



De HEH Herkennen – Erkennen - Herstellen

Woordje vooraf:

Ik heb veel tijd, aandacht en energie zitten in het ontwikkelen van 'de HEH zoals ik dat aan ouders overdraag. Het is een methode van 'erkennen geven' geworden waar ik zorgvuldig mee om ga. Ik geef het graag en met liefde aan je door. Je kunt er gebruik van maken, maar niet overnemen zonder naar mij te verwijzen. Het is belangrijk dat ik daarop kan vertrouwen.

Erkennen volgens de HEH is een essentiële vaardigheid om onder knie te hebben als je werkt met HG&SW-kinderen en hun ouders. Ook om het over te kunnen brengen op de ouders. Ik noem deze manier van erkennen ook wel de Haarlemmer Olie voor relaties. Uiteraard is het voor elk kind fijn om erkend te worden, dus niet alleen voor HG of HG&SW-kinderen. Voor ouders van een HG&SW-kind is het echter extra van belang om dit te kunnen want het is vaak hét middel waarmee ze de aansluiting met hun kind weer kunnen vinden als ze deze kwijt zijn. Erkenning werkt alleen niet als een kind 'in het rood' zit omdat hetgeen je zegt op dat moment niet goed doordringt en alle prikkels (dus ook de auditieve prikkels) dan vaak teveel zijn.

Erkenning op HEH manier werkt ontspannend op de ander omdat de ander zich gezien voelt. Met een erkenning zeg je feitelijk: "ik zie je en ik ben er".

3 mogelijke misverstanden rondom erkenning

1. **Als je erkent, dan keur je het gedrag goed.** Erkenning is echter niet hetzelfde als goedkeuren van gedrag. Als je erkenning geeft, dan laat je de ander merken dat je oog hebt voor het feit dat er iets bij de ander speelt. Dat is iets anders dan goedkeuren hoe een ander zich gedraagt. Bij erkenning richt je je op hetgeen er achter het gedrag schuil gaat. Dat is hetgeen wat graag gezien wil worden. Als het gezien wordt, ontspant de ander. Pas wanneer je ontspannen genoeg bent, zijn je hersenen in staat om te leren en andere manieren te verzinnen waarop je bijvoorbeeld jouw spanning en/of frustratie kunt uiten. Belangrijk daarbij is te beseffen dat het innerlijk meisje van HG&SW-kinderen achteraf (en soms al terwijl ze het aan het doen zijn) vaak (erg) lijdt onder het eigen gedrag en er veel spijt van heeft. Daarom is er achteraf zo'n sterke behoefte om te verbinding te herstellen / te checken of de verbinding nog goed is. Daarom is het (mede voor het zelfbeeld) essentieel dat ouders leren om vanuit de innerlijke vrouw het gedrag te framen als 'signaal dat er iets speelt'. Immers: als de ouders het gedrag enkel telkens vanuit de innerlijke man framen (die er wat van vindt), dan wordt het kind er continu mee geconfronteerd dat de ouder 'iets van dat gedrag vindt'. Uiteraard vindt de innerlijke man er wat van als je kind bijvoorbeeld 'kutmama' tegen je heeft gezegd, maar 'zeggen wat je innerlijke man er van vindt', heeft als effect dat het innerlijk meisje van het kind zich achteraf nog rottiger gaat voelen en de kans is groot dat het innerlijke jongetje dan niets wil of kan leren (omdat de spanning dan weer stijgt). Als je achteraf echter weet aan te sluiten via erkenning, dan voelt het kind zich gezien, kan het ontspannen (innerlijke meisje) en ontstaat er ruimte op te leren (innerlijk jongetje). Kortom: erkenning maakt de weg naar 'leren van' juist vrij.
2. **Je moet snappen waarom je kind zich zo gedraagt om te kunnen erkennen.** Veel mensen die gewend zijn om hun innerlijke man naar voren te schuiven als er 'problemen' zijn en hun meisje aan het piepen is, denken (hun innerlijke mannen denken) dat je dus moet snappen WAAROM hun kind zich zo gedroeg voordat ze kunnen erkennen. Erkenning geven gaat echter niet om het vinden van de (mannelijke) reden voor het gedrag. Veel cliënten zullen daarom ook tegen je zeggen: "ik wil best erkennen, maar vaak weet ik niet waarom mijn kind zo doet. Ik ben er niet bij geweest op school waardoor mijn kind zo thuiskwam, ik weet niet wat er is gebeurd, dus dan kan



ik dat toch ook niet erkennen?" Maar bij erkenning geven gaat het om (1) het herkennen van schaduwkanten als signaal dat er iets speelt en (2) kunnen **afstemmen** (vrouw) op de **'stemming'** die achter dat gedrag schuilgaat. Voor sommige ouders is 'je verplaatsen in de beleving van je kind' een makkelijker te vatten woord dan 'afstemmen op de stemming van je kind'. Het vergt natuurlijk ook wat afstemming van jou op je cliënt en inventiviteit om de juiste woorden te vinden om dit over te brengen. Wanneer een kind gelijk bij thuiskomst na school 'overall nee op zegt' (schaduwkant), dan kun je als ouder (1) aan de schaduwkant herkennen dat er wat speelt. Dit kun je prima erkennen zonder dat je weet wat er speelt ("je wilt even helemaal niks, hè?"). Je kunt (2) voelen en afstemmen. Verreweg de meeste ouders antwoorden, als ik doorvraag bij hun innerlijke vrouw uiteindelijk iets in de trant van: 'Ja, hij/zij staat bol van de spanning, dat is wel duidelijk voelbaar!'. Ook die afstemming kunnen ouders via een erkenning onder woorden brengen door bijvoorbeeld te zeggen "Het was best een lange schooldag en best veel vandaag, hè?" Of je woorden resoneren bij de ander, is een kwestie van afstemmen. Bij het ene kind zul je, in dezelfde situatie, net andere woorden gebruiken dan bij de ander. Maar het is dus niet nodig om te snappen wat er is gebeurd om te kunnen erkennen, om te kunnen zeggen: "Ik zie jou en ik ben er".

- 3. Je moet een erkenning vragend stellen, anders ben je voor de ander aan het invullen.** Deze opmerking krijg ik regelmatig van professionals. Die hebben geleerd dat je als geestelijke hulpverlener nooit voor de ander mag invullen hoe hij/zij iets beleeft. Een regel van de innerlijke man die o.a. voortkomt uit de waarneming (van de innerlijke vrouw) dat de man met de regelmaat van de klok foutieve interpretaties maakt n.a.v. hetgeen de vrouw observeert. Deze foutieve interpretaties kun je beter zoveel mogelijk vermijden als geestelijke hulpverlener. Dus moet je de cliënt zoveel mogelijk zelf tot inzicht laten komen (dat is toch ook wat je o.a. probeert te bereiken) en hoogstens vragend bij je cliënt checken of het klopt wat je ziet. Dus vraag je bijvoorbeeld: "Klopt het dat het een beetje een lange dag geweest en wat teveel voor je is geweest, vandaag?". Op zich is er niets mis met het stellen van deze vraag. Maar ervaar zelf maar eens hoe het is als iemand je de erkenning direct (dus zonder vraag) geeft (zie voorbeeld punt 2) of jou indirect erkenning geeft door een vraag te stellen. Over het algemeen voelen mensen zich meer erkend als je de directe erkenning geeft. Interpretaties zijn van de innerlijke man en zijn dus mentaal. Met een interpretatie is de kans groter dat je de plank mislaat dan wanneer je afstemt. Maar mensen zijn over het algemeen veel beter en sneller in interpreteren dan in afstemmen. Veel mensen hebben zelfs weinig (bewuste) ervaring met afstemmen. Hun innerlijke man kan denken dat hij aan het afstemmen is, terwijl hij feitelijk aan het invullen/interpreteren is. Desalniettemin zit er altijd een stukje 'ruis' op jouw afstemming op de ander. Jij stemt immers af. Jij, wie jij bent, met jouw ervaring. Dus ook als jij afstemt kan je soms de plank (een beetje) mislaan. Maar je kunt alleen leren afstemmen door er veel ervaring mee op te doen. Dit betekent dat je, bij het uitspreken van de erkenning, al zult voelen dat het niet helemaal 'resoneert' met de ander. Dat je de knop (van jouw radio, zodat je de juiste frequentie vindt) nog een beetje naar links, naar rechts, naar boven, naar onder, naar voren of naar achteren moet draaien om uiteindelijk de meest passende, kloppende woorden te vinden. Als je deze vindt en uitspreekt, dan voelt de ander zich met een directe erkenning over het algemeen dus meer gezien dan via een vraag. Een uitzondering hierop is als je voelt dat hetgeen je bij de ander ziet, (erg) gevoelig ligt. Té gevoelig om direct te benoemen. Als je het direct zou benoemen is de kans groot dat het innerlijk meisje van de ander zich verrot zou schrikken en dicht zou klappen. In dat geval kun je beter een vraag stellen en je jongetje iets naar voren schuiven, naast je vrouw. Je stopt wat lichtheid, lichte onnozelheid (om vooral niet té dichtbij te komen) in je toon en vraagt dan: "Zou het misschien kunnen dat...?"



Voorwaarden om erkenning te kunnen geven

- Je kunt erkenning alleen geven als je je in de ander verplaatst hebt/op de ander afgestemd hebt.
- Een erkenning is een ervaring, het is dus niet een kwestie van woorden alleen.

Erkenning geven: fases

Fase 1: Herken dat er iets speelt.

In de eerste fase leren ouders situaties herkennen waarin ze kunnen erkennen. Dat schaduwkanten een signaal zijn dat er iets speelt. Zo is het ook noodzakelijk dat ouders het spanningsmechanisme bij een HG&SW-kind leren herkennen. Zodat ze doorkrijgen dat het vervelende, opstandige, brutale, clowneske, driftige etc. gedrag van hun kind weleens een signaal van spanning bij het innerlijk meisje van hun kind zou kunnen zijn. Bovendien: dat de ouders ook bij zichzelf kunnen herkennen wat signalen zijn dat het 'niet zo goed gaat' met hun innerlijk meisje of hun innerlijk jongetje (of beide). Sommige situaties zijn voor ouders makkelijk herkenbaar, andere vergen wat meer moeite. Zoals liegen of broertje/zusje pesten. In deze eerste fase help jij de ouder dus herkennen wat signalen zijn waaraan zij kunnen herkennen dat er iets speelt. Daarvoor kun je de barometer of stoplicht gebruiken als tools.

Fase 2: stil staan bij en afstemmen.

Als ouders situaties beginnen te herkennen, gaan ze meestal direct nadenken over 'waarom hun kind zich dan zo gedraagt' (zie punt 2 van de misverstanden). Ze herkennen nu dat dit brutale gedrag ergens een signaal van is en gaan onmiddellijk denken: "Wat zou er aan de hand zijn?". In deze fase help jij de ouder stil te staan en te kijken. De poppetjes kunnen daarbij helpen. "Kijk naar dat meisje achter dat innerlijk jongetje. Hoe voelt zij zich?". Of om naast de ouder te gaan zitten, het kind imaginair in de fysieke ruimte voor jou en de ouder te zetten, in en uit te ademen, rustig te kijken en te vragen: "wat zie jij? Wat valt jou op?" etc. Of om stoelen voor het innerlijk jongetje en het innerlijk meisje van het kind neer te zetten en de ouder te vragen om hier om de beurt in plaats te nemen. En de ouder te vragen te beschrijven wat het voelt / ervaart in elke stoel. Uiteraard is het (juist in deze fase) ook voor jou van belang om hierbij af te stemmen op je cliënt, op welke manier het beste werkt voor jouw cliënt(en) om te kunnen afstemmen / zich te kunnen verplaatsen in hun kind. En als je het niet goed weet, dan 'gooi je er wat jongetje in' en probeer je het (samen met de cliënt) uit.

Fase 3: Vanuit het hara-punt. Zoals jullie weten, is erkenning een ervaring.

De meest simpele manier die ik heb kunnen uitvinden om een cliënt de switch van 'erkenning geven vanuit de man' naar 'erkenning geven vanuit de vrouw' te laten maken, is d.m.v. de **hoofd-buik oefening** (of de hoofd-hart oefening). Ik begon met de aandacht verplaatsen van het hoofd naar het hart, maar vanuit voortschrijdend inzicht leer ik ouders nu in eerste instantie om de aandacht naar het hara-punt te verplaatsen. Het hara-punt noem ik ook wel 'het oog van de orkaan' (daar waar het altijd rustig is, hoe turbulent de omgeving ook is). Waarom eerder naar het hara-punt dan naar het hart?. (1) de essentie van het hart is liefde. Liefde heeft vele vormen. Het hoort bij het meisje en kan zich verder ontwikkelen tot empathie, begrip, compassie. Als je ouders hun aandacht naar hun hart laat verplaatsen, dan kan het dus gebeuren dat ouders vanuit hun meisjesliefde de erkenningswoorden gaan uitspreken, terwijl erkenning bij de vrouw hoort. (2) wanneer ouders hun aandacht naar het hara-punt verplaatsen, dan komen ze bij de rust (van de vrouw), bij 'er zijn' en staan ze ook steviger. Aangezien erkennen betekent 'ik zie je en ik ben er', is het van belang dat het kind ervaart dat de ouder 'er is'.

Ik heb met groepen veel lol als ik deze oefening doe, waardoor het niet zweverig of vaag overkomt, ook niet op spiro-sceptici. 'In je lichaam zijn' is namelijk het tegenovergestelde van 'zweverig' zijn.



Hoe je dit kunt oefenen met cliënten. Je kondigt aan dat je op 2 verschillende manier erkenning gaat geven en dat het aan je cliënt is om te ervaren of hij/zij verschil merkt. Je gaat eerst zelf bewust met je aandacht naar je hoofd. Als je 'in je hoofd zit' zeg je: "jammer, hè?". Je vraagt of de cliënt zich erkend voelt. Dat is vrijwel nooit het geval. Er zijn brave meisjes die soms "ja" antwoorden, laat het daarbij want ze gaan het verschil met de erkenning vanuit het hara-punt heus merken. Vervolgens ga je bewust met je aandacht naar je hara-punt. Dan zeg je nogmaals: "jammer hè?". Ervaar zelf ook of je verschil merkt bij jezelf en/of bij je cliënt. Daarna vraag je of je cliënt zich erkend voelde. Dat is vrijwel altijd het geval. Als dat niet zo is, doe je de oefening opnieuw en vraag je of je cliënt verschil merkte. En bij welke optie je cliënt zich meer erkend voelde. Ik verplaats altijd fysiek als ik 'van de man naar de vrouw ga'. Je kunt je cliënt opdracht geven om aan 'de eerste optie' te vertellen wat deze anders moet doen om meer zoals 'de tweede optie' te doen. Het is grappig wat cliënten allemaal observeren als verschillen en het lukt natuurlijk nooit om als 'man' te erkennen. Vervolgens 'verklap' je dat je maar één ding doet en dat dit ene ding leidt tot al die verschillen tussen de eerste optie en de tweede optie. De verschillen in je toon, je mimiek, je ademhaling etc. Wat is dat dan? De meesten raden het niet, soms gebeurt het wel. Als het geraden is / je het verklapt hebt, oefen je met je cliënt in het switchen van aandacht van het hoofd naar buik (hara-punt). Als het wat beladen voelt, vraag dan eerst of ze hun aandacht naar hun linkervoet kunnen verplaatsen. Voelen ze nu bewust hun linkervoet? Gefeliciteerd, ze kunnen hun aandacht verplaatsen. Laat ze dan hun aandacht naar hun buik verplaatsen. Soms helpt het om een hand op die plek te leggen. Laat het geen serieuze oefening zijn maar juist een onderzoekende, houd het luchtig. Vervolgens kun je beginnen met 'hallo' zeggen oefenen vanuit hoofd of vanuit hart waardoor ze het gaan ervaren in combinatie met praten. Natuurlijk kun je nog meer variaties aanbrengen door met je aandacht helemaal naar je cliënt te gaan (meisje) of 'heel ergens anders bij een idee dat je hebt' (jongetje).

Fase 4: erkenning geven. Erkenning geven houdt dus in dat je de beleving/stemming van de ander ziet én dat je 'er bent'. Natuurlijk kun je de ander ook erkennen in het plezier of het genieten dat je bij de ander ziet. Dat is in het kader van vantage sensitivity en het zelfbeeld zelfs aan te raden. Dat is ook belangrijk om aan ouders mee te geven.

Soms is het handig om, alvorens je erkenning geeft, eerst de situatie weer naar voren te halen met een **'inleidend zinnetje'**. Bijvoorbeeld: Roel is uit zijn bed en naar beneden gekomen omdat het gordijn van zijn veluxraam open is geschoten. Dat kan, want in een baldadige bui had hij het sluitingssysteem gemold dus nu wordt het gordijn provisorisch met een wasknijper dicht geklemd. Het gebeurt nog weleens dat het niet houdt. Je loopt mee naar boven, wil het gordijn dichtschuiven en ziet dan dat zijn raam open staat. Aha! Nu weet je ook hoe het komt dat het gordijn openschiet. Dus je zegt: "Aha! Ik snap wat er gebeurd is: jij hebt het raam opengedaan!". "Nee!!!" schreeuwt Roel je toe, "dat is niet waar!!!". Nu kun je direct erkennen, maar voor ouders (en voor het kind zelf) kan het prettig zijn om eerst even wat ruimte te maken door heel feitelijk en op neutrale toon het 'filmpje' terug te draaien et een **inleidend zinnetje**. Je zegt: "Ik zeg dat jij het gordijn open hebt gedaan en jij zegt dat je dat niet hebt gedaan". Voor ouders is het leren maken van een 'inleidend zinnetje' best een uitdaging. Ouders hebben namelijk doorgaans al snel de neiging om te gaan interpreteren: "ik zeg tegen jou dat jij het gordijn hebt opengedaan en dan word jij boos". De toon is ook lang niet altijd neutraal. Jij kunt de ouder dus leren om 'het filmpje terug te draaien' met feitelijke beschrijvingen (observaties: vrouw) en op neutrale toon (vrouw) een inleidend zinnetje te leren formuleren. Houd daarbij voor ogen dat het voor verreweg de meeste ouders niet reëel is om dit gelijk in de praktijk toe te passen, maar dat ze legio situaties meemaken waar ze achteraf van kunnen leren en mee kunnen oefenen (zie de hand-out over leermomenten).

Als je cliënt het inleidend zinnetje onder de knie heeft, is het tijd om hetgeen de cliënt in fase 2 gezien heeft bij zijn/haar kind, vanuit het hara-punt (fase 3) om te zetten in woorden:

In dit geval: "Zou het misschien kunnen dat je bang bent dat ik boos op je word als het toch waar is dat jij het raam open hebt gedaan?". Dit is zo'n situatie waarbij je "zou het misschien kunnen gebruikt"



omdat je als ouder voelt dat je kind bang is voor jouw reactie. Het ligt dus gevoelig, wat vrijwel altijd het geval is bij 'liegen'.

Leer de ouder dat een kind niet altijd onmiddellijk ontspant van een erkenning. Het kan best zijn dat Roel, iets minder schreeuwerig wederom "Nee!" antwoordt. Leer de ouder dan om rustig verder te erkennen: "Want soms word ik boos op jou en ik weet dat je dat dan helemaal niet fijn vindt. Daar schrik jij dan van, hè?". Grote kans dat je nu als ouder een (ietwat) bakkige "'ja'" als antwoord krijgt. Dan heb je als ouder aansluiting. Onthoud: doorgaans 3x kloppen voordat je binnen bent (3x erkennen voordat je aansluiting hebt).

Fase 5: de erkenning laten landen. Veel innerlijke mannen van ouders staan (als een hijger) op de achtergrond opdringerig met een opgeheven vinger te roepen dat het kind óók gecorrigeerd dient te worden, waardoor ouders nog weleens geneigd zijn om snel na de erkenning en pril gevonden aansluiting over te gaan op een preek over liegen of een uitleg waarom liegen niet de juiste optie is. Dat is niet handig als je naar het effect op het innerlijk meisje kijkt. Het is belangrijk dat de erkenning de tijd krijgt om te landen, dat het innerlijk meisje van het kind even bij de ouder mag landen en zich opgevangen voelt. Ze heeft tijd nodig om te voelen dat ze veilig is, dat de verbinding oké is. De adrenaline heeft ook tijd nodig om te zakken, de endorfines om hun werk te doen, kortom: het kind heeft tijd nodig om te herstellen. Leer ouders dus dat in deze fase 'de erkenning laten landen' het belangrijkste is en het leermoment nog even uit te stellen (zie hand-out over leermomenten), als het leermoment überhaupt nodig is (omdat kinderen uit zichzelf al vindingrijk zijn en vanuit ontspanning al uit zichzelf op zoek gaan naar andere manieren). Het leren zien wat een goed leermoment is, is óók een kwestie van afstemmen. Soms is een situatie zo intens geweest dat het kind meer nodig heeft om het te verwerken. Zie hiervoor verwerkingsfilmpje.

Het is nooit te laat om te erkennen

Tot slot: leer de ouders dat het nooit te laat is om te erkennen. In tal van situaties zal het de ouders nog niet lukken om op het moment zelf te erkennen. Logisch: ze zijn het nog aan het leren! Juist m.b.v. het 'inleidend zinnetje' kunnen ze er later op terugkomen en alsnog erkenning geven. Oefening baart kunst!