



Esther Groenewegen®
Als hechten niet vanzelf gaat

mijn dochter wil me niet

DE HECHTING TUSSEN OUDER EN
KIND LIJKT ZO VANZELFSPREKEND,
MAAR GAAT LANG NIET ALTIJD GOED.
MET SOMS HEFTIGE GEVOLGEN. "ALS
IK HAAR AANRAAK, VERSTIJFT ZE."

tekst Floor Bakhuis Roozeboom



Esther Groenewegen
Als hechten niet vanzelf gaat



GROTE OPENGESPERDE OGEN DIE ALTIJD ALERT ROND BLEVEN KIJKEN. HANDEN TOT KNUISTJES GEKNEPEN.

Een lichaampje dat zo stijf bleef als een plank wanneer ze werd opgetild. Niet ontspannen, niet kalmeren, maar juist nog harder gaan huilen als haar moeder haar aanraakte. Achteraf gezien voelde Esther Groenewegen eigenlijk al vanaf het begin dat er 'iets' was met haar baby. Haar dochter, haar eerste kind. Ze maakte zich zorgen. Het meisje was ter wereld gekomen in een periode waarin het leven van Esther een achtbaan vol angst en paniek was. Een verliefdheid, een huwelijk, een zwangerschap, de droomman die gewelddadig bleek, mishandeling, stalking, vluchten: het hele pakket. De man die uiteindelijk uit beeld verdween, maar moeder en kind stijf van de stress achterliet. Niks roze wolk. Niks veilige haven. Esther was in de eerste periode van het prille moederschap eigenlijk alleen maar bezig met overleven. Kwam het daardoor dat haar dochter zo veel huilde? En dat ze geen aanraking van haar eigen moeder duldde? Esther liet haar zorgen aanvankelijk nog dankbaar wegwuiven. Door vrienden en familie. Door huisartsen en medewerkers van het consultatiebureau. Ach, iedere baby is anders. Nee joh, niet elk kind is heel erg gericht op de moeder. Ja, iedere baby huilt veel. Maar ergens bleef ze het gevoel hebben dat er iets anders aan de hand was. Esther vond een nieuwe liefde. Ze kregen een zoon en vormden samen een stabiel gezin. Maar de zorgen om haar eerste kind bleven. Naar de buitenwereld hing ze de clown uit, thuis was ze vaak dwars, manipulerend en onhandelbaar. Tegen vreemden gedroeg ze

'Hechtingsproblemen ontstaan niet doordat een kind te weinig bij je in de draagzak heeft gehangen'

zich poeslief en charmant, van haar moeder wilde ze nog steeds niets weten. Bij mensen die ze niet kende, kroop ze zonder enige terughoudendheid op schoot, bij een omhelzing van haar moeder verstijfde ze. Toen ze eenmaal begon op school, ging het niet veel beter. Aansluiting bij haar leeftijdsgenootjes vond ze niet. Grenzen van anderen respecteerde ze niet. Lesstof beklijfde niet.

Een reactieve hechtingsstoornis. De diagnose kwam toen ze zes jaar was, na jaren van eenzaamheid en onbegrip. "De eerste huisarts waarmee ik mijn zorgen deelde, kwam aanzetten met pedagogisch verantwoorde opvoedtips", vertelt Esther. "Daarna hebben we nog een maatschappelijk werker in huis gehad, die zei dat ik haar maar wat vaker een tik voor haar billen moest geven." **Toen het woord 'hechtingsproblemen' eenmaal viel, was er eerst opluchting. "Eindelijk wist ik wat er aan de hand was. Kreeg ik de bevestiging dat ik niet gek was." Maar al snel volgde schaamte en schuldgevoel. "De hechting tussen moeder en kind, dat is toch het natuurlijkste wat er is? Wat voor waardeloze moeder was ik, als ik dát had laten mislukken?** Al die problemen van mijn dochter waren mijn schuld. Ik had haar onvoldoende beschermd. Ik had haar stukgemaakt. Zo voelde het."

Uit onderzoek blijkt dat dertig tot veertig procent van de gezonde thuiswonende kinderen onveilig is gehecht. Hiervan gaat het bij vijftien procent om gedesoriënteerde gehechtheid, wat over het algemeen de meeste problemen geeft. Hoogleraar Marian Bakermans-Kranenburg, gespecialiseerd in gehechtheidsrelaties, legt uit: "In het ideale geval hecht een kind zich aan ouders of verzorgers, doordat

zij voor het kind een bron van veiligheid, voorspelbaarheid, steun en troost zijn. Bij een veilig gehecht kind ontstaat zo een mooie balans tussen zich vrij door de wereld bewegen als het zich goed voelt en steun of troost zoeken als het angstig, ziek of verdrietig is. Bij een onveilig gehecht kind raakt deze balans verstoord." Dit kan zich volgens Bakermans op verschillende manieren uiten. Zo kan het bijvoorbeeld dat een kind weinig steun zoekt en zich moeilijk laat troosten. Of een kind gaat zich juist erg vastklampen aan de ouder. Bij ernstige gehechtheidsproblemen zoeken kinderen helemaal geen steun meer, of ze gaan toenadering zoeken tot vreemden. Of ze zoeken de grenzen op van mensen die voor hen belangrijk zijn, om te testen of zij er dan ook nog voor hen zullen zijn. Sommige mensen ervaren ook op latere leeftijd problemen met relaties. Bijvoorbeeld omdat ze moeite hebben zich te binden, anderen te vertrouwen of last hebben van verlatingsangst.

Over hechting valt tegenwoordig online veel te lezen. Niet in de laatste plaats in mamablogs over draagdoeken, samen slapen en lekker lang borstvoeding geven. En het klopt dat nabijheid, huid-op-huidcontact en bewust ouderschap belangrijk zijn voor de hechtingsrelatie. Maar voor de duidelijkheid: hechtingsproblemen ontstaan niet omdat een kind te weinig bij je in de draagzak heeft gehangen. Volgens Bakermans is er bijna altijd sprake van een combinatie van factoren. Er is een aantal risicofactoren, zoals een onveilige thuisomgeving door mishandeling, verwaarlozing of armoede, een ouder met psychische problemen, een (postnatale) depressie, een ouder die zelf onveilig gehecht is, of veel wisselende verzorgers, zoals adoptie-kinderen soms hebben gehad in een tehuis. Maar: "Dat betekent niet dat ieder kind dat hiermee te maken krijgt, ook hechtingsproblemen ontwikkelt. Soms zijn er beschermende invloeden. Zo speelt het temperament van het kind bijvoorbeeld mee. Het ene kind is heel onverstoordbaar en veerkrachtig, waar het andere kind gevoeliger is."

Hoe komt het dan dat het aantal kinderen dat onveilig gehecht is zo hoog is? En is dat dan niet heel ernstig? Volgens Bakermans kun je veilige hechting in bepaalde opzichten vergelijken met een gezond gewicht. In het ideale geval heeft ieder kind een gezond gewicht. Maar als je hier wat van afwijkt, bijvoorbeeld met een beetje onder-

of overgewicht, is dat nog niet meteen een probleem. Zo is dat met hechting ook. Bij een reactieve hechtingsstoornis, zoals in het geval van Esthers dochter, ligt dat anders. Dat zou je in deze analogie kunnen vergelijken met onder- of overgewicht dat zo ernstig is dat het een bedreiging vormt voor de gezondheid en het functioneren van het kind. Bij zo'n stoornis is de hechting zo ernstig verstoord, dat dit tot grote psychische en sociale problemen leidt.

Zo ook bij de dochter van Esther. Talloze keren stond ze met een knoop in haar maag bij het schoolplein. Dan zag ze weer hoe haar dochter 'als een kip zonder kop' alle kinderen van de klas langsging. Steeds weer vragen of ze met haar wilden spelen. Zonder voelsprietten. Zonder gevoel voor wie haar aardig vond en wie niet. "En natuurlijk zeiden de kinderen nee. Want ze zagen ook wel dat mijn meisje anders was. Ze begreep sociale verhoudingen niet. Was ongeremd in haar gedrag. Stuurloos en beïnvloedbaar. Andere kinderen roken haar kwetsbaarheid van afstand. **Ze was de ideale prooi voor pesterijen. Stond altijd alleen. Kwam soms onder de schrammen en blauwe plekken thuis. Het ergste vond ik nog dat ik ergens wel snapte dat ze werd afgewezen. Als ik, haar eigen moeder, al nauwelijks wist hoe ik op haar moest reageren, hoe kon ik dan van deze kinderen verwachten dat zij hier beter mee om zouden gaan?**"

Ook bij volwassenen stuitte Esther vaak op onbegrip. Die zagen het gedrag van haar dochter als teken van een te slappe of juist te strenge opvoeding. Of ze begrepen niet wat nu eigenlijk het probleem was. Omdat ze juist naar vreemden toe heel charmant kon zijn. 'Verschillende maskers' noemt Esther het. "Hoe vaak ik niet heb gehoord dat ze zich bij anderen voorbeeldig had gedragen, terwijl ze bij ons meteen onder de tafel ging zitten. Of mensen zeiden: 'Geef haar maar eens een weekje met ons mee, dan draait ze wel bij.' Zij zagen niet hoe ze thuis aan haar haren trok, haar armen openkrabde. De eenzaamheid, dat vond ik het ergste. Ik moet altijd sterk zijn. Overal boven staan. Me niet laten raken. Ook als je kind jouw toenadering afwijst met, per ongeluk expres, een elleboog in je gezicht. Ook als je kind weigert om met je te praten. Altijd onthouden: het is het trauma, het hechtingsmonster, dat haar stuurt. Het schopt tegen je aan om te zien of je blijft staan, om te zien of je niet weg

zult gaan. Maar wat het met jou doet, dat kun je nergens kwijt."

Veronique Renting kent het. Samen met haar man adopteerde ze in 2006 uit Colombia drie jonge kinderen die dringend een thuis nodig hadden. Zes, vier en twee waren ze. "Omdat de kinderen geen baby's meer waren toen ze bij ons kwamen, wisten we dat er kans was op hechtingsproblemen. Daardoor hebben we altijd nauw contact gehad met een psychologe." In de eerste jaren leek alles goed te gaan. Maar in de puberteit ging het toch nog mis. Opstandigheid, liegen, stelen, zelfbeschadiging, problemen met alcohol en drugs. "Eerst hoop je nog dat het gewoon gepuber is, maar het werd al snel duidelijk dat het verder ging dan dat." Tal van instanties haakten aan, tal van therapieën werden uitgetoetst. Sommige mensen in de omgeving boden steun, anderen haakten af. "Dan stond er weer een kind van ons op blote voeten in de kou uit te razen in de tuin. Daar had de hele buurt dan een oordeel over. Het lastige van een hechtingsstoornis is dat het een onzichtbaar trauma is. Mensen zien niet aan je kind wat er aan de hand is. Wat het kan, wat het niet kan. Wat het verdraagt en niet verdraagt. En ze snappen niet altijd wat het opvoeden van kinderen met zo'n trauma van ouders vraagt." Passende hulp vinden bleek moeilijk. "Een vorm van begeleiding die volgens wetenschappelijk onderzoek goed werkt, is video-feedbacktherapie. Daarbij wordt de gang van zaken thuis een tijdje gevolgd en krijg je van een therapeut feedback op hoe je het beste

**'Andere mensen
zagen niet hoe
ze thuis aan
haar haren trok
en haar armen
openkrabde'**

‘Regelmatig stond er een kind van ons op blote voeten in de kou uit te razen in de tuin’

op een getraumatiseerd kind kunt reageren. Maar daar kwam eigenlijk uit dat we alles al goed deden. Fijn, maar dat verandert nog niets aan hun problematische gedrag.” Ook een behandeling waarbij Veronique en haar man samen met de kinderen in therapie gingen, leverde weinig op. “Het lastige van therapie met een kind met hechtingsproblemen is dat mensen tegen elkaar opzetten soms bij het probleemgedrag hoort”, zegt Veronique. **“Een ouderpaar vertelde mij dat hun therapeut tegen hun kind zei: ‘Jouw ouders hebben ook niet altijd gelijk.’ Tegen een veilig gehecht kind kun je zoiets prima zeggen. Maar door die ene zin waren zij vanaf dat moment thuis al hun gezag kwijt. Andere ouders met onveilig gehechte kinderen snappen dat zo’n opmerking funest is.** Veel ouders zien bij hulpverleners kennis van de theorie, maar missen soms de kennis van de weerbarstige praktijk.”

Dat ouders het soms moeilijk vinden om begeleiding te vinden waardoor ze zich ook daadwerkelijk geholpen voelen, vindt Marian Bakermans heel goed te begrijpen. “Het lastige aan hechtingsproblemen is dat het ten grondslag kan liggen aan veel verschillende soorten gedragsproblemen, die allemaal een andere aanpak vragen. Uit studies waarin een groot aantal wetenschappelijke onderzoeken zijn meegenomen, blijkt dat videofeedback kan helpen. Maar dat het bewezen effectief is voor een groep, betekent nog niet dat het in ieder individueel geval werkt. Elk kind, elke ouder en elke situatie is anders. Dus dat ouders zelf op zoek gaan naar wat werkt, is heel logisch.” Toch is daarbij wel wat voorzichtigheid geboden, waarschuwt ze. “Uit onderzoek blijkt dat therapieën zoals *bolding*, *rebirthing* en *regressietherapie*, waarbij het kind gedwongen wordt tot fysiek contact of trauma’s opnieuw moet beleven, geen effect

hebben en zelfs schadelijk kunnen zijn.”

Betrouwbare, heldere informatie en contact met andere ouders. Dat miste Veronique zelf het meest. Hulp om wegwijs te worden in het labyrint van theorieën, interventies en therapieën. Daarom richtte ze Therapeutisch Ouderschap op. Een platform waar ouders van kinderen met moeilijk te begrijpen gedrag terecht kunnen. Voor informatie over opvoeden met begrip voor trauma’s, praktijkgerichte hulp en lotgenotencontact. Ze runt het platform met Annemieke Terpstra, die zelf ook een geadopteerde dochter met hechtingsproblemen heeft. Samen schreven ze het boek *Ik baat je, blijf bij mij*. Ook Esther besloot vanuit haar ervaring andere ouders te helpen. Op basis van jaren research en haar eigen ervaringen schreef ze het boek *Als hechten niet vanzelf gaat* en richtte ze een gelijknamig online platform op, waar vanuit ze ouders en professionals helpt om hechtingsproblemen beter te begrijpen. “Zelf hebben we met mijn dochter echt vooruitgang geboekt via therapieën gericht op het helen van trauma. EMDR bijvoorbeeld, neurofeedback, differentiatie- en fasentherapie. Wat werkt is voor ieder kind anders, maar ik wil dat ouders weten: je bent niet alleen. En er is altijd hoop.”

Het taboe moet er ook af, vindt ze. Want daardoor zoeken ouders nu soms geen hulp. “Als je kind je altijd wegduwt, dan komen er soms verwarrende gevoelens los. Ik heb ze zelf ook gehad. Houd ik eigenlijk wel van mijn kind? Zou ik soms liever willen dat mijn kind er even niet was?” Veel ouders delen zulke dingen niet met hulpverleners, uit angst erop te worden afgerekend. “Maar je moet dat soort gevoelens wel ergens kwijt”, zegt Esther. “Al is het maar zodat je daarna weer de kracht hebt om door te gaan. Om er te zijn voor dat kind dat je harder nodig heeft dan het zelf weet.” Want dat is, zo weet ze inmiddels, waar het steeds weer op neer komt. Blijven staan. Hoe hard je kind ook duwt. Hoe hard ze ook wegrent. Hoe hard ze ook schreeuwt. Gewoon blijven staan. Zeggen: “Ik ben hier, ik houd van je en ik ga nergens heen.”

Door de jaren heen boekte ze zo langzaam vooruitgang met haar dochter. Twee stappen vooruit, een stap achteruit. Tot het moment, tijdens die ene vakantie in New York, dat ze op haar dertiende voor het eerst haar moeders hand pakte. “Voor veel ouders niets bijzonders. Voor mij het mooiste moment uit mijn leven.” ●

Ben jij ouder of professional en wil jij meer te weten komen over hechtingsproblematiek?

Download dan het gratis e-book: Wat is er met mijn kind aan de hand? via mijn website: www.alshechtennietvanzelfgaat.nl