

Therapeutisch Opvoeden bij Problematische Gehechtheid

Jan de Vries, ZO!-zorgoplossingen ¹

Inleiding ²

Opvoeden van een kind met een problematische gehechtheid is een moeizaam proces. In dit artikel wordt ingegaan hoe je van gewoon opvoeden Therapeutisch Opvoeden kan maken, als onderdeel van behandeling bij een Problematische Gehechtheid³ ⁴. In onze opvatting is een aangepaste benadering in de dagelijkse opvoedingssituatie onderdeel van de behandeling, naast de interventies van de therapeut bij het kind en ouder. De aanpassingen in de dagelijkse opvoeding noemen wij Therapeutisch Opvoeden.

Er zijn veel behandelingen en werkvormen die worden ingezet rond Problematische Gehechtheid. Met behandeling in dit artikel bedoelen wij behandelingen waarbij het gehechtheidssysteem van het kind actief geactiveerd en beïnvloed wordt in contact met een beoogde gehechtheidsfiguur, zoals Differentiatie- en Fasetherapie en (deels bij) Integratieve Therapie voor Gehechtheid en Gedrag. Dit wordt gedaan door hierin specifiek opgeleide psychologen en orthopedagogen⁵.

1. Problematische Gehechtheid

De basis van een Problematische Gehechtheid is dat het kind meent er alleen voor te staan, vanuit traumatische ervaringen rond verlies, zorg en aansluiting. Bemoeienis en zorg van de ouder of volwassene verstoort het beeld dat je het toch alleen moet doen of de ander je toch weer in de steek laat. Zorg is eng, want het kind heeft als het ware besloten nooit meer afhankelijk te zijn. Als je niet afhankelijk bent van de ander, kan de ander je ook niet weer teleurstellen of verlaten. Bij kinderen met een Problematische Gehechtheid is het vermijden van deze teleurstelling of verlating een diepe drijfveer. Ze overleven in plaats van dat ze zich ontwikkelen. Overleven is gedragsmatige ontwikkeling aan de buitenkant. Aan de binnenkant blijven deze kinderen eenzaam en bang. Niemand komt erbij, dus het

¹ [ZO!-zorgoplossingen](#) is een instelling voor jeugd GGZ, jeugdhulp en deels volwassenen GGZ. Het team is gespecialiseerd in diagnostiek en behandeling bij gehechtheidsproblemen.

² Dit artikel is tot stand gekomen aan de hand van klinische ervaringen vanuit het team van ZO! en theorie. Er is gepoogd alle oorspronkelijke bronvermelding in dit artikel zorgvuldig weer te geven. Niet alle informatie is rechtstreeks te herleiden of terug te vinden naar de primaire bron. Voor zover bronvermeldingen onvolledig zijn en/of auteurs menen dat informatie rechtstreeks naar hen terug te leiden zijn zonder dat zij vermeldt zijn, hoop ik op uw begrip. Na melding zal de referentie worden toegevoegd/aangepast. Met bronvermelding mag informatie uit dit artikel worden gebruikt.

³ Problematische Gehechtheid wordt gedefinieerd als een verzamelterm voor allerlei emoties en gedragingen van kinderen waaruit blijkt dat zij geen of onvoldoende emotionele veiligheid ontlenen aan de relatie met vertrouwde opvoeders. Ontleent aan [Richtlijn Problematische Gehechtheid \(2014\), TNO Child Health Leiden](#).

⁴ Problematische Gehechtheid hoeft niet een verstoorde gehechtheid te zijn. In dit artikel kan het om beide gaan als Problematische Gehechtheid wordt geschreven.

⁵ Er is meer te lezen over deze behandelingen in de [Richtlijn Problematische Gehechtheid \(2014\), TNO Child Health Leiden](#), www.nji.nl/nl/Databank/Databank-Effectieve-Jeugdinterventies, www.hechtingsproblemen.nl en www.zo-zorgoplossingen.nl



kind kan zich ook niet ontwikkelen in deze angsten en zorgen. Mentaliseren⁶ komt beperkt tot stand.

Indirect zoeken ze vaak wel contact en nabijheid, maar het mag niet te dichtbij komen. De behoefte aan aansluiting en veiligheid blijft bestaan. De angst is echter te groot om dit volledig toe te laten. Alles gebeurt dan ook op hun voorwaarde, omdat ze zo hun vermeende veiligheid in stand houden.

Overleven kan verschillende vormen hebben. Sommige kinderen worden bijvoorbeeld tirannetjes die alles afdwingen. Andere kinderen worden te aangepast.

Kinderen met een Problematische Gehechtheid kunnen geholpen worden (weer) meer te vertrouwen op de volwassene die langdurig voor hen zorgt. Dit geeft mogelijkheid voor rust en veiligheid, voor ontwikkeling van binnen uit. Dit gaat niet van de een op de andere dag. Wat gegroeid is in een bepaalde vorm, buig je niet in een paar maanden om.

Onze ervaring is dat een onderliggend probleem binnen het autisme spectrum, FASD of een ernstig disharmonisch intelligentieprofiel vaak niet of niet direct onderkend wordt, als er in de voorgeschiedenis ook ervaringen spelen die een Problematische Gehechtheid kunnen hebben veroorzaakt. Een ingezette benadering op gehechtheid werkt dan vaak niet voldoende of maakt de klachten juist erger. Het is belangrijk dit zowel vooraf als tijdens het werken steeds te beoordelen en tijdig bij te stellen. Dit vraagt specifieke kennis en ervaring om te onderkennen.

2. Therapeutisch Opvoeden

Opvoeden bij een Problematische Gehechtheid vraagt een andere manier dan gewoon opvoeden. Het Therapeutisch Opvoeden is onderdeel van de behandeling. Het is nodig naast en samen met de kindcontacten binnen de behandeling. Hieronder volgt eerste informatie om als ouder of opvoeder opnieuw aan te sluiten bij daar waar je kind is in zijn ontwikkeling. Sommige stappen zullen gemakkelijk gaan, worden al gedaan of zijn door de problemen van het kind verloren gegaan. Anderen kunnen meer problemen geven.

Hoewel je de informatie uit dit artikel als ouder of opvoeder thuis gaat gebruiken, past een "don't try this at home" waarschuwing. De stappen zijn geen recepten in een kookboek, maar aanzetten om mee te gaan werken. Je moet kijken hoe ze bij jou als ouder of opvoeder passen, bij het kind, bij je gezin, de fase in de behandeling en hoe je ze verder ontwikkelen kunt. Over ieder punt is ook nog meer te zeggen en er zijn ook meer dingen te bedenken. In de contacten is hier aandacht voor.

Het is niet verstandig aan het werk te gaan met deze stappen, zonder ondersteuning van een gehechtheidsspecialist. Bij inzet van deze stappen ga je veranderingen uitlokken. Hierdoor kunnen klachten verschuiven en gedragsproblemen eerst toenemen. Inzet en het proces vraagt een zorgvuldige monitoring en ondersteuning door specialisten.

2.1 Afzwakken van opvoeding

Samenleven met een kind vraagt dat een kind wordt verzorgd, ondersteund, gestimuleerd en veilig wordt begrenst. Als ouder houd je rekening met leeftijd en mogelijkheden van

⁶ Mentaliseren is de vaardigheid waarbij je zicht hebt op dat je eigen gedrag en het gedrag van anderen ook te maken heeft met de interne mentale toestand. We ontwikkelen dit in de loop van ons leven aan de hand van ervaringen en opvoeding. Het vraagt dat in een relatie een ander jouw interne mentale toestand "ziet", rekening mee houdt en helpt te begrijpen. En laat ervaren dat de ander ook zijn interne mentale toestand heeft, zonder dat dit de veiligheid van jou of de relatie in gevaar brengt. Kinderen met een Problematische Gehechtheid ervaren niet gezien te worden en/of laten zich niet zien. Zij zijn gericht op het directe heden.

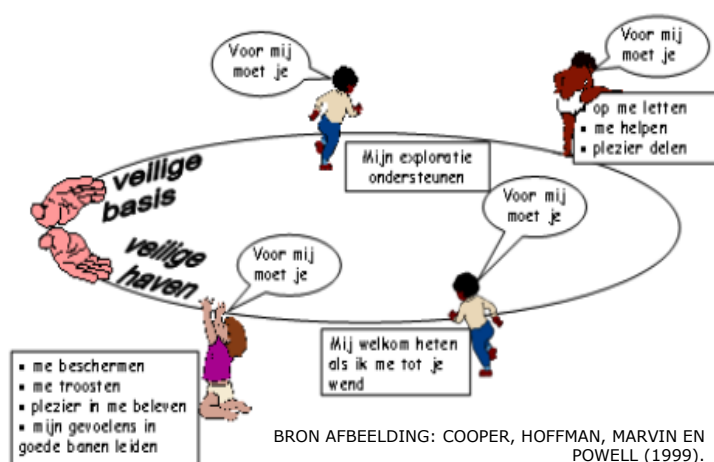


het kind. Een kind kan zo groeien vanuit het contact, het samenleven, het delen van ervaringen, het voorbeeld van de volwassene, de stimulatie, uitleg en begrenzing.

Kinderen met een Problematische Gehechtheid laten zich hierin niet of niet goed ondersteunen, ook niet als je al langere tijd met het kind samenleeft. Dit maakt het dagelijks leven tot een zware opgave. Vooral als dingen minder goed gaan en we het contact verliezen, gaan we snel "meer" opvoeden. We gaan controle, dwang en druk gebruiken, om het gemis aan aansluiting te compenseren. Dit werkt meestal slechts tijdelijk (zolang je de druk opvoert), geeft veel strijd en verslechtert het contact verder en put de opvoeder uit. Een tijdje "minder" opvoeden, geeft lucht en ruimte voor herstel van de relatie.

Een kind moet (op termijn) niet naar je luisteren omdat je de baas bent, maar omdat hij⁷ heeft ervaren dat je hem begrijpt en je hem kunt coachen. Dan kan je opvoeden vanuit de relatie en vanuit het samen leven.

- *Positieve contactmomenten.* Het is belangrijk positieve contactmomenten te zoeken. Er kunnen samen dingen worden gedaan of zorgmomenten en dagelijkse rituelen kunnen worden versterkt. Vaak is dit bij een Problematische Gehechtheid niet meer vanzelfsprekend. Denk hierbij aan samen de hond uit laten en wat kletsen, een keer meespelen in de zandbak, samen een brief posten e.d. Het is belangrijk momenten te zoeken waarop je even niet "de opvoeder" hoeft te zijn. Soms zijn deze momenten nog moeilijk te vinden. Ook is het contact eerst nog niet ontspannen, maar dit kan weer groeien.



2.2. Voorspelbaar, sensitief en veilig reageren

- *Onderscheid in conflictgebieden* De hele dag conflicten kost te veel energie en verstoort de relatie. Het is belangrijk conflicten te beperken, om ook bijvoorbeeld Fasetherapie⁸ voor te bereiden. Ingewikkeld hierbij is dat het kind, vanuit zijn Problematische Gehechtheid, er als het ware een belang in ziet om de ontstane situatie te handhaven. Hij kan het ervaren als een vorm van veiligheid en controle. Weten wat je hebt ook al is het niet leuk, voelt vaak veiliger dan iets veranderen. Een middel om conflicten te beperken is onderscheid te maken tussen onderwerpen die er echt toe doen en onderwerpen die nu niet van wezenlijk belang zijn. De Browndale Methodiek⁹ geeft hiervoor een kader.

⁷ Bij "hij" of "hem" kan ook "zij" of "haar" worden gelezen.

⁸ Fasetherapie is een gerichte gehechtheidsbehandeling. Zie www.hechtingsproblemen.nl

⁹ de Vries, J. (1999) "Therapeutische Gezinshuizen, werken met de Browndale Methodiek", Bolsward, Jeugdzorg Friesland.

De Boer, M de. (2010), "Therapeutische gezinshuizen: Werken met de Browndale Methodiek. Bolsward, Jeugdhulp Friesland.



De Browndale methodiek heeft 3 gebieden van aandacht; Limits, Routines en Anchorpoints. Gedrag wat altijd aandacht vraagt is het gedrag wat de veiligheid van het kind, anderen en de veiligheid in huis raakt (Limits). Dit is gedrag dat we gaan voorkomen en begrenzen via een voorspelbare reactie.

Andere belangrijke momenten zijn opstaan en aan de dag beginnen, eten, zelfverzorging, een zinvolle dagbesteding en slapen. Deze Routines zijn bouwstenen om je op de lange termijn goed te voelen en je te ontwikkelen. Als ouder of opvoeder sta je snel met je rug tegen de muur als dit niet goed gaat. Als een kind niet wil, lukt het niet, terwijl het wel nodig is. Strategisch is het dus handig om deze zo goed en zo conflictloos als mogelijk te laten verlopen. Als ouder moet je op deze punten eventueel veel "water bij de wijn" doen.

Het derde gebied van aandacht is gedrag waarbij het kind anders doet dan anders. Het gedrag waarbij je als ouder of opvoeder je afvraagt wat er aan de hand is. Het is signaalgedrag waarbij het kind niet zegt wat er is, maar laat het zien in zijn gedrag. Vaak weet het kind zelf ook nog niet waar het eigenlijk over gaat. Het is gedrag waarbij je merkt dat als je ingaat op het gedrag, je niet de goede snaar raakt. Als dit gedrag niet op het gebied van Limits en Routines voorkomt, is het een veilig gebied (Anchorpoints). Je kan proberen te achterhalen waar het echt om gaat. Vaak zijn het gedragingen die vanuit opvoederschap voor de lange termijn wel belangrijk zijn, maar (aangezien het niet op Limit of Routine gebied ligt) niet per se nu ook goed moeten gaan. Op deze punten mag een kind voor 'the time being' "winnen". Het is soms beter een kind te laten winnen bij een conflict wat er niet echt toe doet, ten gunste van sfeer, contact en eigen energie, dan het conflict op te voeren.

Met je zorgverlener kun je de Browndale Methodiek verder verkennen en toepassen op je eigen situatie om voorspelbaar, sensitief en veilig te reageren.

- *Situaties voor zijn en tijdig ingrijpen.* Als je terugkijkt op enkele conflicten, herken je vaak een bepaald patroon. Als je dit omdraait, kan je bij een bepaalde situatie of gedrag al voorspellen dat het gaat uitlopen op een conflict. Je weet wat risicomomenten en risicogebieden zijn. Meestal kom je als ouder ook in een negatieve spiraal. Tijdig ingrijpen, afleiden, iets anders aanbieden enzovoort, kan een conflict voorkomen.
- *Contact tijdens conflict.* Sommige dingen zijn een conflict waard. Tijdens een conflictmoment moet de ouder proberen contact met het kind te houden. Dit zijn andere conflicten dan conflicten die tot limitgedrag leiden, of de conflicten waarbij het kind uiteindelijk toch wint (routines). Bij conflicten kan je proberen contact te houden, bijvoorbeeld door het kind even aan te raken, bij de hand te nemen om te zorgen dat je aandacht krijgt, door de knieën te gaan om het kind aan te kunnen kijken, binnen fysieke reikwijdte te blijven en door te starten bij de gevoelsbeleving van het kind op dat moment. Je zegt iets als "Je bent boos omdat je nu niet tv mag kijken". Als je weer contact hebt, kan je verder praten. Soms krijg je dit contact niet en is het ook niet zinvol te gaan 'preken'. Als volwassene blijf je in de buurt, sluit je af met een bemoedigend woordje of geef je een taakje ("ga maar weer lekker spelen" of "blijf maar even zitten"). Vaak is het gemakkelijker deze manier te oefenen op een conflict waar je emotioneel niet echt in geraakt bent.



- *Op de gang?* Voor veel ouders is “op de gang zetten” een gebruikelijke manier van straffen. Je verbreekt het contact, om te laten voelen dat je iets niet wilt. Voor een kind met een Problematische Gehechtheid is dit niet een straf. Het contact was toch al niet geweldig. Tegelijkertijd is deze straf voor jonge kinderen vaak slecht uitvoerbaar, omdat je ze nog niet zonder toezicht alleen kunt laten. Op de gang gaan ze bijvoorbeeld allerlei andere dingen doen. Dit veelgebruikte correctiemiddel is dus niet geschikt. Je moet zoeken naar iets anders. Bijvoorbeeld een tijdje op de stoel zitten in de kamer (waar jij ook bent) of (nog beter) samen een klusje doen. Het is belangrijk toe te groeien naar een correctiestijl, waarbij je in het gezichtsveld blijft en het contact in stand kan blijven. Dit hoeft niet direct, omdat het voor je kind ook ongewoon is. Soms is het verstandig toe te staan dat een kind zich isoleert, omdat het zo weer even tot zichzelf komt (en jij als ouder ook).

Do's

- ▶ Neem de tijd om op een positieve en speelse manier contact te hebben met de jeugdige. Nodig de jeugdige uit om dingen te doen samen, zoals spelen, praten, of huishoudelijke taken. Geef de jeugdige de ruimte; maar houd wel de regie door de jeugdige keuzes aan te bieden.
- ▶ Gebruik een vriendelijke gezichtsuitdrukking en stem in contact met de jeugdige. Zorg voor een ontspannen, positieve sfeer. Heb plezier samen met de jeugdige. Houd het contact luchtig en speels: maak grapjes, lach en heb plezier. Geniet van het samenzijn met de jeugdige die in je werk aan je is toevertrouwd.
- ▶ Wees voorspelbaar, betrouwbaar en duidelijk naar de jeugdige toe: zeg wat je doet en doe wat je zegt.
- ▶ Geef de jeugdige jouw volle aandacht en maak oogcontact. Luister en kijk goed naar de jeugdige. Let op lichaamstaal (ogen, mimiek, stem, lijf). Benoem wat je ziet dat de jeugdige doet en de emoties van de jeugdige. En check of dit klopt: heb je het goed verwoord, prima - lijkt dit niet het geval: herstel dan wat je zei en zoek samen met de jeugdige naar welk gevoel, gedachte of wens er onder het gedrag zit.
- ▶ Verplaats je in de jeugdige. Denk na over wat er in de jeugdige omgaat. Laat de jeugdige merken dat je het ziet en hoort. Bied hulp of troost als de jeugdige verdrietig of angstig is of hulp en steun zoekt bij jou; Leid boosheid in goede banen. Als de jeugdige het contact afweert, terwijl hij verdrietig of van slag is, wees dan als verzorger wel aanwezig voor hem, en laat merken dat je er bent voor hem.
- ▶ Verhelder voor de jeugdige oorzaak en gevolg in situaties, help hem om het verband tussen een gebeurtenis, gevoel en gedrag te ontdekken.
- ▶ Probeer zoveel mogelijk aan te sluiten bij de behoeften en wensen van de jeugdige, die jij benoemt. Dan voelt de jeugdige zich serieus genomen. Als dat niet kan, leg dan uit waarom wel/niet en verwoord daarbij dat de jeugdige zich hierdoor teleurgesteld of alleen of boos of verdrietig voelt.
- ▶ Focus zoveel mogelijk op positieve gedragingen van de jeugdige, benoem dat en prijs hem. Positieve dingen van de jeugdige mogen best aangedikt worden zodat hij de waardering echt voelt. Het gaat hierbij vooral om waardering van de persoon en de intenties van de jeugdige (formuleren als; "jij bent ...") en niet zozeer om diens prestaties/resultaten.
- ▶ Zoek naar herstel in de relatie. Jeugdigen met een problematische gehechtheidsrelatie weten hoe ze contact kapot moeten laten gaan, maar niet hoe te herstellen nadat het mis is gegaan.
- ▶ Erken eerlijk als jij als opvoeder iets fout deed en zoek naar manieren om het goed te maken die voor jou en de jeugdige leuk/prettig zijn.
- ▶ Wees je bewust van wat er in jezelf omgaat, van wat je zelf voelt, denkt en wenst. Probeer je persoonlijke gevoelens, gedachten, wensen los te laten in de omgang met de jeugdige.

1 Niet bedoeld als uitputtende lijst van aanbevelingen die onder alle omstandigheden allemaal opgevolgd moeten worden. Bij het opvolgen van de tips zal de verzorger de leeftijd en de situatie van de jeugdige in acht moeten nemen; daarbij zullen sommige tips meer houvast bieden dan andere.



- *Bewust een conflict aangaan.* Conflicten zijn voor kinderen soms nodig om de relatie met je ouders duidelijk te maken, te onderzoeken wat er kan, je eigen wil te testen enzovoort. Veel kinderen zoeken het conflict rond de Routines. Als ouder of opvoeder kan je proberen dit te vermijden en het conflict aan te gaan rond een thema wat minder belangrijk is. Een conflict speelt dan op een gebied waarbij je als opvoeder meer onderhandelingsruimte hebt, rond de Anchorpoints. Als het voor het proces van je kind nodig is, kan je het kind ook laten winnen of juist laten verliezen. Hierna kan je weer terugvallen in de structuur van de dagelijkse routines.

Don'ts

➤

- ▶ Wees niet opdringerig doordat je jouw activiteiten of wensen belangrijker vindt dan de activiteiten of wensen van de jeugdige. Vermijd 'moeten'.
- ▶ Voorkom straffen waarbij je de jeugdige wegstuurt, apart zet, afwijst. Als je een straf wilt inzetten: kies er dan voor om een consequentie te maken waarbij de jeugdige iets doet dat bouwt aan jullie relatie. Bijvoorbeeld door samen een activiteit, of een karweitje te doen.
- ▶ Geef geen uiting aan je eigen gevoel van machteloosheid of onmacht in de omgang met de jeugdige, zodat de jeugdige zich afgewezen voelt.
- ▶ Vermijd activiteiten of uitjes die te veel prikkels met zich meebrengen voor de jeugdige. Emotieregulatie is vaak moeilijk voor jeugdigen met een problematische gehechtheidsrelatie. Kies daarom geen activiteiten die veel opwinden en drukte met zich meebrengen. Kies liever 'uitjes' en activiteiten van korte duur, waarbij de jeugdige niet te veel geprikkeld of opgewonden wordt.

WERKKAART RICHTLIJN PROBLEMATISCHE GEHECHTHEID (2014) TNO CHILD HEALTH LEIDEN

- *Wat niet?* Met dwang gehechtheid bevorderen, therapeutisch vasthouden, holding en rebirthing wordt niet gezien als effectief bij gehechtheid. Het is mogelijk zelfs schadelijk. Het past niet bij sensitief reageren.¹⁰

3. Werken met de emotionele leeftijd

Kinderen met een Problematische Gehechtheid ontwikkelen zich aan de buitenkant. Een Problematische Gehechtheid is te begrijpen als gezonde aanpassing aan de eerdere ongezonde omstandigheden. Ook al zijn de eerdere omstandigheden inmiddels veranderd, het gehechtheidssysteem blijft voor de zekerheid, nog reageren alsof de oorspronkelijke situatie nog bestaat. Updates worden misschien wel waargenomen, maar niet geïntegreerd. Door de aanpassing lijken ze vaardig, maar zijn ze het niet. Het kwetsbare kind wat in hen verstopt zit, is veel jonger. Hierdoor is hun gedrag vaak niet coherent, zijn er vreemde uitvallen, voelen ze zich snel teleurgesteld, reageren te agressief, wijzen zorg af e.d. Ondanks hun harde buitenkant, breekt de binnenkant namelijk af en toe door. Op het moment dat ze dit gedrag laten zien, zitten ze ook in de ervaring en opmaak van de jongere leeftijd van destijds.

Een manier om hiermee om te gaan is proberen in te schatten op welke emotionele leeftijd je kind zit. Meestal ligt deze veel lager dan de kalenderleeftijd van je kind. Door je hierop af te stemmen krijg je handvatten over wat je zou mogen verwachten, hoe je jezelf moet opstellen enzovoort. Beeld je in hoe je met het veel jongere kind om zou gaan. Dit betekent niet dat kinderen altijd op hun emotionele leeftijd (moeten) functioneren.



Vaardigheden die ze weliswaar niet van binnenuit ontwikkeld hebben, maar wel enigszins beheersen, kunnen ze op bijvoorbeeld afgebakende terreinen blijven volhouden. Vaak

¹⁰ O.a. in Richtlijn Problematische Gehechtheid (2014), TNO Child Health Leiden.



hebben ze hier ook behoefte aan. Het is goed dit te ondersteunen, zolang ze ook momenten krijgen waar ze niet hoeven te overleven. Gaandeweg kan je dit uitbreiden.

- *Stil staan bij de belevingswereld van je kind.* Bij een Problematische Gehechtheid is het niet meer vanzelfsprekend zicht te hebben op de belevingswereld van je kind. Ook heeft je kind dit zelf vaak niet. Veel draait om de dagelijkse *struggle for life*. Het is goed af en toe achter over te leunen, te kijken, te luisteren en te vragen.
- *Benoemen.* Na het stilstaan komt het benoemen. Als ouder ga je het gedrag, verondersteld gevoel en beleving van je kind regelmatig benoemen. Het kind kan ervaren "gezien" te worden, zonder dat er direct iets moet gebeuren. Je zegt dingen als: "Wat ben je nu blij, dat is leuk, dat vind je lekker, dat vind je niet leuk enzovoort". Als ouder moet je gedrag hiermee niet willen sturen. Je geeft dingen alleen nog maar een naam. Je kind wordt zo geholpen te ervaren, wat het misschien niet (meer) herkent. Tegelijkertijd laat je merken interesse in zijn wereld te hebben.¹¹
- *ASSO¹² reageren.* ASSO staat voor Aansluiten, Sensitief reageren, Structureren en Op gang helpen. Het is een hulpmiddel om te reageren op bijzonder gedrag, waarbij je eerst contact legt. Het is een uitbreiding van benoemen, als het gedrag betreft wat je moet gaan bijsturen. In plaats van te vragen waarom een kind iets doet, beschrijf je wat je ziet. Het is een kunst dit zonder oordeel te doen. Je wacht op de reactie van het kind. Vervolgens toon je begrip, je zegt bijvoorbeeld dat je het wel snapt. Dan geef je structuur door te vertellen hoe de situatie is. Vervolgens geef je instructie wat je van het kind verwacht (Op gang helpen).

In een situatie waarbij je het kind aantreft op het toilet en veel toiletpapier in de wc stopt zou je als volgt kunnen reageren; "Er ligt nu veel papier in de wc" (Aansluiten). Afhankelijk van of het kind reageert, maar ook als het niet reageert zou je kunnen zeggen "Je bent nieuwsgierig hoeveel er in past" (Sensitief). Afhankelijk of je inschat dat het nog doorgespoeld kan worden of je wc dan overstroomt geeft je informatie om te Structureren, bijvoorbeeld. "Als je nu doorspoelt kan het water niet weg. We halen er wat uit, en dan mag je doorspoelen". Met dit laatste help je Op gang.

- *Verleiden tot lichamelijk contact.* Lichamelijk contact is voor kinderen met een Problematische Gehechtheid niet ontspannend. Ook voor de ouder voelt het vaak niet (meer) gemakkelijk. Via een voorzichtige opbouw kan je hier aan gaan werken. Door het kind overdag eens in de nek kriebelen, uit te nodigen bij het tv-kijken tegen je aan te komen zitten, extra lang af te drogen na het douchen, in te smeren met zalf, stoeien, een keer masseren enzovoort, kan het normaler worden voor zowel het kind als de ouder. Verken met je ouderbegeleider of kindertherapeut wat en wanneer iets passend is.
- *Uitlokken van zorg.* Kinderen met een Problematische Gehechtheid denken dat ze hun problemen zelf moeten oplossen. Bemoeienis en zorg van volwassenen past hier niet in. Dit is bedreigend. Toch laten zij ook wel behoeftes aan zorg zien, bijvoorbeeld rond wondjes, vallen e.d. Dit kun je uitbuiten, door te "tuttelen" om het kleinste wondje, klacht enz. Vaak is dit onecht gedrag. Het kind "stelt zich aan", maar kan zo wel gecontroleerd experimenteren met het uitlokken en verdragen van zorg. Als ouder moet je hierin mee gaan en weten waarvoor je te lang doorgaat.

¹¹ Zie o.a. [Basic Trustmethode](#).

¹² Dit lijkt op WAT; waarnemen, aansluiten en toevoegen, uit de [Geef me de 5 methodiek](#).



Tegelijkertijd kun je verbaliseren: "Want ik vind het fijn om voor jou te zorgen, kom nog maar even bij mij zitten" e.d.

- *Controle overnemen.* Als er ontwikkeling op gang komt, kan je voorzichtig beginnen de dwangmatige controle van het kind om alles zelf te regelen over te nemen. Het kind regelt uit angst. Het is goed deze onderliggende angst te kalmeren, door zorg over te nemen. Ondertussen leg je dit uit. "Ik ga dit nu doen, zodat jij als kind kunt gaan spelen". Je bent voorspelbaar in je regels, opstelling en emoties. Meestal gaat het loslaten van controle bij het kind niet zonder slag of stoot. Het kind meent namelijk nog dat het veiliger is als hij het zelf doet.
- *In de schoenen gaan staan van...* Ondanks alle tips blijf je gedrag van je kind tegenkomen waarbij je niet meer weet hoe je kan reageren. Een handige manier is de suggestie van Bruno Bettelheim¹³ om dan "In de schoenen te gaan staan van..". Je stelt je voor wat jij, bij het gedrag van het kind, bij de emotionele leeftijd van het kind, nodig zou hebben. Vaak is dat een goede aanwijzing wat het kind van jou nodig heeft.

4. Ruimte voor de ouder en het proces

Opvoeden en ontwikkelen gebeurt in het dagelijks samenleven over langere tijd. Dit houdt ook in dat je als ouder niet iedere kans hoeft te benutten, wel eens je dag niet mag hebben en fouten mag maken. Bij je ouderlijke verantwoordelijkheid hoort dat je hieraan werkt, maar je hoeft niet perfect te zijn. Je mag de tijd nemen, zowel voor je zelf als voor het proces. In je partnerrelatie, eigen denken en begeleiding moet hier ruimte voor zijn.

- *Tijd voor jezelf.* Met een kind herstel van de gehechtheid aan gaan is een energievretend proces. Je komt in een proces dat je in het contact wel iets doet, maar dit nog niet goed voelt. Je moet zelf energiek kunnen blijven. Af en toe tijd voor je zelf nemen, is belangrijk. Probeer hierin voorspelbaar te zijn en het (het eventueel toenemend) verzet van je kind serieus te nemen. Leg uit wanneer je weer komt, wat je gaat doen enzovoort. Werk met een vaste oppas, ga niet stiekem weg enzovoort. Geef je kind zo nodig een steuntje, bijvoorbeeld iets van jou waar het op mag passen.
- *Opvang of logeren.* Ouders en opvoeders die samenleven met een kind met een Problematische Gehechtheid, raken regelmatig uitgeput. Als ouder of opvoeder heb je soms er de behoefte aan dat je kind ook eens elders is. Dit lijkt onlogisch als je ook inzet op verbetering van de gehechtheidsrelatie. Toch kan er gekeken worden naar opvang buitenshuis of vaste oppas in huis, zodat je als ouder of opvoeder tijd voor je zelf hebt.
- *Praten met anderen.* Vaak zien mensen van buiten je gezin niet hoeveel energie het kost om een kind met een Problematische Gehechtheid op te voeden. Je ervaringen worden vaak niet herkent. Bij ouderverenigingen of besloten groepen op sociale media vind je wel mensen met soortelijke ervaringen.

5. Wanneer kan je Therapeutisch Opvoeden?

Therapeutisch Opvoeden is onderdeel van behandeling. We gaan hierbij uit van een situatie waarbij is vastgesteld dat het kind, op grond van zijn eigen kenmerken en behoeften, kan

¹³ Bruno Bettelheim (1990), Niet volmaakt maar goed genoeg, Uitgeverij Atlas Contact B.V.



profiteren van een gerichte gehechtheidsbehandeling. Therapeutisch Opvoeden als onderdeel van behandeling rond gehechtheid stelt vervolgens eisen aan de omgeving en opvoeder. Therapeutisch opvoeden kan als;

1. Het kind op een stabiele en veilige plek woont.
 - a. Het is duidelijk voor het kind dat het langdurig of permanent bij je blijft wonen.
 - b. Of dat je als een groepsopvoeder minimaal 18 maanden voor het zelfde kind kunt blijven zorgen, als voorbereiding op een definitieve woonplek met vaste opvoeders elders. Als groepsopvoeder kan er van je verwacht worden dat als het kind elders gaat wonen, je op grond van de ontstane relatie, buiten de werksfeer, contact blijft houden.
2. Je als ouder of opvoeder langdurig fysiek en emotioneel voor een kind beschikbaar en veilig kunt zijn. Je hoeft geen superouder te zijn, maar het moet wel goed genoeg zijn.
3. Je als opvoeder zo optimaal als mogelijk voorspelbaar en adequaat kunt reageren. Je moet jezelf goed in de hand hebben, naar jezelf kunnen kijken en jezelf kunnen bijstellen in je gedrag en verwachtingen. Juist omdat de therapie bij zowel kind als volwassene heftige emoties kan oproepen. Ook hier hoeft je geen superouder te zijn, maar het moet wel goed genoeg zijn.
4. Je ondersteuning hebt vanuit je partner en/of een team. Therapeutisch Opvoeden doe je niet alleen. Therapeutisch Opvoeden gaat nooit perfect. Het vraagt veerkracht en steun.
5. Je ondersteuning hebt van een in Problematische Gehechtheid gespecialiseerde ouderbegeleider en/of kindtherapeut die de behandeling geeft aan het kind. Therapeutisch opvoeden is niet werken volgens een vast recept. Het is samenwerken, verkennen en aanpassen wat je doet. Dit vraagt specifieke deskundigheid, met zowel aandacht voor de kant vanuit het kind, als aandacht voor de kant vanuit de opvoeder.
6. Er voor de ouder of opvoeder ruimte is of is geweest om ook bij te komen van alle voorliggende jaren van niet begrepen zijn.