

Sommige kinderen zijn onveilig gehecht. We komen ze tegen op school, in sportclubs, in de jeugdhulpverlening en in de reclassering. Overal in het dagelijks leven. Wat vraagt dit van de leraar, van de sportleider, van de psycholoog of orthopedagoog? Wat kunnen we deze beschadigde kinderen bieden? Wat helpt hen om zich alsnog gezond te ontwikkelen? In dit artikel zoeken we een antwoord op deze vragen door middel van het begrip 'een helder tegenover'. Uitgaande van jarenlang onderzoek naar de menselijke hechting, aangevuld met recente inzichten in de psychologie, de pedagogiek en de neurofysiologie, verkennen we dit begrip 'een helder tegenover' voor ouders en andere opvoeders in de omgang met deze groep kinderen en jongvolwassenen.

door **Henk Galenkamp**

Een helder tegenover

Een kind dat een gezonde sociaal-emotionele ontwikkeling doormaakt, groeit uit tot een (zelf)verantwoordelijke volwassene. Het leert om een mens te worden die handelt vanuit zijn eigen autonomie en zich tegelijkertijd met gepaste empathie tot andere mensen kan verhouden. Het heeft een *secure base* ontwikkeld, een basisgevoel van veiligheid. Bowlby, de grondlegger van de hechtingstheorie, noemde dit de veilige hechting. Kenmerken van een veilig gehecht kind zijn onder andere vrolijkheid, spontaniteit, aangaan van vriendschappen, kunnen omgaan met teleurstelling (veerkracht) en innerlijke rust. Gehechtheidsfiguren (ouders en andere volwassenen) zijn

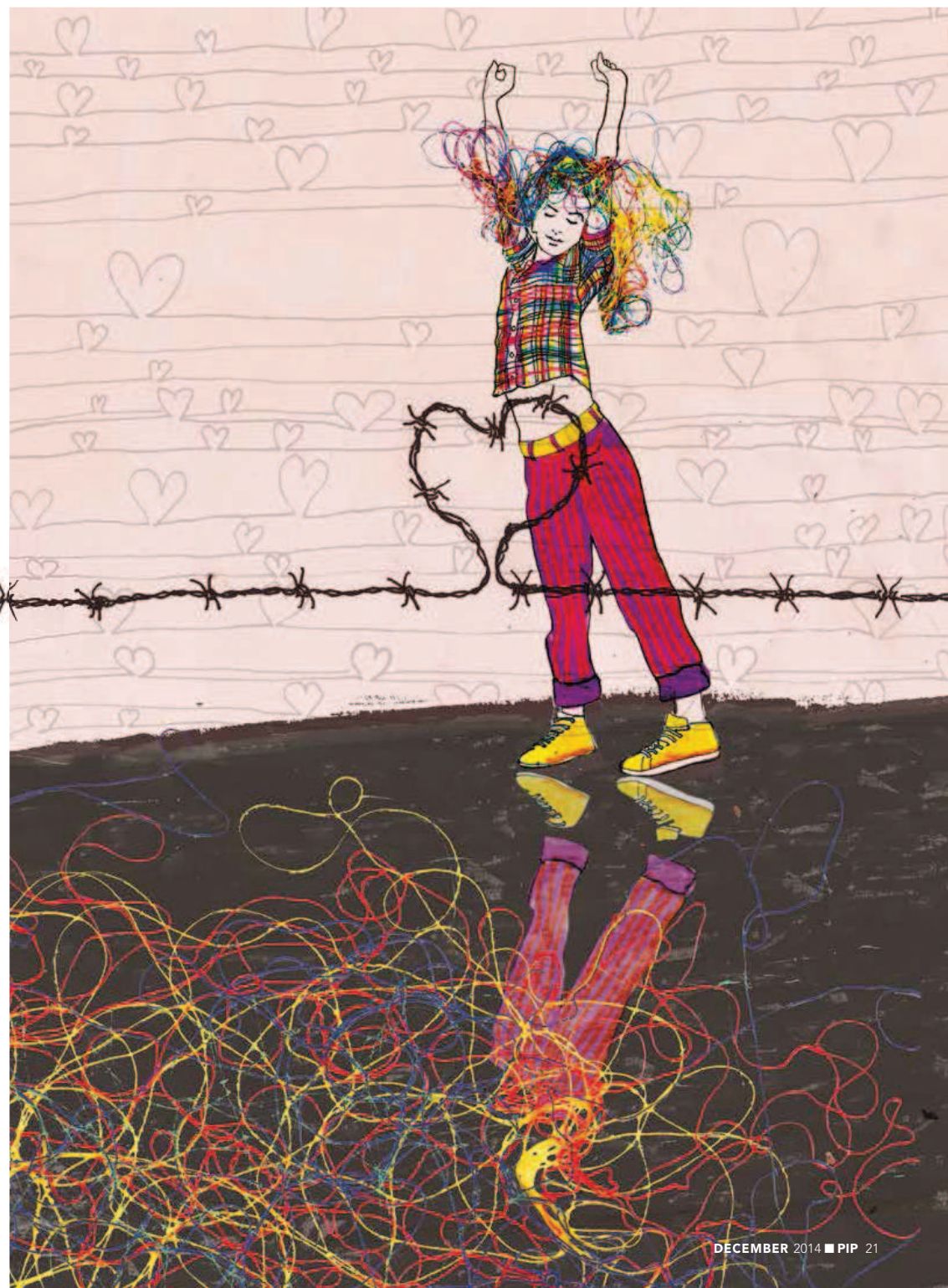
nodig zodat het kind een stabiel referentiepunt kan ontwikkelen. In dit artikel gebruik ik hiervoor de term 'een helder tegenover'. Hieronder versta ik een stabiele volwassene die het kind liefdevol en tegelijkertijd krachtig begrenst. Iemand die betrouwbaar is, met wie het kind echt contact ervaart, door wie hij zich gekend voelt en die de emoties van het kind kan opvangen (containen). Op die manier kan het kind een eigen identiteit ontwikkelen. Een kind dat veilig gehecht is, zal vanuit deze veilige basis de wereld gaan exploreren en zich een plek daarin verwerven zonder voortdurend op zijn hoede te zijn of in door angst gedreven impulsen te schieten. De ouders spelen hierin een cruciale rol. Het zijn de jongste jeugdervaringen die het kind

deze basisveiligheid kunnen bieden. Wanneer dit niet het geval is, spreken we over onveilige hechting.

Onveilige hechting

Hij zit in groep 5. Op school doet hij erg zijn best. Op de manier waarop hij dat doet, drijft hij de leerkracht op zijn school echter tot wanhoop. Stilzitten kan hij niet, nog geen drie tellen. Wanneer hij het goede antwoord weet op een vraag, dan roept hij dat al, zonder zijn beurt af te wachten. Hij loopt vaak door de klas, stompt klasgenoten en maakt voortdurend ruzie met hen. Wat de leerkracht ook doet, het lijkt geen enkel effect te hebben. In een gesprek vertelt de moeder aan de juf dat ze de diagnose *borderline* heeft.

BEELD: ANNA BOTERMAN



“ Een helder tegenover is een stabiele volwassene die het kind liefdevol en krachtig begrenst ”

Wanneer een kind geboren wordt in een gezin waarin een veilige basis ontbreekt, omdat de ouders niet in staat zijn deze te bieden, sluipt er onveiligheid in de hechting met zijn ouders: onveilige hechting. Hierbinnen zijn drie categorieën te onderscheiden: de vermijdende, de ambivalente en de gedorienteerde onveilige hechting (Van IJzendoorn, 2008). In deze (drie vormen van) onveilige hechting ervaart het kind een diepgevoerde angst. Eerst in de relatie tot de ouders en andere verzorgers en later in de wereld en de ontmoeting met andere mensen. Angst als permanente, interne toestand (Galenkamp, 2009). Onderzoek heeft aangetoond dat de ontwikkeling van deze angst samenvalt met opvoedingssituaties waarin grenzen in de directe ontmoeting met de opvoeders niet zo helder zijn. We zeggen dan dat er geen *helder tegenover* is. Het (zeer jonge) kind ervaart de wereld niet als stabiel. Het menselijk organisme, dat gericht is op voortbestaan en daarin afhankelijk is van de ouders of verzorgers, schrikt. Het zoekt naar mogelijkheden om te overleven in een situatie waarin dat voor het (cognitief nog zeer onvolgroeide) kind niet vanzelfsprekend is. Deze overlevingsstrategieën groeien later uit tot stereotiep gedrag. De persoonlijkheidsontwikkeling wordt verstoord. Voorbeelden zijn teruggetrokken gedrag, defensief optreden, agressief gedrag en dissociatie (De Jong & De Jong, 2013). Deze verstoring kan later begeleiding vanuit de psychologie, soms de psychiatrie en de psychotherapie noodzakelijk maken. Soms zijn ouders niet in staat hun kind een veilige hechting te bieden, omdat ze deze zelf nooit gehad hebben of omdat ze psychische klachten hebben. De kans op een veilige hechting is dan klein. We noemen dit transgenerationale overdracht.

Containment

Het zenuwstelsel van een jong kind is nog onvoldoende ontwikkeld. Het kind kan zijn eigen gevoelens nog niet goed reguleren. Dat maakt het kwetsbaar voor emotionele verwarring. Wanneer de ouders of opvoeders snel in verwarring raken of het emotioneel niet goed

aankunnen dat het kind huilt, schreeuwt of in paniek is (kortom: geen helder en stabiel tegenover kunnen bieden), nestelt deze paniek of verwarring zich in het zenuwstelsel van het kind. Dat is het wezen van de diverse vormen van onveilige hechting. Wat het kind van een opvoeder nodig heeft, is dat deze het kind in paniek kan ondersteunen om met deze emotionele ervaringen om te gaan en deze mentaal op te vangen. Dit wordt wel *containment* genoemd. Een ouder(figuur) die rustig bij zichzelf kan blijven en het kind kan helpen door de periodes van emotionele verwarring heen te gaan, biedt het kind een *helder tegenover*.

Neurofysiologisch onderzoek

De lichamelijke, cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling van het kind is onlosmakelijk verbonden met de neurologische ontwikkeling. Hersenstructuren worden opgebouwd vanaf de prenatale periode tot ver in de adolescentie. Neurologische verbindingen tussen hersengebieden worden gevormd, weer afgebroken en gereorganiseerd in een voortdurend proces dat *pruning* genoemd wordt. Ervaringen van het kind (en de omstandigheden waarin het zich bevindt) hebben grote invloed op dit ontwikkelingsproces. Zonder in detail te treden: een gezonde ontwikkeling van een kind tot veilige gehechtheid hangt neurofysiologisch samen met het vormen van veel heen-en-weergaande verbindingen tussen de verschillende hersenstructuren. Ik noem hier met name de hersenstam, die de fysiologische processen regelt, de amygdala, ook wel het angstcentrum genoemd, het limbische systeem (dit is het domein van het 'voelen' en de psychologische behoeften) en de prefrontale cortex, waar het denk- en oordeelsvermogen zich bevindt. Het vermogen tot zelfreflectie en mentaliseren – het vermogen om op coherente wijze over ervaringen te reflecteren (Wallin, 2010) – vraagt om een voldoende integratie van deze hersengebieden. Door angst voortkomend uit beschadigende jeugdervaringen (zoals verwaarlozing, misbruik, agressie, opgroeien bij getraumatiseerde ouders

of ouders met psychische stoornissen), ontwikkelen de hersenen van het opgroeiende kind zich anders. De amygdala raakt overprikkeld, er ontstaan minder neurale verbindingen tussen dieper gelegen hersenstructuren en de prefrontale cortex, waardoor het organisme voortdurend 'op scherp' staat en het vermogen tot mentaliseren beperkt wordt.

Angst of autonomie?

Wanneer er sprake is van onveilige gehechtheid, zal het kind en de latere volwassene, meestal onbewust, diep vanbinnen bang zijn. In neurofysiologische termen: een overprikkelde amygdala bezitten. Gedrag dat hieruit voortkomt, heeft allerlei kenmerken die geassocieerd kunnen worden met angst en onveiligheid: faalangst, fobieën, nachtmerries, tandenknarsen, agressie, subassertief gedrag, weerstand, hyperactiviteit. Aangezien een normale reactie op feitelijk gevaar vechten of vluchten is (de fight-or-flight-reaction), zie je deze in alle gedragskenmerken terug. De bang geworden mens kent eigenlijk slechts enkele gedragsalternatieven: vechten, vluchten of beschermen. Wanneer de angst erg groot geweest is: bevroren. In de vorming van relaties zijn er voor deze bang mens slechts twee mogelijkheden:

- het aangaan van de symbiose ofwel óndergaan in de relatie: 'Ik heb je nodig, ik kan niet zonder jou';
- het niet werkelijk aangaan van de emotionele verbinding: 'Ik heb jou niet nodig en ik zal me niet door jou laten raken'.

We noemen dit destructieve symbiose of destructieve autonomie (Ruppert, 2010).

Een helder tegenover

Kinderen die ouders hebben die én duidelijk en begrenzend zijn én liefdevol steunend, betekenen voor hun kinderen heel veel. Deze kinderen komen hun ouders tegen in wat we noemen 'een helder tegenover'. Anders gezegd: ze komen in de interactie met hun ouders grenzen tegen. En juist door het ervaren van de grens van de ouder komen ze in aanraking met hun eigen grenzen. Dit geeft een gevoelde identiteit. Juist dit is nodig om een gezond autonoom leven te verwerven en zich in een bevredigende relatie te begeven. Gezonde symbiose en gezonde autonomie tegelijkertijd: differentiatie en integratie naast elkaar. Voor een ieder die beroepsmatig met kinderen en jeugdigen werkt is dit de opdracht. Dit is het wezenlijke kenmerk van de veilige hechting. De *secure base*, de veilige basis, van waaruit de mens zich vrij kan ontplooiën.

Wat vraagt dit van ouders en andere opvoeders?

De centrale vraag is: hoe krijg je het als ouders voor elkaar, in de drukte van het dagelijks bestaan, om een *helder tegenover* voor je kinderen te zijn? En als verzorgers, beroepsopvoeders en leraren? Hoe kun je ooit, wanneer je zelf niet veilig gehecht bent, toch begrenzend en met voldoende containment je kind tegemoettreden? Wallin (2010) geeft hierover een optimistisch perspectief: in latere betekenisvolle relaties kan de onveilig gehechte volwassene nieuwe lessen leren over veiligheid, vertrouwen, begrensdheid en containment. Dat kan soms via een veilig gehechte levenspartner of een vriendengroep. In ieder geval is dit mogelijk via een ontwikkelingsproces met hulp van een coach of therapeut die

dit proces zelf voldoende heeft doorlopen en begrepen om een *helder tegenover* voor zijn cliënten te zijn. Hij helpt zijn cliënten zich te begrenzen via het proces van zelfreflectie en mentaliseren, een juist en completer zelf- en daarmee wereldbeeld te ontwikkelen en emoties van anderen te containen. Als ouders en ook als crècheleidsters, jeugdwerkers en leerkrachten zijn zij dan in staat een *helder tegenover* te zijn voor de jongeren die aan hen zijn toevertrouwd. Later in hun leven kunnen deze jongeren, op hun beurt, weer een *helder tegenover* zijn voor anderen.

Conclusie

Onveilige hechting is een fenomeen dat vaak van ouders op kinderen overgaat. Dit komt tot uiting in gevoelens van angst en verwarring en overlevingsgedrag in iedere volgende generatie. Dit proces kan gestopt worden door zelfreflectie en mentaliseren met hulp van een betekenisvolle ander en het belichamen van een *helder tegenover* in contact met anderen. Dit proces is een uitdaging voor iedere ouder en opvoeder en ieder die berepshalve met kinderen of jeugdigen werkt. ★

HENK GALENKAMP (1951) was leraar, leerlingbegeleider en schoolleider, daarnaast ruim twintig jaar psychotherapeut. Op dit moment is hij consultant, trainer, coach en supervisor, vooral werkzaam in het onderwijs. Hij begeleidt traumaopstellingen volgende de methode van Franz Ruppert. Ook verzorgt hij teamtrainingen en -coaching in verwaarloosde en getraumatiseerde teams. Hij schreef vijf onderwijsboeken.

LITERATUUR Bowlby, J. (1988). *A Secure Base. Clinical Applications of Attachment Theory*. Oxon: Routledge. • Galenkamp, H. (2009). *Krachtige leraren, prachtig onderwijs. Naar meer contact en bezieling in de school*. Amersfoort: CPS. • Hart, S. (2008). *Brain, Attachment and Personality. An introduction to neuroaffective development*. London: Karnac Books Ltd. • Jong, W. de, & Jong, A. de (2013). *Ontwrichte kinderen in het onderwijs. Een verborgen epidemie*. Huizen: Pica. • Ruppert, F. (2010). *Symbiose en autonomie. Een weg uit symbiosetrauma en destructieve afhankelijkheid*. Eeserveen: Akasha. • Wallin, D.J. (2010). *Gehechtheid in psychotherapie*. Amsterdam: Nieuwezijds. • IJzendoorn, M.H. van (2008). *Opvoeding over de grens. Gehechtheid, trauma en veerkracht*. Amsterdam: Boom Academic.