

WAT HEBBEN EEN VEILIGE GEHECHTHEID EN HOGE MATE
VAN ZELFWAARDERING MET ELKAAR GEMEEN?

DE ONTWIKKELING VAN EEN GELUKKIG KIND

RUUD VAN LENT



Oma zit met haar kleindochter (4 jaar) op een bankje in het park. "Kijk daar zie je een gelukkig kind", zegt oma. Het meisje kijkt en ziet het andere kindje.

"Hoe weet je dat ze gelukkig is oma?" "Kijk naar haar gezichtje, het straalt en is ontspannen. Ze speelt met plezier", zegt oma. Het is even stil en haar kleindochter stelt een nieuwe vraag: "oma, zie ik er ook zo uit?" Oma denkt na en zegt: "wat denk je zelf. Ben je gelukkig en vrolijk? Voel jij je veilig hier bij mij in het park?"

Ineens springt het meisje van het bankje en danst met flonkerende ogen en guitig gezichtje op het gras. Er waren geen woorden bij nodig, haar kleindochter speelde geen toneel: zij voelde zich vrij, veilig en vertrouwt bij oma.



© **VL**Counseling 2017

Niets mag worden overgenomen uit dit boek , mits U toestemming van VLCounseling heeft verkregen.

Dit boek is ontstaan uit jarenlange studie, onderzoek en het volgen van internationale congressen over de laatste ontwikkelingen binnen de psychotherapie wereldwijd.

De auteur: Ruud van Lent

Voor meer informatie over de auteur kijk op de websites:

www.vlcounseling.nl

www.schoolvoorzelfwaardering.nl (mei 2017)

Veel leesplezier!

Ruud van Lent

Inhoudsopgave:

Hoofdstuk 1	Veiligheid	5
Hoofdstuk 2	Hechting	16
Hoofdstuk 3	Basisschool	45
Hoofdstuk 4	Jongeren	59
Hoofdstuk 5	De ideale opvoeding	73
Hoofdstuk 6	Preventie of correctie	86

Hoofdstuk 1

Veiligheid



John Bowlby heeft de psychologie een positievere wending gegeven door de gehechtheidstheorie te ontwikkelen. In eerste instantie heeft hij het algemene beeld bij de keizersnede ingrijpend doen veranderen. De moeder wordt niet meer geheel onder narcose gebracht. Het is namelijk belangrijk, dat de baby na de geboorte een gehechtheidsfiguur ontmoet. De baby zoekt de warmte en veiligheid. In de praktijk kan dat iedereen zijn en het kan zelfs een dier wezen welke de functie van een mens overneemt. De vele bewijzen van de onderzoeken naar feral kinderen hebben vele wetenschappers de ogen doen openen.

Aangezien het belangrijk is direct na geboorte de baby in contact te brengen met een gehechtheidsfiguur, gebeurt dat ook het meeste bij een biologische moederfiguur. De baby kent haar stem en afhankelijk van de prenatale episode kan de stem voor geborgenheid zorgen. Hetzelfde geldt voor overige zintuigen. Mits de prenatale episode ook veilig voor het kindje in ontwikkeling is geweest. Dat hangt af van de leefstijl van de biologische moeder. Maar uitgaande van een veilige band met de moeder, ontstaat de eerste gehechtheidsperiode, direct na de geboorte. Door bijvoorbeeld de moeder gedeeltelijk te verdoven na een keizersnede, is het mogelijk dat de baby direct na geboorte op de moedersborst wordt gelegd om het eerste contact tot stand te brengen.

Dat heeft John Bowlby tot stand gebracht. Aangezien hij samenwerkte met goede onderzoekers, waaronder Mary Ainsworth en Mary Main, werd zijn theorie verder uitgewerkt. Mary Ainsworth verzamelde gegevens gedurende de opvoeding en landde bij de periode van eenkennigheid (10-24 maanden). Verlatingsangst werd in kaart gebracht. Haar onderzoeksresultaten gingen de hele wereld over en de theorie over een tweede gehechtheidsperiode ontstond. Later na neurologisch onderzoek over de werking van ons brein, is er nog aangevuld, dat het logisch is, dat dreumesen eenkennig worden en te maken krijgen met verlatingsangst. Een groeispurt in het limbisch systeem van ons brein en de groei van de cortex (lange termijn geheugen) zijn angstige momenten voor een kind. Ze zijn ineens niet meer afhankelijk van de symbiotische relatie met een ander. De tweede gehechtheidsfase is die dan ook van de peutertijd. Als de eenkennigheidsfase goed is doorlopen (wat betekent: de verlatingsangst heeft via de emotieregulatie prikkels tussen moeder en kind een voor het kind waardevolle en veilige verbinding tot stand gebracht, zodat het kind geleerd heeft zichzelf te kunnen vertrouwen).

Hier ontstaat nu de verbinding naar een gedeelte van onze zelfwaardering: het zelfvertrouwen! Op natuurlijke wijze ontwikkelt het zelfvertrouwen zich in de peutertijd en wordt er door het kind grenzen verlegd in de kleutertijd.

De periode vanaf ca. 8 maanden is de baby voortdurend bezig met uitdagingen om te groeien en te ontwikkelen. Kruipen, lopen, trappen klimmen, op tafels klimmen en klauteren. Een activiteit welke enorm belangrijk is voor het zelfvertrouwen te ontwikkelen van het kindje. Hoe je het kindje kunt ondersteunen in deze hunkering naar ontwikkeling, kun je leren in de training van zelfwaardering voor ouders van kinderen van 0 – 7 jaar.

Uit de school van John Bowlby is nog meer onderzoek gekomen naar de gehechtheidsfasen. Mary Main heeft uiteindelijk de gehechtheidsfilosofie uitgedrukt in vier verschillende uitkomsten (uitwerking in hoofdstuk 2):

- A veilige gehechtheid;*
- B onveilige gehechtheid vanuit angst (dominante straffende ouder);*
- C onveilige gehechtheid vanuit angst door vermijding (inconsequente ouder);*
- D onveilige gehechtheid vanuit angst met tot gevolg een desorganisatie (fysiek en geestelijk verwaarlozende ouder).*

Eigenlijk heeft ze de angst ontwikkeling in gehechtheid in kaart gebracht. Angst die ontstaat als ouders of opvoeders niet op de gewenste wijze naar hun kind reageren. De ontdekking van de spiegelneuronen (Fogassi) heeft het inzicht van gewenste emotieregulering doen toenemen.

Een juiste emotieregulering is enorm belangrijk bij een baby om te leren begrijpen dat iedere emotie herleid kan worden. Dat boosheid aangeeft, dat het kind in ontwikkeling iets wil. Door er geen gevolg aan te geven of gehoor, wordt de boosheid een frustratie en zorgt het ervoor dat in de peutertijd een bescherming in het gedrag aangenomen wordt. Deze bescherming kan terugtrekken zijn (als ouders fysiek en geestelijk, de boosheid niet accepteren of kunnen reguleren), of er ontstaat vermijding, waarbij de peuter niet weet hoe het kan reageren omdat de ouder inconsequent in gedrag of reactie is. Of de peuter gaat nog rebelser te werk als het had aangeleerd. Dan ontstaat agressie vanuit boosheid, welke altijd op een ander is gericht en niet op het probleem. Ieder kind heeft recht op de juiste emotieregulatie.

Voorbeeld bij angst: Is de moeder bang van muizen of spinnen en ziet de moeder in het nabij zijn van de baby een spin of muis, zal haar reactie worden overgenomen door de baby. De baby voelt dat de ouder bang is en iets waar de baby bang voor is, is het de angst van de ouder. De enige die in de symbiotische verhouding tussen ouder en kind veiligheid kan brengen, toont angstgedrag. Zo ook als een ouder strijd levert met de partner of uit angst reageert naar een ander. De baby neemt het waar, begrijpt het niet en neemt de reactie van de opvoeder over.

Het gebeurt regelmatig in de kindercrèche. Als een baby huilt, kunnen andere baby's ook gaan huilen. Zonder te weten, waarvoor de baby die is begonnen nu eigenlijk huilt. Als de pedagogische medewerkster andere baby's ook hoort huilen, weet zij de bron niet meer te achterhalen en reageert tegen alle baby's op dezelfde wijze. De kunst is, de bron van het huilen te ontdekken en de emotie te begrijpen, zodat het gereguleerd kan worden. Daarom is het onverantwoordelijk om meerdere baby's onder toezicht van een enkele wisselende pedagogische medewerkster te plaatsen. Vaak ook nog eens verantwoordelijk voor meerdere baby's. De regulering kan dan niet juist plaatsvinden.

In de gehechtheidstheorie is ook onderzocht hoeveel anderen de baby in vertrouwen kan nemen om het veilig te krijgen. Uit onderzoek is gebleken slechts 6 personen die regelmatig in de omgeving van de baby aanwezig zijn. Dat betekent voor een gezin van papa en mama en broertje of zusje de teller al op vier staat. Laat staan als het ook nog eens wordt ondergebracht bij de kindercrèche of een pleegouder. De limiet van zes wordt dan overschreden en de baby leert uit onveiligheid te overleven.



Zelfvertrouwen leert de baby te ontwikkelen vanuit de veiligheid die het ervaart, volgens de regels van de baby zelf over wat hij of zij veilig vindt en niet. Een baby van 8,9 maanden kan al veel kruipen en staan. De baby zoekt steeds nieuwe uitdagingen op om te klimmen en te klauteren. Enorm belangrijk voor de ontwikkeling van het zelfvertrouwen. De baby zoekt eigen veiligheid op en gaat over grenzen van zichzelf heen om verder te komen. Ouders doen er goed aan, het proces niet tegen te houden. Door te denken: “dat kun je nog niet” houdt je de ontwikkeling van de baby tegen. Iedere baby bepaalt de eigen tempo van ontwikkeling, dus als je goed naar je kindje kijkt zie je wanneer het toe is aan de volgende stap in ontwikkeling.

De trap opklimmen is een enorme uitdaging en baby's kunnen al vanaf 8 maanden de stap willen wagen om de trap te beklimmen. Het is dan erg goed voor de ontwikkeling en het zelfvertrouwen, dat de baby het geheel op eigen initiatief en kracht gaat volbrengen. Als ouder sta je achter de dreumes en zorg je voor veiligheid als het kindje valt. Je dient dus veel te observeren hoe je baby zich ontwikkelt en dat kost tijd om het te leren.

Je zult zien dat een baby van 9 maanden best de hele trap kan beklimmen zonder te vallen. Uiteraard kan het ook pas bij andere baby's als het daaraan toe is. De baby laat het zelf zien. Zo ook bij het lopen. Forceer niets, laat de dreumes het zelf aangeven. Ondersteun de dreumes dan in hetgeen de dreumes op dat moment van plan is te gaan doen. Je kunt het aanmoedigen. Als de taak volbracht is kun je de prestatie gerust bekrachtigen door te klappen. Het zelfvertrouwen groeit op deze wijze tot een jaar of vier. Het gaat zo met fietsen, schaatsen en zwemmen, etc. In de kleutertijd gaan kleuters vooral experimenteren in activiteiten en gedragingen. Dan kun je ook al makkelijker uitleggen, wat volgens jou als ouder verstandig of gewenst is en wat niet. Aan de hand van de vorm van bekrachtiging zal het kind zich verder ontwikkelen en zo gaat het ook in het gedrag.

Het hele zelfvertrouwen dient dus vanuit het kind zich te ontwikkelen. Op het tempo en de wijze, dat het kind het zelf uitkiest. Wordt het kind veelvuldig gecorrigeerd of tegengehouden, zal het een aanslag zijn op het zelfvertrouwen. Levenslang zal het kind of de toekomstige volwassene, partner, ouder trucjes moeten leren om het zelfvertrouwen op te krikken. Toch erg jammer, dat je niet even de tijd hebt genomen de eerste zes jaar in het leven van het kind het vertrouwen te laten ontwikkelen.

Kinderen met een perfectionistische houding zullen altijd met faalangst geconfronteerd worden. Faalangst hoort erbij en kun je nooit laten verdwijnen. Daarom vind ik het persoonlijk nutteloos een faalangst training te volgen. Je hebt namelijk de perfectionistische houding of kijk op het leven te veranderen. Toch blijkt een perfectionistische houding ook aanwezig te zijn bij kinderen welke voortdurend de grens doen willen overschrijden. Met name is het een kernkwaliteit bij hoogbegaafdheid of meer begaafdheid. De emotie die vervolgens ontstaat bij het verleggen van grenzen, dien je voortdurend te benoemen. Vaak leggen ouders hoge eisen neer bij een kind dat hoog scoort. Het kind voelt al heel snel aan zijn omgeving, wanneer de omgeving tevreden gesteld is. Bijna altijd zijn ouders geneigd blij te zijn van de prestaties van hun jonge kinderen. Zeker als de kinderen veel ontwikkelingen in rap tempo doorlopen. Alleen heb je altijd te kijken (te observeren) wat kan je kind vanuit zichzelf aan en wat nog niet. Het komt dan niet op de vraatzucht van het kind uit, je dient als ouder grenzen aan te geven door het bespreekbaar te maken. Alleen op deze wijze kun je kinderen uit de faalangst houden. Het is namelijk erg moeilijk als ouder genoeg te nemen met de prestatie welke het kind laat zien. Niet wat het kind kan en wil. De nadruk ligt op het handelen. Wat laat het kind zien.

Voorbeeld: mijn dochter is bijna tien jaar, meer-begaafd en heeft een gezonde dosis zelfvertrouwen. Ze turnt op hoog niveau en heeft de potentie op het allerhoogste niveau te turnen. Als ouder ben je supertrots en motiveer jij je kind om vooral meer te oefenen en te presteren. Hier gaat het mis. Uit eigen ervaring heb ik even de interesses van mijn dochter aan de kant gezet. Gevolg: presteert minder dan ze kan en verliest daardoor interesse in wat ze doet. Door het accent op de topprestatie te leggen ging ik geheel voorbij aan de ontwikkeling van dat moment van mijn kind. Zij wilde met vriendinnen musically doen in plaats van serieus te werken aan haar mogelijkheden. Op school deed ze een stap terug en ook in haar sport. De behoefte veranderde voor mijn dochter en daarmee voelde zij dat haar omgeving nog steeds verlangde door te gaan in haar prestatiedrang, welke ze twee jaar ervoor zo nodig had gehad. Ze komt zichzelf tegen en verzet zich steeds heftiger en meer. Ze wil geen eerste meer zijn, maar lager eindigen. Ouders doen er wijs aan, het bespreekbaar te maken: wat als.... En de consequenties van iedere handeling uit te leggen. Laat ze zelf de keuzes maken en ervaren. Gelukkig nam ze na een half jaar geen genoegen meer met een lagere plaats. Ik zeg gelukkig, want dat waren haar eigen woorden. Wij waren al weer aangepast naar een lager niveau en nu krijgen we weer de uitdaging. Dat kan alleen plaatsvinden als je als ouder altijd iedere actie respecteert.

Het respect voor zichzelf en anderen leren kinderen vanaf hun 9^e jaar en duurt tot de volgroeiing van de prefrontale cortex op 16-jarige leeftijd. Ouders dienen ineens weer een geheel andere opvoedstijl te hanteren zodra je kind puberaal gedrag laat zien. Vergeet niet, dat het puberaal gedrag belangrijk is om juist dat respectdeel te ontwikkelen en te volgroeien naar een zelfstandige volwassene. In mijn volgende artikel ga ik dieper in op het respectdeel van de zelfwaardering.

Hoofdstuk 2 Hechting



In deel 1 beschreef ik het belang van een veilige gehechtheid. Maar wat is nu eigenlijk een veilige gehechtheid? Voordat ik daar dieper op in ga, nog even een samenvatting van de gehechtheidstypen.

Hechting

Ainsworth (Ainsworth & Wittig 1969) heeft vier typen gehechtheid onderscheiden, die met een standaard observatieprocedure bij kinderen van 12 tot 20 maanden kunnen worden vastgesteld: de Vreemde-Situatieprocedure.

- **Type A:** Onveilig-vermijndend gehechte kinderen. Deze kinderen hebben hun gehechtheid geminimaliseerd, omdat zij ervaren hebben dat de ouder relatief vaak afwijzend, zakelijk of weinig sensitief is. Ze negeren of vermijden de opvoeder en gedragen zich (prematuur) zelfstandig.
- **Type B:** Veilig gehechte kinderen. Bij deze kinderen is er een goede balans tussen exploratiedrang en gehechtheidsgedrag. Kinderen durven nieuwe taken aan te gaan, zijn angstig wanneer de ouder uit het zicht is en zoeken toenadering bij terugkomst, waarna ze weer verder durven te exploreren. Ouders zijn sensitief, coöperatief en toegankelijk.
- **Type C:** Onveilig-afwerend gehechte kinderen. Deze kinderen zoeken juist heel veel toenadering bij de opvoeder en zijn weinig geneigd om zelfstandig activiteiten uit te voeren. De afwezigheid van de opvoeder leidt tot angst terwijl de terugkeer van de ouder begroet wordt met boosheid en verontwaardiging. De opvoeder is vaak inconsequent sensitief, onvoorspelbaar voor het kind en afwezig op cruciale momenten.

- **Type D:** Gedesorganiseerd gehechte kinderen. Bij deze kinderen is sprake van gedrag met kenmerken van hechtingstype A en C. Enerzijds zoeken zij toenadering tot de ouder, terwijl dat tegelijkertijd stress en angst oplevert. De omgang met de ouder is vaak inconsequent geweest en onvoorspelbaar terwijl ook vaak sprake is van trauma's of andere ingrijpende gebeurtenissen.

Het hechtingssysteem is een **gedragssysteem** die de hulpeloze baby in staat stelt zich te ontwikkelen als individu binnen onze soort: de mens.

Angst is een signaal voor dreiging in de omgeving en heeft dus een beschermende functie: we moeten onszelf in veiligheid brengen om te kunnen overleven. Als baby zijn we hulpeloos en aangewezen op onze zorgfiguur om ons te beschermen en veiligheid te brengen. Het **angststelsel activeert dus hechting met een hechtingsfiguur** die ons het gevoel van veiligheid moet brengen telkens wij tekenen van angst vertonen, als baby beginnen we bijv. te wenen.

Door de voortdurende interactie met de hechtingsfiguur leert de baby te hoge arousal reduceren en veiligheid ervaren. Eerst lijkt alles in de buitenwereld hem beangstigend maar gaandeweg leert de baby zijn Window Of Tolerance vergroten door telkens veiligheid te ervaren.

Naarmate het kind zich verder ontwikkelt, werken 4 gedragssystemen op elkaar in:

1. het **angststelsel**,
2. het **zorgstelsel**,
3. het **nabijheid zoekend gedragstelsel**,
4. het **exploratief gedragstelsel**.

Samengevat leert het kind zich steeds verder, steeds zelfstandiger van zijn hechtingsfiguur te verwijderen, met de wetenschap dat het steeds naar veiligheid kan “vluchten”. Zo wordt het ondervinden van de mogelijkheid om angst te controleren, om zichzelf dus op emotioneel vlak te kunnen reguleren, de basis voor het ontwikkelen van een zelf-gevoel, een ego, een ware zelf.

Het ontwikkelen van een goed angstregulerend systeem is dus essentieel voor brede affecttolerantie, dit wil zeggen: om moeilijkheden in het leven het hoofd te kunnen bieden, trauma’s op een juiste manier te kunnen verwerken en te groeien, en dus steeds beter te functioneren.

Het toepassen van dit angstregulerend systeem, gebaseerd op hechting, is dus een fundament voor het kunnen op een juiste manier omgaan met alle dingen die ons in ons leven overkomen. Binnen de Window Of Tolerance is men in staat tot leren, inzicht krijgen en verwerken.

Het hechtingsstelsel wordt bij alle belangrijke fasen waar interactie tussen individuen plaatsgrijpt opnieuw toegepast. Baby wordt individu, puber wordt volwassene met eigen ego, “los” van de zorgfiguren, en, essentieel voor het voortbestaan van onze soort, twee individuen vormen een paar waar elk ego tot z'n recht mag komen.

Ook alle vriendschappen en sociale contacten zijn een zoeken naar het evenwicht: “het is hier veilig om mezelf te zijn”. Of: “ik ben waardevol”, de behoefte aan waardering ter bevestiging dat we er mogen zijn als individu. Deze signalen vanuit de omgeving hebben wij constant nodig. Is de basis echter fout, dan kan de nood aan bevestiging buitensporig zijn.

Het goed lukken van het hechtingsproces als baby zorgt voor een “veilig hechtingspatroon”: de persoon functioneert goed als mens, heeft voldoende sociale vaardigheden en kan adequaat omgaan met moeilijkheden.

Studies in de VS wijzen uit dat daar ongeveer 40% van de mensen beschikken over veilige hechting. Het zou kunnen dat deze cijfers ook voor Europa grotendeels overeenkomen. We kunnen, gezien de vele psychische problemen waarmee heden ten dage geworsteld wordt en het feit dat de maatschappij fallisch-narcistisch is, echter vermoeden dat het cijfer misschien zelfs kleiner is.

Het betekent sowieso dat het zeker voor de helft van de mensen al misloopt. Zij hebben een onveilig hechtingspatroon waarin we kunnen onderscheiden:

– **angstig-vermijdend hechtingspatroon**: zijn vermijdend, zijn gespannen en bang dat een relatie niet goed afloopt, stellen zich terughoudend op wat intimiteit betreft omdat ze bang zijn afgewezen te worden, ze denken van zichzelf dat ze niet goed genoeg zijn. Sterke gereserveerdheid en afstandelijkheid, minimaliseren positieve effecten van vroegere ervaringen of hebben er een slecht geheugen voor, neigen tot het idealiseren van de ouders, houden gevoelens op afstand en zien hun emotionele onafhankelijkheid als een kwaliteit. Als kind zoeken ze geen steun en troost bij de moeder, bij angst voor gevaar gaan zij zich ergens achter verstoppen i.p.v. naar hun zorgfiguur te lopen, doen alsof ze bij scheiding geen pijn of geen angst kunnen voelen (dissociatie), de relatie met de hechtingsfiguur wordt minder en minder belangrijk.

– **Angstig-ambivalent hechtingspatroon**, ook **angstig-obsessief** genoemd : willen zich heel erg binden, zijn eveneens gespannen en bang dat een relatie niet goed afloopt, willen samensmelten met de partner, maken zich erg veel zorgen of de partner wel van hen houdt, in intieme relaties neiging de partner te verstikken met die versmeltende relatie, overwaarden hun vroegere hechtingservaringen,

komen moeilijk los van ouders waarop ze nog steeds boos zijn of die ze nog steeds willen behagen, hyperalert voor tekenen van steun, acceptatie, goedkeuring, afwijzing, soms bodemloosheid (het is nooit genoeg). Als kind reageren ze sterk op scheiding, ze zoeken wel contact met hechtingsfiguur maar zijn boos of moeilijk te troosten.

– **Gedesoriënteerd hechtingspatroon**, ook **gedesorganiseerd** of **afwijzend-vermijndend** genoemd : hoog vermijndend gedrag, maken zich geen zorgen, zijn niet bang, willen hun onafhankelijkheid bewaren, stellen zich terughoudend op wat intimiteit betreft, ongeloof in de realiteit van vroegere gebeurtenissen, kunnen tijdelijke bewustzijnsveranderingen hebben, dissociatieve kenmerken, raken in verwarring bij verlies en scheiding, kunnen geen afscheid nemen, hebben moeite met dingen wegdoen, vaak borderline problematiek . Als kind zijn ze niet in staat om op scheiding of dreiging adequaat te reageren, hebben chaotisch gedrag, kunnen niet met stress omgaan.

– Daarnaast bestaat ook nog de **volledige onthechting**: zij zijn zo beschadigd dat geen hechting meer mogelijk is.
Hoofdzaak is hoe zij met de angst omgaan, enerzijds de angst om gescheiden te zijn van hun

hechtingsfiguur die hen veiligheid moet geven, “angst om hechting te verliezen”, anderzijds de angst om zichzelf niet te kunnen zijn en dus afgewezen te worden, dus de “mogelijkheid tot onthechting verliezen” die ze nodig hebben om een eigen “zelf” te kunnen worden.

We zouden kunnen stellen dat vermijdend hechtingsgedrag erop wijst dat men geen vertrouwen heeft in een ander en enkel op zichzelf vertrouwt. Hier kan men kenmerken van anaal gedrag in zien: zich afzetten tegen de anderen. Opmerking hierbij is dat men meestal zichzelf nog niet kent, maar men trekt zich liever terug “in zijn schelp” dan beroep te doen op anderen. Vermijdende mensen krijgen soms het gevoel gevangen te zitten, dit zowel in werkelijkheid wanneer op een bepaald moment iemand hen te veel “vast” houdt, nl. een houding aanneemt gelijkend op die van de ouder die hen niet genoeg liet zichzelf zijn, als in hun verbeelding, wanneer zij er door de vroegere ervaringen onbewust van overtuigd zijn dat ieder ander een bedreiging is voor de ontplooiing van een “zelf”. Sterk afhankelijk gedrag kunnen wij zien als enkel vertrouwen op de andere en niet op zichzelf, dus geen zelfvertrouwen hebben. Dit zou eerder wijzen op oraal gedrag: steeds bewijzen vragen dat men de moeite is, aandacht van de anderen vragen om bevestiging van zichzelf.

Voor borderline –type mensen zijn de angsten uitgesproken:

- **fusie-angst** (bindingsangst), de angst om zichzelf in een ander te verliezen maakt dat zij juist degene vermijden of van degene wegvlugten, aan wie ze het meest gebonden zijn. Dit bemoeilijkt constant relaties of maakt ze onmogelijk. De fusie-angst heeft trekken van traumatische angst.
- **Separatie-angst** (verlatingsangst) is een vorm van signaalangst: men vreest te worden verlaten. Daar deze angst met de vroege ontwikkelingsstadia samenhangt is hij vaak bijzonder heftig. Kuiper verwijst naar Bowlby voor het type dat met verhoogde separatieangst reageert: aanklampend, afhankelijk, overgevoelig voor verlating, neigend tot pathologische rouw.

In de DSM IV spreekt men, naast de **ontwijkende** en de **afhankelijke** persoonlijkheidsstoornis en de **borderline** stoornis, ook nog van diverse persoonlijkheidsstoornissen zoals de **paranoïde**, de **schizoïde**, de **schizotypische**, de **antisociale**, de **theatrale**, de **narcistische** en de **obsessieve-compulsieve** persoonlijkheidsstoornis.

Blijkbaar kunnen eveneens kenmerken uit verschillende patronen in één en dezelfde persoon voorkomen. De DSM IV vermeldt deze in de restgroep van de “Persoonlijkheidsstoornis Niet Anders Omschreven”.

Deze categorie dient voor stoornissen in het persoonlijk functioneren die niet voldoen aan de criteria van één van de specifieke persoonlijkheidsstoornissen. Een voorbeeld is de aanwezigheid van kenmerken van meer dan één specifieke persoonlijkheidsstoornis, terwijl niet voldaan wordt aan alle criteria van één van deze stoornissen afzonderlijk (gemengde persoonlijkheidsstoornis), terwijl ze met elkaar toch in significante mate lijden veroorzaken of beperkingen in één of meer belangrijke gebieden van functioneren (bijvoorbeeld sociaal of beroepsmatig).”

Bij de doorsnee, minder uitgesproken type mensen lijkt het erop dat er ook verschillende gradaties kunnen voorkomen, naast het optreden van kenmerken uit verschillende patronen terzelfder tijd.

Ik vermoed dat de reactie van beide zorgfiguren, zowel de mama als de papa, een invloed hebben op het al dan niet voorkomen van eigenschappen, en dat zelfs kenmerken zich kunnen voordoen die zich normaal zouden uitsluiten, zoals afhankelijk gedrag naar de ene persoon en vermijdend gedrag naar een ander. Hier kan het effect spelen dat een kind, naast het ontwikkelen van een eigen manier van coping, eveneens reageert op beide ouders.

Elke ouder heeft zich immers ook een patroon van reageren eigen gemaakt dat invloed heeft op hoe zij of hij omgaat met het kind.

Ik denk dat het ontvangen van veel negatieve strokes of het ontbreken van strokes bepalend zijn voor hoe ernstig het kind zich afgewezen voelt door de ene of de andere ouder en dus zelf met meer afweersystemen voor verdringing van die angst zal reageren.

Later kan die grote frustratie, zoals eerder vermeld, aanleiding geven tot het revanche principe: zij zullen vaak aangetrokken zijn tot een partner die kenmerken heeft van hun frustrerende ouder, in de hoop dat zij deze partner op andere gedachten zullen kunnen brengen en zo de frustratie ongedaan zullen maken. Revanche is eerder zich afhankelijk opstellen. Mijns inziens kan de frustrerende ouder dus zowel de moeder of de vader zijn. Zijn er frustraties met beide, dan kan men dus zowel aangetrokken zijn tot iemand die op de moeder lijkt als revanche zoeken met iemand die op de vader lijkt. Soms zien we dat de partner eigenlijk kenmerken van beide ouders tegelijk bezit, soms is het functioneren op één bepaalde wijze sterk uitgesproken en verwijst duidelijk naar één ouder.

De vermijdende houding kan variëren van het niet durven aangaan van relaties met personen die op de frustrerende ouder lijkt, tot zich weinig engageren in relaties in het algemeen, om zichzelf de pijn van het stuk lopen te besparen.

Ambivalente hechting

Kinderen met een ambivalente stijl van hechten (Ik ben OK en jij ook, maar ook weer niet) hebben een sterk verlangen naar liefdevolle aandacht van de ouder en zijn hier voortdurend in positieve en in negatieve zin mee bezig. Het ene ogenblik klampen zij zich aan de ouder vast en doen alles om nabijheid te ervaren (gepreoccupeerde stijl) en het volgende ogenblik verbreken ze woedend het contact, omdat ze niet precies krijgen wat ze zoeken (vermijdende stijl). Er is een grote angst om veronachtzaamd te worden en de aandacht van de ouder kwijt te raken. Zodra iets in het gedrag van de ouder daarop lijkt voelen zij zich diep gekwetst en afgewezen, trekken zij zich stampvoetend terug of kunnen zij in grote woede ontsteken. Het ene ogenblik voelen ze zich klein en onzeker en hebben ze je nodig, het volgende ogenblik hebben ze een grote mond, gaan ze te keer en willen ze niets met je te maken hebben. Zij willen heel graag hechten, maar zijn tegelijkertijd doodsbang voor de teleurstelling. Zij hebben weinig controle over hun impulsen en emoties. Ze huilen snel en zijn vlug boos. Het zijn vaak allemansvriendjes met weinig gevoel voor een kloppende afstand of nabijheid. Het verwarrende is vaak dat het lijkt alsof je een wederkerig contact met hen hebt, maar dat blijkt meestal niet zo te zijn.

Deze kinderen zoeken contact voor hun eigen behoeftebevrediging en zijn er niet of nauwelijks mee bezig wat jij van hen nodig hebt. Als volwassene is het daarom moeilijk voor hen om bevredigende, duurzame relaties aan te gaan. Zij vertonen een patroon van aantrekken en afstoten, van openstellen voor en op handen dragen van de ander naar een verbreken van het contact en de ander de grond in boren. Het is dit hechtingspatroon dat het meest ten grondslag ligt aan de ontwikkeling van de borderline persoonlijkheidsstoornis.

Veilige hechting

Kinderen met een veilige stijl van hechten (Ik ben OK en jij ook) hebben een goed gevoel over zichzelf en over hun omgeving, hebben vertrouwen in zichzelf en in hun omgeving en hebben oog voor hun eigen behoeften, maar ook voor die van anderen. Zij maken gemakkelijk contact en worden daarin als plezierig ervaren. Op scheiding van de ouders reageren zij meestal rustig en ze zijn snel te troosten. Zij hebben het basis vertrouwen dat de ouder wel weer terugkomt en durven daarom ook op eigen benen te staan. Zij beschouwen zichzelf als een persoon die de liefde en aandacht van anderen waard is. Zij zien de buitenwereld als welwillend, betrouwbaar en toegankelijk.

Als volwassenen maken zij gemakkelijk intiem contact met anderen en hebben ze weinig problemen om een balans te vinden tussen autonomie en verbondenheid.

Zij kunnen zich werkelijk verbinden en werkelijk zelfstandig zijn en kunnen hierin vrijuit keuzes maken. Hun relaties worden gekenmerkt door een hoge mate van vertrouwen, verbondenheid en tevredenheid. Ook uit onderzoek blijkt een veilige hechting samen te hangen met het hebben van bevredigende intieme relaties, het hebben van een groot persoonlijk aanpassingsvermogen en het vermogen empatisch te reageren. Deze personen worden vaak als competente leiders gezien (Weinfield e.a., 1999; Shaver en Mikulciner, 2002).

Gepreoccupeerde hechting

Kinderen met een gepreoccupeerde stijl van hechten (jij bent OK, ik ben niet OK) klampen zich vast aan de ouders in een onverzadigbare behoefte om waardering en erkenning te voelen. Hun veeleisende gedrag roept vaak juist afweer bij de ouders op, waardoor hun kleverigheid toeneemt. Ouders en kinderen kunnen zo in een negatieve spiraal terecht komen. Deze kinderen voelen zich weinig waard en proberen tot zelfacceptatie te komen via acceptatie door anderen. Wanneer deze kinderen van hun ouders worden gescheiden, raken zij in paniek en kunnen zij moeilijk gerustgesteld worden. Wanneer de ouders terugkomen klampt het kind zich aan hen vast, maar kan ondertussen boos blijven protesteren tegen de scheiding, waardoor ze ook door de ouders dan moeilijk te troosten zijn.

Zij durven niet 'los' van anderen te staan, want dan hebben zij geen roer meer. Zij doen alles om de liefde van de ouders te behouden, houden hun eigen reacties voor zich en negeren hun eigen behoeften. Hierbij kan parentificatie of rolomkering optreden. Het kind is dan extreem gericht op het welzijn van de ouders, voelt zich snel schuldig en groeit uit tot een dwangmatige verzorger, die eindeloos blijft geven en inwendig steeds bozer wordt, omdat de eigen behoeften niet erkend en vervuld worden. Het hoopt en verwacht dat als het maar genoeg voor anderen doet, die op den duur wel van hem zullen gaan houden.

Volwassenen met deze hechtingsstijl zijn hypergevoelig voor stress en bedreigingen, hebben een hoog niveau van angst en zich ellendig voelen en hebben conflictueuze en stormachtige relaties, omdat ze de beschikbaarheid van de ander in twijfel trekken en daar voortdurend op gericht zijn, soms op een eisende, theatrale of manipulatieve wijze (Bartholomew e.a., 2001).

Angstige hechting

Kinderen met een angstige stijl van hechten (ik ben niet OK en jij ook niet) vermijden intiem contact uit angst afgewezen of gekwetst te worden. De opvoeder is meestal zelf angstig of beangstigend voor het kind en vaak onvoorspelbaar en tegenstrijdig, waardoor het kind bij niemand terecht kan en niet weet wat het moet doen.

Het zijn over het algemeen angstige en chaotische kinderen. Ze vluchten zowel van zichzelf als van anderen weg, omdat ze zichzelf als waardeloos en de ander als onbetrouwbaar ervaren. Ze durven zich niet aan anderen te hechten en hebben ook geen band met zichzelf. Scheiding van de ouders en later van anderen roept meestal weinig reacties op. Ze lijken nauwelijks geïnteresseerd in contact, hebben een afkeer van gevoel, gaan hun eigen gang, verwachten niets en worden meestal niet erg aardig gevonden. Dit bevestigt hen in hun gevoel dat ze niet OK zijn. Ze verwaarlozen zichzelf gemakkelijk en kunnen zich te buiten gaan aan roekeloos gedrag, omdat ze geen veiligheid meer zoeken.

Uit onderzoek blijkt dat angstig gehechte volwassenen zich chronisch ellendig voelen en onbevredigende intieme relaties hebben (Bartholomew e.a., 2001).

Als volwassenen vinden ze het normaal dat anderen er voor hen zijn, maar zij hechten zich niet aan anderen uit angst hun positie kwijt te raken. Ze beschermen zich hiertegen en tegen teleurstellingen door echte intimiteit in relaties te vermijden en zich tegen iedere vorm van autoriteit te verzetten. Het is voor hen belangrijk het zelfbeeld van onafhankelijkheid te handhaven en ze vragen daarom zelden om hulp. Zij lossen hun problemen liever zelf op. Zij gedragen zich quasi zelfstandig. Zij vallen niet op in gezelschap, nemen geen initiatief tot contact en tonen vaak weinig emoties.

Zij relativeren het belang van sociale contacten en richten zich op de meer onpersoonlijke aspecten van het leven, zoals werk en hobby's.

Zij worden gemakkelijk kwaad of agressief, mogelijk als gevolg van de ongevoeligheid en de afwijzing door de ouders, hebben een hoge mate van zelfachting en een geringe mate van verdrietige en depressieve gevoelens. Het verband tussen sensitiviteit en gehechtheid aan. Bij sensitieve opvoeders is de kans op het ontstaan van een veilige gehechtheidsrelatie tussen ouder en kind groter (Bakermans-Kranenburg, Van IJzendoorn en Juffer, 2003).

Kinderen hebben een stabiele en voorspelbare relatie met hun opvoeders nodig om zich te kunnen ontwikkelen. Wanneer kinderen veel wisselende opvoeders hebben, is de kans groter dat zij moeite hebben om een veilige gehechtheidsrelatie aan te gaan. Dit geldt vooral voor jonge kinderen heel sterk. Te denken valt aan kinderen die veel wisselende verzorgers hebben (Van IJzendoorn, 2008), uit huis geplaatste kinderen die herhaaldelijk worden overgeplaatst (Juffer, 2010), maar ook een langdurige ziekenhuisopname van de opvoeder of het kind. Naarmate een kind vaker is overgeplaatst en dus belangrijke gehechtheidsfiguren heeft moeten achterlaten, is de kans op een onveilige gehechtheid groter (Juffer, 2010).

Kenmerken van het kind

Een aantal kenmerken van het kind, zoals vroeggeboorte (prematuuriteit), verstandelijke of lichamelijke beperkingen, autisme of een moeilijk temperament, kunnen de ontwikkeling van een veilige gehechtheidsrelatie tussen kind en opvoeders bemoeilijken. Dat komt vooral doordat het voor opvoeders moeilijker is om consequent sensitief en responsief te reageren op signalen van het kind. Dit geldt vooral wanneer er sprake is van ernstige afwijkingen bij het kind.

Beschermende factoren bij de opvoeders, zoals hoge sensitiviteit, kunnen de risicofactoren bij het kind vaak compenseren. Risicofactoren bij de ouders of verzorgers, zoals lage sensitiviteit, kunnen niet gecompenseerd worden door gunstige factoren bij het kind (Rigter, 2002; Van IJzendoorn, 2008).

Kenmerken van de ouder

Naast de sensitiviteit van de opvoeder zijn ook andere kenmerken van opvoeders in verband gebracht met gehechtheid, waaronder de ontwikkelingsgeschiedenis, bepaalde persoonskenmerken en de psychische gesteldheid.

De manier waarop een opvoeder zelf als kind heeft geleerd gehechtheidsrelaties aan te gaan, bepaalt sterk de manier waarop hij of zij een gehechtheidsrelatie met zijn kind aangaat. Zo blijkt uit een meta-analyse van Van IJzendoorn (1995) dat in 75 procent van de gevallen de gehechtheidskwaliteit - veilig of onveilig - tussen moeder en kind voorspeld kan worden op basis van de gehechtheidsgeschiedenis van de moeder. Die geschiedenis kan worden vastgesteld met het Gehechtheids Biografisch Interview. De kans is dus groot dat een patroon van gehechtheidsrelaties van generatie op generatie wordt overgedragen.

Psychische problemen bij de opvoeder kunnen bijdragen aan het ontstaan van een onveilige gehechtheid. Uit meerdere meta-analyses (Martins en Gaffan, 2000; Atkinson, Paglia en Coolbear, 2000) blijkt dat depressiviteit van de moeder samenhangt met gehechtheid. Dit geldt ook voor andere psychiatrische problemen en verslavingsproblematiek.

Vermoedelijk komt dit doordat de psychische problemen het vermogen om sensitief en responsief in te gaan op de behoeften van het kind negatief beïnvloeden. Verder blijkt dat gehechtheid samenhangt met het vertrouwen dat moeders hebben in hun eigen bekwaamheid als opvoeder. Opvoedingsonzekerheid of opvoedingsspanning hebben een negatieve invloed op de gehechtheidsrelatie (Atkinson et al., 2000; Diener, Nievar & Wright, 2003).

Gezins- en leefomstandigheden

Naast kenmerken van het kind en de opvoeder spelen ook gezins- en leefomstandigheden een rol.

Bij gezinsomstandigheden kan het onder meer gaan om relatieproblemen, financiële problemen of een gebrek aan enige regelmaat en structuur in het gezin. Vaak komen deze factoren samen voor in gezinnen uit de lagere sociaal-economische klasse (Van IJendoorn, 2008).

Kinderen bij wie sprake is van een opeenstapeling van sociaal-economische risicofactoren maar die niet mishandeld worden, ontwikkelen ongeveer even vaak een gedesorganiseerde gehechtheidsrelatie als kinderen die mishandeld worden (Cyr, Euser, Bakermans-Kranenburg en Van IJendoorn, 2010).

Gedragsstoornissen en andere ontwikkelingsproblemen.

Een meta-analyse van Van IJzendoorn, Schuengel en Bakermans-Kranenburg (1999) laat zien dat een onveilige gedesorganiseerde gehechtheid op jonge leeftijd later tot ontwikkelingsproblemen en psychopathologie leidt. Ook een recente meta-analyse (Fearon, Bakermans-Kranenburg, Lapsley en Roisman 2010) toont aan dat kinderen met een onveilige gehechtheid later meer externaliserende gedragsproblemen vertonen dan veilig gehechte kinderen. Bij kinderen met een gedesorganiseerde gehechtheid is het risico op gedragsproblemen het grootst.

De kwaliteit van de gehechtheidsrelatie op jonge leeftijd voorspelt in belangrijke mate hoe het kind zich op verschillende gebieden ontwikkelt. Zo blijkt uit een review van Schneider, Atkinson en Tardif (2001) dat er verband is tussen de kwaliteit van de gehechtheidsrelatie op jonge leeftijd en de manier waarop het kind later omgaat met leeftijdgenoten en in staat is hechte vriendschappen op te bouwen. Ook de manier waarop een kind later met stressvolle situaties en gebeurtenissen kan omgaan (coping) houdt verband met de kwaliteit van de gehechtheid op jonge leeftijd (Van IJzendoorn, Schuengel en Bakermans-Kranenburg 1999).

Daarnaast zijn ook positieve verbanden aangetoond tussen de kwaliteit van de gehechtheidsrelatie en cognitieve vaardigheden en taalvaardigheden (Murray en Yingling 2000; O'Connor en McCartney 2007).

Peutertijd ideaal voor werving van ons zelfvertrouwen

Doordat de peuter groeit op het opslaan van alle herinneringen en ervaringen in de cortex (lange termijn geheugen), zal de peuter vanuit zijn experimentendrang nieuwe ervaringen opdoen. Bij een veilige gehechtheid is het kind verbonden met een ouder of opvoeder welke het helemaal vertrouwt. De peuter bepaalt zelf of de volwassene te vertrouwen is, dus ouders die zeggen dat ze hun kind veilig opvoeden tellen niet mee bij de diagnose van de gehechtheid. De peuter laat in zijn of haar gedrag zien hoe veilig de ontwikkeling is. Ouders doen er goed aan hun kind voortdurend te observeren. Wat laat het kind zien, hoe experimenteert het kind en hoe zorgt het kind voor zijn of haar eigen veiligheid.

Zelfvertrouwen is slechts een onderdeel van de totale zelfwaardering. Een ander belangrijk component is het zelfrespect. In mijn artikel deel 3 ga ik hier verder op in. Eerst de verbinding tussen veilige gehechtheid en het zelfvertrouwen maken. In de praktijk komt het erop neer, dat je kind zelf aangeeft waar het zich mee bezig wil houden. Vaak is het voor een ouder/opvoeder erg irritant wat het kind doet. Bijvoorbeeld steeds een kastdeurtje open en dicht doen.

Dag in en dag uit houdt het kind het vol om gedurende twee maanden zich bezig te houden met het kastdeurtje.

Of met de knop van de televisie aan en uit te drukken. Ouders keuren vaak de handeling af, terwijl het voor het kind van levensbelang is in de ontwikkeling. Je zult zien, dat het kind zelf stopt met de activiteit als het begrijpt wat het openen van het kastdeurtje betekent. Het zal mij niet verbazen als je kind later technische vakken kiest op school. Ieder kind heeft zo zijn eigenaardigheden, welke de ouder kunnen irriteren. Als de ouder de activiteit voortdurend afkeurt krijg je onveiligheid in de relatie. Met tot gevolg weinig zelfvertrouwen, omdat het kind zich schikt naar een volwassene. Nogmaals het is voor de ontwikkeling van het kind en het zelfvertrouwen belangrijk, dat het kind ervaart en leert door dingen te doen waar het zelf het accent op legt.

Hoe je als ouder hierop kan inspelen zonder geïrriteerd te zijn blijkt uit het volgende voorbeeld.

Mijn oudste zoon kon vroeger zowel met kastdeurtjes spelen als met de aan en uit knop van de televisie. Ik liet hem gewoon zijn gang gaan. Uren besteedde hij (12 maanden oud) aan het opentrekken en dichtdoen van de deurtjes. Zijn gezicht stond op ontdekken, trots zijn en blij. Steeds afwisselen in de hardheid van het dichtdoen. Ik heb toen voor hem een eigen kastje gemaakt met zowel deurtjes als lades en leerde hem daarheen te gaan als hij wilde spelen. De interesse verplaatste zich naar een ander kastje (speciaal zijn kastje). De aan en uit knop was iets moeilijker aan te passen. Ik haalde overdag de stekker uit het stopcontact, zodat de televisie niet reageerde. Een oude radio trok zijn aandacht en zo verplaatste zijn ontwikkeldrang zich van televisie naar iets anders. De totale duur bedroeg twee maanden. Na twee maanden stopte hij onverwacht met de activiteit en ging verder spelen met blokken en duplo. Hij werd ingenieur op latere leeftijd, alleen voelde hij zich daar niet in thuis. Hij wilde graag met techniek bezig zijn, maar ook met mensen. Ik zei altijd, dat hij de ideale psycholoog zou kunnen worden vanwege zijn sensitiviteit. Hij koos voor een nieuwe opleiding in entertainment. Inmiddels is hij nu projectleider en producent van festivals. Een combi van techniek en mensen.

Mijn jongste dochter (nu 13 maanden oud), is er ook eentje van ontdekken. Zij klimt en klautert erg graag. Maakt niet uit hoe de hindernis eruitziet, zij wil klimmen. Ons huis is nu ook niet zo geschikt om overal veilig op te kunnen klimmen.

Bij 8 maanden kroop zij al en wilde zelf de trap opklimmen. Tot op de dag vandaag klimt ze naar boven. Tot nu toe zonder vallen. Ze komt ook weer achteruit terug naar beneden. Dagelijks oefenen wij door haar naar boven te laten gaan en naar beneden op verschillende trappen. Gesloten trappen en open trappen en tot overmaat van ramp kiest zij nu ook 90 graden verticale trappen. Ze klimt en klautert.

Voor haar ontwikkeling zijn deze activiteiten erg belangrijk, dus wil zij eigenlijk de hele dag doen. Wij geven als ouders haar veel gelegenheid ermee bezig te zijn, ook al kost het ons juist enorm veel aandacht om haar te volgen en in te grijpen als het niet gaat lukken. Wetende dat deze periode vanzelf weer over gaat en wij zien dat zij met blijheid en vertrouwen de activiteiten onderneemt. Tot nu toe doet zij nog niets waar zij zelf niet achter staat. Zij zoekt letterlijk haar eigen veiligheid op en dan onderneemt zij de stappen.



(foto: zij heeft zelf alles opzij gezet voor zichzelf om te kunnen klimmen. Haar eigen wijsheid en zelfvertrouwen hebben haar daarbij geholpen).

Mijn oudste dochter (nu negen jaar) doet niet voor niets mee met de jaarlijkse nationale turnkampioenschappen. Zij kon nog maar net twee dagen lopen toen zij over een plank over de sloot heen wilde lopen. Zij was 13 maanden oud. Als ouder kijk je hoe diep de val kan zijn en hoe je haar kunt redden, voordat je het startsein geeft. En ja hoor zonder blikken of blozen loopt zij over de sloot.

Als ouder moet je dus kijken wat je kind wil en hoe zij het wil. Je hebt de veiligheid wel in het vizier te houden, echter veel ouders durven zelf niet hun eigen kind te vertrouwen. Zo leert het kind ook geen zelfvertrouwen.

Een oefening in mijn training om de zelfwaardering bij volwassenen te verhogen is eens na te gaan hoeveel "moetjes" de cliënten hebben. Maak zelf maar eens een lijst en je zult ervaren, dat er dingen op staan, waarbij je zelf al aanvoelt, dat het niet per se moet. Moetjes zijn dan ook introjecten of wel aanpassingen uit je jeugd. Het weerhoudt je allemaal om echt met jezelf bezig te zijn en je eigen grenzen te exploreren.

Samenvatting:

Het is van cruciaal belang dat de verzorger gevoelig is voor het gehechtheidsgedrag van het kind, zoals gehuil en geroep dat bedoeld is verzorging uit te lokken en hier adequaat op reageert. Want alleen indien de verzorger sensitief is voor de signalen die het kind uitzendt en reageert op het moment dat het kind hem nodig heeft, dan zal het zich geborgen weten en kan het zich op een veilige manier hechten. Het is ook van belang dat de ouder of verzorger van het kind de exploratiedrang ondersteunt en het kind begeleidt bij het uitvoeren.

Alleen door te observeren welke kwaliteiten en activiteiten jouw kind specifiek wil uitproberen, kun je vaak onveilige situaties veranderen in veilige situaties, waarbij het kind wel de exploratiedrang tot uitvoering kan brengen.

Met name in de periode 9 maanden tot een jaar of drie is het van groot belang je kind datgene te bieden waar het omvraagt. Na deze periode gaan de kinderen in hun kleutertijd over naar het experimenteren in datgene het vraagt en de grens wanneer iets ophoudt. Ouders doen er goed aan consequent te zijn in hun eigen gedrag en goedkeuring. Kleuters moeten over grenzen heen om te ervaren wat consequenties zijn. Steun ze hierbij door duidelijk aan te geven wat wel en wat niet geaccepteerd wordt.

Hoofdstuk 3 Basisschool



Na de experimenteerfase in de kleutertijd gaat het kind zich cognitief ontwikkelen. Het leert lezen, schrijven, rekenen. Het gedrag is gevormd. Als je kind vanaf 7 jaar ongewenst gedrag vertoont of veel negatieve aandacht zoekt, hebben wij al snel te maken met een onveilige gehechtheidsperiode uit de eerste en/of tweede fase (peutertijd).

Een oorzaak kan zijn dat er te snel een broertje of zusje is bijgekomen in het gezin. Voor de ontwikkeling van het kind is het belangrijk, dat pas na 3 jaar contact gemaakt wordt met een nieuwe baby. De peuter is er dan rijp voor om te begrijpen dat de relatie met moeder verandert. De nieuwe baby gaat een symbiotische relatie aan met een gehechtheidsfiguur (meestal de moeder). Als het kind jonger is dan 3 jaar krijgt het problemen met het opnieuw hechten, want dat gebeurt vanuit het kind zelf. Ineens is de breuk van de symbiotische relatie een feit en heeft de peuter voldoende zelfvertrouwen nodig om zich opnieuw te hechten op een veilige manier aan zijn omgeving. Erg belangrijk dus voor de ontwikkeling van de oudste of oudere kinderen dat zij daar in hun ontwikkeling rijp voor zijn. Als de periode van opnieuw hechten door de peuter al in het gezin onveilig is, dan wordt het extra bekrachtigd door de komst van een broertje of zusje. In dat geval maakt leeftijd niet uit, want er is al sprake van onveilige gehechtheid. Het wordt alleen extra bevestigd.

Zo rond het zesde levensjaar gaat het kind zich dan afzetten tegen zijn omgeving en op negatieve wijze aandacht vragen. Want straf krijgen is beter dan genegeerd worden.

Op deze wijze worden zij beloond in het negatieve aandacht vragen of ongewenst gedrag vertonen. Extra leuk om gedurende de pubertijd eens extra af te zetten tegen de ouderlijke macht.

Bij ongewenst gedrag of negatief aandacht zoeken na het zevende levensjaar, kan ook de verwerking zijn voor de onveilige gehechtheid buiten het gezin om.

Bijvoorbeeld opgelopen in de kindercrèche of peuterspeelzaal. Onveilige gehechtheid hoeft niet thuis te gebeuren, maar daar waar gehechtheidsfiguren aanwezig zijn, dus bemoeien met de opvoeding. Dat gebeurt in de crèche, bij de opvang en op de basisschool of zelfs bij opa en oma. In ieder geval is de periode van hechting onveilig verlopen. Het kind gaat rebelleren of trekt zich terug. Een zwaarder verzet is het vermijden van contact of emoties. De vorm van bekrachtigingen kunnen straffend geweest zijn, negerend of juist over beschermend. In ieder geval niet veilig voor het kind. Gelukkig kun je in deze periode veel herstellen in de relatie. Het cognitieve emotionele kind gaat pas na het zesde levensjaar begrijpen wat gedrag inhoud en is met veel geduld en aandacht om te zetten naar acceptatie.

Je ziet nu ook, dat er ouders zijn die hun kind onderbrengen bij een kindertherapeute. Eigenlijk richt de therapeute zich op de innerlijke kracht en wijsheid welke aanwezig is in het kind zelf. Ouders kunnen zich dat ook aanleren, eigenlijk moeten ze dat ook doen, anders wordt het kind steeds teruggeworpen in de schoot van onveiligheid thuis.

Als ouders hun bekrachtigingen veranderen in ondersteunend en voor het kind begrijpelijke taal, zal er na een periode een verandering optreden in het ongewenste gedrag van het kind.

Het kind zal zich beter in haar vel voelen zitten en is in staat de emoties zelf te kunnen reguleren. Alleen al doordat de ouders (de gehechtheidsfiguren) een andere wijze van opvoeden hanteren.



Helaas zien de meeste ouders niet, dat de kern bij hen zelf ligt als het kind onveilig gehecht is geraakt. Daarom zie je kinderen worstelen, want het gedrag wat ze laten zien is voor de kinderen zelf ook een probleem, zelfs een gigantische worsteling.

Ouders doen er goed aan hun opvoedstijl te veranderen en het kind meer opties te bieden, alvorens de pubertijd begint. Doen ze dit niet en gaan ze stug door, dan zullen de pubers nog vervelender worden als zij op de middelbare school zitten en misschien wel nog voor zichzelf vernietigende ervaringen opdoen (blowen, drugs, alcohol, weglopen, suïcide, crimineel, antisociaal, etc.).

Het brein van een negenjarige is enorm aan het veranderen. De prefrontale cortex begint zich te ontwikkelen, echter zal pas ongeveer rond het 16e levensjaar voldoende ontwikkeling hebben om te ervaren wat de consequenties zijn bij handelen of gedragingen. Daarnaast krijgt de amygdala (amandelkern in het limbisch systeem en verantwoordelijk voor o.a. de emoties) een volwassen volume. Het betekent, dat kinderen van rond de 9 jaar extra gevoelig zijn voor angsten (dood, monsters) en boosheid. Ouders doen er goed aan niet voor een scheiding te kiezen in deze periode (8-11 jaar). Ook een sterfgeval van een geliefde kan problemen opleveren. In deze periode is het van groot belang, dat het gedrag wat het kind laat zien en de emoties die het voelt serieus genomen dienen te worden. Veel praten met en luisteren naar je kind is van groot belang. Alleen niet praten alsof het kind onzin vertelt of zeg nooit, dat monsters niet bestaan, dan neem jij je kind niet serieus. Ga met je kind in de belevenis van het kind mee en onderzoek naar de innerlijke kracht om het monster te verslaan of om de angst te overwinnen. Daar is moed bij nodig, echter niet de zogenaamde veiligheid gegeven door de ouders (welke het kind niet serieus nemen). Vanuit het kind dient het te worden opgelost. Bij een sterfgeval dien je het kind als volwassene te behandelen. Maak niet de fout om je kind weg te houden van de pijn en het verdriet van afscheid nemen.

Een cliënt van mij heeft dat letterlijk ervaren en op 50-jarige leeftijd pas gerealiseerd hoe heftig het is geweest in zijn leven, doordat de familie hem op tienjarige leeftijd weghield bij de dood van zijn vader. Jarenlang heeft hij afgevraagd wat er toen gebeurd was en niemand gaf hem de antwoorden die hij nodig had. Een lijdensweg was het gevolg.

In mijn eigen leven heb ik ook een ervaring welke mij nog steeds achtervolgt. Op elfjarige leeftijd is een pater buiten zijn boekje gegaan. De verwarring was erg groot en heeft mijn pubertijd en verdere leven tot mijn vijftigste, letterlijk veel verwarring opgeleverd. Na mijn studie psychologie op latere leeftijd, heb ik ontdekt wat mij het meeste stoorde. Mijn ouders zwegen erover en herinneringen kon ik niet delen. Wat er gebeurd was met de pater en hoe mijn ouders daar werk van gemaakt hadden (hebben ze mij ooit medegedeeld) heb ik nooit vernomen. Pas toen de commissie Deetman enkele jaren geleden slachtoffers opriep te reageren trok ik mijn stoute schoenen aan en meldde het vergrijp. Wat daarna gebeurde deed mij beseffen, dat ik spijt had mij te melden. De enige getuigen waren mijn ouders geweest en die lieten nu letterlijk verstek gaan. Ze lieten mij veertig jaar later nog in de steek, waarschijnlijk omdat zij niets hadden ondernomen, terwijl ik altijd hoorde dat er iets was ondernomen. Daar zit je dan bij de commissie in de rechtbank met je advocaat, zonder getuigen naast de bewuste pater.

Hij was inmiddels 82 jaar geworden en wist natuurlijk van niets. Hij kende mij niet eens. Al mijn herinneringen werden letterlijk als gestoord afgedaan. Er kwamen geen sancties. En dan na de vrijspraak krijg ik nog een brief van de bewuste pater. Dat hij enigszins spijt had van zijn gedrag toentertijd.

Je krijgt vervolgens op deze manier weer een trap na. Mijn leven is een enorme puinhoop geweest doordat ik veel dingen niet begreep waar de oorsprong lag in die bewuste periode, waarin mijn amygdala volwassen werd en mijn prefrontale cortex enigszins leeg was. Mijn ouders lieten mij wederom in de steek en toch kan ik ze de zorg voor hen niet uit mijn systeem halen. Heb ik ze vergeven? Neen, dat niet. Ik heb nog steeds puzzelstukjes te zoeken, maar mijn ouders hebben ongetwijfeld een rede gehad, waarom zij het erbij gelaten hadden. Het heeft in ieder geval te maken met hun eigen angsten. Mijn moeder was 6 jaar toen de oorlog uitbrak. Om haar heen vielen de bommen en het gezin van mijn moeder leefde zonder vader (op zee). Elf was ze toen de oorlog voorbij was. Ze heeft de hongervinter moeten overleven en hun woning was nog de enige die in de wijk in Rotterdam overeind stond. Ergens ligt daar de oorsprong van haar gedrag om later haar kinderen in bescherming te nemen en het niet aan te kunnen als zij er zelf achter kwam, dat haar bescherming niet voldoende bleek te zijn. Schuldgevoel of schaamte spelen ook nog een rol.

Mijn limbisch systeem heeft over uren gemaakt en flarden van hetgeen gebeurd was bleef hangen in mijn hippocampus (kortetermijnegeheugen).

Trauma's opgedaan in de leeftijd vanaf 8 jaar tot zo'n 12 jaar blijken een enorme impact te hebben. Een scheiding van je ouders is voor het kind vaak ook een traumatische gebeurtenis. Door er open en volwassen over te praten met je kind voorkom je veel verwarring over wie het kind zelf is. Een kind wat opgroeit in veiligheid en waar het zelfvertrouwen is ontwikkeld, kan veel meer gebeurtenissen plaatsen en begrijpen. Vaak blijft het verworven zelfbeeld levenslang aanwezig en kan positief dienstdoen bij vervelende ervaringen. Gelukkig is er EMDR om veel trauma's uit die tijd te verwerken en een plaatje te geven. Vergeten zal je het echter nooit.

Iedere ervaring vanaf 8-12 jaar is dus relevant over hoe het kind de pubertijd ingaat. Vandaar dat deze periode het startsein is voor een ander deel uit de formule van zelfwaardering. De eerste 6 jaar staat voor het ontwikkelen van zelfvertrouwen en het deel na die periode is het startschot om te leren om te gaan met het respect deel van zelfwaardering.



Pre pubertijd

Ouders doen er goed aan hun opvoedingsstijl in deze periode te wijzigen. In ieder geval hun kind geheel anders te benaderen. De pubertijd staat voor de derde gehechtheidsperiode en deze wordt al voor iedere deelnemer (kind en ouders) heftig. Nogmaals het kind bepaald zelf wat voor hem of haar veilig is en niet veilig is, daar kan een volwassene nooit uitspraak over doen.

In de fase van hechting ontstaat eerst een onthechting vanuit het kind zelf. Een voorbeeld uit het verleden is het einde van de symbiotische relatie met moeder na 9 maanden (als het lange termijn geheugen, de cortex, zich gaat ontwikkelen) en de dreumes beseft dat het een zelfstandig mensje is (vandaar dat de eenkennigheidsperiode zo'n belangrijke fase van onthechting is). De peuter gaat zich opnieuw hechten aan gehechtheidsfiguren en op deze wijze ontstaat het verzet om zichzelf te beschermen. Dat kan terugtrekken zijn, vermijden of zelfs rebelleren. In ieder geval is het een overlevingsmechanisme om zich te verdedigen.

De pubertijd is de derde fase, waarin de puber zich onthecht aan de wijze van opvoeden door de gehechtheidsfiguren (ouders) en zichzelf beschermt. De "anti" periode is gestart. Hoe meer de puber zich afzet tegen oude spelregels in de opvoeding, des te veiliger wordt het voor de puber zelf. De pre pubertijd is daar de inleiding voor: onthechten aan de opvoeders en een nieuwe alliantie aangaan. Afhankelijk hoe ouders reageren kiezen ze voor hun verdere ontwikkeling. Of ze gaan geheel in het verzet en zoeken bescherming bij vrienden of ze investeren in het oprekken van grenzen samen met hun ouders.

In ieder geval is deze periode er eentje van totale loyaliteit naar de ouders toe. Zeker voor een veilig gehecht kind is deze periode het begin om te ervaren wat respect is.

Ouders doen er dus goed aan, hun opvoedingsstijl aan te passen. Luister naar je kind en verander je communicatie. Je krijgt ineens te maken met een strijd over gevoelens van vertrouwen. Voortdurend worden je adviezen genegeerd en grenzen overschreden. Dat moet ook, want je kind heeft te ervaren hoe respect opgebouwd wordt. Niet alleen het zelfrespect, maar ook het respect naar anderen en zelfs het respect voor de wereld.

Mijn dochter van 9 jaar krijgt ineens door, dat aansluiting bij anderen belangrijk voor haar is. Helaas zitten er kinderen in haar klas wiens ouders andere opvoedingsstijlen erop nahouden. Daar wordt je dan mee geconfronteerd. Vaak staan deze stijlen haaks op die van jou. Verbieden heeft geen zin, dan leert je kind geen onderscheid te maken of te ervaren wat het verschil is tussen de verschillen. Het is nu de tijd om consequenties te ervaren van gedrag, dus heeft je kind letterlijk te onderzoeken wat de verschillen zijn. Ineens zijn rages van groot belang voor je kind. Volg het de rage? Als ouder kun je ineens overvallen worden met een video op YouTube van Dylan Haegens; zij wil hem volgen. Kun jij je voorstellen, je dochter wordt overgeleverd aan de uitdagingen van een 24 jarige volwassen knul die zich uitslooft om zoveel mogelijk bekendheid te krijgen. Dagelijks keek ze naar zijn video's, want ze moest wel bij blijven, anders waren klasgenootjes sneller. Het werd bijna een verslaving. We hebben moeten ingrijpen, alleen hoe doe je dat nu?

Wat helpt er en wat niet?

Verbieden in ieder geval niet. We hadden als ouders een time out gevraagd. Na urenlange discussies en ruzies vroegen we haar wat ze nog graag wilde hebben om haar af te leiden. Ineens kwam er weer een nieuwe rage om de hoek kijken: de Sims. Na onderzoek gingen wij akkoord en hebben wel gevraagd drie maanden niet meer naar Dylan te kijken. Zo slim ze is, keek ze thuis niet meer, maar het viel ons op, dat ze vaker naar vriendinnetjes ging spelen. In ieder geval hadden wij thuis geen last meer van een zombie als Dylan Haegens. De rust was wedergekeerd en na de drie maanden wilde ze slechts 1 keer per week even kijken naar zijn nieuwste filmpje. Gelukkig na de Sims kwam er weer een nieuwe rage. Nee he, dat wilden we ook niet, maar we hebben ons meisje leren kennen. De rages stoppen snel (meestal binnen twee maanden). We gingen als ouders betere afspraken maken. Hebben zelfs in de ontdekkingsfase ook het verbod gelanceerd om te kijken hoe zij daarop zou reageren (dus als straf). Wij merkten dat bij volledig verbod juist het contact met onze dochter slechter werd. Het vertrouwen in elkaar werd juist door dit verbod op de proef gesteld. Jammer, want dan krijg je ongewenste en ongelijke strijd, die je als ouder altijd gaat verliezen, omdat zij de meeste tijd elders doorbrengt.

Juist in de pre pubertijd is het van groot belang dat je respect toont voor je kind zijn of haar ideeën, wensen en mogelijkheden. Je kunt contact hebben met je kind door geïnteresseerd te zijn zonder haar keuzes af te breken. Mocht je problemen hebben met een activiteit van je dochter, dan doe je er goed aan hierover van gedachten te wisselen. De kunst is haar zover te krijgen, dat ze zelf kan gaan oordelen. Uiteraard hoeft je niet alles goed te vinden, maar leg dit dan ook op volwassen manier uit. Laat desnoods artikelen zien welke gaan over het probleem wat jij als ouder ervaart. Maak je kind zelfbewust, maar laat ze zelf anders mogen denken. Dan wordt de pubertijd een stuk gemakkelijker. Het belangrijkste is dat je in de pubertijd weer anders omgaat met je opvoedingsstijl en communicatie dan je gewend was. Houdt het vertrouwen levend en leer je kind respectvol om te gaan met eigen wensen en die van een ander. In ieder geval moet je kind grenzen overtreden om te ervaren wat consequenties zijn, dus wees er niet bang voor als ouder, maar houdt contact en praat veel op volwassen niveau.

Wat maakt nu, dat het respect pas te leren is na je negende jaar? Als je een veilig gehecht kind hebt is het een stuk gemakkelijker om je kind om te leren gaan met de consequenties van gedragingen. Je kind experimenteert vanuit zichzelf en lost ook vaak zaken zelf op. Je kunt dit merken aan opmerkingen als: “ik heb nu toch iets stoms gedaan....” (Eerlijke bekenning).

De groei van de prefrontale cortex is namelijk belangrijk om consequenties te verbinden aan gedragingen en inzicht te krijgen in vooruitdenken. Iedere puber heeft moeite met structuur en plannen aan te brengen in zijn of haar leventje. Met andere woorden: het overzicht te hebben wat nu het resultaat is van handelen. Aan de hand van de ervaringen kunnen pubers hun grenzen leren kennen en verantwoordelijk keuzes maken.

Is je kind niet veilig gehecht, dan wordt alles een ander verhaal. Je kind reageert alleen maar vanuit het verdedigingsprincipe en ziet overal bedreigingen. Het kind leert zelfstandig te zijn door nieuwe ervaringen aan te pakken en letterlijk te voelen hoe iets afloopt. Inzicht in het vervolg of in de consequenties krijgt het kind niet snel, dus waarom zal het dan respect hebben voor eigen gedrag en die van een ander? In deel 4 van dit artikel ga ik specifieker in op de derde gehechtheidsfase en wat het te maken heeft met het respect deel van de zelfwaardering.

Al mijn wijsheid heb ik opgedaan door jarenlange studie, onderzoek en eigen ervaringen. Eigenlijk zijn het kleine anekdotes die ik gebruik om mijn verhaal over het verband tussen zelfwaardering en gehechtheid kracht bij te zetten. De waarheid is nog intenser en ingewikkelder, want niet ieder ontwikkelingsproces loopt zoals bij anderen het geval is. Dat heeft te maken met je specifieke kwaliteiten als ouder in de relatie tot je kind, of in de gehechtheid tussen ouder en kind.

Tegenwoordig is de gehechtheidstheorie nog moeilijker vast te stellen, vanwege de uitbesteding van jonge kinderen aan kindercrèches en peuterspeelzalen, gastouders en familieleden. Het onderwijs krijgt ook nog een staartje in de filosofie van Bowlby.

Groepsleerkrachten hebben vaak een nog belangrijkere voorbeeldfunctie waaruit geput wordt dan de ouders. Stel dat jij je kind veilig opvoedt, wil dat nog niet zeggen, dat het kind in de klas het juiste voorbeeld in veiligheid onderwezen krijgt. Eigenlijk is het nog beroerder als de groepsleerkracht zelf een lage mate van zelfwaardering heeft en dit niet onderkend. Het kind krijgt dan met onveiligheid te maken op school en eer dat ouders dit door hebben kun je al problemen verwachten in de verdere ontwikkeling van veiligheid.

Basisonderwijs doet er goed aan de tien minuten gesprekken te veranderen in minimaal 1 uur gesprekken om af te stemmen hoe het kind zich ontwikkeld thuis en op school. Alleen is daar geen tijd of geld voor beschikbaar. Ouders die alert zijn op de veiligheid van hun kind doen er goed aan regelmatig contact te hebben met de groepsleerkracht van hun kind en af te stemmen hoe het kind zich gedraagt op school. Of ouders ga zelf polshoogte nemen.

“Het schoolplein is niet voor jou om te socialiseren, maar om te bestuderen hoe je kind socialiseert.”

Zodat ouders in alle veiligheid hun kind weerbaar kunnen maken tegen pesten en andere zorgen. Pesten begint vaak in groep 6, terwijl het al twee jaar ervoor zichtbaar aanwezig is. Een pester heeft een onveilige hechting thuis en probeert anderen onderuit te halen en op deze wijze zichzelf nog een bestaansrecht te geven. Anderen die gepest worden zijn ook weer kinderen die thuis vaak onbewust niet veilig gehecht zijn geraakt, waardoor ze een slachtoffer worden van de andere onveilig gehechte kind.

Veilig gehechte kinderen lijden ook aan het gepest worden, echter durven het bespreekbaar te maken en zoeken gericht andere oplossingen het gepest te stoppen. Zij zullen ook geen meelopers zijn en weten zich voldoende te uitten. Zij hebben vaak voldoende zelfvertrouwen verworven om het gepest ter discussie te stellen. Dus scholen doen er goed aan bij het pestprotocol te kijken naar hoe veilig kinderen gehecht zijn en de onveilige gehechte kinderen (pester, meelopers en gepeste) te ondersteunen in het zoeken naar eigen veiligheid. Geef de kinderen voldoende aandacht om hun zelfvertrouwen een boost te geven en de problemen zullen afnemen, alhoewel als ouders gewoon doorgaan met onveilig te zijn voor hun kind is het moeilijk voor het kind het te leren.

Het accent van de hulpverlening komt dus te liggen bij ouders, opvoeders, pedagogische medewerkers (kinderopvang, crèches, gastouders) en groepsleerkrachten. Door hen inzicht te geven kunnen wij patronen in opvoeding doorbreken en onze kinderen uiteindelijk een hoge mate van zelfwaardering garanderen. Want die garantie krijg je als je kind veilig gehecht is.

Hoofdstuk 4 Jongeren



Respect betekent *aanzien*, [eerbied](#) of *waardering*, die men heeft voor (of ontvangt van) iemand vanwege zijn kwaliteiten, prestaties of vaardigheden. Het woord betekent oorspronkelijk *omzien naar*, en vandaar *rekening houden met* (Van Dale's woordenboek).

Eigenlijk verwijst het woordenboek onbewust of bewust naar een hiërarchie in omgang met anderen, echter respect heeft psychologisch een veel bredere uitleg. Om iemand anders te respecteren is er sprake van het begrijpen wat je eigen zelf respect is. Je kunt altijd wel een ander respecteren, maar dat noemen wij eigenlijk "pleasen" en psychologisch gezien is dat geen goede kwaliteit. Alles begint bij het respecteren van jezelf, [in wie je bent die je bent](#).

Jongeren hebben moeite met het begrip zelfrespect. Dat is ook logisch, want het respecteren van je zelf, of het kennen van al je kwaliteiten en vervormingen is er pas nadat je daar aandacht aan gegeven hebt. Als het goed is zo rond je zestiende levensjaar kun je zicht hebben in wat respect is en wat zelfrespect betekent. Dit leerproces gaat gelijk op met de ontwikkeling van je prefrontale cortex. Aangezien het een onderdeel is van de algehele cortex vult het zich met herinneringen en ervaringen.

We noemen eigenlijk het proces een ervaringsontwikkeling. Vandaar dat we het kunnen koppelen aan de derde gehechtheidsperiode. De ervaringen uit deze periode staan garant voor de rest van je leven. Zoals bij iedere gehechtheidsperiode spreken we eerst van onthechting aan het oude systeem van gehechtheid vanuit het kind. Eigenlijk kun je dat vergelijken met “anti” zijn over alles wat vooraf is geleerd, om de grens op te zoeken. Pubers die nog steeds de wil van hun ouders volgen krijgen op latere leeftijd problemen. Je ziet dat vaak terug bij volwassenen tussen de 35 en 50 jaar die het roer weer helemaal omgooien, vreemdgaan, radicaal van baan veranderen, leefstijl wijzigen en noem maar op. Je herkent als buitenstaander gelijk weer puberaal gedrag. Herbeleving van een pubertijd als het vaak vroeger niet gelukt was. Daarom dienen pubers dwars te zijn, grenzen op te rekken en vooral alles discutabel vinden wat volwassenen hen mededelen.



Tijdens de pubertijd ontstaat zo het onderscheid. Voorbeeld is je te gedragen als Gothic, het laten zetten van piercings, in contact komen met verslavende middelen (roken, alcohol, drugs). De puber is tegen alle gevestigde orde en wil zelf ervaren hoe de nieuwe orde eruit komt te zien. Daarom is de communicatie tussen pubers en volwassenen vaak storend en

verwarrend. Zeker als er vanuit een machtspositie (de ouder) wordt gecommuniceerd. Ik roep al jaren: ouders pas je communicatiestijl vroegtijdig aan en volg een volwassen gesprek met je kind. De puber heeft namelijk te leren te ervaren wat consequenties zijn van eigen gedrag. Hieruit vloeit het zelfrespect en uiteindelijk het respect wat men voor een ander over heeft.

Ouderen roepen vaak, dat jongeren geen respect meer hebben voor ouderen. Ze staan niet meer op in de bus of zijn onbeleefd. Ik geef de jongeren gelijk, waarom zou je de zitplaats opgeven aan iemand van de oude garde? Ouderen die altijd iets negatiefs over hen te zeggen hebben. Ouderen die kritisch zijn. Respect hoor je niet af te dwingen, hoor je te verdienen. Zo is het denkproces bij jongeren. In de praktijk staan jongeren echt wel hun plaats af, tenminste als ze genegenheid bij ouderen

ontdekken of een liefdevolle blik. Ouderen maken vaak de fout door het respect voor hen af te dwingen. Dat doen ook de gehandicapten die met hun scootmobiel door het warenhuis scheuren zonder enig respect voor een ander te hebben. Met zo'n blik van ik ben zielig, ik kan niet lopen, dus laat mij erdoor. Ik kan nog eindeloos doorgaan, waarbij volwassenen respect afdwingen in plaats van het te verdienen. Alles ligt verscholen in de communicatie, zowel verbaal als non-verbaal.

Even terug naar de pre pubertijd. Gedurende deze fase begint het kind zich te realiseren, dat socialisering belangrijk is. In het leer proces tot socialisering is er sprake van een uitgangspositie, namelijk een enorme loyaliteit naar ouders toe en juffen en meesters. De loyaliteit naar vriendjes en vriendinnetjes. Dus er is sprake van een totaal respect naar anderen toe in de beginfase van het proces. Respect naar anderen wordt bekrachtigd en opgeslagen in de prefrontale cortex. Het kind verwacht wel het respect terug voor wie het kind is die het in werkelijkheid is. En hier gaat het dus meestal mis. Ouders zien hun kind nog als "kind" en veranderen hun opvoed- en communicatieve-vaardigheden niet, terwijl de jongere dat juist nodig heeft, want bij hen verandert alles. Het lichaam groeit. De hormonen krijgen een andere taak en hun prestaties worden intenser beleefd. Allemaal ontwikkelingen die bij het kind enorm spannend zijn en uitdagend.

Het is letterlijk nieuw en juist door de groei van de functie van de amygdala (emotieregulering) is het van groot belang dat kinderen niet bang worden voor dit veranderingsproces. Zij hebben dus geen kritische ouder nodig maar nu het meest een ondersteunende ouder.

Kinderen vanaf 8 jaar kunnen al heel goed mentaliseren. Zij kunnen nadenken over hun gedrag en dat van die ander. Zij weten hoe ze zich voelen en hoe ze dit kunnen uiten, echter ouders en juffen besteden daar weinig aandacht aan. Je kunt je voorstellen, dat als het kind in de voorliggende gehechtheidsfasen al niet veilig gehecht was, het nu een enorme uitdaging wordt om opnieuw zich te hechten aan volwassenen van wie ze houden als die volwassenen niet meegaan in hun verdere ontwikkeling. De angst krijgt de overhand, zeg maar gerust het overlevingsmechanisme krijgt de overhand. En dan bepalen de jongeren hun eigen grens en willen vaak zo snel als mogelijk volwassen worden. Daar doen ze dan ook alles aan. Ze experimenteren met onveilige zaken, zoals verslavingen, machtsmisbruik, etc. Je lekker afzetten tegen alles wat “normaal” schijnt te zijn. Waarom gaat een puber anders drinken of roken? De stemming is altijd beter met een verslaving, dan zonder verslaving. Terwijl ze hun zelfrespect om zeep helpen en laat staan het respect naar de wereld toe of anderen. Allemaal omdat ouders weigeren hun eigen gedrag eens onder de loep te leggen en hun opvoedstijl eens radicaal te veranderen naar samenwerking en ondersteuning.

Vandaar dat persoonlijkheidsstoornissen bij een onveilige gehechtheid nu in het eindstadium komt, waarbij bijna geen correctie of genezing meer mogelijk is.

Casus meisje van 13 jaar. Ouders zijn al vanaf haar eerste levensjaar gescheiden en kregen direct een andere relatie waar weer kinderen uit voort kwamen. In het begin ging het meisje geregeld heen en weer, dan bij vader en dan bij moeder. Alleen de grootste fout die de ouders maakten was, dat zij totaal geen rekening hielden met de ontwikkeling van hun dochter. Ze hadden nieuwe liefdes en nieuwe kinderen. In de pre pubertijd was het meisje bewust bezig op een negatieve wijze aandacht te vragen. Zo werd ze als moeilijk opvoedbaar verklaart en verhuisde ze voor lange tijd of naar vader of naar moeder. Afhankelijk hoelang zij het met haar uithielden. Op haar 12^e kreeg ze verkering en leefde haar eigen leven. Haar ouders gingen met elkaar nog steeds de strijd aan en het meisje werd wederom niet gezien. Ik ontdekte aan het gedrag van het meisje, dat ze een borderline structuur volgde. Ontstaan in haar tweede gehechtheidsfase (gepreoccupeerde veiligheid). Nu in haar derde fase kon ze zich wederom niet veilig voelen, want haar ouders gingen met elkaar nog steeds de strijd aan. Haar vader wilde met zijn nieuwe gezin op vakantie naar Australië. Zij kreeg te horen, als ze zich niet gedroeg kon ze niet mee. Maar bij moeder wilde ze ook niet blijven die zes weken. Losgelaten werd ze niet.

Uiteindelijk mocht ze mee, alleen werd het natuurlijk geen succes, want vader eiste een houding van dankbaarheid van zijn dochter, terwijl hij er zelf een puinhoop van gemaakt had. Ja dochter loog en bedroog, vind je het gek, zij kon bij niemand zichzelf zijn. Moeder speelde spelletjes, zowel met haar ex als met haar dochter. Onbetrouwbaar ging zij de dialoog aan met haar dochter en vocht nog steeds om het haar dochter te bewijzen, dat vader niet goed bezig was. Zij ging aan haar verantwoordelijkheid geheel voorbij. Wederom in de pubertijd was er sprake van een onveilige gehechtheid. Het zal mij niet verbazen, dat het meisje straks op volwassen leeftijd werkelijk een borderline structuur heeft die nooit meer om te buigen is. Ouders zijn op de hoogte, maar moeder houdt therapie voor haar dochter tegen.

Het was mij niet gelukt om de ouders de verantwoordelijkheid te laten dragen over het leed wat hun dochter had. Ze moest nog steeds voldoen aan de hiërarchie van haar ouders die constant met elkaar in strijd waren. Zij scoorde hoog op het gymnasium, echter werd ook problematischer op school in haar gedrag. Ouders waren ook niet bereid voor hun dochter te gaan leren hun eigen gedrag onder de loep te nemen en hun communicatie. Het kind kreeg regelmatig te horen, dat het een slecht voorbeeld was voor de andere kinderen, dus voldeed ze niet.

Haar overlevingsdrang richtte zich alleen op zichzelf en terecht, alleen als 13 jarige kon ze nog niet veel ervaring hebben. Door haar acties krijgt ze nu de ervaring, echter de consequenties zijn enorm en vormen gevaar voor haar verder ontwikkeling. Zij kan het respect niet zelf aanleren, haar omgeving is onveilig. Zij kan zich moeilijk opnieuw hechten aan gehechtheidsfiguren en zal later problemen ondervinden in het aangaan van relaties.



Respect is een proces. Een onderdeel van zelfrespect is het handelen zoals jij denkt en jij jezelf voelt. Dat betekent dat jij gevoelens kunt delen en geleerd hebt emoties te reguleren. We noemen het onderdeel: Integer handelen of integriteit. Kwetsbaarheid is daarbij een kracht. Je presenteert je eigen uniekheid daarmee en die kracht geeft een hoog respect voor jezelf en vaak onbewust als voorbeeld naar de ander. Beide vliegen in 1 klap!

Als jij als jongere over je grenzen mag gaan en kunt ervaren wat de consequenties zijn van je gedrag, groeit je zelfrespect en krijg je het ook van anderen. Je veilige gehechtheid bestaat uit het in alle veiligheid kunnen delen hoe jij je voelt en kunt discussiëren over je gedachtes. Aangezien grenzen overtreden moeten worden is het voor ouders raadzaam om huisregels op te stellen. Maar niet vanuit de ouder alleen.

Overleg het met je kinderen, laat hen met voorstellen komen en onderzoek of je die kunt bekrachtigen of niet. Zo niet, dan leg je uit dat sommige grenzen te veel overschreden worden en daar niemand gelukkig bij wordt.

Meestal zal bij een veilig gehechte puber de loyaliteit winnen van de dwarsheid. Bij niet veilig gehechte kinderen draait het om en wint de dwarsheid van de loyaliteit.

Komen we terug bij mijn voorbeeld over het opstaan voor ouderen. Als een omaatje van in de tachtig strompelend het gangpad van de bus inkomt en op zoek gaat naar een plaatsje, terwijl de bus vol is, ligt het aan het omaatje of zij een plaats toegewezen krijgt. Als zij om hulp vraagt, weet ik zeker dat anderen opstaan. Als zij blijft staan zonder boos te kijken of afwijzend naar de jongeren te reageren, krijgt ze ook vanzelf haar plaats, mits het niet gaat over een groep jongeren. Dan komen de jongeren in conflict met het waardeoordeel van de groep als zij besluiten de plaats af te staan. Het gekke is dat hebben ze geleerd van volwassenen. Kijk maar in het journaal wereldwijd hoe volwassenen met elkaar omgaan. Mooi voorbeeld voor hen om het omaatje te weigeren. Meestal staat er een andere volwassene op. Als die ook nog eens negatief op de jongeren reageert, wordt de anti modus ingezet bij de groep en die wordt steeds sterker. Dus afhankelijk van de reactie van volwassenen reageert de groep.

Uiteraard kan het ook uitdagende reacties van de jongeren zelf opleveren, zonder dat er sprake is van afwijzing. Zeker als de groep een soort “bende” vormt en alle leden onveilig gehecht zijn. Wederom door toedoen van ouderen.

Zelfrespect is dan ook een vereiste om jezelf in het geheel te kunnen waarderen. Integer handelen is weer een vereiste om je zelf te kunnen respecteren. Bij veilige gehechtheid groeit je zelfwaardering door een belangrijke eigenschap dat jij jezelf hebt aangeleerd. Vanuit het mentaliseren vormt je zelfreflectie. Je kijkt eerst naar jezelf, daarna pas naar de ander. De context wat er speelt bepaald hoe de jongeren reageren. Op de middelbare school is het erg aan te bevelen een speciaal vak te doceren over gedragingen en zelfwaardering. Op televisie doen ze hun best met programma's als Spangas en Brugklas. Je ziet vaak veel problemen van jongeren in kaart gebracht en uiteindelijk wat bepaald gedrag het oplevert. In het echt is het op de middelbare school vaak niet zo duidelijk aanwezig. Dan staan docenten weer in hiërarchische lijn boven de leerling en maken ze daar misbruik van. Het respect voor de leraar komt dan niet, want wederzijds is het ook niet merkbaar.

Vergeet niet dat wederom de uitspraak geldt: “een lage zelfwaardering voor de klas levert problemen op in de klas”.

Zijn alle gehechtheidsperiodes (1,2 en 3) onveilig geweest, dan bekrachtigd dat de toekomst van de jongere. Vaak met stoornissen tot gevolg. Stoornissen die zij levenslang als last zullen ervaren.

Preventief kun je omgaan met iedere fase in ontwikkeling van je kind, door je aan te passen aan je kind. Aanpassen door te observeren en veiligheid te bieden dat het kind ongeacht de kromme redeneringen van hen, ondersteund worden in plaats van kritisch toegesproken. Overtreedt een puber regelmatig een afspraak, dan doe je er goed aan, dit te benoemen en samen naar een werkbare oplossing te zoeken. Vaak passen jongeren zich aan als zij merken dat jij als volwassene je uiterste best doet je ook aan te passen. Jouw grenzen als ouder mogen ook gerespecteerd worden. Benoem dat ook zo en vraag je kind om mee te denken naar een werkbare omgangsvorm of communicatiestijl.

Ik zie de pubertijd uitdagend tegemoet, want mijn dochter bepaalt toch echt de sfeer in huis. Als oude pa worden mijn normen & waarden voortdurend beproefd en uitgedaagd. Gelukkig ben ik flexibel en weet mij aan te passen, maar ook ik heb mijn grenzen. Datzelfde geldt voor mijn vrouw, zij heeft ook haar grenzen. Door onze communicatiestijl te wijzigen gaan we het zeker redden om haar een veilige onthechting en opnieuw veilige hechting aan te bieden (of het lukt bepaald zij).

Een nieuwe hechting waarbij mijn dochter ineens van kind naar iemand groeit waarnaar geluisterd mag worden en die gezien mag worden. Garantie krijg ik niet, omdat iedere situatie door het kind zelf als veilig wordt gebrandmerkt of niet. Luisteren wordt al een mooie uitdaging.

Samenvatting

De dikke van Dale geeft een vertaling van respect, wat het betekent naar anderen toe of van anderen naar jou toe. De psychologische betekenis richt zich zowel naar binnen als naar buiten (intern en extern). Als puber heb je respect aan te leren, dat gebeurt uit de voorbeelden die je krijgt voorgeschoteld. Niet afgedwongen zoals het bij de meeste pubers geschied, maar respectvol naar jou als puber, wie je bent, die je bent.

Respect heeft de puber dus te leren en het begint bij zichzelf. Zelfrespectvol omgaan met wat jij wilt, wie jij bent of wilt zijn. Terwijl de hormonen door het lichaam schieten heb jij ook nog eens te maken met het onthechten uit je opvoeding en het opnieuw hechten volgens je eigen veiligheid. Eigen veiligheid welke van een volwassene verwacht mag worden, echter niet vaak als voorbeeld ervaren wordt. Als puber moet je grenzen overtreden om te ervaren wat consequenties zijn (vullen van de prefrontale cortex). Ga er maar aanstaan, wat een enorme veranderingen er ontstaan gedurende je adolescentie.

Met de bedoeling om straks als volwassene zelf initiatieven te nemen, keuzes te maken, consequenties te aanvaarden en verantwoordelijkheid te nemen. Het heeft dus nut om veilig door de pubertijd te komen.

Enkele voorbeelden om met jongeren om te gaan:

- 1. Verander je opvoedstijl van kritisch naar ondersteunend. Wees alert dat je niet alle activiteiten van je kind belachelijk maakt of afkraakt of afkeurt.*
- 2. Luister eerst naar het verhaal van je kind. Als je kind niets te vertellen heeft, vraag je door over bepaalde onderwerpen die voor het kind belangrijk zijn. Het liefst vraag je door zonder be- of veroordeling.*
- 3. Ga op volwassen niveau onderhandelen met je kind. Ieder kind heeft te leren onderhandelen en wil dat ook graag. Als ouders zeggen om 01.00 uur thuis en het kind vindt dat te vroeg, vraag je om hun tijd op te geven. Vervolgens leg je uit, wat nu maakt dat jij als ouder het te laat vindt. Neem ook jezelf in bescherming als ouder, anders lig je uren wakker. Je zult zien, dat het belangrijker is, dat kinderen een bepaald afgesproken of onderhandeld tijdstip het liefst willen nakomen. Zijn ze veel later, dan vraag je als ouder welke sanctie daar dan op*

gezet moet worden. Onbewust zeggen de kinderen vaak iets veel strenger dan jij als ouder voor ogen had. Zo leren ze verantwoording te nemen over eigen afspraken en als het niet nagekomen wordt te ervaren welke sanctie of consequentie dit heeft.

- 4. Nogmaals is hun prefrontale cortex zich aan het ontwikkelen. Dit betekent dat pubers nog weinig structuur kunnen aanbrengen, ze hebben het te leren. Plannen kunnen ze ook niet, laat staan respectvol omgaan vanuit zichzelf met anderen.*
- 5. Praat regelmatig met je kind over respect. Wat vinden ze van zichzelf, hoe verloopt het veranderingsproces naar volwassenheid. Wat beleven ze allemaal. Wees geïnteresseerd en nieuwgierig. Houd er wel rekening mee, dat ze er ook niet over willen praten. Nodig ze gewoon uit om te praten en wie weet vertellen ze iets. Veroordeel niet wat je hoort, dan zullen ze niet snel meer met jou als ouder willen delen wat ze beleven.*
- 6. Bespreek de contacten die ze hebben op school, met wie zijn ze bevriend en wat zoeken ze op om puber te mogen en kunnen zijn?*

Welke leraren vinden ze cool en welke niet of waarom vinden ze dat niet.

- 7. Leer ze consequenties te mogen ervaren. Dus laat ze alsjeblieft fouten maken, over jullie grenzen heen gaan. Bespreek dit.*
- 8. Bij onveilige gehechte pubers duurt het wat langer eer ze jou als ouder gaan vertrouwen. Investeer in het vertrouwen met je kind, door hen het goede voorbeeld te geven.*
- 9. Behandel ze niet als klein kind. Behandel ze als toekomstige volwassene.*
- 10. Ga nooit met ze de strijd aan. Welles & nietes spelletjes leveren niets op. Speel deze spelletjes dus niet, ook al doen de kids dat voortdurend. Onderbreek de discussie met een time out en vertel ze waar het nu om gaat. Niet om de waarheid van welles en nietes, maar om datgene jou als ouder stoort, pijn doet of irriteert.*

Respect moet je niet afdwingen. Respect heb je te verdienen!

Hoofdstuk 5

De ideale opvoeding

Waardering van je zelf is meer dan het hebben van een positief zelfbeeld. Waardering van jezelf gaat over je zelfvertrouwen en zelfrespect. Om respect voor anderen te hebben beschik je over een gezonde dosis zelfrespect. Een gezonde dosis zelfrespect krijg je door jezelf te vertrouwen, wat weer een opening geeft om een ander te vertrouwen. De formule voor zelfwaardering is: de som van ons vertrouwen plus ons respect. Vertrouwen is opgebouwd uit zelfvertrouwen (ZV) en Keuze vrijheid (KV). Door vrij te zijn in het maken van keuzes groeit je vertrouwen. Respect is opgebouwd uit zelfrespect (ZR), welke voortkomt uit integer handelen of kwetsbaar zijn.

Als wij enigszins rekening blijven houden met de ontwikkelingsfasen van E. Erikson en we voegen daar de theorie van J. Bowlby en de ontwikkeling van zelfwaardering aan toe, komen we tot de conclusie, dat het resultaat van een veilige gehechtheid een hoge mate van zelfwaardering op volwassen niveau bevordert. De theorie wordt ook nog eens ondersteund door onderzoek naar werking van ons brein.

De “hand hold” methode

Enkele jaren geleden heeft onderzoeker Jim Coan kunnen vaststellen, dat een relatie niet altijd garant staat voor een veilig gevoel. Gedurende het onderzoek lag een persoon in de MRI scan. Terwijl het best een behoorlijke ervaring is daar te liggen, kon een partner van de persoon haar of zijn hand vasthouden. Soms werden de handen verwisseld met vreemde handen. Wat bleek uit de scans, dat de persoon vaak op de vreemde handen vertrouwt reageerde en juist die van de partner afwees. Uit het onderzoek werd de conclusie getrokken, dat in relaties het niet altijd veilig is. Ook al na 40 jaar huwelijk bleek de relatie (onbewust) onveilig te zijn.

Een veilige gehechtheid is een vereiste voor het verwerven van een hoge mate van zelfwaardering (zie model).



zelfvertrouwen
veiligheid
gedurende 2e
fase hechting
en peutertijd



zelfrespect
veiligheid
gedurende 3e
fase hechting
en pubertijd



zelfwaardering
volwassen met
een hoge mate
van
zelfwaardering

We kunnen vaststellen, dat zelfwaardering niet op zichzelf staat en te maken heeft met de som van ons zelfvertrouwen plus ons zelfrespect. Typisch is, dat zelfvertrouwen gekoppeld wordt aan de activiteiten die de mens onderneemt en waarvan ervaren kan worden wat de resultaten zijn.

Ons bewustzijn begint pas rond de 9 maanden na geboorte zich te ontwikkelen. De neo-cortex vult zich aan de hand van ervaringen die vaak herhaald worden. In de peutertijd ontwikkelen peuters op natuurlijke wijze hun zelfvertrouwen door dingen te ontdekken en uit te voeren. Peuters zijn niet bezig met later of vroeger. Zij leven nog helemaal in het hier en nu (iets wat volwassenen hebben afgeleerd). Ze zien iets en willen het nadoen. Precies zoals onze taal zich ontwikkelt in deze periode, ontwikkelt zich het zelfvertrouwen. Mits de eerste fase van gehechtheid veilig voor de baby is doorlopen, zal de peuter blijven zoeken naar nieuwe uitdagingen. Lopen is voor een dreumes altijd een tijd van vallen en opstaan. Hierbij leert het kind een gezonde dosis doorzettingsvermogen te ontwikkelen, mits de ouders dit proces niet verstoren. Geen juiste aandacht of ondersteuning geven zorgt voor angstontwikkeling en weerhoudt de peuter zich veilig verder te ontwikkelen. Ieder kind ontwikkelt op eigen tempo. De een is snel de ander traag, maar beiden ontwikkelen zich.

Een peuter is altijd in het hier en nu bezig zich te ontwikkelen. Van al zijn daden zal de peuter ervaren wat het allemaal kan en leert. Zowel van de fouten als de goede dingen wordt geleerd, zolang een volwassene zich er maar niet mee bemoeit.



Door je kind goed te observeren (dus tijd te nemen voor je kind en eerst te kijken naar wat het allemaal al kan en hoe het zich ontwikkelt) krijg je inzicht in het ontwikkelingsproces. Als er in de eerste gehechtheidsfase onveiligheid is ontstaan tussen ouders en baby (bijvoorbeeld door postnatale depressie van moeder) loopt het kind al achter in het ontwikkelingsproces van vertrouwen en wantrouwen. Wantrouwen ontwikkelt zich zonder juiste emotieregulatie en versterkt het angstgebied (amygdala).

Ook de prenatale periode is van levensbelang als het gaat om de celdeling van de foetus. Als daar al onveiligheid aanwezig is doordat moeder verslaafd is of geslagen wordt (angst aanwezig is), kan dat voor de verdere ontwikkeling al een achterstand of problemen veroorzaken.



Vergeet niet:

- ❖ Kinderen kopiëren gedrag van omgeving;
- ❖ Kinderen zijn afhankelijk van gehechtheidsfiguren;
- ❖ Kinderen kunnen slechts enkele gehechtheidsfiguren aanvaarden (max. 6);
- ❖ Gehechtheidsfiguur is iemand die elke dag met het kind bezig is (moeder, vader, broertje/zusje);
- ❖ Kinderen hebben behoefte aan emotieregulering;
- ❖ Kinderen hebben behoefte aan overschrijden van grenzen;
- ❖ Kinderen willen constructieve heldere regels;
- ❖ Kinderen houden van spelregels;
- ❖ Kinderen verlangen naar veiligheid;
- ❖ Gedrag ontstaat door interactie met omgeving (what you see is what you get);
- ❖ Spiegelneuronen kopiëren gevoelens;
- ❖ Bewustzijn groeit vanaf circa 9 maanden door herhaling van ervaringen;
- ❖ Trauma's verstoren ontwikkelingsproces en verdienen aandacht;
- ❖ Als een baby huilt heeft het altijd een oorzaak en een behoefte aan veiligheid;
- ❖ Een puber moet grenzen overtreden om te leren wat eigen consequenties zijn;
- ❖ Een veilige gehechte baby herken je aan een veilige eenkennigheidsperiode

Terug naar de peutertijd en de ontwikkeling van ons zelfvertrouwen. De peuter leert zichzelf te vertrouwen als het dingen onderneemt. Door te doen ervaart het kind wat het al kan en wat niet. Op deze wijze verlegt de peuter zijn grenzen.

Probleem is als ouders niet meegaan in dit proces. Veel ouders maken gebruik van de patronen uit hun eigen jeugd en dit resulteert vaak in een onveilige benadering. Door af te wijzen, te straffen en kritisch te zijn of gewoon geen aandacht geven aan je kind, zal het kind zich steeds verder onveilig voelen in datgene wat het kind van plan is te ondernemen. Onderzoek maar eens hoeveel correcties jij als ouder toepast op een dag. Een correctie is steeds gebruikmaken van het woordje "nee" of "niet doen".

Kun je nagaan, dat er bij de peuterspeelplaats nauwelijks tijd is om ieder kind individueel te observeren. Ach, thuis gebeurt het ook nauwelijks, dus waarom zouden de pedagogische medewerkers dat moeten doen? Het is van groot belang voor het zelfvertrouwen als kinderen steeds hun grenzen opzoeken en erover heen gaan. Zo ontwikkelen ze vaardigheden, motorische, zintuiglijke en gevoelsvaardigheden. Het zelfvertrouwen neemt met sprongen toe en blijft levenslang aanwezig. Geen verworven zelfvertrouwen in veilige omgeving betekent al snel levenslang weinig of minder zelfvertrouwen.

Opvoedkundige fouten welke je snel kunt maken gedurende de peutertijd:

- Te snel het woordje “nee” gebruiken of “niet doen”. Observeer eerst voordat jij nee zegt. Opvallend is, dat erg veel dreumesen zelf hun eigen veiligheid kunnen regelen. Ze schatten vaak al op jonge leeftijd in, wat haalbaar is en wat niet. En af en toe vallen ze als ze aan het klauteren zijn. Zorg ervoor dat de omgeving van het object veilig is om te vallen. Soms gaat het mis, maar ja, dat gebeurt nu eenmaal.
- Te veel correcties uitvoeren, waardoor het kind zich voortdurend moet aanpassen.
- Te kritisch omgaan in je beoordeling naar je kind toe. Nederlanders zijn vaak geneigd zich voortdurend bezig te houden met de omgeving. Aanpassen en pleasen zijn veel voorkomende gedragsuitingen welke ten koste gaan vaak zelfvertrouwen.
- Te angstig reageren als kinderen iets aan het ondernemen zijn, waar gevaar bij dreigt. Onderzoek eerst wat er nu kan gebeuren als het kind valt? Is dat bedreigend of is dat erg pijnlijk? Zo ja, haal je kind dan even weg zonder woorden te gebruiken. Verplaats je kind. Zo niet, is er geen direct gevaar als het valt op blijvend letsel, laat je kind dan zelf zijn grens opzoeken. In de meeste gevallen zal je zien, dat je kind het redt en daar glorieus over zal zijn.

Houdt er rekening mee, dat het zelfvertrouwen in de kleutertijd nog veel uitdagingen aangaat. De kleuters gaan experimenteren en daarbij ervaren ze wat het hen oplevert. Ze gaan nu enigszins leren mentaliseren. Ze kunnen kijken naar de effecten van hun daden.

Gedurende de basisschooltijd is er in groep 1,2,3 en 4 voldoende uitdaging om voortdurend bezig te zijn met leren. In groep 5 zie je een verandering ontstaan. De start van het sociale systeem in de ontwikkeling gaat beginnen. Je kunt al zien welke kinderen gaan ontsporen, wie pester wordt, wie volger wordt en wie gepest gaat worden (vaak voortkomende uit een onveilige hechting). Erg belangrijke periode voor de groepsleerkracht is hier veel aandacht aan te besteden. In groep 6 zullen de verschillen merkbaar zijn en ontstaan er groepjes. Ook hier is het erg belangrijk veel aandacht te besteden aan pestgedrag of gewoon het gedrag in het algemeen. Eigenlijk zijn er weinig basisscholen waar nu onderwezen wordt in gedragingen, terwijl het juist nu zo handig is.

De prepubertijd zorgt weer voor veel onrust. De fase van onthechten om opnieuw te hechten. Ouders doen er goed aan gedurende deze periode erg veel met hun kind te gaan communiceren op een ondersteunende wijze. Ook al reageert je kind explosief, blijf als ouder ondersteunend in plaats van straffend. Gedurende deze periode zullen de kinderen een aanpassing van hun ouders afdwingen.

Als ouders besluiten niet te veranderen in opvoedstijl, zal het gedurende de pubertijd vaak uit de hand gaan lopen.

“Niet de kinderen moeten zich aanpassen, neen: de ouders!”

Kinderen moeten in deze fase zich weer veilig kunnen hechten aan hun omgeving. Veiligheid en vertrouwen is van levensbelang. Je kind onvoorwaardelijk lief hebben is een vereiste. Het betekent niet, dat je als ouder toe moet geven aan de verlangens en eisen van je kind. Het gaat om een verandering in communicatiestijl wat nodig is. Aanpassing op de wijze van communiceren zorgt voor veiligheid.

Deze derde fase van hechting heeft te maken met het leren van het respecteren van jezelf en anderen. Zelfs krijgt de wereld een plaatsje in het respect deel. Jongeren kunnen zich ineens gaan inzetten voor de wereldvrede of voldoende voedsel voor iedereen. Zelfwaardering is de som van het verworven vertrouwen en het te verwerven respect. Doordat het zelfvertrouwen aanwezig is, verlangt het kind nu een andere communicatiestijl. Waar eerst nog een afwijzing geaccepteerd werd, zal dat nu niet meer lukken. Op een andere wijze heb je de lessen van respect bij te brengen, met name door zelf als ouder respectvol om te gaan met de ontwikkelingsfase van je puber. Hun anti gedachten zijn nodig om zelf te kunnen toetsen hoe de wereld in

elkaar zit. Hen daarop afvallen zal alleen maar afstand veroorzaken of onveiligheid in de relatie teweegbrengen. Je kunt gewoon als ouder zeggen: "ik zie het anders, maar jij mag het zien zoals jij dat wilt". Daag je puber wel uit om jou als ouder deelgenoot te maken met hun visie in het anti zijn. Zelfrespect hoort bij de pubertijd en daardoor krijgt de puber respect voor de ander. Als het voortraject goed is verlopen zullen pubers respectvol omgaan met iedereen en alles. Hebben ze nooit een eigen mening mogen hebben, of werden ze voortdurend gestraft, dan zal het anti zijn aangevuld worden met juist alle tegenstellingen welke hun opvoeders hebben verkondigd. Verslaving begint meestal in de pubertijd extreme vormen aan te nemen. Vergeet niet dat de prefrontale cortex in ons voorhoofd nu pas daadwerkelijk zich vult met ervaringen die het verrijkt uit de consequenties van gedrag die nu begrepen gaan worden. Pas als ze zestien zijn mag er sprake zijn van een totaalbeeld van respect.

Een puber is niet achterlijk, dus behandel de puber niet zo.

Als je het er ergens niet mee eens bent, kun je dit melden als ouder. Doe dit op ondersteunende wijze. Leg je kind uit wat maakt dat jij voor afkeur of afwijzing kiest. Leer afspraken te maken met je kinderen op een wijze dat de kinderen door hebben wat de consequenties zijn, door hen er zelf naar te vragen.

Als kinderen reageren op een ongewenste wijze, heb je als ouder eerst je eigen aandeel te onderzoeken. Vaak is het de toon of zijn het de woorden die je gebruikt, wat maakt dat je kind niet luistert. Zeker als kinderen gedurende de baby en peutertijd onveilig gehecht zijn geraakt. Ook als kinderen op een negatieve wijze aandacht vragen is er in het begin iets verkeerd gegaan. Ouders krijgen dan nu de kans om het te herstellen. Op deze wijze leren kinderen wat respect is. Vanuit zelfrespect wil je standaard een ander niet iets aandoen. Dat maakt dat je dat ook niet doet, alleen daarvoor moet het wel veilig zijn in contact met de ander.

*Behandel de puber ook meer als
gelijkwaardige volwassene, want dat
maakt het interessant voor de puber.*

Onderstaande tekening vertelt eigenlijk alles, wat je als ouder hebt te doen, om een veilige gehechtheid te kunnen realiseren en daarmee het begin kunt maken aan een hoge mate van zelfwaardering.



observatie



luisteren



ondersteunende
communicatie

Het klinkt en leest eenvoudig, alleen ga maar op onderzoek uit, hoe weinig je gebruik maakt van bovenstaande elementen gedurende de opvoeding en veelal snel kiest voor straffende bekrachtigingen (Nederlandse cultuur). Tegenwoordig hebben we allemaal last van tijdnood en dan verval je al snel in kritische houding naar je kind, terwijl jouw kind er niets aan kan doen, dat jij het zo druk hebt. Irritaties nemen vaak toe en het kind mag er niet zijn, terwijl de enige die er mag zijn eigenlijk het kind is. Het kind heeft alles te leren, terwijl de volwassene alle kans heeft gehad het zelf te ervaren.

Helaas blijven trauma's en vervelende herinneringen in de weg staan en zorgen ervoor dat de straffende bekrachtigingen in stand blijven.

Wetende dat bijna twee derde van onze opvoeders vaak zorgen voor een onveilige gehechtheid is er veel te doen voor overheid, scholen en opvang om de veilige ontwikkeling van het kind mee te nemen in hun aanbod. Ze schrijven erover, echter volgen de adviezen vaak niet op.

De opvoeder hoort eerst naar zichzelf te kijken alvorens van het kind iets te verlangen. Hier gaat het mis, want wie als volwassene heeft ooit geleerd te reflecteren?

Hoofdstuk 6 Preventie of correctie

Eigenlijk zouden toekomstige ouders een cursus nodig hebben over de ontwikkelingsfasen van hun kindje, leren te observeren en te luisteren. Iedere ouder moet weten hoe je het kind veilig kunt laten hechten gedurende de periode tot en met 16 jaar. Daarnaast heeft iedere ouder te leren wat reflecteren is.

Helaas gaat dit advies niet opgevolgd worden en zijn ouders zelf aansprakelijk voor het wel en wee van hun kind. Als kinderen zich misdragen op latere leeftijd worden er activiteiten uit de kast getrommeld om het kind weer in de lijn van wat goed is te krijgen. Alleen betekent dat achteraf corrigeren wat natuurlijk geen basis heeft gekregen. Ga de maar aanstaan, dat lukt volwassenen pas na jaren keiharde trainingen of therapie.

Onze samenleving wordt gedomineerd door juristen. Alles draait om regels, normen & waarden, welke ontstaan na afloop van een periode fouten. Een jurist verandert de wet, een jurist spreekt zich uit welke gedragingen acceptabel zijn en welke niet. De politiek volgt letterlijk de jurist. Bijna al onze dagelijkse beslommeringen worden door juristen gevolgd en eventueel aangepast. Juristen hebben een machtsstructuur nodig om onze rechtstaat te handhaven.

Je ziet het terug in de serie “The 100” op netflix. Alles draait om macht, leiders en overleving. Zodra er iemand opstaat om de liefde te pretenderen wordt deze persoon om zeep geholpen. Veel films hebben deze structuur in zich en wij mensen kijken er graag naar.

Daarom is het een utopie om te denken, dat er eindelijk gedacht wordt, dat het hele leven afhangt van de veiligheid in gehechtheid. De helft van de bewoners op deze aarde is onveilig gehecht en zorgt voor voldoende roering in de omgang met elkaar. Wij kunnen het hebben over persoonlijkheidsstoornissen, echter we weten allemaal, dat het bijna niet meer te genezen valt op latere leeftijd. Zo ook vergaat het ons als wij verslaafd zijn. Verslaving ontstaat onder meer uit onzekerheid, angsten en ergens bij willen horen. Verslaving verstoort ieder natuurlijk ritme in gezondheid en we kiezen er massaal voor. Onze politieke leiders zijn prachtige voorbeelden van verslaafde personen. Eigenlijk zijn het zieke mensen. Verslaafd op meerdere gebieden. Maar we kunnen blijkbaar niet zonder.

Preventie ligt dus in handen van iedere volwassene ouder welke ervoor kiest het anders te doen. Correctie ligt verscholen in iedere volwassene als het last heeft van eigen problematiek ontstaan uit het verleden.

Onze maatschappij wereldwijd is niet gericht op preventieve activiteiten. Economisch belang gaat voor onze gezondheid.

De economie draait juist op mensen met een lage zelfwaardering, die zijn beïnvloedbaar en leveren geld op. Iemand met een hoge mate van zelfwaardering kijkt naar het ideale zelfbeeld en wereldbeeld, echter het kost vaak geld.


Dus op macroniveau is het bijna onmogelijk preventief te denken als het gaat over de opvoeding van een nieuwe generatie met gelukkige kinderen.

Ik moet zelf ook toegeven: ik verdien aan ongelukkige kinderen, jongeren en volwassenen. Het is mijn eigen doel in het leven het zelfbeeld van individuele mensen te verhogen. Daar hangt een prijskaartje aan, met name omdat iemand die een hogere mate van zelfwaardering nastreeft bereid is ervoor te betalen. Het nuttig vindt om bijvoorbeeld hun kind veiligheid, vrijheid en vertrouwen mee te geven. Doordat zij moeten betalen gaat het ook lukken, omdat de motivatie zuiver is (integer).

Mijn droom is een goed bezochte opleidingsinstituut voor iedereen die zelf streeft naar een gezond en gelukkig leven. Ik mag daar een stukje aan bijdragen en eigenlijk is het maar een klein stukje, namelijk inzicht geven hoe een ontwikkeling van zelfwaardering verloopt. De mens moet het zelf dagelijks in het leven invoegen om de standaard van de hoge zelfwaardering vorm te geven.

School voor Zelfwaardering gaat in 2017 vorm krijgen. Een nieuw pand wordt na de zomer betrokken, een nieuwe website zal in april/mei gelanceerd worden. De modules van inzicht worden aangeboden aan diverse doelgroepen:

1. Volwassenen (om hun zelfwaardering/zelfbeeld te verbeteren, dus te corrigeren);
2. Jongeren (vaak corrigerend en keuzevrijheid te bieden);
3. Ouders (om zowel preventief als corrigerend te kunnen optreden in de opvoeding van hun kinderen);
4. Groepsleerkrachten, pedagogische medewerkers, docenten om hun eigen zelfwaardering te verhogen, zodat je als voorbeeld functioneert in de ontwikkeling van je kinderen, studenten;
5. Zakelijk om individuele werknemers te ondersteunen bij het verhogen van hun zelfwaardering en daarmee hun prestaties en gezondheid verbeteren (coaching);
6. Professionals (therapeuten, maatschappelijk werkers) om hen bekend te maken met de theorie van gehechtheid en zelfwaardering;
7. Professionals universitaire (psychologen) om verder te werken aan de wetenschappelijke positie van confisiologie.

A young girl with dark hair, wearing a striped tank top and denim shorts, stands in a golden field with her arms raised in a 'V' shape. She is smiling and looking towards the camera. The background shows rolling hills under a clear blue sky.

Wat hebben een veilige
gehechtheid en een hoge
mate van zelfwaardering
met elkaar gemeen?

ONTWIKKELING VAN EEN GELUKKIG KIND

Ruud van Lent
School voor Zelfwaardering
2017

The infographic features a central image of a person with a red backpack walking away on a road that splits into two paths. The left path is a question mark, and the right path is a straight line with a dashed center line. The background is a blue sky with clouds.

Hoge Zelfwaardering

- *zelf kritisch durven & kunnen maken, weten wat je wilt & kiezen voor jouzelf
- *Hoge stressniveaus kennen, weten wat je kunt & proberen daar jij mee
- *een positief zelfbeeld hebben, kwetsbaar durven zijn & bereidheid om zelfvertrouwen
- *respect hebben voor jezelf en anderen, integer durven zijn & empathisch zijn

Lage Zelfwaardering

- *verdwalen vaak in negatieve gedachten, kunnen moeite maken om te stoppen met negatieve gedachten
- *weinig zelfvertrouwen hebben, moeite prestaties bereiken te maken, vaak en vaker
- *een negatief zelfbeeld hebben, gepast worden, ongelukkig zijn, jezelf afgeweten worden
- *geen respect hebben voor jezelf & anderen, ontevreden zijn over je lichaam, veel ziek zijn, verkeest omgaan met jezelf en anderen, Anstroom de schuld geven en klagen

welke kant kies jij?