

Het belang van oersoep

In mijn praktijk zie ik veel ouders die op verschillende vlakken vastlopen in de begeleiding van hun hoogbegaafde kind. Ze willen hun kind beter leren begrijpen en willen graag tips om hem te kunnen geven wat hij nodig heeft. Als we alleen (opvoed)tips of oplossingsgerichte vaardigheden en de daarbij behorende psycho-educatie over hoogbegaafdheid aanreiken, vergeten we een heel groot stuk om samen met ouders te onderzoeken: 'oersoep'.

door Margriet Schouten

Oersoep is een metafoor die psycholoog Martin Appelo in zijn boek *(H)echt niet* omschrijft en samenvat als alle basisbehoeften die kinderen nodig hebben om uiteindelijk evenwichtig en stabiel te kunnen opgroeien. In hoofdstuk 2 van zijn boek schrijft hij: 'Wie van zijn primaire verzorgers

voldoende en op zijn behoefte afgestemde oersoep krijgt, raakt ervan overtuigd dat de ander er voor hem is en dat hij er mag zijn. Het ontvangen van goed gedoseerde oersoep leidt dus tot vertrouwen in de ander en tot zelfvertrouwen. Het resulteert erin dat je goed samen met anderen



kunt zijn, maar ook dat je het alleen kunt red- den. Deze combinatie wordt "veilige hechting" genoemd.'

Het leuke van de term oersoep vind ik dat de uitleg ervan voor ouders veel beter te begrijpen is dan wanneer ik zou praten over de basisbe- hoefden van kinderen met woorden als hechting, emotionele en fysieke beschikbaarheid, sensitief afstemmen etc. Ik benoem de basisbehoefden van een kind voor de duidelijkheid in bijgaand kader, maar ga nu verder in het verhaal van de oersoep zoals Appelo dit uitlegt. Ik gebruik deze term sinds ik zijn boek heb gelezen vaak tijdens de ouderge- sprekken in mijn praktijk. Ik merk dat ouders vaak weerstand laten zien als we praten over hechting en de daarbij behorende randvoorwaarden op het gebied van fysieke, emotionele, sociale, en cogni- tieve veiligheid en dat de term oersoep meer voelt als een omschrijving van basisbehoefden zonder dat er een oordeel op zit.

Ik leg ouders uit dat ieder kind recht heeft op oer- soep. Oersoep bestaat uit alles wat een kind nodig heeft om zich veilig te voelen en zich optimaal te kunnen ontwikkelen op fysiek, sociaal, emotio- neel en cognitief gebied. Het is een proces waarbij twee oerkrachten, symbiose en autonomie, zich ontwikkelen en op elkaar afgestemd raken. Sym- biose staat voor samenzijn: de behoefte aan ver- binding met de ander. Autonomie staat voor zelf- standigheid, de behoefte aan onafhankelijkheid. In de baarmoeder is de baby volledig symbiotisch met zijn moeder; het kind voelt, hoort, proeft en ruikt alles wat zijn moeder ook voelt. Dit pro- ces gaat door tot en met negen maanden na de geboorte. Vanaf negen maanden wordt de bui- tenwereld (vader, oma's/opa's, vrienden) ook belangrijk. Het is logisch dat je als een baby in de begintijd alsmaar huilt, als ouder eerst uitsluit of er iets fysieks aan de hand is (zoals een niet goed ontwikkelde zuigreflex). Als op fysiek niveau alles oké blijkt te zijn, is het heel belangrijk om te kijken hoe het met de moeder gaat; tenslotte voelt de baby alle emoties die zijn moeder voelt. De baby is immers symbiotisch met zijn moeder.

Een baby heeft elk moment van de dag oersoep nodig. Hij verwacht van zijn ouders/verzorgers dat zij die oersoep meteen opdienen en dat zij weten wat zijn huilen betekent, bijvoorbeeld honger, een vuile broek, verveling, krampen of pijn, eenzaam- heid etc. Het bijzondere in dit proces is dat hoewel ouders met hun eerste kind nog niet kunnen put- ten uit praktijkervaring, de meeste ouders intuïtief goed aanvoelen wat er aan de hand is met hun kind en zij de oersoep aanbieden wanneer het kind aangeeft die te willen of nodig te hebben. Ze vervullen intuïtief de symbiotische behoefte van hun kind.

Maar op het moment dat een kind (meestal rond het tweede of derde levensjaar) een autonomie- behoefte voelt opkomen, moeten de ouders stop- pen met het onbeperkt opdienen van de oersoep. Het kind mag gaan beseffen dat hij altijd oersoep krijgt, maar dat het soms kan voorkomen dat de soep nog niet op het vuur staat of dat de soep nog niet warm is en hij dus nog even moet wachten voordat de soep klaar is. Nu mag er uitgestelde aandacht en/of uitgestelde behoeftebevrediging met het kind worden geoefend. Het kind mag dus leren en oefenen dat het best even zonder oersoep kan. Dat mama het telefoongesprek mis- schien even moet afmaken en dat de kleuter dan moet wachten, of dat als je nu wilt eten omdat je honger hebt, even moet wachten tot het etenstijd is. Ouders moeten de oersoepbehoefte van het kind voorzichtig frustreren. Goed gedoseerd, niet te veel en niet te lang, maar wel zodanig dat het kind frustratietolerantie ontwikkelt. Dit proces van frustratie en minder symbiose met de moeder is heel belangrijk voor een kind, omdat dit zijn eer- ste stap is in de ontwikkeling naar zelfstandigheid en autonomie. Het is hierbij wel belangrijk dat het kind de ervaring en de overtuiging heeft dat de oersoep gevende persoon altijd terugkomt en altijd beschikbaar is om op terug te vallen.

In de praktijk merk ik dat dit voor veel ouders van (hoogbegaafde) kinderen met een zorgvraag een echte uitdaging kan zijn. Ouders willen de oer- soep graag meteen opdienen, maar leren zo hun kind niet om te dealen met frustratie en het weten en accepteren dat niet alle behoeften meteen ingevuld kunnen worden. Dat ze weten dat papa of mama altijd oersoep beschikbaar heeft, maar dat ze misschien even kunnen wachten, of dat de oersoep misschien nog niet nodig is, of dat ze zelf kunnen zorgen voor de oersoep.

Ouders die alsmaar oersoep opdienen, willen alles voor hun kind oplossen. We zien dan dat deze kinderen op deze manier gewend raken aan te veel oersoep en daardoor uiteindelijk alsmaar verwachten dat ouders hen helpen met een pro- bleem of in de gewenste behoefte voorzien. De keerzijde is dat je je kind dan niet leert om zelf- standig te worden en het kind niet leert om te gaan met teleurstellingen en niet-ingevulde ver- wachtingen. Als kinderen te veel oersoep krijgen, leren ze dat ze een ander nodig hebben en dat ze geholpen moeten worden. Ze ontwikkelen dan de gedachte: 'Ik kan het niet alleen, jij moet me helpen.' Vooral bij hoogbegaafde kinderen is dit niet helpend, want deze kinderen hebben op een diepere laag altijd al een immense onbewuste behoefte om zelf te ontdekken en te onderzoeken. Die ruimte moeten ze krijgen!

Natuurlijk zijn er ook kinderen die te weinig oersoep krijgen. Om evenwichtig op te groeien is zoals ik al schreef een combinatie van fysieke, emotionele, sociale, en cognitieve veiligheid essentieel. Deze elementen creëren een stabiele basis van waaruit kinderen kunnen exploreren, leren en zich ontwikkelen tot zelfverzekerde en veerkrachtige volwassenen. Te weinig oersoep zorgt ervoor dat een kind rond 2-jarige leeftijd al snel besluit: 'Ik moet voor mezelf zorgen, ik doe het wel allemaal alleen.' Het kind heeft dan geen of te weinig symbiose met zijn moeder gehad. Het zelf willen doen is dus ontstaan uit het zelf MOETEN doen; het is een copingstrategie die ervoor zorgt dat een kind te snel zelfstandig moet opgroeien. De keerzijde is dat deze kinderen bijna geen hulp willen aanvaarden, want ze hebben de fixed mindset ontwikkeld dat zij het alleen moeten doen. De gemiste symbiose tussen nul en twee/drie jaar blijft altijd op een diepere laag als een grote onbewuste behoefte bestaan. Je ziet dan vaak bij deze kinderen op de leeftijd dat ze naar school gaan, een soort claimgedrag ontstaan naar de juf en naar klasgenootjes (en op latere leeftijd zie je dat ook terug in relaties.)

Als je niet snapt waar dit gedrag vandaan komt en welke onvervulde behoefte eronder zit, kan de coaching/therapie/begeleiding van hoogbegaafde kinderen net de plank misslaan. Ik vind het dus belangrijk om de geschiedenis van de oersoep samen met ouders te onderzoeken. Onderzoeken of er bij het hoogbegaafde kind naast de mogelijke uitdagingen die hoogbegaafdheid met zich meebrengt, misschien ook sprake zou kunnen zijn van te weinig of te veel oersoep. Het kan zelfs nog voorkomen dat een kind in eerste instantie te weinig oersoep heeft gehad en er op latere leeftijd mee vol wordt gestopt. Dit zie je geregeld bij geadopteerde kinderen, pleegkinderen en kinderen die uit huis geplaatst zijn en dan weer worden teruggeplaatst. Hier is het belangrijk om de balans te vinden en te weten dat ook deze kinderen gefrustreerd en uitgedaagd moeten worden om de weg naar autonomie en zelfstandigheid in te kunnen slaan.

Het is verstandig om een hoogbegaafd kind dat heel zelfstandig handelt niet meteen te gaan prijzen om deze kwaliteit. Als hulpverlener is het belangrijk om te onderzoeken waar deze autonomie vandaan komt. Is dit ontstaan is door de gevolgen van te weinig/te veel oersoep of is dit een authentieke manier van handelen?

Het bijzondere aan de mogelijkheid om dit samen met ouders en kind te onderzoeken is dat er wanneer er bewustwording komt op wat er op een diepere laag gespeeld heeft, heling kan volgen als je met te veel oersoep (te zelfstandig en geen hulp willen vragen of accepteren) of te weinig oersoep (te afstandelijk van de zorg/hulp van de ander)

aan de slag gaat. Beide zijn aangeleerde strategieën die we ook wel copingstijlen noemen vanuit je diepe drang om te overleven. Ze vallen dan onder de overlevingsstrategieën en als je vanuit je overlevingsdeel handelt, ben je vaak onvoldoende in contact met oude weggestopte gevoelens/trauma, die om helemaal jezelf te kunnen worden zouden mogen worden aangekeken, gevoeld en losgelaten.

In onderstaande casus beschrijf ik een proces met ouders en Fabienne, een hoogbegaafd meisje van vijf jaar.

De ouders komen bij me omdat ze het gedrag van Fabienne beter willen begrijpen. Ze geven aan dat ze opvoedtips willen, want de tips die ze in boeken over hoogbegaafdheid hebben gelezen werken thuis niet. Fabienne wil alles zelf en alleen doen en accepteert geen hulp. Ze wordt heel boos als ze de controle moet loslaten, als iets plotseling verandert en als haar ouders iets voor haar willen bepalen, wat leeftijdsadequaat best begrijpelijk is. Dan krijgt ze de hele boel bij elkaar en verliest ze de controle over zichzelf. Ze is vooral gemeen en afwijzend tegen haar moeder.

Uit de ingevulde vragenlijst komt naar voren dat tijdens de zwangerschap van Fabienne oma (de moeder van moeder) plotseling is overleden. Moeder was toen veertien weken zwanger van Fabienne. Moeder heeft het daar heel moeilijk mee gehad. Ze was enig kind en had een enorm sterke band met haar moeder. Ze had haar nog zo nodig tijdens de zwangerschap van haar eerste kind. Twee maanden na het overlijden van haar moeder moest haar vader plotseling worden opgenomen in een verzorgingstehuis. Zijn Alzheimer verergerde na de dood van zijn vrouw, zodat hij niet meer alleen kon wonen. Met 38 weken is moeder plotseling bevallen van Fabienne. Ze was eigenlijk nog niet klaar met de babykamer en opeens moest er nog van alles worden geregeld. Na de bevalling moest moeder twee weken in het ziekenhuis blijven omdat ze veel bloed had verloren en daar niet snel van opknapte. Ze bleek ook een longontsteking te hebben, waar ze toen voor werd behandeld. Vader was in die tijd degene die voor Fabienne zorgde. De tijd erna was een zware periode. Moeder geeft aan dat ze nog niet had kunnen rouwen om het verlies van haar moeder, een schuldgevoel had omdat haar vader voor haar gevoel werd weggestopt én het gevoel had zichzelf te verliezen. De borstvoeding kwam niet goed op gang en Fabienne huilde veel; ze was eigenlijk ontroostbaar. Bij het vertellen over de start van Fabienne komen er veel tranen los. Vader merkt op dat hij zich nu pas realiseert hoe zwaar ze het hebben gehad. 'We zijn elkaar ook verloren,' geeft hij aan. 'De verbinding met elkaar en die roze wolk hebben we nooit ervaren.'

Acht belangrijke elementen die bijdragen aan de basisveiligheid (voldoende oersoep):

Een stabiele en veilige omgeving is essentieel voor de gezonde ontwikkeling van kinderen. Basisveiligheid biedt kinderen het fundament waarop ze kunnen vertrouwen, groeien en leren.

1. Fysieke Veiligheid

- **Veilige Woonomgeving:** een huis zonder gevaarlijke objecten, waar kinderen vrij kunnen bewegen zonder risico op verwondingen.
- **Gezondheidszorg:** toegang tot medische zorg en vaccinaties om fysieke gezondheid te waarborgen.
- **Bescherming tegen Misbruik:** bescherming tegen fysieke, emotionele en seksuele mishandeling.

2. Emotionele Veiligheid

- **Liefde en Aandacht:** regelmatige, positieve aandacht en liefde van ouders of verzorgers.
- **Consistentie en Voorspelbaarheid:** een routine en voorspelbare omgeving waarin kinderen weten wat ze kunnen verwachten.
- **Steun en Begrip:** erkenning en validatie van de gevoelens en ervaringen van het kind.

3. Sociale Veiligheid

- **Positieve Relaties:** gezonde relaties met ouders, broers en zussen, en leeftijdsgenoten.
- **Sociale Vaardigheden:** ondersteuning bij het ontwikkelen van sociale vaardigheden, zoals samenwerken, delen, en communiceren.
- **Gemeenschapsgevoel:** betrokkenheid bij een gemeenschap of een netwerk van familie en vrienden.

4. Mentale en Cognitieve Veiligheid

- **Onderwijs en Stimulatie:** toegang tot onderwijs en intellectuele stimulatie die passend is bij de leeftijd en ontwikkeling van het kind.
- **Zelfvertrouwen en Zelfwaardering:** aanmoediging van zelfvertrouwen en het gevoel van eigenwaarde door positieve bekrachtiging en erkenning van prestaties.

5. Veilige Hechting

- **Veilige Hechtingsfiguren:** aanwezigheid van ten minste één stabiele en betrouwbare volwassene met wie het kind een veilige hechting kan vormen.
- **Responsiviteit:** ouders of verzorgers die responsief zijn op de signalen en behoeften van het kind.
- **Emotionele Beschikbaarheid:** beschikbaarheid van ouders of verzorgers om emotionele steun te bieden in tijden van nood.

6. Stabiele en Structuur

- **Stabiele Leefomstandigheden:** vermijden van frequente verhuizingen of grote veranderingen in de thuissituatie.
- **Duidelijke Grenzen en Regels:** het stellen van duidelijke, consistente regels en grenzen, gecombineerd met een rechtvaardige discipline.

7. Financiële Stabieleit

- **Basisvoorzieningen:** toegang tot basisvoorzieningen zoals voedsel, kleding en onderdak.
- **Financiële Zekerheid:** vermijden van financiële stress die een negatieve invloed kan hebben op het kind.

8. Gezonde Omgevingsinvloeden

- **Positieve Rolmodellen:** blootstelling aan positieve rolmodellen in de familie en gemeenschap.
- **Culturele Identiteit:** ondersteuning bij het ontwikkelen van een gezonde culturele identiteit en zelfbeeld.

Bron: Nederlands Jeugdinstituut en Jeugdformaat

Ik laat de ouders deze bewustwording zonder woorden, maar in liefdevolle aanwezigheid en verbinding voelen en geef ze alle tijd om de tranen te laten stromen. Dan vraag ik: 'Hoeveel tranen hebben jullie kunnen laten stromen toen Fabienne er was? Of zitten er nog heel veel in jullie lijf?'

We zitten bij elkaar en zeggen niets; ik wacht tot een van de ouders het woord weer neemt. 'Goh,' zegt vader, 'dit is wel apart, we huilen nooit en nu zitten we hier echt een potje te janken.'

Ik geef aan dat hier alles oké is en dat de tranen mogen stromen, tranen over gemis, rouw, geen verbinding met elkaar en een kindje dat toen niet goed in haar velletje zat.

Ik besluit om heel voorzichtig in de taal van de oersoep en de basisbehoeften van een kind hun proces te ondertitelen. Ik beschrijf het proces vanuit Fabienne, die in de buik al veel verdriet heeft gevoeld van moeder. Misschien dat moeder ook minder emotioneel beschikbaar was en dat

het woord 'plotseling' wel heel veel in hun verhaal voorkomt. Zou het kunnen dat wanneer iets 'plotseling' gebeurt, er dan bij iedereen onrust of misschien zelfs angst wordt opgeroepen omdat niemand weet wat er dan gaat komen? Als er plotseling iets gebeurt, wordt er zowel bij vader als moeder als Fabienne iets getriggerd. De ouders zijn verrast dat dit wordt gezegd, maar ze voelen dat het klopt.

We gaan aan de slag met wat er voor vader en moeder naar boven komt in gebeurtenissen die hen plotseling zijn overkomen.

Daarna gaan we vanuit het perspectief van Fabienne kijken wat er voor haar onder 'plotseling' valt. Die lijst is echt heel lang. Zo kwamen ze er door een observatie van een hoogbegaafden-specialist en een test opeens achter dat Fabienne hoogbegaafd is. Ze begrijpen nu meer waarom Fabienne zo moeilijk de controle los kan laten.

Als we verder inzoomen op de oersoep die Fabienne in haar eerste start voornamelijk alleen van haar vader heeft gekregen terwijl ze haar moeder ook zo nodig had, snappen de ouders beter waarom ze haar moeder afwijst en onaardig tegen haar doet. Ze voelt dan misschien weer de oude gevoelens van toen: onveiligheid, alles is plotseling, wie zorgt er voor me. Haar reactie is dan: ik wijs jou af, zodat jij mij dat nare gevoel van afwijzen niet kunt geven. Zo houdt ze zichzelf en de situatie onder controle. Moeder is heel blij met deze inzichten. Ze benoemt dat ze zich regelmatig afgewezen voelt door haar dochter, maar dat ze begrijpt dat zij niet afgewezen wordt, maar dat Fabienne dat nare oude (trauma)gevoel niet meer wil voelen en dit op deze manier realiseert!

Als ik informeer hoe het nu met de oersoep staat, geeft vader aan dat ze Fabienne nog steeds vanuit liefde veel te veel oersoep geven, terwijl ze er niet eens om vraagt. Ze begrijpen dat dit voor Fabienne, die als hoogbegaafd meisje veel zelf wil ontdekken en ervaren en voelen, heel frustrerend moet zijn en dat ze hier dan tegen in verzet gaat. Een gezonde beweging.

In deze eerste sessie komen we uiteindelijk met zijn drietjes tot de conclusie dat Fabienne eerst te weinig oersoep heeft gehad, dat alle emoties uit dat eerste levensjaar nog vastzitten in ieders lijf en dat Fabienne nu ze vijf jaar is veel meer losgelaten mag worden. De oersoep hoeft niet altijd maar op het vuur te staan. Als we daarbij nog aanvullen dat plotselinge gebeurtenissen bij zowel de ouders als Fabienne iets triggeren en dat iedereen dan terugkomt in de situatie vanaf dat Fabienne in de buik zat, is het zinvol om hier eerst samen met de ouders mee aan de slag te gaan.

De ouders willen dit wel en krijgen traumatherapie in combinatie met elkaar weer opnieuw vinden in de relatie. Met Fabienne ga ik aan de slag met het ordenen van haar leventje en alle gebeurtenissen in de vorm van verhalend tekenen, met de poppen naspelen en we sluiten af met EMDR op haar geboorteverhaal, wat ik samen met haar en haar ouders doe.

Na een aantal maanden zien we dat Fabienne onbewust meer het contact met moeder opzoekt. Moeder gaat samen met haar leuke meidendingen doen: naar het zwembad, nagels lakken etc. De ouders hebben de pan met oersoep niet meer op het vuur staan en door de traumatherapie samen is hun relatie veel hechter geworden. Ze snappen nu meer van elkaar, van zichzelf en daardoor ook van hun dochter. Fabienne vindt de ruimte die ze nu krijgt heel fijn. Ze mag zelf ontdekken en ontwikkelt zich zo goed dat de controle die ze steeds maar nodig had om zich veilig te voelen langzaam minder sterk wordt. Fabiennes boze, afwijzende gedrag is sindsdien niet meer voorgekomen.

Als therapeute ben ik dankbaar dat ik zo'n mooi proces aan de zijlijn heb mogen begeleiden; het meeste werk hebben de ouders immers zelf gedaan. Wat een prachtig werk hebben we toch. 😊 ●



Margriet Schouten is integratief kinder- en jeugdtherapeute en heeft een kinder- en jeugdpraktijk in Driebergen (www.kinderpraktijk-margriet.nl).

Ze geeft therapie en coaching aan kinderen, pubers, jongvolwassenen en ouders, is EMDR-therapeute en begeleidt kinderen die hooggevoelig en hoogbegaafd zijn. Samen met het kind en de ouders zoekt ze systemisch uit waar onbewuste lasten of dynamieken in het familiesysteem zitten. Ze werkt vaak samen met andere disciplines zoals familieopstellers/systeemtherapeuten, een paardencoach, een haptonoom, PMT-therapeuten, een reflexintegratietherapeute, coaches met betrekking tot bewust moederschap en een psychologe. Op deze manier biedt ze begeleiding op maat om het kind weer in zijn kracht te zetten en de ouders weer in verbinding te brengen in bewust ouderschap.