

‘Ben je er als ik je nodig heb?’

Heb je het over de relatie tussen ouder en kind, dan doemt al snel het woord ‘hechting’ op. Therapeut en wetenschapper Martine Delfos deed veel onderzoek naar hechting bij onder anderen pleegkinderen en kinderen van gescheiden ouders. ‘Als kinderen geen beschikbare ouders hebben, groeien ze uit tot eenzame, zoekende mensen.’

*Door Sanne Kloosterboer
Illustraties: Lucia Lenders*

Contact is een eerste levensbehoefte voor kinderen. Zonder contact kunnen kinderen stenen.

‘Contact is van fundamenteel belang voor jonge kinderen. We weten al van onderzoek uit de 13de eeuw, van de Duitse koning Ferdinand de Tweede, dat baby’s sterven als er niet tegen ze gesproken wordt. Koning Ferdinand wilde weten of baby’s van nature Grieks of Hebreeuws spraken en dacht daarachter te komen door de baby’s zonder taal te verzorgen. Hij droeg de verzorgsters op de baby’s uitsluitend te baden en te voeden. Ze mochten niet tegen de baby’s praten. Het resultaat was schokkend: de baby’s stierven al snel. Ook de Oostenrijkse psychoanalyticus René Spitz stelde in de 20ste eeuw vast dat oorlogswezen in weeshuizen depressief raken bij gebrek aan contact en ten slotte zelfs kunnen sterven.’

‘Mijn werkervaring zegt me ook dat contact fundamenteel is. Ik heb een keer een jongeman in mijn praktijk gehad die overal pijn had. Hij kon niet op zijn benen staan van de pijn. Zitten deed pijn, liggen deed pijn, alles deed pijn. Die man was zonder succes door heel veel medische molens

gegaan. Ik kreeg hem in therapie, en we praatten. Hij sprak daarvoor nauwelijks over zichzelf. Als het stress was, had ik lichamelijke vooruitgang moeten zien, maar dat zag ik niet, terwijl we uitstekende gesprekken hadden. Uiteindelijk heb ik ontdekt dat hij door gebeurtenissen in zijn vroege jeugd al heel lang het contact met mensen had afgesloten. Ik dacht: ach, zijn lichaam dooft langzaam uit, zoals bij de oorlogswezen. Dat was schokkend om te zien en dat gaf ook aan waar de oplossing lag: contact.’

Werkmodel voor gevaar

‘Het responsieve contact is dus heel belangrijk voor kinderen. De meeste ouders zijn gelukkig responsief. Dit zijn niet voor niets bekende gevallen, ze zijn de uitzondering op de regel. Door het contact ontwikkelen kinderen een zogeheten intern werkmodel: een mentaal beeld van hun relatie met de opvoeder. Het kind ontdekt hoe de dingen werken, hoe het voedsel, warmte en bescherming krijgt. Via het werkmodel kan het dan op de opvoeder reageren en anticiperen. Dit gebeurt onbewust. John Bowlby, de grondlegger van de hechtingstheorie, heeft





dit briljant gezien. Ik ben met zijn theorie in de hand verdergaan kijken: hoe ziet zo'n werkmodel er dan uit? Als je het hebt over hechting, heb je het over veiligheid. Die is dus in het gedingwanneer het misgaat: je dacht als kind dat je de opvoeder kon vertrouwen, dat die je zou helpen, maar als de opvoeder dat niet doet, komt dat in het werkmodel van het kind. Dus zodra er dan later iets gebeurt, gaat, paf, dat programma aan: zie je wel, mensen helpen je niet. Daar kom je niet zo makkelijk overheen. Je gaat geen werkmodel afschaffen dat met gevaar te maken heeft, want wie weet heb je het nog nodig.'

'Meestal is de moederde eerste gehechtheidsfiguur. Zij heeft het kind gebaard en geeft het vaak borstvoeding. Het kind wil de moeder dus bij zich houden. De moeder op haar beurt moet ervoor zorgen dat het kind zich aan haar hecht. Ze moet er zeker van zijn dat als er iets met het kind is, het dat aan haar zal laten weten. Dat is een belangrijk proces. Voorvaders is het soms wennen dat de moeder in het begin helemaal gericht is op het kind. Dat móét ze, want ze moet ervoor zorgen dat het kind die signalen aan haar geeft. Die moeder heeft de taak, zonder dat ze dat bewust weet, ervoor te zorgen dat dat kind haar hulp vraagt.'

Jong kinderen gekregen

'Mijn centrale notie als het om hechting gaat is: je moet goed vastzitten om goed los te kunnen komen. De hechting moet ergens beginnen en dat is doorgaans bij de ouders. De ouders blijven centraal staan, maar het gehechtheidsnetwerk bouwt zich dan langzaam uit, met andere familieleden en bijvoorbeeld verzorgers



op het kinderdagverblijf. Het is fijn als er twee ouders zijn, want dan heb je een plan A en een plan B. Daarbij hoeft de belangrijkste figuur niet per se de moeder te zijn en de ouders hoeven ook niet per se de biologische ouders te zijn. Ik heb in mijn werk gezien hoe krachtig de hechting kan zijn van kinderen aan hun pleeggezin.'

'Hoe de situatie ook is, de mensen die voor het kind zorgen, moeten ruim de kans krijgen dat te doen, want een goede hechting kun je maar één keer in je leven ontwikkelen. Het korte zwangerschapsverlof dat we hier hebben is in feite nietgeschikt voor alle kinderen. Sommige kinderen hebben meer tijd nodig om te rijpen. Het past ook niet alle ouders. Daar zou je naar moeten kijken.'

'Zelf heb ikjong kinderen gekregen, toen ik nog studeerde, doordat ik nu eenmaal altijd alles tegelijk doe. Tijdens onze studie moesten mijn man en ik de beslis-

Een goede hechting kun je maar één keer in je leven tot stand brengen.

sing nemen wie er gewoon zou doorgaan en wie wat langzamer zou gaan. Dan zouden we na ons afstuderen wel weer zien. Omdat ik al goed wist wat ik wilde, hebben we ervoor gekozen dat hij voorde kinderen zou zorgen. Dat heb ik gemerkt, in positieve zin. Mijn kinderen zijn zeker aan mij gehecht, daar is geen twijfel over mogelijk, maar ze zijn ook bijzonder gehecht aan mijn man. Op straat riepen ze niet "Mama" maar "Papa" als er iets gebeurde. Ik weet dus uit ervaring dat het niet de moeder hoeft te zijn die het leeuwendeel van de zorg op zich neemt. Maar ik heb ook ervaren dat de stabiliteit van een of twee figuren in het begin heel belangrijk is. En dat heb ik ook om me heen gezien.'

'Hechting is een samenspel, maar dat begint wel heel egocen-

trisch, bij de baby. Die baby heeft iemand nodig die er de hele tijd is, want die kan nog niks zelf. Kinderen zijn buitengewoon intelligent in vergelijking met volwassenen. Die kleintjes hebben door: die persoon is er de hele tijd en daar krijg ik altijd eten van. Vanuit die noodzaak zorgt het kind ervoor dat zijn ouders bij hem blijven.'

De bom onder relaties

'In alle relaties is één ding van belang, of het nu liefdesrelaties, vriendschappen of ouder-kindrelaties zijn: ben je er als ik je nodig heb. Bowlby zei dat eens mooi in een interview. Hij was al oud en zijn kinderen waren al het huis uit. Hij lag met een gebroken been in het ziekenhuis. Het was allemaal helemaal niet zo erg, maar toch verwachtte hij dat zijn kinderen kwamen, want die had hij nodig. Die kinderen kwamen natuurlijk en hij zei daarover: "Dan weet je dat er een gehechtheidsrelatie is."'

'Wat de hechting betreft is een scheiding vreselijk voor kinderen. Ik vind dat ouders zich meer zouden moeten realiseren hoe problematisch een scheiding voor kinderen is. Dat gebeurt nu onvoldoende. Kijk bijvoorbeeld naar het model waarbij de kinderen de ene helft van de tijd bij de ene ouder zijn en de andere helft bij de andere ouder. Dat is leuk voor de ouders, maar niet voor de kinderen. Echt niet. Mensen scheiden natuurlijk niet voor niets, maar we moeten niet net doen of er niets aan de hand is. Ik zegdit als wetenschapper, maar ook uit eigen ervaring, want ik ben in dat opzicht bevooroordeeld. Ik ben 52 jaargetrouwd en dat huwelijk duurt tot onze dood, dat weten we. Mijn man en ik hebben het gered, want een relatie is ingewikkeld. Door die bril kijk ik naar de wereld: ik zie dat mijn kinderen zeer langdurige relaties hebben. Zoals ook bekend is dat bij ouders die scheiden het risico groter is dat hun kinderen

'Mijn centrale notie bij hechting: je moet goed vastzitten om goed los te kunnen komen'





ook gaan scheiden; zonder het in de gaten te hebben leren ze hun kinderen te scheiden.'

'Bij een scheiding moet je goed nietje ex-partner omgaan. Dat is lastig, want waarom ben je gescheiden? Mensen denken dat ze hun scheiding alleen maaraan hun kinderen, familie en vrienden kunnen uitleggen door te vertellen hoe slecht hun partner was. Ik kan je vertellen: dat is niet de reden waarom mensen scheiden. Dat is nooit de reden, dat zijn slechts de details waarmee het verhaal wordt ingekleurd. De echte reden is seksualiteit. Seks is de bom onder iedere relatie. Ik had een jongetje in therapie van zes, zeven jaar dat misselijk was en buikpijn had van de scheiding van zijn ouders. En dan zei die vader: we zijn niet meer verliefd. Maar het jongetje zag dat zijn ouders het nog steeds leuk hadden en dingen samen deden: ze aten samen en gingen samen met vakantie. Waarom gingen ze dan toch scheiden? Omdat er niet meer gevreeën werd. Maar dat zegt niemand, dat is een groot taboe.'

Vrijen en kussen

'Kijk, in het kinderboek dat ik geschreven heb, *Het jongetje Robbert*, heb ik hier een pagina aan gewijd - ik noem het de scheidingspagina, want ik heb hem als losse bladzijde bijgevoegd, zodat kinderen van wie de ouders niet gescheiden zijn niet schrikken. Het is een soort gesprek tussen de schrijver en de lezer. "De papa en mama van Robbert wonen niet meer bij elkaar. Daar wordt Robbert weleens verdrietig van. Maar ze doen heel veel samen, dat is altijd erg gezellig. Soms voelt Robbert wel dat papa en mama niet blij zijn met elkaar. Ze maken weleens ruzie. Dat vindt



**CVMARTINE
DELFOF (74)**

Is biopsycholoog, therapeut en wetenschapper. Studeerde onder meer klinische psychologie.

In 1999 promoveerde ze op een psychologisch en letterkundig onderzoek naar rouwverwerking bij Franse schrijvers.

Ze werkt als wetenschappelijk onderzoeker, therapeuten docent. Ze was onder andere gasthoogleraar in Quito en Sarajevo.

Ze publiceert veel, over onder andere communiceren met kinderen ('Luister je wel naar mij?') en jongeren ('Ik heb ook wat te vertellen!'). Haar theorie over autisme is geadopteerd door het ministerie van VWS.

Robbert heel akelig. Daar krijgt hij buikpijn van en dan wordt hij misselijk. Robbert moet dan best vaak overgeven. Dat is echt zielig. Robbert wil altijd weten water aan de hand is. Hij begrijpt niet waarom papa en mama niet meer bij elkaar wonen. Daar gaat hij over piekeren. Dan is hij bang dat het door hem komt. Maar dat is niet zo. Papa heeft gezegd dat papa en mama niet meerverliefd zijn op elkaar. Verliefd zijn is voor grote mensen. Dan willen ze vrijen en steeds kussen. Maar vrijen is iets heel moeilijks om te leren. En papa en mama willen niet meer vrijen met elkaar. Maar toch zijn ze heel blij met elkaar, want zo hebben ze Robbert gekregen. En daar zijn ze allebei heel blij mee. Dus ze houden nog van elkaar, ja hoor, best veel, maar als vrienden, niet als vrijende mensen.'"

Ben je er bij problemen?

'Ik was zo blij dat die zin in me opkwam. Ik dacht: nu kan ik een scheiding uitleggen aan kinderen op een manier die ouders aankunnen: vrienden wonen nooit in hetzelfde huis. Als de ouders dapper genoeg zijn om dit verhaal te vertellen, kunnen de kinderen er gemakkelijker vrede mee hebben. En als dit de uitleg is, hoeven ouders ook niet lelijk te zijn over de andere ouder. Want mijn grootste probleem met gescheiden ouders is dat ze de hele tijd moeten bewijzen dat de scheiding een goede beslissing was. Dus ze kunnen niet echt lief en aardig tegen die andere ouder zijn. Als dat anders zou zijn, wordt het voor kinderen zoveel makkelijker.'

'Waarom is dat zo belangrijk? Hechting betekent beschikbaarheid en ouders zijn daar de hele tijd mee bezig: "Als papa

thuis komt, laatje hem meteen je tekening zien?" Je bent als ouder de hele tijd bezig de andere ouder erbij te betrekken en iedere ouder heeft ook zijn eigen specialisatie in beschikbaarheid, in veiligheid. En bij een scheiding is dat dan ineens weg. Gescheiden ouders moeten beschikbaarheid serieus nemen en dus ook de andere ouder zoveel mogelijk beschikbaar maken voor het kind. De ouder waar het kind opgroeit, moet ook de andere ouder kunnen hebben. Ik pleit voor een adres waar het kind woont, bij het andere adres gaat het kind op bezoek. Ik gebruik ook het ouderwetse woord "bezoekregeling" in plaats van "omgangsregeling". Ouders doen namelijk niet zo heel veel met hun kinderen; ze doen vooral de logistiek van het leven van hun kinderen. Als de ouders dan gescheiden zijn, moeten ze plotseling leuke dingen doen met de kinderen. Maar die kinderen willen gewoon een beschikbare ouder. Als kinderen geen beschikbare ouders hebben, groeien ze uit tot eenzame, zoekende mensen.'

'Het draait dus allemaal om beschikbaarheid. Kijk bijvoorbeeld wat er gebeurt als iemand een ongeluk krijgt en wordt bijgestaan door een onbekende. Dan hecht-ic zich onmiddellijk aan die onbekende, want die heeft z'n leven gered, die heeft zijn beschikbaarheid bewezen. Ben je er als er een probleem is? Daar gaat het om. Je hoeft het probleem niet op te lossen, want je kind moet leren in de problemen te komen en jij als ouder moet leren het kind in de problemen te laten komen. De meeste problemen lossen zich vanzelf op als je weer rustig bent. En wanneer word je weer rustig? Als er iemand voor je is.'

'Mijn grootste probleem met gescheiden ouders is dat ze de hele tijd moeten bewijzen dat de scheiding een goede beslissing was'