingen:

- Practitioner Transactionele Analyse
- Persoonlijke ontwikkeling en professionele communicatie
- Master Transactionele Analyse
- Master Counseling en coaching met TA en Enneagram

Supervisie:

- Supervisieworkshops CTA onder contract
- Supervisieworkshops voor PTSTA's
- Individuele-, groepssupervisie en coaching



TA magazine is hét blad voor gefundeerde toepassingen van Transactionele Analyse in psychotherapie, coaching, counseling, consultancy en educatie.

ISSN nummer: e-ISSN 2588-8153

TA magazine is een uitgave Kloosterhof Neer BV in samenwerking met:

- Nederlandse Vereniging voor Transactionele Analyse www.nvta.nl
- Vlaams Instituut voor Transactionele Analyse www.vita-vitaal.be



Kloosterhof Neer BV
Napoleonsweg 128a
6086 AJ NEER
T. 0031 475 59 71 51
E. info@kloosterhof.nl

Uitgever

Eric Vullers
T. 0031 475 59 71 51
E. eric@kloosterhof.nl

Redactieadres:

info@beatrijs.org

Hoofredactie:

Beatrijs Dijkman

Eindredactie:

Marielle Frumau

Redactie:

Jacobien Geuze
Karen Bruyn
Antoinette van Reekum
Bart van Rijsbergen

Wendy Huisman
Seema Ouweneel
Susan Prinsen
Jolien Geursen

Vormgeving:

Marie-José Verstappen
Annemieke Peeters
E. vormgeving@kloosterhof.nl

Digitaal abonnement

Het TA magazine is een digitale uitgave en verschijnt vier keer per jaar. Het tarief voor een digitaal abonnement bedraagt € 25,- en stopt automatisch na 4 edities.

- Leden van NVTA en VITA ontvangen het blad gratis.

Verschijningsdata:

Jaargang 8 – 2023
Nr. 2 verschijnt 13 juni
Nr. 3 verschijnt 3 oktober
Nr. 4 verschijnt 12 december

Adverteren

Info & Tarieven
Eric Vullers
T. 0031 475 59 71 51
E. eric@kloosterhof.nl

© TA magazine. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoerd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enigerlei wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Uitgever en redactie verklaren dat deze uitgave op zorgvuldige wijze en naar beste weten is samengesteld; evenwel kunnen uitgever en redactie op geen enkele wijze aansprakelijkheid aanvaarden voor de juistheid of volledigheid van de informatie.

