

Verstoorde hechting en speltherapie

Inleiding

Simon (7) wordt aangemeld voor speltherapie in verband met ernstige gedragsproblemen. Hij laat veel agressie zien. Ouders hebben beiden een laag niveau, vader is werkloos, het gezin zit in de schuldsanering. Het lukt hen niet om Simon op te voeden. Simon gaat zijn eigen gang, hij houdt geen rekening met anderen en laat zich niet corrigeren: hij loopt weg of gooit met materialen.

In speltherapie laat Simon ook agressief gedrag zien. Zijn frustratietolerantie is laag. Ik probeerde zijn agressief gedrag te begrenzen of ergens op te richten. Totdat ik merkte dat het hem erg goed deed om juist geholpen te worden, frustraties nog even te voorkomen, en me juist meer op het 'zorgen voor hem' te richten. Vanaf toen was er een stijgende lijn in de therapie te zien. Wat is dit geweest en waarom had dit effect?

De hulpvraag van ouders van kinderen die in speltherapie komen richt zich nogal eens op het verminderen van negatief gedrag. Dit kan voor hen erg moeilijk en zwaar zijn. Ik kom er steeds meer achter hoe belangrijk het is om na te gaan hoe de hechting is verlopen en of er mogelijk storende factoren zijn, waardoor het kind onvoldoende gehecht is. Aandacht voor en behandeling van hechtingsproblematiek is belangrijk als 'vloerkleed' onder alle diagnoses.

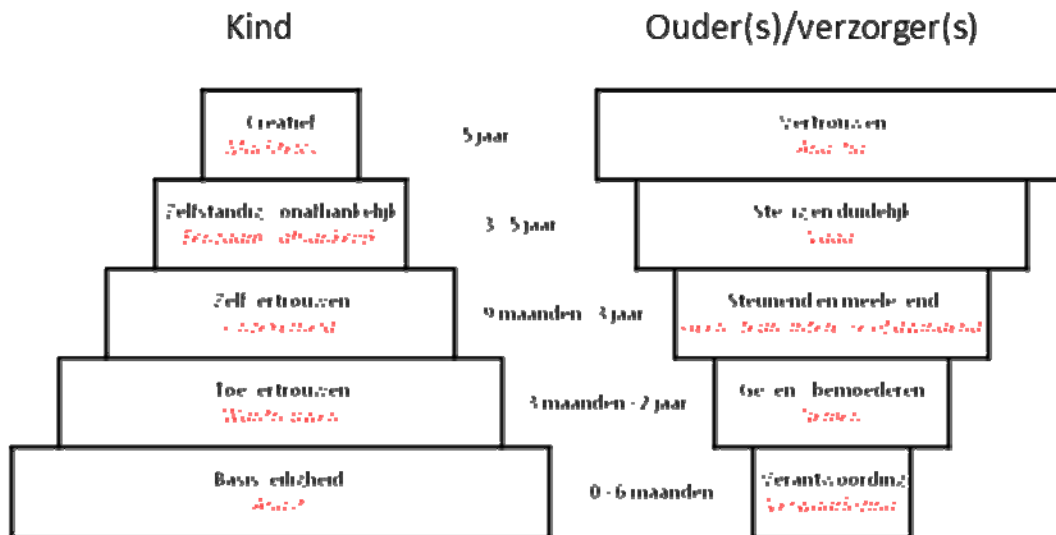
Wat is hechting?

Hechting of gehechtheid is een wederkerige en diepgaande emotionele en fysieke band tussen een kind en zijn ouders. Het hechtingsgedrag van mensen ontwikkelt zich vanaf de geboorte en waarschijnlijk al daarvoor. Die band komt het duidelijkst tot uitdrukking in tijden van angst en spanning, zoals bij ziekte, scheiding of ander dreigend gevaar. Voor de regulatie van negatieve emoties bij angst en spanning is het jonge kind afhankelijk van zijn ouders. Die zorgen ervoor dat de negatieve emoties van verdriet en angst het kind niet overweldigen en ieder (exploratief) gedrag blokkeren. De ouders vormen als het ware een stutbalk, waardoor het kind zich gesteund weet en de kans heeft te groeien. Het belang hiervan kan niet onderschat worden. Een jong kind is voor overleving aangewezen op bescherming van zijn ouders. Ook later heeft het kind zijn ouders nog steeds nodig om op terug te kunnen vallen als veilige basis om de wereld te verkennen (IJendoorn & Bakermans-Kranenburg, 2010)

Bouwstenen van gehechtheid Truus Bakker

Er zijn verschillende theorieën rondom het thema gehechtheid. Vanwege de ruimte in dit artikel wil ik hier niet verder over uitweiden en me richten op de bouwstenen van gehechtheid, ontwikkeld door Truus Bakker - van Zeil (orthopedagoog en psychotherapeut).

Haar theorie is gebaseerd op ideeën van Vossen, Grof, Bowlby, Gentlin en Holle. T. Vossen is de eerste die spreekt van globaal vijf gedragsmodi die aangeleerd worden in de verschillende opeenvolgende leeftijdsfasen, maar die los daarvan, later op elke leeftijd in allerlei leefsituaties, verder ontwikkeld en gerealiseerd worden. Hij heeft zijn model mede gebaseerd op ideeën van Freud, Erikson en Holstein, maar verder uitgewerkt vanuit zijn ervaring met Rogeriaanse therapie en opleiding (Bakker - van Zeil, Hechten en loslaten in therapie, 1986). Truus Bakker heeft dit verder ontwikkeld en is tot een model van 'vijf bouwstenen van gehechtheid' gekomen.



Er is sprake van wederzijdse beïnvloeding tussen ouders en kind. In iedere ontwikkelingsfase heeft een kind een eigen 'opdracht'. Eerdere ervaringen neemt een kind mee naar de volgende fase (of bouwsteen). Het kind bouwt steeds verder op zijn eerdere ontwikkeling. Wanneer een eerdere bouwsteen nog niet voldoende ontwikkeld is, dan kan het kind zich in de volgende fase ook niet voldoende ontwikkelen. De vorige bouwste(en) vormen de basis voor verdere groei. Het is te vergelijken met een gebouw die wel of geen stevig genoeg fundament heeft.

Niet alleen het kind, ook de ouders hebben in elke fase een taak die het kind helpt om zijn opdracht te vervullen. Zijn de ouders hiertoe niet in staat, dan zal het kind ook zijn taak niet of moeilijker kunnen vervullen.

Truus Bakker beschrijft een aantal aspecten die nodig zijn voor het kind en de ouders of verzorgers om het kind in staat te stellen zijn ontwikkelingstaken te vervullen. Indien dit voldoende lukt, dan ontstaat er een veilige hechting tussen ouder en kind.

Mirjam (18) heeft de opleiding voor secretaresse afgerond. Op haar stageadres is mogelijk ruimte voor haar. Vader dringt er bij Mirjam op aan om contact met haar leidinggevende op te nemen en te vragen of er mogelijk werk voor haar is. Mirjam durft dit niet. Vader vindt dat Mirjam dat gewoon moet vragen en stoort zich er aan dat Mirjam dit niet doet. Het liefst zou hij haar aan een baan helpen. Doordat vader in achterliggende jaren steeds een dwingende rol heeft vervuld, lukt het Mirjam niet om met vertrouwen de wereld in te gaan. Op alle gebieden is ze erg onzeker.

Het accent van de rol van de ouder verschuift steeds tijdens de ontwikkeling van het kind. In het begin is vooral een veilige en voedzame situatie nodig die door de verantwoordelijke persoon gearrangeerd wordt. Langzaam wordt met het eigene en unieke van de andere persoon belangrijker, met wie je je helemaal één kunt voelen, die zich zoveel mogelijk aanpast aan je behoeften. Vervolgens geeft die persoon je de ruimte om te onderzoeken, ervaringen op te doen en vangt je weer op als het nodig is. Er komt beweging in de relatie. Naarmate je meer ervaringen opdoet waarin je zelf iets kan, ga je je onderscheiden, je anders-zijn ontdekken, en ga je jezelf los van die ander zien. Het is dan belangrijk dat die ander iemand is, consistent, iemand waaraan je je kunt toetsen. In de laatste fase leer je je eigen boontjes doppen, op je eigen individuele unieke manier, helemaal los van de ander. (Bakker - van Zeil, Hechten en loslaten in therapie, 1986)

Hechtingsrepresentaties

Elk kind bouwt in relatie tot belangrijke anderen een bepaald communicatiepatroon op, waarmee het zichzelf, anderen en de wereld tegemoet zal treden. In elke nieuwe ontmoeting zal de wijze waarop het kind vroegere ontmoetingen beleefd heeft, doorspelen in hoe die ontmoeting zal verlopen, hoe het zichzelf daarbij voelt en wat het ervan vindt. Op grond van al die ontmoetingen creëert het kind een eigen intern werkmodel over hoe mensen zijn en zich verhouden tot elkaar en stemt zijn gedrag daarop af. Dit worden gehechtheidsrepresentaties genoemd. Het is geen vaststaand en onveranderbaar model, maar een 'werkmodel' dat voortdurend bezig is met verwerken van informatie uit de omgeving en aanpassing aan veranderde omstandigheden. (Bakker - van Zeil, 2004)

Ook ouders en verzorgers reageren vanuit hun eigen representaties op het kind in de verschillende ontwikkelingsfasen.

Verstoorde hechting – oorzaken en gevolgen

Een verstoorde hechting kan veel verschillende oorzaken hebben. Ik noem er enkele: gebrek aan sensitiviteit van de opvoeder; vijandigheid van de opvoeder ten aanzien van het kind (op basis van eigen wantrouwende gehechtheidsrepresentaties), traumatische ervaringen, (tijdelijke) scheiding van de primaire opvoeder.

Een verstoorde hechting heeft gevolgen voor de representatie van het kind ten aanzien van de 'buitenwereld'. Een kind met hechtingsproblemen heeft onvoldoende geleerd om negatieve gevoelens en emoties op te vangen en te reguleren. Deze verstoorde representaties kunnen het kind gaan beïnvloeden.

Rinske (11) heeft een broer (13) met een ernstige lichamelijke handicap. Naar hem is in het verleden veel aandacht uitgegaan. In een conflict met haar ouders geeft ze aan dat zij, net als haar zus, ook nieuwe kleren wil. Moeder vindt dit niet nodig. Rinske verwijt haar moeder dat zij achtergesteld wordt. Moeder verdedigt dit. Beiden blijven bij hun standpunt en willen de ander overtuigen, wat uiteindelijk op een heftig conflict uitloopt. Rinske voelt zich niet begrepen door haar moeder en moeder heeft het gevoel Rinske niet te kunnen bereiken. Tijdens speltherapie kan Rinske verschillende emoties moeilijk onderscheiden. De reacties van moeder horen thuis in de vierde bouwsteen. Ze is in dit geval stevig en duidelijk: Rinske krijgt geen nieuwe kleren. Rinske voelt zich echter eenzaam en onbegrepen, mede omdat haar bouwwerk van hechting veel hiaten vertoont. Er is sprake van wantrouwen, van gevoelens van onverbondenheid.

De vader van Annet (8) heeft het syndroom van Asperger. Ook is er sprake geweest van huiselijk geweld tussen ouders onderling in de periode dat Annet baby en peuter was. Met behulp van relatietherapie is het ouders gelukt om het huiselijk geweld te stoppen. Vader is vaak met zijn eigen zorgen bezig en vraagt hierin veel aandacht van moeder. Hij kan moeilijk omgaan met 'druk gedrag' van kinderen. Annet wordt aangemeld voor speltherapie. Ze kan enorm boos of verdrietig zijn, is in haar emotie moeilijk te bereiken, geeft tegenstrijdige boodschappen en test de speltherapeut. Op school is ze onzeker en faalangstig. Het 'haat' ligt in de onderste twee bouwstenen. Interventies vanuit die bouwstenen laat Annet zomaar nog niet toe. Dit is voor haar beangstigend en onveilig.

Houding speltherapeut

Truus Bakker geeft aan dat een aantal cliëntcentered houdingsaspecten van de therapeut in elk ontwikkelingsstadium van belang zijn. (Bakker - van Zeil, Hechten en loslaten in therapie, 1986) Dit zijn: acceptatie, respect, aandacht, congruentie, geboeid door het wordings- en groeiproces van de ander.

Bakker vergelijkt de rol van de therapeut met de moederrol, waarin er ook een beweging is in de relatie. Mij intrigeerde heel sterk de vraag hoe ik aan kon sluiten bij de verschillende bouwstenen en hoe ik mijn interventies hierop kon aanpassen.

Naast speltherapie is ook ondersteuning in de omgeving van het kind belangrijk, zodat er ook in de thuissituatie aan de representatie van het kind ten aanzien van de wereld om zich heen gewerkt kan worden.

De ouders van Esther (9) zijn kortgeleden gescheiden. Esther woont bij haar moeder, samen met drie broertjes. Moeder en Esther raken regelmatig in een conflict verzeild, waar ze niet gemakkelijk uitkomen. De speltherapeut heeft aangeraden om te zoeken naar mogelijkheden tot meer lichamelijk contact tussen moeder en dochter. Op een avond dat Esther wat dwars gedrag laat zien, veel herrie maakt op de trap, terwijl haar broertje slaapt, en dit zelfs versterkt nadat haar moeder er iets van zegt, besluit moeder het anders aan te pakken. Ze slaat haar arm om Esther heen, zegt: 'volgens mij vind jij alles heel moeilijk'. Hierop laat Esther zich door moeder meenemen naar de bank en huult daar bij haar uit. Hiermee is het dwarse gedrag doorbroken en voelen ze zich meer met elkaar verbonden.

Speltherapie – aansluiten bij de bouwstenen: hoe?

In het laatste deel van mijn artikel wil ik aan de hand van bovenstaande theorie nagaan hoe een speltherapeut kan aansluiten bij mogelijke hiaten in het 'hechtingsbouwwerk'.

Bouwsteen 1:

In deze bouwsteen is therapeutische attitude als betrouwbaar, voorspelbaar, stabiel, met de boodschap 'kom maar' essentieel. Bij hechtingsproblematiek is er vaak pas in een latere fase ruimte om tot deze bouwsteen af te dalen. De spelkamer wordt een plekje waar een kind zich veilig en prettig kan voelen, waar het 'er mag zijn', waar het een veilige en warme relatie ervaart, waar het in contact kan komen met zijn lichamelijk waarneembare gevoel en het stressniveau zakt. (Bakker - van Zeil, Hechten en loslaten in therapie, 1986)

Na een spel pakt Else (5) de fles. Ze ligt op de grond met haar hoofd op de schoot van de speltherapeut. De therapeut benoemt het 'lekker uitrusten', zegt verder weinig en legt haar arm langs het lichaam van Else. Na een paar minuten zo gelegen te hebben, gaat Else verder met een volgend spel.

Bouwsteen 2:

In deze bouwsteen liggen de interventies liggen ook vooral nog op nonverbaal gebied. De therapeut resoneert mee met de impulsen en behoeften van het kind zonder te overspelen, beklemmen, forceren. Heeft aandacht, begrip en is actief verzorgend. (Verheugt-Pleiter, Schmeets, & Zevalkink, 2010)

Levi (7) is aan het verven. De potjes verf gaan niet open en één en ander dreigt te mislukken. Eerdere keren in de therapie gaven frustraties aanleiding tot boos en agressief gedrag. De therapeut veronderstelde dat Levi, met zijn zogenaamde zelfstandige gedrag, eigenlijk moederlijke zorg tekort kwam. Deze interventie zette ze bewust in door Levi te helpen met zijn werk door een actief, zorgende en helpende houding aan te nemen en de nonverbale boodschap te geven 'doe maar'. Levi was uiteindelijk trots op zijn zelfgemaakte werkstuk. In een later stadium van de therapie kan het stukje frustratietolerantie aan de orde komen. Eerst wordt gewerkt aan de onderste bouwstenen, zodat Levi zich veilig voelt en zich aan de therapeut durft toe te vertrouwen.

Bouwsteen 3:

De kwaliteit van deze bouwsteen wordt vooral bepaald door aandacht, meeleven, begrip, verwoording van gevoelens, steun, stimulans. Het kind kan genieten van zijn eigen kracht en mogelijkheden en leert om met frustraties om te gaan.

De schoolresultaten van Lydia (10) zijn volledig gestagneerd en teruggelopen. Sinds anderhalf jaar maakt ze geen vorderingen meer. Aanvankelijk zijn lichamelijke oorzaken uitgesloten. Tijdens speltherapie ontdekken we samen dat Lydia een soort 'baas' in haar hoofd heeft. Lydia noemt deze 'baas Kikkernot' en zichzelf 'Liesje'. Baas Kikkernot pest Liesje door steeds te zeggen dat ze het niet kan. Op het moment in therapie dat baas Kikkernot oud en zwak geworden is en Liesje groter en sterker wordt en zelfs boos kan worden op baas Kikkernot, gaan de resultaten weer omhoog. Lydia laat daarnaast ook steeds meer zien hoe talentvol ze is op het gebied van tekenen, gym en muziek.

Bouwstenen 4 en 5:

De interventies in deze bouwstenen zijn vooral gericht op het weer loslaten en het kind weer zijn eigen weg te laten gaan, het geven van ruimte, acceptatie, betrokkenheid, afwachten/terughoudendheid, er zijn als het nodig is, betrokken/toezien hoe het kind steeds meer wordt hoe hij is, stimuleren van de eigenheid, herstructureren van de ervaring, inspelen op de algemene menselijke neiging om een band aan te gaan, zich te hechten en zich 'in' die hechting als het ware los te maken.

Else (6) heeft ruim een jaar speltherapie achter de rug. Ze speelt vaak met de prinsessenjurk. Bij het uitdoen van de jurk vraagt ze vaak hulp. In eerdere fasen van de therapie gaf de therapeut hier gehoor aan. Nu vraagt ze Else of het haar ook zelf zou lukken als 'skeelerprinses'.

Else: 'ik doe het een beetje anders dan jou hè?'

T.: Ja, dat kan ook! Je kunt het anders doen dan ik.

Conclusie

Het is van belang dat een speltherapeut bij elk kind dat met gedragsproblemen in therapie komt, nagaat hoe de hechting is verlopen, welke representatie een kind van de buitenwereld heeft, of er een plaats is waar het zich veilig voelt, gezien en gehoord weet. Een speltherapeut kan dit tijdelijk overnemen, maar tegelijk zal het ondersteuningssysteem van het kind ingezet moeten worden om een veilige plaats te zijn of te worden. Zowel in speltherapie zelf, als in het ondersteuningssysteem, kunnen de bouwstenen van Truus Bakker een praktisch handvat zijn voor een goede aansluiting bij het kind.

Bakker - van Zeil, T. (1986). *Hechten en loslaten in therapie*. Bodegraven.

Bakker - van Zeil, T. (2004). Vertrouwen in adoptie, hechten en loslaten. *Brochure bij film 'Zie je mij?'* . Metropolisfilm.

IJzendoorn, R. v., & Bakermans-Kranenburg, M. (2010). *Gehechtheid en Trauma*. Amsterdam: Hogrefe.

Verheugt-Pleiter, J., Schmeets, M., & Zevalkink, J. (2010). *Mentaliseren in de kindtherapie*. Assen: Van Gorcum.