

## Hoofdlijn

Kinderen met gedrags- en/of ontwikkelingsproblemen krijgen vaak een diagnose zoals ADHD of autisme. Volgens Esther Groenewegen is het belangrijk om ook naar de hechtingsstijl van een kind te kijken. Zo'n dertig tot veertig procent van de kinderen is onveilig gehecht als gevolg van vroegkinderlijk trauma. Dat heeft gevolgen voor de ontwikkeling van het brein en veroorzaakt moeilijk gedrag. De oplossing ligt in een traumasensitieve benadering die niet gebaseerd is op praten.





**Miriam Notenboom** is freelance journalist en eindredacteur. Ze schrijft onder andere over de gezondheidszorg en neurologische hoofdpijn. [www.miriamnotenboom-jr.nl](http://www.miriamnotenboom-jr.nl)

# Een kapot brein door hechtingsproblemen

Nadat haar eigen dochter gediagnosticeerd werd met een ernstige hechtingsstoornis, verdiepte Esther Groenewegen zich in de wetenschappelijke kennis over hechtingsproblematiek en vroegkinderlijk trauma. Die vertaalt ze naar praktische methoden waarmee ze kinderen met – vaak onbegrepen – hechtingsproblemen en hun ouders, leerkrachten en zorgverleners ondersteunt. 'Een onveilige hechting is geen gedragsprobleem,' betoogt ze, 'maar een kwestie van een kapot brein.' Gelukkig kan er veel geheeld worden. Dat vergt wel aandacht en geduld.

[ het is een valkuil om te denken dat een hechtingsprobleem alleen ontstaat als de ouders niet liefdevol zijn ]

**D**iagnoses zeggen haar niet veel, zegt Esther Groenewegen. 'Ik hou niet zo van labels als ADHD of autisme. Ook een aanduiding als 'lastig gedrag' vind ik niet behulpzaam. In plaats van 'wat is er met je aan de hand?' kun je beter vragen: 'Wat is er met je gebeurd?' Toch was een DSM-5-diagnose destijds het startsein om zich te verdiepen in de aard en oorzaak van hechtingsproblemen. Bij Esthers jonge dochter werd een reactieve hechtingsstoornis (RHS) vastgesteld. Kinderen die daarmee kampen vertonen een patroon van heel afstandelijk of juist claimend gedrag. Ze gaan aanrakingen uit de weg en keren in zichzelf of zoeken juist voortdurend aandacht en bevestiging, soms bij vreemden; het zijn 'allemandsvriendjes' of ze lopen als een schaduw achter mensen aan. Vaak vertonen kinderen met een RHS ook agressief en manipulatief gedrag.

### Vluchten

RHS wordt geschaard onder de psychotraumatische en stressgerelateerde stoornissen. De diagnose wordt alleen gesteld bij een duidelijk herkenbaar vroegkindelijk trauma. Het komt vaak voor bij kinderen die misbruikt zijn of in een oorlogsgebied opgroeien.

Esther kon aanvankelijk niet goed begrijpen waarom haar dochter een RHS had ontwikkeld. Pas toen ze zich inlas in de problematiek van vroegkindelijk trauma, zag ze in waar het gedrag van haar kind vandaan kwam. 'Toen ze nog heel klein was moesten we vluchten voor haar gewelddadige vader. We zaten een tijdje ondergedoken bij mijn vader. Door de dreiging van een ontvoering liep ik altijd met een pepperspray op zak als ik met haar naar buiten ging. De situatie zorgde ervoor dat ze onbewust de boodschap meekreeg dat de buitenwereld niet veilig is. Dat kon ik niet wegnemen, ondanks mijn onvoorwaardelijke liefde voor haar.' Het is een valkuil om te denken dat een hechtingsprobleem alleen ontstaat als de ouders niet liefdevol zijn, waarschuwt Esther. 'Het is voor ouders ook vaak een hele pijnlijke diagnose. Ik heb er zelf jaren over gedaan voordat ik de diagnose van mijn dochter kon accepteren. Ik wilde heel graag dat het autisme of ADHD was. Dan voelde ik me tenminste niet zo schuldig.'

Inmiddels werkt ze er als spreker, trainer en docent hard aan om meer bekendheid te geven aan hechtingsproblemen. Esther volgde trainingen bij trauma-experts als Bessel van der Kolk, Bruce Perry en Gabor Maté en publiceerde de boeken *Hechtingsmonster in de klas*<sup>[1]</sup> en *Als hechten niet vanzelf gaat: wanneer je kind zoveel meer dan liefde nodig heeft*.<sup>[2]</sup>

Het is haar missie dat er meer begrip, bewustzijn en een juiste begeleiding komt voor ouders en hun getraumatiseerde kinderen. De oorzaken van een hechtingsprobleem zijn divers en de ernst kan sterk uiteenlopen. Een kind dat in een couveuse heeft gelegen en van de ouders is gescheiden kan een onveilige gehechtheid ontwikkelen. Pesten op school kan een oorzaak zijn, of een scheiding, zelfs als die in goede harmonie verloopt.

Wat de oorzaak ook is, de achterliggende dynamiek komt op hetzelfde neer. 'Kinderen scannen de mensen om hen heen onbewust aan de hand van vier vragen: Kan ik je vertrouwen? Geloof jij dat ik het kan? Geef jij om mij? en: Ben ik veilig?' Is het antwoord op die vragen een herhaaldelijk nee, dan kan een kind een onveilige hechting ontwikkelen. 'Die kinderen ontwikkelen de kernovertuiging dat ze ertoe doen niet of onvoldoende. Met hun gedrag proberen ze om hun plek alsnog in te nemen.'



Esther Groenewegen

mijn voornaamste advies aan ouders en hulpverleners is: hashtag hoiemond

### De klassieke hechtingstheorie

Volgens de klassieke hechtingstheorie (1988) van de Britse psychiater John Bowlby en de verdere uitwerking daarvan door de Amerikaanse psychologe Mary Ainsworth garandeert een veilige hechting dat een kind de juiste balans vindt tussen afhankelijkheid en de autonomie om de eigen grenzen te verkennen. Bij een onveilige hechting onderscheiden zij drie hechtingsstijlen die een gezonde vertrouwensrelatie met andere mensen in de weg zitten. Bij een angstig-ambivalente hechting zoekt een kind wel toenadering, maar vertrouwt het niet op de verzorgende. Het kind ervaart angst als het van de verzorger wordt gescheiden. Bij een vermijdende hechting gaat een kind de ouder/verzorger uit de weg en gaat het al vroeg zijn eigen gang. Bij een gedesorganiseerde hechting zoekt een kind wel toenadering, maar levert dat stress en angst op.



onveilige hechting is geen gedragsprobleem, maar een emotieregulatieprobleem

### Breinprobleem

Dat gedrag sorteert helaas vaak een averechts effect. 'In de Therapeutic Family Attachment Camps in Amerika waar ik elk jaar naartoe ga om gezinnen te begeleiden, gaat het er soms heftig aan toe. Ik word bespuugd, gekrabbd en uitgescholden. Als ik dat aan buitenstaanders vertel, zijn ze vaak geschokt. De teneur in de reguliere jeugdzorg is om te focussen op het ongewenste gedrag en dat te bestraffen. Maar je kunt je als ouder of hulpverlener beter afvragen wat zo'n kind jou duidelijk wil maken en hoe je liefdevol met dat gedrag om kunt gaan. Geen enkel kind is een klier voor zijn plezier.'

'Onveilige hechting is géén gedragsprobleem', stelt Esther. 'Het is een emotieregulatieprobleem. De oorzaak zit in het brein. Door vroegkinderlijk trauma reageren deze kinderen vanuit ervaringen in hun verleden. Die hebben diepe neurologische paden in het brein aangelegd waardoor ze heftig, agressief en onverklaarbaar gedrag laten zien.'

Het liefst zou ze dat aantonen met hersenscans, zoals dat in de Verenigde Staten gebeurt. 'Je kunt daarop zien dat de hersengolven uit balans zijn. Hier doen we wel beeldvormend onderzoek bij diabetes of hartproblemen, maar bij een disfunc-

tioneel brein krijg je de boodschap dat je je moet gedragen. Dat is heel frustrerend voor zo'n kind, want het brein krijgt dat juist niet voor elkaar.'

Hechtingsproblemen gaan niet vanzelf over en beïnvloeden alle aspecten van iemands leven. Daarbij zijn ze lang niet altijd zo makkelijk te herkennen. Op een uitgebreide checklist op Esthers site staan duidelijke rode vlaggen als dierenmishandeling en stelselmatig liegen, maar ook subtiele symptomen als overgevoeligheid voor geluid en licht en een oppervlakkige ademhaling.<sup>[3]</sup>

### Psycho-educatie

Herkennen is de eerste stap. Psycho-educatie kan vervolgens helpen om te begrijpen wat er met een kind gebeurt. 'Kinderen met hechtingsproblemen hebben een emotionele leeftijd die lager ligt dan hun kalenderleeftijd', zegt Esther. 'Trek er maar gerust twee derde vanaf. Ze kunnen niet goed mentaliseren, begrijpen de relatie tussen oorzaak en gevolg vaak niet en hebben een minder goed ontwikkeld empathisch vermogen. Wordt het achterliggende trauma getriggerd, dan schakelt bovendien de neocortex uit, het gebied waar logisch denken is gezeteld. Is je kind heel apathisch of heeft het een driftbui, dan heeft het geen zin om te proberen het tot rede te brengen. Het brein is letterlijk offline.'

Een cognitieve benadering werkt om die reden niet bij hechtingsproblematiek. 'Wij zijn geneigd om alles uit te vragen en daarover moeten we dan ook weer praten. Dat helpt niet bij getraumatiseerde kinderen', zegt Esther. 'Mijn voornaamste advies aan ouders en hulpverleners is: hashtag houjemond. Geef het kind één duidelijke zin waarin je zegt wat je wilt. Meer kan zijn brein niet verwerken. Ga vervolgens bewegen, want dat kalmeert het brein. Daarna kun je een kind helpen om zichzelf te leren reguleren.'

&gt;





Daarvoor is geen vast stappenplan. 'Elke situatie is anders. Het belangrijkste is dat ouders of verzorgers leren hoe ze het kind traumasensitief kunnen opvoeden, zodat het zijn of haar omgeving als veilig kan gaan ervaren.' Dat betekent in essentie: overzichtelijke en voorspelbare omstandigheden creëren en liefdevol, geduldig, respectvol en vertrouwd zijn.

Zijn er ook therapieën die helpen? 'Neurofeedback kan het brein in balans brengen. Het zenuwstelsel kun je kalmeren met meditatie, yoga nidra, zingen, minitrampoline-springen of wandelen.' Ook reflexintegratie kan helpen. Deze lichaamsgerichte therapie beoogt instinctieve reflexen te integreren die kleine kinderen van nature ontwikkelen, maar waar onveilig gehechte kinderen vaak vanaf zien. 'Denk aan kruipen en dingen in je mond steken. Kinderen verkennen zo wat veilig is en wat niet. Ze leren te differentiëren en ontwikkelen een goede samenwerking tussen de linker- en de rechterhersenhelft. Getraumatiseerde kinderen voelen zich vaak bij voorbaat niet veilig genoeg om aan een citroen te likken of een hap zand te nemen.'

dertig tot veertig procent van de thuiswonende kinderen kampt met een onveilige hechting

### Relationele armoede

Tot slot wijst Esther op het belang van gemeenschappen. 'Het maakt niet uit wat: een religieus genootschap, lotgenotengroep of andere *tribe*. De helende kracht daarvan is heel sterk. Ik zie dat ook in mijn Facebook-community's. Wij zijn sociale zoogdieren. We hebben anderen nodig om te overleven. Onze individualistische westerse maatschappij voorziet daar niet in en creëert relationele armoede, en daardoor meer hechtingsproblemen.'

Volgens het Nederlands Jeugdinstituut kampt dertig tot veertig procent van de thuiswonende kinderen met een zekere onveilige hechting.<sup>[4]</sup> 'Onder bepaalde groepen zal het percentage hoger zijn', voegt Esther toe. 'Denk aan een éénuoudergezin waarin kinderen moeten concurreren om de schaarse tijd en aandacht van hun vader of moeder.'

De maatschappij heeft vaak snel een oordeel klaar. Maar een hechtingsprobleem is niemands schuld, benadrukt ze. 'Ouders zijn zelf vaak ook onveilig gehecht. Daar komen ze meestal pas achter als ze de lijst met signalen inzien. Ik had zelf ook geen goede relatie met mijn moeder. Ze verwees naar mij als 'die meid' en noemde me nooit bij mijn naam. Zij was op haar beurt weer opgegroeid met een alcoholistische vader en dat had sporen nagelaten.'

Genezen van een hechtingsprobleem is lastig, stelt Esther. Hoe vroeger je erbij bent hoe beter. 'Toch kan er op elke leeftijd nog wel veel geheeld worden. Het vergt geduld, doorzettingsvermogen, nieuwsgierigheid en moed, maar het is mogelijk. Je bent nooit te oud om te leren en te helen.' ■

Meer informatie: [www.alshechtenietvanzelfgaat.nl](http://www.alshechtenietvanzelfgaat.nl)

#### BRONVERMELDING:

1. Groenewegen-Jonker, E. (2019). *Hechtingsmonster in de klas: 25 tips hoe je met meer plezier en minder moeite lesgeeft aan kinderen met hechtingsproblemen*. Expertboek.
2. Groenewegen-Jonker, E. (2020). *Als hechten niet vanzelf gaat, wanneer je kind zoveel meer dan liefde nodig heeft: 50 effectieve tips en tools om kinderen met hechtingsproblemen liefdevol op te voeden*. Expertboek.
3. Groenewegen-Jonker, E. (z.d.). *Zo herken je hechtingsproblemen*. [E-book].
4. Nederlands Jeugdinstituut. (2021, 2 april) *Percentage kinderen en jongeren met hechtingsproblemen*. Geraadpleegd op 24 maart 2025, van [www.nji.nl](http://www.nji.nl)