

Hechting Psycho-educatie

Kinderen zoeken altijd veiligheid en nabijheid van hun opvoeders. Het is een biologisch mechanisme dat er vanaf de geboorte is. Door bijvoorbeeld te huilen laat een baby merken dat hij zorg en aandacht nodig heeft. De opvoeder begrijpt dit signaal en biedt troost en zorg.

Hoe hechting groeit, hangt grotendeels af van de reacties van de opvoeders. De opvoeder probeert signalen van het kind te begrijpen en er goed op te reageren (sensitief zijn). Op die manier voelt het kind zich veilig en leert het met emoties omgaan. Wanneer het opvoeders niet lukt om sensitief te zijn, bijvoorbeeld omdat ze dat zelf nooit hebben geleerd, kan dat negatieve gevolgen hebben voor het kind.

Basisbehoeften

Om kinderen op te laten groeien tot evenwichtige personen is het belangrijk dat in de opvoeding aan bepaalde basisbehoeften wordt voldaan. Bijvoorbeeld: 'zelf leren keuzes maken' (autonomie) en 'emoties leren uiten'. Ook is het belangrijk dat kinderen leren wat wel en wat niet mag, doordat opvoeders grenzen stellen. Daarnaast hebben alle kinderen behoefte aan spontaniteit en spel, ze moeten gewoon kind kunnen zijn. Bij de basisbehoeften hoort ook een goed verlopen hechting (veilige hechting). In de puberteit maken kinderen zich steeds meer los van hun opvoeders. Hierbij gebruiken ze wat ze geleerd hebben. Ze gaan op eigen benen staan en leren om zichzelf te zijn. Ze durven zich verbonden te voelen met andere mensen en met de wereld om zich heen.

Ontstaan van hechting

Voldoende zorg en aandacht zijn belangrijk voor een goede hechting. Maar perfecte opvoeders bestaan niet, en de perfecte opvoeding ook niet. Soms lukt het opvoeders niet om voldoende basisbehoeften te bieden aan hun kind. Dat kan te maken hebben met wat opvoeders zelf in hun eigen opvoeding

hebben gemist, door geldzorgen, of problemen (ruzie) met anderen, zoals de partner. Voor een deel leren we hoe we ons hechten van onze opvoeders, maar ook onze eigen persoonlijkheid en relaties met anderen (opa, oma, vrienden, leraren) spelen een rol.

Veilige en onveilige hechting

Kinderen kunnen zich op een veilige of onveilige manier hechten aan anderen. Kinderen die veilig gehecht zijn, hebben het vertrouwen dat ze kunnen terugvallen op hun opvoeder als ze bijvoorbeeld verdrietig of ziek zijn. De opvoeder is hun 'veilige haven' als ze een nieuwe omgeving verkennen. Dit basisvertrouwen ontstaat door ervaringen op te doen waarin het kind leert dat de opvoeder er voor hem of haar is, troost en warmte biedt. Door een veilige hechting met opvoeders leren jonge kinderen op zichzelf en anderen te vertrouwen.

Kinderen die onveilig gehecht zijn, hebben geen vertrouwen in de beschikbaarheid van hun opvoeder in geval van nood (stress). Deze kinderen hebben een strategie ontwikkeld om met deze onzekerheid om te gaan. Sommige mensen zijn in stressvolle situaties erg gericht op voor hen vertrouwde personen. Zij hebben de ervaring dat hun opvoeder wisselend reageerde op hun verdriet of angst (stress). Daarom doen ze hun best om aandacht te krijgen (onveilig-ambivalente hechting).

Andere mensen vermijden in stressvolle situaties contact met voor hen belangrijke personen. Deze reactie wordt veroorzaakt door hun ervaring als kind, waarin de opvoeder er

niet was wanneer zij hem of haar nodig hadden. Ze hebben geleerd dat een vertrouwde persoon opzoeken in geval van nood geen zin heeft en zij situaties het best zelf kunnen oplossen (onveilig-vermijdende hechting).

Een laatste groep mensen heeft geen duidelijke strategie ontwikkeld om te kunnen omgaan met stressvolle situaties. Ze zijn onzeker en houden vertrouwde personen vaak op afstand. In het verleden is het gedrag van hun opvoeder onvoorspelbaar geweest (onveilig-gedesorganiseerde hechting).

Soms is er bij deze kinderen sprake geweest van mishandeling of andere traumatische ervaringen. Gevolgen van onveilige hechting Kinderen die onveilig gehecht zijn kunnen op latere leeftijd een lager zelfbeeld of wantrouwen naar anderen ontwikkelen. Soms hebben zij zich op emotioneel vlak minder goed kunnen ontwikkelen. Hoe iemand omgaat met (basis)behoeften die hij of zij tekort is gekomen als kind, verschilt per persoon. Ook hierbij geldt dat je reactie voor een deel wordt bepaald door je karakter en je temperament. Sommige mensen leggen zich neer bij het feit dat relaties ingewikkeld zijn en problemen kunnen geven. Andere mensen vermijden contact met anderen zoveel mogelijk, en soms gaan mensen juist veel wisselende relaties aan.

Hechtingsstijl

Als (jong)volwassene ontwikkel je, mede op basis van je vroege ervaringen met belangrijke personen (hechting), een hechtingsstijl. Als je zeker van jezelf bent en vertrouwen hebt in het contact met anderen, dan heb je een autonome of zekere hechtingsstijl.

Wil je graag persoonlijk contact met anderen, maar twijfel je of je wel aardig of interessant genoeg bent voor de ander? Dan heb je een angstige of gepreoccupeerde hechtingsstijl. Ben je zeker van jezelf maar vermijd je contact met anderen en ben je het liefst onafhankelijk? Dan heb je een gereserveerde of vermijdende hechtingsstijl. Vermijd je persoonlijke contacten omdat je aan jezelf twijfelt maar ook omdat je bang bent bedrogen of gekwetst te

worden door de ander? Dan heb je een gedesoriënteerde hechtingsstijl.

Behandeling

Heb jij, of heeft jouw omgeving, last van de gevolgen van jouw hechtingsstijl? Dan kan je daar in behandeling aan werken. Doordat de behandelaar een veilige omgeving biedt, begrip voor emoties heeft, voorspelbaar is en grenzen stelt, kan jij oefenen met het uiten van emoties en leren welke behoeften jij hebt. Alle nieuwe ervaringen helpen je om je beeld over jezelf en over de ander op een positieve manier te veranderen. Je leert anders omgaan met situaties waardoor je minder gehinderd wordt door je hechtingsstijl. Zo kan je met mensen omgaan op een manier die fijn is voor jou en de ander. Bij de Waag kan jouw hechtingsstijl ook aan de orde komen.

De Waag

De Waag is het grootste centrum voor forensische geestelijke gezondheidszorg in Nederland. De Waag biedt gespecialiseerde zorg aan volwassenen en jongeren vanaf 12 jaar. Onze behandelaars werken samen met cliënten aan het voorkomen van grensoverschrijdend gedrag.

Contact

Kijk voor de contactgegevens van de Waag op de website: www.dewaagnederland.nl. De Waag is onderdeel van De Forensische Zorgspecialisten.