



RUIMTE MAKEN VOOR REGIE

Regie

Je hebt 'de regie' wanneer je ervaart dat je de ruimte hebt om op verschillende manieren te reageren ofwel, in schildentaal, wanneer je de ruimte hebt om te kiezen welk(e) schild(en) je vooropzet (regisseur).

Overspoeld

Kinderen die in hoge mate gevoelig zijn, raken sneller overspoeld door indrukken die zij opdoen. Het 'overspoelen' overkomt het kind, waardoor het kind het gevoel heeft de regie niet meer te hebben. Overspoeld raken, geeft een angstig gevoel, waardoor 'angst en controle' al snel het mechanisme wordt.

Bijvoorbeeld: Simon (5) is uitgenodigd voor zijn eerste kinderfeestje. Simon's innerlijk jongetje kijkt enorm uit naar het feestje. Zijn innerlijk meisje vindt het best spannend, maar die overheerst niet. Totdat Simon bij het feestje aankomt. Al die mensen, het lawaai: het overspoelt zijn innerlijk meisje totaal. Daardoor verstijft Simon en voelt hij zich gedurende dat feestje naar en onveilig. Pas na afloop van het feestje, eenmaal thuis, uit Simon zijn spanning door zich overal tegen te verzetten, een driftbui te krijgen en uiteindelijk met een huilbui. Nu eist hij nog steeds (hij is inmiddels bijna 7) van zijn ouders dat één van hen gedurende het hele feestje bij hem blijft als hij naar een verjaardagsfeestje gaat.

Beperkt

Kinderen die in hoge mate wilskrachtig zijn, hebben een grote behoefte aan autonomie. Ze willen graag zelf bepalen. Helaas voor hen, werken verschillende contexten hen hierin tegen. Ten eerste, de context van hun eigen lichaam. Ze worden in een babylichaam geboren waardoor ze in de eerste jaren nog niet zoveel kunnen. Ten tweede, de context van het gezin. De ouders weten dat het op vele gebieden nog niet reëel is om hun kind zelf te laten bepalen en bepalen dus nog veel voor hun kind, zeker als hun kind nog klein is. Ten derde, de context van de maatschappij. De maatschappij heeft o.a. wetten en regels, waardoor onder meer voor het kind bepaald wordt dat het leerplichtig is, dus naar school moet.

Al met al kan een kind met een sterke wil en de daarbij horende sterke behoefte aan autonomie en vrijheid, al sneller dan een meer gemiddeld wilskrachtig kind het gevoel krijgen dat het niet zelf de regie heeft over zijn/haar leven (en dat anderen hun leven 'regisseren' en bepalen).

Klachten

Een kind dat zowel hooggevoelig als strong-willed is, heeft dus sneller het gevoel de regie kwijt te zijn. Dat kan tot allerlei 'klachten' leiden. Vanuit het overspoeld raken van het innerlijk meisje, 'klachten' zoals angsten en dwanggedachten/neuroses. Vanuit het 'beperkte/gefrustreerde' innerlijk jongetje, 'klachten' zoals opstandig gedrag, gedrag dat doet denken aan ODD (oppositieel opstandig gedrag). Vanuit de combinatie van een overspoeld innerlijk meisje en een beperkt/gefrustreerd innerlijk jongetje, veeleisendheid, tiranniek gedrag of, aan de andere kant van dezelfde medaille, apathie. Hoe meer het innerlijk meisje overspoeld is en het innerlijk jongetje gefrustreerd, hoe minder ze zullen ervaren zelf de regie te hebben en hoe meer het kind 'middelen' zal inzetten om 'controle' te hebben of, als het te lang duurt, tekenen van 'ik geef het op' zal vertonen.

Extra belangrijk

Regie is, zo zou je het kunnen zien, een extra belangrijk iets voor een kind dat HG is en al helemaal voor een kind dat HG&SW is. Alle middelen waarmee je als ouder, therapeut of coach het kind meer regie in handen kunt geven, zijn welkom (dat kun je vergelijken met vantage sensitivity: positieve



invloeden hebben meer effect op een HG kind). Voor kinderen die sneller overspoeld raken en kinderen sneller overspoeld én gefrustreerd raken, is het van groot belang te leren hoe zij de regie weer krijgen. Het stoplicht zoals ik het ouders aanleer, is zo'n manier om (in eerste instantie via de ouders) weer regie te krijgen over iets wat het kind nu nog overkomt (dus waarbij het kind het gevoel heeft hier geen regie over te hebben).



LEERMOMENTUM

“EHEH!”

Je zult vaak tegenkomen dat ouders gewend zijn hun kind ‘corrigerend toe te spreken’ op het moment dat het kind ongewenst gedrag laat zien.. Alhoewel een kind wel degelijk iets kan leren van deze, zich repeterende, correcties (“Eheh, afblijven” als de vingers zich wederom richting het fornuis bewegen), realiseren ouders zich vaak niet dat, zeker naarmate hun kind ouder wordt, andere momenten geschikter zijn om te leren en ‘eheh’ niet meer volstaat. De sociale situaties worden complexer (hoe uit ik mijn spanning als ik deze de hele dag op school heb opgekropt? Hoe laat ik mijn zusje weten dat ze niet aan mijn spullen mag komen?). Ouders hebben dan nog steeds de neiging om “Eheh” te zeggen: “Eheh niet slaan” en het daarbij te laten.

Bij het fornuis kun je in de eerste jaren als ouder volstaan om je kind met een “Eheh” te conditioneren (denk aan het ‘STOP-IT!’-filmpje). Maar zelfs het fornuis wordt in de latere jaren een grotere uitdaging voor ouders. Want uiteindelijk wordt het voor ouders de uitdaging om hun kind te leren hoe het verantwoord met het fornuis omgaat. Sociale interacties zijn per definitie complexer en vragen meer vaardigheden van ouders. Een kind leert van een “Eheh” weliswaar dat (de innerlijke man) van de ouders een grens stelt bij slaan, maar het leert nog niet: “Wat kan ik dan wel zeggen of doen als ik rood/gefrustreerd/gespannen ben?”

Een kind leert uiteraard door naar de ouders te kijken: “wat doet papa of mama als hij/zij rood/gefrustreerd/gespannen is?”. Tegelijkertijd is het belangrijk dat ouders zich realiseren dat hun kind meer van ze nodig heeft om te leren hoe om te gaan met bepaalde situaties dan enkel “Eheh”. Sommige ouders weten dit en vertellen hun kind, gelijk nadat ze het gecorrigeerd hebben (en hun kind dus flink oranje / rood is), waarom het niet mag slaan en dat het de volgende keer (bijvoorbeeld) naar papa of mama moet komen.

Meestal staat de innerlijke man bij ouders dan voorop.

Reptielenbrein

Wat ouders zich vaak niet realiseren, is dat hun kind beperkt/niet kan leren als het kind flink oranje of rood is. Simpelweg omdat er dan relatief weinig bloed naar het denkbrein gaat. Het bloed verzamelt zich bij flink oranje/rood in het ‘reptielenbrein’. In termen van de innerlijke familie: het innerlijk meisje voelt zich, als ze flink oranje of rood is, niet veilig. Een kind kan niet leren als het zich onveilig voelt. Het innerlijk jongetje (degene die wil leren) zal, als het innerlijk meisje oranje/flink rood is, afhaken of (zeer) opstandig worden. Om te kunnen leren (over bijvoorbeeld iets complex als sociaal gedrag), is het dus een randvoorwaarde dat het kind zich veilig te voelt, dus ‘groen - licht oranje’ (ontspannen, licht geactiveerd).

Groen

Het leermomentum voor sociale interacties is dus een groen of licht-oranje moment. Dat is wanneer het kind weer gekalmeerd is of wanneer een ouder merkt dat een kind ontspannen is en het een goed moment zou zijn om hier samen bij stil te staan.

Aansluiten en erkennen

‘Out of the blue’ beginnen over de ruzie met je zusje als je merkt dat je kind ontspannen is en je een momentje samen hebt, is natuurlijk ook niet de handigste manier. Het is dus belangrijk dat je de ouder leert om eerst aan te sluiten (op de belevingswereld van het kind) en daarna via een erkenning het gesprek starten. In mijn boek ‘Het hooggevoelige kind met een sterke wil’ leg ik uitgebreid uit hoe je dit kunt doen.



VAN ERKENNING NAAR HET LEERMOMENTUM

Een hooggevoelig / hoogsensitief kind is meer dan gemiddeld begaan met anderen en heeft ook een sterke behoefte aan harmonie in de verbinding. Een escalatie is voor het innerlijk meisje van een HG en een HG&SW-kind vaak extra heftig. Zeker de innerlijke meisjes van HG&SW-kinderen kan behoorlijk van slag zijn na een escalatie waarin het innerlijk jongetje flink 'los' is gegaan.

Zelfbeeld

Een gevaar is dat het zelfbeeld van het kind beschadigd raakt. Het is daarom extra belangrijk om stil te staan bij het effect van de manier waarop een ouder de overgang maakt van erkenning naar 'leren van de situatie'.

Een situatie: Simon (6) heeft zijn zusje Noor (4) een harde duw gegeven toen zijn zusje één van zijn auto's wilde pakken. Daardoor viel Noor met haar hoofd tegen de stoel, had ze een flinke bult en moest ze erg huilen. Ouders willen dat Simon leert om zijn frustratie dat zijn zusje aan zijn auto's zit, anders uit dan door zijn zus te duwen of te slaan.

De ouder kan op een rustig moment, na te hebben aangesloten op Simon een inleidend zinnetje en erkenning geven (volgens de HEH)

Inleidend zinnetje (filmpje terugdraaien): "Noor pakte jouw auto, dat zag je, dus gaf je Noor een duw. Noor viel tegen de stoel en stootte haar hoofd".

Erkenning (vanuit het hara-punt): "Als Noor jouw auto pakt, dan schrik jij, hè?" of, als het gevoelig ligt: "Zou het misschien kunnen dat je schrok omdat Noor jouw auto pakte?"

Na deze erkenning voelt het innerlijk meisje zich gezien en veilig. Nu wil de ouder graag dat Simon gaat leren om zijn frustratie via een andere manier te uiten dan via 'duwen of slaan'. Hoe maakt de ouder de overgang van 'erkenning' naar 'leren'?

Wat veel ouders zullen zeggen, is zoiets: "Als je slaat of duwt, dan doe je Noor pijn. Het is niet oké als we elkaar pijn doen, er zijn ook andere manieren dan slaan of duwen. Je kunt bijvoorbeeld..."

Het kind wordt dan geprikkeld om naar ander gedrag te kijken omdat 'het niet goed is om een ander pijn te doen'. Alhoewel dit natuurlijk 'waar' is, zullen veel HG&SW-kinderen dan afhaken, zich afwenden, vingers in de oren stoppen etc. Dat komt omdat het innerlijk meisje opnieuw gewezen wordt op het 'foute' gedrag van het innerlijk jongetje en opnieuw het gevoel krijgt 'niet te voldoen'. Het innerlijk jongetje reageert hier onmiddellijk op door af te haken of in het verzet te gaan.

Alternatief: overgang maken naar 'leren'

Een alternatief is om gebruik te maken van de sterke behoefte aan harmonie van het innerlijk meisje en dat het voor háár fijn zou zijn als het kind leert om zich anders te uiten, op een manier waarop het anderen geen pijn doet. Dan hoeft zij niet zo te schrikken! Het is dus in het belang van het kind zelf (en daarna ook in het belang van anderen) om zich anders te leren uiten.

Wat een ouder dan bijvoorbeeld kan zeggen (weer vanuit de buik en het hart, volgens de HEH), na het inleidend zinnetje en de erkenning:

"Jij schrok ook van de bult van Noor, hè?". Laat de erkenning landen, vang op, erken nog 2 x (3x kloppen regel).

Vervolgens kun je kiezen:

1. Je kunt een 'balletje opgooien' door je vertrouwen in het innerlijke jongetje van je kind uit te spreken en hem daarmee te prikkelen in zijn vindingrijkheid: "ik weet zeker dat jij een manier gaat vinden om te laten zien dat je iets niet leuk vindt, waar je trots op bent!".
2. Je kunt zeggen (vanuit je enthousiaste innerlijke jongetje): "Er zijn ook andere manieren waarop je Noor kunt laten weten dat je niet wilt dat zij jouw auto pakt. Dat zijn manieren die geen pijn doen, waardoor jij niet zo hoeft te schrikken dat Noor pijn had gekregen."



Uiteraard is het hier ook weer een kwestie van afstemmen op het kind met woorden, maar de strekking is dat, als het kind andere manieren leert om zijn/haar frustratie te uiten, het kind dan zélf niet meer achteraf met een rotgevoel hoeft te zitten over wat hij/zij zojuist heeft gedaan (en de ander ook geen pijn heeft). Deze benadering is veel minder beladen voor het innerlijk meisje, juist erkennend, waardoor het innerlijk meisje zich gezien en erkend blijft voelen. Hierdoor zal het ook makkelijker worden om het innerlijk jongetje te 'prikkel' om iets nieuws te leren / uit te proberen.

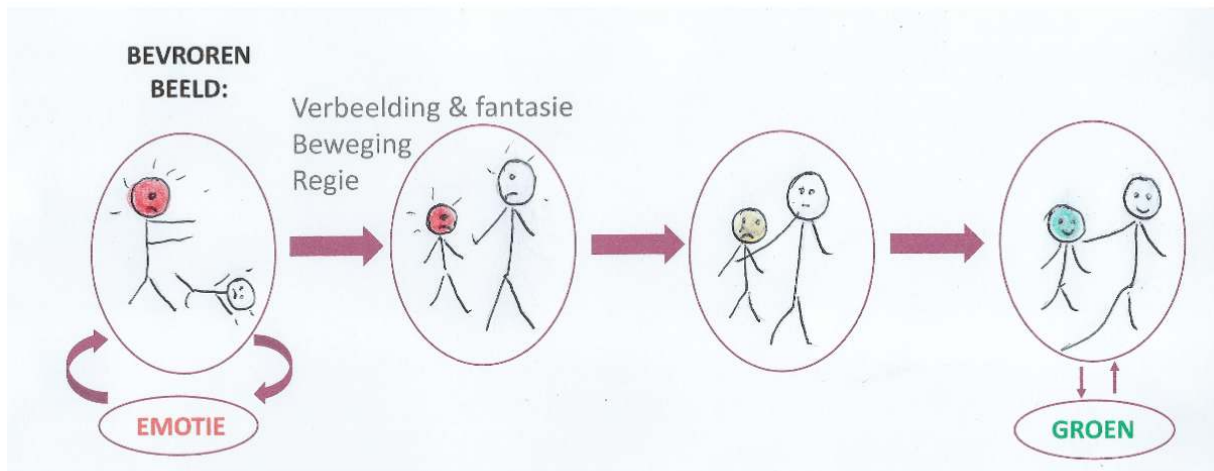
RUIMTE MAKEN VOOR REGIE: VERWERKINGSFILMPJE MAKEN VISUALISATIE - VERWERKINGSMETHODE

Simon heeft zijn zus Noor een duw gegeven toen zij zijn auto wilde pakken. Noor viel met haar hoofd tegen de stoel en moest erg huilen.

Toen kwam papa naar Simon, hij keek boos en hij zei dat Simon Noor niet had mogen duwen. Simon vond het niet fijn dat papa boos was en zei dat het de schuld van Noor was: zij pakte zijn auto! Papa ging eerst Noor troosten. Later kwam papa weer bij Simon en sloeg hij zijn arm om Simon heen. Simon voelde zich eerst nog verdrietig, maar na een lange knuffel voelde Simon zich weer blij.

Simon wil liever niet herinnerd worden aan het moment waarop hij Noor duwdw, omdat hij de beelden dan weer voor zich ziet en de emoties dan weer voelt (beeld/plaatje gekoppeld aan emoties). Omdat Simon HG&SW is, voelt hij emoties intens en heeft hij een sterk verbeeldingsvermogen. Om te voorkomen dat dit plaatje blijft 'hangen', kun je ouders leren gebruik te maken van het verwerkingsfilmpje (visualisatie-verwerkingsmethode). Het verwerkingsfilmpje kan door ouders óók gebruikt worden als stap om hun kind te leren anders met situaties om te gaan.

FILMPJE MAKEN: DE VISUALISATIE - VERWERKINGSMETHODE



- Sluit aan (dit gaat het makkelijkst bij plaatje 2).
- Gebruik optie 1, 2 of 3 (zie hand-out verwerkingsfilmpje-opties)
- Het filmpje eindigt goed/groen!
- Het kind krijgt weer de regie.

www.gevoeligheidgrootbrengen.nl

Het 'bevoren beeld'

De 'taal' van emoties is in eerste instantie beeld. De emotie van Simon is in het eerste plaatje gekoppeld aan het beeld dat hij Noor omver duwde. Dit beeld/plaatje triggert de emotie en de emotie triggert het beeld. Als Simon steeds voor zich blijft zien dat hij Noor toen een duw gaf, dan wordt de emotie die aan dat beeld gekoppeld is, versterkt en wordt het beeld (dus het gedrag) dat bij die emotie hoort, óók versterkt. Daarmee wordt de kans dat Simon Noor een volgende keer wéér een



duw geeft, vergroot. Het beeld is 'bevroren' omdat Simon blijft 'hangen' op dit plaatje. Het plaatje komt niet in beweging, terwijl er na dit plaatje uiteraard nog veel meer plaatjes volgden. Het gaat er dus om, te voorkomen dat Simon in dit plaatje blijft hangen.

Techniek

Om uit het bevroren plaatje te komen, is het belangrijk dat ouders vragen stellen waardoor Simon voor zich ziet wat er daarna gebeurde. Daarvoor wordt het verbeeldingsvermogen van Simon aangesproken, dat bij HG&SW-kinderen gelukkig vaak groot is. Het gebruik van verbeelding en fantasie horen bij het innerlijk jongetje. Ouders zijn vaak niet gewend om dit in te zetten. Het kan dus best wennen zijn voor ouders om dit soort vragen te leren stellen. Het zijn vragen als: wat gebeurde er daarna (volgend plaatje)? Simon antwoordt: "papa kwam naar me toe". Hoe keek papa? Wat deed hij? Hoe keek jij? Etc.

Je kunt dit met ouders oefenen aan de hand van een situatie door het bijvoorbeeld eerst voor te doen (zij zijn dan 'Simon', jij de ouders) en daarna van rol te wisselen.

Zie de hand-out 'Verwerkingsfilmpje – opties' voor de 3 opties voor het verwerkingsfilmpje.

Beweging

Doordat je deze vragen stelt, komt het plaatje waarin Simon is blijven hangen, via zijn verbeeldingsvermogen, weer in beweging. Daar gaat het om. Als kinderen nog zijn blijven 'hangen' in iets dat gebeurd is, dan kun je het vaak via deze techniek voor elkaar krijgen dat er weer beweging komt.

Groen

Het is belangrijk dat het plaatje zich beweegt naar 'groen' en dat het filmpje daarmee 'eindigt'. Kinderen leren nog dat emoties komen en weer gaan. Dat Simon schrok en zich héél boos (rood) voelde omdat Noor wéér aan zijn auto zat, maar dat hij even later ook weer blij en groen was. Met het 'filmpje' kan de ouder het kind goed 'laten zien' dat emoties komen en weer gaan. Voor kinderen die emoties erg intens beleven, is dat heel prettig. Dan hoeven ze ook minder te schrikken van die intense emoties: ze gaan namelijk weer. Ondertussen 'ziet' het kind ook wat helpt om weer 'groen' te worden.

Regie

Een belangrijk element aan het verwerkingsfilmpje is dat het óók een manier is om een kind weer wat regie in handen te geven. Vooral als je het inzet om van een 'bevroren situatie' via verbeelding en fantasie naar een 'gewenste situatie' te gaan.

Verwerken

Ik raad ouders aan om het verwerkingsfilmpje toe te passen als zich een intense situatie heeft voorgedaan en ouders merken dat het kind hierin blijft hangen (piekeren, verdriet etc). Om te voorkomen dat een kind blijft hangen in 'Plaatje 1', om het kind te helpen verwerken, om het kind gaandeweg te leren dat emoties komen en gaan én om te blijven leren 'wat helpt'.



Het Leerfilmpje

Je kunt de visualisatie methode óók inzetten om de ouder of het kind te helpen sociaal vaardiger met zijn/haar emoties en met situaties om te gaan.

Het voorbeeld van Bibi

Een voorbeeld: Bibi (7) zit er na school behoorlijk doorheen. Ze wil graag een ijsje. Ze hunkert wel vaker naar zoet als ze moe is. Haar moeder vindt dat nu geen goed idee en zegt dat ze fruit mag eten. Bibi probeert op allerlei manieren haar moeder te overtuigen, maar als dat uiteindelijk niet lukt, wordt ze woest. Ze schreeuwt tegen haar moeder dat haar moeder stom is en geeft een schop tegen de prullenbak die omvalt.

Achteraf heeft Bibi het moeilijk met wat ze gezegd en gedaan heeft. Haar innerlijk meisje is geschrokken van de woorden en het vurige gedrag van het innerlijk jongetje. Bibi's innerlijk meisje is onzeker of haar moeder haar nog wel lief vindt. Dit merkt moeder aan het feit dat Bibi, als de bui voorbij is om haar heen komt 'hangen'. Ze wil geknuffeld worden en zegt: "ik vind jou lief, vind jij mij ook lief?"

1. Erkennen

Moeder kan dan starten met een erkenning (vanuit het hara-punt):

"Zou het misschien kunnen dat je een beetje geschrokken bent van wat er zojuist gebeurde? Dat je zo graag een ijsje wilde en het niet mocht van mama, dat je toen 'stomme mama' zei en tegen de prullenbak schopte en dat je nu een beetje bang bent dat mama je niet meer lief vindt?" en "Moeilijk hè, als je iets héél graag wilt en het mag niet".

2. Verwerkingsfilmpje

Als methode om de schrik te verwerken, kan de ouder nu dus de VV-methode toepassen: het filmpje afdraaien vanaf 'stomme mama' en de schop tegen de prullenbak (anders heb je kans dat het kind opnieuw helemaal in 'ik wil een ijsje' schiet) tot en met groen: we gingen knuffelen en nu voelt Bibi zich weer 'groen'/fijn.

3. De overgang maken naar 'leren'

Als het kind opgevangen en gerustgesteld is, kan de ouder vervolgen met de stap naar 'leren van de situatie' door eerst het belang voor het kind te benadrukken:

"Jij wilt natuurlijk wel dat mama weet hoe boos jij bent dat jij geen ijsje mag. Nu heb je je boosheid laten zien door 'stomme mama' te zeggen en tegen de prullenbak te schoppen. Daar schrok jij zelf ook van. Er zijn óók andere manieren waarop het voor mama heel duidelijk wordt hoe boos jij bent waar jij niet zo van hoeft te schrikken of spijt van hoeft te hebben. Zullen we er samen een paar verzinnen?"

4. Verzinfase

In deze fase is het belangrijk dat de ouder zijn/haar innerlijk jongetje inzet om nieuwe mogelijkheden te verzinnen en het innerlijk jongetje van het kind te prikkelen om óók mogelijkheden te verzinnen. Stel dat de ouder en Bibi met deze mogelijkheid komen: als Bibi een volgende keer weer zó 'rood' wordt omdat iets niet mag, dan zegt Bibi "ik ben nu HEEL ERG BOOS OP JOU!", stampet ze hard op de grond en gaat ze naar haar kamer omdat ze mama nu even niet meer wil zien. Dat het dan ook wel héél duidelijk is voor mama hoe niet blij het kind is dat het geen ijsje mag, maar dat het kind dan geen dingen heeft gedaan of gezegd waardoor het achteraf bang is dat mama haar niet meer lief vindt. Uiteraard is het vinden van een 'passend' alternatief óók verschillend per kind en een kwestie van afstemmen en uitproberen.



5. Uitprobeerfase

Als de ouders al aan de verzinfase toekomen, laten ze het hier vaak bij. Vol (naïeve) hoop dat het een volgende keer anders/beter zal gaan. Maar dit is 'bedacht' met het denkbrein en dat is nu juist het deel van het brein waar we niet goed bij kunnen als we in het 'rood' zitten omdat daar 'in het rood' een minimale hoeveelheid bloed naartoe stroomt. De kans dat het kind zich bij een volgende frustratie (innerlijk jongetje dat niet krijgt wat hij wil) en teleurstelling (innerlijk meisje) herinnert wat het met de ouder had afgesproken, is zeer klein.

In de uitprobeerfase 'oefenen' ouder en kind daarom in 'theatervorm' met de nieuwe mogelijkheid. Het kind kan dan voelen of het zo goed genoeg de frustratie / teleurstelling kan uiten of nog wat bij moet schaven, de ouder kan aangeven of het duidelijk is. Door het uit te proberen, halen we het kinetische element erbij, waardoor het kind een beweging onthoudt.

Daarna volgt uiteraard 'het herstel van de verbinding': de erkenning, de knuffel en dat het kind dan weer 'groen'.

6. Leerfilmpje

In de uitprobeerfase draait de ouder het 'nieuwe' filmpje eigenlijk al af, via de kinetische ingang. Het leerfilmpje (via de visualisatie) bestendigt het nieuwe filmpje door de scène te visualiseren. In een speelse setting /sfeer stelt de ouder vragen aan het kind zodat het kind de scènes voor zich ziet (nogmaals: ouders moeten vak nog leren wat voor vragen je dan stelt). Hoe vaker het filmpje wordt afgedraaid, hoe meer het wordt bestendigd. Het 'leren sociaal vaardiger te reageren' is dus niet een kwestie van 1 keer oefenen. Het kind is het nog aan het leren. Het is belangrijk dat het kind (en de ouder) weet dat het kán dat het gelijk lukt, maar dat het ook kan zijn dat het eerst oefenen vergt voordat het uiteindelijk lukt. En dat het soms wel en soms nog niet lukt. Dit geldt natuurlijk ook voor ouders die graag anders willen reageren in bepaalde situaties. Ik vertel ouders regelmatig dat ze daadwerkelijk een filmpje kunnen maken met de app Stop-motion. Dat filmpje kan het kind letterlijk terugzien.

De frustratie en teleurstelling kunnen bij een HG&SW zo hevig zijn, dat ze de emotie maar moeilijk kunnen reguleren. En daarom de drang voelen om die enorme frustratie en teleurstelling op een ander af te reageren. Het leerfilmpje is een manier die helpt om emoties beter te reguleren, maar, zoals elke methode, werkt het bij het ene kind (en de ene ouder) beter dan bij het andere.

Tenslotte: realiseer je dat een element van deze methode is dat het kind spelenderwijs weer de regie krijgt over emoties die hem/haar overweldigen.