



## Mentalization-based Treatment Introductie

# MBT-i Ouders



MBT-i

---

Duur : 2,5 uur  
Tijd : 18:00 – 20:30 uur  
Trainers : systeemtherapeut en sociotherapeut  
Max aantal personen: 8 deelnemers (4-6 systemen?)

## Draaiboek MBT-i Ouders

### **Sessie 1 Wat is mentaliseren, hoe ontwikkelt mentaliseren zich, wat maakt mentaliseren moeilijk voor jongeren en ouders, wat zijn de gevolgen van slecht mentaliseren.**

#### Doel van de sessie

- Deelnemers maken kennis met elkaar, cursusleiders en de inhoud van de cursus.
- Ouders maken kennis met het begrip mentaliseren.
- Ouders begrijpen inhoud en werkwijze van een MBT behandeling.
- Iedereen doet zo actief mogelijk mee aan de cursus.

#### Benodigde middelen

- Beamer, laptop, boxen, scherm, PP van MBT NL.
- Filmfragment: Inside Out-trailer, Tronick (still face experiment)-> filmpjes staan in de map.
- Flip-over of bord, papier, schriften, stiften.
- Mapjes voor deelnemers met: hand-outs PP, hand-outs sessie, huiswerkopdracht, schrijfpapier.

#### Tijdspad 120 minuten.

<u>Welkom en voorstellen</u> cursusleiders (kort houden!) + voorstel ronde deelnemers <ul style="list-style-type: none"><li>• Naam + waarom ze in de groep zitten</li></ul>	10 minuten Dawn/Liesbet
<u>Uitleg over de structuur van de groep</u> kort houden(!): <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 sessies met verschillende thema's .</li><li>• Doel van de cursus (leren over mentaliseren, samenhang met emotie(regulatie) en BPS; ontwikkeling van mentaliseren, hechting, relaties; adolescentie als ontwikkelingsfase en het gezin).</li><li>• Educatief. Geen therapie, niet teveel de diepte in gaan, verwijzen naar andere plekken (Systeemtherapie).</li><li>• Belangrijk dat je er altijd bent, op tijd bent en een actieve bijdrage levert.</li></ul> <p><i>Inhoud 3 sessies overlopen (slide 2 PP)</i> <i>Inhoud sessie 1 overlopen (slide 3 PP)</i></p>	10 minuten Dawn
<b>Wat is mentaliseren en wat is een mentaliserende houding?</b>	
<i>Wat is mentaliseren</i> <b>Oefening:</b> Uitleg (slide 4 PP) Groepsleider omschrijft in eigen woorden wat mentaliseren is en zet kernwoorden op het bord.  <b>Oefening:</b> Filmfragment + discussie: <ul style="list-style-type: none"><li>• Trailer van "Inside Out" (youtube) (slide 5 PP)</li></ul> Nabespreken: <u>Deelnemers vragen hoe zij mentaliseren uitleggen. Wat belangrijke kenmerken zijn.</u> Zorg dat de volgende elementen terug komen in de discussie: <ul style="list-style-type: none"><li>- Zichzelf, anderen en de relatie.</li><li>- Impliciet en expliciet (actief en bewust jezelf of een ander proberen te begrijpen maar in dagelijks leven ook veel onbewust 'inschattingen' maken</li></ul>	15 minuten

## Draaiboek MBT-i Ouders

<p>en handelen).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Begrijpen en waarnemen (fysieke signalen en daar betekenis aan geven)</li><li>- In termen van intentionele toestanden (onze binnenwereld 'stuurt' ons gedrag).</li></ul> <p>Leg uit dat mentaliseren een proces is, een werkwoord en dat het gaat over <b>jezelf</b>, de <b>ander</b> en over de <b>relatie</b>. Stuur bij als er niet kloppende ideeën naar voren komen over mentaliseren. Het is belangrijk dat ouders na deze sessie goed begrijpen wat mentaliseren is en wat het niet is.</p> <p><b>Samenvattend:</b> Mentaliseren doen we:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Als we bedoelingen, intenties aan elkaar toeschrijven.</li><li>- Als we gedrag van elkaar en onszelf en de ander begrijpen door dieperliggende motieven.</li><li>- Motieven in de vorm van gedachten/gevoelens/verlangens etc. te herkennen.</li><li>- Goed, redelijk kloppend mentaliseren is een voorwaarde om goed te kunnen functioneren in relaties!</li></ul> <p>Benadruk:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dat mentaliseren iets heel simpels is.</li><li>- Wat we allemaal heel veel en vooral automatisch doen.</li><li>- Wat we pas bewust gaan doen als er iets onvoorspelbaars gebeurt of iets wat we niet begrijpen.</li></ul> <p><b>Oefening:</b> Discussie Wat denk je als je naar deze plaat kijkt? (<i>slide 6 PP</i>)</p> <p>Nabespreken: wat denken de deelnemers bij deze situatie? Laat zien dat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mensen situaties verschillend interpreteren.</li><li>- Sommige interpretaties geloofwaardiger zijn dan anderen.</li><li>- Sommige interpretaties mentaliseren zijn (bv 'de jongen is jaloers' = mentale toestand/binnenwereld) en anderen niet (bv 'hij houdt haar vast' = beschrijving en geen mentale toestand).</li><li>- Maak het verschil tussen focussen op de externe wereld (beschrijving van wat je ziet, gedrag) en de binnenwereld (wat zouden deze mensen kunnen denken, voelen, verlangen etc.).</li><li>- Expliciteer verschillende polen van de dimensies wanneer deze naar voren komen in de antwoorden (zelf-ander, intern-extern, cognitief-affectief).</li></ul> <p><b>Samenvattend:</b> Mentaliseren is belangrijk omdat het helpt:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- begrijpen wat er tussen mensen gebeurt;</li><li>- onszelf te begrijpen (wie we zijn en wat we willen/nodig hebben);</li><li>- te communiceren met anderen;</li><li>- onze gevoelens te reguleren;</li><li>- om gevoelens van de ander te helpen reguleren;</li><li>- misverstanden te voorkomen;</li><li>- verband te zien tussen emoties en gedrag en daarmee helpt negatieve patronen te doorbreken.</li></ul>	
<p><i>Kenmerken van goed en slecht mentaliseren</i></p> <p><b>Theorie:</b> uitleg Kenmerkend voor onze binnenwereld ('mind') is dat deze niet altijd makkelijk te</p>	15 minuten

## Draaiboek MBT-i Ouders

kennen is: niet voor onszelf en niet voor/bij anderen. Dat heeft met de volgende aspecten te maken:

### Kenmerken van onze 'mind'

- **Niet transparant:** de binnenwereld van anderen kun je nooit precies zien. We kunnen geen gedachten lezen en mensen laten soms iets anders zien dan hoe ze zich van binnen voelen.
- **Herkennen signalen/verbaliseren:** soms is het moeilijk woorden te vinden voor wat we voelen of denken of merken we zelf niet goed wat we voelen.
- **Gelaagdheid:** we kunnen heel veel verschillende gedachten en gevoelens hebben waardoor het moeilijk is ze allemaal te kennen.
- **Verschillen:** mensen kunnen heel verschillend zijn in wat ze denken of voelen; zelfs in dezelfde situatie (geschiedenis, motieven etc.).
- **Verdediging (of misleiding):** we willen niet altijd laten merken wat we voelen (omdat we ons schamen of bang zijn voor afwijzing).

### **Uitleg:**

Hoe herken je **niet goed mentaliseren (zie slide 7 en 8 PP)**

- Dingen zeker weten, stelligheid over over gevoelens en gedachten van anderen, invullen voor anderen.
- Zwart-wit denken, woorden als altijd/nooit/iedereen etc .
- Denken zonder gevoelens erbij te betrekken of andersom
- Focus op gedrag, situaties, externe zaken (bv. school, burens, begeleider).
- Focus op etiketten, generalisaties/algemeenheden (bv. moe, lui, slim, zelf-destructief, depressief, kort lontje).
- Regels belangrijker vinden dan intenties ("moeten" en "niet-moeten").
- Zoeken naar "de schuldige".
- Alles bij de ander leggen of alles bij jezelf leggen en niet uitgaan van wederkerigheid of interactie.
- Niet open staan voor ideeën van anderen.

Hoe herken je **goed mentaliseren (zie slide 9 PP)?**

Leg uit en link waar mogelijk aan eerdere opmerkingen van deelnemers bij de oefening met de plaat (kwamen er verschillende perspectieven naar voren, humor, niet zeker weten etc.)

De persoon:

- Staat open voor andere ideeën: beseft dat mentale toestanden nauwelijks zichtbaar zijn;
- Heeft oprechte belangstelling;
- Is ontspannen en flexibel, zit niet vast;
- Kan speels zijn, met humor;
- Kan problemen oplossen door te geven en te nemen, vergevingsgezind;
- Geeft meer de eigen ervaringen aan dan ervaringen en intenties van anderen;
- Neemt verantwoordelijkheid voor zijn eigen gedrag, het overkomt hem niet;
- Is nieuwsgierig naar gezichtspunten van anderen, en verwacht dat anderen dat gezichtspunt kunnen verbreden.

### **Oefening: Discussie**

Vraag: denk aan een voorbeeld van een moment van niet goed mentaliseren (voorbeeld over jezelf en over de ander), wat merkte je bij jezelf?

- Gevolgen voor zelf: sterke emoties die dit geeft (verwarring, angst, onzekerheid).
- Gevolgen voor relatie: misverstanden, conflicten etc.

## Draaiboek MBT-i Ouders

<p><u>Gevolgen van niet mentaliseren (verwerk in discussie):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Overspoelende emoties (emotieregulatieproblemen).</li> <li>• Misverstanden en conflicten (relationele problemen).</li> </ul> <p>Vraag: <u>denk aan een voorbeeld van een moment van goed mentaliseren over de ander, welk effect had dat op jullie contact?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gevolgen voor zelf: begrepen voelen, gesteund, heftigheid emoties neemt af.</li> <li>➤ Gevolgen voor relatie: meer verbonden voelen.</li> </ul> <p>Doel: gevolgen van problemen met mentaliseren voor zelf + ander uitleggen; maak de koppeling met problemen die worden ervaren in de ouder-kindrelatie (en evt. de klachten van jongere en mogelijk ook klachten die ouders zelf ervaren); verwijs evt. al kort naar de kenmerken van BPS die hierin terug te zien zijn.</p> <p>Uitleg over de <b>kenmerken mentaliserende houding (slide 10 PP):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nieuwsgierig te zijn naar binnenwereld van de ander.</li> <li>• Open te staan voor andere ideeën.</li> <li>• Niet- veroordelend te zijn.</li> <li>• Te begrijpen dat je dingen nooit zeker kunt weten over een ander.</li> <li>• Te weten dat mensen elkaar altijd beïnvloeden.</li> </ul> <p>Theorie toelichten over wat een mentaliserende houding is. We creëren binnen de therapie een mentaliserende sfeer, waar zowel therapeuten als patiënten aan mee doen.</p>	
<p><b>Extra oefening (alleen als er tijd over is bij een kleine groep):</b> Rollenspel</p> <p>In groepjes van 2 á 3, rollenspel van ongeveer 5 minuten. Een iemand voert een gesprek met een ander over hoe diegene zich het afgelopen weekend heeft gevoeld en doet vanuit een mentaliserende houding.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Backup: rollenspel modellen als onveiligheid te groot is.</li> <li>- Nabespreking: hoe was het om te oefenen met deze houding? Helpt het om iets te ontdekken over je eigen mind of die van een ander?</li> </ul>	15 minuten
<b>Wat maakt mentaliseren moeilijk?</b>	
<p><i>Theorie: oorzaken falend mentaliseren, intense emoties</i></p> <p>Belangrijkste oorzaak verminderd mentaliseren is: intense emoties.</p> <p>Voorbeeld van uitdrukkingen benoemen (het werd zwart voor mijn ogen , een waas etc.)</p> <p><b>Oefening:</b></p> <p>Groep na laten denken over eigen ervaringen; wat zijn eigen typische patronen van reageren bij oplopende emoties. Worden ouders snel getriggerd of duurt juist lang, lopen emoties dan snel hoog op of voelen ze spanning langzaam opbouwen, blijven emoties lang hangen of schakelen ze snel? Welke patronen herkennen ze bij de jongeren?</p> <p>Uitleg over switchpoint (<b>slide 11 PP</b>).</p> <p>Focus op:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Emoties bij sommige mensen sneller en intenser geactiveerd.</li> <li>2) Vechten/vluchten respons komt bij iedereen op een ander moment (persoonlijk switchpoint).</li> <li>3) Herstel na intense emoties gaat bij de een sneller dan bij de ander. Switchpoint is afhankelijk van: constitutionele factoren + gehechtheidservaringen.</li> </ol>	15 min

## Draaiboek MBT-i Ouders

<b>PAUZE</b>	15 min
<b>Ontwikkeling van mentaliseren: belang van gehechtheid</b>	
<p><i>Theorie: gehechtheid en hechtingsrelaties (slide 12 PP)</i></p> <p>Belang van gehechtheid (slide 14 PP)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gehechtheid = De positieve gevoelens en emotionele band die we hebben met anderen</li> <li>• Overlevingsmechanisme (instinctief afgeven en reageren op signalen van 'nood'; bescherming tegen gevaar)</li> <li>• Binnen veilige hechtingsrelatie:             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Emoties kind worden <b>via</b> de verzorger gekalmeerd/gereguleerd → Bepaalt hoe het kind later zelf met zijn gevoelens zal/kan omgaan.</li> <li>– Positief beeld over zelf en ander ontstaat                 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zelf: Mijn gevoelens zijn belangrijk; Ik heb invloed op anderen.</li> <li>• Ander: Anderen hebben aandacht voor mij; Anderen zullen mij helpen.</li> </ul> </li> <li>→ Bepaalt hoe we later zelf relaties aangaan (relatiepatronen).</li> <li>– Bij verhoogde spanning: toenadering tot hechtingsfiguur om te kalmeren (kan ook mentaal). → Afwezigheid/verlies → intense emoties (bv. angst) .</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Oefening: film plus korte nabespreking (slide 15 PP)</b></p> <p><i>Video: Tronick (still face): ouder-baby interactie om iets van regulatie binnen een relatie te laten zien en belang van herstel.</i></p> <p><u>Aandachtspunten nabespreking:</u> Het gaat om de <b>re-attunement</b>: minder belangrijk is of je de ander precies goed inschat (attunement, belangrijker is dat je het in de gaten hebt wanneer je niet goed zit (misattunement); dat je monitort (afstemt) of je goed zit of niet en zo nodig herstelt / jezelf corrigeert (re-attunement). Leg de link met belang van herstellen na bv. conflict. Het gaat dus om de cyclus attunement-misattunement-reattunement.</p> <p>Wat is vaak genoeg: ca 30% van de keren (binnen veilige hechtingsrelatie). Je 'mag' het dus heel vaak mis hebben! Geruststellend maar ook ondersteunend voor belang van 'niet zeker weten' in de mentaliserende houding.</p> <p><i>Theorie hechtingsstijlen (slide 16 PP)</i></p> <p>Mensen kunnen verschillende gehechtheidspatronen hebben: manieren waarop ze geneigd zijn te reageren bij oplopende spanning (bv. hulp zoeken of juist terug trekken) en de mate waarin we spanning voelen (veel angst of juist weinig bewuste angst voelen). Bepaalde patronen zie je vaak terug (en komen ook uit onderzoek naar voren):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Veilige gehechtheid:</b> als spanning oploopt geef je een duidelijk signaal af aan je omgeving; je laat het merken als je je rot voelt en vindt het prettig om gesteund te worden door anderen; over het algemeen voel je je snel weer rustig worden.</li> <li>• <b>Onveilige gehechtheid:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Ambivalent (overbetrokken):</u> Je voelt je vaak onzeker of je wel kunt rekenen op de steun van anderen; emoties lopen snel hoog op en je hebt geleerd om emoties uit te vergroten omdat dat de kans groter</li> </ul> </li> </ul>	25 min Liesbet

## Draaiboek MBT-i Ouders

<p>maakt dat er op gereageerd wordt. Je voelt je vaak afhankelijk van de steun en hulp van anderen maar durft er ook niet goed op te vertrouwen. Het duurt langer voor je weer gekalmeerd bent.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ <u>Vermijdend</u>: Je laat weinig zien als je je rot voelt; vaak lijkt het aan de buitenkant alsof het je niets kan schelen. Je rekent niet op de steun van anderen en lijkt te denken dat je het beter zelf kan doen. Je bent geneigd je emoties kleiner te maken en te onderdrukken.</li></ul> <p>Hechtingsstijlen worden soms <b>gemixt</b>: we reageren de ene keer anders dan de andere keer.</p> <p>Let op: Hoe we omgaan met onze emoties bij verhoogde spanning is <b>GEEN manipulatie</b>. Het is vaak intuïtief, instinctmatig, automatisch, zonder er over na te denken. Het is een strategie om onze emoties te reguleren Heel belangrijk om dit uit te leggen aan ouders!</p> <p><b>Oefening:</b> Hebben ouders zicht op hun eigen hechtingspatronen? Laat ieder voor zich nadenken over hoe zij zich vaak voelen in de relatie met belangrijke anderen? Veilig? Veel drama en tegenstrijdigheden? Veel afstand? Hoe reageren zij als ze zich onveilig gaan voelen in het contact of als de spanning oploopt? Trekken ze terug of gaan ze juist veel bevestiging zoeken of ruzie maken?</p>	
<b>Mentaliserende cultuur</b>	
<p><i>Theorie mentaliserende cultuur</i></p> <p>Een mentaliserende omgeving helpt bij het opbouwen van veilige hechtingsrelaties wat weer helpt bij het leren mentaliseren. Kenmerken van een mentaliserende omgeving zijn: <b>(slide 17)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Met elkaar nadenken en praten over waarom mensen zich op een bepaalde manier gedragen; praten over gevoelens (waarom ik mij zo gedraag, waarom jij je zo gedraagt, welke mentale toestanden aan gedrag verbonden zijn, hoe wij weer invloed hebben op elkaar),</li></ul> <p><b>Slide 18:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Het is belangrijk om met ingrijpende gebeurtenissen te leren omgaan.</li><li>• Het gaat om een open houding hebben, niet zeker weten, nieuwsgierig zijn, begrijpen dat er verschillende perspectieven kunnen zijn, respectvol daarvan zijn, nieuwsgierig, etc.</li><li>• Het is belangrijk alert te zijn op mogelijke (gezins)taboes; reparaties na breuken.</li></ul> <p>In alle behandelonderdelen, ook de groep, individuele gesprekken en systeemgesprekken streven we naar een mentaliserende cultuur/omgeving. We hopen die ook te stimuleren in jullie gezinnen. Later volgt hier mee uitleg over.</p> <p><b>Oefening: Discussie (slide 19 PP)</b> Vraag: wat kenmerkt jullie gezinscultuur als het gaat om mentaliseren?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wordt veel gepraat of juist weinig?</li><li>• Is er vooral aandacht voor wat iemand doet of ook voor waarom iemand iets doet? Gaat het dan over gedachten en gevoelens die iemand heeft over iets of over externe oorzaken (anderen, een stoornis, zaken waar je geen invloed op hebt)?</li><li>• Wordt er veel of weinig gepraat over gevoelens? Worden gevoelens veel of juist weinig geuit?</li><li>• Hoe gaan jullie om met conflicten, situaties waarin jullie het niet eens met</li></ul>	20 min

## Draaiboek MBT-i Ouders

<p>elkaar zijn, etc.? Vindt er herstel plaats na breuken? Is er veel chaos, moet alles tot op de bodem worden uitgezocht, worden dingen juist verzwegen of zijn er taboes etc.?</p> <p><i>Theorie gehechtheid en gezinssysteem (slide 20 PP)</i></p> <p>Binnen een gezinssysteem is er sprake van intense hechtingsrelaties. Of je de relatie nu als goed of als slecht ervaart (of er tussenin); als gezinsleden ben je zo betrokken op elkaar dat je vaak extra gevoelig bent voor elkaars reactie. De gehechtheidssystemen worden extra snel geactiveerd. Emoties kunnen daardoor snel hoog oplopen. Dit ondermijnt weer het mentaliserend vermogen. Juist binnen een gezinssysteem zijn we dus extra kwetsbaar voor allerlei emoties en verlies van mentaliseren. In sessie 3 zal verder in gegaan worden op specifieke aspecten rond: mentaliseren, gezin, ouderschap en opvoeden.</p>	
<p><b>Huiswerk:</b> <b>Slide 21</b> Probeer deze week een moment te herkennen dat je eigen mentaliserende vermogen verminderd was en schrijf dit op. Begrijp je nu wat er met je aan de hand was op dat moment? M.a.w. begrijp je welke mentale toestanden daarbij een rol speelde? Probeer ook een moment te herkennen dat een ander gezinslid zijn/haar mentaliserend vermogen verminderd was en schrijf dit op. Begrijp je nu wat er met de ander aan de hand was op dat moment? M.a.w. begrijp je welke mentale toestanden daarbij een rol speelde?</p> <p><b>Slide 22</b> Denk na over wat jouw typische patronen zijn in een hechtingsrelatie en schrijf deze op. Hoe voel jij je vaak in de relatie met belangrijke anderen? Veilig? Veel drama en tegenstrijdigheden? Veel afstand? Hoe reageer jij als je je onveilig gaat voelen in het contact of als de spanning oploopt? Trek je je terug of ga je juist veel bevestiging zoeken of ruzie maken? Denk na over het typische patroon van je kind en schrijf deze op. Hoe reageert hij/zij als hij/zij zich onveilig voelt in het contact of als de spanning oploopt? Hoe reageren jullie op elkaar en welke effect hebben jullie gehechtheidspatronen op elkaar.</p>	5 minuten



## Draaiboek MBT-i Ouders

### Sessie 2 Adolescentie, mentaliseren en BPS

#### Doel van de sessie

- Ouders hebben kennis van Neuro-biologische ontwikkelingen en mentaliseren in de adolescentie:
  - Ouders laten nadenken over hun kind; kijken of ze andere perspectieven kunnen krijgen op de oorzaken van hun gedrag (niet allemaal persoonlijk naar ouders toe bedoeld).
  - Interactiecirkel vast onder de aandacht krijgen: niet-mentaliseren lokt niet mentaliseren uit etc.
  - Laten nadenken hoe kennis van neuro-biologische ontwikkelingen hun kan helpen om jongeren te helpen bij deze problemen.
- Ouders hebben kennis van de ontwikkelingstaken die bij deze levensfase horen en het belang van doseren.
- Ouders hebben kennis van persoonlijkheidsstoornissen en specifiek de BPS tijdens de adolescentie.
- Ouders hebben meer zicht op hoe deze kennis een rol speelt bij de problemen die zij zien bij hun kind.
- Ouders hebben meer zicht op hoe dit impact op hen als ouder heeft en hoe ze hier mee om gaan in contact met hun omgeving.

#### Benodigde middelen

- Beamer, laptop, boxen, scherm, PP van MBT NL.
- Filmfragment: Fishtank intro.
- Flip-over of bord, papier, stiften.
- Mapje met hand-outs PP, hand-outs sessie (samenvatting), huiswerkopdracht en schrijfpapier.

#### Tijdspad 120 minuten.

<p><b>Introductie</b> Inhoud sessie 2 bespreken (slide 24 + 25).</p> <p><b>Bespreken huiswerk: (slide 26 + 27 PP)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Benadrukken positieve aspecten.</li><li>• Bij <i>iedereen</i> checken of het gelukt is.</li></ul> <p><b>Samenvatting vorige keer (slide 28 PP)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Wat is mentaliseren (zelf-ander-relatie, bewust en onbewust, begrijpen en waarnemen, sturend voor ons handelen/intentioneel).</li><li>- Kenmerken goed en slecht mentaliseren.</li><li>- Gehechtheid en de ontwikkeling van mentaliseren.</li><li>- Switchpoint, activatie gehechtheidssysteem binnen ouder-kindrelatie.</li><li>- Gevolgen van slecht mentaliseren (zelf, ander; overspoelende emoties, relationele problemen).</li></ul> <p><i>Zijn er naar aanleiding van de vorige keer vragen?</i> Geef ruimte voor extra toelichting; bewaak goed de structuur en verwijst zo mogelijk naar onderwerpen die nog komen vandaag en volgende keer. De ervaring leert dat het begrip mentaliseren in het begin veel vragen oproept (en soms wat vaag of abstract blijft). Gaandeweg de training vallen dingen vaak op zijn plek.</p>	20 min
<p><b>Adolescentie en mentaliseren</b></p> <p><b>Theorie Adolescentie (slide 29 PP)</b> <b>Neuro-biologische ontwikkelingen en mentaliseren in de adolescentie</b> Onze hersenen zijn nog niet af als we worden geboren. Er zijn twee periodes na je</p>	30 min

## Draaiboek MBT-i Ouders

geboorte waarin er nog bijzonder veel dingen veranderen in je brein: de eerste vier jaar van je leven en tijdens de adolescentie. Ook daarna blijven er dingen veranderen maar in een veel minder hoog tempo. De grootste ontwikkelingen zijn klaar rond je 25<sup>e</sup> levensjaar.

Wat verandert er dan allemaal in de adolescentie? Je brein verandert van een 'minder efficiënt kinderbrein' naar een sneller en efficiënter werkend 'volwassen brein'. Er vindt een groei plaats in hersencellen en verbindingen (meer mogelijkheden) maar deze moet nog gevolgd worden 'snoei' (overtollige verbindingen kwijt raken). Zolang de 'snoei' nog niet heeft plaatsgevonden krijg je meer ruis. Zoals vaak bij grote veranderingen is er dus eerst een overgangsfase waarin dingen soms juist minder goed werken (meer mogelijkheden maar ook meer ruis).

*Op sommige plekken wordt hieronder toegelicht welke processen in het brein een rol spelen. Deze dienen als achtergrond informatie en hoeven niet allemaal uitgelegd te worden. Mochten er vragen komen vanuit de groep dan kan er wat toelichting worden gegeven.*

We noemen een aantal zaken die we weten over het 'jongerenbrein': (slide 30 PP)

- Extra alert op allerlei sociale cues maar minder goed in het juist interpreteren van (gezichts)uitdrukkingen; meer moeite met correct herkennen en labelen van emoties bij anderen.
- Sneller emotioneel reageren (switchpoint meer naar link); minder goed in staat om met je verstand situaties te relativieren.
- Meer moeite met stress/spanning reguleren (hormonaal > door verhoogde testosteronspiegels (ook bij meisjes) is er minder cortisol wat een stress-regulerend hormoon is).
- Executieve functies: meer moeite met planning en organisatie; impulsen moeilijker kunnen onderdrukken

Jongerenbrein – vervolg (slide 31 PP)

- beloningen hebben een sterker effect (activatie subcorticale gebieden > meer beloning/plezier maar ook meer angst; zowel toenaderings- als vermijdingsgedrag neemt toe)
- buitensluiting heeft een sterker effect (volwassenen gebruiken PFC om effect buitensluiten te relativieren en dit hebben jongeren nog minder 'tot hun beschikking')
- invloed peer-group groter;
- meer moeite met onderscheid tussen eigen gevoelens/gedachten en die van anderen

**Oefening:** discussie (slide 32 PP)

Vraag: *wat merken ouders hiervan in het contact met hun kind?* Op welke manier zien ze deze problemen bij hun kind; is er een verschil met de periode voor de pubertijd, herkennen ze het ook bij anderen (bv kinderen van vrienden). Welk effect merken zij dat dit heeft op het mentaliserend vermogen van hun kind (denk aan de kenmerken van goed en slecht mentaliseren: zien ze deze terug op die momenten)?

Welk effect heeft dit op ouders, wat doet dit gedrag van hun kind met hen mentaliserend vermogen? Kunnen ouders aan de hand van een concreet vb nadenken over hoe ze het gedrag van hun kind TOEN interpreteerden en hoe ze er met deze kennis van NU naar kijken. Verandert er iets in hoe ze naar hun kind kijken?

Aandachtspunten:

- Ouders laten nadenken over hun kind; kijken of ze andere perspectieven kunnen krijgen op de oorzaken van dit gedrag (niet allemaal persoonlijk naar

## Draaiboek MBT-i Ouders

<p>ouders toe bedoeld); het kind meer 'in mind krijgen'.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interactiecirkel onder de aandacht krijgen: niet-mentaliseren lokt niet mentaliseren uit etc.</li> </ul> <p><b>Oefening:</b> discussie (Slide 33 PP)</p> <p>Vraag: <i>op welke manier willen ouders hun kind helpen bij deze problemen? Wat denken ze dat ze kunnen doen en wat willen ze daarin doen?</i> Bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Meer richten op belonen van positief gedrag dan op bestraffen van negatief gedrag.</li> <li>- Meer uitleggen van hun eigen emoties; transparant zijn om misverstanden te voorkomen; oog hebben voor mogelijk emoties bij hun kind en het kind helpen deze beter te gaan herkennen.</li> <li>- Bij oplopende emoties, kijken of je eerst spanning kunt doen afnemen voordat escalatie verder gaat (bv parkeren en later op onderwerp terug komen, gepaste humor, eerst begrip tonen, dan eigen punt, etc.).</li> <li>- Proberen te begrijpen hoe groot de angst voor afwijzing of buitensluiting kan zijn (hebben ouders eigen herinneringen mbt dit thema?).</li> <li>- Helpen bij planning en organisatie (zonder het over te nemen): beschikbaar zijn voor hulp, herinneringen (en verantwoordelijkheid bij de ander laten om er wat mee te doen).</li> </ul> <p>Aandachtspunten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoe houden ouders balans tussen helpen en niet overnemen.</li> <li>- Hoe ver ga je in het transparant zijn over je eigen gevoelens; waar liggen grenzen bij jou als ouder.</li> </ul>	
<p><b>Ontwikkelingstaken tijdens de adolescentie:</b></p>	
<p><b>Theorie ontwikkelingstaken (slide 34 PP)</b></p> <p>De adolescentie is een fase is waarin jongeren vaak veel (nieuwe) keuzes maken. Ze proberen te ontdekken wie ze zijn, wat ze belangrijk vinden, wie hun vrienden zijn, wat ze (later) willen doen met hun leven, welke opleiding of welk beroep bij ze past, hoe het is om een relatie te hebben etc. Het is de fase waarin ze hun <b>identiteit</b> steeds meer ontdekken en <b>langzaam volwassen en zelfstandig worden</b>.</p>	<p>10 min</p>
<p><b>Ontwikkelingstaken adolescent:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Omgaan met een veranderend lichaam</li> <li>Omgaan met seksualiteit</li> <li>Verwerven van zelfstandigheid</li> <li>Ontwikkelen van een eigen identiteit</li> <li>Ontwikkelen van een eigen moraal</li> </ul>	
<p>In dit proces is het heel normaal om te <b>experimenteren met nieuw gedrag</b>. Het helpt om te ontdekken wie je bent en wat bij je past. Ook helpt het om nieuwe vaardigheden te leren. Al deze dingen hebben veel invloed op je <b>mentaliserend vermogen</b>. Experimenteren met nieuwe dingen geeft spanning: prettige spanning (sensatie, kick, trots als dingen lukken) maar soms ook nare spanning. Ze proberen misschien dingen uit die niet bevallen wat kan lijden tot heftige emoties op het moment zelf of achteraf zoals spijt, schuldgevoel, schaamte. Als ouder ben je niet automatisch (meer) degene met wie jongeren deze gevoelens delen.</p> <p><b>Extra oefening (alleen als er tijd over is, bv in kleine groep)</b></p> <p><b>Oefening:</b> discussie</p> <p>Vraag: welke herinneringen hebben ouders aan hun eigen adolescentie? Wat vonden zij lastig en wat juist leuk? Hoe werkt dat nu door in hun ouderschap? Hoe wordt er nu binnen het gezin om gegaan met thema's als:</p>	

## Draaiboek MBT-i Ouders

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Werk/opleiding</li> <li>- Seksualiteit en relaties</li> <li>- Zelfstandigheid</li> <li>- Identiteit</li> </ul> <p>Waarin denken ze dat hun kind op hen lijkt; welke gevoelens/thema's/moeilijkheden zien ze ook bij hun kind terug? Waarin denken ze dat hun kind van hen verschilt?</p> <p><u>Theorie: belang van 'dosereren' uitleggen aan ouders:</u>          In het algemeen wordt aangenomen dat het belangrijk is met <b>niet te veel ontwikkelingsstaken tegelijk bezig te zijn</b>. Vaak loopt het in de praktijk vanzelf zo dat jongeren dingen spreiden (bv niet met een nieuwe opleiding starten én uit huis gaan én je losmaken van ouders). Gebeurt dit spreiden niet dan speelt er dus op veel terreinen tegelijkertijd extra onzekerheid, loopt de spanning vaak hoger op en kunnen er meer problemen ontstaan met mentaliseren waardoor er meer problemen kunnen zijn met emotieregulatie en in contacten met anderen.</p>	
<p><b>Pauze</b></p>	<p><b>15 min</b></p>
<p><b>(Borderline) Persoonlijkheidsstoornis tijdens de adolescentie</b></p>	
<p><b>Oefening:</b> video Fishtank (slide 35 PP)          Eerste 5 minuten kijken (t/m ontmoeting moeder in de gang als ze thuis komt)          Vraag: wat valt ouders op als ze hier naar kijken?          Proberen koppelingen te maken met de theorie over persoonlijkheidsstoornissen.</p> <p><i>Theorie persoonlijkheidsstoornissen tijdens de adolescentie (slide 36 PP)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenmerken: aanwezigheid van een bepaald aantal belemmerende/niet helpende persoonlijkheidstrekken die gaan over hoe wij <b>denken</b>, hoe wij met onze <b>gevoelens</b> en <b>impulsen</b> omgaan en hoe wij <b>relaties</b> aangaan.</li> <li>• Leidt tot problemen op <b>school, thuis en in relaties</b>. Bijvoorbeeld: extreem verlegen zijn, niet assertief zijn, wantrouwig zijn, afhankelijk van anderen voelen, ongecontroleerde woede-uitbarstingen hebben of conflicten juist vermijden etc.</li> <li>• Belangrijk is dat deze kenmerken (en patronen) <b>stabiel</b> zijn en al <b>langere tijd bestaan</b> (minstens een jaar); vaak beginnen persoonlijkheidsstoornissen in de pubertijd of de vroege volwassenheid.</li> <li>• Persoonlijkheidsstoornissen bepalen nooit de hele persoonlijkheid van iemand (iemand is meer dan alleen de PS). Naast de patronen en persoonlijkheidstrekken die iemand heeft die belemmerend zijn (en die bij de PS horen), heeft iemand ook altijd nog andere eigenschappen (positieve eigenschappen, kwaliteiten of talenten). Voorbeelden: Britney Spears (ADHD, Bipolaire stoornis); Angelina Jolie/Lindsay Lohan (BPS) Robin Williams (depressies/suicide).</li> </ul> <p><b>Borderline Persoonlijkheidsstoornis (slide 37 PP)</b>          Doornemen criteria BPS</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Intense en instabiele relaties:</b> wisselen tussen idealiseren en devalueren; bv snel en heftig verliefd kunnen worden (anders dan idealiseren, alleen het positieve zien, jezelf laten verleiden, minder goed in staat zijn om sociale inschattingen te maken) maar ook doorschieten naar de andere kant (alleen het negatieve zien, iemand kleineren, onderuit halen) als er teleurstelling is (of juist het vermijden van intieme relaties).</li> <li>2. Moeite hebben met alleen zijn en je snel verlaten <b>of in de steek gelaten</b> voelen. Omdat je dit zo moeilijk vindt, kun je extreme dingen gaan doen om te voorkomen dat anderen je in de steek laten (je heel onderdanig gaan</li> </ol>	<p>50 min</p>

## Draaiboek MBT-i Ouders

gedragen, jezelf slecht laten behandelen door anderen, heel claimend worden naar anderen, dramatisch doen of dreigen met jezelf iets aandoen of jezelf beschadigen).

3. **Identiteitsproblemen:** niet goed weten wie je bent en wat je belangrijk vindt of wat je doelen zijn, ideeën daarover die snel veranderen (bv. steeds een ander beroep willen kiezen); een heel wisselend zelfgevoel en moeite met vasthouden van je eigen innerlijke zelf.
4. **Impulsiviteit** op een manier die gevaarlijk kan zijn voor jezelf of voor anderen (teveel risico nemen, in geldproblemen komen door een gat in je hand, middelenmisbruik, dingen doen waar je achteraf spijt van hebt ook op seksueel gebied etc.).
5. **Zelfdestructief** gedrag zoals automutilatie of suïcidepogingen; vaak is dit een manier om om te gaan met heftige, overspoelende gevoelens (ongementaliseerde gevoelens) of is het een manier om weer te gaan voelen als je je leeg voelt.
6. Terugkerende gevoelens van **leegte** (van binnen); dat alles betekenisloos is en er helemaal geen gevoelens lijken te zijn
7. Heftige **stemmingswisselingen:** in de loop van de dag van de ene emotie/stemming in de andere kunnen schieten; zowel intense gevoelens van blijdschap of euforie kennen als intense gevoelens van woede of verdriet. Ogenscheinlijk kleine dingen kunnen er voor zorgen dat het omslaat.
8. **Woede-uitbarstingen:** heftige boosheid die je niet goed onder controle hebt waardoor het kan leiden tot verbaal of fysiek geweld (schelden, schreeuwen, spullen kapot maken, met dingen gooien, vechten etc).
9. **Dissociatie/derealisatie:** op momenten dat de spanning oploopt kan het gebeuren dat je je niet meer jezelf voelt; alsof je buiten jezelf staat, als een toeschouwer of alsof de dingen niet echt zijn. Soms kan je dan paranoia worden en dingen gaan denken die niet waar zijn (en wat je wel weet als je niet zo gespannen bent).

### Oefening: Discussie (slide 38 PP)

Vraag: welke kenmerken herkennen ouders bij hun kind; welke kenmerken vinden zij het moeilijk om mee om te gaan? Waarom is juist dit moeilijk voor hen? Welke gevoelens roept dit bij hen op?

### Aandachtspunten tijdens discussie: adolescenten en BPS:

- Meer overlap met normale ontwikkelingsfase (identiteit, experimenteren, impulsiviteit, verminderd mentaliseren); toch zijn er ook verschillen met 'gewoon pubergedrag'.
- Verschillen BPS en adolescentie: gevolgen zijn heftiger en leiden tot ernstige problemen (voor zichzelf of ander) en in sociaal maatschappelijk functioneren; specifieke kenmerken BPS komen minder bij alle adolescenten voor (automutilatie, leegte, suicidaliteit, dissociatie).
- Prognose is gunstiger bij adolescenten! Dynamische diagnose, betere perspectieven zeker met goede behandeling.
- Helpende factoren (voorspelt gunstiger prognose): sterker reflecterend vermogen, sterker gevoel van agency (idee dat je zelf invloed uit kan oefenen op je leven en invloed hebt op je omgeving); meer verbondenheid met een sociaal netwerk (vrienden, familie, naasten); een 'gezonde' peergroup. Dit zijn precies de punten waar we in het MBT-programma aan gaan werken.

### Aanvullende theorie: (slide 39 PP)

- Positief beeld over prognose persoonlijkheidsstoornissen:

## Draaiboek MBT-i Ouders

<p><b>veranderbaarheid!</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Verandering door: <b>tijd</b>. Met ouder worden, leer je vaak beter met bepaalde situaties en gevoelens omgaan; vaak word je wat relaxter en worden dingen minder intens.</li><li>• <b>Periodiek</b> kun je meer of minder last hebben van een persoonlijkheidsstoornis en de rol van <b>stress</b> daarin: in tijden van meer stress (bv. door problemen op werk/school, stress van examens of na een relatiebreuk) heb je er vaak meer last van.</li><li>• <b>Behandeling</b> helpt om sneller dingen te verbeteren en minder last te hebben van de persoonlijkheidsstreken die bij de persoonlijkheidsstoornis horen. MBT is één van de (bewezen effectieve) behandelingen. Hoe eerder we erbij zijn, hoe beter (vaak sneller en soms beter resultaat). Zijn er nu relatief vroeg bij!. Persoonlijkheidsstoornissen zijn beter te behandelen dan een depressie blijkt uit onderzoek! Het vooruitzicht bij behandeling is dus goed!</li><li>• <b>Oorzaken</b> kort benoemen: constitutionele factoren (aanleg, temperament) + gehechtheid (relatie gehechtheid en mentaliserend vermogen, zie sessie 1) + omgevingsfactoren (negatieve gehechtheidservaringen op latere leeftijd bv. pesten). Gaat altijd om <i>complex interacterende factoren</i> (daardoor bv. een kind in hetzelfde gezin minder problemen dan ander kind in dat zelfde gezin).</li></ul>	
<p><b>Huiswerk: (slide 41 PP)</b> Schrijf deze week iets op over een lastige situatie in het contact met je kind</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wat is er gebeurd?</li><li>• Wat dacht je in eerste instantie toen de spanning nog hoog was over waarom je kind deed wat het deed (bv. ze probeert me te helpen, ze is lui, ze doet dit om me te pesten, ze vindt dat ik het niet goed doe etc.)?</li><li>• Als je er later op een rustiger manier naar kijkt: Wat speelde er mogelijk een rol:<ul style="list-style-type: none"><li>○ persoonskenmerken</li><li>○ levensfase (bv zoeken naar identiteit, experimenteren met nieuw gedrag etc.)</li><li>○ neurobiologische aspecten (bv. emoties van anderen verkeerd inschatten,</li></ul></li><li>• Hoe had je liever willen reageren als je aan al deze punten denkt (wat zou je nu misschien anders doen)?</li></ul>	5 min

## Draaiboek MBT-i Ouders

### Sessie 3 Ouderschap, mentaliseren en opvoeding

#### Doel van de sessie

- Ouders begrijpen hoe hun eigen mentaliseren onder druk kan komen te staan en welke aspecten van 'ouderschap' daarbij een rol spelen.
- Ouders hebben kennis over de opvoedingstaken die horen bij de adolescentiefase.
- Ouders hebben meer zicht op hoe zij het ouderschap zelf ervaren en hoe dit hun mentaliseren beïnvloedt.
- Ouders hebben meer zicht op hoe zij de (gezonde) ontwikkeling van hun kind willen stimuleren.
- Ouders hebben kennis over hoe zij kunnen begrenzen en het belang van het herstellen van contact na breuken.
- Ouders hebben kennis over wat mentaliseren in gezinssystemen extra moeilijk maakt en welke rol gehechtheid hierin speelt.
- Ouders hebben meer zicht op de niet-mentaliserende interactiepatronen waarin zij terecht kunnen komen met hun kind.
- Ouders hebben meer kennis over mentaliseren bevorderende technieken.

#### Benodigde middelen

- Beamer, laptop, boxen, scherm.
- Filmfragment: (welke film?)
- Flip-over of bord, papier, schriften, stiften.
- Hand-outs aan het eind uitdelen.

#### Tijdspad 120 minuten.

#### Introductie

20 min

#### Inhoud MBTi (slide 43 PP)

In sessie 1 hebben we o.a besproken wat mentaliseren is wat de link is tussen mentaliseren en stress. In sessie 2 hebben we besproken welke factoren bij jongeren allemaal een rol spelen als het gaat om mentaliseren.

Vandaag kijken we naar hoe dit bij ouders werkt. Welke factoren hebben invloed op het ouderschap en welke invloed heeft dit op het mentaliserende vermogen van ouders.

#### Inhoud sessie 3 (slide 44 PP)

- Samenvatting, vragen huiswerk bespreken.
- Ouderschap:
  - Ouderschap & eigen thema's.
  - Omgaan met eigen emoties in relatie tot je kind.
  - Ouderschap tijdens de adolescentie.
- Opvoeding en mentaliseren:
  - Opvoedingsstijlen
- Gezinsystemen en mentaliseren:
  - MBT-F loop.
  - Kenmerken goed mentaliseren in relaties.
  - Technieken om mentaliseren te bevorderen.
- Evaluatie.

## Draaiboek MBT-i Ouders

<p><b>Bespreken huiswerk (slide 45 PP)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benadrukken positieve aspecten.</li> <li>• Bij <i>iedereen</i> checken of het gelukt is.</li> </ul> <p><b>Samenvatting vorige keer (slide 46 PP)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adolescentie en mentaliseren.</li> <li>- Ontwikkelingstaken tijdens de adolescentie.</li> <li>- Persoonlijkheidsstoornis tijdens de adolescentie.</li> <li>- Borderline persoonlijkheidsstoornis.</li> </ul> <p><i>Aandachtspunt:</i> Schenk bij de samenvatting vooral aandacht aan die punten die nog niet naar voren kwamen vanuit de huiswerkbespreking of die nog duidelijk misverstanden geven.</p>	
<b>Ouderschap</b>	
<p><b>Theorie ouderschap en mentaliseren (slide 47 PP)</b></p> <p>Ook het mentaliserend vermogen van ouders staat onder druk:</p> <p>Bij ouders zien we, net als bij jongeren, dat er op verschillende gebieden dingen kunnen spelen die stress veroorzaken en daarmee het mentaliseren onder druk zetten.</p> <p>Persoonlijke problemen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ziekte, emotionele problemen, relatieproblemen, eigen pathologie.</li> </ul> <p>Stressvolle omstandigheden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ stress op werk, financiële problemen, problemen met huisvesting / buurt.</li> <li>➤ kind geschorst op school wegens onacceptabel gedrag.</li> <li>➤ juridische maatregel (AMK, voogd, gezinsvoogd).</li> </ul> <p><b>Vervolg (slide 48 PP)</b></p> <p>Ook als we naar het ouderschap zelf kijken dan zien we dat er veel aspecten kunnen zijn die spanning geven.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouderschap op zichzelf. <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Voortdurend zoektocht van afstemming, gekoppeld aan ontwikkelingsfase kind.</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Ouderschap maakt <u>kwetsbaar</u>: geluk en voldoening op fijne momenten maar vaak ook gevoel van falen en verantwoordelijk zijn bij moeilijke momenten.</i></p> <p><i>We oordelen snel over onszelf als ouder of voelen ons be/veroordeeld door anderen.</i></p> <p><i>Vraagt veel <u>flexibiliteit</u>: voortdurend inschatten wat nu nodig is wat in elke fase of in elke situatie of bij elk kind weer anders kan zijn.</i></p> <p><i>In die afstemming gaan vanzelfsprekend ook voortdurend dingen mis en dat <u>vraagt herstel</u> en opnieuw afstemmen. Deze zoektocht en het vaak 'niet zeker kunnen weten en moeten proberen' geeft <u>veel onzekerheid</u> en daarmee stress.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouderschap tijdens adolescentie. <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Adolescentie als ontwikkelingsfase gekenmerkt door verminderd mentaliseren</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Jongeren hadden in deze periode meer moeite met mentaliseren (denk aan sessie 2) en we weten dat niet mentaliseren &gt; niet mentaliseren uitlokt. Het niet mentaliseren van jongeren, en het gedrag dat daaruit voortvloeit, zal ook het mentaliserende vermogen van ouders onder druk zetten. Er zullen dus sneller <u>cirkels van niet mentaliseren</u> ontstaan (denk aan sessie 1).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ontwikkeltaken adolescentie → ontwikkeltaken + opvoedingstaken ouders</li> </ul> <p><i>Tot slot hebben we gezien dat deze periode veel ontwikkelingstaken kent voor jongeren en</i></p>	30 min



## Draaiboek MBT-i Ouders

dat leidt automatisch tot opvoedingstaken bij ouders. Ook ouders zullen met veel veranderingen worden geconfronteerd die een aanpassing van hen vragen in het ouderschap. Vele ouders vinden de adolescentie de moeilijkste fase van opvoeden! Daarover straks meer.

### Ouderschap en mentaliseren (slide 49 PP)

Allerlei facetten, zowel aan het “gewoon mens zijn” als aan het “ouderschap”, kunnen leiden tot intense emoties, die ons mentaliseren onder druk zetten, en waardoor er het risico ontstaat op niet-mentaliserende interacties.

### Kern/samenvatting:

Eigen mentaliseren door eigen thema's, pathologie ook onder druk.

Ouderschap intensief, zet op zichzelf ook mentaliseren onder druk.

Link ontwikkelingstaken en opvoedingstaken.

Ouders moeten leren omgaan met intense emoties.

**Slide 50 PP:** *Ontwikkelingstaken jongere. Niet bespreken, achtergrond info trainer.*

### Ontwikkelingstaken voor ouders (slide 51 PP)

*Ontwikkelingstaken voor jongeren creëren ook ontwikkelingsstaken voor ouders:*

- Om leren gaan met afwijzingen:
  - Ouders worden minder belangrijk als enige bron van steun
  - Ouders worden ge-de-idealiseerd / bron van schaamte
- Controlefunctie verandert: minder en andere controle
  - Democratische controle: onderhandelen
  - Monitoring: weten waar kind is
  - Begrenzing (zie verder)
- Herdefiniëren van relaties binnen het gezin
  - Meer gelijkwaardigheid in relatie
  - Meer conflicten?

### Oefening: Discussie: ervaring ouderschap (slide 52 + 53 PP)

Van welke aspecten van het ouderschap genieten ouders?

- Welke momenten ervaren ze als waardevol?
- Wanneer voelen ze zich trots?
- Welke dingen doen ze graag met hun kind?
- Welk gevoel geeft dit over henzelf als ouder?

Hoe ervaren ouders hun veranderende rol?

- Wat is er anders in deze fase?
- Hoe ervaren ze dat? Wat zijn de leuke en minder leuke kanten daaraan?

Wat ervaren ouders als de kwetsbare kanten in hun ouderschap?

- Wat zijn kwetsbare momenten (bv in contacten met derden/de buitenwereld)?
- Wat vinden ze moeilijke gevoelens om mee om te gaan (bij zichzelf en bij de ander)?
- Welke persoonlijke thema's spelen er? Welke onderwerpen werken als een rode lap? Welke (persoonlijke of gezins-) problemen hebben invloed op hun ouderschap (ziekte, stress op werk, relatieproblemen, financiën etc.)

- ➔ Elke ouder schrijft 2 positieve en 2 negatieve punten op.
- ➔ Denk na over hoe dit je handelen als ouder beïnvloedt.
- ➔ Groepsdiscussie.

*Aandachtspunten voor trainer:*

- Zorg voor voldoende steun en validatie als deze kwetsbare onderwerpen besproken worden.

## Draaiboek MBT-i Ouders

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kijk of het lukt om ouders zowel positieve als kwetsbare kanten te laten herkennen/voelen in het ouderschap; soms vraagt dit van de trainer om samen met ouders positieve punten te zoeken; <b>lukt dit niet dan is het heel belangrijk dit te valideren</b> ('hoe pijnlijk is het voor ouders als je niets positiefs meer kunt bedenken').</li> <li>- Ga niet te veel op de inhoud in; houdt het beknopt en begrensd; het is niet de bedoeling persoonlijke thema's uit te diepen.</li> <li>- Belangrijk is vooral de koppeling met het mentaliseren: hoe beïnvloeden deze aspecten ouders in het contact met hun kind; kunnen ze herkennen hoe ze op bepaalde onderwerpen 'anders' en misschien wel heftiger reageren dan op andere onderwerpen en dat dat iets met henzelf te maken heeft (misschien wel meer met henzelf dan met hun kind)? Kunnen ze herkennen dat ze soms vanuit hun eigen emoties reageren (bv schaamte voor gedrag kind en dan snel meegaan in perspectief van de klagende school; of uit schuldgevoel dingen toestaan die je niet ok vindt etc).</li> </ul>	
<p><u>Omgaan met eigen emoties in relatie met je kind</u> (slide 54 PP)</p> <p>In de relatie met ons kind kunnen we dus met intense emoties te maken krijgen die ons mentaliseren beïnvloeden en daarmee ook invloed hebben op hoe wij het contact aangaan met ons kind. Grotere kans op niet mentaliserende interactiecirkels &gt; daarover straks meer.</p> <p><i>Slide herhalen om belang kunnen herkennen en omgaan met eigen emoties te onderstrepen. Niet te lang bij stilstaan.</i></p> <p><b>Illustratie:</b> video 'de Marathon' (slide 55 PP)</p> <p>Een kort filmfragment om te illustreren hoe emoties en gebeurtenissen ons handelen als ouder beïnvloed en welk effect dit kan hebben in de relatie met gezinsleden.</p> <p><b>ACHTERGROND INFORMATIE VOOR DE TRAINER:</b></p> <p><i>Scene tussen vader en zoon waarbij vader buitenproportioneel uitvalt naar zoon en wij als kijker weten wat er speelt bij vader wat begrijpelijk maakt maar zoon (en moeder) niet.</i></p> <p>Korte reacties vragen op de film. Benadrukken dat dus heel belangrijk is met eigen emoties om te gaan en dat het zo gewoon is om eigen emoties te hebben. 'we zijn allemaal ook maar gewoon mens'.</p> <p>Doel: normaliseren, spanning laten zakken na vorige oefening.</p>	10 min
<b>PAUZE</b>	15 min
<b>Opvoedingstaken: stimuleren gezonde ontwikkeling</b>	
<p><i>Theorie opvoedingstaken</i></p> <p><b>ONTWIKKELTAKEN GENEREREN OPVOEDINGSTAKEN: (slide 58 PP)</b></p> <p><i>Net zo goed als er ontwikkelingstaken zijn voor jongeren, zijn er opvoedingstaken voor ouders. Ouders spelen een belangrijke rol door het ondersteunen van jongeren bij hun ontwikkelingstaken. Dit zijn de opvoedingstaken van ouders.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Gezonde ontwikkeling stimuleren</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Hoe helpen ouders hun kind om sociale contacten aan te gaan en conflicten op te lossen of om te gaan met onzekerheid in contacten; naar school te gaan en het vol te houden ook als je iets niet leuk vindt, of iets niet meteen lukt; hobby's uit te oefenen, gezond te eten, zichzelf te verzorgen etc. Kinderen hebben van nature een grote nieuwsgierigheid en drive om dingen te leren. Het is belangrijk ze daarin te faciliteren en het ze mogelijk te maken om te leren door de randvoorwaarden daarvoor te creëren zodat ze letterlijk en figuurlijk kunnen (blijven) groeien.</i></li> </ul> </li> </ul>	15 min

## Draaiboek MBT-i Ouders

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Ouderschap en opvoeding</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Omgaan met grenzen; breuken in contact; herstel na conflict. <i>In dat proces zullen ze echter ook allerlei angsten, frustraties en mislukkingen tegen komen. En dat kan weer tot botsingen leiden. Want wat als een kind in zijn hang naar avontuur en nieuwe ervaringen iets wil wat nog niet kan of wat ongezond of gevaarlijk is. Hoe help je ze daar als ouder bij? We zullen straks wat uitgebreider stil staan bij het onderwerp grenzen en herstel na conflicten.</i></li> </ul> </li> </ul> <p><b>Oefening:</b> Gezonde ontwikkeling stimuleren (slide 59 PP) We hebben het vaak over de dingen die niet goed gaan maar wat wens je je kind eigenlijk toe? Wat vindt je belangrijk in hoe ze zich ontwikkelen naar een zelfstandig, volwassen persoon? Welke dingen wil je stimuleren? En hoe doe je dat?</p> <p>⇒ <i>Hoe zie je je kind over 5 jaar en hoe kan je dat nu al stimuleren?</i></p> <p><i>Aandachtspunt voor trainer:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>bij emotionele verwaarlozing gaat het niet alleen over het niet emotioneel beschikbaar zijn van ouders maar ook over het niet stimuleren van de gezonde ontwikkeling; hoe helpen ouders hun kind om sociale contacten aan te gaan; naar school te gaan; hobbies uit te oefenen etc.</i></li> <li>• <i>Probeer het met ouders zo concreet (en klein) mogelijk te maken: wat willen ze en hoe kunnen ze dat stimuleren.</i></li> </ul>	
<p><b>Opvoedingstaken: omgaan met grenzen</b></p>	
<p><i>Slide 60+61 PP worden in deze versie van de MBTi niet gebruikt.</i></p> <p><b>Theorie begrenzen: (slide 62 PP)</b> Grenzen zijn belangrijk in een opvoeding. Grenzen geven veiligheid: duidelijkheid, voorspelbaarheid, helderheid over verwachtingen en eisen. Ook helpen grenzen bij het aanleren van belangrijke vaardigheden: het leren onderdrukken van impulsen, het uitstellen van behoeften, omgaan met intense emoties als boosheid en frustratie, rekening leren houden met anderen, je bewust worden van de impact van jouw gedrag op anderen. Om je kind hierbij te helpen is het daarom als ouder belangrijk dat je leert <u>begrenzen</u>. Begrenzen heeft twee belangrijke doelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- medewerking van je kind krijgen (zorgen dat hij/zij zijn gedrag aanpast/korte termijn)</li> <li>- je kind helpen bij het ontwikkelen van vaardigheden waardoor het beter met frustratie en intense emoties om kan gaan die anders tot controleverlies zouden kunnen leiden, iets aanleren (lange termijn).</li> </ul> <p>Om medewerking te krijgen én te zorgen dat je kind iets leert heeft Daniel Siegel het over 'connect en re-direct' (<b>contact maken</b> en <b>bijsturen</b>). Maak eerst contact en stuur daarna bij. Werken aan een goede relatie is de basis.</p> <p><b>Contact maken (slide 63 PP)</b> Contact maken is belangrijk omdat het de voorwaarde is waarop de jongere ontvankelijk zal worden; de jongere kan pas leren als hij daar voor open staat en voor jou open staat. Belang contact maken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• het maakt de ander 'ontvankelijk' voor je (niet open staan = niet kunnen leren)</li> <li>• helpt het brein beter functioneren (verschillende gebieden beter met elkaar communiceren doordat verbindingen steviger worden)</li> <li>• verdiept je relatie; het is makkelijker positief contact te hebben tijdens leuke momenten maar om als je contact kan houden en de relatie als waardevol kan</li> </ul>	<p>20 min</p>

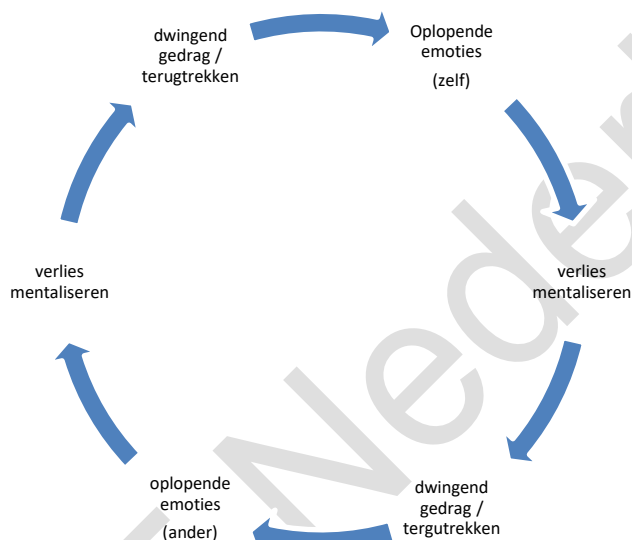
## Draaiboek MBT-i Ouders

<p>blijven voelen juist als er dingen gebeuren waar je het niet mee eens bent of die je kwetsen is veel moeilijker. Dat leren is echter een belangrijke les en helpt in het verstevigen van je relationele vaardigheden; ervaren dat je op iemand kan rekenen ook als het moeilijk is.</p> <p><b>Stappen in contact maken:</b></p> <p>1) <u>Maak op een positieve manier contact verbaal of non-verbaal</u> <i>Laten zien dat je meeleeft; een hand op iemand schouder, een knuffel, een warme blik, benoemen dat je ziet dat iemand het ergens niet mee eens is (NB begrip tonen is niet hetzelfde als de werkelijkheid van de ander overnemen en het er mee eens zijn)</i></p> <p>2) <u>Probeer het perspectief van de ander te begrijpen en valideer dit</u> <i>Onderzoek het 'waarom' en toon begrip: bv. ik begrijp dat je teleurgesteld bent dat je niet bent uitgenodigd voor dat feestje) + 'Name it to tame it' (door benoemen van een emotie neemt activiteit in Amygdala direct af &gt; emotie zakt)</i></p> <p>3) <u>Stop met praten en luister</u> <i>Luister naar de boodschap achter de woorden: welke gevoelens of gedachten lijken er te zijn?</i></p> <p>4) <u>Geef terug wat je de ander hoort zeggen</u> <i>Probeer niet gerust te stellen of er direct je eigen ideeën over iets te geven maar herhaal wat je de ander hoort zeggen (ja, heb je het idee dat je nooit meer uitgenodigd gaat worden, dat niemand je moet?) (NB let op het goed markeren en pas op niet het perspectief van de ander als waarheid over te nemen)</i></p> <p><b>Bijsturen (slide 64 PP)</b></p> <p><u>Principes:</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Het gaat er om dat we de jongere iets willen leren (het gaat niet om het straffen).</li><li>2. Wacht op het juiste moment: het moment dat de jongere open staat om te kunnen leren.</li><li>3. Ben consistent maar niet rigide; maak onderscheid tussen niet onderhandelbare zaken (bv. rond veiligheid) en onderhandelbare zaken, houdt rekening met de context.</li></ol> <p><u>Stappen:</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <u>Inzicht:</u> stimuleer reflectie over jezelf. <i>Help de jongere zich bewust te worden van de eigen gedachten en gevoelens.</i></li><li>2. <u>Empathie:</u> stimuleer verplaatsen in de ander. <i>Stimuleer het verplaatsen in de ander en help de jongere begrijpen wat de impact van zijn gedrag op anderen is. Liefst door hem er zelf over na te laten denken.</i></li><li>3. <u>Herstel:</u> help bruggen slaan. <i>Stimuleer de jongere om na te denken over hoe een brug geslagen kan worden tussen deze twee kanten; stimuleer probleemoplossingsvaardigheden, compromissen, 'ja' onder voorwaarden, herstellen/goedmaken (contact, materiële zaken, benadruk het positieve, coach in alternatieve strategieën.</i></li></ol> <p><b>Oefening:</b> rollenspel (slide 65 PP) Doel: oefenen vaardigheden begrenzen (connect en re-direct) Vignetjes: je wilt afspraken maken over taken in huis; jongere eist geld voor een vakantie die hij aan het plannen is met zijn vriendin; jongere wil het hele weekend uit gaan terwijl ze die week ook belangrijke examens heeft.</p>	
<b>Gezinssystemen en mentaliseren</b>	
Theorie mentaliseren en gehechtheid: (slide 66 PP)	20 min

## Draaiboek MBT-i Ouders

Binnen een gezinssysteem is er sprake van intense hechtingsrelaties. Of je de relatie nu als goed of als slecht ervaart (of er tussenin) als gezinsleden ben je zo betrokken bij elkaar dat je vaak extra gevoelig bent voor elkaars reactie. De **gehechtheidssystemen worden extra snel geactiveerd**. Emoties kunnen daardoor snel hoog oplopen. Dit ondermijnt weer het mentaliserend vermogen. **Juist binnen een gezinssysteem zijn we dus extra kwetsbaar voor allerlei emoties en verlies van mentaliseren.**

Daarnaast speelt er nog een ander hieraan gerelateerd aspect wat het mentaliseren in gezinnen moeilijker maakt. Een mentaliserende omgeving stimuleert mentaliseren (zie sessie 1) maar **'niet mentaliseren lokt ook niet mentaliseren uit'**. Als onze emoties oplopen en we ons mentaliserend vermogen verliezen worden we vaak dwingender en controlerender naar onze omgeving (of trekken we ons terug). Dit gedrag roept vaak weer sterke emoties op bij de ander die dan ook zijn mentaliserend vermogen kan verliezen en zelf dwingend of controlerend kan worden (of ook terugtrekt). Dit gedrag heeft weer effect op ons ('MBT-F loop'). Zo kan je heel snel een escalerende interactie krijgen. Tijdens de systeemgesprekken zullen jullie hier veel aandacht aan gaan besteden.



### **Oefening: discussie (slide 67 PP)**

Vraag: Wat is een typisch interactiepatroon tussen jou en je kind?

- Op welk gedrag of welke emotie van jouw kind reageer jij sterk? Hoe voel jij je dan, hoe reageer je dan en welk effect heeft dit weer op je kind?
- Op welk gedrag of welke emotie van jou reageert je kind sterk? Hoe komt jouw gedrag op hen over? Hoe voelen zij zich dan denk je? En hoe reageren zij dan weer op jou?

### **Theorie: Kenmerken goed mentaliseren in relaties: (slide 68 PP)**

Je bent goed aan het mentaliseren als je terwijl je dingen voelt er over na kan denken, als je je realiseert dat jouw manier van de werkelijkheid ervaren maar een manier is, dat de ander dat heel anders kan ervaren en andere ideeën kan hebben, dat er niet een juiste manier is, etc.. Kenmerken waaraan je het kan zien: (zie sheet)

- Relaxed, flexibel in contact; niet 'maar één waarheid'; kan verschillende perspectieven zien.
- Speels, gebruik van humor (i.p.v. kwetsend/afstandelijk)
- Problemen oplossen door 'geven en nemen'; kunnen wisselen van perspectief tussen jezelf en de ander.
- Spreekt meer over 'eigen ervaringen' i.p.v. gedachten/gevoelens van anderen

## Draaiboek MBT-i Ouders

invullen.

- Neemt verantwoordelijkheid voor het eigen handelen en erkent invloed te hebben op de interactie (i.p.v. dat het 'je overkomt').
- Is nieuwsgierig naar het perspectief van de ander en gaat er vanuit dat dit iets toevoegt aan het eigen perspectief (i.p.v. gelijk willen krijgen).

### Mentaliseren bevorderende technieken: (slide 69 PP)

Aan de kenmerken die we zojuist bespraken, kunnen we goed mentaliseren in een relatie herkennen. Hier zullen we dus ook naar op zoek zijn met elkaar in de systeemgesprekken. Er zijn een heleboel manieren om met elkaar te voorkomen dat emoties te hoog oplopen. Een aantal voorbeelden willen we graag delen met jullie. Deze technieken zullen ook in de systeemgesprekken veel gebruikt worden.

#### *Technieken om het mentaliseren te bevorderen in relaties:*

- Empathie/validatie: je eerst inleven in de ervaring van de ander (zie hieronder)
- Afkoelen: als het ware de 'pauze-knop' indrukken en bij een (dreigende) escalatie de interactie onderbreken (gesprek parkeren en afspraken maken over wanneer het opgepakt wordt).
- Ontwarren van gevoelens: heel precies uit elkaar halen wie wat voelde op een bepaald moment en over en weer checken of de anderen hadden herkend dat diegene zich zo voelde.
- Stop en rewind: pauze knop indrukken en daarna terugspoelen in gesprek om te kijken wat er precies gebeurde.
- Ondertitelen: analogie met de film; vraag mensen om zichzelf te ondertitelen (leg uit waarom je bepaalde dingen doet of zegt), vraag na bij de ander wat de ondertitels zouden zijn op dat moment; vraag een derde om de ondertitels te geven bij de interactie (hoe komt het over op de derde en wat begrijpt die er van).

Extra nadruk willen we leggen op het belang van empathie en valideren: het oprecht proberen te begrijpen van het standpunt van de ander en dit ook laten merken door empathie te tonen (empathisch valideren).

Empathie betekent letterlijk het meevoelen met de ervaring van de ander. Je probeert je als het ware in de ander te verplaatsen en probeert vanuit het perspectief van de ander te begrijpen wat de ander voelt en waar dit mee te maken heeft. Vervolgens toon je begrip voor deze gedachten en gevoelens (wat niet hetzelfde is als e.v.t gedrag wat daaruit voortkomt goedkeuren!).

Voorbeeld: 'Ik kan me voorstellen dat het je boos maakt en dat het heel vervelend is dat deze afspraak nu niet doorgaat voor jou nu je er zo voor in de stress hebt gezeten. Toch wil ik niet dat je zo gaat schelden, daarmee lossen we niets op.'

Empathie/validatie kan helpen om escalerende interacties te voorkomen; het helpt destructieve interacties te stoppen.

### Oefening: Discussie (slide 70 PP)

Vragen: merken ouders zelf het verschil als iemand wel of niet probeert hen standpunt te begrijpen? Welk effect heeft het op hun gevoel als iemand probeert ze te begrijpen?

Kunnen ze situaties bedenken waarbij het mogelijk had geholpen als ze begrip hadden getoond voor hun kind? Kunnen ze goed het verschil maken tussen gevoelens (waar je begrip voor kunt hebben) en gedrag (wat niet oké kan zijn)?

#### Aandachtspunten voor de trainer:

- Belang om ouders zelf gedurende de hele training (en behandeling) voldoende te blijven valideren; pas als zij zich gevalideerd voelen zal er bij hun ruimte kunnen ontstaan om naar de ander (hun kind) te kunnen kijken.
- Houdt rekening met de kwetsbaarheid die ouders zullen voelen wanneer het gaat

## Draaiboek MBT-i Ouders

<p>over de problemen die hun kind heeft en welke rol zij mogelijk hebben gespeeld in het ontstaan daar van. Ook wanneer dit naar de buitenwereld toe ontkend wordt zal er hoogst waarschijnlijk van binnen een besef van verantwoordelijk zijn bestaan.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Let goed op wat je valideert en leg dit ook aan ouders uit: valideer behoeftes en gevoelens maar niet inadequaate gedrag!</li><li>- Leg uit dat valideren niet hetzelfde is als goedkeuren: begrijpen wat maakt dat iemand iets gedaan heeft en dat perspectief kunnen zien is niet hetzelfde als zeggen dat het oké is wat iemand heeft gedaan. Denk aan het voorbeeld met de kopstoot van Mia (video 'Fishtank'): het is te begrijpen dat ze zich heel gekwetst, alleen, afgewezen, buitengesloten etc. voelde vanuit haar perspectief en toen tot deze daad kwam maar dat betekent niet dat het oké is om anderen een kopstoot te geven. Maak goed het onderscheid tussen gedrag en mentale toestand.</li></ul>	
<b>Evaluatie</b>	
<p>Korte evaluatie met de deelnemers:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hoe vonden ze het om deel te nemen aan deze groep (proces)?</li><li>- Wat hebben ze geleerd (inhoud); welke onderdelen waren daarin het meest helpend en wat minder?</li><li>- Suggesties voor verbetering?</li></ul> <p><u>Afsluiting</u> Afronding van de groep: bedank iedereen voor deelname en hun actieve bijdragen/openheid etc. Wens iedereen succes met de rest van de behandeling.</p>	15 min