

HOE BOUW JE EEN VEILIGE GEHECHTHEIDSRELATIE OP MET EEN JEUGDIGE?

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.
- 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 opwindend en drukte met zich meebrengen. Kies liever 'uitjes' en activiteiten van korte duur, waarbij de jeugdige niet te veel geprikkeld of opgewonden wordt.

Hoe ga je om met opstandig gedrag

- Probeer gedrag zoveel mogelijk op positieve wijze te reguleren, door belonen i.p.v. straffen.
- Laat je niet verleiden door de jeugdige om de confrontatie met hem/haar aan te gaan. Blijf rustig, maar geef wel duidelijk aan dat de grens is overschreden.
- Help de jeugdige tot rust te komen, haal het zo nodig uit de situatie.
- Help de jeugdige met boze, opstandige of agressieve gevoelens om te gaan. Blijf kalm/rustig en laat d.m.v. rustige lichaamstaal en kalm taalgebruik blijken dat je de gevoelens van de jeugdige begrijpt. Benoem de gevoelens, wees aardig, en neem de leiding. Blijf aanwezig bij de jeugdige tot je samen het gevoel van de jeugdige begrijpt. Leid de jeugdige af of help de jeugdige terug te keren naar wat het aan het doen was.
- Zeg op een positieve wijze welk gedrag je van de jeugdige verwacht. Vermijd daarbij de woorden 'NEE' en 'NIET'.
- Waak ervoor om de jeugdige zelf af te wijzen; laat de jeugdige ervaren dat het mag zijn wie het is: ook in een rotbui of met agressief gedrag laat je de jeugdige niet vallen.
- Wanneer je je geduld verliest kun je beter even weggaan en contact met de jeugdige vermijden, dan de confrontatie aangaan.

Bron: NJI, NIP, NVMW en NVO (2014) *Richtlijn Problematische gehechtheid, werkkaart 2*
 Gedownload op 11-01-2016 van: <http://www.richtlijnenjeugdhulp.nl/problematische-gehechtheid/>

