

Hechting 01.07..2009

Van levensbelang

Wat is het?

"Het eerste jaar is het belangrijkste jaar uit een mensenleven", zegt men wel eens, en daar zit wel iets in: hierin ontstaat de eerste hechtingsrelatie. Hechting is "een duurzame affectieve relatie tussen een persoon (kind) en een specifiek persoon (opvoeder)". Deze band is duurzaam en continue, ongeacht hoe het tot stand gekomen is. Het proces waar een jong een band vormt met het moederdier of met degene die de moeder vervangt wordt ook hechting genoemd. Een bijzonder gegeven is hier, dat een kind zich niet hecht aan degene die hem eten en drinken geeft, maar aan degene die het sociale contact met hem heeft. Mede daarom is het zo belangrijk lichamelijk contact (huid op huid) te maken tijdens het voeden. Emotionele communicatie is van vitaal belang tijdens het hechtingsproces.

Hoe ontstaat het?

Baby's zoeken al vanaf het eerste moment na de geboorte de hechting. Door middel van hun gedrag zorgen ze er voor dat moeder reageert. Denk daarbij bijvoorbeeld aan huilen of glimlachen. Er ontstaat een wisselwerking: de baby glimlacht (uit zichzelf, van nature), moeder reageert, baby glimlacht nog meer, en zo gaat dat door. Dit noemt men hechtingsgedrag. Zowel moeder als kind spelen dus een actieve rol in het hechtingsproces.

Zichtbaar hechtingsgedrag van de baby is bijvoorbeeld lachen, huilen, het volgen met de ogen, reiken met de handjes en brabbelen.

Zichtbaar hechtingsgedrag van de hechtingspersoon is bijvoorbeeld op hoge toon praten, gelijktijdig meebewegen, grote ogen opzetten, veelvuldig geluidjes maken in plaats van praten en spiegelen: "ach, ik hoor je huilen", "je hebt vast een vieze luier", "stil maar" en "we gaan even drinken".

Als ouder moet je weten wat het kind nodig heeft om er snel en effectief op te kunnen reageren. Je moet je ook kunnen inleven in het kind en goed reageren, dus voelen wat het kind nodig heeft. Voorwaarden hiervoor zijn het zien en opmerken van de signalen van het kind, inlevingsvermogen, de signalen juist kunnen interpreteren en kunnen spiegelen.

Waarom is het zo belangrijk?

De eerste hechtingsrelatie, die rond de eerste verjaardag tot stand is gekomen, is als het ware het prototype van alle relaties die een persoon in het verdere leven zal hebben. Wantrouwen en onzekerheden zijn voorbeelden van emotionele problemen, die mogelijk een oorsprong hebben in het onvoldoende ingaan op de behoeften en signalen van een baby.

Wat zijn de factoren die een negatieve invloed kunnen zijn op dat hechtingsproces?

Aan de kant van de opvoeder:

- Psychiatrische problemen, zelf onveilig gehecht zijn, onverwerkte trauma's.
- Stressfactoren in de situatie, zoals geldproblemen, relationele problemen.
- Opvattingen over de opvoeding waarbij weinig duidelijkheid wordt geboden (kind weet daardoor niet waar hij aan toe is).
- Opvattingen over de opvoeding waarbij er weinig of matig gereageerd wordt op de signalen van het kind (de opvoeder is bijvoorbeeld bang om het kind te 'verwennen' en negeert bepaalde signalen daardoor bewust of onbewust).
- Uitstel van het eerste contact vlak na de geboorte.

Aan de kant van de baby:

- Lichamelijke, verstandelijke of andere beperking waardoor het kind geen of ander hechtingsgedrag laat zien (niet kunnen reiken, geen oogcontact maken, lichamelijk contact afweren, overstrekken (spastische baby's), minder hard huilen of juist harder).
- Herhaaldelijke ziekenhuisopnames.

Wat zijn de gevolgen?

Veilige gehechtheid heeft positieve gevolgen voor sociale relaties, voor de stemming, het gevoel geaccepteerd te worden en voor de zelfstandigheid van het jonge kind en het basisschoolkind. Daarbij geeft veilige gehechtheid een positieve zelfwaardering, zowel voor kinderen als voor jongeren. Ook bij jongeren is een verband geconstateerd tussen veilige gehechtheid en sociale relaties: vriendschappen en de ontwikkeling naar intieme relaties. Veilig gehechte kinderen onderzoeken hun omgeving dan onveilig gehechte kinderen. Hierdoor worden ook andere ontwikkelingsgebieden gestimuleerd. Het kind doet met onderzoeken en bewegen steeds meer kennis op - wat ook weer gunstig is voor de verstandelijke ontwikkeling.

Bij veilige gehechtheid is er een juiste balans tussen nabijheid zoeken en de omgeving verkennen. Bij weinig spanning gaat het kind op onderzoek uit en zoekt ook af en toe contact. In spannende situaties zal het kind meer de nabijheid van zijn moeder zoeken.

De meeste kinderen ontwikkelen een veilige hechtingsrelatie (65%). Bij 35% van de kinderen is sprake van onveilige hechting.

Vormen van onveilige hechting:

- Angstig vermijdende gehechtheid: kind zoekt vrijwel geen contact met een hechtingsfiguur zoals zijn ouders. Hechtingsfiguren zijn stelselmatig onvoldoende beschikbaar (geweest).
- Angstig afwerende gehechtheid: kind zoekt overmatig contact op met de hechtingsfiguur, het kind gaat onvoldoende op onderzoek uit. Hierbij zijn knuffels en warmte gegeven vanuit de behoefte van de ouder en wordt er op andere momenten niet op de signalen van het kind gereageerd.
- Gedesorganiseerde gehechtheid : kind is voortdurend op zijn hoede en kampt met verlatingsangst. De hechtingfiguur is onvoorspelbaar, het ene moment kan hij/zij heel warm zijn om vervolgens plotseling om te slaan in afstandelijk, waarbij hij/zij signalen negeert of niet oppikt en het kind in zekere mate verwaarloosd wordt. Dit resulteert in angstig gedrag en het constant op de hoede zijn van het kind omdat het nooit weet waar het aan toe is bij de hechtingsfiguur. Het kind weet niet wanneer het een kus krijgt of een standje. Ouders van dit type kinderen hebben vaak zelf een zeer traumatische jeugd gehad of kampen zelfs met een psychiatrische stoornis zoals schizofrenie of borderline.

Loskomen van de ouder

In de eerste jaren van de ontwikkeling maakt een kind naast het hechtingsproces, ook een proces door van geleidelijk loskomen van de ouder en het kunnen verdragen dat de ouder even weg is, erop vertrouwend dat hij/zij wel weer terug komt. Dit proces loop langer door dan het hechtingsproces.

Het kan gebeuren dat een moeder zich zelf zo "leeg" voelt, misschien ten gevolge van eigen ervaring met affectieve verwaarlozing, dat zij de symbiose (het samen één zijn met de baby) niet kan opgeven en de baby aan zich wil blijven binden. Dit kan een onbewust proces zijn. Het gevaar bestaat dat zij het kind belemmert in zijn ontwikkeling van los komen. Deze kinderen zijn wel veilig gehecht maar kunnen later ook problemen krijgen met afstand en nabijheid.

Genezen?

Kinderen en volwassenen met hechtingsproblemen zullen nooit genezen van hun problemen. Toch blijkt -in tegenstelling tot wat men vroeger dacht- dat er nog hoop is voor die kinderen die niet veilig gehecht zijn. De hersenen blijken flexibel te zijn en er zijn ook voor die kinderen mogelijkheden om waardevolle relaties aan te gaan. In die zin is hechting een proces wat zich een leven lang blijft ontwikkelen en het blijft dus niet beperkt tot dat eerste levensjaar.

Onveilig gehecht betekent niet hetzelfde als een hechtingsstoornis. Dat laatste is een ernstige psychiatrische stoornis waarbij sprake moet zijn geweest van vroegkinderlijke verwaarlozing.

Vertrouwen

Belangrijk in de omgang met kinderen en volwassenen met hechtingsproblemen is betrouwbaar zijn, dus zeggen wat je doet en doen wat je zegt, maar ook het vertrouwen op een andere manier

niet beschadigen. Een inhaalslag maken op het gebied van “warmte en liefde” geven is niet heel zinvol, maar er te “zijn” voor diegene is veel belangrijker.

Bronnen:

- Baucum, D, Craig, G. J.: Human Development Ninth edition. Pearson Education New Jersey 2002
- Gregorowitsch, A. F. A. M. Van hechten naar loslaten. Handleiding voor de dagelijkse begeleiders en opvoeders van verstandelijk beperkte kinderen en volwassenen met hechtingsproblematiek. De Swaai, Talant Beetsterzwaag 2007.
- Herbert, M.: Hechting. Intro Baarn 1999
- Weisfelt, P.: Nestgeuren. Over de betekenis van de ouder-kind relatie in een mensenleven. Nelissen, Baarn 1996

Hester van der Wal © 2009

Hester is Orthopedagoog en GZ-psycholoog in opleiding.