



Gesonde Aanhegels Werkboek 2025

Inhoudsopgawe

INHOUDSOPGAWE.....	2
INLEIDING.....	3
WAT IS AANHEGSEL	3
HOE WORD AANHEGSELS GEVORM	3
FASES VAN AANHEGTINGSONTWIKKELING	4
DIE ROL VAN DIE PRIMÊRE VERSORGER.....	4
INTERNE WERKMODELLE	5
WAAROM IS AANHEGSELS BELANGRIK VIR ONS GEDRAG ?	5
WAT IS DIE VERSKILLENDE AANHEGTINGSSTYLE:.....	6
HOE DIE VERSKILLENDE AANHEGTINGSSTYLE BY KINDERS LYK	6
HOE DIE VERSKILLENDE AANHEGTINGSSTYLE BY VOLWASSENES LYK	6
BEWEEG NA ' N VEILIGE HEGTINGSSTYL	7
ALTERNATIEWE MANIERE OM TE REAGEER	9
LEIDRAAD VIR DIE ANGSTIG-BEHEPTE AANHEGTINGSSTYL.....	11
LEIDRAAD VIR DIE VERMYDENDE-AFWYSENDE AANHEGTINGSSTYL.....	14
LEIDRAAD VIR DIE ONGEORGANISEERDE-VREESLIKE AANHEGTINGSTYL	18
IDENTIFISERING VAN SNELLERENDE TOKSIESE GEDRAG IN ANDER.....	21
WAAROM ONSEKER AANHEGTINGSSTYLE BEKENDE DISFUNKSIE SOEK	22
VERWYSINGSTABEL VIR VEILIGE VERHOUDINGS	24
WENKE VIR DIE HANTERING VAN ONSEKERHEID IN 'N ROMANTIESE VERHOUDING WAT LEI TOT JALOESIE EN ' N GEBREK AAN VERTROUE.	26
WENKE VIR DIE HANTERING VAN OORMATIGE NABYHEID IN VRIENDSKAPPE EN ANDER NUWE VERHOUDINGS	27
WENKE VIR MENSE WAT VERHOUDINGS SABOTEER	28
WERKKAARTE	31

Inleiding

Hierdie dokument is deur NICRO ontwikkel op versoek van ons begunstigdes. Dit word aan die algemene publiek beskikbaar gestel as deel van ons misdaad- en geweldvoorkomingsdiens. Individue en organisasies mag hierdie dokument vir nie-winsgewende en opvoedkundige doeleindes gebruik.

Hierdie leesboek bevat verduidelikende notas, voorbeelde en opvoedkundige inhoud, sowel as leiding en advies.

Die doel van hierdie leesstuk is om opvoedkundige inligting oor gesonde gehegthede in verhoudings te verskaf, sodat geaffekteerde mense meer ingeligte keuses oor hul huidige en toekomstige situasies kan maak.

Hierdie leser kan ook saam met die volgende lesers en werkboeke gebruik word, beskikbaar vanaf die NICRO Resources-bladsy op ons webwerf.

- Groepsdruk Werkboeke vir Tieners
- Gids vir die hantering van moeilike mense
- Emosionele Intelligensie Werkboek
- Werkboek oor die ontwikkeling van veerkragtigheid
- Mede-ouerskap Werkboek
- Giftige Verhoudings Leser

Wat is Aanhegsel

In sielkunde verwys gehegtheid na emosionele bande of verbindings wat mense met ander vorm, veral in die vroeë kinderjare. Die term is gewild gemaak deur John Bowlby en Mary Ainsworth wat bestudeer het hoe babas gehegtheid aan hul versorgers vorm. Hierdie emosionele bande is belangrik vir sosiale en emosionele ontwikkeling.

Hoe word aanhegsels gevorm

Sielkundige gehegthede, veral dié tussen babas en hul versorgers, word gevorm deur 'n komplekse wisselwerking tussen biologiese, emosionele en sosiale faktore. Die proses van gehegheidsvorming is fundamenteel vir 'n kind se ontwikkeling en lê die grondslag vir hoe hulle verhoudings dwarsdeur hul lewens sal vorm.

Die twee hoofnavorsers oor die onderwerp van aanhegtings is John Bowlby en Mary Ainsworth.

- **Aangebore Biologiese Dryfkrag**
 - Aanhegting is 'n aangebore biologiese dryfkrag.
 - Net soos babas gebore word met die vermoë om te asemhaal, te eet en te beweeg, word hulle ook gebore met 'n instink om emosionele bande met hul versorgers te vorm.
 - Hierdie dryfkrag help verseker dat babas naby hul versorgers bly, wat noodsaaklik is vir hul oorlewing en veiligheid.

- **Vroeë interaksie met versorgers**

- Aanhegting word gevorm deur die baba se vroeë interaksies met hul primêre versorgers (gewoonlik ouers).
- Babas begin hul versorgers se gesigte, stemme en reuke herken, en hulle vorm 'n gevoel van vertroue en sekuriteit wanneer hul versorgers konsekwent aan hul fisiese en emosionele behoeftes voldoen.
- Hierdie interaksies is dikwels subtiel, soos die baba wat na die versorger kyk, glimlag, huil vir aandag, of uitreik om vasgehou te word.
- Die versorger se reaksie op hierdie seine (soos om die baba op te tel wanneer dit huil) help die baba om veilig en geborge te voel, wat die band versterk.

Fases van Aanhegtingsontwikkeling

Bowlby het die volgende stadiums in die ontwikkeling van gehegtheid uiteengesit:

- **Voor aanhegting (geboorte tot 6 weke)**

- In hierdie stadium toon babas min voorkeur vir spesifieke versorgers.
- Hulle mag dalk reageer op enigiemand wat sorg verskaf, maar hulle het nog nie 'n sterk band gevorm nie.

- **Aanhegsel-in-wording (6 weke tot 6-8 maande)**

- Gedurende hierdie fase begin babas 'n voorkeur vir spesifieke versorgers toon.
- Hulle begin hul primêre versorger se gesig en stem herken, maar hulle is steeds oop vir ander en sal sorg van vreemdelinge aanvaar.

- **Duidelike Aanhegting (6-8 maande tot 18-24 maande)**

- Dit is wanneer 'n ware gehegtheid vorm.
- Die baba raak meer sigbaar geheg aan hul primêre versorger(s), en toon skeidingsangs wanneer die versorger vertrek en vreugde wanneer hulle terugkeer.
- Babas in hierdie stadium soek troos en sekuriteit van hul aanhegtingsfiguur en verkies hulle bo ander.

- **Vorming van Wederkerige Verhoudings (18 maande en verder)**

- Soos die kind ouer word, ontwikkel hulle meer onafhanklikheid en begin hulle die behoeftes van die versorger verstaan.
- In hierdie stadium begin die kind meer buigsaamheid in hul gehegtheid toon, soos om te verstaan dat hul versorger sal terugkeer selfs al is hulle tydelik afwesig.
- Hulle begin ook verhoudings met ander vorm, hoewel die primêre versorger sentraal bly.

Die Rol van die Primêre Versorger

Die sleutel tot die vorming van 'n gesonde gehegtheid is die versorger se vermoë om gepas en konsekwent op die kind se behoeftes te reageer. Dit beteken nie dat versorgers perfek hoef te wees nie, maar dit beteken wel dat die kind konsekwent versorg, ondersteun en emosioneel verstaan voel.

Sensitiewe en responsiewe versorging (om raak te sien wanneer die kind honger, moeg of ontsteld is en vinnig te reageer) bevorder 'n veilige gehegtheid.

Inkonsekwente of nalatige versorging kan lei tot onveilige gehegthede, waar die kind dalk nie veilig of ondersteun voel nie.

Interne Werkmodelle

- As 'n kind vroeg leer dat mense oor die algemeen **betroubaar en responsief is**, groei hulle op met die oortuiging dat verhoudings veilig en die moeite werd is.
- As hulle die teenoorgestelde leer – dat mense **onbeskikbaar, inkonsekwent of dreigend is** – pas hulle aan deur nabyheid te vermy, oormatig klewerig te raak of vreesgebaseerde gedrag te toon.
- Kortliks, **aanhangsels is die interne werkmodelle** wat ons bou om verbinding en nabyheid met ander te navigeer.
- Hulle bepaal hoe ons **vertrou, staatmaak en met mekaar omgaan** – of sukkel om dit te doen.

Waarom is aanhegsels belangrik vir ons gedrag ?

Veilige gehegthede vorm die grondslag vir **sielkundige stabiliteit, emosionele regulering** en **gesonde interpersoonlike funksionering** dwarsdeur die lewensduur.

In praktiese terme is veilige gehegtheid nie net "lekker om te hê" nie - dit is **die kern van funksionele lewe**. Individue daarsonder gaan dikwels deur onstabiele verhoudings, geestesgesondheidsprobleme en professionele wrywing totdat die onderliggende patrone aangespreek word, dikwels deur terapie.

- **Emosionele Regulering** : Veilig gehegte individue bestuur stres en emosies meer effektief. Hulle is minder geneig tot angs en depressie.
- **Verhoudingsfunksionaliteit** : Hulle vestig gesonder, meer stabiele verhoudings. Hulle vertrou ander sonder om oormatig afhanklik of afsydig te wees.
- **Veerkragtigheid** : Beter toegerus om die uitdagings van die lewe te hanteer en van terugslae te herstel.
- **Kommunikasie** : Oop, selfgeldende kommunikasievaardighede; minder geneig tot misinterpretasie of verdediging.
- **Leierskap en samewerking** : In professionele omgewings is selfversekerde individue meer aanpasbaar, betroubaar en konstruktief in groepdinamika.

Wat is die verskillende aanhegtingsstyle:

Daar is vier hoof aanhegtingsstyle.



Hoe die verskillende aanhegtingsstyle by kinders lyk

Aanhegselfstyl	Hoe dit gevorm word	By kinders	Ouer Voorbeeld
Veilig	Versorgers is responsief, warm en deurgaans beskikbaar.	Kind is vol selfvertroue om te verken, soek troos van versorger, kalmeer maklik.	Kind soek troos en word maklik gekalmeer na stres of skeiding.
Angstig (Besig)	Versorgers is inkonsekwent responsief—soms liefdevol, soms onbesikbaar.	Klewerig, angstig wanneer geskei, moeilik om te kalmeer selfs wanneer versorger terugkeer.	Soek konstante gerusstelling, bekommerd dat die ouer hulle nie genoeg liefhet nie.
Vermydend (Afwysend)	Versorgers is emosioneel afsydig of reageer nie; kind leer om nie van ander afhanklik te wees nie.	- Verskyn onafhanklik. - Vermyn die soeke na troos, selfs wanneer dit ontsteld is.	- Soek nie ouer vir troos nie. - Lyk emosioneel afgesluit.
Ongeorganiseerd (Vreesbevange-Vermydend)	Versorgers is beledigend, skrikwekkend of erg nalatig; kind ervaar vrees sonder 'n veilige bron.	- Verwarde gedrag. - Mag nader kom, maar vermy dan versorger. - Vreesgebaseerde reaksies.	- Nader ouer maar onttrek vinnig. - Kan vries of dissoseer.

Hoe die verskillende aanhegtingsstyle by volwassenes lyk

Aanhegselfstyl	Hoe dit gevorm word	By volwassenes
Veilig	Versorgers is responsief, warm en deurgaans beskikbaar.	- Gemaklik met intimiteit en onafhanklikheid. - Kommunikeer behoeftes duidelik.
Angstig (Besig)	Versorgers is inkonsekwent responsief—soms liefdevol, soms onbesikbaar.	- Verlang na nabyheid - Vrees vir verlating. - Oormatig sensitief vir maat se leidrade.
Vermydend (Afwysend)	Versorgers is emosioneel afsydig of reageer nie; kind leer om nie van ander afhanklik te wees nie.	- Emosioneel afstandelik. - Vermyn intimiteit. - Waardeer onafhanklikheid bo verbintenis.
Ongeorganiseerd (Vreesbevange-Vermydend)	Versorgers is beledigend, skrikwekkend of erg nalatig; kind ervaar vrees sonder 'n veilige bron.	- Verlang na nabyheid, maar vrees dit. - Interne konflik, onvoorspelbare reaksies.

Beweeg na 'n veilige hegingsstyl

veilige hegingstyl wil beweeg, gebaseer op hul huidige patroon – **angstig, vermydend** of **ongeorganiseerd**.

Elke afdeling bevat **duidelike, uitvoerbare stappe**, gegrond op bewysgebaseerde praktyke uit hegingsteorie en kliniese sielkunde. Dit sal die beste wees vir jou om eers 'n idee te vorm van wat jou hegingstyl mag wees deur middel van terapie, navorsing of bewysgebaseerde vasvrae.

Algemene Grondslag: Kernpraktyke vir Alle Style

Voordat hulle met stylspesifieke stappe begin, moet alle individue die volgende **fundamentele gewoontes aanleer**:

1. **Ontwikkel selfbewustheid**
 - Skryf gereeld joernaal oor jou emosionele reaksies in verhoudings.
 - Spoor snellers op: "Wat het my onveilig, klewerig, vermydend of verward laat voel?"
2. **Oefen Emosionele Regulering**
 - Gebruik aardingstegnieke (asemhaling, bewustheid) om teenwoordig te bly.
 - Leer om emosies te **benoem** in plaas daarvan om impulsief te reageer.
3. **Soek veilige rolmodelle**
 - Observeer of kommunikeer met mense wat veilige gedrag toon.
 - Internaliseer hul kalmte, grense en kommunikasie.
4. **Neem deel aan terapie (indien moontlik)**
 - Veral effektief: **Aanhegingsgebaseerde terapie, skematerapie** of **EMDR** vir traumaverwante patrone.

Vir Angstige (Besiggemaakte) Aanhegting

Algemene eienskappe:

- Vrees vir verlating
- Aanhangelijkheid, behoefte aan gerusstelling
- Emosionele hoogtepunte en laagtepunte in verhoudings

Gestruktureerde Stappe:

1. **Pouseer voor jy reageer**
 - Gebruik die 24-uur-reël voordat jy emosionele teksboodskappe stuur of 'n maat konfronteer.
2. **Bou interne gerusstelling**
 - Skep en herhaal affirmasies: *"Ek is genoeg, selfs wanneer ek onseker voel."*
 - Leer om jouself te kalmeer met kalmerende roetines, nie mense nie.
3. **Stel gebalanseerde grense**
 - Hou op om vroeg in verhoudings ooropenbaar of te akkommoderend te wees.
 - Oefen om nee te sê sonder om skuldgevoelens te hê.
4. **Vertraging Interpretasie**
 - As iemand stadig is om te antwoord, **moenie aanvaar dat hulle verwerp word** nie – wag en verifieer die feite.

5. Kies Beskikbare Vennote

- Hou op om emosioneel onbeskikbare mense na te jaag . Herken aantrekkingskrag tot chaos as 'n teken om te huiwer.

Vir Vermydende (Afwysende) Aanhegting

Algemene eienskappe:

- Ongemak met nabyheid
- Oorbeklemtoning van onafhanklikheid
- Emosioneel afsluit

Gestruktureerde Stappe:

1. Herken Emosionele Onderdrukking

- Hou dop hoe gereeld jy onttrek of die onderwerp verander wanneer dinge kwesbaar raak.
- Vra: "Watter emosie vermy ek nou?"

2. Oefen Geleidelike Kwetsbaarheid

- Deel klein persoonlike gedagtes doelbewus in veilige verhoudings.
- Verdra die ongemak eerder as om dit te vermy.

3. Laat mense in—doelbewus

- Sê "ja" vir konneksie, selfs al voel dit onnodig.
- Voorbeeld: Stuur sonder versuim terug na 'n vriend; aanvaar uitnodigings.

4. Daag die Onafhanklikheidsmite uit

- Dink na oor hoe totale onafhanklikheid jou kan beskerm, maar jou ook isoleer.
- Werk aan **interafhanklikheid** , nie afhanklikheid nie.

5. Verken kinderboodskappe

- Joernaal: "Wat het ek geleer oor die vra vir hulp of die uitdrukking van behoeftes tydens my kinderjare?"
- Herformuleer daardie oortuigings.

Vir Ongeorganiseerde (Vreeslike-Vermydende) Aanhegting

Algemene eienskappe:

- Verlang na konneksie, maar vrees dit
- Traumageskiedenis of chaotiese versorging
- Vertrouensprobleme, emosionele wisselvalligheid

Gestruktureerde Stappe:

1. Fokus op Veiligheid Eerste

- Indien trauma teenwoordig is, is **traumaterapie (bv. EMDR, somatiese ervaring)** noodsaaklik.
- Vermy verhoudings met hoë konflik of snellers tydens genesing.

2. Volg Stoot-Trek Patrone

- Teken jou antwoorde aan: "Wanneer kom ek naby en saboteer ek dan?"
- Leer jou "uitgangsstrategieë" (bv. ghosting, muttpicking, onttrekking).

3. Skei die verlede van die hede

- Identifiseer snellers wat gebaseer is op ou trauma, nie huidige gevaar nie.

- Gebruik grondende stellings: *"Hierdie is 'n nuwe verhouding . Ek is nie daar agter nie."*
- 4. **Oefen stadige vertrouensbou**
 - intimiteit haas nie . Toets betroubaarheid stadig en konsekwent.
 - Neem ander se gedrag oor tyd waar in plaas daarvan om op hoop of vrees staat te maak.
- 5. **Ontwikkel 'n samehangende narratief**
 - Werk daaraan om 'n samehangende storie van jou verlede te skep (dikwels in terapie).
 - Dit is die sleutel tot die vorming van 'n veilige basis in jou selfbeeld.

Onderhoud: Langtermyn Veilige Aanhegtingsgedrag

- **Duidelike Kommunikasie** : Druk behoeftes kalm en direk uit.
- **Grense + Empatie** : Balans tussen jouself beskerm en emosioneel verbind bly.
- **Responsiwiteit** : Wys op vir ander en verwag dieselfde.
- **Herstel** : Wanneer verhoudings skeur, werk aan eerlike herstel – nie blameer of terugtrek nie.
- **Refleksie** : Evalueer jou groei gereeld en pas dit aan soos nodig.

Alternatiewe maniere om te reageer

Hier is 'n paar algemene frases wat elk van die vier hoofaanhegtingsstyle weerspieël - angstig, vermydend, ongeorganiseerd en veilig - saam met gesonder alternatiewe wat 'n veilige aanhegtingsstyl weerspieël.

1. Angstige Aanhegting

Algemene frases:

- "Waarom het jy my nie dadelik teruggestuur nie?"
- "Het jy my nog steeds lief?"
- "Ek moet net weet ons is oukei."
- "Ek voel asof jy wegtrek."
- "As jy my los, sal ek nie oukei wees nie."

Veilige alternatiewe:

- "Ek het opgemerk dat ek angstig gevoel het toe ek nie teruggehoor het nie—kan ons daaroor praat?"
- "Ek weet jy gee om vir my, maar ek het nou 'n bietjie gerusstelling nodig."
- "Ek waardeer dit om naby te voel – kan ons 'n manier vind om meer gereeld kontak te maak?"
- "Ek vertrou dat ons oukei is, maar ek wil graag met jou inloer."
- "Ek weet ek kan dinge hanteer selfs al raak dit moeilik, maar ek hoop ons kan dit saam deurwerk."

2. Vermydende Aanhegting

Algemene frases:

- "Ek het niemand nodig nie."
- "Ek is oukei op my eie."

- "Dit raak te intens."
- "Waarom moet ons oor gevoelens praat?"
- "Ek het ruimte nodig . Baie daarvan."

Veilige alternatiewe:

- "Ek waardeer my onafhanklikheid, maar ek wil ook met jou in verbinding bly."
- "Soms het ek ruimte nodig om te herlaai—dit gaan nie oor jou nie."
- "Dit voel intens, en ek wil graag daaroor praat wanneer ek 'n oomblik gehad het."
- "Om oor gevoelens te praat is ongemaklik vir my, maar ek weet dis belangrik vir ons verhouding."
- "Ek het bietjie tyd nodig, maar ek sal binnekort by jou inloer."

3. Ongeorganiseerde (Vreesbevange-Vermydende) Aanhegting

Algemene frases:

- "Ek wil naby wees, maar ek is bang jy sal my seermaak."
- "Ek weet nie of ek jou – of enigiemand – kan vertrou nie."
- "Moet my asseblief nie verlaat nie, maar moenie ook te naby kom nie."
- "Ek kan dit nie hanteer nie . Ek is klaar."
- "Ek voel asof ek te veel is."

Veilige alternatiewe:

- "Ek wil konneksie hê, maar ek werk deur vrese van die verlede."
- "Vertroue is moeilik vir my, maar ek wil dit saam met jou bou."
- "Ek merk op dat ek soms terugtrek wanneer ek bang is—kan ons daaroor praat?"
- "Ek voel oorweldig, maar ek wil probeer om teenwoordig te bly."
- "Ek het al voorheen te veel gevoel, maar ek leer dat ek gesonde liefde verdien."

4. Veilige Aanhegting

Algemene Veilige Frases:

- "Ek vertrou jou."
- "Ek voel veilig om dit met jou te deel."
- "Ek weet ons kan hierdeur werk."
- "Dis oukei om spasie te neem, en ek is steeds hier."
- "Ek is hier vir jou, en ek weet jy is hier vir my."

Dit dien as **doelwitte** of **ankers** vir enigiemand wat werk aan veilige verhoudings.

Leidraad vir die Angstig-Behepte Aanhegtingsstyl

Hierdie notas is vir mense wat veilige hegingsgedrag oor vier sleutelverhoudingsdomeine wil ontwikkel: Familie, Werk, Vriendskappe en Romantiese Verhoudings.

Kern eienskappe :

- Intense vrees vir verlating
- Hiperfokus op ander se gemoedstemming of reaksies
- Moeilike om veilig te voel sonder konstante gerusstelling
- Oorpersonaliserende waargenome afstand of ontkoppeling

Veilige doelwit : Ontwikkel selfvertroue, emosionele regulering en wedersydse grense—sonder om oor te funksioneer of oormatig te heg.

Familieverhoudings

Uitdagings:

- Voel oormatig verantwoordelik vir familie se buie of behoeftes
- Soek bevestiging deur oorgee
- Reageer sterk op vermeende verwerping of emosionele afstand

Veilige stappe:

Stap 1: Hou op om ander mense se emosies te bestuur

- Let op wanneer jy probeer om iemand anders se gevoelens te "regstel" of die vrede ten koste van jouself te bewaar.

Vervang met: "Ek kan omgee sonder om te beheer . Hul ongemak is nie my mislukking nie."

Stap 2: Stel en handhaaf grense

- Oefen om nee te sê sonder om skuldgevoelens te hê.
- Beperk tyd in emosioneel dreinerende dinamika.

Voorbeeld: " Ek is nie nou beskikbaar om te praat nie, maar ek gee om . Kom ons loer later in."

Stap 3: Let op vir rolomkerings

- As jy jou ouers of broers en susters grootmaak, is dit nie emosionele veiligheid nie – dis emosionele verstrengeling.

Reflekteer: "Is ek hier 'n lewensmaat of 'n kind ? Is hierdie dinamiek gebalanseerd?"

Stap 4: Moenie dadelik herstelwerk najaag nie

- Laat familie se ook verantwoordelikheid neem vir die herstel van skeuringe.

Veilige gedrag: Gee ruimte in plaas van om onmiddellike harmonie te eis.

Werkverhoudings

Uitdagings:

- Oorverskoning vra of oorverduidelik
- Neem terugvoer persoonlik

- Vrees vir afkeuring van bestuurders of kollegas
- Oordryf jouself om goedkeuring te kry

Veilige stappe:

Stap 1: Bevestig jouself eers

- Voordat jy goedkeuring soek, vra: "Is dit goed genoeg volgens my standarde?"

Veilige bevestiging: "Ek het goed gevaar . Ek het nie eksterne lof nodig om dit te bevestig nie."

Stap 2: Bestuur e-pos-/boodskapangs

- Weerstaan die drang om ander se toonhoogtes of veragings te herlees of te oor-analiseer.

Veilige oefening: Lees een keer, neem goeie bedoelings aan, reageer duidelik.

Stap 3: Grense met mense-behaaglik

- Moenie vrywillig ekstra werk doen om gewaardeerd te voel nie.

Vra: "Is dit volhoubaar of offer ek my behoeftes op om veilig te voel?"

Stap 4: Leer om neutrale of negatiewe terugvoer te ontvang

- Oefen om te sê: "Dankie . Ek sal dit oorweeg." (Jy hoef nie te veel om verskoning te vra nie.)

Vriendskappe

Uitdagings :

- Voel seergemaak as vriende nie vinnig inisieer of reageer nie
- Oormatige SMS'e of oormatige kommunikasie om verbind te voel
- Vrees om uitgesluit of vervang te word

Veilige stappe:

Stap 1: Diversifiseer Emosionele Ondersteuning

- Vermy om een persoon jou hele ondersteuningstelsel te maak.

Veilige beginsel: "Verbinding is sterker wanneer dit nie desperaat is nie."

Stap 2: Verduidelik sosiale verwagtinge

- As jy onseker is oor die frekwensie van kontak, vra gerus.

Veilige frase: "Ek waardeer ons vriendskap – wat werk die beste om in kontak te bly?"

Stap 3: Moenie afwesigheid as verwerping interpreteer nie

- Wanneer 'n vriend minder responsief is, moenie katastrofeer nie.

Oefening: "Hulle is waarskynlik besig, hulle verlaat my nie."

Stap 4: Laat vriendskappe asemhaal

- Moenie oorfunksioneer of voortdurend inisieer nie . Laat ander ook verskyn.

Veilige ingesteldheid: "Dis oukei om ander na my toe te laat kom."

Romantiese Verhoudings

Uitdagings:

- Behoefte aan konstante gerusstelling
- Vasklou of eskalasie tydens konflik
- Oorinterpretasie van emosionele afstand
- Vrees vir verlating selfs tydens klein ontkoppelings

Veilige stappe:

Stap 1: Reguleer voor jy reageer

- Moenie angstige teksboodskappe stuur of emosionele eise stel in die hitte van vrees nie.

Oefening: Pouseer . Aard jouself . Verbind weer met jou kalm self voordat jy reageer.

Stap 2: Vra direk, moenie toets nie

- Moenie stilte, passiewe aggressie of skuldgevoelens gebruik om hul liefde te toets nie.

Veilige stelling: "Ek voel vandag 'n bietjie onseker—kan ons gesels oor hoe dit met ons gaan?"

Stap 3: Stel jouself intern gerus

- Oefen selfsalmende roetines in plaas van om eksterne gerusstelling te soek.

Bevestig: "Ek is veilig, selfs al voel ek onseker . Ek het nie onmiddellike bevestiging nodig om oukei te wees nie."

Stap 4: Aanvaar Gesonde Ruimte

- Nabyheid vereis nie voortdurende kontak nie.

Veilige oortuiging: "'n Veilige band bied ruimte sonder vrees."

Stap 5: Kies Emosioneel Beskikbare Vennote

- Hou op om verhoudings na te streef wat vroeë hegtingswonde weerspieël (warm/koud, emosionele terughouding).

Veilige filter: Konsekwentheid > Intensiteit

FINALE PRAKTYKE OOR ALLE KONTEKSTE

Oefening	Wat dit doen
Daaglikse inklokjoernaal	Spoor snellers en vordering na veilige gedrag op
Emosionele etikettering	Bou emosionele regulering (bv. "Ek voel angstig, nie ongeliefd nie.")
Assertiewe kommunikasie	Versterk selfwaarde en verminder emosionele afhanklikheid
Herformuleer gedagtes	Vervang katastrofering met gebalanseerde narratiewe
Terapie (bv. KGT, IFS, of aanhegtingsgebaseerde)	Ontrafel oorsake en herbedraad verhoudingspatrone

Leidraad vir die Vermydende-Afwysende Aanhegtingsstyl

Vermydingsstrategieë is **beskermend**, nie kwaadwillig nie. Hulle is dikwels ontwikkel in omgewings waar kwesbaarheid onveilig of geïgnoreer gevoel het. Om na veilige gehegtheid te beweeg, gaan nie daaroor om iemand anders te word nie – dit gaan daaroor **om 'n meer geïntegreerde, emosioneel beskikbare weergawe van jouself te word**, een stap op 'n slag.

Kern eienskappe :

- Waardeer onafhanklikheid en selfstandigheid hoog
- Sukkel om op ander staat te maak of emosioneel kwesbaar te wees
- Sluit af of distansieer homself wanneer emosies intenser word
- Vermy konflik, intimiteit en afhanklikheid

Veilige doelwit : Leer om **nabyheid te verdra**, **emosionele behoeftes uit te druk** en **wedersydse interafhanklikheid te bou** sonder om oorweldig of beheer te voel.

Familieverhoudings

Uitdagings:

- Emosionele onttrekking of afsluiting tydens konflik
- Vermydning van diep gesprekke of gesinskwesbaarheid
- Irritasie met die vermeende "behoefte" van familieleden

Veilige stappe:

Stap 1: Erken die Beskermende Muur

- Identifiseer wanneer jy emosioneel afskakel, losmaak of "koud word".
- Frase: "Ek voel hoe ek wegtrek—wat probeer ek vermy?"

Stap 2: Oefen Kwetsbaarheid met Lae Belang

- Deel klein emosionele waarhede (bv. "Dit was moeilik vir my," "Ek het oorweldig gevoel").
- Begin met veiliger gesinslede – moenie direk in hoëkonflikgebiede ingaan nie.

Stap 3: Beplan (nie vermy) verbinding

- Stel doelbewus tyd vas vir telefoonoprope, besoeke of teksboodskappe. Moenie wag om "lus te voel" nie.
- Frase: "Ek gee om vir jou. Ek weet ek wys dit nie altyd nie, maar ek werk daaraan."

Stap 4: Daag die "Behoefte"-narratief uit

- Herformuleer: "Om ander nodig te hê, maak hulle nie swak nie – en om op ander staat te maak, maak my nie kwesbaar vir beheer nie."

Werkverhoudings

Uitdagings:

- Verkies solowerk of taakgebaseerde interaksies
- Sukkel met spanafhanklikheid of samewerkende kwesbaarheid
- Neem 'n wrok teen mikrobestuur of emosionele terugvoer

Veilige stappe:

Stap 1: Praktykbeheerde openbaarmaking

Aksie: Laat kollegas inlig oor jou ervaring—sonder om te veel te deel.

Voorbeeld: “Hierdie projek was moeilik, maar ek probeer dit uitwerk.” (Humaniseer sonder blootstelling.)

Stap 2: Verdra Wedersydse Afhanklikheid

Aksie: Leun na delegeer of ontvang hulp, selfs wanneer dit ongemaklik voel.

Frase: “Ek doen dit gewoonlik alleen, maar ek dink jou insette sal dit verbeter.”

Stap 3: Reageer, moenie onttrek nie

Wanneer jy terugvoer of kritiek ontvang, weerstaan die drang om emosioneel te ontkoppel.

Frase: “Ek het 'n oomblik nodig om te verwerk, maar ek hoor wat jy sê.”

Stap 4: Handhaaf emosionele neutraliteit sonder om te verdoof

Oefen om ongemak te reguleer eerder as om dit te ignoreer.

Wenk: Gebruik asemhalingswerk of aarding om teenwoordig te bly in interpersoonlike spanning.

Vriendskappe

Uitdagings:

- Hou vriende emosioneel op 'n afstand
- Verkies informele bo intieme vriendskappe
- Wantrou of ontkoppel wanneer mense “te veel” nabyheid wil hê

Veilige Aanhegtingsstappe:

Stap 1: Identifiseer Veilige Vriende vir Emosionele Praktyk

Begin met diegene wat emosioneel konsekwent en nie opdringerig is nie.

Doel: Bou vertroue geleidelik op.

Stap 2: Bied ondersteuning sonder om reg te stel of te vermy

Aksie: Wees teenwoordig tydens hul emosionele oomblikke sonder om te verdwyn of te intellektualiseer.

Frase: “Ek is nie altyd goed hiermee nie, maar ek is hier vir jou.”

Stap 3: Inisieer Kontak

Moenie wag totdat jy “gereed” is of totdat hulle uitreik nie.

Oefen om 'n aanmeldings-Teks te stuur, 'n middagete te reël of 'n dieper vraag te vra.

Stap 4: Laat ongemak toe sonder om te ontkoppel

Verwag dat dit dalk ongemaklik mag voel om oop te maak . Dit beteken nie dat iets verkeerd is nie.

Mantra: "Ek kan intimiteit oorleef . Dis oukei om teenwoordig te bly, selfs al voel dit kwesbaar."

Romantiese Verhoudings

Uitdagings:

- Prioritiseer outonomie bo intimiteit
- Vermo konflik of emosionele uitdrukking
- Voel "vasgevang" of versmoor in nabyheid
- Mag onafhanklikheid idealiseer en emosionele behoeftes (hulle s'n en dié van ander) devalueer

Veilige stappe:

Stap 1: Kommuniqueer Grense—Sonder Emosionele Terughouding

Vermidding verberg dikwels vrees . Leer om jou behoeftes duidelik uit te spreek.

Frase: "Ek het bietjie spasie nodig om te herlaai—nie omdat ek ontkoppel nie, maar omdat dit my help om beter te vertoon."

Stap 2: Sit met emosionele intimiteit

Moenie vlug wanneer emosionele nabyheid verdiep nie.

Bly in die kamer—selfs wanneer jy in die versoeking kom om af te lei, reg te maak of te los te maak.

Stap 3: Neem risiko's in die uitdrukking van emosie

Sê "Ek mis jou" of "Dit het my seergemaak", selfs al voel dit onnatuurlik.

Onthou: Kwetsbaarheid bou vertroue.

Stap 4: Hersien Nabyheid as Sterkte, Nie Bedreiging

Veilige mantra: "Om gesien te word beteken nie om beheer te verloor nie . Dit beteken ek is dapper genoeg om eg te wees."

Stap 5: Kies veilige, emosioneel volwasse vennote

Vermo dit om emosioneel onbeskikbare mense na te jaag net om afstand te handhaaf. Kies iemand wat intimiteit, direkte kommunikasie en emosionele stabiliteit waardeer.

KERNPRAKTYKE OOR ALLE DOMEINE

Oefening	Hoe dit help
Emosionele etikettering	Bou selfbewustheid van onttrekkingsfaktore
Geskeduleerde verbindingsrituele	Voorkom onbewuste emosionele distansiëring
Somatiese aarding (bv. asemhaling, postuur)	Verminder afsluiting tydens oomblikke van hoë emosie
Joernaalvrae (bv. "Wat vermy ek?")	Bring onbewuste vrese of oortuigings na vore

Oefening	Hoe dit help
Terapie gefokus op hegtings-/relasionele trauma	Ontspan vrees vir afhanklikheid en help om emosionele uitdrukking te integreer

Leidraad vir die Ongeorganiseerde-Vreeslike Aanhegtingstyl

Ongeorganiseerde gehegtheid is dikwels gewortel in **vroeë verhoudingstrauma**, dus neem genesing tyd, geduld en konsekwente veiligheid. Jy is nie gebroke nie – jy is gevorm deur onvoorspelbare liefde. Maar met gestruktureerde pogings en ondersteunende verhoudings **kan jy veilige, bestendige en betroubare bande bou** sonder om jou veiligheid op te offer.

Kern eienskappe :

- Diep vrees vir beide intimiteit en verlating
- Stoot-trek dinamika: hunker na nabyheid, maar wantrou dit
- Emosionele wisselvalligheid en verwarring in verhoudings
- Gewortel in trauma, verwaarloosing of inkonsekwente versorging

Veilige doelwit : Ontwikkel **emosionele veiligheid**, **selfvertroue** en **stabiele verhoudingsverwagtinge**, leer om **vrees te reguleer sonder om te vermy of vas te klou**.

Familieverhoudings

Uitdagings:

- Voel getriggerd of hertraumatiseer rondom versorgers
- Verwarring tussen liefde en vrees
- Siklusse van vermyding, nakoming of emosionele uitbarstings

Veilige stappe:

Stap 1: Herken jou snellers

Aksie: Volg spesifieke woorde, toonhoogtes of situasies wat vrees of dissosiasie in gesinsomgewings veroorsaak.

Frase: "Wanneer my ouer my kritiseer, vries ek – ek moet myself grond."

Stap 2: Stel sielkundige en fisiese grense

Wenk: Jy kan familie liefhê *sonder om* hulle onbeperkte toegang te gee.

Voorbeelde:

- Beperk besoeke of oproepe
- Weier emosioneel onveilige gesprekke
- Berei uitgangspanne voor vir hoëspanningsgebeure

Stap 3: Oefen veiligheid, nie prestasie nie

Aksie: Weier om vredesbewaarder, regmaker of emosionele spons te speel.

Veilige frase: "Ek gee om vir jou, maar ek is nie meer beskikbaar vir daardie rol nie."

Stap 4: Skep 'n Gekose Familienetwerk

Jy moet dalk veilige verbindings buite jou biologiese familie soek om nuwe verhoudingsnorme te begin beoefen.

Werkverhoudings

Uitdagings:

- Hiperwaaksaamheid oor verwerping of kritiek
- Moeilike om gesagsfigure te vertrou
- Wisselvallige grense – te oop of te toe
- Vrees vir sigbaarheid of om "uitgevang" te word

Veilige stappe:

Stap 1: Normaliseer terugvoer en struktuur

Oefen om neutrale terugvoer te herformuleer as 'n groeinstrument – nie 'n persoonlike aanval nie.

Mantra: "Terugvoer is inligting, nie bewys van mislukking nie."

Stap 2: Vestig voorspelbare roetines

Roetines bou interne veiligheid en verminder chaosgedrewe reaktiwiteit.

Voorbeelde:

- Konsekwente begin-/eindtye
- Gestruktureerde werkplanne
- Geskeduleerde pouses om self te reguleer

Stap 3: Hou grense konsekwent

Moenie onveilige kollegas te veel openbaar of emosionele intimiteit soek nie.

Veilige gedrag: Handhaaf professionaliteit, handhaaf jou werkklaslimiete en vermy skinder of emosionele verstrengeling.

Stap 4: Bou een of twee veilige werkverhoudings

Oefen om een vertroude kollega toe te laat . Deel klein kwesbaarhede oor tyd.

Frase: "Hierdie week was rof . Dankie dat jy ingeloer het—ek waardeer dit."

Vriendskappe

Uitdagings:

- Bang vir nabyheid, maar verpletter deur afstand
- Agterdog oor ander se motiewe
- Intense emosionele reaksies op geringe waargenome beledigings
- Toets gedrag (bv. vriende wegstoot om te sien of hulle terugkeer)

Veilige stappe:

Stap 1: Identifiseer veilige, konsekwente vriende

Vermyn chaotiese of emosioneel wisselvallige mense . Soek vriende wat:

- Volg deur
- Vra om verskoning wanneer nodig
- Aanvaar jou perke

Stap 2: Deel geleidelik, nie alles op een slag nie

Veilige verbinding bou mettertyd op.

Wenk: Begin met ligte waarhede of versoeke en kyk hoe hulle reageer.

Stap 3: Onderbreek die Stoot-Trek Dinamiek

Wanneer jy wil wegtrek of uithaal, pouseer.

Oefen: "Waarvoor is ek nou bang – verlating of intimiteit?"

Stap 4: Herstel in plaas van verdwyn

As jy oorreegeer, antwoord en noem dit.

Frase: "Ek het oorweldig en paniekerig geraak . Ek leer om dit beter te bestuur."

Romantiese Verhoudings

Uitdagings:

- Verlang na nabyheid, maar wantrou vennote se bedoelings
- Sabotasie van stabiele vennote, jaag emosioneel onbeskikbare vennote na
- Intense jaloesie, beheerprobleme of afsluitings
- Onverwerkte trauma word op die verhouding geprojekteer

Veilige stappe:

Stap 1: Kies veilige, emosioneel beskikbare vennote

Vermyn intense, onvoorspelbare verhoudings wat vroeë trauma weerspieël.

Vra jouself af: "Voel ek kalm saam met hulle – of altyd op die rand?"

Stap 2: Stel Emosionele Behoeftes Direk

Vervang onttrekking of ontploffings met duidelikheid.

Frase: "Ek het gerusstelling nodig, maar ek is bang om te vra . Kan ons hierdeur gesels?"

Stap 3: Skep Emosionele Inklokrituele

Skeduleer tyd om emosioneel te konnekteer, veral wanneer dinge "af" voel.

Hou konneksie bestendig in plaas van krisisgedrewe .

Stap 4: Werk saam met jou liggaam om vrees te reguleer

Wanneer dit geaktiveer word, gebruik aardingsoefeninge voordat jy reageer:

- 4-7-8 asemhaling
- Raak 'n tekstuurvoorwerp aan
- Sê: "Ek is nou veilig . Dit is nie die verlede nie."

Stap 5: Moenie intensiteit met intimiteit verwar nie

Veilige oortuiging: "Kalm en konsekwent is liefde, nie vervelig nie."

KERNPRAKTYKE OOR ALLE VERHOUDINGS Domeine

Oefening	Funksie
Daaglikse emosionele dophou	Bou emosionele geletterdheid en identifiseer vreesgebaseerde patrone
Trauma-geïnformeerde terapie (bv. EMDR, IFS, Somatiese Ervaring)	Verwerk kernwonde wat ongeorganiseerde gedrag aandryf

Oefening	Funksie
Selfkalmerende rituele	Vervang krisisgedrewe verbintenis met innerlike stabiliteit
Veilige rolmodelle (boeke, poduitsendings, ondersteuningsgroepe)	Herbedraad verwagtinge van hoe veilige verhoudings lyk en voel
Bevestigings soos: "Ek kan naby wees en steeds veilig wees."	Hersien intimiteit as krag

Identifisering van snellerende toksiese gedrag in ander

Hieronder is 'n **praktiese tabel** wat ontwerp is om individue met verskillende **onveilige hegtingstyle te help om toksiese gedrag in ander** te identifiseer wat as **snellers** vir hul spesifieke hegtingwonde kan dien. Die herkenning van hierdie patrone kan emosionele regulering en gesonde grenstelling ondersteun.

Aanhegselstyl	Toksiese gedrag in ander wat jou kan trigger	Waarom dit jou trigger	Veilige reaksie op praktyk
Angstig-Besig (Vrees verlating, soek konstante nabyheid)	- Emosionele onbesikbaarheid - Inkonsekwente kommunikasie - Spook of broodkrummel - Terughouding van liefde - Warm-en-koue gedrag	Versterk vrees om ongewens, verwerp of "te veel" te wees	- Sê: "Ek het konsekwente kommunikasie nodig om veilig te voel." - Stel perke met inkonsekwente mense in plaas daarvan om hulle na te jaag. - Fokus op selfversagting wanneer kontak vertraag word.
Vermydend-Afwysend (Vrees afhanklikheid, vermy nabyheid)	- Kleefheid of emosionele verstrengeling - Te vinnig oordeel - Indringende vraagstelling - Vereistes vir konstante emosionele beskikbaarheid - Skuldgevoelens oor ruimte	Voel verswelg, onder druk of emosioneel binnegeval	- Sê: "Ek gee om vir jou, en ek het ruimte nodig om te herlaai." - Stel tydsgebaseerde perke op sosiale betrokkenheid. - Oefen om ligte emosionele ongemak te verdra sonder onttrekking.
Ongeorganiseerd -Vreeslik	Skielike emosionele verskuiwings (liefdesbombardement → devaluasie)-	Veroorsaak vrees om seergemaak, vasgevang	Sê: "Ek het emosionele stabiliteit in verhoudings nodig."

Aanhegelsstyl	Toksiese gedrag in ander wat jou kan trigger	Waarom dit jou trigger	Veilige reaksie op praktyk
<i>(Vrees beide nabyheid en verlating)</i>	- Gasbeligting of manipulasie - Intensiteit sonder konsekwentheid - Dreigemente van verlating - Passiewe aggressie of wisselvalligheid	of verwerp te word – kan nie voorspel wat veilig is nie.	- Let op patrone, nie beloftes nie. - Aard jouself voordat jy reageer - Gebruik joernaalhou of liggaamsbewustheid .

Wenke vir alle style:

- **Let op jou liggaam** : 'n jaagende hartklop, afskakeling of naarheid kan 'n aanhegtings-sneller aandui.
- **Skryf dit neer** : "Wat het sopas gebeur ? Wat het dit my oor myself laat glo?"
- **Vertrou konsekwente gedrag** bo chemie, intensiteit of woorde.

Waarom onseker aanhegtingsstyle bekende disfunksie soek

Mense met onveilige hegtingstyle soek dikwels onbewustelik verhoudings wat **vroeë verhoudingservarings weerspieël** , selfs wanneer daardie ervarings **pynlik of onveilig was** .

Die brein is geneig om "vertroud" met "veilig" gelyk te stel, selfs al sluit daardie vertroutheid verwaarlosing, chaos of emosionele onbeskikbaarheid in.

Angstig-behepte Aanhegting

Kerngeloof: *"Liefde is teenstrydig, en ek moet hard werk om dit te verdien."*

wie hulle aangetrokke is:

- Emosioneel onbeskikbare vennote
- Mense wat gemengde seine gee of "warm en koud" speel
- Individue wat verbintenis vermy

Hoe dit disfunksie versterk:

- Bevestig die oortuiging dat hulle "te veel" of "nie genoeg" is nie
- Hou hulle in 'n lus van bewys van waarde en die najaag van nabyheid
- Veroorsaak ang, oorfunksionering en self-twyfel

Hoe om die patroon te breek:

Aksie	Waarom dit werk
Pouseer voordat jy intensiteit nastreef	Intensiteit is dikwels 'n traumareaksie, nie ware intimiteit nie.
Vra: "Voel ek kalm of voortdurend geaktiveer rondom hierdie persoon?"	Veilige verhoudings voel bestendig, nie angstig nie

Aksie	Waarom dit werk
Bou emosionele verdraagsaamheid vir stabiliteit	Oefen om "vervelig" as "veilig" te aanvaar, nie as "liefdeloos" nie.
Soek mense wat deurvoer	Waardeer konsekwentheid bo sjarme of jaagtog

Vermydende-Afwysende Aanhegting

Kerngeloof: "Om van ander afhanklik te wees, maak my swak . Intimiteit bedreig my onafhanklikheid."

wie hulle aangetrokke is:

- Emosioneel intense of behoeftige vennote (wat hul vrees vir verstrengeling bevestig)
- Mense wat hulle verafgod, maar wie se waarde hulle uiteindelik devalueer
- Individue wat hul ongemak met nabyheid veroorsaak

Hoe dit disfunksie versterk:

- Bevestig die oortuiging dat ander te veeleisend of verstikkend is
- Regverdig emosionele losmaking of onttrekking
- Versterk hul eensame wolf-narratief en blokkeer ware intimiteit

Hoe om die patroon te breek:

Aksie	Waarom dit werk
Let op wanneer jy emosioneel gevoelloos of vermydend is	Vermyding is 'n verdediging, nie 'n persoonlikheidseienskap nie
Kies vennote wat jou grense respekteer, maar steeds opdaag	Help jou om vertroue in wedersydse outonomie te bou
Oefen om emosies te benoem, selfs in klein dosisse.	Bou verdraagsaamheid vir kwesbaarheid sonder oorweldiging
Hou op om selfgenoegsaamheid as emosionele volwassenheid te idealiseer	Ware krag sluit die vermoë in om veilig te konnekteer en staat te maak

Ongeorganiseerde-Vreeslike Aanhegting

Kerngeloof: "Liefde is gevaarlik en onvoorspelbaar . Mense sal my seermaak of verlaat."

wie hulle aangetrokke is:

- Emosioneel wisselvallige, beherende of onbeskikbare vennote
- Mense wat wissel tussen idealisering en devaluasie
- Verhoudings wat trauma naboots: intens, onstabiel, verwarrend

Hoe dit disfunksie versterk:

- Hou hulle vasgevang in trauma-heropvoeringssiklusse
- Bevestig dat liefde gelyk is aan vrees, chaos of verraad
- Voorkom die vorming van interne veiligheid en vertroue

Hoe om die patroon te breek:

Aksie	Waarom dit werk
Benoem die patroon: "Dit herinner my aan wat ek geweet het toe ek grootgeword het."	Bewustheid is die eerste stap na patroonontwrigting
Vertraag die vroeë stadium verbinding	Gee tyd om werklike veiligheid en versoenbaarheid te bepaal
Prioritiseer stabiliteit bo intensiteit	Intensiteit verberg dikwels verhoudingsgevaar, nie passie nie
Werk saam met 'n trauma-ingeligte terapeut	Die genesing van relasionele trauma vereis meer as insig—dit vereis regulering, veiligheid en herstelpraktyk.

Algemene Reël vir Alle Style:

- As die verhouding bekend maar emosioneel onveilig voel, bevraagteken dit.
- As dit aanvanklik bestendig, veilig en effens ongemaklik voel—dit kan veilig wees.

Verwysingstabel vir veilige verhoudings

Hieronder is 'n omvattende verwysingstabel vir individue met onveilige hegtingstyle, wat uiteensit hoe 'n veilige, gesonde verhouding oor vier hoofkontekste lyk: familie, vriendskappe, werk en romantiese vennote.

Dit beskryf in detail hoe mense **mekaar behandel**, hoe **probleme hanteer word**, en watter algehele **verhoudingsdinamika** tipies is in veilig gehegte verhoudings.

Konteks	Hoe dit daaglik lyk	Hoe mense mekaar behandel	Hoe probleme bestuur word
Familie	• Oop, respekvolle gesprekke • Emosionele ondersteuning sonder skuldgevoelens • Tyd saam voel veilig, nie onder druk nie	• Respekteer mekaar se outonomie • Valideer gevoelens sonder afwysing • Moedig groei aan sonder beheer	• Probleme word direk benoem • Verskonings word aangebied en aanvaar • Grense word gerespekteer tydens konflik
Vriendskappe	• Wedersydse inskrywings • Gedeelde vreugde en ondersteuning	• Vriendelikheid sonder verpligting • Ruimte word gegee en gerespekteer	• Konflikte word kalm bespreek • Breuke word herstel, nie vermy nie

Konteks	Hoe dit daagliklyk	Hoe mense mekaar behandel	Hoe probleme bestuur word
	- sonder afhanklikheid - Tyd weg is nie 'n bedreiging nie	Verskille word geduld, nie patologiseer nie	Geen stille behandeling of spookery nie
Werkverhoudings	- Duidelike rolle en verwagtinge - Terugvoer word konstruktief aangebied - Grense tussen werk en persoonlike lewe word gerespekteer	- Professionele respek ongeag rang - Verantwoordbaarheid sonder skaamte - Aanmoediging bo mikrobestuur	- Probleme word met duidelikheid en kalmte aangespreek - Oplossings is samewerkend - Geen blaamspeletjies of triangulasie nie
Romantiese Vennote	- Emosionele en fisiese intimiteit voel veilig - Liefde is konsekwent, nie voorwaardelik nie - Onafhanklikheid en saamhorigheid is in balans	- Druk behoeftes direk en sonder straf uit - Toon vrylik liefde - Ondersteun mekaar se doelwitte en identiteite	- Bespreek meningsverskille sonder dreigemente of ultimatus - Konflikoplossing is tydig en billik - Emosionele veiligheid word bewaar tydens argumente

Notas vir individue met onveilige gehegtheid:

- **Konsekwentheid** is 'n kenmerk van veilige verhoudings—nie intensiteit nie.
- **Meningsverskil** is nie verwerping nie; hoe iemand jou kwesbaarheid hanteer, sê meer as hoeveel hulle jou "liefhet".
- As 'n verhouding **vereis dat jy jou behoeftes, selfrespek of emosionele welstand prysgee**, is dit nie veilig nie – ongeag die etiket.
- Gesonde verhoudings word **gebou, nie gevind nie**. Hulle groei deur **gedeelde verantwoordelikheid, veilige konflik en wedersydse sorg**.

Wenke vir die hantering van onsekerheid in 'n Romantiese verhouding wat lei tot jaloesie en 'n gebrek aan vertroue.

Deur hierdie wenke sistematies toe te pas, kan jy die greep van onsekerheid verminder en 'n gesonder, meer vertrouende verhouding bevorder.

- **Erken jou onsekerheid**

- Erken en aanvaar dat jou gevoelens van onsekerheid jou verantwoordelikheid is.
- Om hulle te ontken of te ignoreer, laat hulle net toe om te etter en te vererger.

- **Identifiseer die oorsaak**

- Dink na oor hoekom jy onseker voel.
- Is dit vorige ervarings, vrees vir verlating, lae selfbeeld of gedrag van jou maat?
- Dit is noodsaaklik om die oorsaak te verstaan om dit effektief aan te spreek.

- **Kommunikeer duidelik en kalm**

- Bespreek jou gevoelens met jou maat sonder beskuldigings of blaam.
- Gebruik "ek"-stellings om uit te druk hoe jy voel en wat jou jaloesie veroorsaak, eerder as om hul karakter aan te val.

- **Stel en respekteer grense**

- Stel duidelike grense met jou maat wat jou onsekerhede konstruktief aanspreek.
- Maak seker dat hierdie grense redelik is en onderling ooreengekom word om vertroue te bevorder.

- **Fokus op die bou van selfbeeld**

- Werk aan jou selfvertroue en selfwaarde onafhanklik van die verhouding.
- Neem deel aan aktiwiteite wat jou waarde bevestig en jou identiteit buite die vennootskap ontwikkel.

- **Vermý aannames en spring tot gevolgtrekkings**

- Moenie toelaat dat jou gedagtes gapings vul met ergste moontlike scenario's nie.
- Vertroue vereis bewyse, nie spekulاسie nie.

- **Oefen Geduld en Konsekwentheid**

- Vertroue en sekuriteit neem tyd om te bou.
- Konsekwente, betroubare gedrag van beide vennote help om angs en jaloesie te verminder.

- **Oorweeg professionele hulp indien nodig**

- As onsekerheid en jaloesie ernstig of aanhoudend is, soek berading.
- Terapie kan gereedskap bied om emosies te bestuur en verhoudingsdinamika te verbeter.

- **Beperk sosiale media en eksterne snellers**

- Sosiale media kan jaloesie en onsekerheid versterk.
- Stel perke op blootstelling as dit bydra tot negatiewe gevoelens.

- **Fokus op feite, nie vrese nie**

- Baseer jou vertrouwe op jou maat se werklike gedrag, nie jou vrese of "wat as"-gedagtes nie.
- Behou 'n realistiese perspektief.

Wenke vir die hantering van oormatige nabyheid in vriendskappe en ander nuwe verhoudings

Hierdie strategieë help om **veilige, volhoubare verhoudings te bou** sonder om jouself of ander te oorweldig.

1. Herken jou patrone

- Dink na oor oomblikke wanneer jy voel jy moet te veel te gou deel of konstante gerusstelling soek . Bewustheid is die eerste stap na verandering.

2. Stel duidelike persoonlike grense

- Besluit vroegtydig watter onderwerpe of persoonlike inligting jy gemaklik is om te deel . Dis oukei om terug te hou en jouself geleidelik te openbaar.

3. Pas die verhouding aan

- Laat verhoudings natuurlik oor tyd ontwikkel . Vermoë om te haastig in intense emosionele uitruilings of gereelde kontak te wees.

4. Handhaaf Jou Eie Lewe

- Bly tred met jou belangstellings, stokperdjies en ander sosiale verbindings . Hierdie balans verhoed oormatige afhanklikheid van een persoon vir emosionele behoeftes.

5. Oefen selfversorgende tegnieke

- Wanneer jy angstig voel oor konneksie of vrees vir verwerping, gebruik aardingsstrategieë (diep asemhaling, bewustheid) in plaas daarvan om dadelik uit te reik.

6. Kommunikeer Grense Duidelik en Vriendelik

- As jy oorweldig voel of agterkom dat die ander persoon wegtrek, spreek dit kalm aan: "Ek besef ek het baie vinnig gedeel; ek wil seker maak ons is gemaklik met die tempo."

7. Beperk die frekwensie van kontak

- Vermoë oormatige SMS'e of oproepe, veral vroeg in die lewe . Beplan interaksies deeglik om kwaliteit bo kwantiteit te bevorder.

8. Vra jouself af: "Soek ek verbintenis of gerusstelling?"

- Dit help om ware binding te onderskei van angsgedrewe gedrag.

9. Soek terugvoer

- Indien jy onseker is, vra vertroude vriende vir eerlike terugvoer oor jou gedrag in verhoudings.

10. Oorweeg professionele ondersteuning indien nodig

- Terapie kan help om die oorsake van oormatige nabyheid te ondersoek en gesonder interpersoonlike gewoontes te ontwikkel.

Wenke vir mense wat verhoudings saboteer

As jy geneig is om **verhoudings te saboteer** – hetsy bewustelik of onbewustelik – as deel van onopgeloste hegingsprobleme, is dit van kritieke belang om die onderliggende vrees, wantroue of ongemak met intimiteit wat die gedrag dryf, aan te spreek. Hieronder is **praktiese, gestruktureerde wenke** om hierdie patroon te onderbreek en na gesonder, veiliger verbindings te beweeg.

Sabotasie is 'n verdediging, nie 'n gebrek nie. Jy het geleer om jouself te beskerm op maniere wat nou jou verhoudings skaad – maar met bewustheid en volgehoue pogings kan jy **die vrees afleer en veilige, veerkragtige bande bou**.

Wenke vir die oorkoming van verhoudingsabotasie gedryf deur aanhegtingsprobleme

Identifiseer jou sabotasiepatrone

Begin deur presies te definieer *hoe* jy saboteer:

- Bakleiery kies tydens oomblikke van nabyheid
- Spook of onttrekking sonder rede
- Oormatig krities of emosioneel onbeskikbaar raak
- Flirt met ander om afstand te skep
- Beëindig dinge "voorkomend" om te verhoed dat jy seergemaak word

Aksie: Maak 'n geskrewe lys van spesifieke gedrag wat jy geneig is om te toon wanneer dinge "te naby" of emosioneel riskant voel.

Noem die emosie onder die gedrag

Sabotasie word dikwels gedryf deur verborge gevoelens soos:

- Vrees vir verlating of verwerping (angstig)
- Vrees om beheer of verswelg te word (vermydend)
- Voel onveilig as gevolg van vorige trauma (ongeorganiseerd)

Aksie: Wanneer jy die drang voel om te saboteer, pouseer en vra: "*Wat voel ek nou – kwesbaar, bang, wantrouig, skaam?*" Om die emosie te benoem, ontwig outomatiese reaksies.

Pouse en Vertraging Reaksie

Wanneer jy getriggerd of paniekerig voel:

- **dadelik optree nie**. Gee jouself 24 uur om te reageer of 'n besluit te neem.
- Herinner jouself: "*Dringendheid is nie duidelikheid nie.*"

Aksie: Gebruik 'n joernaal- of stemnota-app om uit te druk wat jy *wil* sê of doen – sonder om dit eintlik te doen.

Skei die hede van die verlede

Baie saboterende gedrag is beskermende strategieë wat in vroeëre verhoudings (dikwels in die kinderjare) aangeleer is.

Aksie: Vra jouself af:

"Gaan hierdie reaksie oor hierdie persoon, of iemand uit my verlede?"

"Het hierdie persoon my werklik verrai – of neem ek aan hulle sal?"

Oefen Klein Kwetsbaarhede

Begin met eerlikheid met lae risiko:

- Erken wanneer jy bang of onseker voel
- Deel 'n behoefte of grens met respek
- Toon liefde selfs al voel dit riskant

Aksie: Identifiseer een area waar jy 'n bietjie meer oop kan wees sonder om jouself te oorweldig.

Wees deursigtig met vertroude mense

As jy in 'n verhouding is (vriendskap of romantis), noem die patroon.

Voorbeeld: "Soms word ek bang en trek weg . Ek werk daaraan, en ek wil eerlik met jou wees." Dit bou veiligheid en aanspreeklikheid.

Ontwikkel interne veiligheid

Selfkalmerende vaardighede verminder die druk om ander te beheer of te ontsnap.

- Bewustheid
- Asemwerk
- Innerlike-kind werk
- Positiewe bevestigings soos:

"Ek kan nabyheid verdra . Ek is veilig selfs wanneer ek kwesbaar is."

Kies Verhoudings wat Genesing Ondersteun

Vermyn emosioneel onbeskikbare, onvoorspelbare of chaotiese vennote.

- **Veilige, konsekwente, respekvolle mense** help om gesonde patrone te versterk.
- **Drama dryf sabotasie aan** —stabiliteit skep verandering.

Volg en vier klein oorwinnings

Let op wanneer jy *nie* saboteer nie:

- Jy het het ongemak uitgespreek sonder om iemand weg te stoot.
- Jy het in verbinding gebly ten spyte van vrees.
- Jy het teruggekeer ná 'n skeuring in plaas van om te verdwyn.

Aksie: Teken hierdie oomblikke aan . Bewyse van groei bou vertroue in jouself.

Doen die dieper werk

Sabotasie is selde 'n oppervlakkige kwessie . Dit behels dikwels trauma, verraad of emosionele verwaarlosing.

Oorweeg:

- **Aanhegtingsgerigte terapie**
- **Trauma-ingeligte modaliteite (bv. EMDR, IFS)**
- **Groepterapie** vir relasionele praktyk

Werkkaarte

ASSESSERING VAN MY EIE HEGTINGSSTYL

Hierdie werkblad is ontwerp om jou te help om jou **hegtingsstyl beter te verstaan** – die manier waarop jy tipies met ander in noue verhoudings omgaan . Om insig te kry in jou hegtingsstyl is die eerste stap in die rigting van die bou van **gesonder, veiliger verbindings** .

Deel 1: Vinnige Aanhegselfassessering

Beantwoord die volgende stellings **eerlik** , gebaseer op hoe jy gewoonlik in noue verhoudings (romanties, familie, goeie vriende) voel en optree . Gebruik die skaal:

- **1 – Stem glad nie saam nie**
- **2 – Stem nie saam nie**
- **3 – Neutraal / Soms**
- **4 – Stem saam**
- **5 – Stem sterk saam**

#	Verklaring	Telling (1-5)
1	Ek vind dit maklik om mense na aan my te vertrou.	
2	Ek bekommer my baie daaroor om verwerp of verlaat te word.	
3	Ek voel ongemaklik om van ander afhanklik te wees.	
4	Ek soek dikwels gerusstelling van diegene na aan my.	
5	Ek verkies om nie vir ander te wys hoe ek diep binne voel nie.	
6	Ek vind dit maklik om emosioneel na aan mense te kom.	
7	Ek voel dikwels dat ander nie so naby aan my wil wees soos ek nie.	
8	Ek probeer om te verhoed dat ek te afhanklik van ander is.	
9	Ek is vol vertroue dat ander daar sal wees vir my wanneer ek hulle nodig het.	
10	Ek wil soms nabyheid hê, maar ek is ook bang daarvoor.	

Deel 2: Interpreteer jou tellings

Groepeer die vrae in kategorieë . Tel die puntetelling van elke kategorie op.

Veilige Aanhegself

(Vrae 1, 6, 9)

Totaal: ____

Hoë tellings (12-15): Jy het waarskynlik 'n veilige hegtingstyl.

Matige tellings (8-11): Jy mag dalk meestal veilig wees, maar het 'n paar neigings om te ondersoek.

Angstige Aanhegself

(Vrae 2, 4, 7)

Totaal: ____

Hoë tellings (12-15): Jy het waarskynlik 'n angstige (behepte) hegtingstyl.

Matige tellings (8-11): Sommige angstige neigings kan jou verhoudings beïnvloed.

Vermydende Aanhegting

(Vrae 3, 5, 8)

Totaal: ____

Hoë tellings (12–15): Jy het waarskynlik 'n vermydende (afwysende) hegtingstyl.

Matige tellings (8–11): Jy mag dalk vermydende neigings hê wat intimiteit beperk.

Ongeorganiseerde Aanhegting

(Vraag 10; oorweeg ook matige-hoë tellings in beide Angstig en Vermydend)

Telling: ____

'n Hoë telling (4–5) hier, veral gekombineer met hoë angstige en vermydende tellings, kan dui op 'n **ongeorganiseerde (vreesbevange-vermydende)** hegtingstyl.

Deel 3: Reflektiewe vrae

1. **Watter aanhegtingstyl pas die beste by jou ervaring, gebaseer op die resultate hierbo?**

Skryf 'n paar sinne om jou styl in jou eie woorde te beskryf.

2. **Hoe kom hierdie hegtingstyl na vore in jou naaste verhoudings (bv. romanties, familie, vriende)?**

3. **Watter situasies veroorsaak dat jy onseker, vermydend of oormatig afhanklik van ander voel?**

4. **Hoe sou 'n "veilige" verhouding vir jou lyk en voel? Hoe verskil dit van jou vorige of huidige patrone?**

Deel 4: Volgende Stappe

- Bring hierdie werkblad na terapie of berading as jy professionele leiding soek.
- Hersien dit nadat jy meer oor hegingsstyle geleer het en emosionele werk gedoen het.
- Oorweeg dit om daaglik 'n joernaal te hou om dop te hou hoe jou hegingsgedrag verskyn en ontwikkel.

Geen hegingsstyl is vas nie . Met bewustheid en doelbewuste poging kan jy beweeg na 'n meer veilige en vervullende manier van omgaan.

DAAGLIKSE AANHEGSELSTYL UITDAGINGS (10 DAE ELKE STYL)

Hier is 'n gestruktureerde 30-dae-uitdaging wat afgebreek is volgens hegtingsstyl—Angstig-Besig, Vermydend-Afwysend, en Ongeorganiseerd-Vreeslik—met een praktiese taak per dag om geleidelik veiliger hegtingsgedrag te ontwikkel.

Elke taak bou emosionele veerkragtigheid, selfbewustheid en gesonde verhoudingsgewoontes.

Dag	Angstig-besig (Soek te veel nabyheid, vrees verlating)	Vermydend-Afwysend (Vrees afhanklikheid, vermy nabyheid)	Ongeorganiseerd-Vreeslik (Vrees beide intimiteit en verlating)
1	Skryf 3 mense neer wie se bevestiging jy te veel soek	Identifiseer 3 maniere waarop jy emosioneel in verhoudings ontkoppel	Joernaal: "Wanneer ek nader aan ander kom, begin ek voel..."
2	Gaan 4 wakker ure sonder om jou foon/sosiale media na te gaan vir gerusstelling	Bring 30 minute deur saam met 'n betroubare persoon sonder om veelvuldige take te verrig.	Oefen 5-5-5 asemhaling wanneer jy emosioneel oorweldig is
3	Vra jouself af voordat jy SMS: "Soek ek veiligheid of beheer?"	SMS eers 'n vriend om 'n Hangout te begin	Identifiseer en skryf 3 snellers neer wat druk-trek gedrag veroorsaak
4	Stel vandag 'n grens – selfs 'n klein een – met iemand	Druk een klein emosionele waarheid aan iemand uit (bv. "Ek was senuweeagtig")	Sê "Ek het 'n blaaskans nodig om te herstel" wanneer jy emosioneel oorgestimuleer is
5	Stel uit om te reageer op 'n teks wat jou angstig maak - wag 30 minute	Aanvaar vandag hulp van iemand, selfs al voel dit ongemaklik	Teken 'n kaart van veilige teenoor onveilige verhoudings uit jou verlede
6	Lys 5 dinge waarvan jy van jouself hou wat nie op verhoudings gebaseer is nie	Skryf 'n dankbaarheidsbriefie aan iemand wat jy gewoonlik op 'n afstand hou.	Identifiseer jou emosionele reaksiepatrone (veg, vlug, vries, kruip)
7	Vra iemand hoe dit met hulle gaan sonder om jouself op te haal	Sê "Ek gee om vir jou" sonder om dit agterna te verminder	Skryf jou ideale weergawe van 'n veilige verhouding neer
8	Bring een uur deur om iets alleen te doen sonder afleiding	Dink na oor hoe die vermyding van kwesbaarheid jou beskerm het – en jou beperk het.	Identifiseer 'n "veilige" persoon en vertel hulle iets kleins maar waars

Dag	Angstig-besig (Soek te veel nabyheid, vrees verlating)	Vermydend-Afwysend (Vrees afhanklikheid, vermy nabyheid)	Ongeorganiseerd- Vreeslik (Vrees beide intimiteit en verlating)
9	Vertel vir 'n vriend of maat: "Ek het angstig gevoel en wou nabyheid hê"	Laat iemand weet dat jy aan hulle dink (sonder rede)	Skryf 'n brief aan 'n jonger weergawe van jouself wat veiligheid bied
10	Moenie die hele dag kontak maak met iemand oor wie jy obsessief is nie.	Deel 'n persoonlike herinnering met 'n kollega of kennis	Wanneer jy die drang voel om terug te trek of uit te haal – pouseer, benoem die gevoel en skryf dit neer.

Hoe om te gebruik:

- Doen **een taak per dag** gebaseer op jou primêre hegtingspatroon.
- Jy kan die siklus verskeie kere herhaal, uitdagings meng, of joernaalhou byvoeg.
- Die doel is **nie perfeksie nie**, maar **patroononderbreking** — die geleidelike bou van nuwe verhoudingsgewoontes.

VEILIG BY DIE WERK – WERKKAARTPAKKET

Hierdie werkkaarte spreek spesifiek aan hoe aanhegtingswonde dinamika met **gesagsfigure**, **eweknieë** en **terugvoer kan beïnvloed**, en hoe om na veilige patrone oor te skakel.

HANTERING VAN GESAG EN MAGSDINAMIKA

Doelwit: Verstaan reaksies op gesag en herdefinieer magsdinamika van bedreiging tot samewerking.

Afdelings:

- Scenario-analise:
 - "Wanneer my bestuurder nie met my saamstem nie, voel ek..."
 - "Wat neem ek aan oor mense in magsposisies?"
- Herformuleer gids:
 - "In plaas daarvan om gesag as verwerping/beheer te sien, kan ek dit beskou as..."
 - "Hoe lyk 'n gesonde verhouding met leierskap?"

Praktiese hulpmiddel:

- Skripte vir professionele bewering (bv. "Ek hoor jou bekommernisse—mag ek my denke verduidelik?")

OUTORITEITSCENARIO	MY GEWONE REAKSIE	HERGESTELDE REAKSIE

KRITIEK SONDER INEENSTORTING

Doelwit: Bou kapasiteit om terugvoer te ontvang sonder om te personaliseer of af te sluit.

○

KRITIEK-SCENARIO	MY GEWONE REAKSIE	WAT IS DIE SNELLER VIR MY	WAT VOEL EK	HOE GEDRA EK / REAGEER EK	MY HERGEFRAMEERDE ANTWOORD
Wat ek gewoonlik dink en doen wanneer ek kritiek kry...					<i>In plaas van: "Ek het alles deurmekaar gemaak," probeer: "Ek leer . Wat kan ek vir volgende keer verbeter?"</i>

Herskryf 'n onlangse kritiek deur veilige, nie-verdedigende taal te gebruik.

SPANWERK- EN SAMEWERKINGSGRENSE

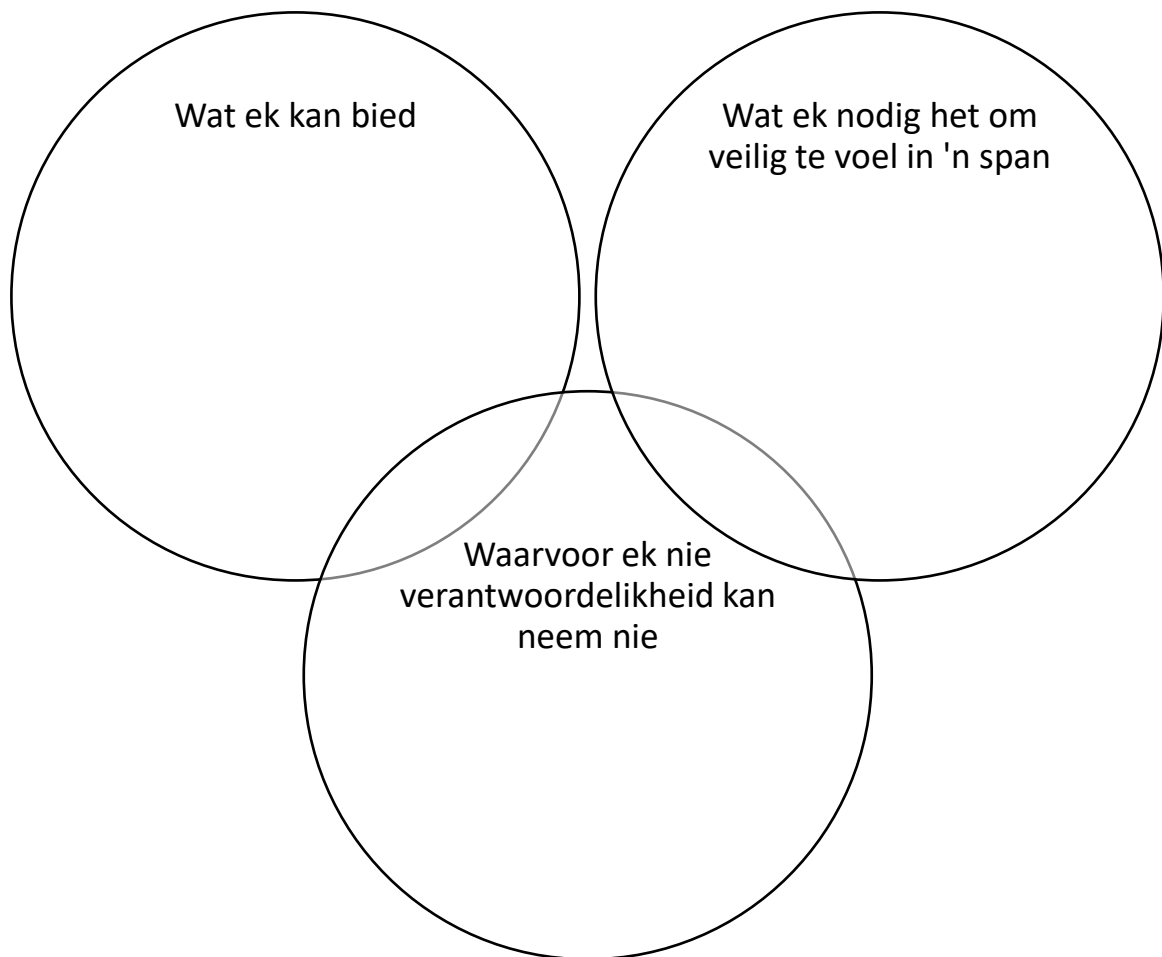
Doelwit: Oefen gesonde deelname en grensestelling in gesamentlike werk.

Hoe oorfunksionering lyk (EG, perfeksionisme, te veel aanneem)

Hoe Onderfunksionering Lyk (EG, Ontkoppeling, Vermyding)

Refleksie: "Waarvoor vrees ek in spanomgewings?"

Grensekaart



Uitdagingsprompt

- "Hierdie week gaan ek oefen om 'nee' of 'nog nie' te sê in een professionele interaksie."

VEILIGE KOMMUNIKASIEBEPLANNER

Doelwit: Help gebruikers om voor te berei vir moeilike of belangrike werkgesprekke met emosionele regulering en duidelikheid.

Scenario	Voor die gesprek		Wat wil ek duidelik uitdruk?	Wat vrees ek kan gebeur?	Skryf 'n antwoord met neutrale, direkte en veilige formulering.
	Wat is die doel?	Watter emosie dra ek in my op?			

"VEILIG BY DIE WERK" VORDERINGSPOORSNYER

Volg vordering oor 4 weke in areas soos:

- Vra vir hulp
- Ontvang terugvoer sonder paniek
- Assertief kommunikeer
- Deelname aan groepbesluite
- Vermindering van oorwerk of vermydingsgedrag

TELLING :

3: Bereikt

2: Vordering

0: Geen vordering nie

TAKE	WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4

BEHOEFTE-IDENTIFIKASIE- EN KOMMUNIKASIEGIDS

Doelwit: Help individue om hul emosionele behoeftes te herken en te leer hoe om dit duidelik, respekvol en veilig uit te druk – veral belangrik vir diegene wat onseker hegtingspatrone genees.

AFDELING 1: IDENTIFISEER U KERNBEHOEFTES

Instruksies: Hersien die kategorieë hieronder. Plaas 'n ✓ langs die behoeftes wat die sterkste by jou in verhoudings aanklank vind.

Kategorie	Algemene Emosionele Behoeftes
Veiligheid en stabiliteit	☐ Konsekwentheid ☐ Voorspelbaarheid ☐ Eerlikheid ☐ Emosionele veiligheid
Verbinding en Nabyheid	☐ Gesien/gehoor word ☐ Fisiese toegeneentheid ☐ Kwaliteitstyd ☐ Gedeelde ervarings
Otonomie en Respek	☐ Ruimte ☐ Onafhanklikheid ☐ Grense word nagekom ☐ Vertrou word
Validering en Erkenning	☐ Gevoel van waarde ☐ Waardering ☐ Empatie ☐ Bevestiging van waarde
Ondersteuning en betroubaarheid	☐ Betroubaarheid ☐ Aanmoediging ☐ Hulp wanneer nodig ☐ Probleemoplossing saam

AFDELING 2: VERDUIDELIK WAT JY IN JOU WOORDE BENODIG

Instruksies: Kies 2–3 behoeftes wat jy hierbo gemerk het . Skryf 'n stelling vir elkeen neer wat die behoefte in jou eie taal verduidelik.

Voorbeeld: “Ek het konsekwentheid in kommunikasie nodig . Wanneer ek nie van iemand hoor nie , begin ek in 'n spiraal te beland.”

→ Veilig herformuleer: *“Gereelde inkloksessies help my om veilig en gegrond te voel in ons verbintenis.”*

Nodig	Jou onseker reaksie (Wat jy gewoonlik doen/sê)	Veilige Kommunikasieverklaring

AFDELING 3: PRAKTYK – WERKLIKE VERTALING

Instruksies: Voltooi die onderstaande aanwysings vir 'n onlangse of huidige situasie waar u behoefte nie nagekom is nie.

Die situasie:

Beskryf wat gebeur het: "Ek het hulp met 'n projek gevra en is geïgnoreer."

Wat ek gevoel het:

"Onbelangrik, angstig."

Die behoefte agter die gevoel:

"Ek moet voel dat ek ondersteun en gehoor word."

Wat ek wens ek gesê het (veilige styl):

"Wanneer ek niks terug hoor nie, begin ek onseker voel oor waar ons staan . Dit sal help as jy my boodskap kan erken – selfs al is dit 'n vinnige nota."

AFDELING 4: VEILIGE KOMMUNIKASIEFORMULE

Gebruik hierdie sinformule om jou behoeftes met respek te bevestig:

"Wanneer ____ gebeur	Ek voel ____.	Wat ek nodig het, is ____.

Voorbeelde:

- *"Wanneer planne op die nippertjie verander, voel ek onbelangrik . Ek benodig meer vooraf kennisgewing om gerespekteerd te voel."*
- *"Wanneer jy gedurende besige dae inklok, voel ek dat daar vir my omgee word . Daardie soort ondersteuning beteken baie vir my."*

Om iets te benodig, maak jou nie behoeftig nie . Veilige mense herken, erken en kommunikeer hul behoeftes sonder verskoning of aggressie.

GESONDE TEENOR ONGESONDE VERHOUDINGS DINAMIKA

- 'n **Rooi vlag** is 'n aanhoudende patroon wat **jou veiligheid, waardigheid of grense skend**.
- 'n **Groeigeleentheid** is 'n oomblik wat **gesprek vereis, nie verdraagsaamheid nie** – en maak slegs saak as **beide mense** bereid is om te groei.

ROOI VLAG VS. GROEIGELEENTHEID KONTROLELYS

Doelwit: Help gebruikers om te onderskei tussen veilige en onveilige verhoudingsgedrag, rooi vlag te identifiseer en onderskeidingsvermoë te bou tussen wat *toksies is*, wat ... *moeilik maar werkbaar*, en wat is *werklik gesond*.

Deel 1: Vergelykingstabel — Gesonde teenor Ongesonde Verhoudingspatrone

Relasionele Element	Gesonde Dinamika (Veilige Aanhegting)	Ongesonde (Onveilige Aanhegting) of Dinamika of Giftige
Kommunikasie	Oop, duidelike, emosioneel eerlike gesprekke—selfs tydens konflik.	Vermyding, passiewe aggressie, terughoudendheid of emosionele uitbarstings.
Grense	Grense word gestel, gerespekteer en heronderhandel wanneer nodig.	Grense word geïgnoreer, oortree of as verwerping beskou.
Emosionele Ondersteuning	Wedersydse emosionele teenwoordigheid; veilig om kwesbaar te wees.	Eensydige versorging, emosionele afsluiting, of skuldgevoelens.
Vertroue	Gebou deur konsekwentheid, aanspreeklikheid en tyd.	Gebou deur intensiteit, geheimhouding, manipulasie of afhanklikheid.
Otonomie	Elke persoon ondersteun die ander se onafhanklikheid en individualiteit.	Pogings om die ander persoon te beheer, reg te stel, te isoleer of te definieer.
Konflikoplossing	Konflik word kalm en konstruktief aangespreek; herstel word geprioritiseer.	Konflik lei tot blaam, onttrekking, eskalasie of straf.
Konsekwentheid	Woorde en dade stem ooreen; betroubaarheid is mettert tyd duidelik.	Warm-koue gedrag, onvoorspelbaarheid, of oorbelloftes en onderlewering.

Deel 2: Rooi Vlae vs. Groeigeleenthede

Instruksies: Gebruik hierdie kontrolelys om oor 'n huidige of vorige verhouding te besin . Let op of elke gedrag 'n **rooi vlag** () of 'n **groeigeleenthede** () is .

Gedrag of Patroon	 / 
Hulle verminder jou bekommernisse of noem jou “te sensitief”.	
Jy voel angstig of vreesagtig om jou behoeftes te opper.	
Hulle neem verantwoordelikheid wanneer hulle jou seergemaak het.	
Daar word van jou verwag om vinnig “oor die weg te kom” sonder behoorlike herstelwerk.	
Hulle respekteer jou fisiese en emosionele grense.	
Hulle sê “Dis maar hoe ek is” wanneer jy vir verandering vra.	
Argumente lei tot wedersydse begrip, nie tot oorwinning nie.	
Hulle bly dae lank stil na konflik (stonewalling).	
Jy voel veilig om kwesbaar te wees – selfs tydens meningsverskil.	
Jy word blameer vir hul emosionele toestand.	

Refleksie-aanwysing:

- Watter van hierdie het jy in vorige verhoudings genormaliseer?
- Watter pas by die soort verhouding wat jy wil bou?

Deel 3: Hersien die Grys Gebied

Sommige gedrag is nie heeltemal toksies nie, maar benodig duidelikheid . Gebruik die tabel hieronder om te bepaal of dit 'n **ware rooi vlag** of 'n **groeigeleentheid is** , gebaseer op patrone.

Situasie of Patroon	Is dit 'n Rooi Vlag of 'n Groeigeleentheid ? Hoekom?
Hulle trek weg wanneer hulle emosioneel oorweldig word	
Jy vra dikwels om verskoning om spanning te vermy	
Hulle toon jaloesie wanneer jy saam met ander is	

