

“Ik ben aan ze gehecht”

Lezing door Martine Delfos
De Glind, 16-06-2010

Martine France Delfos (1947) wordt door Wikipedia¹ betiteld als een zelfstandig gevestigde bio-psychooloog, psychotherapeut, taal- en letterkundige en publicist. Na het volgen van haar lezing over hechtingsproblematiek willen wij daar de titel ‘inspirator’ aan toevoegen.

Op 16 juni zat de Glindse dorpskerk helemaal vol met mensen die geboeid luisterden naar het verhaal van Martine Delfos. Dit artikel geeft een beknopte samenvatting van deze lezing.

Relatie ouders en pleegkinderen

De relatie tussen ouders en pleegkinderen is geen vanzelfsprekende ‘opvoedrelatie’. Het grote verschil met een eigen kind is vaak dat de pleegouders het kind niet vanaf de geboorte meemaken. De fase van totale reddeloosheid, in het eerste begin van het leven van een kind, maken zij niet mee. Juist dat maakt de relatie veel moeilijker. Dit blijkt ook uit de **fases van de kindertijd** zoals Martine Delfos ze beschrijft:

0-3 maanden: kinderen reageren op mensen en zijn daarin niet selectief wie het is.

3-6 maanden: kinderen zijn gericht op hun vertrouwde persoon.

6 maanden -3 jaar: kinderen zoeken actief naar nabijheid.

Vanaf 3 jaar: je kunt rekenen op mensen.

De grens in jou

Door hulpverleners wordt vaak gezegd dat ‘pleegkinderen de grenzen opzoeken’. Martine Delfos is het hier niet mee eens en stelt dat hulpverleners deze grens zelf hebben bedacht. Kinderen weten vaak niet wat die grenzen zijn en kunnen er ook nog geen woorden aan geven. Ze kennen alleen het gedrag dat bij ‘grenzen stellen’ hoort vanuit ervaringen die ze op hebben gedaan in het gezin van herkomst.

Dat gedrag vormt hun referentiekader en zullen ze ook in de relatie met de pleegouder opzoeken. ‘Ze zoeken in **jou** de grens die **zij** kennen’. Als een kind bijvoorbeeld mishandeld is, gaat hij of zij net zo lang door met vervelend gedrag vertonen tot hij of zij ook in de pleegouder die grens van agressief gedrag heeft bereikt. Een kind begrijpt dan niet dat er ook volwassenen zijn die hem of haar niet zullen slaan, ook niet na langdurig vervelend gedrag.

Een kind zoekt IN jou de grens, die zij kennen. Vertel het kind dat ze in jou de grens bereikt hebben.

Een kind begrijpt dan niet dat elke volwassenen een andere grens heeft. Een kind begrijpt dit pas als een volwassene duidelijk aangeeft waar de grens ligt. Het is dus belangrijk om duidelijk en consequent te zijn.

Kinderen hebben emotioneel contact nodig. Het is middels onderzoek aangetoond dat kinderen zelfs dood kunnen gaan door gebrek aan liefde en contact. Het hebben van één warme relatie is al een beschermingsfactor in het leven van een kind.

¹ http://nl.wikipedia.org/wiki/Martine_Delfos

Wat is hechting?

Hechting is de uiteindelijke ontwikkeling van contact.

Hechting is wederzijds: je 'hecht' je aan elkaar. Kinderen zijn tot diep in hun botten afhankelijk.

Hechting is het vormen van een schema over wat mensen doen als je in nood bent/ze nodig hebt.

Hechten doe je aan elkaar. Het is niet anders dan het vormen van een schema: ben je er voor me, als ik in de problemen kom.

Het brein van een kind

Martine Delfos verklaart de hersenwerking van een kind als volgt. Bij een kind in de basisschoolleeftijd bestaan de hersenen uit losse onderdelen, die nauwelijks met elkaar verbonden zijn. Dit verklaart waarom een kind in deze leeftijd vrolijk verder kan spelen, nadat het gehoord heeft dat oma is overleden. Dit wil niet zeggen dat kinderen geen verdriet hebben, maar het staat los van wat er in een ander hersendeel gebeurt. Er is nog geen verbinding tussen 'lol hebben (spelen)' en 'verdriet hebben (oma overleden)'.

In de leeftijd van veertien tot zestien jaar begint het brein bruggetjes te vormen tussen deze 'eilandjes', door middel van de aanmaak van witte hersenstof die steeds meer hersencellen met elkaar verbindt.

Doordat ineens allerlei ervaringswerelden -inclusief vroegere (kleinere of grotere) trauma's- met elkaar worden verbonden, ontstaat verwarring bij het kind. En dat is extra moeilijk voor een puber die zoekend is in de wereld en op zoek is naar zijn of haar positie. De pubertijd is dan ook de lastigste periode in het leven van kinderen, maar ook dat van de opvoeders. Martine Delfos spreekt de zaal toe met een lach: 'dames en heren de pubertijd moet je uitzitten. Gewoon uitzitten. Het wordt vanzelf wel weer leuker in huis'.

Zijn kinderen loyaal aan hun ouders?

Volgens Martine Delfos zijn ze dat niet. Het kind is afhankelijk van de ouders. Wanneer er dus 'iets is' met de ouders, doet het kind er alles aan om de ouders 'beter' te maken zodat zij weer voor het kind kunnen zorgen. Kinderen snakken naar hun vader en moeder en proberen er alles aan te doen dat vader vader kan zijn en moeder moeder. Martine Delfos noemt het 'een kado van het kind aan de ouders' dat ze er alles voor over hebben om het voor vader of moeder weer 'leuk' te maken.

Scheiding noemt Martine Delfos om die reden het einde van de jeugd. Als een kind een scheiding meemaakt verliest het zijn onbevangenheid. Het is een gedwongen stap naar volwassenheid.

Het eerdergenoemde 'schema' dat kinderen maken, wordt door scheiding onder druk gezet. Ze denken of voelen dat je er niet bent als zij in nood zijn.

Beschikbaar zijn

Het gaat niet om nabijheid van volwassenen in situaties van nood, maar vooral om de beschikbaarheid van de opvoeder bij een probleem:

- Er zijn voor het kind.
- Volhouden en niet weggaan.
- Duidelijkheid scheppen over de lengte van het verblijf van een kind in een gezin.

Aan de hand van hun schema delen de kinderen volwassenen in groepen in: zij die je in de steek laten als je een probleem hebt en zij die blijven en er voor je zijn. Het is belangrijk om er bewust van te zijn dat pleegkinderen een dergelijk schema al gemaakt hebben, voordat ze in het

pleeggezin komen. Ergens diep van binnen zijn ze wel bereid om open te staan voor mensen, maar dit vereist een langdurige opbouw van vertrouwen.

Luister met je hart

Men zegt wel eens dat het goed is om bij een kind met een hechtingsstoornis afstand te houden. Niemand kan echter leven zonder liefde en contact. Afstand houden betekent volgens Martine Delfos dat je niks van het kind moet eisen, maar moet geven. Respecteer dat een kind niet altijd kan geven wat jij wilt. Martine Delfos heeft een model ontwikkeld met vormen van veilige en onveilige hechting, zie **bijlage 1**.

Martine Delfos sluit af met: Kinderen hechten zich aan degenen die voor hen zorgt!

- **Eerlijk luisteren**
- **Begin met geven, niet eisen**
- **Geen verkeerd gedrag goedpraten, maar samen met het kind naar het gedrag kijken.**
- **Blijf staan in alle rust.**

Bijlage 1. Hechtingsstijlen

HECHTINGSSTIJLEN

AANGAAN INTIMITEIT

veilig gehecht
consistent responsief

Je kunt rekenen op hulp als je in nood bent.

(positieve gedachten zelf en anderen)

**angstig gedesorganiseerd/
gepreoccupeerd**
wisselvallig responsief

Je kunt geen peil trekken op anderen als je in nood bent. Soms helpen ze, soms laten ze je in de steek en moeten ze wat van je. (negatieve gedachten zelf, positieve gedachten anderen)

NIET BANG VOOR
VERLATING EN AFWIJZING

angstig - afwerend
inconsistent responsief

Je kunt niet op anderen rekenen als je in nood bent. Integendeel: dan moeten ze nog iets van jou ook.

(positieve gedachten zelf, negatieve gedachten anderen)

angstig - vermijgend
consistent onresponsief

Je kunt niet op anderen rekenen als je in nood bent. Veel mensen inschakelen. Diep contact maken is niet effectief: ze laten je toch in de steek.

(negatieve gedachten zelf en anderen)

BANG VOOR VERLATING
EN AFWIJZING

VERMIJDEN INTIMITEIT