

BOUWSTENEN VAN HECHTING

BOUWSTEEN 1: BASISVEILIGHEID OF ANGST

Basisveiligheid

Een kind dat ouders heeft die voor hem zorgen, die verantwoordelijkheid voor hem nemen en die zijn onlustgevoelens opmerken en wegnemen, gaat die ouders vertrouwen. Vertrouwen is de basis voor een veilige gehechtheid aan hen. Het kind ontwikkelt basisvertrouwen als het zich veilig, geaccepteerd en tevreden voelt, als het kan ontspannen omdat aan zijn behoeften wordt voldaan.

Voor het kind is deze fase een zeer lichamelijke: onbewust voelen, ervaren en ondergaan, eten, drinken, groeien en slapen in het vertrouwen dat er iemand over je waakt die zorgt dat alles goed gaat.

Voor de ouders is het de fase van voorwaarden scheppen, verzorgen, structuur bieden, veiligheid geven, opletten en verantwoordelijkheid dragen. Het is belangrijk dat zij kunnen aanvoelen en begrijpen wat het kind nodig heeft en capaciteiten hebben (of willen versterken) om het kind basisveiligheid te kunnen bieden.

Angst

Een kind dat in het land van herkomst niemand had om zich aan te hechten, weinig zorg heeft ervaren, werd afgewezen, verwaarloosd of mishandeld, heeft geen vertrouwen in anderen ontwikkeld. Het vertrouwt slechts op zichzelf en dat soms ook niet eens. Het voelt zich op zichzelf aangewezen en mist de ervaring dan een ander zijn spanning of onlustgevoelens signaleert en helpt oplossen. Het ervaart veel stress vanuit zijn machteloosheid, de grootste stressor. Voor een kind dat zijn leefomgeving als onveilig, onvoorspelbaar en onbetrouwbaar ervaart, is angst het overheersende gevoel. Het kan overspoeld raken door gevoelens of ongevoelig worden.

Gedragsproblemen

Een kind uit zijn basale onveiligheid en angst onder andere via onrust, lichaamsspanning, hoofdbonken, zichzelf wiegen. Het kind moet zijn stress ontladen. Ontredde gedrag, chaotisch gedrag, prikkelbaarheid is duidelijk merkbaar. Het is snel uit zijn doen, kan zijn emoties niet reguleren en verdraagt geen uitstel van behoeftebevrediging. Een kind dat het opgeeft initiatief te nemen tot contact trekt zich in zichzelf terug. Het oogt lusteloos, apathisch of onverschillig, soms komt het autistisch over. Vaak zijn er eet- of slaapproblemen.

Een angstige ouder imponeert als onzeker, kwetsbaar, met name voor afwijzingsgedrag van het kind en heeft mogelijk moeite met leiding nemen/geven.

Wisselwerking ouders - kind

Een basaal onveilig gehecht adoptiekind doet een sterk beroep op de sensitiviteit en responsiviteit van de ouders. Zijn zij in staat om (de behoeften van) hun kind aan te voelen en daarnaar te handelen? Geborgenheid en veiligheid te bieden en stress te reguleren? Of versterken zij de stress van het kind doordat zij het niet accepteren zoals het is en onvoldoende in staat blijken het signaalgedrag van het kind goed te interpreteren? Ervaren zij afwijzend gedrag van het kind als een persoonlijke afwijzing? Dit kan een negatieve spiraal van reageren op elkaar uitlokken. Waren de emoties en impressies bij de eerste ontmoeting positief of negatief? Is de eigen gehechtheidrepresentatie van de ouder een beschermende of een risicofactor?

BOUWSTEEN 2: TOEVERTROUWEN OF WANTROUWEN

Toevertrouwen

Als een kind zich veilig voelt bij een ouder zal het die ouder vertrouwen en zich aan hem/haar toevertrouwen. Het ontwikkelt een emotionele band met de ouder, zoekt actief zijn gezelschap. Het gaat eenkennigheid ontwikkelen vanuit zijn voorkeur voor de ouder. Vanuit het vertrouwen dat zijn ouders zijn onlustgevoelens wegnemen kan het de stap zetten naar het uitstellen van de bevrediging van zijn behoeften. Via vertrouwen in de ouders gaat het ook vertrouwen schenken aan anderen in zijn omgeving.

Deze tweede bouwsteen is de fase waarin het kind uitstel leert dulden van bevrediging van zijn lichamelijke en emotionele behoeften. Voorwaarde daarvoor is de ervaring dat de ouders altijd op een voor hem prettige en voorspelbare manier in zijn behoefte voorzien. Het gaat ontdekken dat het de aandacht van de ander kan vasthouden. Het kind staat in deze fase nog centraal, het is degene die krijgt. Voor de ouder is het de fase van actief kijken, luisteren en meeleven, op een prettige manier aanraken, troosten, verzorgen, babbelen, voeden, reageren en inspelen op de eigen aard van het kind.

Wantrouwen

Hiaten in de onderste bouwsteen spelen door in de tweede bouwsteen. Als de basisveiligheid broos is, het kind nog veel angst en stress ervaart, weerspiegelt zich dat in het vertrouwen van het kind in zijn ouder, misschien ook in het zelfvertrouwen van de ouders. Er is weinig gevoel van en zekerheid over de onderlinge verbondenheid. Een wantrouwig kind doet bijzonder appél op het inlevingsvermogen van de ouder, op zijn beschikbaarheid en vaardigheid om stress te helpen reduceren. Als wantrouwen blijft overheersen, blijft het kind uit wantrouwen afwerend reageren op anderen en op situaties. Hechtingssignalen verdwijnen of worden onduidelijk. Verlies van een ouder of verzorger met wie het een band had kan dusdanig angst voor nieuw verlies veroorzaken, dat het kind uit alle kracht mijdt dat er een band groeit met bijvoorbeeld de adoptieouders.

Gedragsproblemen

Kindgedrag: vermijding van (oog)contact, zich afsluiten. Behoeftte om zelf de controle te houden, deze niet uit handen kunnen geven. Afwerend of klampend gedrag. Het kind durft de ouder niet los te laten of differentieert niet tussen zijn ouders en andere volwassenen. Het heeft moeite zich aan te passen en zich te voegen in het gezin. Het kan geen uitstel van behoeften verdragen, is lichamenlijk gespannen.

Oudergedrag: moeite met beschikbaar en gevend zijn. Voorral corrigerend. Moeite met observeren en aansluiten bij het kind. Afnemend plezier en vertrouwen in ouderschap.

Wisselwerking ouders - kind

Als het kind zich in deze fase openstelt voor de ouder, ontstaat er een elkaar stimulerende wisselwerking. Hierdoor ontstaat een verdieping van de wederkerigheid van de gehechtheid. Een kind dat vertrouwen schenkt en zijn voorkeur toont, bevestigt zijn ouders in hun ouderschap. Daarmee versterkt het het zelfvertrouwen van de ouders. Als het ouders onvoldoende lukt op hun kind af te stemmen, blijft wantrouwen de onderlinge verbondenheid blokkeren. Onvoldoende vertrouwen kan te maken hebben met de grote mate van angst en wantrouwen bij het kind. Het kan ook te maken hebben met de persoonlijkheid van de ouders en met hun bereidheid de eigen opvoedingsvaardigheden te versterken.

BOUWSTEEN 3: ZELFVERTROUWEN OF ONZEKERHEID

Zelfvertrouwen

Een kind dat zich durft toevertrouwen aan de ouder, kan in deze fase zijn leefwereld verbreden vanuit de veilige zekerheid dat het op de ouder kan terugvallen. Het experimenteert met afstand

nemen en nabijheid zoeken. Het ervaart dat het eigen angst kan overwinnen en steun en troost kan vragen. In deze fase kan het kind scheidingsangst overwinnen vanuit vertrouwen dat de ouder beschikbaar blijft al ziet het de ouder niet. Hoe sterker de band is die opgebouwd werd in de vorige fasen, hoe beter het kind het beeld zal kunnen verinnerlijken van de ouder. Voor het kind is dit de fase van actief eropuit gaan, handelen, uitproberen, zelf ontdekken wat je kan. Met vallen en opstaan steeds weer leren en zelfvertrouwen opdoen, frustraties leren hanteren, gevoelens kunnen delen en genieten van eigen kracht. Voor de ouders is het de fase van op bereikbare afstand blijven, aandacht en interesse tonen, ruimte en mogelijkheden scheppen, meeleven, benoemen en begrip tonen, zonedig hulp en steun bieden.

Onzekerheid

Wanneer er tekorten zijn in voorgaande fasen, zie je in deze fase dat het kind weinig zelfvertrouwen heeft. Het durft de ouder niet los te laten uit angst dat deze niet terugkomt en klampt zich vast. Het maakt een hulpeloze indruk. Het voelt onvoldoende de steun van de ouder in zichzelf, betwijfelt of het onder alle omstandigheden op de ouder kan terugvallen. Voelt zich te sterk op zichzelf aangewezen. Dit remt de natuurlijke nieuwsgierigheid, maakt passief. Of het gaat zijn eigen gang zonder te delen, zonder hulp of troost te vragen en zonder zijn energie te richten en echt stil te staan bij zijn ervaringen. Hierdoor loopt de innerlijke spanning op. Het overschreeuwt en overvraagt zichzelf.

Gedragsproblemen

Kindgedrag: vastklampen, passiviteit, onvoldoende exploratie, onnodig hulp vragen, het snel opgeven, doelloos en ongeconcentreerd gedrag, vlinderachtig gedrag, hebberigheid, niet kunnen delen, pikken, nooit genoeg hebben, agressie.

Oudergedrag: dwingend met accent op normering, weinig geïnteresseerd, weinig inlevingsvermogen, mate van starheid.

Wisselwerking ouders - kind

Met waarneembaar gedrag uit of camoufleert het kind vaak onderliggende gevoelens van boosheid en verdriet over de tekorten in zijn leven. Bijvoorbeeld over verlieservaringen die hun sporen achterlieten en over de onmacht die het ervaart om op positievere manier duidelijk te maken wát hij nodig heeft. Omdat zijn gevoelens zo diffuus zijn kan het kind deze niet in woorden uiten, wel in gedrag. De vaak tegenstrijdige signalen zijn voor de ouders lastig te duiden. Dit maakt adequaat reageren moeilijk. Het kind doet met zijn gedrag een sterk beroep op de interesse en het inlevingsvermogen van zijn ouders, op hun frustratietolerantie en vermogen leiding te nemen door grenzen te stellen en te hanteren.

BOUWSTEEN 4: ZELFSTANDIGHEID OF EENZAAMHEID

Zelfstandigheid

Als het kind voldoende positieve ervaringen opdeed in voorgaande fasen, heeft het vertrouwen in zichzelf en anderen opgebouwd en kan het geleidelijk op eigen benen gaan staan. Het heeft voldoende 'ik-besef' om zichzelf als een zelfstandige persoon te ervaren. Het innerlijke beeld van de ouders is voldoende sterk om zonder aanwezigheid van die ouder te kunnen functioneren. In deze vierde fase groeit het zelfbewustzijn. Het kind kan geven en nemen, kan rekening houden met anderen. Het maakt zich de waarden en normen van zijn ouders eigen en 'verinnerlijkt' deze. Het kind houdt zich aan regels ook als de ouder er niet fysiek is. Met het denken en de taal ontwikkelt zich ook het begrijpen waardoor een betere communicatie mogelijk is. Voor het kind is dit de fase van zelf iemand zijn, de wereld begrijpen en greep op die wereld krijgen. Voor de ouders is het de fase van: weer meer ruimte ervaren voor eigen wensen, niet meer constant beschikbaar hoeven zijn, voor zichzelf op te komen zonder het kind af te wijzen, los te laten zonder in de steek te laten.

Eenzaamheid

Ernstige tekorten in de vorige drie bouwstenen maken dat een kind niet in staat is tot het bieden of ervaren van wederkerigheid in relaties. Het voelt zich eenzaam, weet niet hoe het aansluiting kan maken, mist vaardigheden en vertrouwen daarvoor. Angsten zijn niet overwonnen, gevoelens van incompetentie overheersen. De gewetensontwikkeling is gebrekkig.

Gedragsproblemen

Eenzaamheid, koppigheid, onzelfstandigheid, schijnzekerheid, afhankelijkheid, concentratieproblemen, faalangst, dwangmatige controle, starheid, grensoverschrijdend gedrag, ambivalent gedrag.

Wisselwerking ouders - kind

In deze fase vraagt het kind van zijn ouders stevigheid en duidelijkheid. Ouders worden uitgetest en getoetst op hun echtheid en eigenheid. In deze fase is het belangrijk dat ouders zichzelf serieus nemen, duidelijke ik-boodschappen geven en grenzen stellen zonder voorbij te gaan aan de behoeften en mogelijkheden van hun kind. Daarvoor is het nodig dat de ouder zichzelf voldoende begrepen en gerespecteerd voelen. Een kind met grote tekorten in voorgaande fase doet een enorm appèl op de stevigheid van de ouder.

BOUWSTEEN 5: CREATIEF OF MACHTELOOS

Creatief

In deze fase kan het kind voor zichzelf opkomen en creatief problemen oplossen. Het kan zich steeds meer los voelen van zijn ouders, omdat het zelf iemand is en het kan zich daardoor ook steeds beter inleven in anderen en zich verplaatsen in anderen. Deze vaardigheden komen o.a. in rollenspel tot uiting. Het kind weet dat het altijd op zijn ouders kan terugvallen en voelt zich voldoende toegerust om met tegenstellingen en frustraties om te gaan.

Voor de ouders is dit de fase van vertrouwen hebben in hun kind en zijn mogelijkheden, in zijn beslissingen en keuzes. Voor de ouder is het belangrijk eerst af te wachten, niet meteen met een oplossing te komen. En bij conflicten te kunnen onderhandelen volgens de geen verliesmethode.

Machteloos

Naarmate voorgaande fasen minder goed zijn doorlopen zal het kind als machtelozer imponeren. Het heeft te weinig inlevingsvermogen ontwikkeld waardoor het niet of moeizaam aanvoelt wat een ander wil, denkt en voelt. De wederkerigheid in het contact ontbreekt en breekt op.

Gedragsproblemen

Manipulatief gedrag, destructief gedrag, dwingend gedrag, overmatig hulp en aandacht vragen, agressief gedrag, geen eigen verantwoordelijkheid nemen, crimineel gedrag, verslaving, niet met geld kunnen omgaan

Wisselwerking ouders - kind

Aan de top van de piramide van veilige gehechtheid hebben kind en ouders voldoende vertrouwen ontwikkeld in zichzelf en in elkaar om een eigen leven te leiden in verbondenheid met elkaar. Het kind kan zich in vertrouwen losmaken en de ouder kan in vertrouwen loslaten. Beiden kunnen geven en nemen, er is wederzijds begrip, aanpassing en gelijkwaardigheid.

Bij deze laatste bouwsteen blijkt dat de ouderkwaliteiten uit de eerste bouwsteen opnieuw een belangrijke rol spelen: vertrouwen kunnen bieden, de controle durven loslaten.

Wanneer het kind van jongs af aan op de kant zit van de onveilige gehechtheid, is het voor ouders moeilijk vertrouwen te ontwikkelen in hun kind. Zij zullen het niet in vertrouwen durven laten gaan, blijven er als het ware bovenop zitten. Het kind overschreeuwt ieder, duwt de ouders met kracht van zich af en worstelt zich los. Het angstige kind, dat de naderende zelfstandigheid niet ambieert, graaft een valkuil voor zijn ouders. Door in gedrag te tonen dat het hen nog hard nodig heeft, lokt het (een overdosis aan) zorg en bescherming uit die het klampgedrag in stand houdt. Nogal wat ouders van kinderen met ernstige hechtingsproblemen raken in deze fase uitgeput. Ze hebben vaak veel geïnvesteerd in de band met hun kind en zijn nu moe, gefrustreerd en teleurgesteld. Juist als het hechten en loslaten moeizaam gaat is het belangrijk dat ouders overeind blijven, hun zelfrespect bewaren en goed genoeg voor zichzelf zorgen.

Bron: Het Bouwstenenmodel is ontwikkeld door Truus Bakker-van Zeil, psychotherapeut en orthopedagoog