

Verhalen die je raken

Mijn Geheim

Special

www.mijngeheim.nl

'Ben ik wel de moeite waard?'

Hechtingsproblemen in de familie

Roelen kwam zwanger thuis

'Barbara is mijn mooiste souvenir'

Ingeborg leeft in reservetijd

'Nu ben ik vriendjes met de Dood'

Spijt

'Mijn eerste keer
was een teleurstelling'

Marlijn overwint haar
liefdesverslaving

*'Eindelijk
ben ik met mezelf
getrouwd'*

Somber, futloos, een buikje en weinig seks

'Help! Mijn man is in de overgang'

NR. 22/04

ADVIESPRIJS € 4,50

(BELGIË: € 4,50)

Abelapress



8 710425 161973

02204



Niet alleen haar kind, maar ook

Esther

bleek met een

hechtingsstoornis
te kampen

*‘Door mijn dochters problemen
begreep ik ook die van mij’*

Esther (52) ontving van haar moeder nauwelijks liefde en was vastbesloten het later als moeder anders te doen. Des te pijnlijker was het, toen ze met haar dochter tegen problemen aanliep. Was ze het soms niet waard om van te houden? De diagnose die haar dochter kreeg, een hechtingsstoornis, zette haar aan het denken over haar eigen jeugd.

“

“In m'n jeugd heb ik veel meegemaakt. Zo ben ik als meisje van zes op een camping aangerand. Een man sprak me aan terwijl ik op weg was naar de speeltuin. Ik had hem al vaker gezien. Hij leek op iemand die ik kende van de tv, een grote kindervriend, dus toen hij me een snoepje aanbood, ging ik zonder aarzelen met hem mee. Hoe kon ik weten dat hij nare dingen van plan was? Ik bevroor en hij deed wat hij wilde doen. Ik zie de beelden nog zo voor me... Nadat hij klaar was, wees hij me de weg naar de speeltuin. Hij zei nog dat hij wist op welke campingplaats ik stond. Het klonk

dreigend, ik vond het doodeng. Ik ging naar de speeltuin en stopte weg wat er was gebeurd. Het duurde een tijdje voordat ik het aan mijn moeder durfde te vertellen. Ik voelde goed aan dat ik hiermee niet bij haar terecht kon. Toch vertelde ik het op een dag tegen haar. Het zal een paar maanden later zijn geweest. Ze werd boos op mij en riep: ‘Ik had je toch gezegd dat je niet met vreemden mee moest gaan?’ Daarna is er nooit meer over gesproken. Het voelde alsof het mijn eigen schuld was geweest, anders zou ze toch niet boos zijn geworden? Toen is er iets geknapt in mij. Mijn moeder wist voor mij niet de veilige omgeving te creëren die een kind nodig heeft. Daarnaast was ik ook nog eens een kind met uitdagingen. Ik had scoliose, een vergroeiing aan de rug, waarvoor ik op een bepaald moment beugels ►

voor mijn benen en mijn rug moest gaan dragen. Ik kan ze het beste omschrijven als martelwerktuigen, maar ik móest ze dragen om mijn rug en benen weer recht te krijgen. Het zorgde voor veel pijn en ik werd er op

had ik niet zoveel problemen met je vader gehad,' zei ze bijvoorbeeld. 'Je broer is de enige reden dat ik hier nog ben.' Als ze zo'n bui had, probeerde ik haar vaak nog te troosten ook. Maar wat ik ook deed, het was nooit goed.

eigenwaarde en ontwikkeling. In de creatieve vakken was ik wel goed, maar mijn moeder snauwde altijd dat ik daar mijn geld niet mee kon verdienen. Ik deed erg mijn best, maar het was gewoon niet goed genoeg."

UIT HUIS

"Op een avond, ik was zeventien, zat ik met mijn vader tv te kijken. Mijn moeder was naar haar toneelclub, we waren lekker samen. We keken naar een show van Linda de Mol, waarin een modellenwedstrijd aangekondigd werd. 'Stuur gewoon een foto in,' zei mijn vader. 'Ik vind jou veel mooier dan al die vrouwen die daar lopen.' Ik besloot een poging te wagen, ik had immers niets te verliezen. En wat denk je? Uit 8000 inzendingen werd die van mij gekozen! Als verlegen dorpsmeisje werd ik voor de leeuwen gegooid, maar ik pakte alles met beide handen aan. En ik ontdekte dat er mensen op

'Ik wéét dat ergens in mijn moeder ook een klein meisje zit dat ooit veel heeft moeten doorstaan, dat meisje wil ook niets liever dan zich verbinden'

de basisschool mee gepest.

Met mijn vader had ik een goede band, maar zeker toen ik nog jong was, was hij zelden thuis. Ik was op mijn moeder aangewezen. Vroeg in de ochtend ging mijn vader naar zijn werk, maar voor die tijd hielp hij me altijd met het eraf halen van mijn beugels. Vaak kwam hij pas 's avonds laat thuis. Hij was manager in een zaak voor auto-onderdelen, dus ook op zaterdag was hij vaak weg. Ondanks dat was hij voor mij mijn allergrootste held.

Nu zie ik glashelder dat de band tussen mijn vader en moeder niet goed was, maar als kind wist ik niet beter. Allebei spraken ze met mij over hun problemen, maar daar kon ik natuurlijk niets mee. Ik wilde maar één ding: dat er onvoorwaardelijk van me gehouden werd. Mijn moeder, die zelf een problematische jeugd had gehad, richtte vaak haar ongenoegen op mij. Ik had nog een broer, maar tegenover hem deed ze nooit zo. Ze had het echt op mij gemunt, alsof ze jaloers was op de band die ik met mijn vader had. Ze noemde me vaak 'die meid', of 'trut' en ze had vaak aanvallen, waarbij ze overstuur raakte en ging huilen. Ze brandde me helemaal af als ze de kans kreeg. 'Als we jou niet hadden gehad,

In mijn jeugd ontstond de overtuiging dat ik er niet toe deed. Ik was het niet waard om ruimte in te nemen. Als ik dat deed, werd ik immers altijd afgestraft. Daarbij kwam ook nog eens dat ik niet zo best presteerde op school, ook dat was funest voor mijn



de wereld zijn die mij wél leuk vinden! Daardoor ging ik inzien dat mijn moeder het misschien niet bij het rechte eind had.

Zo weekte ik mezelf los van mijn thuissituatie. Mijn vader reed me overal naartoe en mijn modellencarrière nam een vlucht. Tot ergernis van mijn moeder, die zich vreselijk gedroeg. Misschien uit jaloezie, misschien omdat ze geen macht meer over me uit kon oefenen. Ik verdiende immers mijn eigen geld en werd in rap tempo steeds zelfstandiger. Ze kon er niet mee omgaan. 'Je mag dan wel model zijn, als je maar weet dat hier het eten om zes uur op tafel staat en geen minuut later', drukte ze me op het hart. Ik moest regelmatig in Amsterdam zijn voor mijn werk en haalde etenstijd vaak nét niet. Om gedoe voor te zijn, at ik vaak 's avonds bij de kiosk tegenover Amsterdam Centraal. Ik werd er vaste gast.

Mijn moeder begon in die periode steeds meer te drinken. Het huwelijk tussen mijn ouders ging nog verder

bergafwaarts. De sfeer thuis was om te snijden. Soms zweeg ze me dagenlang dood. Als ik vroeg wat er aan de hand was, negeerde ze me, of ze zei: 'Je weet dondersgoed wat er aan de hand is.' In een poging hun huwelijk te redden, besloten mijn ouders samen op reis te gaan, maar op het laatste moment ging mijn moeder niet mee. Mijn vader stapte alleen het vliegtuig in en zij bleef thuis. Ik woonde ook nog thuis, maar dat zinde haar al een tijdje niet. Mijn vader was er nu niet om het tegen te houden en dat kwam haar goed uit. Op dat moment had ik een vriendje bij wie ik gelukkig met open armen werd ontvangen. Nooit meer ben ik thuis gaan wonen.

Mijn ouders zijn uiteindelijk gescheiden, in 2016 is mijn vader na een ziekbed overleden. Tot aan het einde is hij mijn grote held gebleven. Hij is er altijd voor me geweest. Aan de problemen tussen mij en mijn moeder kon hij niets doen. Ook hij was slachtoffer van haar gedrag, misschien was ook hij een beetje bang voor haar grillen en manipulaties."

dochter. Maar mijn moeder stelde dat telefoontje niet op prijs. 'Bel maar een keer op als het vanuit jezelf komt, dan praten we nog wel eens verder.' Het was wrang, maar het zei meer over haar pijn dan over mijn moed. Een tweede poging deed ik nadat mijn tweede kind, een zoontje, was geboren. Ik ging naar haar toe en ook mijn kinderen en mijn man, de vader van mijn zoontje, gingen mee. Erg gezellig was het niet, mijn moeder vond de kinderen druk en behandelde mij als een klein kind. Ik heb daarna nog een paar pogingen gedaan, maar de ontmoetingen brachten alleen onrust en pijn met zich mee. Uiteindelijk heb ik haar in liefde kunnen loslaten. Ik wéét dat ergens in mijn moeder ook een klein meisje zit dat ooit veel heeft moeten doorstaan, dat meisje wil ook niets liever dan zich verbinden. Ze weet alleen niet hoe en ik ben niet degene die haar daarbij kan helpen. Tussen ons zal die verbinding er nooit zijn. Pijnlijk, maar het is wat het is. In diezelfde periode kwam ik nog voor een andere uitdaging te staan: ook de

'Dat mijn dochters gedrag lag aan een onveilige hechting, kwam hard binnen. Ik heb er altijd naar gestreefd haar een liefdevolle en veilige omgeving te bieden'

MOEDER-DOCHTER

"Kort nadat ik uit huis was gegaan, ben ik voor langere tijd naar het buitenland vertrokken. Met mijn moeder is het contact nooit meer goed gekomen, hoewel ik een paar pogingen heb gedaan om de banden aan te halen. Een keer belde ik op, omdat dit de opdracht was vanuit een training voor persoonlijke ontwikkeling. Ik was net moeder geworden van mijn

band met mijn dochter verliep moeizaam. Ze vertoonde eigenaardig gedrag, waarmee ik niet goed kon omgaan. Ze deed dingen die kinderen normaal gesproken niet zouden doen, wilde niet aangeraakt worden en wees me af als ik in de buurt kwam. Het voelde alsof ik als moeder had gefaald en het bevestigde mijn diepgewortelde idee dat ik het blijkbaar niet waard was om van te houden, zelfs niet ►

door mijn eigen dochter. Haar vader was niet in beeld, de relatie met hem was niet goed afgelopen. Toen mijn dochter nog heel klein was - zelf was ik 31 - ben ik weggevlucht, omdat hij alcoholist was en er sprake was van huiselijk geweld. Het jonge leventje van mijn dochter had een turbulente start gekend. Ze was drie toen ik mijn huidige man leerde kennen. Met hem kreeg ik nog een zoontje. Toen mijn dochter uiteindelijk naar school ging, vond ze geen aansluiting bij andere kinderen en vonden we het tijd om goed uit te zoeken wat ze nodig had om zich te kunnen ontwikkelen tot een gelukkig kind. Ze ging daarvoor naar de dagbehandeling, waar werd vastgesteld dat er sprake was van een hechtingsstoornis. Dat de oorsprong van haar gedrag lag bij een onveilige hechting, kwam hard bij me binnen, omdat ik er juist altijd op gebrand was geweest om haar een liefdevolle en veilige omgeving te bieden. Ik had alles gedaan om haar te beschermen, ook toen ze een baby'tje was."

HECHTINGSPROBLEMEN

"Als je over hechtingsstoornissen praat, dan denken de meeste mensen, ten onrechte, dat dit met name voorkomt bij kinderen die geadopteerd zijn. Een hechtingsstoornis treedt op wanneer er sprake is van onveiligheid. De oorzaak daarvoor kan duidelijk zijn, bijvoorbeeld een instabiele thuissituatie doordat ouders gaan

scheiden of door huiselijk geweld. De vanzelfsprekendheid in het opbouwen van een liefdevolle relatie met de primaire verzorgers is er dan niet en na een tijdje verliest het kind ook het vertrouwen daarin. Het hoeft niet alleen te gaan om de grotere trauma's, zoals geweld, ruzie of afwijzing, het kan bijvoorbeeld ook voorkomen als er sprake is van een chronisch gebrek aan aandacht. Ouders die meer oog hebben voor hun telefoon dan voor de ontwikkeling van hun kind, hebben

ook aan het denken over mijn eigen leven. Ook ik had te maken met hechtingsproblematiek, realiseerde ik me, én met de gevolgen ervan! Dat werd me pas echt duidelijk, toen ik met mijn dochter naar Amerika ging, om deel te nemen aan een kamp om kinderen met hechtingsproblematiek te helpen. Ik leerde zoveel. Niet alleen over mijn dochter, maar ook over mezelf en over manieren om deze problematiek aan te pakken. Ik weet inmiddels dat ook ik te maken heb

'Alles wat ik heb geleerd, heb ik in mijn eigen gezin toegepast en ik weet dat ik daarmee mijn eigen kind heb gered. Ik gun dat anderen ook. Ik wil ouders en hun getraumatiseerde kinderen helpen'

ook kans dat hun kind niet goed gehecht raakt doordat het brein niet wordt geactiveerd. Dan kunnen dingen bij het kind niet goed ontwikkelen, zoals het empathisch vermogen of het vermogen om oorzaak en gevolg aan elkaar te koppelen. Ik herkende daarin veel bij mijn dochter, maar alles wat ik leerde in die periode erna, zette me

gehad met een onveilige hechting, waardoor ik in mijn leven vaak tegen problemen ben aangelopen. Het gevoel dat ik niet de moeite waard ben, dat ik niet leuk genoeg ben, steekt regelmatig nog de kop op en daardoor kan ik heel onzeker worden. Daar heb ik last van, bijvoorbeeld bij het onderhouden van vriendschappen. Dat gaat me niet vanzelf af, zoals bij de meeste mensen. Ik moet daar echt bij nadenken en mezelf vertellen dat ik wél ruimte mag krijgen. Zo zijn er nog meer obstakels die ik heb moeten overwinnen, waarvan ik weet dat ze een gevolg zijn van de trauma's die ik heb opgelopen in mijn jeugd. Dat ik me er bewust van ben, is wel al een belangrijke stap."

HELPEN

"Het is complexe materie, maar wel een problematiek waarin verbetering te behalen is. Onder andere door het

**WIN!
actie**

Als hechten niet vanzelf gaat



Mijn Geheim mag 3 boeken weggeven van Esther Groenewegen, 'Als hechten niet vanzelf gaat'. Dit boek bevat effectieve tips en tools om kinderen met hechtingsproblemen liefdevol op te voeden.

Wil jij kans maken op het boek?

Stuur dan vóór 20 september je naam en adres naar redactie@mijngeheim.nl o.v.v. 'Als hechten niet vanzelf gaat'. Het boek is te verkrijgen bij bookspot.nl en bruna.nl voor €24,95



Foto: Mariëke Kalkman

brein opnieuw te programmeren. Het brein van kinderen die onveilig gehecht zijn, staat constant in de overlevingsmodus. Daardoor hebben zij niet in de gaten dat zij ongewenst gedrag laten zien. Er moet rust komen, regulatie. Hoe rustiger hun brein is, hoe beter het gaat.

Als een kind iets doet wat in de ogen van de opvoeder niet oké is, wordt er vaak gestraft, boos gereageerd of veel over gepraat. Dat helpt niet. Bij een kind met hechtingsproblematiek kom je niet binnen. Je kunt een kind wel afleiden van het gedrag - het gedrag reguleren - bijvoorbeeld door beweging, zoals springoefeningen doen of even een blokje om gaan. Beweging zorgt ervoor dat het brein als het ware weer 'online' komt. Of zet de zintuigen aan het werk, door bijvoorbeeld het kind op te pakken en een liedje te neuriën. Er komt ooit een punt dat een kind zelf gaat aanvoelen

dat het even nodig is om uit de situatie te stappen, de neurologische paden zullen veranderen

Niet alleen spoor ik opvoeders aan om de kinderen te helpen bij het reguleren, ook de opvoeder heeft daarin vaak nog stappen te maken. Als ik mezelf daarin als voorbeeld neem: soms kan de situatie zo aangrijpend zijn dat je merkt dat je zelf ook te maken hebt met gevoelens van woede of frustratie, waardoor je kunt gaan snauwen of schreeuwen. Als ouder zijnde moet je dus eerst zorgen dat je zelf rustig bent. Dat kun je op verschillende manieren doen. Een paar keer diep ademhalen met je ogen gesloten, even wegllopen of een slokje drinken pakken kan helpen. Zelfregulatie is dus ook belangrijk als het gaat om de interactie met je kind, alleen een discussie aangaan helpt niet. Overigens zijn beide opvoeders hierin heel belangrijk, ook de vaders. Kinderen hebben ook behoefte aan de

mannelijke energie om van te leren. In Amerika leerde ik van alles over hoe ik mijn kind ermee kon helpen. Ook merkte ik, mede omdat ik was gaan bloggen over alles wat ik meemaakte, dat in Nederland de kennis over hechtingsproblematiek beperkt is. Ik kreeg veel reacties op mijn openhartige verhalen, ook van ouders en opvoeders die te maken hadden met kinderen met vergelijkbare problemen. Het ene kind heeft meer uitdagingen te verwerken dan het andere, maar het blijkt dat hechtingsproblemen meer voorkomen dan je zou denken.

Eenmaal terug in Nederland besloot ik daarom om eens een bijeenkomst te organiseren. Ik was zenuwachtig, ik vroeg me af of er wel mensen op af zouden komen. Tot mijn verrassing was de belangstelling overweldigend! Dat is daarna alleen maar meer geworden. Zoveel mensen staan open om te horen over hoe je kinderen met hechtingsproblematiek kunt helpen: niet alleen opvoeders, maar ook leerkrachten en hulpverleners. Inmiddels heb ik twee boeken geschreven over het onderwerp. Hiermee heb ik al veel mensen kunnen helpen. Als ouder zijnde kun je heel veel doen, zonder meteen hulpverleners erbij te betrekken. Als je dat kunt voorkomen, is dat altijd beter, bovendien zijn de wachtlijsten lang. Daarom is mijn advies: volg eens een tijdje het protocol in mijn boeken. Als je er vol voor gaat, zul je merken dat er na een paar maanden rust en grip op de zaak ontstaan. Alles wat ik heb geleerd, heb ik in mijn eigen gezin toegepast en ik weet dat ik daarmee mijn eigen kind heb gered. Ik gun dat anderen ook. Mijn levenspad heb ik weten te transformeren naar het helpen van anderen. Vanuit de wanhoop en machteloosheid die ik voelde toen mijn dochter hulp nodig had, is nu mijn missie ontstaan: ouders en hun getraumatiseerde kinderen helpen door mijn verhaal te delen en hen tools aan te reiken om beter met het trauma om te gaan." ■