

“Mijn dochter heeft me de eerste 13 jaar van haar leven niet aangeraakt”



Ze wist niets van hechting en trauma, en wist niet eens dat er zo iets als hechtingsproblematiek bestond. Totdat Esther Groenewegen een dochter kreeg, geboren in een onveilige situatie, die hierdoor zwaar getraumatiseerd raakte. Inmiddels kan Esther zich een expert noemen rondom het thema onveilig gehecht en ondersteunt ze velen om haar heen die radeloos zijn en niet weten wat te doen. “Ik wil dat de diagnose onveilig gehecht net zo bekend wordt als ADHD. We moeten snappen wat een niet goed gereguleerd brein nodig heeft.”

Haar toenmalige man leidde een dubbelleven en had veel mentale problemen. Vlak na het huwelijk viel het kaartenhuis in elkaar. Esther raakte zwanger, maar tegelijkertijd werd het huiselijk geweld steeds erger. “Het was een bizarre situatie. Na de bevalling kwam ik op een punt dat ik dacht: ik ga dit niet overleven.” Ze is met moeite gevlucht en heeft een tijdje ondergedoken gezeten bij haar vader, met baby en wat spullen.

Opmerkelijk en eigenaardig gedrag

Na een scheiding met veel gedoe en veel dreiging vanuit de ex-schoonfamilie die haar dochter wilde ontvoeren, is haar ex-man uiteindelijk uit haar leven verdwenen. “Ik heb jarenlang met pepperspray in mijn zak gelopen. Het was allesbehalve een roze wolk.” De gehele situatie heeft een impact gehad op haar kind. “Ik had een dochter die me niet wilde aanraken en niet wilde praten. Ze heeft me de eerste 13 jaar van haar leven niet aangeraakt. Ze ging wel bij vreemde mensen op schoot zitten. Ze vertoonde opmerkelijk en eigenaardig gedrag.”

Esther wist het niet meer, de juf wist het niet meer, en inmiddels kreeg Esther een zoon met een nieuwe partner, in een veilige situatie. “Dan zie je het verschil tussen een veilig gehecht kind en een onveilig gehecht kind.” Haar dochter was zes toen Esther voor het eerst hoorde dat ze onveilig gehecht was. En toen is het balletje gaan rollen. Zo kwam ze tot de ontdekking dat Amerika verder was rondom kennis over het onderwerp en ook de behandeling ervan. “Ik ben met mijn gezin naar Amerika gegaan en heb alles wat ik daar kon vinden naar Nederland gehaald, eerst voor mijn eigen kind, later voor anderen.”

Er is Esther ooit gezegd dat het niets meer zou worden met haar dochter, die inmiddels 21 is. Niets is minder waar. “Mijn dochter zit enorm op de rit. Ze heeft eindexamen gedaan, heeft een bijbaan en studeert. Het gaat heel goed met haar.” Esther heeft haar levensverhaal getransformeerd naar een bedrijf. Wat ze zelf heeft toegepast, heeft ze in een businessmodel gegoten. “Alles wat ik weet, ben ik gaan delen, met ouders, professional en organisaties.” Ze begon als bloggende moeder, waardoor ze een community opbouwde. Inmiddels spreekt ze voor groepen, heeft ze twee boeken geschreven en geeft ze online trainingen.”

Welk vak zou je willen geven op school, dat je zelf hebt gemist?

“Ik mis zoveel vakken op school, maar het eerste wat in me naar boven komt, is het vak brein regulatie. Kinderen mogen snappen wat er nodig is om tot leren te komen en dat het brein veel diepere lagen heeft. Als een kind lastig leert of moeilijk meekomt in de les, dan is dit niet hun schuld. Ze denken al snel dat ze dom zijn. Ik heb een werkboekje gemaakt voor kinderen, Baas over eigen brein, waarin ze leren over hun brein.”

Wat voor adviezen vragen mensen aan jou?

“Ze willen graag leren hoe om te gaan met het gedrag van hun kinderen. En ook hoe om te gaan met het conflict dat ze ervaren met leerkrachten. Bij mij begint iedereen over zijn eigen kind. Ik ben heel open en eerlijk over mijn eigen verhaal, waardoor anderen de ruimte voelen om over hun eigen kinderen te beginnen. Ze hebben vaak een onderbuikgevoel dat er meer aan de hand is. Als het over hechting gaat, is er altijd een stuk waar een ouder zelf naar moet kijken, daar komt een stukje verantwoordelijkheid bij. Het vraagt je om naar je eigen handelen te kijken. Daar wil niet iedereen het over hebben.”

Met wie zou je een graag een dagje op pad willen?

“Dr. Bruce Perry, hij is toonaangevend internationaal trauma expert en daarnaast een van de beste therapeuten die ik ken. Ik heb zo’n drive, dus ik spreek altijd iedereen aan of stuur mensen die ik inspirerend vind een mail. Met Dr. Perry heb ik inmiddels ‘een kort lijntje lopen’. Soms neem ik een podcast met hem op als hij bijvoorbeeld, zoals recent, een nieuw boek heeft geschreven met Oprah Winfrey.”

Wat voor reflectie heeft de volgende generatie van ons nodig?

“Ik zou het wel fijn vinden als er meer bewustzijn is rondom trauma sensitief werken en leven, waardoor we elkaar beter gaan snappen. We mogen kijken naar de behoeftes achter gedrag. Wat ik mijn kinderen wil meegeven is dat ze trauma sensitief naar de wereld kijken. Neem het voorbeeld van The Voice. Je kan die mannen afschieten in de media of die meiden wegzetten als slachtoffers, maar we moeten kijken naar waarom ze dit gedaan hebben. En hoe komt het dat deze meiden en heren tot dit gedrag komen? Dat is veel interessanter.”

Wat doe je het liefste als je niet werkt?

“Ik vind het heel fijn om op reis te zijn en me te verliezen in fotografie. Met mijn gezin op reis vind ik heerlijk.”

Wat betekent God voor jou?

“Ik zie hem meer als een universele energie, kracht of wijsheid. Ik ervaar een bepaalde band met Hem. Ik ben vaak in de nabijheid van gelovigen, dat vind ik heel aangenaam. Vind het alleen jammer dat Religie niet overal met de tijd is meegegaan. Ik kom regelmatig in Israël, al sinds de eerste keer dat ik daar kom voel ik in dat land een bijzondere band met God, een verbinding die ik Nederland wat minder voel.

Wat waardeer je aan jezelf?

“Dat vind ik altijd een beetje lastig, om te zeggen waar ik trots op ben. Ik heb een moeilijke relatie met mijn moeder, of eigenlijk een niet bestaande relatie sinds mijn zeventiende. Ik heb nu twee kinderen en daar ben ik trots op, dat ik een band heb met hen die ik zelf niet heb gehad met mijn eigen moeder. Ik ben soms wat streng en een stresskip, volgens mijn kinderen, maar we hebben een liefdevolle band met elkaar ze weten: we kunnen altijd bij mama terecht’.

Wie mag er een keer in deze rubriek?

“Ik zou dan heel graag Andre van Aarle willen voorstellen. Hij is diaken en woont in Langeraar. Hij is een dierbaar persoon in mijn leven. Hij weet op passievolle wijze geloof te verbinden aan de huidige tijd en situaties. Ik heb hem eens mogen interviewen voor mijn podcast *Baas over eigen Brein*. In deze uitzending hebben we gesproken over Geloof, Trauma en Hechting. Hij heeft mij enorm gesteund toen ik mijn vader ben verloren. Een man uit duizenden die wat mij betreft een mooie volgende kandidaat is voor deze rubriek.”

Meer weten over hoe jij als ouder, leerkracht of andere zorgprofessional traumasensitief kan gaan lesgeven of werken? Neem contact met ons op. We helpen je graag.

Als Hechten Niet Vanzelf Gaat

Email: info@alshechtennietvanzelfgaat.nl

Tel: 06 - 21 88 15 33

Website: www.alshechtennietvanzelfgaat.nl