

FIRST EDITION

HECHTING

OUDER EN KIND



FLOOR BALKESTEIN
FLOOR@OMDENKKRACHT.NL

FIRST EDITION

HECHTING OUDER EN KIND



BY FLOOR BALKESTEIN

e- Published in 2024

INHOUD

VOORWOORD

HECHTING TUSSEN OUDER EN KIND	3
HECHTING IN VERSCHILLENDE FASEN	4
ONVEILIGE HECHTING	5
VERSCHILLENDE HECHTINGSSTIJLEN	6
HERSTELLEN VAN EEN HECHTINGSRELATIE	8
LEREN LOSLATEN	10
GEDRAGSVERANDERING MET BEHULP VAN HYPNOTHERAPIE	11

HECHTING TUSSEN OUDER EN KIND

HECHTING IS EEN ESSENTIEEL ASPECT VAN DE ONTWIKKELING VAN EEN KIND, WAARBIJ DE RELATIE MET DE OUDERS OF VERZORGERS CENTRAAL STAAT. DEZE BAND KAN OP VERSCHILLENDE MANIEREN TOT STAND KOMEN, WAT RESULTEERT IN DIVERSE HECHTINGSSTIJLEN. VEILIGE HECHTING, WAARBIJ EEN KIND VERTROUWEN EN EEN GEVOEL VAN VEILIGHEID ERVAART BIJ ZIJN VERZORGERS, IS DE MEEST VOORKOMENDE VORM. ONDERZOEK TOONT AAN DAT EEN MEERDERHEID VAN DE KINDEREN IN NEDERLAND EEN VEILIGE HECHTINGSRELATIE ONTWIKKELT. ECHTER, ER ZIJN OOK KINDEREN DIE EEN ONVEILIGE HECHTINGSSTIJL ONTWIKKELEN, ZOALS ANGSTIG-AMBIVALENTE, VERMIJDENDE OF GEDESORGANISEERDE HECHTING.

DEZE HECHTINGSSTIJLEN BEÏNVLOEDEN HOE EEN KIND DE WERELD OM ZICH HEEN ERVAART EN ERMEE OMGAAT. EEN VEILIG GEHECHT KIND ZIET DE WERELD ALS EEN VEILIGE PLEK EN VOELT ZICH GESTEUND DOOR ZIJN VERZORGERS. DIT KIND HEEFT GELEERD OM ZOWEL OP ZICHZELF ALS OP ANDEREN TE VERTROUWEN, WAT EEN GEZONDE BALANS TUSSEN AFHANKELIJKHEID EN ZELFSTANDIGHEID BEVORDERT. HET KIND ZOEKT NABIJHEID VAN DE VERZORGER WANNEER HET TROOST OF VEILIGHEID NODIG HEEFT, MAAR VOELT ZICH OOK VRIJ OM ZELFSTANDIG DE WERELD TE VERKENNEN.

HET IS MOGELIJK DAT EEN KIND VERSCHILLENDE HECHTINGSSTIJLEN ONTWIKKELT BIJ VERSCHILLENDE VERZORGERS. ZO KAN EEN KIND BIJVOORBEELD EEN VEILIGE HECHTING HEBBEN MET DE MOEDER EN EEN ONVEILIGE HECHTING MET DE VADER. SOMS ONTWIKKELT EEN KIND EEN VEILIGE HECHTING MET EEN ANDERE VERZORGER, ZOALS EEN GROOTOUDER, ALS DE BAND MET DE OUDERS NIET STERK GENOEG IS. DE PERSOON DIE DE VEILIGE HECHTING BIEDT, WORDT DAN GEZIEN ALS EEN VEILIGE HAVEN VOOR HET KIND.

DE IMPACT VAN HECHTING STREKT ZICH UIT TOT VER BUITEN DE KINDERJAREN. EEN VEILIG GEHECHTE PERSOON ZAL WAARSCHIJNLIJK EEN POSITIEVER ZELFBEELD HEBBEN EN BETERE SOCIALE RELATIES ONTWIKKELEN. DAAROM IS HET VAN CRUCIAAL BELANG DAT OUDERS EN VERZORGERS ZICH BEWUST ZIJN VAN HET BELANG VAN HET OPBOUWEN VAN EEN STERKE, VEILIGE HECHTINGSRELATIE MET HUN KINDEREN. DIT VORMT DE BASIS VOOR EEN GEZONDE EMOTIONELE ONTWIKKELING EN EEN VEERKRACHTIG INDIVIDU, KLAAR OM DE UITDAGINGEN VAN HET LEVEN AAN TE GAAN.

HECHTING IN VERSCHILLENDE FASES

HET PROCES VAN VEILIGE HECHTING ONTVOUWT ZICH IN VERSCHILLENDE FASEN:

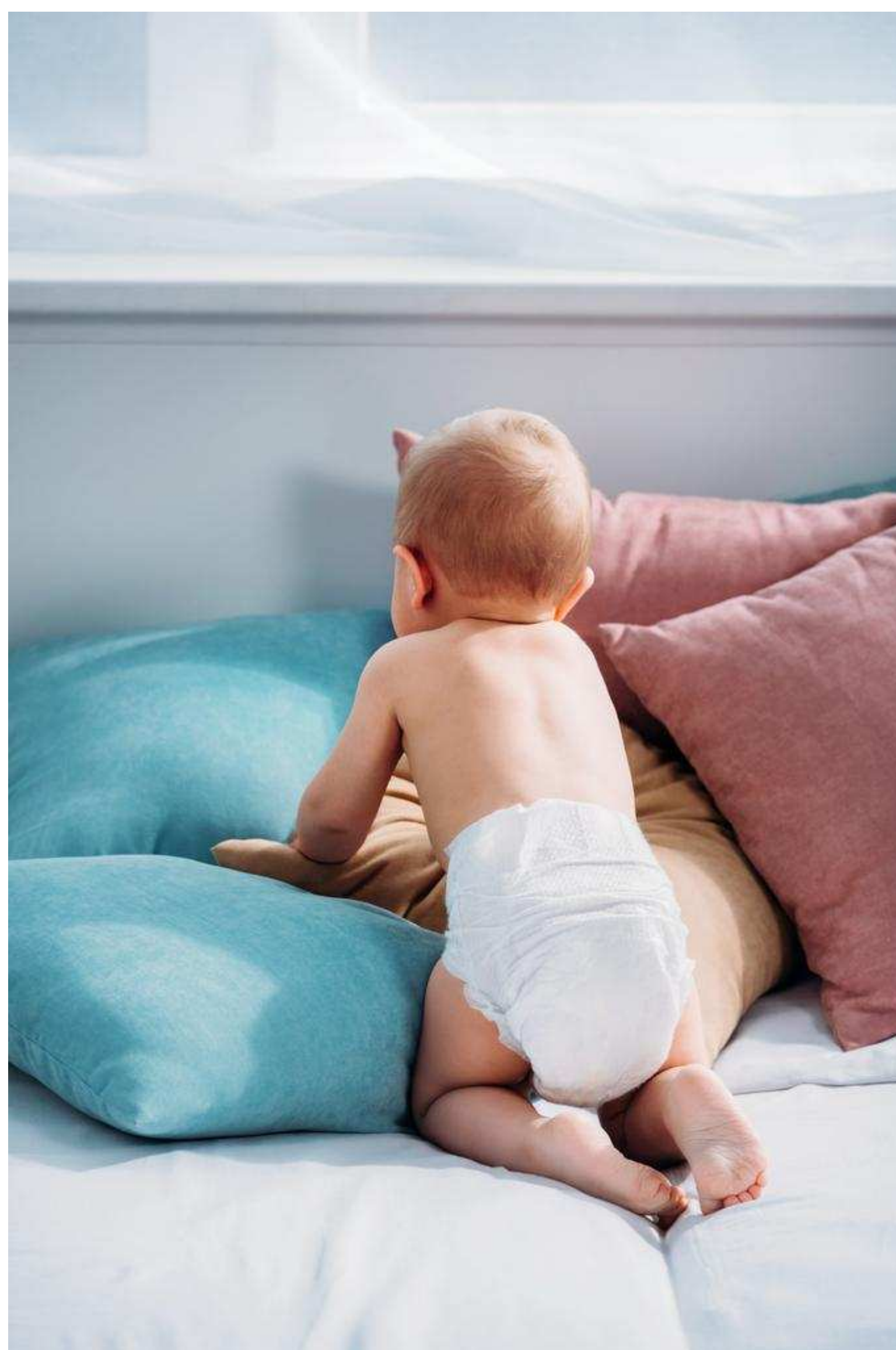
IN DE EERSTE LEVENSFASE, VAN 0 TOT 3 MAANDEN, ZOEKT EEN PASGEBOREN BABY INSTINCTIEF NAAR VERBINDING MET ZIJN VERZORGERS. DE BABY HERKENT DE RONDE CONTOUREN VAN GEZICHTEN EN STEMEN EN TOONT GEDRAGINGEN ZOALS HUILEN EN SABBELLEN OM ERVOOR TE ZORGEN DAT ZIJN VERZORGERS DICHTBIJ BLIJVEN. FYSIEK CONTACT SPEELT EEN CRUCIALE ROL IN DEZE PERIODE.

TUSSEN 3 EN 6 MAANDEN BEGINT DE BABY BEWUST EEN BAND TE VORMEN MET EEN BEPERKT AANTAL VERTROUWDE PERSONEN DIE REGELMATIG AANWEZIG ZIJN OF ZORG BIEDEN, ZOALS GROOTOUDERS OF EEN KINDERDAGVERBLIJFMEDEWERKER. HET KIND ONTWIKKELT VERTROUWEN IN DEZE PERSONEN, VOORAL ALS ZE ADEQUAAT REAGEREN OP ZIJN BEHOEFTE. CONSISTENTIE IN VERZORGING IS NU ESSENTIEEL VOOR EEN STERKE HECHTING.

VAN 6 TOT 12 MAANDEN KUNNEN KINDEREN EENKENNIG WORDEN EN SCHEIDINGSANGST ERVAREN. DE BABY LEERT DAT VERZORGERS BLIJVEN BESTAAN, OOK ALS ZE NIET ZICHTBAAR ZIJN, WAT RESULTEERT IN DE WENS OM DICHTBIJ TE BLIJVEN. NA ONGEVEER NEGEN MAANDEN, ALS DE HECHTING SUCCESVOL IS, IS HET KIND VEILIG GEHECHT EN ZAL DEZE BAND VERDER VERSTERKEN.

IN DE LEEFTIJD VAN 1 TOT 3 JAAR, ALS HET KIND VEILIG GEHECHT IS, BEGINNEN SCHEIDINGSANGST EN EENKENNIGHEID AF TE NEMEN. ROND ACHTTIEN MAANDEN PIEKT DIT GEDRAG, WAARNA HET KIND LEERT VERTROUWEN OP DE TERUGKEER VAN DE VERZORGER. DIT VERTROUWEN BEVORDERT EEN GEVOEL VAN VEILIGHEID EN ZELFVERTROUWEN, WAT DE BASIS LEGT VOOR HET BEGIN VAN HET LOSMAKINGSPROCES.

VANAF ONGEVEER 3 JAAR WORDT HET KIND EMPATHISCHER TEN OPZICHTE VAN DEGENEN AAN WIE HET GEHECHT IS. HET ZOEKT INTERACTIE NIET ALLEEN UIT EIGEN BEHOEFTE, MAAR OOK OM DE ANDER PLEZIER TE DOEN. DAARNAAST GROEIT DE BEHOEFTE AAN ONAFHANKELIJKHEID. DIT MARKEERT EEN NIEUWE FASE IN DE ONTWIKKELING VAN HET KIND, WAARIN HET BALANCEREN TUSSEN VERBONDENHEID EN ZELFSTANDIGHEID CENTRAAL STAAT.



ONVEILIGE HECHTING

ONVEILIGE HECHTING

EEN VEILIGE HECHTING ONTSTAAT NIET ALTIJD SPONTAAN; EEN AANZIENLIJK DEEL VAN DE KINDEREN, NAMELIJK DERTIG TOT VEERTIG PROCENT, ONTWIKKELT EEN ONVEILIGE HECHTINGSRELATIE. DIVERSE FACTOREN KUNNEN BIJDAGEN AAN HET ONTSTAAN VAN EEN ONVEILIGE HECHTING, VARIËREND VAN GEZINSPROBLEMATIEK EN OUDERLIJKE RELATIECONFLICTEN TOT SPECIFIEKE KIND GERELATEERDE PROBLEMEN, ZOALS LANGDURIGE ZIEKENHUISOPNAMEN OF UITDAGINGEN IN DE COMMUNICATIE TIJDENS DE INITIËLE HECHTINGSPERIODE, ZOALS DIE ERVAREN KUNNEN WORDEN BIJ EEN HUILBABY.

WAT BETREFT DE RISICOFACTOREN VOOR HET ONTWIKKELEN VAN EEN ONVEILIGE HECHTING, BLIJKEN DE OMSTANDIGHEDEN GERELATEERD AAN DE OUDERS OF DE THUISITUATIE EEN GROTERE IMPACT TE HEBBEN DAN DE FACTOREN DIE SPECIFIEK ZIJN VOOR HET KIND ZELF. DIT BENADRUKT HET BELANG VAN EEN STABIELE EN ONDERSTEUNENDE THUISOMGEVING ALS FUNDAMENT VOOR HET BEVORDEREN VAN EEN VEILIGE HECHTINGSBAND. BIJ OUDERS OF VERZORGERS KUNNEN VERSCHILLENDE FACTOREN BIJDAGEN AAN RISICO'S IN DE OPVOEDING. DIT OMVAT UITDAGINGEN ZOALS RELATIEPROBLEMEN, PSYCHISCHE AANDOENINGEN, OVERMATIGE BEZORGDHEID, EN EEN GEBREK AAN RESPONSIVITEIT NAAR DE BEHOEFTE VAN HET KIND. BOVENDIEN KUNNEN ONVERWERKTE TRAUMA'S EN ONVEILIGE HECHTINGSPATRONEN VAN DE OUDERS ZELF, EVENALS TIENERMOEDERSCHAP EN ALLEENSTAAND OUDERSCHAP, DE ONTWIKKELING VAN HET KIND BEÏNVLOEDEN.

BINNEN HET GEZINSLEVEN KUNNEN ARMOEDE, WERKLOOSHEID EN STRESSFACTOREN EEN NEGATIEVE IMPACT HEBBEN. VERWAARLOZING, MISHANDELING, MISBRUIK, EN INSTABILITEIT DOOR WISSELENDE RELATIES OF OPVOEDERS ZIJN ERNSTIGE RISICOFACTOREN DIE DE VEILIGHEID EN HET WELZIJN VAN KINDEREN IN GEVAAR KUNNEN BRENGEN.

WAT BETREFT HET KIND ZELF, KUNNEN EEN MOEILIK TEMPERAMENT, EEN LANGDURIG VERBLIJF IN EEN COUVEUSE OF ZIEKENHUIS, AANHOUDEND HUILEN ALS BABY, GEBOORTECOMPLICATIES, HANDICAPS, EN ERVARINGEN MET TRAUMA, ADOPTIE, PLEEGZORG, DRAAGMOEDERSCHAP, OF HET VERLIES VAN EEN OUDER OF VERZORGER, ALLEMAAL BIJDAGEN AAN UITDAGINGEN IN HUN ONTWIKKELING. HET IS CRUCIAAL DAT DEZE RISICOFACTOREN WORDEN HERKEND EN AANGEPAKT OM DE VEERKRACHT EN HET WELZIJN VAN HET KIND TE ONDERSTEUNEN.

STUDIES TONEN AAN DAT KINDEREN EEN EVEN STERKE GEHECHTHEID KUNNEN ONTWIKKELEN MET ALTERNATIEVE VERZORGERS - ZOALS PLEEGOUDERS, ADOPTIEOUDERS OF GROOTOUDERS DIE DE ZORG OP ZICH NEMEN - ALS MET HUN BIOLOGISCHE OUDERS. HOEWEL ER EEN RISICO BESTAAT WANNEER EEN KIND NIET BIJ ZIJN BIOLOGISCHE OUDERS OPGROEIT, KAN EEN KIND, MITS ER EEN GOEDE RELATIE IS MET DE VERVANGENDE OUDERS, ZICH TOCH VEILIG EN GEBORGEN VOELEN EN EEN GEZONDE HECHTING ERVAREN.

VERSCHILLENDE HECHTINGSSTIJLEN

IN DE WERELD VAN DE PSYCHOLOGIE IDENTIFICEREN EXPERTS DRIE SPECIFIEKE HECHTINGSSTIJLEN DIE ALS ONVEILIG WORDEN BESCHOUWD. DEZE OMVATTEN DE **ANGSTIGE OF AMBIVALENTE HECHTINGSSTIJL**, WAARBIJ INDIVIDUEN VAAK ONZEKER ZIJN OVER DE BESCHIKBAARHEID VAN HUN HECHTINGSFIGUREN.

DAARNAAST IS ER DE **VERMIJDENDE HECHTINGSSTIJL**, WAARBIJ PERSONEN DE NEIGING HEBBEN INTIMITEIT EN NABIJHEID TE ONTWIJKEN, VAAK ALS ZELFBESCHERMINGSMECHANISME.

TEN SLOTTE IS ER DE **GEDESORGANISEERDE HECHTINGSSTIJL**, DIE ZICH KENMERKT DOOR EEN GEBREK AAN EEN COHERENT HECHTINGSGEDRAG, VAAK HET RESULTAAT VAN TRAUMA OF INCONSISTENTIE IN DE ZORG. ONVEILIGE HECHTING MANIFESTEERT ZICH NIET ALLEEN IN DE KINDERTIJD MAAR KAN OOK DOORWERKEN IN HET VOLWASSEN LEVEN, WAARBIJ HET DE BASIS KAN VORMEN VOOR DIVERSE GEDRAGSPROBLEMEN EN PSYCHISCHE STOORNISSEN.

KINDEREN MET EEN GEDESORGANISEERDE HECHTINGSSTIJL KUNNEN BIJVOORBEELD AGRESSIEF GEDRAG ONTWIKKELLEN, WAT EEN UITDAGING VORMT VOOR ZOWEL HET KIND ALS DE VERZORGERS. OP DE LANGE TERMIJN KAN DEZE ONVEILIGE HECHTING LEIDEN TOT EEN VERHOOGD RISICO OP PSYCHIATRISCHE AANDOENINGEN, BEKEND ALS HECHTINGSSTOORNISSEN, DIE DIEPGAANDE INVLOED HEBBEN OP INTERPERSOONLIJKE RELATIES EN HET WELZIJN VAN EEN INDIVIDU. HET BEGRIJPEN EN HERKENNEN VAN DEZE HECHTINGSSTIJLEN IS CRUCIAAL VOOR HET BIJSTELLEN VAN DE JUISTE ONDERSTEUNING EN INTERVENTIES, OM ZO DE NEGATIEVE GEVOLGEN DIE VOORTVLOEIEN UIT ONVEILIGE HECHTING TE MINIMALISEREN.

ANGSTIGE-AMBIVALENTE HECHTING KENMERKT ZICH DOOR EEN WISSELVALLIG GEDRAGSPATROON BIJ KINDEREN: ZE KUNNEN HET ENE MOMENT VOLLEDIG TEVREDEN ZIJN EN HET VOLGENDE MOMENT TOTAAL VAN STREEK. DEZE KINDEREN ZIJN VOORTDUREND ALERT OP TEKENEN VAN VERLATING, WAT HEN SOMS ZELFS BELEMMERT IN HUN SPEL. ZE ERVAREN EEN DIEPGEVOELDE ONVEILIGHEID EN ZOEKEN DAAROM NABIJHEID BIJ HUN OUDERS, ZICH VASTKLAMPEND AAN HEN, HOEWEL ZE DIT SOMS ALS VERSTIKKEND ERVAREN EN ZICH PLOTSELING LOSMAKEN.

DE ONZEKERHEID VAN DEZE KINDEREN UIT ZICH IN HUN AARZELING OM ZELFSTANDIG DE WERELD TE VERKENNEN OF IN HUN PASSIVITEIT. ZE REAGEREN ANGSTIG WANNEER EEN OUDER DE KAMER VERLAAT EN TONEN BOOSHEID OF VERONTWAARDIGING BIJ DE TERUGKEER. ZE KUNNEN VERLANGEN NAAR DIRECTE TROOST, ZOALS OPGETILD WORDEN, MAAR TEGELIJKERTIJD BOOSHEID UITEN OVER DE AFWEZIGHEID VAN DE OUDER, WAARNA ZE ZICH WEER LOSWRINGEN.

DE OORZAKEN VAN ANGSTIGE-AMBIVALENTE HECHTING ZIJN DIVERS. HET KAN VOORTKOMEN UIT HET NATUURLIJKE TEMPERAMENT VAN HET KIND OF UIT NEGATIEVE ERVARINGEN UIT HET VERLEDEN. OVERMATIG BEZORGDE OUDERS LOPEN EEN HOGER RISICO OP HET ONTWIKKELLEN VAN AMBIVALENTE HECHTINGSPATRONEN BIJ HUN KIND. DIT GELDT OOK VOOR OUDERS DIE INCONSISTENT OF ONVOORSPELBAAR GEDRAG VERTONEN, OF DIE REAGEREN OP HUN KIND GEBASEERD OP HUN EIGEN BEHOEFTE IN PLAATS VAN DIE VAN HET KIND. WANNEER EEN KIND BEHOEFTE HEEFT AAN AFFECTIE OF GEZAMENLIJK SPEL EN DE OUDERS HIER NIET OP INGAAN, MAAR LATER WEL AFFECTIE TONEN WANNEER HET KIND DIT NIET MEER WENST, KAN DIT BIJDAGEN AAN EEN ANGSTIGE-AMBIVALENTE HECHTINGSSTIJL.

KENMERKEN VAN OVERMATIGE BEZORGDHEID

BEZORGDHEID HOORT BIJ HET OUDERSCHAP, MAAR TEVEEL DOORSCHIETEN NAAR BEZORGDHEID KAN JUIST SCHADEN BIJ HET KIND. HERKEN DE VOLGENDE SIGNALLEN:

1. OVERMATIGE CONTROLE

ALS JE ALLES WAT JE KIND DOET WILT CONTROLEREN, KAN DIT WIJZEN OP OVER BEZORGDHEID. HET IS BELANGRIJK OM JE KIND RUIMTE TE GEVEN VOOR EIGEN ONTDEKKINGEN EN ERVARINGEN.

2. VOORKOMEN VAN FALEN

HET IS NATUURLIJK DAT JE NIET WILT DAT JE KIND FAALT, MAAR FALEN IS EEN ONDERDEEL VAN HET LEVEN. DOOR JE KIND TE LATEN FALEN, KAN HET LEREN VAN ZIJN FOUTEN EN GROEIEN.

3. GEBREK AAN VERANTWOORDELIJKHEID

ALS JE NOG STEEDS DE KAMER VAN JE KIND OPRUIMT EN ZIJN BED MAAKT, IS HET TIJD OM TE STOPPEN. KINDEREN MOETEN LEREN OM VERANTWOORDELIJK TE ZIJN VOOR HUN EIGEN RUIMTE EN BEZITTINGEN.

4. OVERDREVEN TROOSTEN

WANNEER JE KIND VERDRIETIG OF BOOS IS, IS HET BETER OM GEMATIGDE TROOST TE BIEDEN. EEN WARME KNUFFEL EN EEN KORT GESPREK KUNNEN EFFECTIEVER ZIJN DAN OVERDREVEN REACTIES.

5. VRIENDSCHAPPEN VAN JE KIND NIET CONTROLEREN

HET IS NATUURLIJK NIET GEZOND OM DE VRIENDEN VAN JE KIND TE KIEZEN, HOEWEL HET SOMS GOED IS OM TE HELPEN BIJ HET LEGGEN VAN CONTACTEN. HET IS ECHTER NIET JUIST OM VRIENDSCHAPPEN AF TE DWINGEN, TENZIJ DEZE SCHADELIJK ZIJN VOOR JE KIND.

6. NIET CONSTANT WAARSCHUWEN VOOR GEVAAR

VEILIGHEID IS ESSENTIEEL, MAAR CONSTANTE WAARSCHUWINGEN ZOALS "NIET DOEN!" KUNNEN EEN NEGATIEVE IMPACT HEBBEN. HET IS BETER OM WAAKZAAM TE ZIJN ZONDER TE OVERDRIJVEN.

7. NIET OVERMATIG CONTROLEREN

HET IS LIEFDEVOL OM OP DE HOOGTE TE WILLEN BLIJVEN VAN JE KIND'S WELZIJN, MAAR TE VEEL CONTROLE KAN VERSTIKKEND WERKEN. ZOEK NAAR EEN BALANS OM ZOWEL JE KIND ALS ANDEREN NIET TE OVERWELDIGEN.

8. JE KIND NIET ISOLEREN VAN DE WERELD

HOEWEL WE ONZE KINDEREN WILLEN BESCHERMEN, IS HET ONMOGELIJK OM ZE VOLLEDIG VAN DE WERELD AF TE SCHERMEN. HET IS BETER OM ZE VOOR TE BEREIDEN OP DE REALITEIT, ZODAT ZE ER LATER MEE OM KUNNEN GAAN.

VERMIJDENDE HECHTINGSSTIJL

KINDEREN MET EEN VERMIJDENDE HECHTINGSSTIJL LIJKEN EMOTIONEEL ZELFVOORZIENEND TE ZIJN; ZE LIJKEN ONVERSCHILLIG WANNEER EEN OUDER VERTREKT EN TONEN WEINIG TOT GEEN REACTIE BIJ HUN TERUGKEER. ZELFS BIJ FYSIEK CONTACT, ZOALS EEN KNUFFEL, KUNNEN ZE AFSTANDELIJK BLIJVEN OF HET ZELFS AFWIJZEN. WANNEER ZE GECONFRONTEERD WORDEN MET PIJN OF TEGENSLAG, ZOALS EEN VAL, TONEN ZE EEN STOÏCJINSE HOUDING EN ZOEKEN ZE GEEN TROOST, WAT WIJST OP EEN NEIGING OM HUN EMOTIES INTERN TE VERWERKEN. VAAK WORDT DEZE INGEHOUDEN PIJN, ANGST OF VERDRIET LATER GEUIT DOOR AGRESSIEF GEDRAG.

DEZE HECHTINGSSTIJL ONTWIKKELT ZICH VAAK ALS EEN BESCHERMINGSMECHANISME; HET KIND HEEFT GELEERD DAT HET NIET OP DE EMOTIONELE STEUN VAN DE OUDERS KAN REKENEN EN HEEFT DAAROM BESLOTEN EMOTIONEEL CONTACT TE VERMIJDEN OM NIET GEKWETST TE WORDEN. DIT GEDRAG KAN HET RESULTAAT ZIJN VAN HERHAALDE AFWIJZINGEN OF HET GEVOEL TE VAAK GENEGERD TE ZIJN, WAT LEIDT TOT HET ONDERDRUKKEN VAN NEGATIEVE EMOTIES ZOALS ANGST, STRESS, PIJN OF VERDRIET.

DE OORSPRONG VAN DEZE HECHTINGSPROBLEMEN KAN LIGGEN BIJ OUDERS DIE NIET ATTENT ZIJN OP DE EMOTIONELE BEHOEFTE VAN HET KIND, DIE MISSCHIEN ONGEVOELIG, AFSTANDELIJK OF TE ZAKELIJK ZIJN, WEINIG AFFECTIE TONEN OF TE STRENG ZIJN. ECHTER, ER KUNNEN OOK ANDERE FACTOREN MEESPELEN. VOOR OUDERS KAN HET UITDAGEND ZIJN OM EEN BAND OP TE BOUWEN MET EEN KIND DAT VERMIJDENDE HECHTING VERTOONT, VOORAL ALS HET KIND FYSIEKE AFFECTIE AFWIJST. HET IS CRUCIAAL OM HULP TE ZOEKEN OM DEZE CYCLUS VAN EMOTIONELE REPRESSIE TE DOORBREKEN EN MANIEREN TE VINDEN OM HET KIND TE LATEN VOELEN DAT HET GELIEFD IS, ONDANKS ZIJN OF HAAR WEERSTAND TEGEN INTIMITEIT. ZO'N BEGELEIDING KAN HELPEN OM EEN VEILIGE EN LIEFDEVOLLE OMGEVING TE CRÉËREN WAARIN HET KIND KAN LEREN OM ZIJN OF HAAR EMOTIES OP EEN GEZONDE MANIER TE UITEN EN TE ERVAREN.

GEDESORGANISEERDE HECHTING WORDT BESCHOUWD ALS DE MEEST ONSTABIELE VORM VAN HECHTING. KINDEREN DIE DEZE STIJL VAN HECHTING VERTONEN, KUNNEN EEN ANGSTIGE OF VERWARDE REACTIE HEBBEN OP HUN OUDERS OF VERZORGERS. DEZE HECHTINGSSTIJL ONTWIKKELT ZICH VAAK NA EEN TRAUMATISCHE GEBEURTENIS EN IS GEBRUIKELIJK BIJ KINDEREN DIE VERWAARLOZING, MISHANDELING OF MISBRUIK HEBBEN ERVAREN. HET KAN ECHTER OOK VOORKOMEN NA HET VERLIES VAN EEN OUDER OF WANNEER EEN OUDER KAMPT MET PSYCHISCHE PROBLEMEN.

KINDEREN MET GEDESORGANISEERDE HECHTING ZIJN VAAK ONZEKER OVER WIE ZE KUNNEN VERTROUWEN. HUN REACTIES OP HET VERTREK VAN EEN OUDER KUNNEN INTENS ZIJN, EN BIJ TERUGKEER VAN DE OUDER KUNNEN ZE IN EEN STAAT VAN 'BEVRIEZING' RAKEN. ZE KUNNEN ZICH VASTKLAMPEN AAN DE OUDER OF JUUST AFSTAND NEMEN. WAT ZE MISSEN IS EEN GEVOEL VAN EVENWICHT. ZE HEBBEN GELEERD DAT HUN OUDER OF VERZORGER ONVOORSPELBAAR KAN ZIJN, EN IN SOMMIGE GEVALLEN ZELFS GEVAARLIJK OF ANGSTAANJAGEND. DIT LEIDT ERTOE DAT ZE NIET OP HUN OUDER DURVEN TE VERTROUWEN EN DAT ZE NIEMAND IN HUN LEVEN HEBBEN BIJ WIE ZE ZICH VEILIG VOELEN.



HERSTELLEN VAN EEN HECHTINGSRELATIE

HET HERSTELLEN VAN EEN HECHTINGSRELATIE IS EEN PROCES DAT HOOP EN MOGELIJKHEDEN BIEDT, ZELFS NA EEN UITDAGENDE START. TEGEN HET VIERDE LEVENSJAAR HEEFT EEN KIND EEN BEPAALDE HECHTINGSSTIJL ONTWIKKELD, MAAR DEZE STIJL IS NIET IN STEEN GEBEITELD. MOCHT EEN KIND EEN MOEILIJKE START HEBBEN GEHAD, DAN IS HET BELANGRIJK OM TE WETEN DAT DIT NIET BETEKENT DAT HET KIND VOOR ALTIJD ONVEILIG GEHECHT ZAL BLIJVEN. ER ZIJN WEGEN NAAR HERSTEL, HOEWEL DE VROEGE ERVARINGEN HUN SPOREN KUNNEN NALATEN. DE MATE WAARIN EEN KIND LATER IN HET LEVEN HINDER ONDERVINDT VAN EEN ONVEILIGE HECHTING, VARIEERT STERK PER INDIVIDU EN SITUATIE.

EEN ONVEILIGE HECHTING ONTSTAAT SOMS DOOR HET GEDRAG VAN DE OUDERS, MAAR DIT IS NIET ALTIJD HET GEVAL. VOOR OUDERS KAN HET LASTIG ZIJN OM TE IDENTIFICEREN WELK GEDRAG OF WELKE OMSTANDIGHEDEN EEN NEGATIEVE INVLOED HEBBEN OP DE RELATIE MET HUN KIND EN HOE ZE DIT KUNNEN VERBETEREN. GEVOELEN VAN SCHAAMTE OF SCHULD KUNNEN HIERBIJ OOK EEN ROL SPELEN.

HYPNOTHERAPIE, MET NAME EEN SESSIE GERICHT OP HECHTINGSPROBLEMATIEK, WORDT GEZIEN ALS EEN EFFECTIEVE METHODE OM DE RELATIE TUSSEN OUDER EN KIND TE HERSTELLEN. VAAK IS NA SLECHTS DRIE SESSIES AL EEN POSITIEVE VERANDERING MERKBAAR BIJ ZOWEL HET KIND ALS DE OUDER. DIT TOONT AAN DAT MET DE JUISTE ONDERSTEUNING EN INTERVENTIES, ER EEN WEG IS NAAR EEN VEILIGERE EN GEZONDERE HECHTING. HET MERENDEEL VAN DE KINDEREN DIE EEN VEILIGE HECHTINGSRELATIE ERVAREN, BEHOUDT DEZE STABIELE BAND GEDURENDE HUN LEVEN. ECHTER, ZELFS EEN STEVIGE HECHTINGSBASIS IS NIET IMMUUN VOOR VERANDERINGEN. ZO KAN EEN INTENSE OF TRAUMATISCHE GEBEURTENIS DE RELATIE VERSTOREN. HET IS DAAROM ESSENTIEEL OM VOORTDUREND AANDACHT TE SCHENKEN AAN DE RELATIE MET JE KIND. VOORAL IN UITDAGENDE PERIODEN IS HET RAADZAAM ONDERSTEUNING TE ZOEKEN, SOMS OOK VOOR JEZELF. JOUW MENTALE EN EMOTIONELE STABILITEIT IS CRUCIAAL; HET STELT JE IN STAAT OM EEN VEILIGE THUISSHAVEN TE ZIJN VOOR JE KIND. DAAROM IS HET WAARDEVOL OM REGELMATIG OPEN TE STAAN VOOR HULP, ZOALS COACHING OF HYPNOTHERAPIE, DIE EEN VLOTTE WEG NAAR HERSTEL KAN BIJEN.

LEREN LOSLATEN

HET GELEIDELIJK LOSLATEN VAN JE KIND IS EEN ESSENTIEEL ONDERDEEL VAN HET OPVOEDINGSPROCES. HET BIEDT HEN DE KANS OM ZELFSTANDIGHEID, ZELFVERTROUWEN EN EEN GEVOEL VAN VERANTWOORDELIJKHEID TE ONTWIKKELEN. HET MOMENT VAN LOSLATEN IS NIET STRIKT GEBONDEN AAN LEEFTIJD; HET HANGT AF VAN HET INDIVIDUELE KIND EN VERSCHILLENDE FACTOREN. VERTROUW OP JE INSTINCTEN EN KENNIS VAN JE KIND'S CAPACITEITEN EN PERSOONLIJKHEID. ALS JE KIND VRAAGT OM ALLEEN NAAR DE WINKEL TE GAAN OF ZELFSTANDIG NAAR SCHOOL TE FIETSEN, OVERWEEG DAN OF HIJ OF ZIJ DE NODIGE VAARDIGHEDEN EN BEWUSTZIJN HEEFT OM DIT VEILIG TE DOEN. HET IS BELANGRIJK OM EEN BALANS TE VINDEN TUSSEN BESCHERMING EN HET TOESTAAN VAN ONAFHANKELIJKHEID, ZODAT JE KIND KAN GROEIEN EN LEREN VAN ERVARINGEN. DOOR STAP VOOR STAP MEER VRIJHEID TE GEVEN EN JE KIND TE BEGELEIDEN IN HET PROCES, BOUW JE AAN EEN FUNDAMENT VAN VERTROUWEN EN ZELFREDZAAMHEID. ONTHOUD DAT JOUW VOORBEELD CRUCIAAL IS; DOOR POSITIEVE ROLMODELLEN TE ZIJN EN JE KIND TE ONDERSTEUNEN IN HET NEMEN VAN EIGEN BESLISSINGEN, HELP JE HEN OP WEG NAAR EEN ZELFVERZEKERDE TOEKOMST.

HOE GA JE OM MET JE EIGEN BEZORGDHEID OMGAAN MET PERSOONLIJKE ZORGEN KAN EEN UITDAGING ZIJN, VOORAL ALS HET GAAT OM DE ZELFSTANDIGHEID VAN JE KIND. HET IS BELANGRIJK OM JE KIND TE ONDERSTEUNEN IN ZIJN STREVEN NAAR ONAFHANKELIJKHEID. LEER HEM DE REGELS EN ZORG DAT HIJ DEZE BEGRIJPT EN NALEEFT. VERTROUWEN GEVEN IS ESSENTIEEL; HET STELT JE KIND IN STAAT OM ZELFVERZEKERD ALLEEN TE HANDELEN. JOUW BEZORGDHEID IS NATUURLIJK, MAAR ONTHOUD DAT HET ZIEN VAN DE GROEI IN ZELFVERTROUWEN VAN JE KIND JOUW EIGEN VERTROUWEN OOK ZAL VERSTERKEN. HIER ZIJN NOG ENKELE TIPS: STEL REALISTISCHE DOELEN, VIER DE KLEINE OVERWINNINGEN, EN WEES EEN VEILIGE HAVEN WAAR JE KIND ALTIJD OP TERUG KAN VALLLEN. DOOR TE LUISTEREN NAAR JE INTUÏTIE EN VERANTWOORDELIJK LOS TE LATEN, BEVORDER JE DE GROEI EN ONAFHANKELIJKHEID VAN JE KIND OP EEN GEZONDE MANIER.

GEDRAGSVERANDERING MET BEHULP VAN HYPNOTHERAPIE

HECHTINGSSESSIES VIA HYPNOTHERAPIE KUNNEN EEN KRACHTIG MIDDEL ZIJN OM GEDRAGSVERANDERING BIJ ZOWEL VOLWASSENEN ALS KINDEREN TE BEWERKSTELLIGEN.

DEZE THERAPIEVORM RICHT ZICH OP HET VERSTERKEN VAN DE BAND TUSSEN OUDER EN KIND DOOR HET AANPAKKEN VAN ONDERLIGGENDE HECHTINGSPROBLEMATIEK, DIE VAAK WORTELT IN DE KINDERTIJD. BIJ VOLWASSENEN KAN DIT LEIDEN TOT VERBETERDE RELATIES EN EEN GROTER VERMOGEN OM MET STRESS OM TE GAAN, TERWIJL HET BIJ KINDEREN KAN HELPEN BIJ HET ONTWIKKELEN VAN EEN VEILIG GEVOEL VAN VERTROUWEN EN ZELFVERZEKERDHEID.

HET IS EEN DELICATE PROCES DAT ZORGVULDIG EN MET DESKUNDIGHEID MOET WORDEN UITGEVOERD MET DE JUISTE KENNIS EN KUNDE.

HYPNOTHERAPIE BIEDT EEN VEILIGE RUIMTE WAARIN PERSONEN KUNNEN WERKEN AAN HET HERSTRUCTUREREN VAN HUN INTERNE SCHEMA'S EN HET OPBOUWEN VAN POSITIEVE ASSOCIATIES, WAT ESSENTIEEL IS VOOR DUURZAME GEDRAGSVERANDERING.

