

# **MBTi voor ouders**

**Draaiboek psycho-educatie MBT als onderdeel van een  
MBT-A behandelprogramma**

*Versie 2*  
November 2023  
MBT Nederland  
Lidewij Gerits

## Toelichting

---

### Uitvoering

Dit document geeft een beeld van de mogelijke inhoud van een introductiecursus mentaliseren voor ouders. In de uitvoering kan nog over allerlei praktische aspecten worden nagedacht: hoeveel ouderparen kunnen tegelijkertijd deelnemen aan de cursus, over hoeveel sessies verdeel je de cursus, hoe lang laat je sessies duren, met of zonder pauze. Wil je gebruik maken van ondersteunende middelen zoals slides met informatie, videofragmenten ter illustratie, handouts met een samenvatting van de sessie of werkbladen bij de oefeningen. Er is veel mogelijk waarbij rekening kan worden gehouden met de context waar binnen deze cursus wordt gegeven. Neem daarin de vrijheid een vorm te zoeken die aansluit bij de doelgroep en de trainers.

### Verantwoording

Voor de ontwikkeling van deze cursus is gebruik gemaakt van het originele draaiboek van het psycho-educatieprogramma MBT zoals dat bij het Anna Freud Centre in Londen is ontwikkeld en beschreven staat in 'Mentalization-Based Treatment for Personality Disorders. A practical guide' (Bateman, 2016). Daarnaast is gebruik gemaakt van de kennis over mentaliseren en de adolescentiefase zoals die verzameld is door Joost Hutsebaut voor de MBT-A training van MBT Nederland (Crone, 2008, Aken, 2007, Hutsebaut, 2009, Blakemore, 2008, Rossouw, 2012, Bleiberg, 2001, Bateman, 2006). Voor de brug naar ouderschap en opvoeding wordt sterk geleund op het belangwekkende werk van Daniel Siegel (1999, 2011, 2013, 2014, 2015a, 2015b).

Tot slot is dank verschuldigd aan Dawn Bales en Liesbet Nijssens voor het meedenken en de feedback op de eerste versie van deze cursus.

## Sessie 1 Over mentaliseren

---

### Introductie

- Start met een korte voorstelronde/kennismaking
- Geef uitleg over de inhoud van deze cursus en de opbouw van de sessie

Benoem in de uitleg kort de *thema's* die de komende sessies aan bod komen. Geef daarnaast uitleg over *het doel* van de cursus. De cursus helpt ouders begrijpen wat mentaliseren is en hoe de huidige behandeling hen kan gaan helpen bij de problemen die zij ervaren in de relatie met hun kind. Ook zijn er oefeningen die ouders ondersteunen bij het aanleren van een meer mentaliserende houding in de relatie met hun kind en in de opvoedtaak die zij hebben als ouders. Leg het *karakter* van de cursus uit. Het is geen therapie maar een cursus met praktische oefeningen bedoeld om meer kennis en vaardigheden op te doen met elkaar. Er zal om die reden niet te diep op persoonlijke voorbeelden of vragen worden ingegaan al zitten er wel persoonlijke oefeningen in. Verwijs naar de MBT-F gesprekken om eventueel verder op te pakken wat naar boven komt tijdens deze cursus. Geef de *verwachtingen* aan die er zijn ten aanzien van ouders. Het belang van aanwezig zijn en actief meedoen om optimaal te kunnen profiteren van deze cursus.

### Wat is mentaliseren

Mentaliseren is het bewust en onbewust kunnen herkennen én begrijpen van je eigen gedrag en dat van anderen vanuit een besef dat ons handelen voortkomt uit onze binnenwereld. *Mentaliseren is het doorvoeld kunnen nadenken over jezelf, de ander en de relatie die je met elkaar hebt. We doen nooit zomaar de dingen die we doen. Meestal doen we iets vanuit de gedachten, gevoelens of verlangens die we op dat moment hebben in een situatie. Doordat we wat er gebeurt op een bepaalde manier begrijpen of betekenis geven. Bij andere mensen werkt dit ook zo. Mentaliseren gaat over dit proces van kunnen begrijpen hoe jouw binnenwereld en die van anderen sturend is voor je gedrag.*

#### Gesprek:

Op een interactieve manier met de deelnemers samen bespreken wat mentaliseren is. Waar denken zij aan bij mentaliseren? Bekrachtig passende ideeën die deelnemers hebben, schrijf kernwoorden op een bord of flap-over en geef uitleg of vul aan wat nog ontbreekt. Maak voor deze oefening eventueel gebruik van een ondersteunend videofragment (bijvoorbeeld de filmtrailer van 'Inside Out' of een ander filmfragment van een gezinssituatie).

Eindig de oefening met een samenvatting. Mentaliseren doen we als:

- we bedoelingen of intenties aan elkaar toeschrijven
- we gedrag van onszelf en de ander proberen te begrijpen door dieperliggende motieven te ontdekken
- motieven in de vorm van gedachten/gevoelens/verlangens etc. die wij of de ander hebben

Benadruk dat mentaliseren iets is wat we meestal automatisch doen en pas bewust gaan doen als er iets onverwachts of onvoorspelbaars gebeurt. Dat het enerzijds iets simpels is, iedereen kan het en doet het, maar anderzijds ook moeilijk kan zijn onder bepaalde omstandigheden en dat we daar meer over gaan leren.

#### Oefening:

Schets een situatie of laat een afbeelding/plaat zien van een (sociale) situatie en vraag deelnemers wat ze denken bij deze situatie. Bijvoorbeeld: ouders zijn een weekend samen weg geweest en komen op zondag thuis waar ze zien dat hun puber die thuis gebleven is op bed ligt en de keuken vol staat met troep. Of een neutrale foto van een gezinssituatie.

Focus in de bespreking op dat:

- Mensen situaties verschillend kunnen interpreteren
- Sommige interpretaties geloofwaardiger zijn dan anderen
- Sommige interpretaties mentaliseren zijn (bv 'vader is gefrustreerd' = mentale toestand/binnenwereld) en anderen niet (bv 'ouders komen eerder thuis dan afgesproken' = beschrijving van de situatie en geen mentale toestand)
- 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.)
- Expliciteer verschillende polen van de dimensies van mentaliseren wanneer deze naar voren komen in de antwoorden (zelf-ander, intern-extern, cognitief-affectief)

Eindig de oefening met een samenvatting van waarom mentaliseren belangrijk is:

- Het helpt ons anderen te begrijpen en te begrijpen hoe mensen elkaar beïnvloeden
- Het helpt ons onszelf te begrijpen (wie we zijn en wat we willen/nodig hebben)
- Het helpt in de communicatie met anderen
- Het helpt ons onze gevoelens te reguleren
- Het helpt ons om gevoelens van anderen te helpen reguleren
- Het helpt misverstanden te voorkomen
- Het helpt in het begrijpen van hoe onze emoties en gedrag samenhangen en helpt daarmee om negatieve patronen te doorbreken

## Herkennen van effectief en ineffectief mentaliseren

### Gesprek:

Besprek met deelnemers wat het moeilijk kan maken om effectief te mentaliseren. Hoe komt het dat we onszelf of de ander niet altijd goed begrijpen? Wat vinden deelnemers zelf moeilijk als het om mentaliseren gaat? Herkennen ze dingen van onderstaand overzicht? Gebruik eventueel een flap-over of slides om een overzicht te geven van onderstaande kenmerken en betrek deze in het gesprek.

Mentaliseren kan moeilijk zijn doordat:

- Onze binnenwereld niet transparant is: we kunnen de binnenwereld van anderen niet zien. We kunnen geen gedachten lezen en mensen laten soms iets anders zien dan hoe ze zich van binnen voelen
- Het soms moeilijk is te herkennen wat je voelt en denkt: soms is het moeilijk woorden te vinden voor wat we voelen of denken of merken we signalen bij onszelf of anderen niet goed op
- Onze binnenwereld gelaagd is: we kunnen heel veel verschillende gedachten en gevoelens hebben waardoor het moeilijk, bijna onmogelijk is ze allemaal te kennen
- Mensen verschillen: iedereen kan andere gedachten of gevoelens hebben bij dezelfde situatie omdat mensen anders zijn of andere dingen hebben meegemaakt
- We de neiging hebben om te denken dat anderen hetzelfde zijn: we vullen dingen in voor anderen en staan er niet bij stil dat ze iets anders zouden kunnen denken of voelen
- We onszelf beschermen: tegen anderen waardoor we niet altijd willen laten merken wat we voelen (omdat we ons bijvoorbeeld schamen of bang zijn voor afwijzing) maar soms ook voor onszelf omdat sommige gevoelens zo pijnlijk zijn dat we ze moeilijk kunnen verdragen en we dan ook onszelf beschermen door gevoelens te ontkennen of onderdrukken

Ineffectief mentaliseren herken je doordat:

- Je niet meer nieuwsgierig bent naar jezelf of anderen
- Je dingen zeker denkt te kunnen weten over jezelf of de ander
- Zwart-wit denken; woorden als altijd, nooit, iedereen, niemand etc.

- Niet meerdere perspectieven naast elkaar kunnen erkennen (dat je allebei iets anders kunt voelen of denken bij dezelfde situatie)
- Teveel nadenken en vergaande ideeën hebben over anderen
- Teveel aandacht voor details bij het vertellen
- Incongruente communicatie: dat je van binnen wat anders voelt dan je van buiten uitstraalt
- Denken zonder gevoelens erbij te betrekken of intense gevoelens hebben zonder goed te begrijpen wat je voelt of waarom je je zo voelt
- Je niet in de ander kunnen verplaatsen of juist geen eigen ideeën of gevoelens lijken te hebben
- Je geen rekening houdt met dat je elkaar beïnvloed in een relatie en in plaats daarvan denkt dat het aan de ander ligt of alleen maar aan jezelf

Effectief mentaliseren in een relatie herken je aan:

- Een open, nieuwsgierige houding naar jezelf en ander
- Bescheidenheid, weten dat je iets niet zeker kunt weten
- Aandacht voor de binnenwereld van mensen (gedachten en gevoelens)
- Je in de ander kunnen verplaatsen, empathie
- Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gedrag en beseffen dat je invloed hebt op anderen
- Goed met emoties om kunnen gaan en spanning kunnen reguleren
- Speelsheid, gepaste humor
- Wederkerigheid en vermogen om te vertrouwen
- Goed kunnen samenwerken, beurten kunnen wisselen
- Geloven in veranderbaarheid, kunnen vergeven

Leg uit dat we in deze behandeling steeds proberen een meer effectief mentaliserende houding aan te nemen in contact met elkaar en zo te oefenen met mentaliseren. Leg de *mentaliserende basishouding* uit aan de hand van de kenmerken van effectief mentaliseren in een relatie. Ook letten we op momenten dat het mentaliseren stopt in contact met elkaar (de signalen van ineffectief mentaliseren). Op die momenten proberen we met elkaar te begrijpen wat er gebeurt waardoor het misgaat door opnieuw een meer effectief mentaliserende houding naar elkaar aan te nemen. We proberen dan met elkaar opnieuw open en nieuwsgierig te worden naar elkaar. Na te denken over hoe we ons zelf voelen, wat we denken over onszelf of de ander maar ook na te denken over de ander. Ons te verplaatsen in anderen en proberen te begrijpen wat anderen zouden kunnen denken of voelen. Dat doen we in gesprek met elkaar maar soms ook door oefeningen of spelletjes.

## Stress en mentaliseren

### Uitleg:

Onderzoek laat zien dat onder invloed van sterke emoties (stress) mensen het moeilijker vinden om goed te blijven mentaliseren. Ze vallen dan meer terug op automatisch mentaliseren en doen sneller aannames, vullen dingen in over zichzelf of de ander, vinden het moeilijker om goed te blijven nadenken en reageren impulsiever. Of ze verliezen het contact met zichzelf, hebben de neiging om zich terug te trekken, bevroren, kunnen niet meer handelen of voelen helemaal niets meer. Denk maar aan allerlei uitdrukkingen die we hebben voor momenten van hoge stress ('het werd zwart voor mijn ogen, het voelde als een waas, het was alsof het niet echt was'). Het moment dat het niet meer goed lukt om effectief te mentaliseren noemen we het 'switchpoint'. Gebruik eventueel een afbeelding van 'het switchpoint' (Bateman, 2016) of refereer aan een plaatje van de 'window of tolerance' om dit illustreren.

Waar dit switchpoint ligt is voor iedereen anders. Sommige mensen raken niet zo snel van slag, anderen beleven emoties juist heel snel als intens. De een is een gevoel zo weer vergeten en bij een ander kunnen gevoelens juist lang blijven hangen. Deze verschillen hebben voor een deel te maken met biologische factoren (bv ons temperament) en voor een deel met onze gehechtheidservaringen. Over gehechtheid en welke rol dit speelt bij mentaliseren gaan we het straks meer hebben.

#### Oefening:

Laat ouders in paren of alleen met elkaar nadenken over hun eigen ervaringen met emoties en stress. Wat zijn typische patronen van hen bij oplopende spanning? Worden ouders snel getriggerd in hun emoties of worden ze niet zo snel geraakt? Bouwt spanning langzaam op of schakelen ze snel van '0 naar 100'. En hoe snel herstellen ze weer? Zijn ze gevoelens snel kwijt of blijven ze lang hangen? Eventueel kun je ze een werkblad geven met een plaatje van de 'window of tolerance' en ze daarin laten tekenen waar ze 'meestal zitten' en hoe de lijn er eruit ziet als spanning oploopt (stijl, langzaam, grillig, etc). Kunnen ze dit ook inschatten en/of tekenen voor hun partner of kind?

Verschillen in switchpoint:

- Bij sommige mensen worden emoties sneller getriggerd dan bij anderen
- Emoties lopen bij de een sneller, hoger op dan bij de ander
- Het punt waarop effectief mentaliseren moeilijk wordt en we terugvallen op automatisch handelen (waar ook ons vechten-vluchten systeem zit, onze overlevingsstrategieën) is voor iedereen anders
- De snelheid waarmee mensen herstellen van emoties verschilt

## Gehechtheid en mentaliseren

#### Uitleg:

Gehechtheid en mentaliseren hebben veel met elkaar te maken. Mentaliseren leren we in de hechtingsrelatie met onze ouders of verzorgers. Gehechtheid gaat over de emotionele band die we hebben met andere mensen, de mate waarin we die relatie als veilig ervaren en als bron van steun. Onze eerste hechtingsrelatie is de relatie met onze ouders of verzorgers. Wanneer we in die relatie ervaren dat er goed voor ons gezorgd wordt en er op een passende manier gereageerd wordt op onze lichamelijke en emotionele behoeften dan ontstaat er een gevoel van basisveiligheid.

Voorbeeld: cirkel van veiligheid

Ons gehechtheidssysteem zorgt er voor dat we als we in gevaar zijn of ons niet prettig voelen instinctief signalen af gaan geven aan een hechtingsfiguur. Andersom zal ook de hechtingsfiguur instinctief op dit signaal reageren (denk maar aan hoe moeilijk het is om het huilen van een baby te negeren of borstvoeding die spontaan op gang komt als een baby huilt).

*Een baby die zich niet fijn voelt zal bijvoorbeeld gaan huilen. De ouder of verzorger zal dit signaal oppikken en proberen te bedenken wat er met de baby aan de hand is. Is de baby koud of heeft hij honger, verveelt hij zich etc? De verzorger zal de baby troosten met woorden of aanrakingen, een knuffel, een streling en ook iets doen om de baby te helpen. Naast troosten misschien wel de fles geven of gaan spelen. De verzorger helpt de baby zo om zich weer rustig en prettig te voelen.*

Natuurlijk lukt dit niet altijd maar als dit proces vaak genoeg, goed genoeg verloopt ('good enough parenting') dan ontwikkeld er zich een veilige hechtingsrelatie tussen de ouder en het kind.

Ons gehechtheidssysteem is een overlevingsmechanisme, het beschermt ons tegen gevaar en wordt actief als er signalen van gevaar zijn. Gevaar kan gaan over de bedreiging van onze lichamelijke

behoeften (honger, kou, ziekte etc.) maar ook onze emotionele behoefte (aan verbinding en contact, aan autonomie en eigen regie, de integriteit van ons lichaam etc.)

#### Veilige gehechtheid en mentaliseren

- Binnen een veilige gehechtheidsrelatie worden de gevoelens van een kind, via de ouders, gereguleerd. Zo leert het kind ook zelf gevoelens reguleren en doordat ouders woorden geven aan de gevoelens van een kind, bouw je zelf een taal op om over je gevoelens te praten en te denken
- Binnen een veilige gehechtheidsrelatie bouwt een kind een positief beeld op over zichzelf: de baby merkt dat zijn gevoelens er toe doen, dat ze belangrijk worden gevonden omdat er aandacht voor is en leert zo dat hij of zij zelf belangrijk is
- Binnen een veilige gehechtheidsrelatie bouwt een kind een positief beeld op over anderen: anderen zijn steunend, helpen je, kan je op rekenen etc.
- Binnen een veilige gehechtheidsrelatie leer je dat gevoelens belangrijk en helpend zijn: als je verdriet laat zien, krijg je steun, als je boos wordt, wordt er rekening met je gehouden, als je angstig bent krijg je hulp en wordt je beschermd

Binnen een (veilige) gehechtheidsrelatie bouw je (basis)vertrouwen op, ontwikkel je emotieregulatievaardigheden, bouw je een zelfbeeld op en een beeld van anderen wat van invloed zal zijn op hoe je ook later in relaties geneigd bent de denken over jezelf of de ander. De kwaliteit van je gehechtheidsrelatie heeft dus veel invloed op hoe je met emoties leert omgaan en hoe je ook later in staat bent om relaties aan te gaan.

#### Video:

Laat een video zien van het 'still face experiment' (online zijn verschillende uitvoeringen te vinden) en bespreek na wat ouders zien. Besteed aandacht aan de link tussen de reacties/afstemming van de ouder en de emotieregulatie van het kind. Besteed daarnaast aandacht aan het belang van 'herstel'. Bij veilige gehechtheid gaat het er niet om dat je altijd goed afstemt maar dat je in staat bent te herkennen wanneer je er naast zit (misverstanden/misattunement) en dan probeert te herstellen (corrigeren/re-attunement). Leg de link met het belang van herstellen van contact na een conflict. In staat zijn om contact te herstellen blijkt belangrijk te zijn bij het opbouwen van een veilige gehechtheidsrelatie. Wat is 'goed genoeg'-ouderschap? Uit onderzoek blijkt dat ook in veilige hechtingsrelaties ouders maar ongeveer 30% van de tijd direct goed afstemmen (en 7 vd 10 keer 'mis' zitten). Het is dus heel gewoon om er naast te zitten! Belangrijk is dat je dat in de gaten hebt, kunt erkennen en dan herstelt en het opnieuw probeert. Maak de link met het belang van de 'niet-wetende' basishouding (we kunnen dingen niet zeker weten en we zitten er dus heel vaak naast).

#### Uitleg: hechtingsstijlen en onveilige gehechtheid

Op basis van de interacties tussen het kind en de ouder zoals die hierboven beschreven zijn, ontstaat er een patroon van hoe we in relatie met de ander zijn op momenten van stress. Dit patroon neemt een kind over en noemen we een hechtingsstijl: de manier waarop we geneigd zijn te reageren in de relatie met anderen op momenten van oplopende stress en spanning. Een hechtingsstijl zegt iets over de mate waarin iemand geneigd is om steun te zoeken en omgaat met nabijheid in een relatie (of zich juist terug trekt). Ook zegt het iets over hoe we geneigd zijn emoties te ervaren: loopt spanning snel op of hebben we juist weinig intense gevoelens. In onderzoek zie je bepaalde patronen (hechtingsstijlen) terug. We bespreken de belangrijkste.

#### Hechtingsstijlen:

- *Veilige gehechtheid:* als spanning oploopt, herken je dit goed bij jezelf, je geeft meestal een duidelijk signaal af aan je omgeving; je laat het merken als je je rot voelt en rekent er op dat

je dan steun krijgt, je vindt het prettig om gesteund te worden door anderen, je voelt je daardoor weer rustiger; over het algemeen herstel je snel van intense gevoelens.

- Onveilige gehechtheid:
  - Ambivalent (overbetrokken): Je voelt je vaak onzeker en weet niet zeker of je kunt rekenen op de steun van anderen; omdat je niet zeker weet of je op anderen kunt rekenen, lopen emoties nog meer op en heb je snel last van intense gevoelens. In de relatie met anderen zijn er tegenstrijdige gevoelens en laat je daardoor ook tegenstrijdig gedrag zien: je voelt je misschien wel afhankelijk van anderen en doet een sterk appel op anderen maar hebt ook moeite met het vertrouwen op anderen en houdt anderen daardoor ook weer op afstand. Relaties verlopen vaak heel intens. Het duurt meestal lang voor je weer gekalmeerd bent. Gevoelens blijven lang hangen
  - Vermijdend: Je rekent eigenlijk niet op de steun van anderen en je hebt geleerd beter alleen op jezelf te vertrouwen. Er is weinig aandacht geweest voor gevoelens waardoor je deze zelf ook niet zo makkelijk herkent. Meestal voel je niet zo veel maar je laat het ook niet zo zien als je je wel rot voelt; aan de buitenkant kan het lijken alsof het je niets kan schelen. Je verwacht niets van anderen en je wilt misschien wel niets meer van anderen. Je trekt je meestal terug als je je rot voelt of gaat geen diepe verbindingen aan met anderen. Relaties blijven oppervlakkig.

Hechtingsstijlen worden soms gemixt, er kunnen verschillende patronen bij iemand zijn bijvoorbeeld in verschillende (type) relaties.

#### Gesprek:

Hebben ouders zicht op hun eigen hechtingspatronen? Laat ieder voor zich nadenken over hoe zij zich 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? Zijn relaties intens of blijven ze juist vaak oppervlakkig? Maak eventueel de link met de oefening rond stress en mentaliseren (samenhang met hun 'switchpoint').

## Mentaliseren en gezinscultuur

#### Uitleg:

Een mentaliserende omgeving, ouders die mentaliseren over hun kind, helpt bij het opbouwen van veilige hechtingsrelaties wat weer helpt bij het leren mentaliseren. Kenmerken van een mentaliserende omgeving zijn:

- 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 gevoelens en intenties aan gedrag verbonden zijn, hoe we invloed hebben op elkaar), aandacht voor intenties
- Het gaat om een open houding hebben: niet zeker weten, nieuwsgierig zijn, begrijpen dat er verschillende perspectieven kunnen zijn, respectvol zijn, niet veroordelen etc.
- Waarin er aandacht is voor ingrijpende gebeurtenissen en je hier samen mee (leert) omgaan
- Er geen 'taboes zijn', dingen bespreekbaar zijn en er aandacht is voor herstellen van contact als er een breuk is (misbegrijpen of een conflict)

Ook in deze behandeling streven we naar een mentaliserende cultuur/omgeving, in alle behandelonderdelen.

#### Gesprek:

Wat kenmerkt jullie gezinscultuur (en misschien ook de gezinscultuur van je eigen gezin van herkomst)?



- Wordt er veel gepraat of juist weinig?
- Is er vooral aandacht voor wat iemand doet of ook voor waarom iemand iets doet? Gaat het dan over gedachtes en gevoelens die iemand heeft of over wat er gebeurt en externe factoren (anderen, een stoornis, zaken waar je geen invloed op hebt)?
- Is er aandacht voor gevoelens? Worden gevoelens veel of juist weinig geuit? Wordt er over gepraat?
- Hoe gaan jullie om met conflicten, situaties waarin jullie het niet eens met elkaar zijn, etc.? Vindt er herstel plaats na misverstanden of conflicten?
- Is er veel chaos, moet alles tot op de bodem worden uitgezocht, worden dingen juist verzwegen of zijn er taboes etc.?

Binnen een gezin is er sprake van intense hechtingsrelaties. Dat maakt het soms extra moeilijk om op een open, mentaliserende manier in contact te blijven met elkaar. Of je de relatie nu als goed of als slecht beleeft (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 en maakt dat we ons soms anders gaan gedragen dan we zouden willen. Dit lokt vaak weer intense emoties bij de andere gezinsleden uit waardoor ook zij moeilijk kunnen blijven mentaliseren en zich misschien ook wel anders gaan gedragen dan ze zouden willen. Zo kun je gemakkelijk in een negatieve interactiespiraal met elkaar terecht komen. Illustreer eventueel deze interactiecirkel op een flap-over (zie afbeelding van de inhibitiecirkel van mentaliseren in hoofdstuk 3). In sessie 3 gaan we verder in op deze interactiecirkels zoals die er bij jullie thuis kunnen zijn.

## Opdracht voor thuis

Probeer deze week een moment te herkennen dat je eigen mentaliseren onder druk stond en schrijf dit op. Kun je achteraf begrijpen wat er aan de hand was en wat je voelde en dacht over jezelf of de ander op dat moment? Probeer ook een moment te herkennen dat een ander gezinslid zijn of haar mentaliseren kwijt was en schrijf dit op. Heb je een idee over wat de ander op dat moment kon hebben gevoeld of gedacht over zichzelf of jou?

Denk na over het typische patroon van omgaan met spanning tussen jou en je kind en schrijf dit op. Hoe reageert je kind bij oplopende spanning en hoe reageer je zelf. Heb je een idee hoe jullie elkaar op die momenten beïnvloeden?

## ***Sessie 2 De adolescentiefase en mentaliseren, mentaliseren en BPS***

---

### Start van de bijeenkomst

Kom (kort) terug op de vorige keer. Zijn er nog vragen of dingen waar ze op terug willen komen? Bespreek in de groep de opdracht voor thuis van de vorige keer. Check bij iedereen of het gelukt is. Benadruk bij het bespreken van de opdracht vooral de positieve aspecten. Was het makkelijk of moeilijk om te doen? Vinden ze het makkelijker om over zichzelf na te denken of over de ander? Benoemen ze vooral gedachten of gevoelens? Hebben ze iets nieuws ontdekt, was er iets anders? Maak eventueel linkjes met de informatie van de vorige sessie om deze nog kort te herhalen en te integreren met de eigen ervaringen. Reageer steunend als het niet gelukt is met de opdracht en kijk of je belemmeringen voor een volgende keer kan wegnemen.

### De adolescentiefase en mentaliseren

#### Uitleg:

De adolescentiefase is een fase van veel grote veranderingen voor jongeren. In hun brein en hormoonhuishouding verandert er van alles, er zijn er veel nieuwe ontwikkelingsstaken voor een adolescent in deze fase (nieuwe dingen die ze moeten leren) én hun sociale omgeving verandert sterk (ze gaan steeds meer tijd buitenshuis met vrienden doorbrengen en de relatie met ouders verandert). Al deze veranderingen beïnvloeden het mentaliseren van de adolescent: de manier waarop ze met hun gevoelens omgaan en hoe ze zichzelf en anderen kunnen begrijpen en zich dus in relaties gedragen.

Neurobiologische veranderingen tijdens de adolescentiefase:

Onze hersenen blijven in ontwikkeling, ook nadat we geboren zijn. Er zijn twee periodes na je geboorte waarin er nog bijzonder veel dingen veranderen in je brein: in de eerste vier jaar van je leven en tijdens de adolescentie. De ervaringen die je in die periode opdoet, hebben veel invloed op hoe je brein zich ontwikkelt. Ook daarna blijven er dingen veranderen in je brein (mensen passen zich aan aan hun omgeving) maar dit gaat in een veel minder hoog tempo en de veranderingen zijn niet meer zo groot. Rond je 25<sup>e</sup> levensjaar stopt de fase van de grootste veranderingen weten we uit onderzoek (dan pas is de ontwikkeling van je brein min of meer 'af').

Tijdens de adolescentiefase verandert je brein van een minder efficiënt 'kinderbrein' naar een sneller en efficiënter werkend 'volwassen brein'. Er vindt 'groei' plaats in hersencellen en verbindingen (meer mogelijkheden) en dit wordt gevolgd 'snoei' (verbindingen en cellen die we niet gebruiken, verliezen we weer). Zo leren we nieuwe dingen op een efficiënte manier gebruiken. In de overgang van groei naar snoei zie je dat er meer mogelijkheden zijn maar dat het nog niet efficiënt werkt (er is veel ruis).

*Hieronder wordt 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.*

In de overgangsfase, als de ontwikkelingen in brein en hormoonhuishouding wel begonnen maar nog niet afgerond zijn (globaal de periode vanaf start pubertijd tot ca 25 jaar), zien we de volgende problemen met mentaliseren bij jongeren (resultaten van wetenschappelijk onderzoek):

- Extra alertheid op allerlei sociale cues (hyperalert) maar minder goed in het juist interpreteren van (gezichts)uitdrukkingen; meer moeite met herkennen en labelen van

emoties bij anderen, ze maken meer fouten met een vertekening waarin ze meer boosheid en vijandigheid waarnemen bij anderen

- Sneller emotioneel reageren (switchpoint meer naar links); ze zijn minder goed in staat om met hun verstand situaties te relativeren (sterkere activiteit subcorticale gebieden, zwakkere activiteit prefrontaal cortex)
- Meer moeite met stress en het reguleren van spanning (door verhoogde testosteronspiegels (ook bij meisjes) is er minder cortisol, het hormoon wat stress helpt reguleren).
- Moeite met executieve functies: meer moeite met planning en organisatie, impulsen moeilijker kunnen onderdrukken
- Beloningen hebben een sterker effect, ook sociale beloningen, ze zijn daardoor gevoeliger voor de bevestiging van anderen; de invloed van de peergroup neemt toe
- Buitensluiting, er niet bij horen, heeft een sterk negatief effect, hersengebieden worden actief die met pijn geassocieerd zijn; dit effect is sterker dan bij volwassenen (volwassenen laten meer activiteit in de prefrontaal cortex zien op die momenten wat helpt om het effect van buitensluiten te relativeren in tegenstelling tot jongeren)
- Meer moeite met onderscheid maken tussen eigen gevoelens/gedachten en die van anderen, vooral bij leeftijdgenoten (neiging tot vervloeien/samenvallen, moeite met differentiëren)
- In het algemeen zie je zowel meer toenaderingsgedrag (voortdurend zoeken van contact/verbinding) als vermijdingsgedrag (toename van angst)

#### Gesprek:

Besprek in hoeverre ouders dingen herkennen bij hun kind. Verbreed de discussie en vraag of ze ook dingen herkennen bij kinderen van vrienden (in minder beladen relaties). Maak tijdens de bespreking de link met signalen van ineffectief mentaliseren aan de hand van wat ouders noemen (bv heel stellig worden, geen andere perspectieven meer zien, moeite met in anderen verplaatsen etc).

Focus in het tweede deel van het gesprek op het effect wat deze veranderingen bij het kind hebben op ouders. Merken ouders welk effect het gedrag van hun kind in deze fase op hunzelf heeft? Welke gevoelens hebben ze zelf en hoe beïnvloed dit misschien ook het eigen mentaliseren van ouders? Doel van het gesprek is om ouders meer te laten nadenken over hun kind. Kunnen ze hun kind meer in beeld krijgen en misschien een ander perspectief krijgen op het gedrag van hun kind (bv dat niet alles persoonlijk bedoeld is maar ook met deze fase te maken heeft). Daarnaast hoop je dat ze meer de interactie gaan herkennen tussen henzelf en hun kind (dat ze elkaar beïnvloeden omdat bij beiden het mentaliseren onder druk komt te staan).

#### Uitleg:

Ontwikkelingstaken tijdens de adolescentiefase:

Jongeren moeten in deze fase veel nieuwe dingen leren. 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, welke normen en waarden ze hebben. Ondertussen verandert hun lichaam en moeten ze leren omgaan met seksualiteit. Het is de fase waarin ze hun identiteit steeds meer ontdekken, zelfstandiger worden en steeds meer verantwoordelijkheid voor hun eigen leven moeten gaan nemen.

Als je nieuwe dingen moet leren, is het belangrijk om te experimenteren met nieuw gedrag. Je hebt nieuwe vaardigheden nodig die je nog moet ontwikkelen en oefenen. En bij het ontdekken van wat bij je past helpt het om veel verschillende, nieuwe ervaringen op te doen. Zo kun je ontdekken wat je fijn vindt en wat niet of wie bij je past en wie niet. Nieuwe ervaringen opdoen, nieuwe dingen proberen, nieuw gedrag oefenen is dus belangrijk en helpend maar gaat ook gepaard met spanning. Prettige spanning (de kick van nieuwe dingen, trots als iets lukt) en negatieve spanning (angst om te falen, spijt als iets achteraf toch niet bevalt, schaamte als er iets misgaat etc.).

Het kwetsbare van deze fase is dat je een sterk mentaliserend vermogen nodig hebt om met deze nieuwe ontwikkelingstaken aan de slag te gaan. Je moet kunnen reflecteren op jezelf en anderen. Je moet kunnen omgaan met de intense gevoelens die gepaard gaan met nieuwe situaties en het leren van nieuwe dingen leren. Je moet je impulsen leren beheersen maar ook niet zo geremd worden dat je geen nieuwe dingen meer durft te proberen. Tegelijkertijd staat je mentaliseren, o.a. door alle neurobiologische veranderingen, juist meer onder druk zoals we hierboven hebben gezien. Als je mentaliserende vermogen niet meer in balans is met wat je nodig hebt om met deze ontwikkelingstaken om te gaan, kunnen er problemen ontstaan. Beschermend tegen deze dysbalans is: a) het doseren van ontwikkelingstaken (niet op teveel terreinen tegelijkertijd nieuwe dingen moeten leren) b) een mentaliserende omgeving die je ondersteunt en helpt je mentaliseren te herstellen. Het doseren van ontwikkelingstaken verloopt vaak op een natuurlijke manier. Jongeren starten bijvoorbeeld met een bijbaantje en oefenen met werken terwijl ze nog thuis wonen. Wanneer dit doseren niet lukt, jongeren bijvoorbeeld plotseling zelfstandig moeten worden als ze al op jonge leeftijd uit huis gaan of na een verhuizing zowel nieuwe vrienden moeten maken, een nieuwe bijbaan of hobby moeten zoeken, op een nieuwe school moeten beginnen etc. dan neemt het risico op het ontwikkelen van problemen toe.

Verandering van de sociale omgeving:

Juist in deze fase is een mentaliserende omgeving (anderen die je proberen te begrijpen, helpen om jezelf te begrijpen, je steunen en helpen om je emoties te reguleren) dus belangrijk voor de adolescent. We zien echter dat ook die omgeving in deze periode vaak sterk verandert. De relatie met ouders verandert en komt onder druk te staan waardoor ouders niet meer die vanzelfsprekende steunpilaar zijn. Vanuit volwassenen komen er steeds meer verwachtingen, wordt je meer aangesproken op verantwoordelijkheden en is er soms juist minder begrip. Jongeren zoeken meer steun bij leeftijdgenoten maar die kunnen worstelen met dezelfde gevoelens en dezelfde kwetsbaarheden in mentaliseren waardoor ze elkaar kunnen versterken in problemen in plaats van helpen.

#### Oefening:

Wat betekent dit voor hoe ouders hun rol willen oppakken in deze fase. Laat ouderparen alleen of met elkaar nadenken over hoe ze hun kind met deze dingen willen helpen in deze fase. Wat zouden ze daarin zelf meer willen doen. Laat ouders 1 aandachtspunt bedenken en nadenken over hoe ze dit thuis kunnen toepassen. Help ouders in de bespreking om er een concreet voornemen van te maken. Maak eventueel een werkblad met voorbeelden waarin ouders kunnen aankruisen en toelichten wat ze herkennen aan problemen bij hun kind en/of kunnen aankruisen hoe ze hun kind willen helpen inclusief ruimte om een eigen voornemen op te schrijven.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Meer richten op belonen van positief gedrag dan op bestraffen van negatief gedrag (bv elke week proberen een compliment te geven voor iets wat ze goed doen)
- Meer uitleggen van de eigen emoties; transparant zijn om misverstanden te voorkomen; (bv bij een gesprek expliciet zeggen hoe je je voelt en je emotie benoemen als ouder)
- Jongeren helpen hun emoties beter te begrijpen: vragen hoe ze zich voelen en checken of ze misschien verdrietig of onzeker zijn ipv er vanuit gaan dat ze boos zijn als ze zich boos gedragen
- Bij oplopende emoties kijken of je eerst de spanning kunt laten zakken voor je een gesprek aangaat (bv door een time-out te nemen bij hoge spanning, iemand eerst troosten, bij intense emoties alleen luisteren voor je een probleem probeert op te lossen etc)
- Begrip tonen voor de angst voor afwijzing of buitensluiting (liefdesverdriet, onzekerheden of ruzies in vriendschappen serieus nemen en niet bagatelliseren of te snel relativeren)

- Helpen bij planning en organisatie zonder het over te nemen: beschikbaar zijn voor hulp, helpen herinneren aan dingen (en verantwoordelijkheid bij de ander laten om er wat mee te doen)
- Stimuleren om nieuwe dingen te proberen en te ontdekken wat bij ze past
- Begrip tonen voor fouten en hun kind helpen leren omgaan met gevoelens van falen, schuld of schaamte

## Mentaliseren en de Borderline Persoonlijkheidsstoornis (BPS)

Uitleg: wat is een persoonlijkheidsstoornis en wat zijn de kenmerken van BPS

We spreken van een persoonlijkheidsstoornis als de kern van de problemen waar iemand tegenaan loopt tot uiting komt in de persoonlijkheid. Dat wil zeggen dat iemand al langere tijd (bij jongeren minimaal een jaar) in verschillende relaties en op verschillende terreinen van zijn of haar leven vastloopt door een patroon van: problemen in het denken over zichzelf en anderen (zelfbeeldproblematiek, vastlopen in betekenisverlening/sterke negatieve overtuigingen), problemen met het reguleren van emoties, problemen met het beheersen van impulsen (te geremd of te impulsief) en problemen in de relaties met andere mensen (veel conflicten en/of geen intieme relaties aan kunnen gaan).

Belangrijk is dat iemand natuurlijk nooit alleen 'zijn persoonlijkheidsstoornis is'. De persoonlijkheidsstoornis is een beschrijving van de problemen waar iemand tegenaan loopt; de persoonlijkheid van iemand is veel meer. Iemand heeft nog andere eigenschappen, kwaliteiten of talenten. Geef eventueel voorbeelden van bekende mensen die met een persoonlijkheidsstoornis zijn geclassificeerd en de talenten die zij hebben.

Video:

Toon een filmfragment van een jongere die gedrag laat zien passend bij een classificatie BPS. Bespreek met ouders na wat ze zien als het gaat om persoonlijkheidsproblemen. Herkennen ze problemen in hoe de jongere betekenis geeft aan situaties, hoe hij of zij met gevoelens omgaat en met impulsen? Zien ze problemen in relaties?

Doorloop aan de hand van wat ouders noemen de criteria van de borderline-persoonlijkheidsstoornis. Zet deze eventueel vooraf alvast op een slide of flap-over om erbij te kunnen pakken tijdens de nabespreking van het fragment. Benoem aan het eind nog de criteria die niet naar voren zijn gekomen naar aanleiding van het videofragment.

Criteria borderline persoonlijkheidsstoornis (DSM-5):

1. *Intense en instabiele relaties:* wisselen tussen idealiseren en devalueren; bv snel en heftig verliefd kunnen worden (ander 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 uit angst hiervoor het vermijden van intieme relaties.
2. Moeite hebben met alleen zijn en je *snel verlaten of in de steek gelaten 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 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 of een andere hobby); een heel wisselend zelfgevoel hebben en moeite hebben met het vasthouden van een stabiel beeld over jezelf (dus ook je meteen waardeloos voelen als er iets mis gaat)

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 op seksueel gebied etc.)
5. *Zelfbeschadigend* 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. Ogenschijnlijk 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 wantrouwend worden en dingen gaan denken die niet waar zijn (wat je vaak wel weet als je niet zo gespannen bent).

#### Gesprek:

Stimuleer een gesprek en uitwisseling van gedachten en ervaringen tussen de aanwezige ouders. Zorg dat de volgende onderwerpen aan bod komen: de kenmerken van BPS die ouders herkennen bij hun eigen kind, het onderscheid tussen BPS en een 'heftige pubertijd' en het eventuele stigma of oordeel wat ouders voelen.

Welke kenmerken herkennen ouders bij hun kind (en welke misschien juist niet)? Benadruk dat iedereen anders is, dat niet iedereen aan alle criteria voldoet en dat borderline problematiek er zdu steeds heel verschillend uit kan zien. Er kunnen grote verschillen zijn tussen jongeren met dezelfde classificatie waardoor er ook een hele andere interactie met de omgeving kan zijn.

Bespreek de overlap tussen de kenmerken van BPS en kenmerken die ook passend zijn bij de adolescentiefase. Toch is er een verschil tussen BPS en een 'heftige pubertijd': in de ernst van de problemen, de mate waarin jongeren vervolgens belemmerd worden en vastlopen in hun ontwikkeling en in kenmerken die niet typisch zijn voor de pubertijd maar wel horen bij BPS (zoals regelmatig zelfbeschadigend gedrag vertonen, dissociatie, suïcidaliteit/suïcidale gestes).

Wat betekent het voor ouders dat ze een kind hebben bij wie BPS is vastgesteld? Hoe kijken ze zelf naar die classificatie, hoe wordt er vanuit de omgeving op gereageerd (of delen ze dit niet)? Hoe is het als het hier dan zo gaat over de invloed van gehechtheidservaringen en de rol die de ouder-kindrelatie speelt bij de ontwikkeling van mentaliseren?

*Let tijdens dit gesprek extra op de kwetsbaarheid van ouders. Het bespreken van hechting en de rol van de ouder-kindrelatie kan gemakkelijk gevoelens van schuld of falen teweeg brengen of het gevoel de schuld te krijgen van de behandelaren (of de omgeving). Geef veel steun en benadruk de complexiteit van factoren die een rol spelen (naast de afstemming van ouders ook temperament en andere biologische factoren maar ook andere omgevingsinvloeden zoals sociale omstandigheden of ingrijpende ervaringen als pesten). Heb aandacht voor de intergenerationele component, dat ook ouders ergens vandaan komen en iets hebben meegekregen vanuit hun gezin van herkomst en daarin dingen geleerd hebben of juist niet geleerd hebben.*

#### Uitleg:

Sluit af met positieve uitleg over de prognose en behandelbaarheid van BPS bij jongeren.

We weten dat bij de meeste volwassenen die geclassificeerd zijn met een persoonlijkheidsstoornis de problemen zijn begonnen in de adolescentiefase. Andersom weten we ook dat zeker niet alle

jongeren die forse problemen hebben in deze fase, dit ook nog hebben op volwassen leeftijd. Tijdig iets gaan doen, kan helpen. De prognose bij jongeren is gunstiger. Met tijd veranderen er dingen, het is nog dynamisch en het zit minder vast. De dysbalans in hormonen en hersenontwikkeling herstelt zich waardoor dingen stabiliseren. We hebben steeds meer behandelingen waarvan we weten dat die effect hebben (niet voor iedereen helaas maar uit onderzoek blijkt dat sommige behandelingen effectiever zijn en beter werken dan standaard zorg). MBT is één van de bewezen effectieve behandelmethodieken en staat om die reden in de landelijke kwaliteitsrichtlijnen. Door de rol van stress zie je ook vaak dat dingen verbeteren als er minder veranderingen zijn in iemands leven, bijvoorbeeld in de periode na de adolescentiefase. Dat iemand periodes meer maar ook minder last kan hebben van bepaalde patronen.

Uit onderzoek blijkt dat de prognose gunstiger is als jongeren bepaalde kenmerken laten zien, namelijk: een beter zelfreflecterend vermogen, een sterker gevoel invloed te hebben op je leven (gevoel van agency) en meer verbinding met een sociaal netwerk (niet alleen ouders maar bv ook anderen in de omgeving: een buurvrouw, een docent met wie het klikt etc.). Dit zijn precies de factoren waar we ons in de MBT behandeling op zullen gaan richten.

## Opdracht voor thuis

Neem deze week de tijd om stil te staan en na te denken over een moeilijke situatie van die week. Een moment tussen jou en je kind.

1. Beschrijf eerst de situatie en wat er gebeurde (wat is er aan de hand, wie deed of zei wat).
2. Probeer terug te halen wat je TOEN dacht over het gedrag van je kind. Hoe kwam het gedrag van je kind toen op jou over (bv ze respecteert me niet, hij houdt geen rekening met anderen, ze heeft kritiek op mij etc).
3. Kijk nu opnieuw naar de situatie met de informatie van deze sessie in je achterhoofd. Wat denk je NU over het gedrag van je kind. Welke dingen die we vandaag besproken hebben speelden misschien ook een rol (bv experimenteren met nieuw gedrag, moeite met plannen/niet overzien, schaamte over fouten, emoties van anderen verkeerd inschatten etc)
4. Zou je NU, met de kennis van nu, anders reageren en zo ja, op welke manier?

## ***Sessie 3 Over ouderschap, opvoeden en mentaliseren***

---

### Start van de bijeenkomst

Kom (kort) terug op de vorige keer. Zijn er nog vragen of dingen waar ze op terug willen komen? Bespreek in de groep de opdracht voor thuis van de vorige keer. Check bij iedereen of het gelukt is. Benadruk bij het bespreken van de opdracht opnieuw de positieve aspecten. Maak eventueel linkjes met de informatie van de vorige sessie om deze nog kort te herhalen en te integreren met de eigen ervaringen. Reageer steunend als het niet gelukt is met de opdracht.

Maak het bruggetje naar de sessie van vandaag: vorige keer hebben we stilgestaan bij de jongere en hoe het mentaliseren van de jongere beïnvloed wordt, vandaag staan we stil bij het ouderschap en hoe dat samenhangt met mentaliseren.

### Ouderschap en mentaliseren

#### Uitleg:

Bij ouders zien we, net als bij jongeren, dat er verschillende aspecten invloed hebben op het mentaliseren: belangrijk zijn de eigen achtergrond en geschiedenis van ouders en hoe ze zelf hebben leren mentaliseren, naast de huidige omstandigheden in het leven van ouders (is er veel stress bijvoorbeeld door ziekte, financiële problemen, een juridische maatregel of bv. eigen psychische klachten). Wanneer ouders een voorgeschiedenis hebben met ingrijpende ervaringen of onveiligheid als kind kan het zijn dat hun eigen mentaliserende vermogen zich niet goed heeft kunnen ontwikkelen. En als er dan nu veel stress is in het dagelijks leven, kan het mentaliseren gemakkelijk verloren raken.

Ook het ouderschap zelf is iets wat het mentaliseren fors onder druk kan zetten. Ouderschap maakt kwetsbaar. Het kan veel geluk en voldoening geven en er gaat vaak een intens verlangen aan vooraf, allerlei dromen en fantasieën over het ouderschap. Tegelijkertijd kan het ook gepaard gaan met intense stress: het gevoel verantwoordelijk te zijn voor een ander leven of tekort te schieten of te falen als dingen niet goed lopen. Als ouders oordelen we soms snel over onszelf of we worden/voelen ons veroordeeld door anderen. Het vraagt veel flexibiliteit en het vermogen om je als ouder steeds weer aan te passen aan de veranderende behoeften van je kind en veranderende omstandigheden. In elke ontwikkelingsfase en in elke situatie kan er iets anders nodig zijn. Ook vraagt het flexibiliteit als het gaat om de verschillen tussen kinderen en de verschillen in behoeften die ze kunnen hebben. Wat voor het ene kind werkt, werkt voor het andere kind misschien niet. Bovendien gaan er in de afstemming vaak dingen mis. Bij sessie 1 over gehechtheid hebben we gezien dat dit heel normaal is en vaker wel dan niet gebeurt. Dit vraagt van ouders dat ze om kunnen gaan met de spanning die dit geeft, het niet als falen voelen maar in staat zijn zich te hernemen en het opnieuw te proberen. Deze zoektocht gaat gepaard met onzekerheid en het 'niet zeker weten'. Dit moet je kunnen verdragen als ouder. Zeker bij een adolescent die niet meer alles met je deelt en niet meer alles laat zien waardoor je ook als je je best doet als ouders, vaak niet terugkrijgt in contact met je kind dat je het goed doet.

Uit onderzoek blijkt dat de adolescentiefase de fase is die de meeste ouders als de moeilijkste fase beschouwen. Niet gek als je bedenkt dat dit de fase is waarin het mentaliseren van jongeren sterk onder druk staat zoals we in sessie 2 hebben gezien. Als het mentaliseren van jongeren kwetsbaar is, zullen ze meer problematisch gedrag laten zien, meer druk leggen in de relatie en daarmee ook het mentaliseren van ouders op de proef stellen. Vooral op momenten dat ze de neiging hebben zich dwingend te gaan gedragen of zich helemaal terugtrekken uit het contact met ouders. Daarnaast is dit een fase die om een verandering bij ouders vraagt: nieuwe vaardigheden die nodig zijn, nieuwe thema's die gaan spelen net als voor de adolescent zelf. Op een aantal van deze nieuwe aspecten zullen we vandaag dieper ingaan:



- Omgaan met je eigen gevoelens als ouder
- Betrokken blijven bij je kind: het stimuleren van een gezonde ontwikkeling
- Omgaan met grenzen en het bijsturen van gedrag
- Een veranderende relatie tussen ouders en kinderen: hoe beïnvloeden we elkaar

### Gesprek:

Stimuleer een gesprek tussen ouders over hoe zij het ouderschap ervaren, welke positieve kanten zij zien maar ook wat ze moeilijk vinden of waar hun kwetsbare gevoelens zitten. Probeer af en toe de link te maken met hoe dit hun mentaliseren beïnvloedt: merken ze dat ze gevoeliger reageren op bepaalde dingen, met specifieke dingen moeite hebben (en heeft dat ook iets met henzelf of hun eigen achtergrond te maken)? Kunnen ze herkennen hoe ze soms vanuit hun eigen emoties reageren (bv schaamte voor gedrag van hun kind van waaruit ze afkeuren/begrenzen of uit schuldgevoel of angst voor een conflict toestemming geven voor iets waar ze eigenlijk niet achter staan).

Start bij voorkeur met de positieve aspecten van het ouderschap. Waar genieten ze van, waar ze zijn ze trots op, zijn er dingen die ze leuk vinden om samen te doen, gezinsrituelen die een bijzondere plek hebben etc. Focus op welk gevoel dit hen als ouder geeft (bijvoorbeeld competent voelen, trots, verbonden). Soms is het daarvoor nodig om verder terug te gaan in de tijd als er nu veel problemen zijn. Geef veel steun en heb oog voor de kwetsbaarheid van ouders, zeker als ze moeite hebben met het bedenken van positieve aspecten. Steun geven kan moeilijk zijn als ouders het ontbreken van positieve aspecten vooral buiten zichzelf leggen en het kind daarvoor verantwoordelijk houden ('het is gewoon een rot-joch, hij trekt zich van niemand iets aan'). Valideer hoe pijnlijk het kan zijn om helemaal geen plezier meer te beleven aan het contact met je kind en maak het bruggetje naar de MBT-F sessies waarin je met elkaar hoopt te gaan zoeken naar hoe dit weer een beetje terug kan komen.

Sta daarna stil bij de veranderende rol van ouders in deze fase: hoe gaan ze daarmee om, merken ze dat ze nu andere dingen doen dan toen hun kind klein was, anders omgaan met grenzen, hun kind op een andere manier proberen te stimuleren of op een andere manier toezicht houden? Hoe gaan ze om met de gevoelens van afwijzing als ze kritiek krijgen van hun kind of als hun kind zich terugtrekt en minder samen wil doen, hun niet meer in vertrouwen neemt?

*Houd voor ogen dat dit gesprek veel pijnlijke gevoelens op kan roepen bij ouders en daarmee gemakkelijk gepaard kan gaan met een verlies van mentaliseren bij ouders. Ouders kunnen de verantwoordelijkheid dan buiten zichzelf gaan leggen of kwetsbare gevoelens gaan ontkennen. Ga hier op een steunende manier mee en laat ruimte om dit te laten bestaan. Het herstellen van het mentaliseren van ouders (en daarmee toelaten van pijnlijke gevoelens of erkennen van een eigen gevoel van verantwoordelijk zijn) kan in deze fase van de behandeling en in het bijzijn van andere ouders nog te moeilijk zijn. Zonder ouders gelijk te geven in hun perspectief kun je dingen in het midden laten en benoemen hoe het voor iedereen anders is en de mogelijke aanwezigheid van deze moeilijke gevoelens blijven normaliseren. Zo kan er wellicht op een later moment in de behandeling ruimte komen voor deze kanten. Daar waar het wel lukt om ouders iets van hun kwetsbare gevoelens te laten uiten en delen, is er een kans op verbinding tussen ouders wanneer ze dingen herkennen bij elkaar of elkaar erkenning kunnen geven voor hoe moeilijk of pijnlijk deze gevoelens zijn.*

### Oefening:

Afhankelijk van hoe bovenstaand gesprek loopt en of ouders voldoende in staat zijn om ook positieve punten te noemen kun je deze oefening toevoegen.

Laat ouders 2 punten opschrijven waar ze positief over zijn in het ouderschap, ook als dit dingen van vroeger zijn. Laat ze met elkaar nadenken over hoe ze dit nu, in deze adolescentiefase, op een andere manier vorm kunnen geven. Dat kan in de grote groep maar ook in tweetallen. Stel dat een ouder bijvoorbeeld erg genoot van samen met het kind naar de bioscoop gaan maar dat deze nu niet meer op straat gezien wil worden met zijn ouder dan zou je thuis een 'movie-night' kunnen

organiseren met popcorn. Ouders hoeven nog niets te doen met wat ze bedenken (misschien is het nog wel te vroeg voor deze dingen). Doel is om ze te stimuleren na te denken over hoe ze op een andere manier vorm kunnen geven aan de relatie met hun kind, flexibiliteit te stimuleren en zo zaadjes te planten voor de toekomst als ze met de MBT-F sessies bezig zijn.

Laat ouders 1 punt opschrijven wat ze moeilijk vinden in het ouderschap in deze fase. Laat ze vervolgens nadenken over welke gevoelens dit bij hen zelf oproept (dus niet hun kind maar wat ze zelf voelen). Vraag ouders om, voor zichzelf, na te denken over of ze met die gevoelens aan de slag willen in de MBT-F sessies. Als er voldoende veiligheid is, kun je ruimte maken om te delen wat ouders hebben opgeschreven maar anders kan je ook volstaan met dat ze dit voor zichzelf doen.

## Omgaan met je eigen gevoelens als ouder

### Uitleg:

Hiervoor hebben we gezien hoe we als ouders met allerlei soms intense gevoelens te maken hebben en hoe deze gevoelens ons mentaliseren beïnvloeden. Het is dus belangrijk dat we als ouders goed met onze eigen gevoelens om kunnen gaan (naast dat we moeten dealen met de gevoelens van ons kind). Goed omgaan met gevoelens begint bij het kunnen herkennen van je eigen gevoelens. Leg uit dat gevoelens een belangrijke functie hebben en ook daarom belangrijk zijn om te herkennen en te begrijpen. Ze vertellen ons iets over de relatie of wat je op dat moment nodig hebt. We gaan een oefening doen in het herkennen en begrijpen van emoties. En ook gaan we kijken naar de verschillende manieren waarop je om kan gaan met je gevoelens.

### Oefening:

Vertoon een filmfragment van een interactie tussen een ouder en een kind waarbij de ouder vanuit zijn eigen emoties reageert op het kind (en daarmee mogelijk ook onhandig, onafgestemd of ongepast gedrag laat zien). Laat ouders vervolgens opschrijven wat ze denken dat deze ouder(s) voelen en waarom. Maak eventueel een werkblad wat ouders kunnen invullen of laat een overzicht zien van verschillende gevoelens ter inspiratie. Online zijn verschillende posters of lijsten met emoties te vinden.

### Gesprek:

Besprek de oefening na. Kijk welke emoties ouders hebben opgeschreven en waarom ze denken dat iemand zich zo voelt. Reageer op een positieve manier als er verschillen tussen ouders naar voren komen (er zijn altijd meer interpretaties mogelijk). Vraag na hoe ze tot hun conclusie zijn gekomen. Welke externe signalen zagen ze bijvoorbeeld waardoor ze dachten dat iemand boos of verdrietig was, of hebben ze dit bedacht door zich te verplaatsen in de ouder en zich voor te stellen hoe ze zich zelf zouden voelen in die situatie? Ondertitel en leg uit op basis van de antwoorden van ouders hoe je gevoelens kunt herkennen (lichaamssignalen, gezichtsuitdrukkingen, gedrag, voorstellingsvermogen/nadenken over de situatie).

Verleg het gesprek daarna naar hoe de ouder(s) in het filmfragment omgaan met hun gevoelens. Hoe beïnvloedt dit het gedrag van de ouder? Is dit een handige manier van omgaan met gevoelens? Zouden ouders het zelf anders doen? Hoe gaan ouders zelf om met hun gevoelens? Zoeken ze steun, negeren ze hun gevoelens, reageren ze zich af, zoeken ze afleiding, proberen ze oplossingen te zoeken etc. Benadruk dat er geen 'goede of foute' manier van omgaan met gevoelens is maar dat alle manieren op een bepaalde manier helpend kunnen zijn. Dat het helpend kan zijn om verschillende manieren te hebben. Dat het moeilijker is als je steeds op dezelfde manier met gevoelens omgaat of dat sommige strategieën beter werken in bepaalde situaties en andere niet. Bijvoorbeeld dat afleiding zoeken heel effectief kan zijn om spanning te laten zakken maar dat als je dat altijd doet er veel dingen blijven liggen die niet opgelost worden. Of dat als je op je werk door een vervelende

collega op een nare manier aangevallen wordt het goed is om je kwetsbare gevoelens niet te laten zien maar dat dat vaak minder nodig (of zelfs niet helpend is) is als je met een goede vriendin bent.

## Stimuleren van een gezonde ontwikkeling

### Gesprek:

De adolescentiefase was een periode waarin jongeren veel nieuwe dingen moeten leren en ontdekken. Hoe kun je ze daar als ouder bij helpen? We hebben het veel gehad over de dingen die mogelijk niet goed gaan, die we moeilijk vinden of waar we ons als ouders kwetsbaar in voelen maar waar zien jullie misschien kansen voor je kind? Wat wens je ze toe, waarin zou je ze willen stimuleren? Wat zijn belangrijke normen en waarden die je ze (op een positieve manier) zou willen meegeven? Hoe kun je ze daar bij helpen?

Laat ouders fantaseren over hoe het leven van hun kind er over 5 jaar uitziet als het beter gaat. Wat doen ze dan, waar wonen ze, hebben ze vrienden/een partner/ een baan? Of hobbies/sport, manieren om zich te ontspannen? Een positief toekomstbeeld.

Denk vervolgens met elkaar na over hoe je dat, in kleine stapjes, zou kunnen stimuleren. Kun je samen gaan sporten? Kun je ze aanmoedigen sociale contacten aan te gaan of toch naar dat feestje te gaan als ze dat eigenlijk heel spannend vinden etc.

*Achtergrond: bij emotionele verwaarlozing gaat het vaak over niet beschikbaar zijn van ouders en een gebrek aan betrokkenheid bij het leven van een kind. Dit wordt versterkt als er problemen in de ouder-kindrelatie zijn waardoor ouders meer de neiging kunnen krijgen zich terug te trekken uit de relatie. Deze oefening gaat over hoe je ouders weer op een positieve manier kunt stimuleren meer betrokken te raken bij hun kind.*

## Omgaan met grenzen en bijsturen van gedrag

### Uitleg:

Grenzen zijn belangrijk in een opvoeding. Grenzen geven veiligheid: duidelijkheid en voorspelbaarheid. Ze beschermen je tegen gevaar. 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 als ouder belangrijk dat je leert begrenzen. Begrenzen heeft twee belangrijke doelen:

- medewerking van je kind krijgen (zorgen dat hij/zij zijn gedrag aanpast), een doel voor de korte termijn
- 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, een doel voor de lange termijn

Om medewerking te krijgen én te zorgen dat je kind iets leert heeft Daniel Siegel het over 'connect en re-direct' (contact maken en bijsturen). Maak eerst contact en stuur daarna bij.

Werken aan een goede relatie is de basis. Als je wilt dat je kind iets leert, zal je er voor moeten zorgen dat je kind open staat voor jou. Denk aan 'epistemisch vertrouwen' als belangrijke voorwaarde voor het kunnen leren in de relatie met een ander. Om dit epistemisch vertrouwen te stimuleren zijn ostensive cues belangrijk. Contact maken met je kind, aansluiten bij de gevoelens en behoeften van je kind, zijn ostensive cues die er voor zullen zorgen dat je kind open gaat staan voor jou, ontvankelijk wordt. Er is dan meer bereidheid om te leren van jou. Contact maken helpt ook om het brein beter te laten functioneren: als we contact maken, voelen we ons rustiger, neemt spanning af en gaan de verschillende gebieden in onze hersenen weer beter samenwerken waardoor we beter gaan

functioneren en beter kunnen leren. Tot slot verdiept contact maken op moeilijke momenten je relatie. Contact maken als alles goed gaat is relatief gemakkelijk maar contact blijven maken als je gekwetst bent of er een conflict is, is veel moeilijker. Het is een belangrijke relationele vaardigheid om op die momenten het contact niet direct te stoppen en heel krachtig als je kan ervaren dat je ook op iemand kunt rekenen als het moeilijk is of als die ander het niet met je eens is. Eerst contact maken met je kind gaat je dus op allerlei manieren helpen als ouder bij het verbeteren van je relatie en bij het bijsturen van gedrag. *NB maak als trainer de afweging of je het begrip epistemisch vertrouwen wilt gebruiken en uitleggen of dat je het alleen beschrijft.*

#### *Stappen in contact maken:*

- 1) Maak op een positieve manier contact, verbaal of non-verbaal  
Laten zien dat je meeleeft; een hand op iemand schouder, een knuffel, een warme blik, benoem 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)
- 2) Probeer het perspectief van de ander te begrijpen en valideer dit  
Onderzoek het 'waarom' en toon begrip: bv ik begrijp dat je teleurgesteld bent dat je niet bent uitgenodigd voor dat feestje. Door gevoelens te benoemen en daar begrip voor te tonen, zwakt een emotie af. We voelen ons minder boos, verdrietig etc.
- 3) Stop met praten en luister  
Luister naar de boodschap achter de woorden: welke gevoelens of gedachten lijken er te zijn? Kijk welke emoties je denkt te zien, verplaats je in de ander en bedenk hoe je zelf zou voelen in die situatie.
- 4) Geef terug wat je de ander hoort zeggen  
Probeer niet gerust te stellen of 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?')

Op het moment dat je ziet dat de ander rustiger wordt, is het pas tijd voor de volgende stap.

#### *Stappen in het bijsturen van gedrag:*

- 1) Stimuleer inzicht  
Help je kind zich bewust te worden van zijn gedachten en gevoelens. Help je kind zichzelf beter te begrijpen.
- 2) Stimuleer empathie  
Help je kind na te denken over de ander. Hebben ze een idee over hoe de ander zich voelt? Hebben ze een idee over wat de impact van hun gedrag op de ander is. Hoe ze zijn overgekomen op de ander of wat is het gevolg van hun gedrag voor de ander? Laat ze dit liefst zelf bedenken of help ze als ze dit moeilijk vinden met hoe jij denkt dat het voor de ander was.
- 3) Stimuleer herstel  
Help je kind om na te denken over een oplossing of een compromis. Coach ze in het aanleren van ander gedrag. Onderhandel, vind een tussenweg of een 'ja' onder voorwaarden (als jij zorgt dat je huiswerk klaar is, mag je toch naar dat feestje).

#### Oefening:

Laat ouders in groepjes met elkaar oefenen met contact maken en bijsturen van gedrag. Geef verschillende situaties als voorbeeld waarmee ze kunnen oefenen: je wilt afspraken maken over taken thuis, je kind vraagt geld voor het weekend want hij wil uit en zijn geld is op, je kind wil naar een festival maar zit ook vlak voor zijn eindexamen en hij staat er slecht voor. Maak eventueel hand-outs met de stappen in contact maken en de stappen in het bijsturen van gedrag ter ondersteuning. Vraag een observator te letten op de stappen.

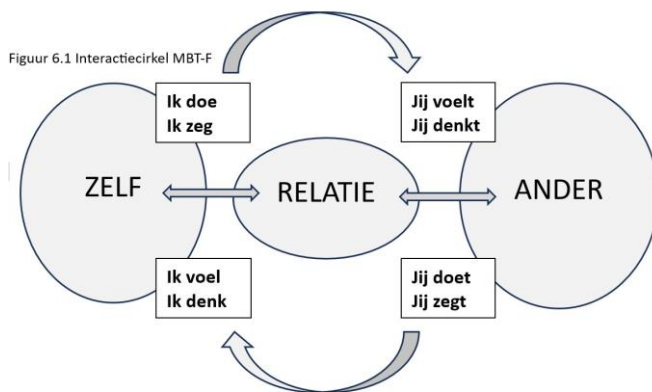
## De interactiecirkel en mentaliseren

### Uitleg:

In de vorige sessie hebben we gezien hoe het mentaliseren van jongeren onder druk kan komen te staan in de adolescentiefase. Vandaag hebben we stilgestaan bij hoe ook je mentaliseren als ouder onder druk kan komen te staan. Tot slot willen we vandaag nog stil staan bij hoe je elkaar beïnvloedt en kan versterken waardoor er gemakkelijk een negatieve spiraal kan ontstaan en je steeds vaster kan komen te zitten met elkaar. Zeker binnen een gezin.

Binnen een gezin 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 je mentaliserende vermogen zoals we eerder bespraken in sessie 1. Juist binnen een gezin zijn we 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 controlerder naar onze omgeving of we zijn geneigd ons terug te trekken. Dit gedrag roept vaak sterke emoties op bij de ander die dan ook zijn mentaliserend vermogen kan verliezen en zelf dwingend of terugtrekkend kan worden. Zo beïnvloeden we elkaar (de interactiecirkel) en kan je heel snel een escalerende interactie krijgen. Hoe meer de ander boos wordt, hoe meer je misschien de neiging hebt om je terug te trekken of zelf ook boos te worden. Tijdens de MBT-F gesprekken zullen jullie aandacht gaan besteden aan de momenten dat je met elkaar in zo'n negatieve interactiecirkel terecht komt.



### Gesprek:

Stimuleer een gesprek tussen ouders over welke typische patronen in de interactie zij herkennen. Welk gedrag laten ze zelf zien of welk gedrag laat hun kind zien en hoe reageren ze op elkaar? Weten ze op welke momenten dit vooral gebeurt? Welke gevoelens er dan een rol spelen of welke situaties ze moeilijk vinden samen. Herkennen ze hoe ze elkaar beïnvloeden? Weten ze wat ze zelf kunnen doen om de situatie 'erger' te maken of juist te de-escaleren in contact met hun kind.

### Uitleg:

Als het lukt om je eigen mentaliseren als ouder te behouden, zal het makkelijker worden om een negatieve interactie te stoppen. Dat zal de-escalierend werken in het contact. In de MBT-F gesprekken gaan jullie hier samen met jullie kind mee aan de slag. In deze oefening gaan we een begin maken met het aanleren van meer mentaliserende vaardigheden. We noemen er een paar (er zijn er veel meer).

Manieren om het mentaliseren te bevorderen:

- *Empathie en valideren*: je inleven in de ervaring van de ander en daar begrip voor tonen
- *Afkoelen*: 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 onderzoeken wie wat voelde op een bepaald moment, zoeken naar verschillende gevoelens
- *Stop en spoel terug*: de pauze knop indrukken en terugspoelen in een gesprek om te kijken of je samen kunt begrijpen wat er gebeurde voordat iets escaleerde
- *Ondertitelen*: uitleggen wat je voelt of waarom je iets zegt, hoe je iets bedoelt, wat je intenties zijn; nadenken over wat de ander zou kunnen bedoelen, wat zijn intenties zijn; alsof je een film in een andere taal kijkt en je zelf de ondertitels moet toevoegen

Empathie en valideren is misschien wel de belangrijkste in dit rijtje. 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. Dit is niet hetzelfde als gedrag wat iemand laat zien goedkeuren. Je kan begrip hebben voor iemands gevoelens en toch gedrag afkeuren. Bijvoorbeeld: '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. Bovendien lukt het mij niet goed naar je te luisteren als je zo schreeuwt'. Empathie en valideren kan helpen om escalerende interacties te voorkomen; empathisch begrenzen (met begrip voor iemands gevoelens) helpt destructieve interacties te stoppen.

#### Oefening:

Probeer een situatie te bedenken waarin het mogelijk had geholpen als je meer begrip had getoond voor je kind. Oefen in een kort rollenspel met elkaar hoe je empathie kan tonen en kan valideren. Als er genoeg tijd is zou je ook één van de andere technieken kunnen oefenen in een rollenspel.

## Evaluatie en afronding

Neem de tijd om af te ronden en terug te blikken op het proces. Stimuleer ouders om na te denken over wat ze helpend/belangrijk vonden en wat ze wellicht mee willen nemen. Kijk of je een bruggetje kan slaan naar hoe ze hier in de MBT-F sessies mee aan de slag kunnen. Sta ook stil bij hoe ze het proces vonden zo samen met andere ouders in de groep?

Evalueer daarnaast de cursus zelf en vraag feedback op de inhoud en de manier waarop de cursus is gegeven. Geef terug op welke manier je wat met deze feedback gaat doen. Hoe neem je dit zelf mee voor de volgende keer dat je deze cursus gaat geven?