



Interview: Ingrid Nuijt

Hechtingsproblemen in de school

Zo'n 30 tot 40 procent van de kinderen is onveilig gehecht als gevolg van traumatische ervaringen. Wat zijn de gevolgen hiervan op de leerprestaties en het gedrag? En hoe kun je deze leerlingen zo goed mogelijk begeleiden? Redactielid Ingrid Nuijt ging erover in gesprek met Esther Groenewegen, expert hechtingsproblematiek.

Interview

Wat wordt er verstaan onder trauma en hechting? En in hoeverre hangen deze twee met elkaar samen of beïnvloeden ze elkaar?

‘Wanneer een kind onveilig gehecht is, betekent dit dat er eerder iets ingrijpends of belastend heeft plaatsgevonden, een traumatische ervaring. Trauma's kunnen uiteenlopende gebeurtenissen zijn, zoals: geweld, verlies, een ongeval, een natuurramp, chronische stress vanwege onveiligheid. Ze kunnen zich hebben afgespeeld eerder in de kindertijd, of al in de buik of tijdens een problematische bevalling. Kortom: verschillende oorzaken kunnen ten grondslag liggen aan een trauma.

‘Een traumatische ervaring is de basis voor onveilige hechting’

Een traumatische ervaring is de basis voor onveilige hechting. Dat betekent overigens niet dat iedereen die met een trauma te maken heeft gehad automatisch een onveilige hechtingsstijl ontwikkelt. Beschermingsfactoren spelen een cruciale rol bij het wel of niet ontstaan hiervan. De aan- of afwezigheid van steun, veiligheid en veerkracht bepalen of een kind het trauma kan verwerken of dat het een onveilige gehechtheid krijgt.’



Esther Groenewegen is internationaal spreker, docent, auteur en expert hechtingsproblematiek. Ze helpt ouders en professionals om kinderen met hechtingsproblematiek

beter te begrijpen en helpen en schreef twee boeken: 'Hechtingsmonster in de klas', dat is gericht op professionals, en 'Als hechten niet vanzelf gaat', bestemd voor ouders. Ze heeft een podcast: 'Baas over eigen brein'. Via haar website is het e-book 'Zo herken je hechtingsproblemen' gratis te downloaden, met daarin een checklist. Deze biedt een praktisch overzicht van de meest voorkomende symptomen die onveilig gehechte kinderen kunnen vertonen. (Kijk op: alshechtennietvanzelfgaat.nl/gratis-e-book.)

De laatste tijd hoor ik veel over transgenerationeel trauma, wat is dat?

'Trauma dat van generatie op generatie wordt doorgegeven. Het gaat hierbij om de pijn, het onvermogen of de last die ouders, vaak onbewust, doorgeven aan hun kinderen. Dit kan het beeld ingewikkeld maken. Bijvoorbeeld als kinderen liefdevol en stabiel worden opgevoed, terwijl hun ouders het vanuit hun eigen achtergrond tegelijkertijd lastig vinden om hun kinderen tot rust te brengen als zij het lastig hebben. In de klas zie je soms kinderen met zorgzame ouders en voldoende beschermingsfactoren. Toch kan er ook bij deze kinderen sprake zijn van hechtingsproblematiek door risicofactoren die bij de ouders in hun gezin hebben gespeeld toen zij jong waren.'

Hoe ontwikkelt hechtingsproblematiek zich in de eerste levensjaren?

'De hechtingsband begint al tijdens de zwangerschap, de belangrijkste basis wordt in de eerste levensjaren gelegd. Daarna blijft de hechting zich verder vormen. In die eerste jaren is de neuroplasticiteit van het brein, het vermogen om zich te ontwikkelen en aan te passen aan de omgeving waarin het zich begeeft, het grootst. De neocortex, het zogenoemde "mensenbrein", ontwikkelt zich onder invloed van de omgeving waarin een kind opgroeit. Wanneer die omgeving veilig en voorspelbaar is, kan het brein zich op een gezonde manier

vormen. Bevindt een kind zich echter in een onveilige omgeving, dan leert het brein om voortdurend hyper-alert te zijn op mogelijk gevaar.'

› **'De neocortex ontwikkelt zich onder invloed van de omgeving waarin een kind opgroeit'**

'Hechtingsproblematiek is een lastige, vaak onzichtbare stoornis. In de kern draait deze om het brein en zenuwstelsel. Wanneer iemand een ingrijpende gebeurtenis meemaakt, dan schiet het brein naar de overlevingsmodus. Een deel van het brein – het mensenbrein – gaat dan als het ware "offline", terwijl de hersenstam, ook wel het reptielenbrein genoemd, juist in de overdrive raakt. Er komt dan geen informatie meer binnen. Bij onveilig gehechte kinderen gebeurt dit herhaaldelijk, ook als het gezien de omstandigheden niet nodig is. Een voorbeeld: een kind schiet in de overlevingsmodus door het nieuwe parfum van de leraar, dat onbewust het opgelopen trauma triggert. Als het brein te lang in die modus blijft, raakt het zenuwstelsel ontregeld, waardoor ook het lichaam in de overlevingsstand blijft: vechten, vluchten of bevriezen.'

Hoeveel leerlingen in de klas of school hebben traumagerelateerde problemen of zijn onveilig gehecht?

'Onderzoek uit binnen- en buitenland laat zien dat 30 tot 40 procent van alle kinderen een bepaalde mate van onveilige gehechtheid heeft (zie: nji.nl/cijfers/hechting; tinyurl.com/ProblematischeHechting, red.). Er zijn drie typen onveilige gehechtheid: vermijgend, ambivalent en gedesorganiseerd. In ernstigere gevallen kan er sprake zijn van een hechtingsstoornis. Deze kan de vorm aannemen van een reactieve hechtingsstoornis (RHS) of een ontremde contactstoornis, ook wel *Disinhibited Social Engagement Disorder* (DSED). RHS en DSED zijn de meer intense vormen van een onveilige gehechtheid; deze zijn lastig behandelbaar.'

Wat zijn de symptomen van (vroegkinderlijk) trauma of onveilige hechting? Wat zien begeleiders bij leerlingen?

'Het gedrag valt grofweg uiteen in externaliserende en internaliserende symptomen. Externaliserende uitingsvormen zijn bijvoorbeeld: angstig, agressief, druk, onrustig, hyperactief, gespannen of nerveus gedrag dat niet passend is voor het moment of de situatie. Verder laten leerlingen soms een gebrek aan respect voor grenzen en gezag zien en tonen zij weinig vertrouwen in zichzelf en anderen. Ook kun je opmerken dat ze moeite hebben met sociale interacties en met het uiten en reguleren van emoties. Een over- of onderreactie op aanraking, geluid of licht komt eveneens voor.

Bij kinderen met internaliserende problematiek kun je vaak diverse signalen herkennen aan het lijf of gezicht. Zoals: lichamelijke onrust, grote pupillen, een bleek gezicht en rode oren. Hiermee maken ze duidelijk: “Ik kan nu niet voor mezelf instaan; ik zit in mijn reptielenbrein.” Op dat moment komt er geen informatie meer binnen. Er moet eerst regulatie plaatsvinden.’

Signalen die kunnen wijzen op hechtingsproblematiek:

- behoefte aan controle;
- overdreven of grenzeloze behoefte aan aandacht;
- ‘vlindergedrag’ of ‘twee gezichten’ tonen;
- druk, onrustig of gespannen gedrag, ook zonder aanleiding;
- liegen of ‘crazy lying’, soms over onbenullige dingen;
- manipulatief of charmant gedrag naar vreemden;
- problemen met gezag en grenzen;
- moeite met echte verbinding of het opbouwen van een relatie.

Zijn er verschillen zichtbaar tussen jongens en meisjes?

‘Bij jongens en meisjes reageert het stress- en overlevingsstelsel hetzelfde, maar ze uiten het anders. Jongens vertonen vaker druk, impulsief of opstandig gedrag, terwijl meisjes eerder teruggetrokken, somber of vermijdend reageren. Ook komen zelfbeschadiging, eetproblemen en depressies vaker bij meisjes voor. Deze verschillen hangen samen met conditionering en verschillen in aanmaak van hormonen en neurotransmitters. Belangrijk: ondanks het verschil in gedrag, vindt bij beiden het zenuwstelsel moeilijk rust. De aanpak om dat te herstellen is dan ook dezelfde.’

Welke gedragingen worden in de klas vaak verkeerd geïnterpreteerd, terwijl ze eigenlijk een gevolg zijn van trauma of hechtingsproblematiek? Ofwel, wat zijn de valkuilen in de signalering?

‘Voor begeleiders en leraren is het vaak lastig om te herkennen of er sprake is van hechtingsproblematiek. Het gedrag van kinderen met hechtingsproblematiek kan bijvoorbeeld lijken op dat van kinderen met autisme of ADHD. Om onveilige hechting goed te kunnen herkennen en begrijpen, kan de door mij ontwikkelde checklist helpend zijn.’

‘Het gedrag van kinderen met hechtingsproblemen kan lijken op dat van kinderen met ADHD of autisme’

‘In de praktijk is het overigens niet altijd nodig om precies te weten of er een diagnose is, of welke vorm van onveilige gehechtheid kinderen precies hebben. Want alle leerlingen hebben baat bij een traumasensitieve benadering. Zeker ook kinderen die te maken hebben met een scheiding, verlies van een dierbare of anderszins een lastige periode doormaken in hun leven.’

‘Een getraumatiseerd brein heeft vaak moeite om tot leren te komen’

Welke invloed heeft onveilige hechting op sociale interacties en leerprestaties?

‘Deze kinderen hebben vaak moeite met empathie, zelfreflectie en oorzaak-gevolgdenken, omdat hun mensenbrein minder goed is ontwikkeld. Een lichaam in de overlevingsstand maakt bovendien veel stresshormonen aan, wat de verbinding met anderen bemoeilijkt. Dit kan zich uiten in moeite met het aangaan en onderhouden van relaties en vriendschappen. Daarnaast heeft een getraumatiseerd brein vaak moeite om tot leren te komen. In de praktijk zie ik daardoor regelmatig leerlingen die bijvoorbeeld uitdagingen ervaren op het gebied van rekenen, lezen en schrijven. Ook tijdens het maken van toetsen kunnen deze leerlingen opvallend laag scoren, terwijl je als begeleider of leraar zeker weet dat er meer in zit.’

‘Zintuiglijke demping is: prikkels gebruiken om het brein te kalmeren’

Wat kunnen begeleiders doen om zo’n leerling te ondersteunen? Welke concrete handelingsadviezen zijn er?

‘Het is essentieel dat deze kinderen zich veilig voelen en ruimte krijgen om zich te ontwikkelen. De belangrijkste uitdaging voor begeleiders is om hun mensenbrein “aan” te houden, want anders komen zij niet tot leren. Wanneer een kind vastzit in het reptielenbrein komt informatie niet meer binnen. Een kind kan dan niet zelf tot rust komen of rationeel nadenken en heeft steun van de volwassene nodig. In gesprek gaan met een kind dat in deze modus zit, heeft geen zin. Je zult eerst *breinregulatie* aan moeten bieden. Ik leer begeleiders om het bij één zin te houden en vervolgens zintuiglijke demping aan te bieden. Je kunt dan bijvoorbeeld zeggen tegen een kind: “Ik wil dat jij nu eerst je handen gaat koelen onder koud water.” Of iets als: “Ik wil dat je nu eerst een rondje gaat lopen om de school, een wandeling maakt, op de minitrampoline gaat bouncen ...” Zintuiglijke demping is niets anders dan prikkels gebruiken om het brein tot kalmte te manen door te bewegen. Op die manier help je een kind om uit de situatie te komen en weer rust te vinden.’

Tip van de redactie! Lees het artikel 'Iedereen telt, maar hoe maak je dit waar?' van Anton Horeweg (maart 2025), over wat er gebeurt in het brein en lichaam van kinderen die opgroeien in stressvolle omstandigheden. Je vindt het in de materialenbank op lbbo.nl.

Zijn er ook dingen die je niet moet doen?

'Zeker. Denk aan: emoties voor het kind benoemen, veel woorden gebruiken, het kind stil laten zitten in een hoek of een time-out geven alleen in een ruimte, of straffen. Straffen activeert stress, angst en schaamte, waardoor het brein in de overdrive blijft en/of negatieve kernovertuigingen van de leerling worden bevestigd. Bijvoorbeeld: "Zie je wel, ik ben slecht, ze vindt me niet lief." Een consequentie stellen is effectiever, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek van White en anderen, uit 2019. Bijvoorbeeld: het kind zelf een klusje laten bedenken en uitvoeren. Denk aan: iets opruimen, de prullenbak verschonen, koffie halen. Dit bevordert dat het mensenbrein weer aangezet wordt.'

Jij hebt zelf een methodiek ontwikkeld die begeleiders kunnen gebruiken?

'Ja, ik raad professionals aan te werken met de Brein Effectieve Gedragsinterventie, oftewel BEG-methode. Met deze methode bouw je aan een relatie op basis van

vertrouwen en veiligheid. Je geeft het kind de boodschap: "Ik weet dat jij soms fouten maakt, maar we kijken samen hoe je het weer goed kunt maken." In vier stappen werk je aan herstel: 1) je haalt het kind uit de situatie; 2) je biedt beweging of een andere vorm van regulatie aan; 3) wanneer het kind tot rust is gekomen, vraag je het om verantwoording te nemen voor het gedrag; 4) je spreekt samen een consequentie (herstelklusje) af voor het gedrag.

De BEG-methode bevordert dat leerlingen met hechtingsproblemen kunnen oefenen met zelfreflectie en empathie. En dat zij het verband leren zien tussen hun gedrag en het gevolg daarvan. Bovendien brengt deze aanpak het brein tot rust. Pas daarna ontstaat er ruimte om te leren en om verbinding te maken.'

Welke specifieke kennis of expertise hebben begeleiders in de school volgens jou nodig om goed te kunnen werken met leerlingen met hechtingsproblematiek?

'Het is belangrijk om te beseffen dat het gedrag van een kind met hechtingsproblematiek vaak voortkomt uit een onbewust deel van het brein. Het leren herkennen van de onrust bij een kind, en preventief breinregulatie aanbieden, is al een eerste mooie stap. Dus niet afwachten, maar handelen, voordat het escaleert.

Voor begeleiders die werken met jonge kinderen wil ik vooral benadrukken dat het belangrijk is voldoende ruimte te creëren voor exploratiegedrag. Het is natuurlijk gedrag van kinderen om hun omgeving te verkennen, nieuwe dingen uit te proberen en ervaringen op te doen. Dit is noodzakelijk om het brein tot ontwikkeling te laten komen.'





Hoe kan een schoolomgeving veiligheid bieden aan deze leerlingen?

‘Ik adviseer scholen om gebruik te maken van een interventieruimte: een plek waar kinderen onder begeleiding zichzelf kunnen reguleren, als dat in de eigen klas niet mogelijk is. In zo’n ruimte kunnen materialen aanwezig zijn die helpen om spanning te ontladen en tot rust te komen. Denk bijvoorbeeld aan een kleine trampoline, zintuiglijke materialen of een schommel(stoel). Dit soort interventiematerialen bieden kinderen de mogelijkheid om hun brein te reguleren, zodat ze daarna weer beter kunnen leren en zich kunnen concentreren. Daarnaast is het natuurlijk belangrijk dat alle begeleiders in de school kennis hebben over hoe het brein werkt bij deze kinderen. En welke taal helpend is in de begeleiding.’

‘Je kunt traumataal inzetten in de situaties die je raken’

‘Ik spreek ook wel van “traumataal”, die je kunt inzetten in situaties die jou als begeleider raken. Deze taal kenmerkt zich onder meer door empathie, afstemmen op de leerling, nieuwsgierigheid naar zijn behoeften. Stel, een leerling met hechtingsproblematiek scheldt je ’s morgens vroeg uit. Dan kun je iets zeggen als: “Heb jij even geluk dat ik helemaal niets van geloof van wat je zegt; ik vind je hartstikke leuk. Wat heb je nodig om de dag te beginnen?” Op het moment dat het kind scheldt, zie je het “hechtingsmonster”. Maar je gaat insteken op de behoeften die erachter zitten.’



Ingrid Nuijt

Ingrid Nuijt is redactielid van 'Beter Begeleiden'. Daarnaast werkt ze als intern begeleider in het primair onderwijs. Als (beeld)begeleider begeleidt zij (startende) leraren. Zij volgde de masteropleiding gedragsspecialist aan het Seminarium voor Orthopedagogiek.

‘Onder invloed van pijn en angst kan het brein gekaapt worden door het hechtingsmonster’

Je gebruikt de term ‘hechtingsmonster’. Dit is ook de titel van je eerste boek. Wat bedoel je daar precies mee?

‘Het gedrag dat zichtbaar is, wordt gestuurd door iets als een “intern monster” dat reageert vanuit pijn en angst, vanuit overlevingsmechanismen. Het brein van het kind wordt als het ware gekaapt door dit hechtings- of traumamonster. Op dat moment zie je niet het authentieke kind, maar het monster.’

Het hechtingsmonster weet precies welke knoppen het moet indrukken om jou als begeleider uit balans te brengen. Dat maakt het begeleiden soms een enorme uitdaging. Juist dan hebben deze kinderen het hardst nodig dat jij onvoorwaardelijk aanwezig blijft. Niet het monster, maar het kind achter het gedrag verdient jouw steun en nabijheid. Want niet alleen de omgeving heeft last van dit gedrag: het kind zelf lijdt er net zo goed onder.’

Hoe werk je als begeleider goed samen met ouders of verzorgers van deze kinderen?

‘Het is van belang om ouders niet te overladen. Benoem niet alle gedragingen die hun kind op school laat zien. Want elke keer dat dit wel gebeurt, kan het stressniveau van ouders stijgen. Dat maakt de samenwerking kwetsbaar en vergroot de kans op een negatieve dynamiek. Het kan ouders in een negatieve mindset brengen, waarin zij zich vooral belast voelen in plaats van gesteund. Mijn advies aan begeleiders is daarom: wees bewust van wat je deelt, en onderzoek welke informatie écht waardevol is voor de samenwerking. Richt je op wat helpt om samen verder te komen, in plaats van op wat alleen maar extra spanning oplevert.’

Literatuur

- Richtlijnen Jeugdhulp en Jeugdbescherming (z.d.). *Richtlijn problematische gehechtheid* <https://www.richtlijnenjeugdhulp.nl/problematische-gehechtheid/wat-is-problematische-gehechtheid>
- Nederlands Jeugdinstituut (2021, 2 april). *Cijfers over hechting*. <https://www.nji.nl/cijfers/hechting>
- White, E. M., DeBoer, M. D., & Scharf, R. J. (2019). Associations between household chores and childhood self-competency. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 40(3), 176-182.

Samen sterk voor professionele begeleiders

Dit artikel is gepubliceerd in *Beter Begeleiden*, het vakblad voor leden van de Landelijke Beroepsgroep voor Begeleiders in het Onderwijs (LBBO).

De LBBO zet zich in om de positie van begeleiders in het onderwijs te verstevigen. We zijn ervan overtuigd dat begeleiders onmisbare schakels zijn in scholen. Dat begeleiders zich verbeteren als ze elkaar ontmoeten, elkaar inspireren en zich professionaliseren. Daarom verenigen we hen in onze landelijke beroepsgroep (zonder winstoogmerk).

Door lid te worden van de LBBO krijg je volop mogelijkheden om met en van andere begeleiders te leren. Bovendien kun je altijd bij de LBBO terecht voor een vraag over jouw werk – we helpen je graag!

Meer redenen om lid te worden

- 5x per jaar het vakblad *Beter Begeleiden* bij je thuis
- toegang tot onze online materialenbank vol artikelen, materialen en andere vakinhoudelijke informatie
- korting bij de LBBO Academie, vol bijeenkomsten voor begeleiders in het onderwijs
- rechtspositionele ondersteuning
- actuele beroepsstandaarden
- vertegenwoordiging in landelijke overlegorganen
- een krachtige stem in het publieke (onderwijs)debat



Wat is de LBBO?

De LBBO is de overkoepelende beroepsorganisatie voor:

- intern begeleiders
- ambulant begeleiders
- gedragsspecialisten
- jonge-kindspecialisten
- beeldbegeleiders
- specialisten begaafdheid
- zelfstandige begeleiders

Meer informatie over het lidmaatschap?
Kijk op onze website: lbbo.nl