

# Werken met kinderen en de tuinmetafoor

Marian Jansen

---

*Kinder- en jeugdtherapeute Marian Jansen vertelt in dit gesprek met een collega, hoe zij door het werken aan eigen trauma-ervaringen het belang van stevige ik-grenzen ontdekte. Zij laat zien dat kinderen het ruimtelijke aandachtsmodel met de tuinmetafoor moeiteloos begrijpen en een eigen grensbeeld spelenderwijs kunnen ontwikkelen.*

---

## Hoe ben je tot het werk met de tuinmetafoor gekomen?

In 2015 kwam ik in aanraking met het werk van dr. Nick Blaser en het Self-Boundary Awareness-model (SBA-model). Het is een visie en een praktische werkvorm die uitgaat van een ruimtelijk model. In dit interview wil ik je vertellen hoe het mij heeft geïnspireerd om hiermee met kinderen individueel te gaan werken als ook een op kinderen gerichte training te ontwikkelen.

Ik voelde me geroepen om dit te doen omdat ik zelf een kind ben geweest dat te maken heeft gehad met traumatiserende ervaringen. Deze ervaringen hebben mijn leven gekleurd en bepaald en bleven als een kauwgom aan mijn dagelijkse leven kleven. Ik heb in mijn leven therapeutisch werk gedaan om die ervaringen te verwerken. Ik merkte, ondanks dat ik geloofde al veel verwerkt te hebben, dat de trauma-energie mij fysiek en emotioneel bleef belemmeren. Het trauma blijft als het ware aan je plakken, het is tijdloos en het steekt op onverwachte momenten de kop op, alsof het trauma er NU weer is. En dat terwijl er helemaal geen dreiging is.

In mijn persoonlijke en professionele leven bleef ik op zoek naar een werkvorm die handvatten geeft om de lijfelijk en emotioneel vastzittende energie vrij te maken. Deze vond ik in het werk met de eigen ik-grenzen van psychiater Nick Blaser. Zijn manier van kijken en werken en de trainingen die ik bij hem gevolgd heb, hebben gezorgd voor diepgaand inzicht en doorzicht. Dit persoonlijke proces gaf mij het inzicht dat het hoog tijd was voor een ik-grensbewustzijnstraining speciaal voor kinderen. Waarom? Kinderen met sterke grenzen kunnen beter met bedrijgende situaties omgaan. Ze zijn beter in staat om te relateren en belangrijk, ze zijn verbonden met zichzelf en dat wat belangrijk is.

## Kun je de tuinmetafoor kort uitleggen?

Het Self-Boundary Awareness-model is gebaseerd op de metafoor van 'de tuin'. De tuin staat symbool voor het intrapersonlijke, voor de eigen persoonlijke psychische ruimte. Het Self-Boundary Awareness-model is letterlijk een ruimtelijk model. Wanneer er sprake is van een intrapersonlijke binnenruimte, dan moet er ook een buitenruimte zijn en hebben anderen ook een eigen ruimte (zie de voorbeelden in afbeelding 1). Elk van de ruimten kenmerkt zich door een begrenzing. In mijn eigen proces heeft het werken met mijn ruimte en mijn grenzen ervoor gezorgd dat ik van mijn trauma-energie bevrijd werd en ik bij mijzelf thuis kwam.

Elke tuin heeft een eigenaar. Een tuin is uniek en geeft de eigenaar volop mogelijkheden en opties om die op een heel eigen en authentieke manier in te richten. Een tuin vraagt onderhoud en soms

sanering. In een tuin kunnen bijzondere plekken worden gecreëerd. Een plek voor bijvoorbeeld eigen pijnlijke ervaringen zoals trauma's en ook plekken met mooie eigen ervaringen.

Door het werken met en in mijn 'tuin' en het vormgeven van een beschermende omheining rondom mijn 'tuin' ben ik daadwerkelijk gaan ervaren dat het fijn toeven is bij mijzelf. Mijn tuin is prachtig. Ik voel me dankbaar dat ik mezelf zo'n mooi geschenk heb gegund en gegeven. Ik heb gaandeweg mijn proces de impact kunnen voelen en ervaren van trauma-energie en ook die van de helende bevrijding ervan. En nog steeds, maak ik gebruik van de grensopstelling als ik zelf ergens mee stoei. En iedere keer sta ik opnieuw verwonderd te kijken wat mij dit geeft!

Onze ruimte wordt ingericht door onze beelden, ervaringen, gevoelens, opdrachten, overtuigingen en verantwoordelijkheden (begoov-elementen). Wat er in de persoonlijke ruimte ligt bepaalt of het prettig en veilig is om binnen te zijn of niet. Ik wist dat ik als meisje niet naar binnen durfde. Ik was liever buiten mijn eigen ruimte, ik speelde met andere kinderen en was braaf zolang er maar niets gebeurde waardoor ik geconfronteerd werd met 'dat wat er binnen was'. Daar lagen elementen waar ik niet mee om kon gaan. Die waren door anderen erin gelegd. We onderscheiden "eigen begoov elementen" en elementen die door anderen, bijvoorbeeld opvoeders, leraren of 'de cultuur' in onze ruimte zijn geplaatst. Als meisje wist ik dat aan de andere kant van de grens mijn ruimte was maar toen had ik geen idee wat het was en hoe ik daar kon komen zonder heel bang te zijn.

Door mijn persoonlijke ervaringen en de trainingen die ik volgde, raakte ik steeds meer geïnspireerd en overtuigd. Ik wilde mijn kennis doorgeven en anderen begeleiden vanuit deze manier van werken. In mijn praktijk werk ik individueel met kinderen, hun ouders en ook met andere volwassenen. Kinderen melden zich zelden zelf aan, dat wordt gedaan door ouders, leerkrachten of andere doorverwijzers.

## **H**oe werk je met het tuinbeeld met kinderen?

Wanneer een kind aangemeld wordt in mijn praktijk spreek ik altijd eerst met de ouders. In de gesprekken met ouders vertel ik hen over het ruimtelijke model. Het grote voordeel van deze keuze is dat ik ouders inzicht kan geven in relationele processen en communicatie zonder te oordelen over de situatie en het probleem waarmee het kind en de ouders kampen. Mijn ervaring is dat het inzicht in dit model vaak zeer verhelderend en behulpzaam is in de communicatie tussen ouders onderling en tussen de ouders en hun kind.

Het is bijzonder hoe gemakkelijk kinderen het ruimtelijke model 'oppikken'. Ze begrijpen het heel goed, voelen het aan en kunnen het vrijwel direct toepassen.

## **L**aat je kinderen ook hun ik-grens driedimensionaal opstellen?

Eén van de werkvormen die binnen het Self-Boundary Awareness-model wordt gebruikt is de drie Dimensionale Grens Visualisatie (3-DGV). Ik gebruik ook wel de term grensopstelling. In een 3-DGV wordt het innerlijke beeld van de eigen grens en tuin intuïtief met houtjes weergegeven. Ik gebruik deze werkvorm in individuele sessies met volwassenen en ook met kinderen (zei afbeelding 1).

Het is iedere keer bijzonder om te zien hoeveel inzicht zo'n 3-DGV geeft en hoeveel impact het heeft voor degene die zojuist de eigen tuin heeft weergegeven. Vaak wordt aangegeven dat het heel fysiek ervaarbaar is. In de therapie wordt ontdekt welke BEGOOV elementen van het kind zelf zijn en welke juist niet. Kinderen kunnen dat onderscheid heel goed maken en weten vaak ook wie degene is die iets in hun tuin heeft geplaatst.

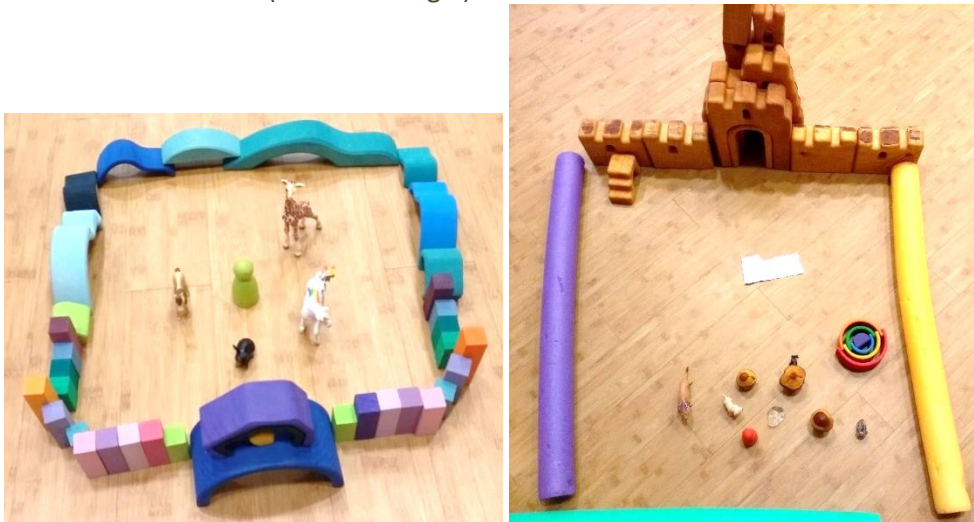
In een 3-DGV vormt het kind of de cliënt zelf de eigen tuin en grens. De therapeut interenieert zo min mogelijk. Voor de therapeut/begeleider is het belangrijk om mindfull aanwezig te zijn,

compassievol voor wat zich bij de cliënt afspeelt en zonder oordeel of behoefte er iets aan te willen veranderen.

## **J**e leidt ook een grenstraining met een groep kinderen. Kun je daar iets over zeggen?

De kindertraining bestaat uit zeven bijeenkomsten met de kinderen en twee ouderbijeenkomsten. De training is opgebouwd in een vast schema rondom een achttal thema's. Ik heb de training ingericht als een 'kookboek'. Er zijn vaste onderdelen en daarnaast is er ruimte voor losse onderdelen die passen bij de energie van de groep en de theorie van die dag. Daarnaast krijgen de kinderen, net als de volwassenen, huiswerk oefeningen voor in de tussenliggende tijd.

In de eerste bijeenkomst leren de kinderen elkaar kennen en maken zij een beeld van de eigen grens en hun eigen tuin. Hiervoor kunnen ze uit verschillende materialen kiezen. Ze vertellen over hun ruimte en over hun grenzen. Zo maken ze de anderen deelgenoot van hun grenzen, hun ruimte en wat er zich in bevindt (zie afbeelding 1).



**Afbeelding 1:** twee voorbeelden van tuinen van kinderen tijdens de kindertraining.

Het is hartverwarmend om te zien wanneer een kind zichzelf tijdens de training zichtbaar durft te maken. Bijvoorbeeld een kind, dat veel moeite had om zichzelf te laten zien, durfde een tekening te maken van zijn eigen ruimte (zie afbeelding 2). Of een kind dat op muziek voor het eerst het beeld van zijn eigen tuin durfde te maken en zo in contact kon komen met zijn gevoelens.



Afbeelding 2: tekening van de eigen ruimte gemaakt door een kind voor wie dat een grote stap betekende.

We doen in de kindertraining ook groepsactiviteiten. Eén daarvan die we vaak doen heet “de dirigent”. Eén van de kinderen is de dirigent. De andere kinderen liggen met gesloten ogen op de grond. Elk kind heeft een eigen muziekinstrument in de hand. De dirigent loopt rond en geeft een zacht tikje met de voet tegen een op de grond liggend kind. Dit is het teken dat het betreffende kind met zijn instrument muziek mag maken. Een ander afgesproken signaal betekent stoppen. De kinderen zijn allemaal in opperste concentratie en volgen ‘de dirigent’ die met subtiele fysieke aanrakingen een heel concert ten gehore weet te brengen.

## Laat je de kinderen ook samen schilderen?

Een vast onderdeel van de kindertraining is een creatieve opdracht waarbij meerdere kinderen samen op één vel schilderen. Daarbij mogen ze een van te voren afgesproken grens niet overschrijden. Ze worden uitgedaagd om bij zichzelf en hun eigen creatieve proces te blijven (zie afbeelding 3).





Afbeelding 3: Een voorbeeld van het resultaat van de creatieve opdracht voor 4 kinderen.

Een andere opdracht is er op gericht om kinderen te leren om eigen en andermans grenzen te respecteren. Ze werken in deze oefening in tweetallen in één bak met zand en maken daarin elk hun eigen tuin (zie afbeelding 4).



Afbeelding 4: Voorbeeld van het samen gebruiken van één bak met zand om met z'n tweeën ieder voor zich een eigen tuin te maken.

Tussen twee bijeenkomsten wordt van de kinderen verwacht dat ze elke dag een luisteroefening doen. Ik vraag ouders om hun kind te ondersteunen bij het doen hiervan. Door het doen van de oefeningen zal het kind optimaal effect hebben van de training.

## **B**etrek je de ouders ook in het werk met de kinderen?

In 2019 heb ik voor het eerst een parallelgroep begeleid. In de ene groep zaten ouders en leerkrachten en in de andere groep waren de kinderen aan de slag. Uit de evaluatie kwam naar voren dat de ouders daardoor goed wisten waar hun kind mee bezig was. Hierdoor konden ze hun kind beter ondersteunen. Ook gaven ouders aan dat ze zelf handvatten hadden gekregen om beter met

hun kind te communiceren en op te trekken. Ze hadden een gemeenschappelijke beeldtaal geleerd die ze gemakkelijk konden gebruiken. Een ouder vertelde dat ze veel milder was geworden naar zichzelf als opvoeder en ook naar haar kind. Het had de relatie moeder-kind veel gemakkelijker gemaakt. Het had de binding versterkt. Ook gaven ouders aan dat ze meer begrip voor eigen grenzen hadden gekregen en voor de grenzen van hun kind. De training werkte niet alleen door in het eigen gezin maar ook in de relaties erbuiten.

Kinderen geven na het grenstraining aan dat ze meer zelfvertrouwen hebben gekregen, beter bij zichzelf kunnen blijven, minder snel boos zijn, zich weer vrolijk voelen en meer in evenwicht zijn. Ook de ouders nemen dit waar. En bij verschillende kinderen is dit gedrag ook op school terug te zien. Een 6-jarig meisje dat bij aanvang van de training absoluut niet tegen haar verlies kon en aan het eind van de training mee kon doen aan het spelletje PIK, een kinderspel waarbij je 'als je pech hebt' geen enkel snoepje wint en een ander met meer geluk wel 8 snoepjes kan winnen. Dit spel kon zij nu meespelen zonder boos te worden.

## Zou het voor leerkrachten ook nuttig kunnen zijn de tuinmetafoor te kennen?

Het is mijn verlangen om in de toekomst ook de training te geven aan leerkrachten en parallel aan de leerlingen van dezelfde school. Ook hoop ik eens een specifieke mannentraining te geven. Het werken met het Boundary Based Awareness model, de 3-DGV en de SBAT-training geeft ervaarbare handvaten om je met behulp van grenzen vrij te maken en thuis te komen bij jezelf. Het geeft handvaten om elkaar te ontmoeten met respect voor de eigenheid van de ander en met compassie voor jezelf en voor de ander.

Ik ben oprecht blij dat ik het werk met de tuinmetafoor heb leren kennen. Het heeft me veel duidelijkheid gegeven, geïnspireerd en aangezet tot positieve acties.

## Samenvatting

Wanneer een therapeut persoonlijke trauma's verwerkt heeft kan dit een goede basis zijn om het werken met ik-grenzen in te zetten als therapeut. Uit dit interview blijkt dat kinderen de tuinmetafoor onmiddellijk begrijpen en zeer goed in staat zijn om het geleerde intuïtief, speels en krachtvol in te zetten in de relaties met ouders en anderen. Marian Jansen laat zien hoe ze de bestaande ik-grenstraining geschikt heeft gemaakt voor kinderen. Daarnaast geeft zij paralleltrainingen aan ouders en leerkrachten. Deze benadering leidt tot verbetering van de communicatie en tot wederzijds respect en begrip voor de ik-grens.



Marian Jansen

Praktijk ruimte  
[www.ruimtegeeftinzicht.eu](http://www.ruimtegeeftinzicht.eu)  
[info@ruimtegeeftinzicht.eu](mailto:info@ruimtegeeftinzicht.eu)  
0612902639