



Doorbreek cirkels van onveiligheid

Emotionele mishandeling is de meest voorkomende vorm van kindermishandeling. Schrijnend. Veelal is sprake van een intergenerationele overdracht van onveilig oudergedrag. Wat zijn voor hulpverleners ingangen om cirkels van onveiligheid in ouder-kindrelaties te doorbreken?

Irene Mol en Paulien Kuipers

Veilig of onveilig opgroeien staat volop in de belangstelling. Terecht, want nog steeds groeit 40% van alle jonge

Nederlandse kinderen op in onveilige gezinssituaties. De negatieve invloed van kindermishandeling en verwaarlozing op de algehele ontwikkeling van kind naar volwassene is bovendien groot. In de lockdown periode werd niet voor niets alarm geslagen vanwege zorg om gezinnen die onder de radar van professionals bleven. De berichtgeving rapporteert veelal

‘Moeder zegt tegen haar zontje dat hij nooit geboren had moeten worden’

over de fysieke gevolgen; die zijn vaak immers het meest zicht- of hoorbaar. Maar emotionele kindermishandeling komt veel vaker voor. Dit betekent dat aan het kind liefdevolle bejegening onthouden wordt, dat er geen waardering voor het kind getoond wordt of dat ouders er onvoldoende blij van geven blij te zijn met hun kind. Ouders die op

dit terrein onveilig zijn voor hun kind, zijn in hun gedrag in hoge mate onvoorspelbaar. Daardoor gaat het kind op een hoog stressniveau functioneren. Dit uit zich in verlies aan (zelf)vertrouwen, onverschilligheid of juist onzeker of angstig gedrag. Op den duur kan het kind zichzelf gaan afwijzen of letterlijk zichzelf of anderen beschadigen. >

'Zelf verwaarloosde ouders dragen de traumasporen in hun lichaam mee'

Veilige basis

De volgende oudervaardigheden bevorderen een veilige hechting: liefdevolle bejegening, afstemmen, beschikbaarheid, voorspelbaarheid, mentaliseren en een brede eigen comfortzone (emotieregulatie). Ouders die deze vaardigheden volop kunnen toepassen, zijn in staat hun kind een veilige basis te geven. Als ouder kun je dit wanneer je in je eigen jeugd voldoende hebt ervaren hoe het is als er van je wordt gehouden. Om je verbonden te voelen met ouders die je kunt vertrouwen en waar je je als kind volledig op kunt verlaten. Waarbij je in een veilige verbinding een eigen interne 'antenne' ontwikkelt over wat 'veilig' eigenlijk is. En vooral ook hoe 'veilig' voelt in het eigen lichaam.

Casus Kinderleven

Bij Kinderleven behandelcentrum zie ik een moeder met haar zesjarige zoon. Moeder is in haar jeugd door haar eigen moeder veelvuldig gekrenkt, gekwetst en is met regelmaat getuige geweest van fysieke mishandeling van haar broer door hun moeder. Haar moeder dreigde haar 'kapot' te maken en zei regelmatig dat ze niets voorstelde, een nul was. Er is een opvallende leegte in haar verhaal over alles wat haar moeder haar heeft aangedaan. Ze heeft betere herinneringen aan haar vader, maar deze is jong uit haar leven verdwenen.

De relatie tussen moeder en haar zesjarige zoon is moeizaam. De geschiedenis van emotionele mishandeling herhaalt zich in hun relatie. Moeder kwetst haar zoon als ze zegt dat hij nooit geboren had moeten worden, tegen hem schreeuwt dat hij niet deugt of hem dreigt ergens achter te laten. Ze vindt het verschrikkelijk wat ze haar

zoon aandoet, maar in haar boosheid voelt ze geen rem. Als ik bij de intake aan haar zoon vraag waarom hij denkt dat hij hier met zijn moeder is, antwoordt hij: 'omdat ik geen goed kind ben'. Dit raakt moeder enorm, omdat zij haar gevoel 'geen goed kind zijn geweest' weerspiegeld ziet in haar zoon.

Reflectie

Als professionals gebruiken we het woord 'veilig' en 'onveilig' regelmatig wanneer we met ouders en kinderen praten. Dit doen we in de veronderstelling dat ouders precies begrijpen wat we met die begrippen bedoelen. En veel ouders zullen inderdaad weten dat tegen je kinderen schreeuwen, je kinderen slaan, dreigende woorden zeggen enz., voorbeelden zijn van onveilig oudergedrag. Hoewel ouders dit weten, lukt het hen lang niet altijd veilig te zijn en te blijven op cruciale momenten.

Veilig en onveilig blijken geen begrippen die met het hoofd aan te sturen zijn. Ouders die zelf als kind verwaarloosd en mishandeld werden, dragen de traumasporen in hun lichaam mee. Er is weinig verbinding tussen hoofd en lichaam, waardoor gevoelens van veilig en onveilig in het lichaam slecht herkend worden. Als je als ouder deze belangrijke informatiebron mist, is het moeilijk om de weg van onveilig naar veilig oudergedrag te gaan.

Uit de praktijk vervolg

Moeder wil heel graag veranderen en een veilige moeder voor haar zoon worden. Zijn gedrag is echter een enorme trigger voor haar. Hij luistert niet, scheldt tegen haar, duwt haar van zich af. Wat moeder niet ziet, is dat zijn gedrag een reactie is op moeders



onvoorspelbare beschikbaarheid.

Wanneer moeder in een sessie vertelt hoe moeilijk het de afgelopen week is gegaan tussen haar en haar zoon, zet hij een mat als een muur in de kamer. Hij gaat achter de muur zitten en roept: 'zie je mij?' zie je mij?'

Moeder hoort hem niet en zit in haar verhaal hoe moeilijk ze het heeft en hoe alleen ze zich voelt. Ze is op dat moment niet beschikbaar en daarmee ook onveilig voor hem. Hij spiegelt het verlangen om echt gezien te worden. Tussen moeder en zoon staat echter haar geschiedenis als barrière. Wat moeder ziet als ze naar haar zoon kijkt, is een beeld uit het verleden: een vervormd spiegelbeeld.

Reflectie vervolg

In de behandeling ben ik tolk/vertaler van wat haar zoon aan haar laat zien. Zo haal ik moeder naar het hier en nu door haar opmerkzaam te maken op haar zoon: 'Kijk eens naar je zoon, zie en hoor je wat hij doet?' Moeder richt nu haar aandacht op hem. Ik herhaal aan moeder wat hij net zei. 'Ja', zegt moeder 'ik wil hem graag zien en ik doe zo mijn best, maar het valt niet mee'. Ik nodig moeder uit om met aandacht het spel van haar zoon te volgen. Zodra hij de aandacht van zijn moeder krijgt, betreft hij haar in zijn spel. De mat wordt nu als looper neergelegd. De jongen wil dat moeder de mat



‘Kijkend naar haar zontje ziet moeder een vervormd spiegelbeeld uit haar verleden’

goed vasthoudt, terwijl hij zo ver mogelijk over de mat probeert te springen. Beiden hebben zichtbaar plezier. Ik spiegel dit naar hen beiden: ‘Wat een plezier hebben jullie nu samen’. ‘Kijk eens hoe trots je moeder naar je kijkt!’ ‘Ik zie dat je gezicht nu ontspant als je naar hem kijkt. Merk je dat zelf ook?’

Begin van het helen

Het is het begin van koestermomenten tussen hen beiden. Fijne momenten van verbinding in het hier en nu. Ik nodig moeder uit deze momenten op te schrijven. Dit valt moeder zwaar. Keer op keer markeren we in de behandeling alle koestermomenten. Met woorden ‘weef’ ik de verbinding tussen hen beiden: ‘zie je hoe fijn hij het vindt als je zo met aandacht bij hem bent’. Haar zoon voelt intuïtief aan wanneer moeder meer ontspant en ruimte biedt. Het zijn momenten waarop hij steeds vaker moeder opzoekt voor een knuffel. Op die momenten mag ik ook haar pijn aanraken: “Wat zal jijzelf op sommige momenten een lieve moeder gemist hebben die jou kon zien zoals je zoon je nu ziet”. Als moeder tranen krijgt, helpt haar zoon wat onwennig, door op schoot te kruipen. Hieraan zie ik dat het ‘helen’ is begonnen.

We zijn nu een half jaar verder. Tussen moeder en zoon is meer verbinding gekomen, waarbij moeder zich steeds meer bewust is geworden van de

invloed van haar stemming en gedrag op dat van haar zoon. Bijvoorbeeld als moeder weer in haar eigen frustratieverhaal terecht komt en hem alleen als haar spiegelbeeld ziet. Dan raakt hij net als zijn moeder boos en gefrustreerd en legt hij haar het zwijgen op: ‘Hou je bek!’

Moeder herkent steeds vaker deze momenten. Maar de koestermomenten helpen haar om in het hier en nu te blijven en de inspanningen van haar zoon te zien om het goed met elkaar te hebben. Omdat haar trauma groot is, gaat moeder zelf in therapie. Om bovenal een veilige moeder te zijn voor haar zoon.

Veilig voelen

Inmiddels is er kennis vergaard over wat met name jonge kinderen van hun ouders nodig hebben om zo veilig mogelijk op te groeien. Zich veilig voelen ontstaat in eerste instantie als baby en in de baarmoeder al als foetus, in een lichamelijke verbinding met de ouder. In deze verbinding ervaren jonge baby’s sensaties van een totaal overspoeld raken door heftige prikkels tot een tevreden ontspannen lijfje en alles daartussen. Jonge baby’s voelen dat hun lijfje van spanning naar ontspanning gaat wanneer hun ouders sensitief en afgestemd op hen reageren. Het gevoel van veilig zijn, krijgt een ‘adres’ in lichaamsbeleving. Hetzelfde geldt helaas ook voor onveilig gedrag.

Adviezen

Op het moment dat je als hulpverlener met ouders en kind in gesprek bent, wees je dan bewust dat er altijd drie generaties in de kamer zijn: de ouders, het kind en de grootouders. Want beide

ouderparen dragen hun geschiedenis van hechting mee. Hoe veilig je zelf bent opgevoed, bepaalt in grote mate hoe veilig je je kind kunt opvoeden. Praat met ouders en kinderen hierover. Want daar waar ouders onderling met hun jonge kind structureel niet in verbinding komen, kan een voedingsbodempootstaan van emotionele verwaarlozing of mishandeling.

Heb oog voor de kwaliteit van de verbinding tussen hen. Isoleer nooit probleemgedrag als probleem van *het kind!* Klachten van jonge kinderen kunnen taal zijn voor de niet vertelde relatiepijn in het gezin. Jonge kinderen laten dit altijd zien: in hun gedrag, emoties of lichamelijke welbevinden.

Werk altijd met ouders en kinderen *samen*. Alleen dan kun je in de relatie iets verzetten door in het hier en nu de focus op verbinding te leggen. Toon openheid wanneer je ziet dat ouders en kinderen niet goed in hun vel zitten. Maak bespreekbaar als je voelt dat met het gezin ook een sfeer van agressie of boosheid of wanhoop de kamer in komt.

Tot slot: Trauma zit ook altijd in het lijf. De taal van ons lichaam en onze bewegingen zijn lange tijd onderbelicht geweest. Wees je bewust van houding en beweging van ouders en kinderen en laat hen ook lichamelijk ervaren hoe veilig verbinden voelt. Zodat veilig zijn voor ouder en kind een nieuw adres in lichaamsbeleving krijgt. ●

auteursinformatie

Paulien Kuipers is GZ-psycholoog/kinderpsycholoog en founder van Stichting Kinderleven.

Irene Mol is bij de stichting werkzaam als GZ-psycholoog/IMH-specialist.