

Hechten kun je leren!

Praktische tips over hechting deel 1

In deze terugkerende rubriek over hechting willen we u een aantal tips geven om na te denken over de hechting met uw pleegkind). Deze tips zijn geen vervanging voor hulpverlening, maar kunnen wel aanleiding geven tot verdere gesprekken met uw ambulant hulpverlener en tot verbetering van de relatie met uw pleegkind.*

Tips

- In een relatie vindt altijd wederzijdse beïnvloeding plaats: gedrag van de één lokt gedrag van de ander uit. Als ouder is het belangrijk dat je **sensitief** bent, oftewel gevoelig bent, voor signalen van het pleegkind. Sensitief zijn begint met je pleegkind te observeren en in de gaten te houden, oogcontact te maken en contact te zoeken met het pleegkind.
- **Plezier** beleven met elkaar is ook erg belangrijk. Het pleegkind ervaart dat zijn pleegouders genieten van het leven als ze bij hem of haar zijn; dit biedt een prettig en veilig gevoel.



Opdrachten aan jezelf

- Op welke momenten van de dag hebben jij en je pleegkind oprecht plezier met elkaar?
- Maak regelmatig tijd vrij om met je pleegkind te spelen.
- Neem 5 minuten per dag de tijd om rustig naar je pleegkind te kijken terwijl het speelt, leest of iets anders doet.
- Ga na welk spel je pleegkind leuk vindt om te doen. Vraag je af waarom je pleegkind daar zo gek op is.
- Let de komende dagen eens op de volgende dingen in het contact zoeken van je pleegkind. Hoe vraagt jouw pleegkind aandacht? Oogcontact, aanraking, speelgoed laten zien, opmerkingen maken?
- Ga na wat de momenten van plezier zijn waarop jullie hardop lachen om of met elkaar: in bad, in bed, tijdens het knutselen, tijdens het eten, tijdens een spelletje...

Hechten, hoe werkt dat?

Hechten is een proces dat vanaf de geboorte doorgaans spontaan plaatsvindt tussen ouder en kind. Als een baby huilt probeert de ouder te achterhalen wat er aan de hand is: heeft het kindje honger, een poepluier of is het geschrokken van een hard geluid? Meestal weten ouders door ervaring al snel wat er aan de hand is en bieden ze het kind wat het op dat moment nodig heeft. Als de baby ervaart dat de ouder hem of haar goed genoeg begrijpt en dat mama of papa de pijn en de stress vaak genoeg wegneemt, ontstaat er 'vanzelf' een hechtingsband: het kind heeft het vertrouwen dat het op zijn ouders kan terugvallen in moeilijke tijden. Naast de behoefte van het kind aan verzorging en bescherming, heeft het kind ook behoefte aan zelfcontrole. Voor het kind is het belangrijk dat het kind – binnen veilige kaders – kan en mag spelen, experimenteren en dat het kan oefenen met nieuw gedrag. Dit geeft het kind zelfvertrouwen.

**) Overal waar in deze tekst 'pleegkind' staat bedoelen wij ook 'kind'.*

Hechten kun je leren!

Praktische tips over hechting deel 2

In deze terugkerende rubriek over hechting willen we u een aantal tips geven om na te denken over de hechting met uw pleegkind). Deze tips zijn geen vervanging voor hulpverlening, maar kunnen wel aanleiding geven tot verdere gesprekken met uw ambulant hulpverlener.*

Tips

- Het is belangrijk dat je als (pleeg)ouder kan **nadenken** over je pleegkind en over jezelf, je eigen geschiedenis, je valkuilen en dat je situaties vanuit meerdere kanten kunt bekijken. Zo kun je je ook beter verplaatsen in je pleegkind.
- **Vertrouwen** hebben in **jezelf** als (pleeg)ouder geeft het pleegkind ook een rustgevend gevoel. Hierdoor geef je rustgevende signalen aan het pleegkind, waardoor ook het pleegkind rustiger wordt.
- Wat je als (pleeg)ouder het beste kunt doen, is je bewuster worden van je eigen gevoelens, je allergieën, je valkuilen... **Zelfkennis** leidt er namelijk toe dat je minder in paniek raakt van de gevoelens van je pleegkind.



Opdrachten aan jezelf

- Wat vond jij in de relatie met je ouders/opvoeders leuk? Waar heb jij nog warme herinneringen aan? Bijvoorbeeld liedjes zingen, bepaalde spelletjes, rituelen, enz. Probeer die eens toe te passen bij je pleegkind, voor zover je dat nog niet deed.
- Ga na wat jouw manier is om je trots en plezier te laten zien aan je pleegkind: met woorden, met aanraking, met lachen?
- Ga na hoe je zelf vroeger bent begrensd en hoe dat voor je was. Bedenk welke gevolgen dat heeft voor hoe je zelf je pleegkind begrenst.
- Sla jezelf tijdens het grenzen stellen gade; waar zou je nog meer aandacht aan mogen besteden? Het geven van korte uitleg, het troosten bij verdriet, of het helpen afleiden van het pleegkind?



- Ga terug in je herinnering hoe je vroeger samen speelde met een volwassene. Bedenk welke invloed dat heeft op hoe jij nu samen bent met je pleegkind en welke activiteiten je samen onderneemt.
- Formuleer voor jezelf drie krachtige kanten in de relatie met je pleegkind.
- Wat denk je dat je pleegkind leuk vindt aan jou? En wat nog meer? En hoe merk je dit?

**) Overal waar in deze tekst 'pleegkind' staat bedoelen wij ook 'kind'.*

Hechten kun je leren!

Praktische tips over hechting deel 3

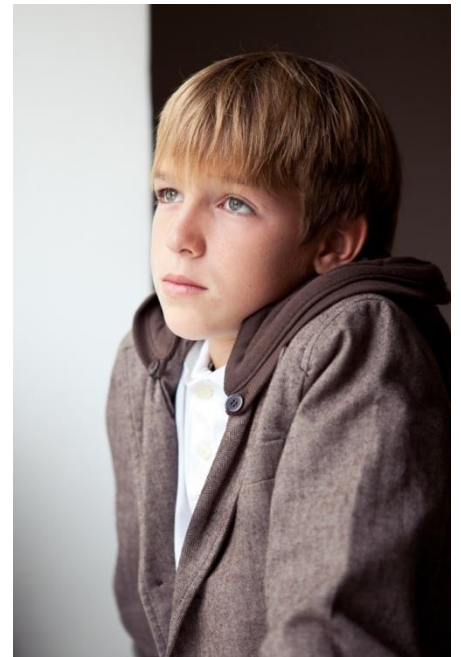
In deze terugkerende rubriek over hechting willen we u een aantal tips geven om na te denken over de hechting met uw pleegkind). Deze tips zijn geen vervanging voor hulpverlening, maar kunnen wel aanleiding geven tot verdere gesprekken met uw ambulant hulpverlener en tot verbetering van de relatie met uw pleegkind.*

Tip

De kernopdracht van (pleeg)ouders is **goed genoeg** durven zijn. Perfectie is onmogelijk en is zelfs niet aan te raden. De ouder begrijpt vaker zijn kind niet; zo leert een kind ook dat fouten maken mag. Belangrijker is dat de ouder in staat is om zijn onbegrip in te zien en achteraf zijn fout te herstellen.

Opdrachten aan jezelf

- Als je als (pleeg)ouder overspoeld wordt door emoties (bv. verdriet, boosheid) omdat je (pleeg)kind je geraakt heeft in je zwakke plek, probeer dan de relatie te herstellen.
- Probeer jezelf te kalmeren; bijvoorbeeld door even weg te gaan, iets lichamelijks te doen.
- Denk na over wat je zo geraakt heeft:
 - Ben je moe en overprikkeld waardoor je minder kan hebben?
 - Ben je gespannen over andere situaties?
 - Spreekt je kind iets aan waar jijzelf als kind ook mee worstelde?
 - Voel je je afgewezen, genegeerd, tekortgedaan?
 - Voel je je op je nek gezeten en totaal in beslag genomen?
 - Zie je in de reactie van je kind het spiegelbeeld van jezelf als kind?
 - Wat in jou wordt wakker gemaakt door de emotionele reactie van het kind?
- Herstel het contact met je kind. Vraag je af hoe het met je kind is. Hoe voelt het kind zich na jouw uitval?
- Probeer oogcontact te maken, lichamelijk contact als het kind dit verdraagt, maak jezelf klein (hurken).
- Respecteer de weerstand van je kind als hij of zij het nog niet wil goedmaken en wacht op een geschikter moment.
- Benoem dat het voor beiden niet leuk en vervelend was om zo met elkaar om te gaan. Zeg dat je wilt dat jullie je weer goed voelen bij elkaar. Stel voor om erover te praten.
- Beschuldig je kind niet; als (pleeg)ouder heb je verantwoordelijkheid voor je eigen gedrag.
- Luister naar je kind, wees open voor alles wat hij of zij te zeggen heeft.
- Verdedig je niet.
- Leg uit dat volwassenen soms niet redelijk zijn, niet redelijk doen en niet redelijk praten.



**) Overal waar in deze tekst 'pleegkind' staat bedoelen wij ook 'kind'.*

Hechten kun je leren!

Praktische tips over hechting deel 4

In deze terugkerende rubriek over hechting willen we u een aantal tips geven om na te denken over de hechting met uw pleegkind. Deze tips zijn geen vervanging voor hulpverlening, maar kunnen wel aanleiding geven tot verdere gesprekken met uw ambulant hulpverlener en tot verbetering van de relatie met uw pleegkind.

Tips

Het is belangrijk dat je je als pleegouder bewust bent van je eigen verlangens, behoeften, verwachtingen, je zwakke plekken. Je moet je proberen bewust te worden van wat dit kind met je (emotioneel) doet. Als je je hiervan bewust bent, hierop bent voorbereid, is het risico minder groot dat je je eigen frustraties, irritaties, behoeften op het kind gaat afreageren en dat je je laat raken. Het is namelijk van belang dat pleegouders zelf niet van slag raken, door het van slag raken van het kind. Zelfkennis leidt er namelijk toe dat je minder in paniek raakt van de gevoelens van je kind. Het kind heeft vanuit zijn verleden vaak zoveel verwarrende ervaringen met zijn verzorgers meegemaakt; de ene keer waren ze lief en verzorgend, de ander keer werden ze misbruikt en geslagen. Het kind kan bijvoorbeeld doordat een pleegouder liefde toont, overvallen worden door angst, omdat het in het verleden heeft ervaren dat dat bijvoorbeeld gepaard kan gaan met agressiviteit.



Opdrachten aan jezelf

- Probeer zicht te krijgen op de band die je met je pleegkind hebt en op eventuele irritaties en allergieën die er spelen. Stel jezelf de volgende vragen:
 - Wat vind ik leuk en prettig aan mijn pleegkind (uiterlijk, gedrag, emotioneel, competenties, sociaal)? Welk gevoel roept dit bij me op? Hoe laat ik dit merken?
 - Wat denk ik dat mijn (pleeg)kind leuk vindt van mij? Hoe merk ik dit?
 - Wat vind ik niet prettig aan mijn (pleeg)kind? Welk gevoel roept dit bij me op? Hoe laat ik dit merken?
 - Wat denk ik dat mijn (pleeg)kind niet leuk vindt van mij? Hoe merk ik dat?
- Als het pleegkind je gevoelige snaar heeft geraakt, denk dan na over wat je zo geraakt heeft:
 - Ben je moe en overprikkeld waardoor je minder kan hebben?
 - Ben je gespannen over andere situaties?
 - Spreekt je (pleeg)kind iets aan waar jijzelf als kind ook mee worstelde?
 - Voel je je afgewezen, genegeerd, tekortgedaan?
 - Voel je je op je nek gezeten en totaal in beslag genomen?
 - Zie je in de reactie van je (pleeg)kind het spiegelbeeld van jezelf als kind?
 - Wat in jou wordt wakker gemaakt door de emotionele reactie van het kind?
- Ga na welke emoties (angst, boosheid, blijdschap, verdriet) het moeilijkst zijn voor je om te verdragen.
- Ga terug in je herinnering hoe je vroeger samen speelde met een volwassene. Bedenk welke invloed dat heeft op hoe jij nu samen bent met je (pleeg)kind en welke activiteiten je samen onderneemt.
- Ga na hoe je zelf vroeger bent begrensd en hoe dat voor je was. Bedenk welke gevolgen dat heeft voor hoe je zelf je (pleeg)kind begrenst.

Emiel Timmermans & Ilse Grouwels, behandelcoördinatoren pleegzorg

**) Overal waar in deze tekst 'pleegkind' staat bedoelen wij ook 'kind'.*