

# Gehechtheid in de praktijk

Werkboek voor iedereen die betrokken is bij de opvoeding van en zorg voor kinderen en volwassenen met een visuele- en-verstandelijke of verstandelijke beperking

## Bartiméus:

Voor alle mensen  
die slechtziend of blind zijn

Bartiméus wil kennis en ervaring over de mogelijkheden van mensen met een visuele beperking vastleggen en verspreiden. De Bartiméus Reeks is daar een voorbeeld van.

## Colofon

### **Bartiméus**

Van Renesselaan 30A

3703 AJ Zeist

T: 088 - 88 99 888

E: [info@bartimeus.nl](mailto:info@bartimeus.nl)

I : [www.bartimeus.nl](http://www.bartimeus.nl)

### *Auteurs:*

Paula Sterkenburg, Beanka Meddeler-Polman en Joss Schrijver

### *Fotografie:*

Metropolisfilm: Marcel Prins

### *Illustraties:*

Pagina's: 27, 71, 102, 144, 146: Guido van Eekelen, [www.metropolisfilm.nl](http://www.metropolisfilm.nl)

Pagina's 66, 166: Rey Roman (Instagram: [rey\\_tattooer](https://www.instagram.com/rey_tattooer))

Pagina's 165, 229: Linda Rusconi ([www.portretloket.nl](http://www.portretloket.nl))

### *Acteurs:*

Tieme Holstege, Katia Janmaat, Paul Jordaan Ebersohn, Laura Lagaaij,

Christel Lagendijk, Albert Middendorp, Jessie Nel, Bjorn van der Putten,

Anke van der Helm†, Monique Roberts, Carina Toebes, Evi van Duuren,

Toon van Lith, Melanie Vorselman en Marjo van Welbergen.

### *Eindredactie:*

ABC Redactie, Iris Stekelenburg-van Halem

Deze publicatie is financieel mogelijk gemaakt door het Bartiméus Fonds.

### *Design en productie:*

Webedu

ISBN/EAN: 978-94-91838-82-8

Tweede druk

© 2022 Bartiméus

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch mechanisch, door fotokopiëren, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Voorwoord

Toen John Bowlby de gehechtheidstheorie ontwikkelde, kon niemand vermoeden dat 70 jaar later experts overal ter wereld nog steeds dagelijks aan het werk zouden zijn om de principes uit die theorie te vertalen naar de dagelijkse begeleiding van een toenemend aantal doelgroepen. Dit boek is zo'n voorbeeld van het resultaat van het noeste werk van Paula Sterkenburg en haar collega's om gehechtheidstheorie te vertalen naar de ondersteuning van kinderen en volwassenen met een visuele-en-verstandelijke of verstandelijke beperking.

Deze doelgroep kwam lang weinig aan bod in het gehechtheidsonderzoek, maar mede door het werk van Paula Sterkenburg en haar team is daar verandering in gekomen. Hand in hand met onze toenemende kennis over hoe gehechtheid en gehechtheidsontwikkeling eruit ziet in deze doelgroep, is het besef toegenomen dat ook kinderen en volwassenen uit deze groep behoefte hebben aan een adequate, gehechtheidsgerichte ondersteuning. Onze capaciteit om ons te 'hechten' aan zorgfiguren is namelijk geen luxe die ons leven aangenamer maakt, maar het is het resultaat van duizenden jaren van selectie met het oog op het maximaliseren van onze kans tot overleven. Zonder onze aangeboren behoefte om warm aan te sluiten bij een selecte groep zorgfiguren, zouden wij veel minder overlevingskansen hebben. Die behoefte is dus fundamenteel en verdient om maximaal ondersteund te worden.

Die behoefte is dan ook ingebakken in onze emotionele circuits. Het onvermogen of de onmogelijkheid om op te groeien in de geborgenheid van een gehechtheidsrelatie, gaat dan ook gepaard met existentiële pijn, eenzaamheid en een mate van verdriet die onze geestelijke en lichamelijke gezondheid fundamenteel ondergraaft. Mensen die geconfronteerd worden met de existentiële angst dat zij niet kunnen rekenen op de zorg van de anderen rondom hen, kunnen niet anders dan ofwel hun gekwetstheid en boosheid uit te drukken ofwel zichzelf helemaal terug te trekken uit het sociale verkeer. De kost van deze oplossingen is groter naarmate mensen geconfronteerd worden met problemen die ze niet zelfstandig kunnen oplossen. Die kost is dus des te groter voor kinderen en volwassenen met een visuele-en-verstandelijke of verstandelijke beperking. Dit is dan ook

een heel belangrijk boek voor het bieden van optimale zorg aan deze doelgroep.

Het boek is belangrijk omdat het ouders en opvoeders concrete handvatten geeft om deze kinderen en volwassenen de steun te bieden die ze nodig hebben. Het stimuleren van een kwaliteitsvolle gehechtheidsrelatie tussen ouders/opvoeders en kinderen en volwassenen die een grote zorgnood hebben, is een belangrijke doelstelling. Naarmate de kwaliteit van deze relatie beter is, vergroot de kans dat kinderen/volwassenen met een visuele-en-verstandelijke of verstandelijke beperking minder negatieve effecten ondervinden van blootstelling aan stress. Op die manier kunnen ouders en opvoeders opnieuw of voor het eerst een beschermende rol gaan spelen voor deze groep.

Paula Sterkenburg en haar coauteurs verdienen dan ook alle lof voor het bij elkaar brengen van dit werk en voor het waardevolle resultaat van haar werk, weerspiegeld in dit mooie boek. Ik wens de auteurs gelukwensen met het resultaat. Bovenal, wens ik alle opvoeders en ouders toe dat ze heel veel inspiratie kunnen halen uit dit boek, zodat kinderen en volwassenen met een visuele-en-verstandelijke of verstandelijke beperking zich nog meer verbonden en beschermd voelen door hun zorgfiguren.

*Prof. dr. Guy Bosmans, Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen, KU Leuven*

## Over de auteurs

Paula Sterkenburg is bijzonder hoogleraar Mensen met een visuele of visuele en verstandelijke beperking; sociale relaties & ICT aan de Vrije Universiteit Amsterdam. De leerstoel is ingesteld door Stichting Bartiméus en het Bartiméus Fonds. De leerstoel verbindt twee zorggebieden, de zorg voor mensen met een visuele beperking en die voor mensen met een visuele én verstandelijke beperking. Daarnaast verbindt de leerstoel wetenschap en praktijk door het onderbouwen van toepassingen en het toetsen ervan in de praktijk. Paula is GZ-psycholoog en orthopedagoog-generalist bij Bartiméus, coördinator van de academische werkplaats ‘Sociale Relaties en Gehechtheid’ van Bartiméus - Vrije Universiteit Amsterdam (sinds 2009) en ze is samen met Mirjam Wouda coördinator van het samenwerkingsverband Ons Tweede Thuis - Vrije Universiteit Amsterdam (sinds 2015).

Beanka Meddeler-Polman is een orthopedagoog-generalist. Van 2000 tot 2021 werkte zij bij Ambiq, een orthopedagogisch centrum voor mensen met een licht verstandelijke beperking. Vanaf 2022 werkt zij bij de Twentse Zorgcentra, aanbieder van zorg- en dienstverlening aan mensen met een verstandelijke beperking. Beanka verricht veel diagnostiek bij kinderen en jongeren, waar vaak sprake blijkt van problematische gehechtheid als verklaring voor het probleem gedrag. Ze geeft gastlessen over het onderwerp en ze wordt gevraagd mee te denken bij situaties waar een vermoeden bestaat van gehechtheidsproblemen.

Joss Schrijver werkt als senior gedragswetenschapper bij Horizon, locatie Harreveld, een gesloten en open jeugdzorg-instelling, waar tevens gezinsbehandeling wordt geboden. Joss heeft door haar jarenlange ervaring in het verrichten van diagnostiek en behandeling aan kinderen en jongeren met een (licht) verstandelijke beperking en hun ouders/verzorgers, expertise ontwikkeld op het gebied van gehechtheid, trauma en seksualiteit. Ze heeft ‘Mediation en gehechtheid’ ontwikkeld, een methode waarmee ze via het team kinderen/jongeren met gehechtheidsproblematiek behandelt. Tevens is ze CCE consulent op het gebied van gehechtheid en trauma. Momenteel deelt Joss haar kennis en ervaring als senior gedragswetenschapper binnen de gesloten en open jeugdzorg en de gezinsbehandeling.

## **Klankbordgroep**

Brenda Cooiman (GZ-psycholoog, Bartiméus en Reinaerde).

Francien Dekker-van der Sande (Klinisch Psycholoog/Kinder- en Jeugdtherapeut, Bartiméus).

Paula Dekkers-Verbon (Orthopedagoog, Bartiméus).

Pieterneel Lievense (Orthopedagoog, Bartiméus).

Bernardien Marskamp-van Aperlo (GZ-psycholoog, Bartiméus).

Willemijn Westerhuis (GZ-psycholoog, ELEOS).

# Inleiding

Uit onderzoek blijkt dat bijna 40 procent van alle adolescenten en volwassenen met een verstandelijke beperking psychische of gedragsproblemen heeft (Cooper, Smiley, Morrison, Williamson, & Allan, 2007). Deze kwetsbaarheid blijkt nog hoger te liggen bij mensen met een visueel-en-verstandelijke beperking (Carvill, 2001). Uit een Bartiméus onderzoeksproject blijkt dat bij 60 procent van de onderzochte adolescenten en volwassenen met een visuele-en-verstandelijke beperking met ernstige gedragsproblemen, deze problemen kunnen worden verklaard vanuit gehechtheidsproblematiek (Stolk, Arentz & Sterkenburg, 2009). Ook Došen (2014), een (kinder)psychiater die aanzien heeft op het gebied van diagnostiek en behandeling van psychiatrische stoornissen en gedragsproblemen bij mensen met een verstandelijke beperking, noemt dat psychische problemen bij kinderen met een verstandelijke beperking kunnen ontstaan door problemen in de gehechtheid.

Voor kinderen en volwassenen met een visuele-en-verstandelijke of verstandelijke beperking kunnen gedragsproblemen voorkomen worden door een vertrouwensrelatie met hen aan te gaan. Deze relatie werkt als een buffer bij stress. Het aangaan van een vertrouwensrelatie is in sommige gevallen ontzettend moeilijk en het vraagt een andere benadering van kinderen en volwassenen met een visuele-en-verstandelijke beperking. Daarom is rondom het thema 'gehechtheid' de afgelopen jaren al veel gedaan vanuit de Academische Werkplaats 'Sociale Relaties en Gehechtheid' Bartiméus-Vrije Universiteit. Er zijn verschillende boeken geschreven, dvd's gemaakt, onderzoeken gedaan, behandelingen ontwikkeld en er is een e-learning gemaakt. Zo is er een werkboek geschreven voor begeleiders van mensen met een visuele en ernstig verstandelijke beperking: 'Vertrouwensrelatie voor ontwikkeling' (Sterkenburg, 2011). In 2012 heeft Paula Sterkenburg de Han Nakken-prijs ontvangen voor dit werkboek.

Er is behoefte aan een werkboek voor opvoeders die dagelijks te maken hebben met personen met een matig tot licht verstandelijke beperking. Een werkboek om meer inzicht te geven in gehechtheid in de dagelijkse praktijk. Zo'n werkboek is belangrijk want een sensitieve, empathische en responsieve begeleidingsstijl vergroot de kwaliteit van de zorg en het leven van kinderen en volwassenen met

een visuele-en-verstandelijke of verstandelijke beperking. We zullen in dit boek voorbeelden gebruiken vanuit de dagelijkse zorg voor mensen met een verstandelijke beperking met en zonder een visuele beperking.

Er is grote behoefte aan en vraag naar informatie over de vertaling van wetenschappelijke kennis naar de praktijk. Het doel van het werkboek is:

- Het vergroten van de kennis rondom gehechtheid, sensitiviteit, empathie en responsiviteit van opvoeders van personen met een visuele-en-verstandelijke of verstandelijke beperking.
- Het vergroten van inzicht in gedragsproblemen.
- Het verminderen van probleemgedrag bij kinderen en volwassenen met een visuele-en-verstandelijke of verstandelijke beperking.
- Het vergroten van gevoelens van welzijn bij kinderen en volwassenen met een visuele-en-verstandelijke of verstandelijke beperking.
- Het vergroten van plezier in de relatie met kinderen en volwassenen met een visuele-en-verstandelijke of verstandelijke beperking.
- Het vergroten van de ontwikkelingsmogelijkheden van kinderen en volwassenen met een visuele-en-verstandelijke of verstandelijke beperking.

Veel leesplezier en succes gewenst bij het werken met dit werkboek *Gehechtheid in de praktijk*.



# Voor wie is dit boek?

Er is in de loop der jaren veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar gehechtheid. In dit werkboek hebben we de stap gezet om dit moeilijke begrip uit te leggen, zodat wetenschappelijke kennis over gehechtheid gebruikt kan worden voor het aangaan van veilige relaties in de dagelijkse praktijk. Deze veilige relaties zijn van groot belang in de dagelijkse praktijk waarin zorg en ondersteuning wordt geboden aan mensen met een visuele-en-verstandelijke beperking of verstandelijke beperking. Veilige relaties helpen om om te gaan met stress. Ook dragen veilige relaties bij tot het maken van nieuwe stappen in de ontwikkeling. Dit werkboek focust op het werken aan veilige relaties met kinderen en volwassenen met een visuele-en-verstandelijke beperking of een verstandelijke beperking.

Wanneer we verwijzen naar gehechtheid, bedoelen we de band of verbondenheid tussen een volwassen persoon en een kind of persoon met een visuele-en-verstandelijke beperking of verstandelijke beperking. Gehechtheid is geen doel op zich, maar nodig voor de verdere persoonlijkheidsontwikkeling en sociale omgang. Veilige gehechtheid geeft zelfvertrouwen en helpt bij het leren reguleren van de emoties en het ontwikkelen van veerkracht om op een adequate wijze om te kunnen gaan met teleurstellingen en frustraties. Veilige gehechtheid helpt ook in de ontwikkeling van empathie en de ontwikkeling van het vermogen om te kunnen mentaliseren. Voor meer informatie over mentaliseren, verwijzen we naar het boek 'Mentaliseren kan je leren' (Dekker-van der Sande & Sterkenburg, 2015).

Wat de opbouw van het boek betreft: in hoofdstuk 1 leggen we uit wat het begrip gehechtheid inhoudt en waarom een veilige gehechtheidsrelatie belangrijk is. In de volgende hoofdstukken wordt uitgewerkt hoe je gehechtheidsgedrag kunt observeren, hoe je een veilige gehechtheidsrelatie kunt bevorderen en welke rol je eigen gehechtheid hierin speelt. De voorbeelden in dit boek zijn zo geschreven zodat zij niet herleidbaar zijn naar concrete situaties. De genoemde thema's zijn per hoofdstuk uitgewerkt, zodat het werkboek per thema behandeld kan worden, tijdens bijvoorbeeld: themadagen, teambesprekingen, het inwerken van nieuwe medewerkers, supervisie, intervisie, psycho-educatie aan opvoeders en binnen het (beroeps) onderwijs.

Er wordt in dit werkboek meestal gesproken over het kind, maar je kunt ook 'je cliënt' lezen. Kinderen kunnen kinderen, jongeren, maar ook volwassenen zijn. Waar 'hij' staat, kan ook 'zij' gelezen worden. Er is voor gekozen om in de theorie te spreken van opvoeders tenzij heel duidelijk een andere rol bedoeld wordt. Het boek is geschikt voor begeleiders, ouders, verzorgers en professionals die verantwoordelijk zijn voor de opvoeding van en zorg voor mensen met een visuele-en-verstandelijke of verstandelijke beperking. Eigenlijk is het werkboek voor allen die op welke manier dan ook mensen met een beperking begeleiden. Het kan ook waardevol zijn voor de begeleiding van kinderen zonder verstandelijke beperking.

Belangrijke informatie wordt in blokjes met **BELANGRIJK OM TE WETEN** weergegeven. Hierna geven we een toelichting met een voorbeeld uit de praktijk. Daarna is het aan de lezer om met de kennis aan de slag te gaan onder **EN NU... IN DE PRAKTIJK**. Hier stellen we kennis-, inzicht- en reflectievragen. De antwoorden en toelichtingen staan achter elk hoofdstuk. Ook is een woordenlijst en literatuurlijst opgenomen.

Paula Sterkenburg, Beanka Meddeler-Polman en Joss Schrijver

# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b>	<b>3</b>
<b>Over de auteurs</b>	<b>5</b>
<b>Inleiding</b>	<b>7</b>
<b>Voor wie is dit boek?</b>	<b>9</b>
<b>1 Wat is gehechtheid?</b>	<b>14</b>
1.1 Waarom is gehechtheid belangrijk?	15
1.2 Gehechtheidsgedrag	18
1.3 Hoe krijgt een kind een gehechtheidsrelatie met zijn opvoeder?	20
1.4 Een beeld van je opvoeders = een beeld van jezelf = voor iedereen anders	24
1.5 Verschillende vormen van gehechtheid	26
1.6 Veilige gehechtheid	26
1.7 Problematische gehechtheid algemeen	30
1.8 Onveilige gehechtheid: vermijdend	33
1.9 Onveilige gehechtheid: afwerend	35
1.10 Onveilige gehechtheid: gedesorganiseerd	37
1.11 Hoe te handelen wanneer je problematische gehechtheid vermoedt?	39
1.12 Gehechtheid en personen met een visuele-en-verstandelijke of verstandelijke beperking	42
1.13 Risicofactoren bij kinderen met een visuele-en-verstandelijke of verstandelijke beperking	44
1.14 Samenvatting	47
1.15 Antwoorden	52
<b>2 Gehechtheidsgedrag observeren</b>	<b>61</b>
2.1 Wat is observeren en wat is het verschil met interpreteren?	62
2.2 Waarom is goed observeren belangrijk?	65
2.3 Observeren van de gehechtheidsrelatie en gehechtheidsgedrag	68
2.4 Observatie van signalen van gehechtheidsgedrag	71
2.5 Hoe observeer je goed? Wat heb je ervoor nodig?	82
2.6 Aandachtspunten bij het observeren	83
2.7 Samenvatting	85
2.8 Antwoorden	88

<b>3</b>	<b>Spiegelen en aandacht voor de ander</b>	<b>93</b>
3.1	Wat is spiegelen?	94
3.2	Risico van verkeerd spiegelen	97
3.3	Oorzaken en gevolgen van niet goed spiegelen	100
3.4	Spiegelen en gehechtheid	103
3.5	Waarom is spiegelen belangrijk?	106
3.6	Spiegelneuronen	108
3.7	Hoe spiegel je goed?	110
3.8	Samenvatting	112
3.9	Antwoorden	116
<b>4</b>	<b>Empathie</b>	<b>122</b>
4.1	Wat is empathie?	122
4.2	Hoe ben je empathisch?	125
4.3	Wanneer ben je empathisch naar mensen met een beperking?	127
4.4	Hoe empathie zich ontwikkelt	129
4.5	Waarom is empathie belangrijk?	131
4.6	Wanneer ben je empathisch naar mensen met een problematische gehechtheid?	133
4.7	Kun je te weinig of te veel empathie hebben?	134
4.8	Samenvatting	135
4.9	Antwoorden	137
<b>5</b>	<b>Sensitief en responsief reageren op gedrag</b>	<b>141</b>
5.1	Verschil tussen sensitief en responsief reageren op gedrag en gevoel/emoties	142
5.2	Wat is benoemen van gedrag?	142
5.3	Waarom is sensitief en responsief reageren belangrijk?	144
5.4	Sensitief en responsief reageren: dat kan zo	147
5.5	Sensitief en responsief reageren door gedrag te benoemen	149
5.6	Samenvatting	153
5.7	Antwoorden	155

<b>6</b>	<b>Sensitief en responsief reageren op gevoel/emotie</b>	<b>160</b>
6.1	Wat is benoemen van gevoel/emotie?	161
6.2	Waarom is sensitief en responsief reageren door het benoemen van gevoel/emotie belangrijk?	164
6.3	Sensitief en responsief reageren door gevoel en emoties te benoemen: hoe doe je dat?	167
6.4	Spiegelen en benoemen van emoties: kan dat altijd?	170
6.5	Samenvatting	172
6.6	Antwoorden	175
<b>7</b>	<b>Beurt verdelen/wisselen en complimenten geven</b>	<b>180</b>
7.1	Wat houdt de beurt verdelen/wisselen in?	181
7.2	Waarom is het belangrijk om de beurt te verdelen/te wisselen?	184
7.3	Hoe doe je dat, hoe werkt de beurt verdelen/wisselen?	187
7.4	Wat is complimenten geven, waarom is dit belangrijk?	190
7.5	Hoe geef je complimenten?	193
7.6	Samenvatting	196
7.7	Antwoorden	200
<b>8</b>	<b>Eigen gehechtheid</b>	<b>207</b>
8.1	Wat is een eigen gehechtheidsstijl?	207
8.2	Wat zijn mentale representaties?	210
8.3	Waarom is je eigen gehechtheid van belang?	212
8.4	Hoe kun je je eigen gehechtheidspatroon of mentale representatie beïnvloeden?	215
8.5	Het vergroten van sensitiviteit en responsiviteit van jou als opvoeder	218
8.6	Samenvatting	221
8.7	Antwoorden	224
	<b>Tot slot</b>	<b>229</b>
	<b>Dankwoord</b>	<b>231</b>
	<b>Uitleg termen</b>	<b>232</b>
	<b>Gebruikte literatuur</b>	<b>235</b>

# 1 Wat is gehechtheid?

In dit hoofdstuk wordt beschreven wat gehechtheid is en wat we verstaan onder de begrippen sensitief, empathisch en responsief. Er wordt uitgelegd waarom het belangrijk is om sensitief, empathisch en responsief te zijn. Verder worden verschillende vormen van gehechtheid besproken.

## Voorbeeld: Een goede band met je opvoeders

Emma (5 jaar) is samen met haar moeder thuis. De bel gaat. Emma springt op, kijkt naar haar moeder en loopt naar de deur. Ze roept met een blije stem: 'Oma!' Moeder loopt met haar mee naar de deur en doet deze open. Het is oma niet. Voor de deur staat een vreemde man. Moeder zegt: 'Dat is de postbode met een pakketje.' Snel gaat Emma achter haar moeder staan. Ze houdt de benen van moeder stevig vast. Moeder geeft Emma een aai over haar bol. Ze zegt: 'Dat is gek en spannend, je dacht dat het oma was.' Emma kijkt langs de benen van haar moeder omhoog naar de postbode. Wanneer de postbode Emma gedag zegt en naar haar zwaait, geeft Emma de postbode een kleine glimlach.

Thomas (6 jaar) heeft op school gehoord dat zijn beste vriend gaat verhuizen. Hij had dit niet verwacht en is hier erg boos en verdrietig over. Hij loopt stampvoetend naar huis. Wanneer hij thuiskomt, zit zijn moeder achter de computer. Ze begroet hem en vraagt of hij iets wil drinken. Snel veegt Thomas zijn tranen weg en gaat aan tafel zitten. Wanneer zijn moeder vraagt of hij een leuke dag heeft gehad, vertelt Thomas over een grapje van de leerkracht. Hij zegt niets over de verhuizing van zijn beste vriend.

*We gaan er nu niet verder op in, maar sta even stil bij wat deze voorbeelden met jouw gevoel doen.*

Deze voorbeelden zijn illustratief voor de verschillende aspecten die we in dit hoofdstuk zullen bespreken.

## Leerdoelen

Aan het eind van dit hoofdstuk weet je:

- Wat gehechtheid is.
- Waarom gehechtheid zo belangrijk is.
- Wat nodig is om een veilige gehechtheidsrelatie op te bouwen.
- Wat een gehechtheidsrepresentatie is en welke rol het speelt bij het opbouwen van een gehechtheidsrelatie.
- Hoe je een veilige en problematische gehechtheidsrelatie herkent (onveilige en verbroken, stoornis).
- Meer over gehechtheid van kinderen met een visuele-en-verstandelijke of verstandelijke beperking en de risicofactoren.

### 1.1 Waarom is gehechtheid belangrijk?

#### BELANGRIJK OM TE WETEN



Gehechtheid is de band die een kind heeft met zijn belangrijkste opvoeders. Dat zijn de volwassenen bij wie het kind troost zoekt. Dat kan de moeder en/of de vader maar ook andere opvoeders zijn. Een kind heeft vanaf zijn geboorte steun en troost nodig van een vertrouwde volwassene als hij bang is. Dit gebeurt ook als het kind gespannen, vermoeid of ziek is. Het is nodig om te overleven. Gedrag dat hoort bij gehechtheid is dus aangeboren.



De Britse kinderpsychiater John Bowlby (1907-1990) was de eerste die gehechtheid onderzocht. Mary Ainsworth (1913-1999), een Amerikaanse psycholoog, bedacht een manier om de kwaliteit van gehechtheid bij kinderen te meten. Ze ontdekte dat niet ieder kind een goede band, een veilige gehechtheidsrelatie, heeft met zijn opvoeders. Er bestaat veilige en onveilige gehechtheid. Dit leggen we verder in dit hoofdstuk uit.



Een gehechtheidsrelatie is heel belangrijk. De gehechtheidsrelatie is net zo belangrijk als eten, drinken en verzorging. Kinderen die een stevige vertrouwensband hebben met een volwassene, hebben meer zelfvertrouwen en gaan meer op onderzoek uit. Een veilig gehecht kind weet beter hoe het met stress kan omgaan. Een problematische gehechtheidsrelatie draagt bij aan faalangst en onzekerheid. Als een kind onveilig

gehecht is, kan het probleemgedrag ontwikkelen, maar dat hoeft niet altijd.

### **Voorbeeld: Pepijn gaat naar een feestje**

Pepijn van 2,5 jaar gaat samen met zijn moeder naar een verjaardagsfeestje. Als ze binnenkomen, zijn er al andere kinderen met hun ouders. Pepijn zit bij zijn moeder op schoot en kijkt rustig rond. Dan ziet hij een rode speelgoedauto op de grond staan en hij kijkt ernaar. Hij kijkt omhoog naar zijn moeder. De moeder van Pepijn kijkt hem aan en glimlacht. Ze zegt: ‘Dat is een mooie rode auto hè?’ Pepijn kijkt nog een keer naar de auto en naar zijn moeder en glijdt dan van haar schoot af. Hij loopt naar de auto. Wanneer hij bij de auto is, kijkt hij nog een keer naar zijn moeder. Moeder knikt hem bemoedigend toe: ‘Wat een prachtige auto! Toet, toet.’ Op het moment dat Pepijn met de auto gaat rijden, komt er een ander jongetje aanlopen. Hij pakt de auto en rijdt deze de andere kant op. Pepijn kijkt geschrokken en loopt naar zijn moeder. Hij steekt zijn armen omhoog en moeder neemt hem op schoot. Ze geeft hem een dikke knuffel en zegt dan: ‘Een ander kindje kwam ook met de auto spelen, daar schrok je een beetje van. De rode auto is van Gijs, hij heeft ook nog een blauwe.’ Moeder loopt samen met Pepijn naar Gijs, die nu met de auto’s aan het spelen is. Moeder gaat naast Pepijn op haar hurken zitten en vraagt aan Gijs of zij de blauwe auto mag pakken. Gijs knikt ‘ja’. Ze rijdt met de blauwe auto over de vloer: ‘Toet toet!’ en geeft de auto aan Pepijn. Pepijn pakt de auto, rijdt ermee over de vloer en kijkt naar Gijs. Dan kijkt hij naar zijn moeder en blijft nog dicht bij haar in de buurt. Moeder gaat op de grond zitten en knikt bemoedigend naar Pepijn. Pepijn speelt met de auto en gaat steeds een beetje dichterbij Gijs toe. Hij houdt moeder nog goed in de gaten en moeder hem. Wanneer Pepijn en Gijs beiden met de auto’s spelen, staat moeder op en gaat op haar stoel zitten. Wanneer Pepijn haar kant op kijkt, kijkt ze terug en glimlacht.



## EN NU... IN DE PRAKTIJK



### Vraag 1

Dit is een voorbeeld van een veilige gehechtheidsrelatie tussen Pepijn en zijn moeder.

Hoe kan een veilige gehechtheidsrelatie kinderen helpen?

Geef aan: juist of onjuist.

(De antwoorden staan na dit hoofdstuk, vanaf blz. 52.)

	Juist/onjuist
a. Het helpt om je goed te voelen over jezelf.	.....
b. Het helpt bij het omgaan met stress.	.....
c. Het helpt je rustig te blijven.	.....
d. Je kunt emoties goed uiten door bijvoorbeeld huilen.	.....
e. Het helpt bij logisch leren nadenken.	.....
f. Je leert je eigen gevoelens en die van anderen begrijpen.	.....
g. Je ontwikkelt je geweten.	.....
h. Je leert relaties op te bouwen.	.....
i. Je leert geen ruzie te maken met andere kinderen.	.....

## 1.2 Gehechtheidsgedrag

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Gehechtheidsgedrag is gedrag van het kind waarmee het de volwassene laat zien dat het troost of hulp nodig heeft. Als de volwassene daar goed op reageert, leert een kind dat het troost, hulp, steun en bescherming zal krijgen van de vertrouwde volwassene.



Als je goed observeert en sensitief bent voor de signalen, zie je steeds meer. Als de opvoeder sensitief (gevoelig), empathisch (inlevend) en responsief (goed reagerend) is, laat het kind veilig gehechtheidsgedrag zien. Het kind leert hoe met stress om te gaan. Het kind heeft een rol, maar is nooit verantwoordelijk voor een veilige gehechtheid. Het kind is immers afhankelijk van zijn opvoeder.



Gehechtheidsgedrag kan heel verschillend zijn: bijvoorbeeld gezellig tegen je aan komen zitten, vragen om hulp of huilen. Het doel van het kind is hetzelfde: contact met de opvoeder krijgen, plezier delen, steun, troost, hulp of begrip vragen. In hoofdstuk 2 zal verder worden ingegaan op het observeren van gehechtheidsgedrag en in hoofdstuk 4 op empathisch reageren.

### Voorbeeld: Baby Fleur en puber Daan

Kinderen van verschillende leeftijden vertonen verschillend gehechtheidsgedrag.

Zo laat baby Fleur (4,5 maand oud) door te huilen aan haar opvoeders zien en horen dat ze hen nodig heeft; misschien heeft ze honger of last van een boertje of een vieze luier. Huilen is gehechtheidsgedrag en als de opvoeder sensitief is, dan gaat de opvoeder naar Fleur toe. Deze opvoeder is gevoelig voor het huilen en pakt dit signaal op. Hij reageert vervolgens door te zeggen: 'Ja, het is ook tijd, je wilt drinken' (empathisch) en: 'Kom maar, je krijgt eten' (responsief).

Een puber, Daan van 14 jaar, woont in een groepswoning. Wanneer Daan na school ziet dat hij een lekke fietsband heeft, belt hij zijn begeleider Vincent (gehechtheidsgedrag van een puber) en vraagt of Vincent hem kan helpen. Vincent ziet op zijn telefoon dat Daan belt (sensitief). Hij neemt de telefoon op en zegt: 'Wat vervelend die lekke

band' (empathisch) en 'Ja, het is goed, ik kom naar je toe' (responsief).



**EN NU... IN DE PRAKTIJK**



**Vraag 2**

Geef aan wanneer er sprake is van gehechtheidsgedrag gericht op contact.

	Wel/niet
a. Het huilen van een baby.	.....
b. Steeds uit bed komen en naar de opvoeder toegaan.	.....
c. Gillen in de ballenbak.	.....
d. De opvoeder steeds napraten.	.....
e. Helemaal verdiept zijn in een puzzel.	.....
f. Naar de opvoeder kijken en lachen tijdens het spelen.	.....
g. De opvoeder aanraken in het voorbij gaan.	.....
h. Bij een nieuwe begeleider zomaar op schoot gaan zitten.	.....

	Wel/niet
i. Een groepsgenoot slaan.	.....
j. Steeds blijven praten, zodat de opvoeder niet weg kan.	.....
k. De vertrouwde begeleider knijpen en anderen niet.	.....
l. Alle begeleiders knijpen.	.....

## 1.3 Hoe krijgt een kind een gehechtheidsrelatie met zijn opvoeder?

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Een pasgeboren baby kan al om verzorging en bescherming vragen, bijvoorbeeld door te huilen. Glimlachen en zijn armpjes uitstrekken doet hij om zijn opvoeders dicht bij zich te krijgen en te houden. Dat doet een baby omdat hij helemaal afhankelijk is van volwassenen. De baby kan nog bijna niets zelf. In het begin gaat dit gedrag vanzelf. Een baby die honger heeft, gaat huilen omdat hij zich niet fijn voelt. Na het eten voelt de baby zich ontspannen tot hij bijvoorbeeld een vieze luier heeft. Dan geeft de baby weer aan dat hij iets nodig heeft. Als het goed is, reageren de opvoeders op de juiste manier op wat hun baby nodig heeft.



Als de opvoeders het kind kunnen geven wat het nodig heeft, krijgt het kind vertrouwen. Daardoor raakt het kind gehecht aan de persoon die hem troost en helpt. Het kind zoekt veiligheid bij de volwassene. Als het kind zich veilig voelt, krijgt het vertrouwen in deze volwassene en in zichzelf.

*Kind:* Het kind vraagt met gedrag de aandacht van zijn opvoeder. Dit heet gehechtheidsgedrag. Het ene kind is er beter in om te laten weten wat het nodig heeft dan het andere. Het ene kind huilt harder en het andere heeft schattige maniertjes. Door onder

meer temperament, een bepaald syndroom of een beperking reageert ieder kind anders.

**Opvoeders:** Opvoeders geven hun kind van nature aandacht en bescherming. Dat komt door hormonen (oxytocine) die zowel bij moeder als bij vader worden aangemaakt bij het doen van zorgtaken. Deze zogenaamde ‘knuffelhormonen’ worden door het lichaam aangemaakt als de opvoeders het kind aandacht en warmte geven. Ook bij het kind worden knuffelhormonen aangemaakt. Zo groeit een band tussen opvoeder en kind.

**Samen:** Opvoeder en kind lokken gedrag bij elkaar uit. Als het kind lacht, geven de opvoeders het kind positieve aandacht. Ze lachen terug of zeggen lieve dingen. Daar reageert het kind weer op. Samen op een speelse manier met elkaar omgaan, is belangrijk.



Als het kind veilig gehecht is aan zijn opvoeders, merk je dat aan het contact tussen opvoeders en kind. Het ene kind vindt het prettig om geknuffeld te worden, een ander laat zich troosten als het zich pijn heeft gedaan en het laat de ouders merken als het boos of verdrietig is. Een basisschoolkind is in staat om rekening te houden met andermans wensen. In hoofdstuk 2 gaan we verder in op het observeren van gehechtheidsgedrag.



Een opvoeder heeft verschillende vaardigheden nodig die leiden tot een gehechtheidsrelatie van het kind met de opvoeder.

De reactie van een opvoeder op het kind gaat in drie stappen:

1. De opvoeder is *sensitief* – snapt dat het kind iets van hem wil. Hij ziet en hoort wat het kind doet.  
Bijvoorbeeld: Hij ontdekt dat het kind huilt.
2. De opvoeder is *empathisch* – begrijpt het kind en voelt met het kind mee.  
Bijvoorbeeld: Hij laat merken dat hij begrijpt wat er aan de hand is.
3. De opvoeder is *responsief* – weet wat het kind nodig heeft en reageert op een daarbij passende manier.  
Bijvoorbeeld: Hij lost het probleem op door het kind bijvoorbeeld een schone luier of eten te geven.

Lukt het de opvoeder een keer niet om zo te reageren, dan is het belangrijk om het 'goed te maken' en de volgende keer te proberen om op deze manier te reageren.



Wanneer de opvoeder nadenkt over de gevoelens en wensen van de ander, zijn eigen gevoelens en wensen en hoe dat elkaar beïnvloedt, noemen we dit 'mentaliseren'. Mentaliseren betekent: jezelf van buitenaf en de ander van binnenuit zien. Met jezelf van buitenaf zien, wordt bedoeld dat je naar jezelf kijkt alsof je naar een film kijkt waarin je zelf een rol speelt. Met de ander van binnenuit zien, wordt bedoeld dat je aandacht hebt voor de gevoelens en gedachten die de ander in die situatie zou kunnen hebben. Als je denkt over het gedrag van jezelf en de ander en je beseft dat gedrag door 'iets van binnen' gemotiveerd wordt, noemen we dat een mentale toestand. (p.13. Dekker-van der Sande & Sterkenburg, 2015). Kunnen mentaliseren draagt ook bij tot een gehechtheidsrelatie van het kind met de opvoeder. Wanneer je hier meer over wilt weten, kan je dat lezen in het boek *Mentaliseren kan je leren* (Dekker-van der Sande & Sterkenburg, 2015).

### **Voorbeeld: Noa speelt met papa**

Noa (4 maanden) ligt in de box. Boven haar hangt een mobiel met gekleurde vogeltjes. Zodra de vader van Noa een tikje geeft tegen de mobiel gaan de vogeltjes bewegen. Noa kijkt naar de bewegende vogeltjes, volgt ze, spartelt met haar armen en benen en maakt geluidjes van plezier. Vader glimlacht, herhaalt de geluidjes en zegt: 'Dat is mooi! Alle vogeltjes bewegen.' Vader ziet dat Noa plezier beleeft aan de bewegende mobiel en geeft nog een tikje. Opnieuw reageert Noa op de bewegingen, ze kijkt, volgt en spartelt met haar armen en benen. Dit herhaalt zich een paar keer. Wanneer vader opnieuw een tikje geeft tegen de mobiel, kijkt Noa naar links en wrijft met haar handje in haar ogen. Vader stopt de mobiel en zegt: 'Daar word je moe van, hè? De vogeltjes zijn weer gestopt met vliegen.' Vader pakt Noa op en brengt haar naar haar bedje.

### **Voorbeeld: Myrthe gaat naar een nieuwe plek**

Myrthe (4 jaar) gaat voor het eerst naar school. Haar moeder snapt dat ze onzeker en bang is. Ze neemt Myrthe op schoot en geeft zo de aandacht en bescherming die Myrthe op dat moment nodig heeft. Ze zegt: 'Je bent hier nog nooit geweest hè? Het is nieuw voor je en je

bent een beetje bang. Dat kan hoor, ik ben bij je.' Ze geeft Myrthe de tijd die ze nodig heeft om te wennen aan de nieuwe omgeving.



### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 3

Hoe krijgt een kind een gehechtheidsrelatie met zijn opvoeder?  
Geef aan welke uitspraken kloppen.

	Juist/onjuist
a. Alle baby's worden geboren met gehechtheidsgedrag.	.....
b. Kinderen kunnen alleen met de biologische ouders een gehechtheidsrelatie ontwikkelen.	.....
c. Sensitieve mensen pikken signalen van het kind goed op.	.....
d. Iemand is empathisch als hij doet wat het kind wil.	.....

	Juist/onjuist
e. Iemand is responsief als hij signalen van het kind oppikt, ze begrijpt en hier goed op reageert.	.....
f. Een begeleider kan ook een gehechtheidsfiguur van een kind worden.	.....
g. Een gehechtheidsrelatie ontstaat door hoe een opvoeder met het kind omgaat.	.....
h. Een gehechtheidsrelatie is een diepe, lange en emotionele relatie.	.....

## 1.4 Een beeld van je opvoeders = een beeld van jezelf = voor iedereen anders

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Wie het woord ‘vuur’ hoort, heeft daar meteen een beeld bij. Sommige mensen denken aan een gezellig kampvuur met vrienden. Maar als je ooit een brand in huis hebt meegemaakt, denk je meteen aan gevaar.

Zo gaat het ook met opvoeders. Bij alles wat een kind meemaakt met opvoeders, verandert het beeld dat het van ze heeft. Het kind leert wat het van zijn opvoeders kan verwachten en of ze van hem houden. Dat beeld kleurt de manier waarop kinderen met hun opvoeders omgaan. Ze gaan bekend gedrag van hun opvoeders verwachten.



Kinderen krijgen door het contact met hun opvoeders ook een beeld van zichzelf: ben ik de liefde van mijn ouders waard?



Het beeld van zichzelf en de ouders, de **gehechtheidsrepresentatie**, vormt zich al heel jong in de hersenen van het kind. Het is de basis voor de ontwikkeling van het kind: zijn hersenen, gevoelens en hoe in relaties met anderen om te gaan.



De opvoeder helpt om stress in goede banen te leiden. Dit heeft een positief effect op de werking van de hersenen (de neurochemie).





Ook opvoeders hebben hun innerlijke plaatjes over hoe het is om met anderen om te gaan. Als ze met hun kind omgaan, doen ze dat met een hele reeks verwachtingen, hoop, angsten, kennis en inzicht. Alle dingen die ze in de loop van hun leven geleerd hebben gebruiken ze bewust of onbewust bij de opvoeding.

### Voorbeeld: Peter verwacht geen troost

Peter (6 jaar) valt hard op zijn knieën. Je ziet aan zijn gezicht dat hij pijn heeft, maar hij staat op en gaat verder met spelen. Zijn ouders vinden dat hij sterk moet zijn en niet hoort te huilen. Troosten doen ze niet, dat vinden ze iets voor watjes. Hij heeft daarmee geleerd dat hij pijn zelf moet oplossen. Als hij een ander kind ziet huilen, lacht hij hem uit.

### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 4

Lees het gedicht en beantwoord voor jezelf:

1. Hoe voelt dit kind zich?
2. Waarom zoekt het kind geen troost?
3. Wat maakt deze droom moeilijk voor het kind?

**Kinderdroom** (door: Neeltje Maria Min, in: *Maatstaf*, 1966(14), p. 215)

Ik voer toen ik kind was met  
drie beren in een boot over zee,  
wij namen brood voor drie dagen mee  
en een groene kan om water uit te drinken.  
Wij waren niet bang dat we zouden  
verdrinken,  
er stond niet veel wind.  
Het waren drie volwassenen beren  
en ik was nog kind.  
Nadat we door een tuin van golven  
waren gegaan,  
stootte ons schip zich aan de maan,  
het brak in drie en bloedde leeg,  
de beren gilden en ik zweeg.  
Ik had drie koude handen van de schrik.  
De enige die overbleef was ik.



## 1.5 Verschillende vormen van gehechtheid



De kwaliteit van een gehechtheidsrelatie tussen de opvoeder en het kind kan in de volgende groepen worden verdeeld.

- Gehechtheid
- Veilige gehechtheid
  - Problematische gehechtheid
  - Onveilige gehechtheid
  - Vermijdend
  - Afwerend
  - Gedesorganiseerd
  - Verbroken gehechtheid
  - Stoornissen: DSM 5
  - Reactieve hechtingsstoornis
  - Ontremd sociaal
  - contactstoornis

We zullen deze termen in de volgende teksten nader toelichten. Met uitzondering van de verbroken gehechtheid en de stoornissen. Op het gedrag dat hierbij herkend wordt, gaan we in dit boek niet uitgebreid in.

Meer informatie over de twee stoornissen is te vinden in Giltaij, Sterkenburg en Schuengel (2016).

## 1.6 Veilige gehechtheid

### BELANGRIJK OM TE WETEN



De opvoeders zijn een veilige basis voor hun kind als ze het kind helpen en stimuleren bij het ontdekken van de wereld. Ze letten op het kind en delen in zijn plezier. Ze zeggen eigenlijk: ‘Toe maar’. Zie figuur 1 ‘Cirkel van Veiligheid’: bovenkant van de cirkel (zie blz. 27).

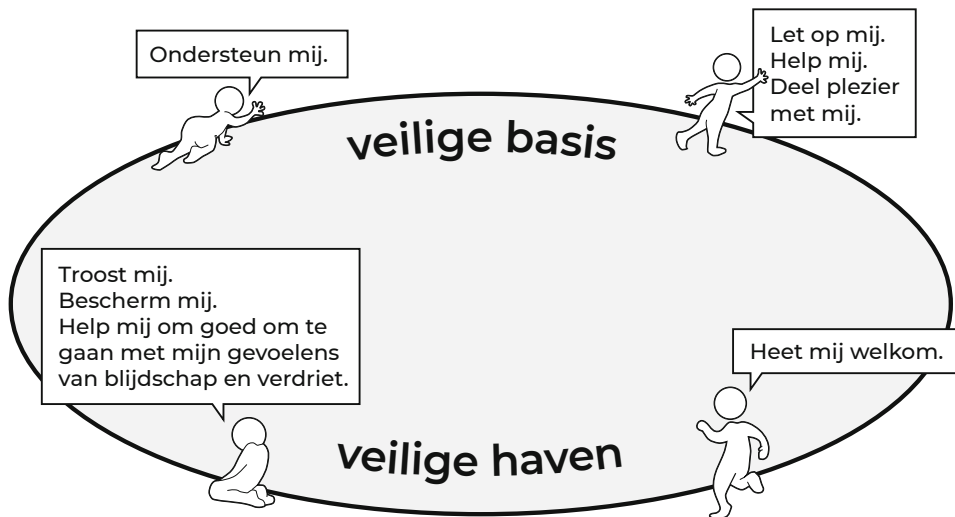


Als het kind bang wordt, zorgt de band (veilige gehechtheid) met zijn opvoeders voor een veilige haven. Het kind kan altijd op zijn opvoeders terugvallen. De opvoeders erkennen en herkennen de gevoelens van hun kind. Ze laten dat merken door het kind te troosten of zijn gevoelens in goede banen te leiden. Ze zeggen

eigenlijk: 'Kom maar'. Zie figuur 1 'Cirkel van Veiligheid': onderkant van de cirkel.



Er is sprake van een veilige gehechtheid wanneer het kind op onderzoek uitgaat en de opvoeders (gehechtheidsfiguur) als veilige basis ervaart. Als het kind even weg geweest is, reageert het blij als het zijn opvoeder weer ziet. Het gaat daarna al snel weer zijn omgeving ontdekken. Als het kind bang of gespannen wordt, gaat het terug naar zijn opvoeders voor hulp en steun. Het leert bij te tanken bij zijn opvoeders: de veilige thuishaven. Wanneer het kind zich weer veilig voelt, gaat het al snel weer op ontdekking uit. Elke keer dat het kind de Cirkel van Veiligheid succesvol doorloopt (exploreren, samen plezier maken, opgevangen worden), kan het kind meer van de omgeving onderzoeken en wordt de veilige gehechtheidsrelatie bekrachtigd.



Figuur 1: Cirkel van Veiligheid

Gebaseerd op: *De Cirkel van veiligheid: wat kinderen nodig hebben van hun ouders*. Cooper, Hoffman, Marvin & Powell (1998); Powell, Cooper, Hoffman & Marvin (2016).

## Voorbeeld: Lisa leert fietsen

Lisa (4 jaar) leert om zonder zijwieltjes te fietsen. Vader en Lisa oefenen samen op een rustig weggetje. Vader helpt Lisa op de fiets, houdt haar stevig bij haar schouders en rent met haar mee. Vader spreekt Lisa steeds bemoedigend toe: 'Wat goed Lisa! Je fietst zonder zijwieltjes! Knap hoor!' Wanneer Lisa even helemaal zelf fietst, gaat het mis: zij valt op haar knieën. Lisa huilt. Vader loopt snel naar haar toe en zegt: 'Oh, je bent gevallen, dat doet pijn hè, dat is schrikken. Doet je knie zeer?' Vader neemt Lisa even op schoot en geeft haar een kus op haar knie. Dan kijkt vader naar de fiets van Lisa, Lisa kijkt ook. Vader zegt: 'Zullen we samen weer bij de fiets gaan kijken en het nog een keer proberen?' Lisa slikt haar laatste snik weg en knikt duidelijk: ja.



## EN NU... IN DE PRAKTIJK



### Vraag 5

Lees het lied van Clouseau.

1. Waarin merk je dat hij zingt over een veilige gehechtheid?
2. Ken je nog een lied over de band tussen ouders en kinderen?
3. Ken je een film over een veilige gehechtheid van het kind met de ouder?

Zie me graag

(Refrein)

Zie me graag

Ik heb je nodig

Wat ik voor je voel vandaag

Wil ik nooit veranderen

Zie me graag

Ik heb je nodig

Ik wil niemand anders dan

Jij en niemand anders

Jij hebt een plaats hier in mijn hart

Dat hart van mij lijkt soms op slot

Het maakt je zo verward

Ik wil gewoon maar dingen

Samen doen met jou

En als jij dat ook zou willen

Kom dan gauw

(Refrein)

Als je weg met twijfels is bezaaid

Weet alsjeblieft dat het voor mij

Om niemand anders draait

Zie je dan niet dat ik gewoon

Maar van je hou

En dat ik mijn hele leven

Dromen wil met jou

Ik wil alles voor je geven

Ik sta naakt hier in de kou

En het lijkt wel of ik gek ben

Maar ik hoor al ieder woord  
Want je fluistert me toe  
Dat je bij me hoort

Clouseau

Muziek/tekst: Kris Wauters (1995), album: *Oker*, label: EMI  
8323362

## 1.7 Problematische gehechtheid algemeen

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Bij **problematische gehechtheid** gaat het om kinderen die te weinig vertrouwen in anderen hebben opgebouwd. De gehechtheidsrelatie is verstoord. Dat kan omdat er sprake is van een onveilige gehechtheid, een verbroken gehechtheidsrelatie of omdat zich geen/onvoldoende een gehechtheidsrelatie heeft kunnen ontwikkelen



Kinderen die **onveilig gehecht** zijn, ontlenen onvoldoende emotionele veiligheid aan de relatie met hun opvoeder(s) of belangrijke anderen. Er zijn drie vormen van onveilige gehechtheid. In dit hoofdstuk lees je hier meer over.



Als een kind onveilig gehecht is, hoeft dat niet zijn hele leven te gelden. Ook kan het kind verschillende gehechtheidsrelaties met verschillende mensen aangaan. Een relatie kan veranderen van veilig naar onveilig als er veel ruzie in huis is. Als de opvoeder sensitief, empathisch en responsief met zijn kind omgaat, kan de relatie veranderen van onveilig naar veilig.



Als opvoeders sensitief, empathisch en responsief reageren op hun kind noemen we dat 'emotioneel beschikbaar'. Onveilig gehechte kinderen hebben geen vertrouwen gekregen in de emotionele beschikbaarheid van hun opvoeders in tijden van stress. Een opvoeder kan bijvoorbeeld niet goed troosten of heeft andere dingen aan het hoofd. Soms zijn de signalen die het kind geeft niet duidelijk of zelfs afwezig, bijvoorbeeld: Bas is blind vanaf zijn geboorte. Het is heel moeilijk om te bepalen of hij geniet van de interactie met zijn ouders omdat dit niet op zijn

gezicht 'af te lezen' is. Dat hij geniet van muziek is te zien aan zijn wiegende bewegingen.



Sommige mensen hebben zoveel last van hun onveilige gehechtheid, dat ze te veel stress hebben. Ze kunnen die stress niet meer aan en krijgen gedragsproblemen of relatieproblemen. Zij laten geen gehechtheidsgedrag zien zoals een opvoeder opzoeken wanneer zij pijn of verdriet hebben. Er zijn problemen met gehechtheid. Niet alle mensen met onveilige gehechtheid hebben daar last van. Als er maar niet teveel stress in hun leven is, reddend mensen met een onveilige gehechtheid zich meestal prima.



Er is sprake van een **verbroken gehechtheidsrelatie** wanneer de eerste hechtingsfiguur plotseling wegvalt bijvoorbeeld door overlijden of na een conflictscheiding. Alleen in extreme situaties kan ervoor gekozen worden de gehechtheidsrelatie tussen een kind en volwassene te verbreken. In alle gevallen zal er sprake zijn van rouw.



Er kan sprake zijn van **onvoldoende/afwezigheid van een gehechtheidsrelatie** wanneer een kind een patroon van extreme, inadequate zorg heeft ervaren zoals verwaarlozing, mishandeling of sociale deprivatie doordat het kind bijvoorbeeld is opgegroeid in een tehuis waar de mogelijkheid om een gehechtheidsrelatie aan te gaan ernstig beperkt is door een zeer ongunstige volwassene-kind ratio. Er kan zich dan een stoornis ontwikkelen, zoals de reactieve hechtingsstoornis of de ontremd sociaal-contactstoornis.

### Voorbeeld: Kevin heeft een gebroken hart

Kevin is 13 jaar en heeft verkering met Sofie. Zij heeft het gisteren uitgemaakt via WhatsApp. Kevin is verdrietig, want hij is nog verliefd op haar. Hij komt thuis met rode ogen en moppert. Zijn moeder is bezig met haar telefoon en vraagt wat er is. Kevin zegt dat hij het oneerlijk vindt dat er morgen een overhoring staat, waar hij nu maar een dag voor heeft om die te leren. Moeder zegt dat als hij snel begint hij er ook zo weer vanaf is. Ze reageert niet op de rode ogen en vraagt niet of er meer aan de hand is. Kevin zegt niets over Sofie. Hij denkt: Ze begrijpt mij toch nooit. Ze vond het al geen echte verkering en deed er lacherig over. Kevin verwacht waarschijnlijk dat zij zal zeggen dat hij zich niet zo moet aanstellen: zo serieus was het niet. Kevin

gaat naar boven. Het lukt hem niet om te beginnen, hij is nog veel met Sofie bezig. Bij het avondeten vraagt moeder of het gelukt is met het leren. Kevin zegt maar van wel, ook al is dat niet zo. Hij vraagt zich af of hij er eens met zijn oma over zal praten.



### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 6

Waaraan kun je merken dat iemand onveilig gehecht is aan een opvoeder?

Welke antwoorden zijn juist?

	Juist/onjuist
a. Het kind durft niet te vertellen dat hij verdriet heeft.	.....
b. Het kind vertelt niks aan de opvoeder wanneer hij problemen heeft.	.....
c. Het kind belt zijn moeder om te laten weten dat hij in de problemen zit.	.....



## 1.8 Onveilige gehechtheid: vermijnd

### BELANGRIJK OM TE WETEN

1



Wanneer iemand **vermijnd** gehechtheidsgedrag laat zien, is er sprake van onveilige gehechtheid.



Als een kind **onveilig-vermijnd** gehecht is, gaat het goed zolang het kind op onderzoek uitgaat. Het kind komt niet vaak terug naar zijn opvoeder. Het gaat mis als het kind stress ervaart. Het gaat dan niet terug naar de opvoeder om getroost te worden. Integendeel, het kind zal eerder bij de opvoeder weglopen. Deze kinderen hebben geen vertrouwen in de **emotionele beschikbaarheid** van de opvoeder. Dat komt omdat opvoeders het kind steeds afwijzen of ongevoelig op hem reageren. Wat ook kan, is dat de signalen van het kind zo onduidelijk zijn dat opvoeders niet weten dat ze troost of steun moeten bieden. Het kind leert dat het, wat emoties betreft, voor zichzelf moet zorgen. Het kan schijnzelfstandig zijn.



Wat zien we in het gedrag van kinderen die vermijnd gehecht zijn?

Ze hebben geleerd volwassenen te wantrouwen en uitsluitend op zichzelf te kunnen vertrouwen. De ontwikkeling van hun emoties is verstoord, omdat ze in hun jonge leven al veel pijn en angst hebben ervaren die door niemand werd opgevangen. Zo hebben zij geleerd dat het veiliger en prettiger is om zich emotioneel af te sluiten.



Ze hebben geleerd dat het veiliger is om hun emoties niet te delen en dat ze niet moeten 'zeuren'.

### Voorbeeld: Sanne oefent met knippen

Sanne (5 jaar) is bezig met een knutselwerkje. Ze wil mooie hartjes knippen, maar dat lukt niet goed. Sanne blijft het proberen, maar elke keer knipt ze per ongeluk in het hartje of is het hartje asymmetrisch. Haar moeder zit naast haar. Ze kijkt op haar telefoon en leest berichten op sociale media. Ze reageert niet op Sanne. Sanne begint te zuchten en te mopperen. Moeder reageert niet op deze signalen van Sanne. Op een gegeven moment gooit Sanne de spullen aan de

kant en rent naar haar kamer. Haar moeder vertelt dat ze dit wegrennen vaker doet. Sanne vraagt nooit uit zichzelf om hulp.



### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 7

Welke van de volgende gedragingen duiden op onveilig vermijdende gehechtheid?

	Juist/onjuist
a. Emoties delen met de belangrijke ander.	.....
b. Geen vertrouwen in de emotionele beschikbaarheid van de gehechtheidsfiguur.	.....
c. Angst voor intimiteit en nabijheid.	.....
d. Zich emotioneel afsluiten/zich terugtrekken.	.....
e. Gehechtheidssignalen en -gedrag minimaliseren.	.....

## 1.9 Onveilige gehechtheid: afwerend

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Wanneer iemand **afwerend** ofwel **ambivalent** gehechtheidsgedrag laat zien, is er sprake van onveilige gehechtheid.



Kinderen die **onveilig-afwerend** gehecht zijn, hebben een opvoeder die wel een veilige haven kan bieden, maar het kind heeft moeite met het loslaten van de opvoeder. Dit wordt veroorzaakt doordat het kind onzeker is of hij op zijn opvoeder kan rekenen. De opvoeder reageert voor het kind onvoorspelbaar: de ene keer wordt een baby opgepakt als deze huilt en de andere keer wordt boos op het huilen gereageerd.



Het kind heeft weinig vertrouwen in volwassenen en in zichzelf. Het basisgevoel van deze kinderen is angst. Steeds als het kind op onderzoek uit wil, wordt het bang de opvoeder kwijt te raken. Het kind houdt zijn opvoeder voortdurend in de gaten en raakt in paniek als de opvoeder uit het zicht raakt. Het kind is ook bang als de opvoeder wel in de buurt is. Bij knuffelen, kan het kind zich niet ontspannen en het maakt vaak geen oogcontact. Het kind ontwikkelt zich minder goed omdat het niet op onderzoek uitgaat. Het *lijkt* alsof het kind dicht bij zijn opvoeder *wil* blijven, maar wat het kind *nodig* heeft, is meer steun om op verkenning te durven gaan.



Wat zien we in het gedrag van een kind met afwerend gehechtheidsgedrag? Hij heeft weinig vertrouwen in de volwassenen en in zichzelf. Er is veel angst, want juist als het kind de gehechtheidsfiguur wil gebruiken als veilige basis voor exploratie, ontstaat die onzekerheid en separatieangst. Er is heel veel nabijheid-zoekend gedrag en weinig exploratie. Wanneer exploratie niet op een actieve, sensitieve manier gesteund wordt en het kind positieve ervaringen kan opdoen, zal het kind blijven geloven dat zijn angst terecht is.

## Voorbeeld: De tante van Nicole is jarig

Nicole (5 jaar) is op een verjaardag van haar tante. Er zijn meer kinderen en de meeste kent ze. Ze blijft bij haar moeder zitten. Haar moeder geeft aan dat ze met de andere kinderen kan gaan spelen. Nicole doet het niet en gaat nog dichter tegen haar moeder aan zitten. Moeder legt haar arm om haar dochter heen. Opeens haalt moeder haar arm weg. Ze zegt boos dat Nicole geen klein kind meer is en ze best met de andere kinderen kan gaan spelen. Nicole begint te huilen, maar moeder duwt haar van zich af. Nicole loopt naar de andere kinderen, maar ze komt na een paar minuten weer terug en gaat weer bij moeder zitten.

### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 8

Welke van de volgende gedragingen duiden op onveilig-afwerende gehechtheid?

	Juist/onjuist
a. Onzeker zijn over de beschikbaarheid van de gehechtheidsfiguur.	.....
b. In paniek raken als de gehechtheidsfiguur uit het zicht is.	.....
c. Zich emotioneel afsluiten/zich terugtrekken.	.....
d. Niet op onderzoek uitgaan.	.....
e. Niet weg willen en de opvoeder ook niet laten gaan.	.....
f. Gaan exploreren.	.....
g. Steeds bozer worden.	.....

## 1.10 Onveilige gehechtheid: gedesorganiseerd

1

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Wanneer iemand **gedesorganiseerd** gehechtheidsgedrag laat zien, is er sprake van onveilige gehechtheid.



Kinderen die **gedesorganiseerd** gehecht zijn, zien de gehechtheidsfiguur als een veilige haven en tegelijk als iemand om bang voor te zijn. Dat gebeurt bijvoorbeeld als kinderen door hun opvoeders worden mishandeld of als de opvoeders zelf een onverwerkt trauma hebben. De opvoeders zijn soms helpend en soms bedreigend. Het kind wil bij angst troost zoeken bij zijn opvoeder, maar tegelijk is hij bang voor de reactie van zijn opvoeder. Dit is een niet op te lossen situatie voor het kind, waardoor het tegenstrijdig en bizar kan reageren: bijvoorbeeld lachen en huilen tegelijk.



Wat zien we in het gedrag van deze kinderen? Ze brengen anderen in de war met hun gedrag, omdat ze soms veilige gehechtheidssignalen laten zien en soms onveilige signalen. Ze zijn vaak angstig en gedragen zich chaotisch. Ook zie je controlerend gedrag. Het lijkt alsof ze controle over de situatie willen behouden om nieuwe beangstigende situaties te voorkomen. Er is een verhoogd risico op een verstoorde emotionele en cognitieve ontwikkeling. De kans is groot dat ze gedragsproblemen en psychische stoornissen krijgen.

### Voorbeeld: Roy weet het niet meer

Roy is 12 jaar. Het is bedtijd en hij is op zijn kamer. Zijn vader komt nog even kletsen en vraagt hoe het vandaag was op school. Ze geven elkaar een kus en Roy kan gaan slapen. De volgende avond wanneer het weer bedtijd is, is zijn vader bezig. Roy vraagt of hij komt. Vader wordt boos en schreeuwt dat hij had gezegd dat hij nog even bezig was. De deur wordt dichtgegooid. Roy wordt er bang van en is verdrietig. Bij wie kan hij terecht? Zijn moeder woont niet meer thuis na de scheiding. En het is voor Roy niet duidelijk hoe zijn vader de volgende morgen zal reageren. Het kan zijn dat vader dan net doet of er niets is gebeurd, maar het kan ook zijn dat vader nog zo boos is dat Roy dan geen ontbijt krijgt. De volgende morgen weet Roy niet goed hoe hij zich moet gedragen. Hij vraagt of hij hagelslag mag, maar hij

kijkt vader daarbij maar niet aan. Zijn vader reageert wel vaker onvoorspelbaar. Roy wil graag met zijn vader praten, maar Roy weet niet wat hij kan verwachten van zijn vader. Ook overdag kan zijn vader zomaar uit het niets erg boos worden, soms wordt Roy dan geslagen of moet hij naar zijn kamer.

Op school wordt Roy gezien als een druk jongetje, dat erg wantrouwend is. Hij is erg alert: weet waar iedereen is en kijkt voortdurend om zich heen. In het samenspelen met andere kinderen is hij dominant. De ander moet doen wat hij wil en als de ander niet gehoorzaamt, wordt Roy boos. Hij geeft de ander dan ook weleens een klap.

De leerkracht probeert begrip op te brengen voor Roy. Hij doet geregeld pogingen met Roy te praten over zijn gevoelens en gedrag. Roy is wisselend in het accepteren van de hulp van zijn meester: soms praat hij gewillig terug en laat hij zich troosten. Ook al maakt Roy dan geen oogcontact, de meester heeft wel het gevoel tot hem door te dringen. Maar net zo vaak wordt de meester uitgescholden als reactie op zijn goedbedoelde pogingen. Roy kan als een blad aan een boom omslaan en zijn meester zit dan ook geregeld met de handen in het haar.



## EN NU... IN DE PRAKTIJK

1



### Vraag 9

Welke van de volgende gedragingen duiden op gedesorganiseerde gehechtheid?

	Juist/onjuist
a. Emotioneel afsluiten/teruggetrokken gedrag.	.....
b. Tegenstrijdig gedrag.	.....
c. Angstig en chaotisch gedrag.	.....
d. Zelf de regie willen hebben.	.....
e. De controle willen hebben en alles willen bepalen.	.....
f. Onzeker zijn over de beschikbaarheid van de gehechtheidsfiguur.	.....
g. In paniek raken als de gehechtheidsfiguur uit het zicht is.	.....
h. Vermijden van oogcontact.	.....

## 1.11 Hoe te handelen wanneer je problematische gehechtheid vermoedt?

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Als een kind ouder dan negen maanden is, kan een kinderpsychiater, GZ-psycholoog, kinder- en jeugdpsycholoog NIP of een orthopedagoog-generalist onderzoeken of bij het kind sprake is van een problematische gehechtheid. Signalen van problematische gehechtheid zijn: Een kind richt zich (bijna) nooit op zijn opvoeder (de gehechtheidsfiguur) voor steun, troost of

bescherming. Het kind reageert ook bijna niet op de troost die opvoeders bieden en toont geen liefde of vriendelijke emoties aan de opvoeder tijdens de verzorging. Deze kinderen kunnen zonder aanleiding ineens boos, bang of geïrriteerd worden. Het kan dan zijn dat gehechtheid problematisch is. De kinderpsychiater, GZ-psycholoog, kinder- en jeugdpsycholoog NIP of orthopedagoog-generalist staat dan ook stil bij de leefomstandigheden van het kind: is er sprake van psychische klachten bij de opvoeders, zijn de opvoeders zelf nog adolescent, is er sprake van geweld in het gezin, drugsgebruik of uithuisplaatsing? En is het gehechtheidsgedrag van het kind met een visuele-en-verstandelijke of verstandelijke beperking wel te 'lezen'? Dit zijn allerlei aspecten die een rol kunnen spelen bij de gehechtheidsrelatie tussen de opvoeder en het kind.



#### **Wat zijn de gevolgen van problematische gehechtheid?**

Een kind met problematische gehechtheid krijgt meestal problemen met emotieregulatie, sociale vaardigheden en de ontwikkeling van zijn geweten. Het blijft achter bij leeftijdsgenoten. Kinderen wantrouwen de wereld en willen óf hun gedrag helemaal onder controle hebben, óf ze vliegen uit de bocht. Ze maken bijvoorbeeld dingen stuk. Ook heeft het kind problemen met het aangaan van relaties. Het kind kan alleen korte of oppervlakkige relaties aangaan. Het is te open of te teruggetrokken in het contact. Het kind vindt het moeilijk om zich in een ander te verplaatsen en weert gevoelens af of verbergt ze. Het kind heeft wisselende stemmingen, angst, een laag zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen. Sommige kinderen kunnen later psychische problemen krijgen.

#### **Voorbeeld: Pim heeft geen 'echte' vrienden**

Mari, de begeleider van Pim (23 jaar), heeft het gevoel dat ze geen band met hem krijgt. Hij lijkt steeds in haar buurt te zijn; maar wanneer iets niet lukt en Mari wil helpen, dan wordt hij ineens heel boos. In de woongroep heeft Pim altijd wel een vriend, maar wie zijn vriend is, wisselt vaak. Mari maakt zich zorgen over Pim omdat hij nooit voor een langere tijd een 'echte' vriend heeft. Mari weet dat er in het gezin van Pim sprake was van huiselijk geweld en dat zijn moeder depressieve klachten had. Zowel het gedrag van Pim als zijn levensgeschiedenis is genoeg reden voor Mari om de orthopedagoog te vragen om onderzoek te doen naar problemen met gehechtheid.



## EN NU... IN DE PRAKTIJK



### Vraag 10

Welke risicofactoren zijn er voor een onveilige gehechtheidsrelatie? Denk aan: kenmerken en gedrag van de opvoeder, kenmerken en gedrag van het kind, gezins- en leefomstandigheden, stabiliteit en continuïteit in het contact tussen opvoeder en kind.

Wat zijn de risicofactoren met betrekking tot gezin en leefomgeving?

	Wel/geen risicofactor
a. Verwaarlozing, mishandeling en/of huiselijk geweld.	.....
b. Tienermoeder zijn.	.....
c. Opvoeders op leeftijd hebben.	.....
d. Kinderen met een ontwikkelingsstoornis.	.....
e. Een of beide opvoeders heeft/hebben psychiatrische problemen.	.....
f. Kinderen die geen opa en oma hebben.	.....
g. Opgroeien in een groot gezin.	.....
h. Kinderen die vroeg een ouder verliezen of een echtscheiding van ouders meemaken.	.....
i. Opgroeien in een leefgroep of tehuis.	.....
j. Opgroeien in pleeggezinnen/adoptie.	.....

	Wel/geen risicofactor
k. Vroeggeboorte en/of langdurige ziekenhuisopname in de kindertijd	.....

## 1.12 Gehechtheid en personen met een visuele-en-verstandelijke of verstandelijke beperking

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Onveilige gehechtheid komt twee keer zo vaak voor bij kinderen met een verstandelijke beperking als bij personen zonder een verstandelijke beperking. Vaak is dan sprake van gedesorganiseerde gehechtheid (Van IJzendoorn, Schuengel, & Bakermans-Kranenburg, 1999).



Uit een Bartiméus onderzoeksproject blijkt dat bij 60 procent van de onderzochte adolescenten en volwassenen met een visuele-en-verstandelijke beperking met ernstige gedragsproblemen, hun ernstige gedragsproblemen kunnen worden verklaard vanuit gehechtheidsproblematiek (Stolk, Arentz & Sterkenburg, 2009).



Ongeveer 40 tot 60 procent van de personen met een verstandelijke beperking is onveilig gehecht. Het goede nieuws is dat veel personen met onveilige gehechtheid alsnog een veilige gehechtheidsrelatie kunnen opbouwen. Sensitiviteit, empathie en responsiviteit van de opvoeder zijn belangrijk voor het opbouwen van een veilige gehechtheid (zie: hoofdstukken 2 en 3). Ook is inzicht in de eigen gehechtheidsrepresentatie belangrijk (zie: hoofdstuk 8).

### Voorbeeld: Het leven van Martha

Martha is 19 jaar en heeft een visuele-en-verstandelijke beperking. Haar moeder was 18 en alleenstaand toen zij geboren werd. Omdat haar ontwikkeling achterliep vergeleken met andere kinderen (licht verstandelijke beperking) is zij al op jonge leeftijd op een school geplaatst voor kinderen met een visuele beperking. Hierdoor was zij alleen in het weekend thuis. Ze durft niet over haar problemen te praten en heeft psychosomatische klachten zoals hoofdpijn en pijn

aan haar gewrichten. Ze rookt veel en slaapt slecht. Ook komen veel ruzies met haar groepsgenoten voor. Ze heeft moeite met het onderhouden van vaste relaties en durft niet met haar moeder of anderen over haar problemen te praten. Er is sprake van onveilige-vermijdend gehechtheid.

### **Voorbeeld: Het leven van Britt**

Britt is 21 jaar en heeft een licht verstandelijke beperking. Ze gaat naar het praktijkonderwijs maar haalt geen goede cijfers. Britt vindt het leuk om te kleuren en naar muziek te luisteren. Ze is graag bij haar moeder in de buurt en ze heeft niet echt vrienden. Ze redt zich zelfstandig als er een boodschap gedaan moet worden in een winkel die ze kent. Als het product er niet is, vraagt ze het aan een winkel-medewerker. Moeder weet precies hoe Britt zich voelt: dat kan ze zien aan haar gedrag en gezicht. Als het niet goed gaat, zoekt Britt moeder op en is het soms nodig om een arm om haar heen te slaan en soms moet ze even met rust gelaten worden. Er is sprake van een veilige gehechtheid.



## EN NU... IN DE PRAKTIJK



### Vraag 11

Denk aan verschillende personen die je kent, bij wie je een (begeleidende) rol hebt. Beschrijf hieronder het gehechtheids-gedrag dat je bij deze personen ziet.

Welk type gedrag laten deze personen zien?  
Is er een veilige gehechtheid, mogelijk onveilig-vermijdend, onveilig-afwerend of onveilig-gedesorganiseerd gedrag?  
Denk eraan dat je altijd met een gedragsdeskundige kunt overleggen.

## 1.13 Risicofactoren bij kinderen met een visuele-en-verstandelijke of verstandelijke beperking

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Opvoeders die een kind met een verstandelijke beperking krijgen, kunnen daar heel verdrietig over zijn. Ze ervaren vaak ook veel stress. Ze hebben vragen, zorgen en onzekerheden over hun kind. Als het kind veel naar het ziekenhuis moet, is dat extra moeilijk. De omgeving begrijpt deze opvoeders niet altijd, waardoor zij er meer alleen voor staan dan andere ouders.

Als de opvoeders deze ervaringen kunnen verwerken en het kind accepteren zoals het is, dan voelt het kind zich begrepen en veilig. Het is belangrijk dat de ouders emotioneel open staan voor de behoeften van hun unieke kind.

Een risicofactor voor het ontstaan van een problematische gehechtheid is het niet kunnen verwerken en accepteren van de beperking van hun kind.



Personen met een verstandelijke beperking verwerken informatie trager dan anderen en kunnen vaak minder goed zeggen wat ze nodig hebben. Wanneer er ook een zintuiglijke beperking is, is het nog veel moeilijker om informatie te verwerken. Blinde kinderen kunnen de signalen van hun ouders minder goed oppikken. Ook kan het zijn dat de opvoeders de signalen van kinderen met zintuiglijke beperkingen minder goed begrijpen omdat sociale herkenningstekens zoals een wederzijdse glimlach, een handgebaar of een gerichte beweging van het hoofd naar de ouders, verwanten of verzorgers ontbreekt in de interactie (Sterkenburg, 2019). Voor ouders en verwanten kan dit een gevoel geven van het ontbreken van emotionele betrokkenheid (Gunther, 2004). Een risicofactor kan dus de beperking van het kind zijn.



Kinderen met een beperking vragen veel van hun opvoeders. De opvoeders moeten extra opmerkzaam, sensitief, empathisch en responsief zijn. Bij onbekende problemen kunnen ze niet doen wat ze altijd geleerd hebben of van huis uit hebben meegekregen. Ze moeten de signalen van hun kind leren 'lezen', maar die signalen zijn vaak minder sterk, ingewikkeld en/of tegenstrijdig. De ontwikkeling van de gehechtheidsrelatie kan langzamer gaan.

Opvoedingsmoeilijkheden kunnen een risicofactor zijn, omdat de opvoeding van een persoon met een beperking veel extra aandacht vraagt.



Uithuisplaatsing of (langdurige) ziekenhuisopname zonder de opvoeder zijn breuken in de relatie tussen opvoeder en kind, welke veel stress opleveren voor het kind. Buiten het ouderlijk huis krijgen kinderen meer verschillende begeleiders en verzorgers. Het is belangrijk dat het kind een nieuwe gehechtheidsfiguur krijgt.

Een risicofactor kan dus ook uithuisplaatsing of langdurige ziekenhuisopname met de afwezigheid van vaste opvoeders zijn.

## Voorbeeld: Annes ouders houden het niet meer vol

De ouders van Anne (8 jaar) vertellen tijdens een intakegesprek voor de uithuisplaatsing van Anne, dat ze de opvoeding van Anne niet meer aankunnen. Anne heeft vaak boze buien en zij weten niet meer hoe hiermee om te gaan.

Zij vertellen dat het vanaf de geboorte al moeilijk was, Anne reageerde zo anders, of eigenlijk reageerde ze niet of minder op hen. Zij wisten niet wat er met haar aan de hand was en op het consultatiebureau werd gezegd dat het wel goed kwam met het trager zijn van Anne. Zij waren erg bezorgd. Ze begrepen Anne niet en gingen daarom met Anne naar de huis- en kinderarts. Toen Anne twee jaar was, kregen zij te horen dat Anne een ontwikkelingsachterstand had. Dit vonden ze erg moeilijk om te horen. Ze waren verdrietig, boos, teleurgesteld en bang voor de toekomst. Vader stortte zich op het werk, was weinig beschikbaar voor Anne en begreep haar ook niet. Moeder voelde zich alleen voor de opvoeding staan en vond het moeilijk te accepteren dat Anne een ontwikkelingsachterstand had. Moeder had hierdoor veel spanningen. Ze vroeg zich constant af hoe het kon dat Anne een ontwikkelingsachterstand had. Ze was hier veel mee bezig, las hierover en had daardoor minder tijd voor Anne. Ze dacht dat het wel over zou gaan als ze maar streng zou zijn, dan zou ze zich wel ontwikkelen. Maar Anne ontwikkelde zich minder snel en er ontstonden steeds meer gedragsproblemen bij haar. Uiteindelijk werd het moeder te veel en werd ze depressief. Anne werd steeds vaker boos en agressief. Ze sloeg moeder, gooide met speelgoed en luisterde niet naar haar moeder. Alleen als vader kwam, was ze rustig en stil. Ze leek bang voor vader, vertelt moeder.

Moeder kan het niet meer aan, hoezeer ze ook haar best doet. Ze begrijpt Anne niet en begrijpt niet waarom ze zich zo gedraagt. Alle omstandigheden hebben ook effect op de relatie tussen vader en moeder als partners: de spanning tussen hen loopt op. Vanuit de intake wordt geadviseerd Anne (nog) niet uit huis te plaatsen, maar eerst Intensieve Orthopedagogische Gezinsbegeleiding te bieden. Ook weekend- en vakantieopvang wordt geadviseerd om haar ouders, vooral moeder, te ontlasten.

## EN NU... IN DE PRAKTIJK



### Vraag 12

Kun je nu de volgende vragen beantwoorden over gehechtheid bij kinderen met een verstandelijke beperking?

	Ja/nee/anders
a. Verloopt gehechtheid bij kinderen met een verstandelijke beperking hetzelfde als bij andere kinderen?	.....
b. Is het voor de opvoeders van een kind met een verstandelijke beperking moeilijker om sensitief, empathisch en responsief te zijn?	.....
c. Kunnen opvoeders, wanneer ze emotioneel open staan voor de behoeften van hun kind met een beperking, een veilige gehechtheidsfiguur voor het kind zijn?	.....
d. Kunnen kinderen die uit huis geplaatst zijn nog een veilige gehechtheidsrelatie opbouwen?	.....

## 1.14 Samenvatting

### BELANGRIJK OM TE WETEN



De meeste kinderen hebben een veilige gehechtheidsrelatie met hun opvoeder. Opvoeders laten het kind voorzichtig los en zijn emotioneel beschikbaar om te troosten als hun kind daarom vraagt.

Deze gehechtheidsrelatie is belangrijk voor de rest van het leven van het kind. Een kind met een veilige gehechtheidsrelatie heeft een grote kans op een optimale ontwikkeling, heeft vertrouwen in de ander en zichzelf en zal de wereld gaan ontdekken.



Soms gaat het mis: als opvoeders niet sensitief reageren op het kind, leert het kind dat het geen steun kan verwachten van de opvoeders. Deze kinderen hebben later weinig vertrouwen in zichzelf en hun omgeving en ze ontwikkelen zich minder goed. Ze zijn onveilig gehecht. Sommige kinderen zoeken bij angst en

pijn geen troost (vermijnd gehecht), andere durven hun opvoeders niet los te laten om de wereld te ontdekken (afwerend gehecht). Deze kinderen kunnen zich prima redden, zolang er niet te veel stress is.



Wanneer er niemand is die troost en emotionele betrokkenheid kan bieden (bijvoorbeeld in een groot weeshuis) of wanneer een kind emotioneel verwaarloosd wordt, is de kans aanwezig dat het kind met niemand een gehechtheidsrelatie aan kan gaan. Er is dan sprake van een gedesorganiseerde gehechtheidsrelatie of een stoornis. Deze is vast te stellen door het kind te laten observeren door ervaren GZ-psychologen, orthopedagoog-generalisten en/of psychiater. Hierover kun je meer lezen in hoofdstuk 2.



Kinderen met een verstandelijke beperking zijn vaker onveilig gehecht dan kinderen zonder beperking. Een reden kan zijn dat hun gedrag soms minder gemakkelijk te 'lezen' is voor hun opvoeders. Ook kan het voor opvoeders lastig zijn om de beperking van hun kind een plaats te geven en te accepteren. Dat maakt dat zij het moeilijker vinden om op het gedrag te reageren. Bij kinderen met een verstandelijke beperking zijn er vaak ook meer langdurige ziekenhuisopnames. Uithuisplaatsingen en ziekenhuisopnamen maken het ontwikkelen van een gehechtheidsrelatie moeilijker.



Het goede nieuws is dat kinderen en opvoeders altijd opnieuw kunnen proberen een gehechtheidsrelatie met elkaar op te bouwen. Je kunt er vandaag nog mee beginnen door te letten op gehechtheidsgedrag, door sensitief, empathisch en responsief te zijn. Ook voorspelbaarheid en aandacht besteden aan het 'herstellen' van de relatie is belangrijk.

Wanneer er sprake is van een groepswoning is het belangrijk dat er een beperkte wisseling in begeleiders is. De gedragsdeskundige kan het team ondersteunen door advies te geven over hoe het kind of de cliënt het beste begeleid kan worden. Verder is het heel belangrijk genoeg tijd te krijgen voor (gezamenlijke) reflectie op het begeleiden van de cliënt met een problematische gehechtheid.



## Voorbeeld: Peter krijgt weer vertrouwen

Peter is 11 jaar en hij woont sinds twee jaar in een gezinshuis. Hij heeft een licht verstandelijke beperking. Toen hij 6 jaar was, is hij met een rechterlijke machtiging uit huis geplaatst in verband met ernstige verwaarlozing en vermoedens van seksueel misbruik. Peter werd voor drie maanden in een crisisgezin geplaatst en ging daarna naar een pleeggezin. Daar ging het niet goed. Zijn pleegouders wisten niet hoe met Peter om te gaan en gaven aan geen contact met hem te krijgen. Hij leek in zijn eigen wereld te leven en kon bijna niets. Hij kon zichzelf niet aankleden, at bijna niet of traag en kauwde niet. Verder speelde hij niet of alleen in een hoekje, hield zijn pleegouders in de gaten, sliep slecht en hij leek altijd moe. Ook op school ging het niet goed, Peter kon niet meekomen. Er werd een psychologisch onderzoek gedaan en het bleek dat er sprake was van een licht verstandelijke beperking en een problematische gehechtheid. Peter werd in het gezinshuis geplaatst en aangemeld voor behandeling.

Peter krijgt wekelijks individuele therapie waarbij hij in kleine stappen werkt aan het ontwikkelen van basisvertrouwen en zelfvertrouwen. Ook wordt gewerkt aan het opnieuw ontwikkelen van een veilige gehechtheidsrelatie samen met de gezinshuisouders. Zijn gezinshuisouders nemen regelmatig deel aan deze therapie. Verder krijgen zijn gezinshuisouders begeleiding. Hierin leren ze interactievaardigheden en ze leren daardoor hoe ze sensitiever, empathischer en responsiever kunnen worden. Ze willen Peter het gevoel geven dat hij gehoord en gezien wordt, ook als hij hier niet om vraagt. En ook dat hij belangrijk is en dat zijn gezinshuisouders hem lief vinden. Door deze therapieën ontwikkelt Peter basisvertrouwen, daardoor krijgt hij zelfvertrouwen en kan hij een veilige gehechtheidsrelatie met zijn gezinshuisouders opbouwen.

Na twee jaar blijken de klachten (het probleemgedrag) verdwenen. Ook heeft Peter cognitief een ontwikkeling doorgemaakt waardoor hij naar een hogere groep mag binnen het speciaal onderwijs. Door de ontwikkeling van een veilige gehechtheidsrelatie ervaart Peter minder stress in zijn leven en vertoont hij minder of zelfs geen gedragsproblemen meer. In plaats van voortdurend de onveilige wereld om zich heen in de gaten te moeten houden, kan hij nu ook naar binnen kijken, naar zichzelf. Hij durft een veilige gehechtheidsrelatie op te bouwen waardoor hij tot ontwikkeling komt, zowel emotioneel, als ook cognitief.



### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 13

Hoe komt het dat een relatie tussen een ouder en een kind misloopt? Noteer juist of onjuist.

	Juist/onjuist
a. Het komt door de opvoeder: die heeft het kind niet genoeg geknuffeld.	.....
b. Het komt door de opvoeder: die had niet goed in de gaten wat het kind nodig had.	.....
c. Het komt door de opvoeder: die heeft het kind te weinig complimenten gegeven.	.....
d. Het komt door de opvoeder: die heeft onvoldoende getroost.	.....
e. Het komt door het kind: dat had naar zijn ouder toe moeten gaan.	.....
f. Het kind gaf te weinig signalen, waardoor het moeilijk te begrijpen was voor de ouder.	.....

	Juist/onjuist
g. Een combinatie van de ouder en het kind: moeilijke communicatie is altijd te wijten aan twee partijen.	.....
h. Het komt door de omstandigheden, bijvoorbeeld omdat de opvoeder een moeilijke jeugd had.	.....
i. Het komt door omstandigheden, bijvoorbeeld grote geldproblemen.	.....



## 1.15 Antwoorden

### Vraag 1

Dit is een voorbeeld van een sensitieve en responsieve moeder. Hierdoor voelt Pepijn zich veilig.

Hoe kan een veilige gehechtheid kinderen helpen?

Kies de goede antwoorden. Juist/onjuist

- a. Het helpt om je goed te voelen over jezelf.  
*Juist*
- b. Het helpt bij het omgaan met stress.  
*Juist, de stressregulatie, het omgaan met spanning*
- c. Het helpt je rustig te blijven.  
*Onjuist, ook kinderen met een onveilige gehechtheidsrelatie kunnen rustig zijn. Het helpt wel met stressregulatie.*
- d. Je kunt emoties goed uiten door bijvoorbeeld huilen.  
*Onjuist, kunnen huilen is een fysiologische reactie. Ook kinderen met een onveilige gehechtheidsrelatie kunnen huilen. Ze proberen het mogelijk wel te onderdrukken.*
- e. Het helpt bij logisch leren nadenken.  
*Juist*
- f. Je leert je eigen gevoelens en die van anderen begrijpen.  
*Juist*
- g. Je ontwikkelt je geweten.  
*Juist*
- h. Je leert relaties op te bouwen.  
*Juist*
- i. Je leert geen ruzie te maken met andere kinderen.  
*Onjuist, dit is afhankelijk van andere mogelijkheden zoals sociale informatieverwerking en sociale vaardigheden. Ruzie komt voor bij zowel veilig als onveilig gehechte kinderen.*

### Vraag 2

Geef aan wanneer er sprake is van gehechtheidsgedrag gericht op contact. Wel/niet

- a. Het huilen van een baby.  
*Wel: daarmee vraagt de baby om zijn verzorger, om troost.*
- b. Steeds uit bed komen en naar de opvoeder toe gaan.  
*Wel: als het kind gerustgesteld wil worden.*

- c. Gillen in de ballenbak.  
*Wel: als het gillen bedoeld is voor contact, omdat het spannend is of om plezier te delen.*
- d. De opvoeder steeds napraten.  
*Wel/niet: het kan een behoefte aan contact zijn. Het kan ook echolalie zijn. Dan is het goed om te weten hoe dat komt.*
- e. Helemaal verdiept zijn in een puzzel.  
*Niet: want er is geen gedrag gericht op contact.*
- f. Naar de opvoeder kijken en lachen tijdens het spelen.  
*Wel: want samen plezier delen is belangrijk in een gehechtheidsrelatie.*
- g. De opvoeder aanraken in het voorbij gaan.  
*Wel: meestal vraagt iemand daarmee om contact. Soms is het een uiting van het syndroom van Gilles de la Tourette, maar dat komt weinig voor.*
- h. Bij een nieuwe begeleider zomaar op schoot gaan zitten.  
*Niet: de vraag is of er sprake is van gehechtheidsgedrag (en niet of het zorgelijk gedrag is in het kader van gehechtheid) en dat is hier niet aan de orde want gehechtheidsgedrag is gericht op belangrijke anderen (op de vaste opvoeders).*
- i. Een groepsgenoot slaan.  
*Wel/niet: Als het bedoeld is om jouw aandacht te vragen, is het een negatieve manier om contact te zoeken. Als het niet om jouw aandacht gaat, is het geen gehechtheidsgedrag.*
- j. Steeds blijven praten, zodat de opvoeder niet weg kan.  
*Wel: hiermee zoekt de cliënt contact. Mensen met een visuele en verstandelijke beperking kunnen niet zien dat de opvoeder er is: dat moeten ze uitvinden door deze geluid te laten maken.*
- k. De vertrouwde begeleider knijpen en anderen niet.  
*Wel: dat is een negatieve manier waarop de cliënt laat merken dat hij steun en troost nodig heeft. Hij kan het op dat moment niet zeggen.*
- l. Alle begeleiders knijpen.  
*Niet: het is niet gericht op contact met een belangrijke ander. Het is ongewenst gedrag. Misschien heeft deze cliënt geen speciale band met iemand.*

### Vraag 3

Hoe krijgt een kind een gehechtheidsrelatie met zijn opvoeder?

Geef aan welke uitspraken kloppen. Juist/onjuist

- a. Alle baby's worden geboren met gehechtheidsgedrag.  
*Niet juist. Door bepaalde syndromen kan het zijn dat een baby geen gehechtheidsgedrag laat zien. Zulke baby's huilen bijvoorbeeld nooit.*
- b. Kinderen kunnen alleen met de biologische ouders een gehechtheidsrelatie ontwikkelen.  
*Niet juist. Kinderen kunnen ook een gehechtheidsrelatie hebben met hun adoptie- of pleegouders. Mensen met een verstandelijke beperking kunnen een gehechtheidsrelatie hebben met hun begeleiders.*
- c. Sensitieve mensen pikken signalen van het kind goed op.  
*Juist. Sensitiviteit is het begrijpen wat een ander wil.*
- d. Iemand is empathisch als hij doet wat het kind wil.  
*Niet juist. Het gaat erom dat de opvoeder doet wat op dat moment belangrijk is voor het kind. Altijd 'ja' zeggen als een kind snoep vraagt, is niet goed voor de gezondheid van het kind. Het gaat er dan om, om op een liefdevolle manier 'nee' te zeggen.*
- e. Iemand is responsief als hij signalen van het kind oppikt, ze begrijpt en hier goed op reageert.  
*Juist. Responsief is het op een passende manier reageren op dat wat de ander nodig heeft.*
- f. Een begeleider kan ook een gehechtheidsfiguur van een kind worden.  
*Juist. Door tijd te nemen voor het opbouwen van een gehechtheidsrelatie kan de begeleider een gehechtheidsfiguur zijn.*
- g. Een gehechtheidsrelatie ontstaat door hoe een opvoeder met het kind omgaat.  
*Juist. Sensitief, empathisch en responsief omgaan met het kind is heel belangrijk voor het ontwikkelen van een gehechtheidsrelatie. In hoofdstuk 8 leggen we echter ook uit, dat het belangrijk is om na te gaan hoe je eigen relatie met je ouders bijvoorbeeld een rol kan spelen in hoe je met anderen omgaat.*
- h. Een gehechtheidsrelatie is een diepe, lange en emotionele relatie.  
*Juist. Het is belangrijk om tijd te maken voor relaties en de aandacht dan volledig te richten op de ander.*

**Vraag 4**

Lees het gedicht en beantwoord voor jezelf:

1. Hoe voelt dit kind zich?
2. Waarom zoekt het kind geen troost?
3. Wat maakt deze droom moeilijk voor het kind?

**Kinderdroom (gedicht)**

*Antwoord: Hier lijkt sprake van een traumatische gebeurtenis en een onveilige gehechtheid. Geen moeder, maar drie volwassen beren in een schip dat in drieën breekt. De beren gillen en het kind zwijgt. Het kind wordt niet opgevangen, het heeft koude handen en is alleen. Je zult ontdekken dat je niet alle informatie hebt om de vragen te beantwoorden of er sprake is van veilige of onveilige gehechtheid. Stel, dat je dit meisje in het echt tegenkomt. Dan kun je haar observeren om meer over haar gehechtheidsgedrag te leren. Op basis van alleen een tekst kan geen uitspraak worden gedaan.*

**Vraag 5**

Lees het lied van Clouseau 'Zie me graag'.

1. **Waarin merk je dat hij zingt over een veilige gehechtheid?**  
*We kunnen alleen aangeven of er sprake is van veilige gehechtheid, wanneer het gaat om een relatie tussen een volwassen persoon die zich in een 'opvoed'-situatie bevindt met een kind of een persoon met een beperking. Stel dat het gaat om een ouder en kind: dan is duidelijk dat de ander belangrijk is en hij/zij de ander kan vertrouwen. Mocht het om twee volwassen personen (niet familie) gaan, dan gaat het ook om vertrouwen maar dan noemen we het niet 'veilige gehechtheid'. Dan gebruiken we de term 'vertrouwde romantische relatie' of 'vriendschapsrelatie'. Bij gehechtheid bedoelen we een 'ongelijke' relatie, waarin er een 'opvoeder' is en een kind of een persoon met een beperking die begeleiding of zorg ontvangt.*
2. **Ken je nog een lied over de band tussen ouders en kinderen?**  
*Een lied kan zijn: 'Papa' van Stef Bos.*
3. **Ken je een film over een veilige gehechtheid van het kind met de ouder?**  
*Een film kan zijn: 'Tonio'. Deze film laat zien dat er sprake is van een veilige gehechtheidsrelatie waardoor de ouders kunnen rouwen. In de fase van gehechtheidsontwikkeling wordt ook je gereedschapskist gevuld voor het omgaan met verlies. Je leert al vroeg hoe je omgaat met emoties en kwetsbaarheid en doet ervaring op met betrekking tot troost. In de film zie je hoe men*

*heeft leren omgaan met emoties, hoe men om kan gaan met kwetsbaarheid in contact.*

### **Vraag 6**

**Waarom kun je merken dat iemand onveilig gehecht is aan een opvoeder?**

**Welke antwoorden zijn juist? Juist/onjuist**

- a. Het kind durft niet te vertellen dat hij verdriet heeft.  
*Juist*
- b. Het kind vertelt niks aan de opvoeder wanneer hij problemen heeft.  
*Juist*
- c. Het kind belt zijn moeder om te laten weten dat hij in de problemen zit.  
*Onjuist*

### **Vraag 7**

**Welke van volgende gedragingen duiden op onveilig vermijdende gehechtheid? Juist/onjuist**

- a. Emoties delen met de belangrijke ander.  
*Onjuist*
- b. Geen vertrouwen in de emotionele beschikbaarheid van de gehechtheidsfiguur.  
*Juist*
- c. Angst voor intimiteit en nabijheid.  
*Juist*
- d. Zich emotioneel afsluiten/zich terugtrekken.  
*Juist*
- e. Gehechtheidssignalen en -gedrag minimaliseren.  
*Juist*

### **Vraag 8**

**Welke van de volgende gedragingen duiden op onveilig-afwerende gehechtheid? Juist/onjuist**

- a. Onzeker zijn over de beschikbaarheid van de gehechtheidsfiguur.
- b. In paniek raken als de gehechtheidsfiguur uit het zicht is.
- c. Zich emotioneel afsluiten/zich terugtrekken.
- d. Niet op onderzoek uitgaan.
- e. Niet weg willen en de opvoeder ook niet laten gaan.
- f. Gaan exploreren.
- g. Steeds bozer worden.



*Gedragingen a, b, d en e zijn eigenschappen die horen bij onveilig-afwerende gehechtheid.*

*Gedragingen c en f horen bij onveilig-vermijdende gehechtheid.*

### Vraag 9

**Welke van volgende gedragingen duiden op gedesorganiseerde gehechtheid? Juist/onjuist**

- Emotioneel afsluiten/teruggetrokken gedrag.
- Tegenstrijdig gedrag.
- Angstig en chaotisch gedrag.
- Zelf de regie willen hebben.
- De controle willen hebben en alles willen bepalen.
- Onzeker zijn over de beschikbaarheid van de gehechtheidsfiguur.
- In paniek raken als de gehechtheidsfiguur uit het zicht is.
- Vermijden van oogcontact.

*Gedragingen b, c, d, e en h horen bij gedesorganiseerde gehechtheid.*

*Gedraging a hoort bij onveilig-vermijdende gehechtheid.*

*Gedragingen f en g horen bij onveilig-afwerende gehechtheid.*

### Vraag 10

**Welke risicofactoren zijn er voor een onveilige gehechtheidsrelatie?**

Denk aan: kenmerken en gedrag van de opvoeder, kenmerken en gedrag van het kind, gezins- en leefomstandigheden, stabiliteit en continuïteit in het contact tussen opvoeder en kind.

**Wat zijn de risicofactoren met betrekking tot gezin en leefomgeving?**

**Wel/geen risicofactor**

- Verwaarlozing, mishandeling en/of huiselijk geweld.  
*Wel*
- Tienermoeder zijn.  
*Wel*
- Opvoeders op leeftijd hebben.  
*Geen*
- Kinderen met een ontwikkelingsstoornis.  
*Wel*
- Een of beide opvoeders heeft/hebben psychiatrische problemen.  
*Wel*
- Kinderen die geen opa en oma hebben.  
*Geen*
- Opgroeien in een groot gezin.  
*Geen*

- h. Kinderen die vroeg een ouder verliezen of een echtscheiding van ouders meemaken.  
*Wel*
- i. Opgroeien in een leefgroep of tehuis.  
*Wel*
- j. Opgroeien in pleeggezinnen/adoptie.  
*Wel*
- k. Vroeggeboorte en/of langdurige ziekenhuisopname in de kindertijd.  
*Wel*

### Vraag 11

**Denk aan verschillende personen die je kent, bij wie je een (begeleidende) rol hebt. Beschrijf hieronder het gehechtheidsgedrag dat je bij deze personen ziet.**

Welk type gedrag laten deze personen zien?

Is er een veilige gehechtheid, mogelijk onveilig-vermijndend, onveilig-afwerend of onveilig-gedesorganiseerd gedrag?

Denk eraan dat je altijd met een gedragsdeskundige kunt overleggen.

*Mogelijk heb je een indruk gekregen van een bepaald type gehechtheidsgedrag. Objectieve observatie is echter ontzettend belangrijk.*

*Overleg met de gedragsdeskundige wanneer je denkt aan problematische gehechtheid. Zie ook de volgende hoofdstukken voor meer informatie.*

### Vraag 12

**Kun je nu de volgende vragen beantwoorden over gehechtheid bij kinderen met een verstandelijke beperking? Ja/nee/anders**

- a. Verloopt gehechtheid bij kinderen met een verstandelijke beperking hetzelfde als bij andere kinderen?  
*Ja, wel is het zo dat een verstandelijke beperking een risicofactor is voor onveilige gehechtheid.*
- b. Is het voor de opvoeders van een kind met een verstandelijke beperking moeilijker om sensitief, empathisch en responsief te zijn?  
*Ja, het is moeilijker om de signalen van het kind te herkennen en juist te interpreteren.*
- c. Kunnen opvoeders, wanneer ze emotioneel open staan voor de behoeften van hun kind met een beperking, een veilige gehechtheidsfiguur voor het kind zijn?  
*Ja*

- d. Kunnen kinderen die uit huis geplaatst zijn nog een veilige gehechtheidsrelatie opbouwen?  
*Ja, dit proces gaat door. Wanneer de ouder uit beeld is, kan er een gehechtheidsrelatie worden opgebouwd met een andere opvoeder.*

### Vraag 13

**Hoe komt het dat een relatie tussen een ouder en een kind misloopt?**

**Noteer juist of onjuist. Juist/onjuist**

- a. Het komt door de opvoeder: die heeft het kind niet genoeg geknuffeld.  
*Onjuist: Knuffelen is enorm belangrijk, maar niet het enige waar het om gaat in een gehechtheidsrelatie.*
- b. Het komt door de opvoeder: die had niet goed in de gaten wat het kind nodig had.  
*Niet per se en niet altijd juist: Maar wel primair en uiterst belangrijk dat een ouder steeds goed op de signalen van het kind let.*
- c. Het komt door de opvoeder: die heeft het kind te weinig complimenten gegeven.  
*Onjuist maar wel belangrijk: Maar sensitief en responsief reageren zijn belangrijker voor de ontwikkeling dan alleen complimenten krijgen. Het is wel belangrijk om het kind complimenten te geven.*
- d. Het komt door de opvoeder: die heeft onvoldoende getroost.  
*Juist: Dat kan. Ouders kunnen ook ‘verkeerd’ troosten: op een manier die niet bij het kind past.*
- e. Het komt door het kind: dat had naar zijn ouder toe moeten gaan.  
*Onjuist: Er is sprake van een afhankelijkheidsrelatie en daardoor mogen en kunnen kinderen nooit de schuld krijgen van een mislukte gehechtheidsrelatie.*
- f. Het kind gaf te weinig signalen, waardoor het moeilijk te begrijpen was door de ouder.  
*Zowel juist als onjuist: Dit komt veel voor. De signalen van kinderen met een visuele en verstandelijke beperking zien er soms zó anders uit, dat ze moeilijk te begrijpen zijn voor de ouder of begeleider. Maar in een relatie tussen ouder en kind is het kind niet verantwoordelijk voor de communicatie.*
- g. Een combinatie van de ouder en het kind: moeilijke communicatie is altijd te wijten aan twee partijen.  
*Zowel juist als onjuist: In een relatie kan het moeilijk zijn om elkaar goed te begrijpen. Maar in een relatie tussen ouder en kind is het kind niet verantwoordelijk voor de communicatie.*

h. Het komt door de omstandigheden, bijvoorbeeld omdat de opvoeder een moeilijke jeugd had.

*Juist: Dit kan inderdaad, maar het hoeft niet.*

i. Het komt door omstandigheden, bijvoorbeeld grote geldproblemen.

*Onjuist: Wanneer de stress door de geldproblemen ervoor zorgt dat de opvoeder verminderd sensitief en responsief is, kan dit wel een risicofactor zijn voor een onveilige gehechtheid, maar dit hoeft niet altijd zo te zijn bij grote geldproblemen.*

## 2 Gehechtheidsgedrag observeren

In hoofdstuk 1 leggen we uit wat het begrip gehechtheid inhoudt en waarom een veilige gehechtheidsrelatie belangrijk is. In de volgende hoofdstukken wordt uitgewerkt hoe je gehechtheidsgedrag kunt observeren, hoe je een veilige gehechtheidsrelatie kunt bevorderen en welke rol je eigen gehechtheid hierin speelt.

In dit hoofdstuk beschrijven we het observeren van gehechtheidsgedrag. Waarom is het belangrijk om gehechtheidsgedrag te beschrijven en te observeren? Wat is het verschil tussen gedrag beschrijven en interpreteren? We bespreken acht typen van gehechtheidsgedrag en geven hier voorbeelden bij. Ook bespreken we hoe je het beste observaties kunt beschrijven.

### Voorbeeld: Theedrinken met Faïda

Tijdens het theedrinken zitten drie kinderen met begeleider Faïda aan tafel. Er wordt gesproken over wat iedereen heeft gedaan het afgelopen weekend. Vooral Kees en Yousouf zijn aan het woord. Yousouf heeft gevoetbald en gewonnen. Hij beschrijft uitgebreid een actie van hem en wie erbij waren. Kees is bij opa en oma geweest en heeft daar koekjes gebakken. Als Kees klaar is, begint Yousouf te vertellen over zijn opa en oma en dat ze kippen hebben. Esmeralda zit ook aan tafel. Voor het weekend heeft Esmeralda's moeder aan Faïda verteld dat Esmeralda's tante dat weekend gaat trouwen. Esmeralda draait een beetje op haar stoel en kijkt naar beneden. Faïda weet dat Esmeralda altijd wat stil is en niet uit zichzelf zal beginnen met vertellen. Door haar visuele beperking weet Esmeralda ook niet wanneer zij de 'beurt kan nemen'. Faïda zegt tegen Yousouf dat het nu de beurt is aan Esmeralda. Vervolgens zegt ze: 'Esmeralda, Yousouf heeft verteld, nu is het jouw beurt: wil je over de bruiloft vertellen?'

### Voorbeeld: Teambespreking over Lotte

Een pedagogisch medewerker brengt de volgende situatie in tijdens een teamvergadering: Lotte is 10 jaar en loopt de hele tijd achter haar aan. Zelfs als ze naar de wc gaat, komt Lotte al snel bij de deur om weer iets te vragen. De begeleider ergert zich hieraan en heeft er last van. Lotte hoeft háár toch niet steeds te vragen en kan ook naar een andere begeleider gaan. Of even wachten. Misschien kan 'een vraag uitstellen' een nieuw leerdoel van Lotte worden. Voor nu wil ze graag

dat, wanneer zij dienst heeft, een andere collega zich met Lotte bezighoudt, zodat zij haar werk kan doen.

Deze voorbeelden zijn illustratief voor de verschillende aspecten die we in dit hoofdstuk zullen bespreken.

### Leerdoelen

Aan het eind van dit hoofdstuk weet je:

- Wat observeren is.
- Wat het verschil is tussen observeren en interpreteren.
- Waarom observeren belangrijk is.
- Wat de acht signalen van gehechtheidsgedrag zijn.
- Hoe je zelf een observatie kunt uitvoeren.

## 2.1 Wat is observeren en wat is het verschil met interpreteren?

### BELANGRIJK OM TE WETEN



#### Observeren:

Andere woorden voor observeren zijn: bekijken, beschouwen, opnemen, gadeslaan, waarnemen, in de gaten houden, bezien, bespieden, signaleren.

Bij observeren gaat het niet alleen om dat wat je kunt zien met je ogen. Ook andere zintuigen spelen een rol. Soms zijn dit duidelijk waarneembare signalen, soms is het iets heel kleins. Denk aan een oogopslag, aan de houding van iemand, aan de toon van de stem of aan het bewegen van een vinger.



Observatie is waarnemen zonder er een betekenis aan te geven. Je registreert de feiten zonder te interpreteren (Sterkenburg, 2011).

**Interpreteren:**

Andere woorden voor interpreteren zijn: vertolken, uitleggen, verklaren, duiden, opvatten, ervaren, weergeven.

Een interpretatie is meer dan wat je ziet en waarneemt. Bij interpretatie neem je ook jouw eigen kennis en ervaringen mee. Je trekt conclusies op basis van wat je waarneemt, weet en hebt meegemaakt. Daarom kunnen mensen die hetzelfde zien, een verschillende interpretatie hebben.



Een goede observatie is feitelijk en is voor iedereen gelijk. Een interpretatie kan voor iedereen anders zijn.



Mensen met een visuele beperking missen onbesproken informatie, bijvoorbeeld een glimlach als indicatie dat wat je zegt als grapje is bedoeld, of het aankijken van iemand om aan te geven dat je graag wil dat die persoon iets gaat vertellen. Voor Esmeralda bijvoorbeeld is het belangrijk om je gedrag te ‘ondertitelen’ – te zeggen wat je doet.



Het is belangrijk om je bewust te zijn van specifiek gedrag dat kinderen met een visuele-en-verstandelijke beperking laten zien om hun gedrag goed te observeren: bijvoorbeeld om hun aandacht op de opvoeder te richten draaien kinderen met een (ernstig) visuele beperking zich niet naar de opvoeder om deze aan te kijken als ze iets willen vragen of om te luisteren.

**Voorbeeld: Dagelijks observeren door Ellis**

Mark (11 jaar) gaat dichtbij zijn begeleider Ellis staan. Een observatie van Ellis zou kunnen zijn: ‘Hij staat vlak naast mij’. Interpretaties van Ellis zijn: ‘Hij claimt mij’, of: ‘Hij wil mij iets vragen’. Even later zitten Daniëlle (10 jaar) en Ellis samen aan tafel te werken. Daniëlle slaat vervolgens op de tafel. De observatie van Ellis op dat moment is: ‘Zij slaat met haar vuist op tafel’. Interpretaties van Ellis kunnen zijn: ‘Zij is boos’, of: ‘Zij komt er niet uit en wil hulp’.



### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 1

Hierna lees je een aantal voorbeelden. Lees ze aandachtig door en ga na of er sprake is van observatie of interpretatie.

	Observatie	Interpretatie
Sjoerd reageert de laatste tijd agressiever wanneer ik hem vraag om iets voor mij te doen. <i>Is hier sprake van observatie of van interpretatie?</i>		
Sofie wil alles bepalen. Alles moet gaan zoals zij dat wil. <i>Is hier sprake van observatie of van interpretatie?</i>		
Mike hilde vanmiddag voor de tv. Er waren tranen en hij snikte erbij. Toen ik bij hem ging zitten, ging hij tegen mij aanliggen. Na een paar minuten was het huilen voorbij. <i>Is hier sprake van observatie of van interpretatie?</i>		



## 2.2 Waarom is goed observeren belangrijk?

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Het is belangrijk om gedrag heel concreet te beschrijven omdat de ene persoon iets anders kan denken dan de andere persoon. Om gedrag te kunnen beschrijven, is het belangrijk om gedrag te observeren. Wanneer je gedrag vanuit je eigen interpretatie beschrijft, kan het verkeerd zijn en trek je de verkeerde conclusies.



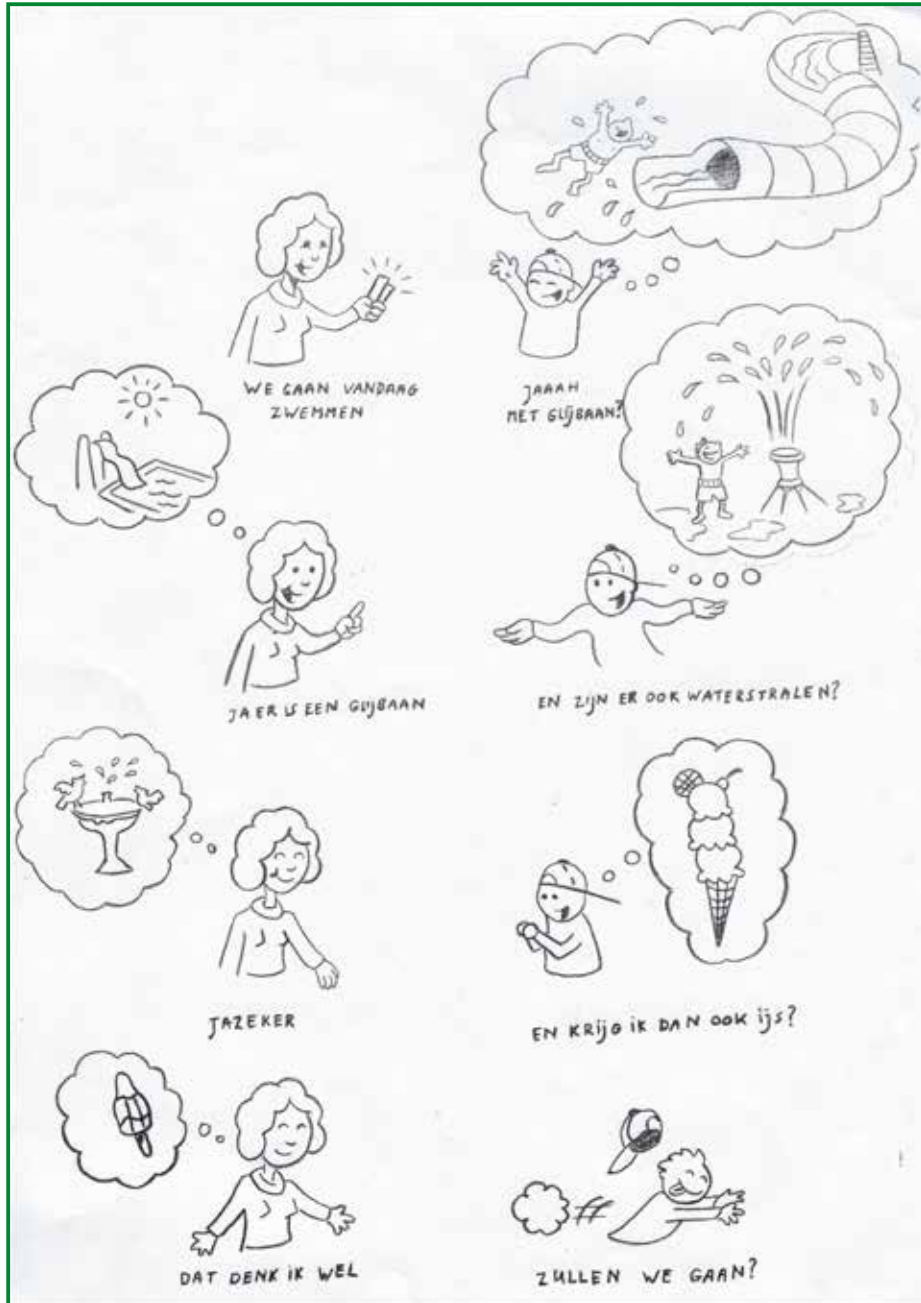
Je kunt het gedrag vergelijken met beschrijvingen van veilig of onveilig gehechtheidsgedrag. Door de gedragsbeschrijvingen naast elkaar te leggen, kun je samen met een psycholoog of (ortho)pedagoog nagaan of er gehechtheidsproblemen zijn.



Door de concrete beschrijvingen kunnen juiste conclusies worden getrokken en kunnen adviezen worden gegeven die aansluiten bij wat het kind nodig heeft. Dit is belangrijk in de dagelijkse zorg maar ook tijdens behandeling door een psycholoog of (ortho)pedagoog: *‘Tijdens de behandeling kun je met aanpassingen en/of bewust handelen bestaande behandelprotocollen gepersonaliseerd toepassen: zoals wat betreft het resterende gezichtsvermogen en auditieve en tactiele zintuigen. Meer specifieke aanpassingen zijn bijvoorbeeld het gebruik van het MBT-protocol (MBT: Mentaliseren Bevorderende Therapie) gericht op het afstemmen op de cliënt (begrijpt de cliënt wat je zegt, maar ook aansluiten bij de wensen van de cliënt); op verlagen van het tempo; op taalgebruik (woordkeuze); en op de inzet van materialen om de innerlijke wereld van de cliënt te verkennen.’* (p. 769, Sterkenburg & Braakman, 2019)

## Voorbeeld: Sandro en zijn moeder gaan wat leuks doen

Met bijgaand voorbeeld laten we zien hoe belangrijk goede beschrijvingen zijn. Ook zie je hoe de ander iets anders kan bedenken omdat de beschrijving niet helder is gegeven.



## EN NU... IN DE PRAKTIJK



### Vraag 2

Neem iemand in gedachten (een kind of cliënt). Denk aan het moment waarop hij/zij voor jou ‘lastig’ gedrag vertoonde.

- a. Beschrijf het gedrag dat jij observeerde (zonder oordeel en zo concreet mogelijk).

.....

.....

.....

.....

- b. Beschrijf hoe jij het gedrag interpreteerde en hoe je reageerde. Beschrijf ook wat de reactie van de ander was.

.....

.....

.....

.....

- c. Op welke manier had je het gedrag van de ander óók kunnen interpreteren?  
Wat zou dan de reactie van de ander zijn?

.....

.....

.....

.....



- d. Merk je dat je gedrag op meer manieren kunt interpreteren? En dat je, op basis daarvan, ook verschillend kunt reageren? De ander zal dan vervolgens ook anders reageren.

## 2.3 Observeren van de gehechtheidsrelatie en gehechtheidsgedrag

### BELANGRIJK OM TE WETEN



#### **De relatie staat centraal**

Een belangrijk uitgangspunt bij het observeren en beoordelen van de gehechtheidsrelatie, is dat de relatie tussen het kind én de ander centraal staat.



#### **In kaart brengen van de gehechtheidsrelatie**

Boris en Zeanah (2005) zijn Amerikaanse onderzoekers die een aantal typen gehechtheidsgedrag hebben beschreven. Zij gebruiken niet de termen 'veilig' of 'onveilig', maar spreken over 'normaal' en 'verstoord' gehechtheidsgedrag. In 2006 is een Nederlandse vertaling gemaakt door Stor en Storsbergen. Deze typen gedragingen passen bij een gehechtheidsrelatie of problemen in de gehechtheidsrelatie. Dekker-van der Sande en Janssen hebben daarna in 2010 de signalen ook beschreven. In 2014 is het in de vorm van een richtlijn verwerkt door De Wolff, Dekker-van der Sande, Sterkenburg en Thoomes-Vreugdenhill.



Er zijn acht typen gedragingen of signalen die wijzen op gehechtheidsgedrag:

1. Genegenheid of signalen die duiden op ‘houden van de ander’ (affectie).
2. De ander opzoeken voor troost.
3. De ander vragen om hulp.
4. Meedoen als de ander dat vraagt (samenwerken).
5. Grenzen verleggen (explorerend gedrag laten zien).
6. Bepalend willen zijn in wat de ander doet (controleerend gedrag).
7. Blij zijn om de ander weer te zien (reactie bij hereniging/terugkeer).
8. Afwachtend reageren tegenover vreemden (reactie tegenover vreemden).

**Dezelfde acht typen gedragingen of signalen kunnen ook wijzen op problemen in de gehechtheidsrelatie.**

Ze duiden op problemen in de gehechtheidsrelatie wanneer de typische kenmerken van gehechtheidsgedrag niet aanwezig zijn. We kunnen het gedrag beschrijven. Dit doen we verderop in dit hoofdstuk.



Psychologen en (ortho)pedagogen gebruiken deze lijst met signalen tijdens interviews met opvoeders of andere belangrijke volwassen personen rondom het kind. Voor hen is het belangrijk dat mensen die het kind of de cliënt goed kennen, de gedragingen beschrijven. Gedragsdeskundigen zijn erin geschoold om deze lijsten te gebruiken en om een uitspraak te doen over het gehechtheidsgedrag en over de gehechtheidsrelatie. Om het gedrag juist te interpreteren, combineert de gedragsdeskundige kennis over normale ontwikkeling met de sociaal-emotionele ontwikkeling van het kind of de cliënt.



De gedragsdeskundige heeft **gedragsbeschrijvingen** van professionals en familie nodig. Om gehechtheidsgedrag goed te observeren, is het daarom belangrijk dat begeleiders en opvoeders leren naar welk gedrag er wordt gekeken. Het is dus belangrijk om de signalen van gehechtheidsgedrag te kennen.

## Voorbeeld: Marrie is weer terug

Marrie (8 jaar) heeft haar pleegmoeder twee dagen geleden voor het laatst gezien. Ze rent naar haar toe en gooit haar armen om haar pleegmoeder. Ze geeft haar pleegmoeder een kus en een knuffel. Haar pleegmoeder laat haar weer voorzichtig los en kijkt naar de tekening die zij heeft meegenomen. Ze geeft haar een compliment en Marrie zegt dat de tekening voor haar pleegmoeder is. Ze gaan rustig Marries tas uitpakken en opruimen. Onderwijl vertelt Marrie over haar weekend bij haar biologische moeder. Haar pleegmoeder vraagt haar om haar kleren in de kast te leggen. Marrie pakt het stapeltje met kleren maar het lukt haar niet om het op de hoge plank te leggen. Ze vraagt haar pleegmoeder om even te helpen. Daarna gaat Marrie aan haar bureautje zitten en gaat ze een boekje lezen, terwijl haar pleegmoeder rustig alles netjes opruimt.

### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 3

Welke signalen van gehechtheidsgedrag herken je in het voorbeeld van Marrie?

a. Affectie (houden van de ander).

.....

b. Zoeken van troost.

.....

c. Vertrouwen in de ander/hulp vragen.

.....

d. Samenwerking.

.....

e. Explorerend gedrag.

.....

f. Controlerend gedrag.

g. Reactie bij hereniging/terugkeer.

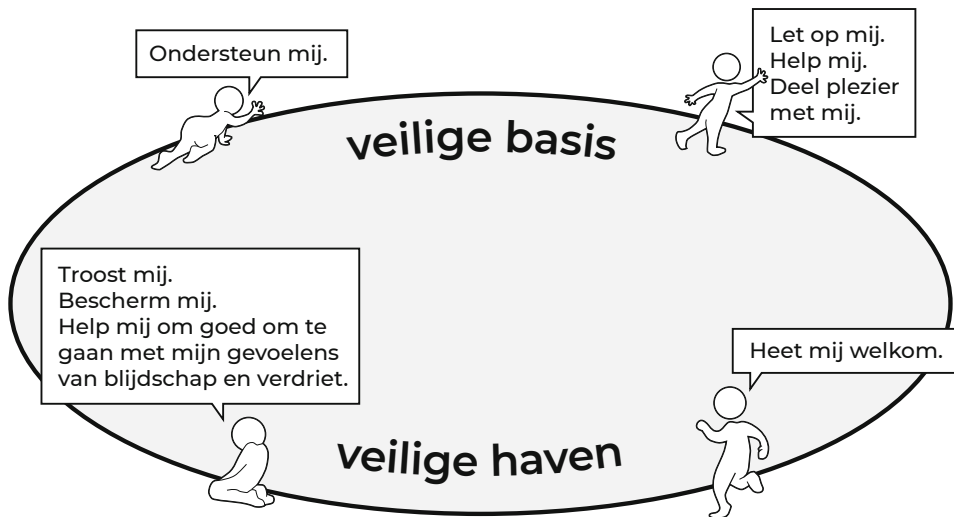
h. Reactie tegenover vreemden.

## 2.4 Observatie van signalen van gehechtheidsgedrag

### BELANGRIJK OM TE WETEN



We bespreken de signalen van gehechtheidsgedrag verder in dit hoofdstuk aan de hand van de Cirkel van Veiligheid (veilige basis, veilige haven), Figuur 2.



Figuur 2: Cirkel van veiligheid

Gebaseerd op: *De Cirkel van veiligheid: wat kinderen nodig hebben van hun ouders*. Cooper, Hoffman, Marvin & Powell (1998); Powell, Cooper, Hoffman & Marvin (2016).

## 2.4.1 Observatie van affectie



**Affectie** (genegenheid of gedrag dat duidt op ‘houden van de ander’).

Bij een veilige gehechtheid laat een kind zien dat hij een specifieke voorkeur heeft voor een bepaalde volwassene. Dit past bij de veilige haven (onderkant van de cirkel). Het kind\* laat aan een belangrijke ander zien dat hij die ander heel lief vindt. Dit laat het kind niet aan iedereen zien maar alleen aan specifieke personen.



Toont jouw kind affectie naar bepaalde mensen? Bijvoorbeeld door te laten zien dat hij iemand lief vindt? Hoe laat hij dat zien? Indirect door in de buurt te blijven en/of door oogcontact? Of direct, door te zeggen dat hij deze persoon lief vindt of door hem te knuffelen? Is dit gedrag naar iedereen gelijk of maakt het kind onderscheid tussen mensen om hem heen?

### **Voorbeeld: Mara toont affectie**

Mara is 6 jaar. Ze maakt voor iedereen, ook voor de invaller op de groep, tekeningen met hartjes. Haar moeder krijgt knuffels, de invaller ook als Mara haar voor het eerst ziet.

Hier is sprake van opmerkelijk (verstoord) gehechtheidsgedrag. De verwachting is dat Mara zich eerst terughoudend naar de invaller opstelt en niet meteen knuffels geeft.

### **Voorbeeld: Mark toont affectie**

Mark is 11 jaar en zit bij Bart, zijn persoonlijk begeleider. Hij doet zijn armen om de schouders van Bart. Dit doet hij bij zijn vader en opa en verder alleen bij mensen die hij heel goed kent. Hier is sprake van normaal gehechtheidsgedrag.





### 2.4.2 Observatie van troost



#### Zoeken van troost

Zoekt het kind in situaties van stress (angst, pijn of ziekte) troost en komt hij dan ook tot rust? Dit kan zowel direct (naar je toekomen) of indirect (huiden, oogcontact zoeken) zijn. Kiest het kind hiervoor een speciaal persoon uit of maakt hij daar geen verschil in en kan een vreemde hem ook troosten? Of reageert het kind vreemd of telkens heel anders?



Het is normaal gehechtheidsgedrag wanneer het kind laat zien dat hij tot rust kan komen bij een speciaal daarvoor uitgekozen persoon. Dit past bij de veilige haven (onderkant van de cirkel).

#### Voorbeeld: Sonia valt en zoekt geen troost

Sonia (7 jaar) is blind. Ze is van een bankje gevallen. Ze lijkt helemaal geen pijn te hebben, hoewel het echt pijn had moeten doen. De leerkracht heeft hierdoor niet in de gaten dat zij gevallen is en mogelijk pijn heeft. Sonia staat langzaam op en gaat verder spelen. Ze laat geen signaal van gehechtheidsgedrag zien. Ze had kunnen huilen of roepen. Er kunnen daarom problemen zijn met betrekking tot haar gehechtheid.

## Voorbeeld: Marieke valt en zoekt troost

Marieke (7 jaar) is gevallen en heeft een schaafwond. Een vriendinnetje gaat de leerkracht halen. De leerkracht neemt Marieke op schoot en troost haar. Ze maakt vervolgens de wond schoon. Als Marieke weer rustig is, zegt de leerkracht: 'Ga maar weer lekker spelen.' Marieke schuift van haar schoot af en loopt weer naar haar vriendinnen in de zandbak. 's Middags komt haar vader haar ophalen van school. Als Marieke haar vader ziet, laat ze hem de wond zien en begint ze weer te huilen. Haar vader slaat een arm om haar schouder en troost haar. Al snel is Marieke weer kalm. Dit is een signaal van normaal gehechtheidsgedrag, want zij zoekt troost en laat zich troosten.

### 2.4.3 Observatie van hulpzoekend gedrag



#### Vertrouwen in de ander/hulp zoeken

Als iets te moeilijk wordt, zoekt het kind dan hulp? En zoekt het dat bij iemand in het bijzonder of kan dat iedereen zijn? Is er sprake van (te) grote afhankelijkheid van anderen? Zoekt het (te) vaak en (te) snel hulp bij een bekende of willekeurig bij iemand?



Het kind laat normaal gehechtheidsgedrag zien wanneer het de ander om hulp vraagt als iets te moeilijk is en het hem zelf niet lukt. Het kind vertrouwt erop dat, wanneer het te moeilijk wordt, het hulp zal krijgen van de persoon die voor hem belangrijk is. Dit past bij de veilige haven (onderkant van de cirkel, Figuur 2).

## Voorbeeld: Joep accepteert hulp

Joep (8 jaar), een jongen met een licht verstandelijke beperking, vraagt niet zelf om hulp. Hij accepteert aangeboden hulp wel. Dit is deels opvallend: hij vraagt immers zelf niet om hulp wanneer hij het nodig heeft (verstoord gehechtheidsgedrag). Het is positief dat Joep aangeboden hulp wel aanneemt: dit deel van zijn gedrag is normaal gehechtheidsgedrag. Een signaal van normaal gehechtheidsgedrag zou zijn dat hij om hulp vraagt wanneer dat nodig is. Andere cliënten vragen juist bij alles om hulp, ook als ze het zelf wel kunnen. Dit kan een signaal zijn van problemen met gehechtheid.

### Voorbeeld: Mark accepteert hulp

Mark (11 jaar), een jongen met een licht verstandelijke beperking, heeft een kaart voor zijn oma geschreven. Hij wil de kaart in de envelop doen, maar dit lukt hem niet. Zijn persoonlijk begeleider biedt zijn hulp aan. Mark probeert het nog eens zelf, maar vraagt dan aan zijn persoonlijk begeleider om hem te helpen om de kaart in de envelop te doen. Als een vreemde hulp aanbiedt, is Mark altijd terughoudend. Zowel het vragen als accepteren van hulp van een vertrouwd persoon zijn signalen van normaal gehechtheidsgedrag.



#### 2.4.4 Observatie van samenwerking



##### Samenwerking

Als een kind een opdracht krijgt van een opvoeder, hoe reageert hij daar dan op? Voert hij de opdracht uit, weet hij niet hoe snel hij moet gehoorzamen of wil hij dit niet? Maakt het uit wie de opdracht geeft: een vreemde of een bekende?



De ander vertrouwen en 'meedoen met' de ander zijn signalen van gehechtheidsgedrag. Niet willen samenwerken of nooit doen wat de ander vraagt, zijn signalen van problemen met gehechtheid.

### Voorbeeld: Rachid werkt nooit mee

Rachid (18 jaar) heeft een visuele en ernstig verstandelijke beperking. Wanneer zijn begeleiders hem willen aankleden, protesteert hij heftig. Hij bijt op zijn hand en hij schreeuwt. Een nare situatie voor zijn vaste begeleiders en voor invallers. Dit is een voorbeeld waarin Rachid niet samenwerkt met bekenden én niet met vreemden. Gedraagt hij zich met andere dingen en situaties ook zo, dan is dit mogelijk een signaal van problemen met gehechtheid.

### Voorbeeld: Kai werkt niet altijd mee

Kai (12 jaar) krijgt een opdracht. Als hij de opdracht begrijpt, voert hij deze uit; maar vaak moppert hij eerst even flink. Soms vraagt hij of hij de opdracht op een later tijdstip mag doen. Dit is geen opvallend gedrag, maar passend bij zijn leeftijd.

## 2.4.5 Observatie van explorerend gedrag



### Explorerend gedrag

Andere woorden voor exploreren zijn: onderzoeken, ontdekken, verkennen, leren.



Hoe reageert een kind in een onbekende situatie? Blijft hij bij jou in de buurt, loopt hij meteen bij je weg, gaat hij op onderzoek uit, ben je hem zo kwijt? Houd hij je in de gaten als hij op onderzoek uitgaat (lijntje houden), moet je altijd mee op verkenning?



Normaal gehechtheidsgedrag is wanneer het kind in een vreemde omgeving op onderzoek durft uit te gaan vanuit een veilige basis (bovenkant van de cirkel, Figuur 2). Hiermee bedoelen we dat hij wel zijn opvoeder in de gaten houdt. Of dat hij even bij zijn opvoeder nagaat of het in orde is dat hij ergens naartoe gaat of met iemand gaat praten.



Gaat een kind niet op onderzoek uit maar blijft hij continu bij de opvoeder in de buurt, dan is dit opvallend. Ook is het opvallend als een kind direct op onderzoek uitgaat zonder in de gaten te houden waar zijn opvoeder is. Dit zijn kinderen die je snel kwijt bent en altijd goed in de gaten moet houden.

### Voorbeeld: Chong rent vaak weg

Chong (6 jaar) gaat graag met zijn opa naar de stad. Hij ziet van alles en rent de hele tijd weg. Opa vindt dit wel lastig, want hij komt zo niet aan zijn boodschappen toe. Het komt regelmatig voor dat opa hem kwijt is. Een winkelbediende ziet Chong dan lopen en neemt hem mee naar de klantenservice en roept dan opa om. Gedraagt Chong zich met andere verzorgers ook zo, dan is dit een signaal van problemen met gehechtheid.

### Voorbeeld: Gerhard blijft dichtbij zijn moeder

Gerhard (7 jaar) is wat terughoudend in een vreemde omgeving. “Hij moet altijd even wennen”, zegt zijn moeder. Wanneer hij gewend is aan de anderen en ze vragen of hij meegaat, kijkt Gerhard zijn moeder even aan. Zij knikt dan instemmend en hij gaat mee. Deze terughoudendheid en het bij zijn moeder controleren of het in orde is, zijn signalen van normaal gehechtheidsgedrag.

## 2.4.6 Observatie van controlerend gedrag



### Controlerend gedrag

Is het kind weleens boos of bazig? Legt hij zijn wil op zodat iemand bepaalde dingen moet doen of juist niet mag doen? En is dat alleen bij bekenden voor hem of ook bij vreemden? En hoe vaak komt dit gedrag voor?



Een signaal van normaal gehechtheidsgedrag is wanneer het kind weinig controlerend gedrag laat zien. Wanneer er sprake is van voldoende voorspelbaarheid voor het kind, heeft het kind zonder gehechtheidsproblemen het niet nodig om meer voorspelbaarheid te creëren door middel van controlerend gedrag. Dit past bij een veilige basis (bovenkant van de cirkel).

### Voorbeeld: Sophie is bepalend

Als de moeder van Sophie 's avonds na het eten wil gaan zitten, is Sophie (8 jaar) heel bepalend naar haar moeder. Eigenlijk is Sophie altijd bepalend. Ze geeft aan dat haar moeder haar spullen moet pakken, dat haar moeder spullen moet opruimen, etc. Alles willen bepalen voor een specifiek persoon kan mogelijk duiden op problemen met gehechtheid. Belangrijk is wel om naar de ontwikkelingsleeftijd van het kind te kijken: op peuterniveau is het normaal gedrag om anderen te willen sturen. Sterk het gedrag van

anderen willen sturen, is op zichzelf niet voldoende om te kunnen zeggen of er daadwerkelijk problemen zijn met gehechtheid. Wel kan het een onderdeel zijn in het grotere verhaal met meerdere signalen van verstoord gehechtheidsgedrag.

### **Voorbeeld: Pieter luistert naar zijn vader**

Thuis wil Pieter (8 jaar) dat zijn vader een boekje voorleest. Door zijn visuele beperking kost het lezen veel energie. Hij vraagt dit aan zijn vader. Wanneer zijn vader aangeeft dat hij eerst zijn zusje naar bed wil brengen, maar dat Pieter wel even zelf lekker kan lezen, zucht Pieter even maar gaat hij toch zitten lezen. Dat Pieter de suggestie van zijn vader opvolgt, duidt op een signaal van normaal gehechtheidsgedrag.

## **2.4.7 Observatie van gedrag bij hereniging**



### **Reactie bij hereniging/terugkeer**

Wat doet een kind als een opvoeder na een tijd weer terugkomt? Bijvoorbeeld na een paar dagen weggeweest te zijn of bij het ophalen voor een weekend?



Er is sprake van normaal gehechtheidsgedrag wanneer het kind laat zien dat hij blij is om de belangrijke ander weer te zien. Hij kan op een positieve wijze weer contact maken met de opvoeder. Dit past bij een veilige haven (onderkant van de cirkel, Figuur 2).

Als een kind blijft huilen, boos wordt of de gehechtheidsfiguur blijft negeren, is er mogelijk sprake van problemen met gehechtheid.

### **Voorbeeld: Wilma ziet haar moeder**

Wanneer de moeder van Wilma de groep oploopt, begint Wilma (36 jaar) onophoudelijk hard te schreeuwen en zoekt ze oogcontact met haar begeleider. Het is belangrijk om te achterhalen waarom dat zo kan zijn: komt dit mogelijk door een visuele beperking, auditieve beperking, of angst? Wanneer dit schreeuwen voorkomt in de relatie tussen moeder en Wilma, is het ook belangrijk om te onderzoeken of het een signaal kan zijn van problemen met gehechtheid.

### **Voorbeeld: Mark ziet zijn begeleider**

Als de persoonlijk begeleider van Mark de groep oploopt, kijkt Mark (11 jaar) op, kijkt hem aan en groet hem. Zijn persoonlijk begeleider

reageert door hem te groeten en te zeggen dat hij ook blij is dat hij Mark weer ziet. Dit is normaal gehechtheidsgedrag.



2

### 2.4.8 Observatie van reactie tegenover vreemden



#### Reactie/reageren tegenover vreemden

Hoe reageert het kind op een vreemde? Is er sprake van enige terughoudendheid of is er direct sprake van contact? Hoe zou hij reageren als de vreemde zou vragen om met hem mee te gaan? Vraagt het kind toestemming aan zijn opvoeder of loopt hij zonder vragen mee?



Normaal gehechtheidsgedrag is dat er sprake is van terughoudendheid in het contact met de vreemde. Het past bij een veilige basis (bovenkant van de cirkel, zie Figuur 2) als het kind niet meteen het contact legt en pas na toestemming van de belangrijke ander antwoord geeft aan de vreemde.



Wanneer het kind (EMB) zijn aandacht op zijn opvoeder richt voordat hij meegaat met onbekenden, is dat een signaal van normaal gehechtheidsgedrag. Normaal is ook wanneer hij terughoudend is naar een vreemde. Het kind voelt zich duidelijk meer op zijn gemak bij belangrijke anderen dan bij vreemden.

### Voorbeeld: Eva gaat naar de dokter

Eva (7 jaar) zit in de wachtkamer van de huisarts. Wanneer de huisarts haar op komt halen, staat ze meteen op en loopt alvast naar de deur waar de huisarts net uitkwam. Wanneer Eva de huisarts niet kent, is dit opvallend gedrag en mogelijk een signaal van problemen met gehechtheid.

### Voorbeeld: Maria gaat naar de dokter

Maria (6 jaar) zit in de wachtkamer van de huisarts. Ze heeft last van haar buik en de huisarts wordt gevraagd om hier even naar te kijken. Als de huisarts haar komt ophalen en haar een hand aanbiedt, kruipt Maria weg achter haar moeder. Als haar moeder zegt dat Maria de huisarts even een handje moet geven, doet Maria dat. Als de huisarts zegt: 'Lopen jullie maar mee', pakt Maria haar moeders hand vast. Dit zijn signalen van normaal gehechtheidsgedrag.

### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 4

Hierna zie je een aantal casussen.

Lees ze aandachtig door en kruis aan welk signaal/welke signalen je herkent uit de lijst van verstoord gehechtheidsgedrag.

- a. Wanneer Viktor (42 jaar) op zijn nieuwe groep komt, is hij wat uit zijn humeur. Hij kijkt rond en zoekt oogcontact met zijn vertrouwde begeleider. Wanneer een (voor hem) nieuwe begeleider hem zijn kamer wil laten zien, kijkt hij eerst naar zijn vertrouwde begeleider. Zij vraagt of hij wil dat zij ook meegaat. Viktor glimlacht en knikt ja. Dan gaat Viktor mee naar zijn nieuwe kamer.

Welk gehechtheidsgedrag herken je?

- Affectie
- Zoeken van troost
- Vertrouwen in de ander/hulp vragen
- Samenwerking
- Explorerend gedrag
- Controlerend gedrag
- Reactie bij hereniging/terugkeer
- Reactie/reageren tegenover vreemden



- b. Het dwingend bepalen van wat er moet gebeuren, doet Sofie (13 jaar) vooral bij mensen die zij al lang en goed kent. Dit gedrag is een van de gedragssignalen van problemen met gehechtheid.

Welk gedragssignaal herken je?

- Affectie
- Zoeken van troost
- Vertrouwen in de ander/hulp vragen
- Samenwerking
- Explorerend gedrag
- Controlerend gedrag
- Reactie bij hereniging/terugkeer
- Reactie/reageren tegenover vreemden

- c. Stefan (8 jaar) heeft een kennismaking op zijn nieuwe groep. Zijn vader gaat met hem mee. Wanneer zij de groep bereiken en een begeleider van de nieuwe groep (een onbekende) naar hen toe komt lopen, geeft Stefan haar een knuffel. Dit is een signaal van problemen met gehechtheid.

Welk gedragssignaal herken je?

- Affectie
- Zoeken van troost
- Vertrouwen in de ander/hulp vragen
- Samenwerking
- Explorerend gedrag
- Controlerend gedrag
- Reactie bij hereniging/terugkeer
- Reactie/reageren tegenover vreemden

- d. Terwijl zijn moeder aanwezig was, ging Daan (10 jaar) tegen een vreemde aan liggen toen hij hilde. Dit is een signaal van problemen met gehechtheid. Welk gedragssignaal herken je?

- Affectie
- Zoeken van troost
- Vertrouwen in de ander/hulp vragen
- Samenwerking
- Explorerend gedrag
- Controlerend gedrag
- Reactie bij hereniging/terugkeer
- Reactie/reageren tegenover vreemden

## 2.5 Hoe observeer je goed? Wat heb je ervoor nodig?

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Goed observeren van gehechtheidsgedrag is lastig. Nog moeilijker wordt het als eigen emoties gaan meespelen. Ook het teveel richten op een idee (tunnelvisie) maakt goed observeren moeilijker. Bijvoorbeeld: het te snel of vanuit een mogelijke verklaring interpreteren van het gedrag.



Om zoveel mogelijk objectief (zonder interpretaties) te blijven, is het goed om precies te beschrijven welk gedrag je ziet of hoort. Bijvoorbeeld: ‘Peter roept heel hard “klootzak”’. Dit is objectief: iedereen beschrijft dit op dezelfde wijze.

### Voorbeeld: Teamvergadering

Groepsleider: ‘Ik wil graag jouw advies over een onderwerp dat bij de begeleiding van Peter regelmatig aan de orde komt.’

Gedragsdeskundige: ‘Natuurlijk, vertel, waar gaat het over?’

Groepsleider: ‘Nou, Peter loopt de hele tijd achter me aan. Hij claimt mij volledig. Het lijkt wel of ik een magneet ben voor hem. Wat denkt hij wel? Ik kan toch niet de hele dag voor hem klaar staan?! Er zijn nog meer jongeren op de groep. Peter gaat net zolang door tot ik boos word en dan stopt hij pas.’

Gedragsdeskundige: ‘Oké, ik merk dat je last hebt van het gedrag van Peter, kun je concreet vertellen wat er gebeurt? Wil je beschrijven wat er precies gebeurt? Wil je een voorbeeld geven?’

Een terechte vraag van de gedragsdeskundige want vrijwel het enige wat hij tot nu toe te horen kreeg, zijn algemene beschrijvingen en interpretaties. Wat er precies gebeurt (observatie), weet hij nog niet. Het volgende antwoord op de vraag: ‘Waar gaat het over?’, geeft aan wat een betere observatie – zonder interpretatie – is.

Groepsleider: ‘Nou, als ik even de kamer uitga, omdat ik bijvoorbeeld naar de wc moet, komt Peter mij direct achterna. Hij blijft bij de dichte deur vragen stellen tot ik uit het toilet kom. Daarna gaat hij mee terug naar de kamer en vraagt mij om hem te helpen met zijn activiteit.’

## 2.6 Aandachtspunten bij het observeren

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Om gehechtheidsgedrag te beschrijven, is het belangrijk om zorgvuldig het gedrag te noteren.



**3 G's als aandachtspunten bij het observeren:**

- Wat is de situatie waarin het gedrag plaatsvindt? (Gebeurtenis)
- Wat doet de ander of wat doet hij niet? (Gedrag)
- Wat is het gevolg van dit gedrag? (Gevolg)

Beschrijf het gedrag zoveel mogelijk op basis van wat je hoort, ziet, ruikt of voelt en beschrijf het concreet.

### Voorbeeld: Marleen ziet mama

Marleen (22 jaar) heeft een ernstig meervoudige beperking (EMB). De moeder van Marleen liep de snoezelkamer binnen (gebeurtenis). Er was een kleine glimlach op het gezicht van Marleen te zien en ze gaf een ‘schreeuwgeluidje’ (gedrag). Moeder begon meteen te glimlachen en ze ging naar Marleen toe om haar een knuffel te geven (gevolg).

### Voorbeeld: Mark ziet zijn moeder

Mark (11 jaar) heeft een licht verstandelijke beperking. Toen hij zijn moeder uit de auto zag stappen (gebeurtenis), liep Mark naar zijn moeder toe (gedrag). Hij zei dat hij zijn moeder lief vond en meteen gaf hij haar een knuffel (gedrag). Moeder begon te glimlachen en zei dat ze Mark ook heel lief vond (gevolg).



### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 5

Beschrijf een observatie in je dagelijks werk.

Gebruik de 3 G's: Gebeurtenis, Gedrag en Gevolg.

Denk eraan dat het een observatie blijft en geen interpretatie wordt.

a. Wat is de situatie waarin het gedrag plaatsvindt? (Gebeurtenis)

.....  
.....

b. Wat doet de ander of wat doet hij niet? (Gedrag)

.....  
.....

c. Wat is het gevolg van dit gedrag? (Gevolg)

.....

.....

d. Wat merk je, na het invullen van deze stappen?

.....

.....

## 2.7 Samenvatting

### BELANGRIJK OM TE WETEN



#### Het verschil tussen observeren en interpreteren

Bij observeren heeft iedereen het over hetzelfde. Als er geïnterpreteerd wordt, nemen mensen verschillende ervaringen mee en verbinden die aan wat ze zien en horen. Observatie is waarnemen zonder er een betekenis aan te geven. Je registreert de feiten zonder te interpreteren. Interpretaties kunnen enorm van persoon tot persoon verschillen; observaties verschillen niet heel veel omdat ze beschrijvend zijn.



Er zijn acht signalen die kunnen duiden op zowel gehechtheidsgedrag als op problemen met gehechtheid. Deze signalen zijn: affectie, zoeken van troost, vertrouwen in de ander/hulp vragen, samenwerking, explorerend gedrag, controlerend gedrag, reactie bij hereniging/terugkeer en reactie/reageren tegenover vreemden.

### Voorbeeld: Mirjam oefent met observeren

Mirjam observeert Mark (11 jaar). Mark smeert een boterham. Mirjam had uitgelegd dat ze hem ging observeren. Ze heeft maar een doel, namelijk: goed observeren zonder te interpreteren. Ze beschrijft zijn gedrag. Ook is het belangrijk om te beschrijven hoe hij reageert wanneer iemand binnenkomt. Als het een vreemde persoon is, maakt hij dan oogcontact met deze persoon? Als het een bekende is, laat hij dan zien dat hij blij is om deze bekende weer te zien?



### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 6

Observeer een kind een week lang aan de hand van de acht signalen van gehechtheidsgedrag. Beschrijf per signaal wat je geobserveerd hebt. Leg het daarna voor aan de psycholoog/orthopedagoog.

- Teams kunnen ervoor kiezen om allemaal dezelfde cliënt te observeren en in een teamvergadering de observaties te vergelijken en voor te leggen aan de psycholoog/orthopedagoog.

a. Affectie (aangetrokken voelen tot)

.....

.....

b. Zoeken van troost

.....

.....

c. Vertrouwen in de ander/hulp vragen

---

---

d. Samenwerking

---

---

e. Explorerend gedrag

---

---

f. Controlerend gedrag

---

---

g. Reactie bij hereniging/terugkeer

---

---

h. Reactie/reageren tegenover vreemden

---

---

## 2.8 Antwoorden

### Vraag 1

Hierna lees je een aantal voorbeelden. Lees ze aandachtig door en ga na of er sprake is van observatie of interpretatie.

Sjoerd reageert de laatste tijd agressiever wanneer ik hem vraag om iets voor mij te doen.

*Interpretatie*

Sofie wil alles bepalen. Alles moet gaan zoals zij dat wil.

*Interpretatie*

Mike huilde vanmiddag voor de tv. Er waren tranen en hij snikte erbij. Toen ik bij hem ging zitten, ging hij tegen mij aanliggen. Na een paar minuten was het huilen voorbij.

*Observatie*

### Vraag 2

Neem iemand in gedachten (een kind of cliënt). Denk aan het moment waarop hij/zij voor jou 'lastig' gedrag vertoonde.

- a. Beschrijf het gedrag dat jij observeerde (zonder oordeel en zo concreet mogelijk).

*Hier staat jouw antwoord.*

- b. Beschrijf hoe jij het gedrag interpreteerde en hoe je reageerde. Beschrijf ook wat de reactie van de ander was.

*Hier staat jouw antwoord.*

- c. Op welke manier had je het gedrag van de ander óók kunnen interpreteren?

Wat zou dan de reactie van de ander zijn?

*Hier staat jouw antwoord.*

- d. Merk je dat je gedrag op meer manieren kunt interpreteren? En dat je, op basis daarvan, ook verschillend kunt reageren? De ander zal dan vervolgens ook anders reageren.

*Hier staat jouw antwoord.*



**Vraag 3**

**Welke signalen van gehechtheidsgedrag herken je in het voorbeeld van Marrie? De signalen in het voorbeeld zijn:**

- a. Affectie (houden van de ander).  
*Affectie, Marrie heeft een tekening voor haar pleegmoeder gemaakt en geeft haar een knuffel.*
- b. Zoeken van troost.  
*Zoeken van troost, de knuffel die ze even nodig heeft?*
- c. Vertrouwen in de ander/hulp vragen.  
*Vertrouwen in de ander/hulp vragen, Marrie vraagt haar pleegmoeder om hulp als het haar niet lukt de kleding in de kast te leggen.*
- d. Samenwerking.  
*Samenwerking, de pleegmoeder vraagt haar de kleding in de kast te leggen en Marrie doet een poging.*
- e. Explorerend gedrag.  
*Explorerend gedrag, Marrie kiest een boekje om te gaan lezen aan haar bureau.*
- f. Controlerend gedrag.
- g. Reactie bij hereniging/terugkeer.  
*Reactie bij hereniging/terugkeer, Marrie rent naar haar pleegmoeder nadat ze bij haar moeder is geweest en vertelt aan haar pleegmoeder wat ze daar gedaan heeft.*
- h. Reactie tegenover vreemden

**Vraag 4**

**Hierna zie je een aantal casussen.**

**Lees ze aandachtig door en kruis aan welk signaal/welke signalen je herkent uit de lijst van verstoord gehechtheidsgedrag.**

- a. Wanneer Viktor (42 jaar) op zijn nieuwe groep komt, is hij wat uit zijn humeur. Hij kijkt rond en zoekt oogcontact met zijn vertrouwde begeleider. Wanneer een (voor hem) nieuwe begeleider hem zijn kamer wil laten zien, kijkt hij eerst naar zijn vertrouwde begeleider. Zij vraagt of hij wil dat zij ook meegaat. Viktor glimlacht en knikt ja. Dan gaat Viktor mee naar zijn nieuwe kamer. Welk gehechtheidsgedrag herken je?
  - Affectie
  - Zoeken van troost
  - Vertrouwen in de ander/hulp vragen, door te kijken naar de begeleider vraagt hij om hulp*
  - Samenwerking

- Explorerend gedrag
  - Controlerend gedrag
  - Reactie bij hereniging/terugkeer
  - X *Reactie/reageren tegenover vreemden, Viktor neemt een afwachtende houding aan.*
- b. Het dwingend bepalen van wat er moet gebeuren, doet Sofie (13 jaar) vooral bij mensen die zij al lang en goed kent. Dit gedrag is een van de gedragssignalen van problemen met gehechtheid. Welk gedragssignaal herken je?
- Affectie
  - Zoeken van troost
  - Vertrouwen in de ander/hulp vragen
  - Samenwerking
  - Explorerend gedrag
  - X *Controlerend gedrag, Sofie bepaalt dwingend wat er moet gebeuren bij belangrijke anderen*
  - Reactie bij hereniging/terugkeer
  - Reactie/reageren tegenover vreemden
- c. Stefan (8 jaar) heeft een kennismaking op zijn nieuwe groep. Zijn vader gaat met hem mee. Wanneer zij de groep bereiken en een begeleider van de nieuwe groep (een onbekende) naar hen toe komt lopen, geeft Stefan haar een knuffel. Dit is een signaal van problemen met gehechtheid. Welk gedragssignaal herken je?
- X *Affectie, Stefan geeft een knuffel aan een vreemde*
  - Zoeken van troost
  - Vertrouwen in de ander/hulp vragen
  - Samenwerking
  - Explorerend gedrag
  - Controlerend gedrag
  - Reactie bij hereniging/terugkeer
  - X *Reactie/reageren tegenover vreemden, de begeleider is een vreemde voor hem*

- d. Terwijl zijn moeder aanwezig was, ging Daan (10 jaar) tegen een vreemde aan liggen toen hij hilde. Dit is een signaal van problemen met gehechtheid. Welk gedragssignaal herken je?
- Affectie
  - X *Zoeken van troost, Daan zocht troost bij de vreemde toen hij hilde*
  - Vertrouwen in de ander/hulp vragen
  - Samenwerking
  - Explorerend gedrag
  - Controlerend gedrag
  - Reactie bij hereniging/terugkeer
  - X *Reactie/reageren tegenover vreemden, Daan kent de begeleider niet.*

### Vraag 5

Beschrijf een observatie in je dagelijks werk.

Gebruik de 3 G's: Gebeurtenis, Gedrag en Gevolg.

Denk eraan dat het een observatie blijft en geen interpretatie wordt.

- a. Wat is de situatie waarin het gedrag plaatsvindt? (Gebeurtenis)  
*Hier staat jouw antwoord.*
- b. Wat doet de ander of wat doet hij niet? (Gedrag)  
*Hier staat jouw antwoord.*
- c. Wat is het gevolg van dit gedrag? (Gevolg)  
*Hier staat jouw antwoord.*
- d. Wat merk je, na het invullen van deze stappen?  
*Hier staat jouw antwoord.*

## Vraag 6

Observeer een kind een week lang aan de hand van de acht signalen van gehechtheidsgedrag. Beschrijf per signaal wat je geobserveerd hebt. Leg het daarna voor aan de psycholoog/orthopedagoog.

- Teams kunnen ervoor kiezen om allemaal dezelfde cliënt te observeren en in een teamvergadering de observaties te vergelijken en voor te leggen aan de psycholoog/orthopedagoog.
- a. Affectie (aangetrokken voelen tot)  
*Hier staat jouw antwoord.*
- b. Zoeken van troost  
*Hier staat jouw antwoord.*
- c. Vertrouwen in de ander/hulp vragen  
*Hier staat jouw antwoord.*
- d. Samenwerking  
*Hier staat jouw antwoord.*
- e. Explorerend gedrag  
*Hier staat jouw antwoord.*
- f. Controlerend gedrag  
*Hier staat jouw antwoord.*
- g. Reactie bij hereniging/terugkeer  
*Hier staat jouw antwoord.*
- h. Reactie/reageren tegenover vreemden  
*Hier staat jouw antwoord.*

# 3 Spiegelen en aandacht voor de ander

In hoofdstuk 2 lag de focus op het verschil tussen observeren en interpreteren en het herkennen van gehechtheidsgedrag. In hoofdstuk 3 richten we ons op een aantal vaardigheden waarmee de gehechtheidsrelatie kan worden bevorderd.

We concentreren ons op spiegelen van de ander. We beschrijven wat spiegelen is en waarom spiegelen belangrijk is. We gaan in op het belang van spiegelen voor het opbouwen van een gehechtheidsrelatie.

## Voorbeeld: Jonas viert zijn verjaardag

Jonas (9 jaar) is jarig en mag trakteren op school. Hij is erg druk en krijgt bijna geen hap door zijn keel. Hij blijft maar praten over cadeautjes, taart en de visite. Zijn vader zegt: 'Je vindt het spannend hè, je wordt er druk van, of niet?' Jonas voelt zich gehoord door zijn vader en wordt wat rustiger.

Dit voorbeeld is illustratief voor de verschillende aspecten die we in dit hoofdstuk gaan bespreken.

## Leerdoelen

Aan het eind van dit hoofdstuk kun je uitleggen:

- Wat spiegelen is.
- Wat het risico is van verkeerd spiegelen.
- Wat de oorzaken zijn van niet goed spiegelen.
- Wat de rol is van verkeerd spiegelen in combinatie met het type gehechtheid.
- Waarom spiegelen belangrijk is.
- Wat spiegelneuronen doen.
- Hoe je goed spiegelt.

## 3.1 Wat is spiegelen?

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Mensen die zich op hun gemak voelen bij elkaar, nemen vaak vanzelf dezelfde soort houding aan. Ze zitten bijvoorbeeld allemaal met hun benen over elkaar en richten zich naar elkaar. Ze voelen zich vertrouwd bij elkaar en dat stralen ze ook uit. Het is een onderdeel van contact maken. Dit heet **spiegelen** van gedrag. Het gedrag van de gesprekspartner wordt geïmiteerd. Er is vaak sprake van een leider en een volger. Bijvoorbeeld wanneer opvoeders spiegelen, volgen ze het gedrag van hun kind.



In situaties waar mensen elkaar vertrouwen en zich bij elkaar op hun gemak voelen, is spiegelen heel normaal. Het gebeurt vaak onbewust.



In situaties waarin er geen vertrouwen is, zie je ook geen spiegelen-gedrag.



Een ouder zal uit zichzelf gedrag van het kind spiegelen door bijvoorbeeld geluiden van het kind te herhalen, het ritme van het geluid over te nemen, in hetzelfde ritme in de handen te klappen.



Arianne Struik (2000) heeft mooi omschreven wat spiegelen is en wat je ermee bereikt:

‘Spiegelen is het benoemen van de lichaamssensaties en gevoelens van het kind die jij denkt dat het kind heeft. Door een kind te spiegelen, leert het nadenken over zijn binnenwereld en zijn eigen intenties. Een vervolgstap is het leren nadenken over de binnenwereld van een ander en zijn intenties. Je kunt alleen een kind spiegelen als je zelf goed kunt nadenken over jezelf en over de ander. Ook het benoemen van gevoel van jezelf en de ander is belangrijk. Door te voelen en na te denken over je eigen binnenwereld en die van de ander kun je je voorstellen hoe de binnenwereld van de ander eruit zou kunnen zien.’



Om contact te krijgen met een persoon met een ernstig verstandelijke beperking, is het vaak nodig om op zo 'n manier te spiegelen dat het ook echt duidelijk is dat je bijvoorbeeld gedrag, geluiden en het klappen nadoet. Je gebruikt meer intonatie bij het spiegelen.



Wanneer het kind een visuele beperking heeft, is het belangrijk om naast het spiegelen het gedrag en de emoties van het kind te benoemen.



Gepast spiegelen wordt gedaan door sensitieve, empathische en responsieve opvoeders. Voor de precieze verschillen hiertussen kun je nog eens in hoofdstuk 1 kijken naar de theorie over gehechtheid.

Als opvoeder moet je alert zijn op signalen. Door goed inleven kun je de ander bieden wat hij nodig heeft. Sluit goed aan bij de beleving van de ander.

### **Voorbeeld: Spiegelen als spel**

Spiegelen kun je goed oefenen in spelvorm. Je spiegelt dan zowel gedrag (door na te doen wat de ander doet: bijvoorbeeld voorover zitten of hand onder het hoofd) als emotie (zeggen: 'Je lacht omdat je zes hebt gegooid en nog een keer mag', of: 'Je hebt verloren en dat vind je niet leuk.')

Door hardop te vertellen wat je spiegelt, laat je merken dat je de ander volgt in zijn spel. De ander voelt zich hierdoor gezien en gehoord. Het spiegelen moet wel onvoorwaardelijk gebeuren. Als begeleider volg je het kind zonder iets terug te verwachten. Je hebt alle aandacht voor het kind, luistert en sluit aan.

### **Voorbeeld: Overdreven spiegelen**

Als opvoeder spiegel je duidelijk wat je denkt dat de emotie van jouw kind is. Bijvoorbeeld: jouw kind huilt, omdat het gevallen is. Het komt naar je toe. Je ziet dat zijn knie bloedt en je begrijpt, door te kijken naar zijn reactie, dat het erg pijn doet. Je spiegelt de emotie van het kind door te zeggen: 'Je bent gevallen en je knie bloedt, dat zal heel veel pijn doen.'



Mogelijk spiegel je deze emotie iets duidelijker dan je werkelijk voelt, om zo aan het kind te laten merken dat jij begrijpt dat het ook echt pijn doet. Door gevoelens (tot een bepaalde mate) overdreven na te doen, ontstaat er herkenning bij de ander. De ander voelt zich begrepen. Het is daarom heel belangrijk om duidelijk met je eigen reactie te laten merken dat je de emotie begrijpt en dat je ‘meevoelt’.

### EN NU... IN DE PRAKTIJK

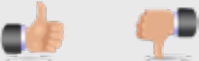


#### Vraag 1

Wanneer is er sprake van spiegelen en wanneer niet?

	Wel/geen spiegelen
a. Een kind huilt en de moeder benoemt: ‘Jij hebt pijn, dat begrijp ik, want je bent net gevallen.’  	.....
b. Een kind huilt en de moeder voelt het verdriet en huilt mee.  	.....



	Wel/geen spiegelen
c. Een kind huult en de moeder benoemt: 'Je huult, dat begrijp ik, je bent net gevallen.' 	.....

## 3.2 Risico van verkeerd spiegelen

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Goed spiegelen is niet gemakkelijk. Kinderen met een verstandelijke of visuele-en-verstandelijke beperking hebben niet altijd de mogelijkheid (door de lichamelijke en/of zintuiglijke beperkingen of door de ontwikkelingsachterstand) om hun emoties goed te laten zien.

De opvoeder kan dan de emotie ook niet goed aflezen en dus niet (goed) spiegelen.



Bij kinderen met een verstandelijke beperking moet je rekening houden met de ontwikkelingsleeftijd. (Wat kan diegene aan?) Spiegelen moet daarom eenvoudig en concreet gebeuren. En omdat er veel herhaling nodig is bij het leren, is het van belang om langer door te gaan met spiegelen door bijvoorbeeld het gedrag te herhalen maar ook door een langere tijd door te gaan met het spelend spiegelen.



Het spiegelen van kinderen met een visuele of visuele-en-verstandelijke beperking kan lastig zijn bijvoorbeeld omdat het kind weinig onderzoekend gedrag laat zien of omdat het voor de ouder moeilijk is om gedrag en emotie van het kind te signaleren (Sterkenburg, Van den Broek, & Van Eijden, 2022).



Het kan ook voorkomen dat de emoties die je zelf voelt, te sterk zijn om het gevoel van het kind goed aan te voelen en te spiegelen. Bijvoorbeeld omdat je zelf bang bent voor onweer of omdat je zelf een keer veel verdriet had. Ook kan het zijn dat je te druk bezig bent met andere dingen en dat je de aandacht niet goed bij jouw kind hebt. Het is niet erg, als dit een keer gebeurt.



Als het een keer gebeurt, dat emoties die je zelf voelde te sterk waren om de ander goed te kunnen spiegelen, is dat ook niet erg. Een kind heeft ook veerkracht. Wel is het belangrijk dat je hier later op terugkomt.



Spiegelen is niet hetzelfde als geven wat het kind wil. Soms heeft een kind behoefte aan begrenzing. Een kind kan bijvoorbeeld zeuren om later naar bed te mogen. Het kind vindt dan dat het helemaal nog niet moe is, terwijl je ziet dat het gaapt. Je kunt dan spiegelen wat het kind graag zou willen (je wilt graag langer opblijven) en aangeven wat je antwoord is (dat zou fijn zijn, maar het is tijd om naar bed te gaan, ik loopt met je mee).



Als de opvoeder *regelmatig* het gedrag of gevoel van een kind verkeerd spiegelt, ontstaan er problemen. Bijvoorbeeld wanneer de opvoeder bij boosheid van het kind stelselmatig benoemt dat het kind moe is. Verwarring over de eigen binnenwereld van het kind kan dan het gevolg zijn. Het kind zal meer moeite hebben met het juist herkennen en benoemen van zijn emoties. Hij kan dan niet komen tot nadenken over zichzelf en de ander (begin van leren mentaliseren).



### Voorbeeld: Merel moet opruimen

Het is 10 uur 's avonds. Merel (40 jaar) moet van haar begeleider Sandra haar spullen opruimen. Merel schreeuwt terug dat zij niets gaat opruimen. Merel zegt boos dat het tv-programma waar zij naar kijkt, nog niet eens afgelopen is en nu begint haar begeleider haar voor te schrijven wat zij moet doen. De begeleider is moe van een dag werken en raakt hierdoor geïrriteerd. Zij moet nog een overdracht-verslag afmaken. Sandra wordt boos en verheft haar stem en zegt dat het helemaal niet uitmaakt dat het tv-programma nog niet afgelopen is. Merel moet gewoon zelf haar spullen opruimen. Dan wordt Merel nog bozer en wil helemaal niet meer naar haar kamer.

De begeleider spiegelt niet. In plaats van rustiger, wordt Merel hierdoor nog bozer. Een nieuwe spiegelpoging kan Merel misschien wel tot rust brengen. Sandra zegt op een rustige toon: ‘Merel, ik begrijp dat jij je tv-programma wilt afkijken, ik snap dat het vervelend is dat ik dit nu vraag, maar wil je toch even je spullen opruimen? Over een half uur moeten we al klaar zijn, en ik moet ook nog een verslag schrijven. Oké?’ Daarop kalmeert Merel en ruimt ze haar spullen zoals gevraagd op.

### Voorbeeld: Armand speelt op Barti-mat

Armand (11 maanden) heeft een visuele beperking. Het spiegelen van zijn gedrag is heel moeilijk omdat hij niet veel initiatief neemt. Op de ‘Barti-mat’ kan hij met zijn vader samen spelen. Vader volgt zijn bewegingen naar de verschillende kleuren op het kleed. Er zijn sensoren verwerkt in het kleed. Wanneer hij een gekleurd vierkant aanraakt, wordt een geluid afgespeeld: bijvoorbeeld een geluid van een dier of voertuig. Armand reageert op deze geluiden door ze na te doen. Vader spiegelt de geluiden die Armand maakt, door deze na te doen zoals Armand dit doet.



Barti-mat ontwikkeld en getoets door Verbon et al. (2019), [www.by-wire.net](http://www.by-wire.net) and Dyzel et al. (2021).

## EN NU... IN DE PRAKTIJK



### Vraag 2

Het lukt opvoeders niet altijd om goed te spiegelen. Welke ervaringen heb jij met spiegelen?

Neem twee minuten de tijd om hierover na te denken en noteer je ervaringen.

.....

.....

.....

.....

## 3.3 Oorzaken en gevolgen van niet goed spiegelen

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Oorzaken voor het niet goed kunnen spiegelen zijn:

- Het niet goed je aandacht op de ander kunnen richten door:
  - eigen onverwerkte trauma's.
  - eigen psychiatrische problematiek, bijvoorbeeld een depressie.
  - ervaren van veel stress, bijvoorbeeld door overbelasting en daardoor prikkelbaar zijn.
- Niet genoeg rust en innerlijke stabiliteit ervaren om naar het kind te kijken en daardoor:
  - opdringerig zijn in hoe de ander zich moet gedragen.
  - het spel steeds onderbreken, bijvoorbeeld door steeds op de telefoon te kijken.



Mogelijke gevolgen van regelmatig niet goed spiegelen kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Zich te snel terugtrekken uit het contact.
- Onvoorspelbaar reageren.



Het gevolg van niet goed spiegelen, is dat er miscommunicatie ontstaat in de relatie met het kind. Het kind wil iets en de opvoeder begrijpt het kind niet. Het kind voelt zich niet gehoord en blijft onrustig. Het kind leert/ervaart niet dat het tot rust kan komen met behulp van de opvoeder.



Dit is goed toe te lichten aan de hand van de Cirkel van Veiligheid (zie figuur 3). Het kind met een beperking heeft de opvoeder nodig voor het 'ondertitelen' van zijn emotie. Als de opvoeder dit onvoldoende doet, weet/leert een kind niet hoe het zich voelt.

### **Voorbeeld: Sandra is er nog niet helemaal bij**

Sandra, de begeleider van Merel (40 jaar), heeft tijdens haar vakantie een heel nare ervaring gehad. Er was brand in huis terwijl zij sliep. Ze werd wakker van de rook en kon nog net kruipend over de grond ontsnappen uit de woning. Ze is heel verdrietig, want haar man kon niet op tijd ontsnappen en is omgekomen bij de brand. Toch is ze weer aan het werk gegaan. Ze merkt echter dat ze haar aandacht niet altijd bij de personen heeft die zij begeleidt. Ze merkt dat ze soms zelfs ongeduldig reageert wanneer anderen haar iets vragen. Ze wil dit helemaal niet, maar het komt weleens voor dat ze de ander niet hoort. Pas als de ander na drie keer iets gezegd te hebben, de stem verheft, hoort Sandra het voor het eerst. Sandra reageert dan boos, zonder eerst het stem verheffen te spiegelen. Hierdoor ontstaan er vaak misverstanden. Ze mist signalen van stress en spiegelt deze signalen niet, waardoor de ander snel boos reageert. Haar collega's hebben dit ook gemerkt en Sandra besluit om hulp te gaan zoeken. Op dit moment staat het trauma wat ze heeft meegemaakt haar in de weg om goed te kunnen spiegelen.



### EN NU... IN DE PRAKTIJK



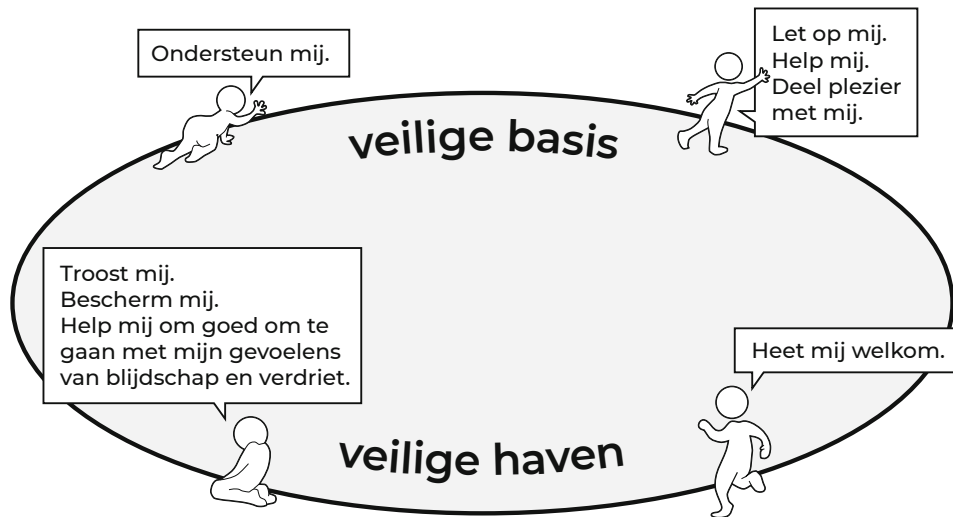
#### Vraag 3

**Wat kunnen oorzaken zijn waardoor een opvoeder regelmatig niet adequaat spiegelt?**

A large grey rectangular area containing five horizontal dotted lines, intended for writing an answer to the question above.

### 3.4 Spiegelen en gehechtheid

De gevolgen van verkeerd spiegelen worden hierna aan de hand van de verschillende vormen van onveilige gehechtheid uitgelegd. We doen dit opnieuw aan de hand van de Cirkel van Veiligheid. Voor informatie over de verschillende vormen van onveilige gehechtheid kun je terugkijken in hoofdstuk 1: 'Wat is gehechtheid?'



Figuur 3: Cirkel van Veiligheid

Gebaseerd op: *De Cirkel van veiligheid: wat kinderen nodig hebben van hun ouders*. Cooper, Hoffman, Marvin & Powell (1998); Powell, Cooper, Hoffman & Marvin (2016)

#### BELANGRIJK OM TE WETEN



##### Een onveilige haven

Onveilig angstig-vermijdend gedrag kan ontstaan als een opvoeder de emotie van het kind **te weinig en te eenzijdig spiegelt**. Het kind zal zijn emoties niet snel meer uiten en leert daardoor de eigen emoties niet goed te (her)kennen/onderkennen. Er is sprake van een onveilige haven.



##### Een onveilige basis

Onveilig angstig-ambivalent gedrag kan ontstaan als de opvoeder de **emotie overneemt** van het kind in plaats van deze te spiegelen.

De grens tussen de eigen emoties en de emoties van de ander zijn daardoor niet duidelijk voor het kind. Door de hoge emotionele expressie van de opvoeder, mist het kind de rustgevende invloed van de opvoeder om zijn emoties te kunnen reguleren. Het kind blijft in zijn emoties hangen en er is dan ook sprake van een onveilige basis. Het gevolg hiervan is dat het kind niet tot exploratie komt.

In situaties van stress zal het kind zich niet laten troosten en geruststellen en het kind leert: wat ik voel, is heel erg.



### **Onveilige haven en basis**

Als de opvoeder de emotie van het kind voortdurend **wisselend wel en/of niet 'goed' spiegelt**, ontstaat een onveilige basis en haven en kan bij het kind onveilige gehechtheid ontstaan. De opvoeder laat dan zowel helpend als bedreigend gedrag zien aan het kind. Het gevolg is dat het kind zich niet laat geruststellen. In situaties van stress zit het kind daardoor in een onoplosbaar dilemma: aan de ene kant wil het bij angst troost en hulp zoeken bij zijn opvoeder. Aan de andere kant is het ook bang voor de onvoorspelbare reactie van zijn opvoeder.

## **Voorbeelden: onjuist spiegelen**

**Eenzijdig spiegelen:** De moeder van Dano (3 jaar) is er altijd snel bij als hij zich pijn heeft gedaan. Door zijn visuele beperking stoot hij zich vaak aan hoeken van tafels of tegen andere spullen. Ze pakt hem op en benoemt zijn verdriet. Als Dano plezier maakt, kijkt moeder niet naar hem om en speelt verder op haar smartphone.

**Wisselend spiegelen:** Het onweert: Levi (4 jaar) is bang wanneer hij in zijn bed ligt en hij gaat naar beneden. Soms mag hij dan even bij zijn moeder op schoot zitten, maar het kan ook zijn dat ze juist boos wordt, omdat ze vindt dat hij zich aanstelt. Levi weet het niet goed, maar in bed blijven liggen durft hij ook niet.

**Emoties overnemen:** Wanneer Merel (40 jaar) huilend op haar woning komt van haar werk omdat ze gepest is, vindt de begeleider Sandra dat heel erg. Zij zegt tegen haar dat het ook heel erg is wat er gebeurt. Het is goed dat ze naar haar gekomen is want de teamleider doet er vast niets aan. De begeleider krijgt een brok in haar keel als zij Merel zo ziet.





### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 4

Geef aan wat de volgende voorbeelden zijn:

1. op een goede wijze spiegelen
2. te weinig of eenzijdig spiegelen
3. emoties overnemen of wisselend spiegelen?

a. Aan tafel vertelt Merel (40 jaar) op een opgewekte toon wat zij heeft meegemaakt. Ze had een heerlijke dag in de dierentuin. Ze heeft zo genoten. Haar begeleider reageert niet op haar en vraagt: 'Wil je worteltjes of sla?'

b. Sander (10 jaar) heeft een nare droom gehad. Aan de ene kant wil hij zijn moeder erover vertellen, maar aan de andere kant durft hij dat niet. Hij weet nooit hoe zijn moeder zal reageren. De ene keer is moeder begripvol en zorgzaam en de andere keer lacht zij hem uit of kleineert ze hem, door te zeggen: 'O, wat ben jij nog een kind, je weet toch dat het niet echt is? En nu kom je met zulke droom verhalen... Hahahaha!'

c. Roeland (8 jaar) huilt omdat Stefan de stoel waarop hij wilde gaan zitten, net heeft afgepakt en er zelf op is gaan zitten. De begeleider reageert door te zeggen: ‘Roeland, je bent verdrietig, wat vervelend wat er gebeurd is, hoe zou je het nu willen oplossen?’

---

d. Liene (20 jaar) komt boos thuis van de dagbesteding. Iemand anders had zonder te vragen haar broodje opgegeten. Haar moeder wordt ook helemaal boos wanneer zij dat hoort en zegt met een hele luide en boze stem: ‘Wat denkt hij wel niet, hij is een dief om zomaar je broodje te stelen, ik ga meteen een brief schrijven naar de leiding om aan te geven dat er een dief is.’

---

## 3.5 Waarom is spiegelen belangrijk?

### BELANGRIJK OM TE WETEN



#### Zelfbesef

Door het spiegelen laat je weten dat je de ander ziet en dat je contact met hem wilt krijgen. Voor kinderen die slechtziend of blind zijn, is dit extra belangrijk, want zij kunnen moeilijk of niet zien dat je contact wenst. Je laat het kind op een niet-visuele manier merken dat je plezier beleeft aan het omgaan met hem. Ook leert het kind hierdoor zichzelf beter kennen. Een kind ontwikkelt een zelfbesef, doordat de gehechtheidsfiguur op hem reageert, en spiegelt.



Een kind krijgt door het spiegelen ook het gevoel dat het er mag zijn, dat het gezien wordt. Het krijgt daarmee **ik-besef** (zelfbesef). Het kind zal op zijn beurt het gedrag van de opvoeder gaan imiteren. Het kind ontdekt dat bepaald gedrag of bepaalde gevoelens horen bij bepaalde gebeurtenissen. Deze ontwikkeling heeft een biologische basis in de spiegelneuronen. Dit wordt later in dit hoofdstuk uitgelegd.



Ik-besef (zelfbesef) ontstaat als een kind lichaamsbesef krijgt. Een kind leert zichzelf pas echt te herkennen, bijvoorbeeld wanneer het in de spiegel kijkt, na de ontwikkelingsleeftijd van 18 maanden.

In hoofdstuk 5: 'Sensitief en responsief reageren op gedrag', is meer informatie te vinden over 'zelfbesef'.



### **Persoons- en objectpermanentie**

Voorafgaand aan het ontwikkelen van een ik-besef gaat de ontwikkeling van persoons- en objectpermanentie.

Persoonspermanentie is het moment waarop een kind weet dat een ander blijft bestaan, ook al ziet het kind de andere persoon niet meer. 'Weg' betekent dan dat iemand er even niet is, maar wel weer terugkomt.

Objectpermanentie is hetzelfde als persoonspermanentie maar dan bij voorwerpen. Een kind weet op een gegeven moment dat een bal die onder de kast verdwijnt, niet echt weg is.

Het ontwikkelen van persoonspermanentie gaat stap voor stap. Eerst zal het kind jou gaan opzoeken als je uit zijn gezichtsveld verdwijnt. Dit om te kijken of je echt weg bent en om de veiligheid weer terug te vinden. Je kunt dan het idee krijgen dat je de hele dag geclaimd wordt. Zelfs als je even naar de wc gaat, volgt het kind je om je niet uit het oog te verliezen (zie casus Lotte in hoofdstuk 2). Een teddybeer of een ander belangrijk voorwerp kan dienen als tijdelijke vervanger van jou om de periode te overbruggen.



Tijdens vroegbegeleiding voor opvoeders van kinderen met een visuele- of visuele-en-verstandelijke beperking is er extra aandacht voor het ontwikkelen van een ik-besef. Zo is het belangrijk dat de opvoeder meer ' hoorbaar ' aanwezig is door bijvoorbeeld te zingen of te praten, ook wanneer de opvoeder de kamer verlaat.

### **Voorbeeld: Inge gaat in bad**

**Zelfbesef:** Inge (2 jaar) zit graag in bad. Ze plonst dan heel hard. Haar moeder benoemt wat er gebeurt en wat Inge zou kunnen voelen door te zeggen: 'Je hebt water in je oog.' Ook met het haren wassen benoemt ze wat er gebeurt door te zeggen: 'Je haar zit vol met schuim, voel maar, hoe voelt dat?'

## Voorbeeld: Persoonspermanentiespelletjes

Het doen van kiekeboe-spelletjes of verstoppertje is heel geschikt in de fase waarin persoonspermanentie zich ontwikkelt. Het kind leert op deze manier dat de ander blijft bestaan, ook al is die niet te zien. Bij het spel kiekeboe is het moment van weg zijn nog maar kort, terwijl bij verstoppertje het weg-zijn al langer duurt. Op deze manier wordt de periode steeds iets langer en kan het kind steeds langer zichzelf veilig voelen zonder de directe aanwezigheid van de gehechtheidsfiguur.

### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 5

Is er sprake van persoonspermanentie?

	Ja/nee
a. Begeleider Mo verlaat de kamer om iets in de keuken te gaan halen. Rogier (16 jaar) gaat door met eten en praat met de anderen. Op een gegeven moment roept hij: 'Mo, wil je even de ketjap meebrengen uit de keuken?'	.....
b. De begeleider Mo verlaat de kamer om iets in de keuken te gaan halen. Maartje (14 jaar) stopt met eten. Ze zit te luisteren wat er gebeurt. Ze roept: 'Mo...' Verder zegt ze niets. Als ze geen antwoord krijgt, blijft ze roepen: 'Mo... Mo... Mo...' Haar begeleiders beschrijven haar gedrag als 'claimend gedrag'.	.....

## 3.6 Spiegelneuronen

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Spiegelneuronen maken onderdeel uit van het brein. Ze zorgen dat jij hetzelfde neigt te doen of te voelen als de ander.

Bijvoorbeeld: als je iemand ziet geeuwen, heb je de neiging om ook te gaan geeuwen.



Als je naar een persoon kijkt, die een handeling uitvoert of een emotie laat zien, worden in jouw hersenen dezelfde gebieden actief (ook al voer jij die handeling niet uit of heb jij die emotie niet).



Spiegelneuronen maken gedragsimitatie en inleven in de ander mogelijk. Ze zijn de toegangspoort tot het ontwikkelen van meeleven en empathie. Zonder spiegelneuronen ontstaat geen ontwikkeling van empathie. Over empathie volgt in hoofdstuk 4 meer.



Spiegelneuronen kun je ontwikkelen en verbeteren door heel bewust te gaan spiegelen. Dat wil zeggen, de spiegelneuronen ontwikkelen zich door adequaat gespiegeld te worden en door zelf bewust te spiegelen.

### Voorbeeld: Merel en Sandra drinken koffie

Merel en haar begeleider Sandra zitten op de stoep samen koffie te drinken. Er is een ontspannen sfeer en ze praten gezellig over het afgelopen weekend. Opvallend is dat ze beiden met de benen over elkaar en met koffie in de hand zitten. Onbewust spiegelt Sandra de houding van Merel. Merel zegt: 'Sandra, ik wil je iets vertellen.' Sandra kijkt Merel aan en spiegelt haar vrolijke gezichtsuitdrukking. Merel zegt: 'Ik ben zo blij, want ik ben morgen jarig.'



## EN NU... IN DE PRAKTIJK



### Vraag 6

Heb jij al eens anderen geobserveerd die gezellig samen iets drinken? Wat merk je op?

Heb je al eens bewust de houding van de ander gespiegeld? Wat merk je op?

A large grey rectangular area with four horizontal dotted lines, intended for writing answers to the questions above.

## 3.7 Hoe spiegel je goed?

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Spiegelen en corrigeren: het is belangrijk je te realiseren dat je eerst verbinding maakt en hebt met het kind, voordat je corrigeert op gedrag. Dus eerst het gedrag en de emoties van de ander spiegelen, en dan pas corrigeren. (First connect, then correct!)

Spiegelen is een belangrijke voorwaarde voor het reguleren van gedrag, namelijk: via spiegelen en samen doen, bouw je eerst een relatie op waarmee je de basisveiligheid vergroot. Hierna kan pas gedragsverandering optreden.



Spiegelen doe je zo:

- Geef uitdrukking aan de emotie van de ander (in plaats van aan de eigen emotie).
- Geef uitdrukking aan de juiste emotie of de juiste uitdrukking van de ander.
- Ga zo nodig na of je juist hebt gespiegeld: door het de ander te vragen of, als het kind niet verbaal kan antwoorden, het aan iemand te vragen die hem goed kent.

Een voorbeeld van niet juist spiegelen is lachen wanneer iemand verdriet heeft.



Door spiegelen komt de ander tot rust. Als het de opvoeder lukt om de ander te kalmeren ofwel te helpen met reguleren, krijgt de opvoeder zelfvertrouwen bij het opvoeden. Zo leert het kind dat emoties je niet hoeven te overspoelen en blijft er voldoende ruimte over om nieuwsgierig te zijn naar de omgeving.

### Voorbeeld: Samen tv kijken

Erik (8 jaar) kijkt tv en lacht overdreven hard om wat hij ziet. De begeleider ziet dit en spiegelt de emotie: 'Wat heb jij een lol!'. Deze reactie volgt meteen op het gedrag (en niet een tijd later). De begeleider vraagt: 'Erik, heb ik dat goed gezien?' Vervolgens gaat de begeleider naast Erik zitten en ze kijken samen naar de tv. Ze lachen om, en praten samen over het tv-programma.

Door samen te kijken naar het programma en te vertellen wat zij ziet, brengt de begeleider Erik weer tot rust. Dit kan hij nog niet zelf en Erik is daarin afhankelijk van zijn begeleider. Na een tijdje lacht Erik minder overdreven. Erik leert op deze manier met behulp van zijn begeleider de stress en emoties tot rust te brengen. Doordat zijn begeleider de emoties benoemt, leert Erik steeds beter om zijn emoties te onderkennen, te uiten en om er geleidelijk aan 'baas over te worden'.

### Voorbeeld: Elsa krijgt moeilijk nieuws

Elsa zit aan tafel, kijkt op haar mobiel en zucht diep; de tranen staan in haar ogen. De begeleider ziet dit en spiegelt dit gedrag: 'Je bent verdrietig, je hebt vast een moeilijk bericht gekregen, klopt dat?' Deze reactie volgt meteen op het gedrag (en niet een tijd later). Hij gaat naast Elsa zitten en slaat zijn arm om haar heen, waardoor ze rustiger wordt. Dit kan zij nog niet zelf en ze is daarin afhankelijk van haar begeleider.

Na een tijdje kan de begeleider de aandacht van Elsa afleiden naar de groep die op het punt staat om samen een activiteit te doen. Elsa leert op deze manier met behulp van haar begeleider de stress in haar lichaam te verlagen en haar emoties tot rust te brengen. Ze kan zo steeds beter haar emoties reguleren door ze te onderkennen, (gepast) te uiten en uiteindelijk te accepteren en een plek te geven.

## EN NU... IN DE PRAKTIJK



### Vraag 7

Welke uitspraak geeft het beste weer wat spiegelen in het kader van het ontwikkelen van een gehechtheidsrelatie is?

Welk antwoord is juist?

- a.
  1. Ik doe na wat jij doet.
  2. Ik volg jou, volg jij mij?
  3. Ik benoem hoe ik denk dat jij je voelt.

---

- b.
  1. Spiegelen is het benoemen van de lichaamssensaties en gevoelens van het kind, die jij denkt dat het kind heeft.
  2. Spiegelen is tegen het kind zeggen wat het kind doet.
  3. Spiegelen is wanneer je, als opvoeder, gedrag laat zien dat het kind een tijdje daarvoor naar jou liet zien.

---

- c.
  1. Wat ben je blij, ik word er zelf vrolijk van.
  2. Jij bent boos, dat begrijp ik, je hebt net verloren met het spelletje.
  3. Je bent de hele dag aan het zeuren, zal ik dat eens bij jou doen?

## 3.8 Samenvatting

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Spiegelen is een belangrijk onderdeel in het maken van contact en het krijgen van een vertrouwensrelatie.



Om goed te kunnen spiegelen, moet je sensitief, empathisch en responsief zijn.





Bij het spiegelen van het kind met een visuele-en-verstandelijke beperking of verstandelijke beperking is spiegelen met intonatie belangrijk. Ook is ondertiteling van (eigen) gedrag en emotie belangrijk.



Regelmatig niet goed spiegelen en dit niet herstellen, kan leiden tot een onveilige gehechtheidsrelatie.



Geregeld goed spiegelen, stimuleert de ontwikkeling van ik-besef en persoonspermanentie bij de cliënt.



Spiegelneuronen maken gedragsimitatie en inleven in de ander mogelijk.

### Voorbeeld

Merel (40 jaar) wiegt heen en weer terwijl zij op de stoel zit. Zij lacht. Begeleider Sandra gaat bij haar zitten en kijkt haar aan. Ze wiegt met haar mee. Ze kijkt haar weer aan en glimlacht naar haar als zij terugkijkt. Merel glimlacht terug. Er ontstaat een heel ontspannen sfeer en Merel gaat 'gekke bekken' trekken. Ze hebben samen heel veel plezier. Er is een spiegeling van de emoties van Merel.



## EN NU... IN DE PRAKTIJK



### Vraag 8

Onderstreep in de volgende casus de oorzaken voor niet-spiegelen.

Onderstreep hoe moeder de emoties spiegelt.

Judith, de moeder van Suzan, heeft een moeilijke jeugd achter de rug. Haar vader was alcoholist en haar moeder is al vroeg overleden. Ze had daardoor op jonge leeftijd de zorg over het huishouden en haar kleine zusje. Op haar veertiende zwierf ze over straat en kwam ze in aanraking met vrienden die haar drugs en gezelschap boden. Dit hield aan tot ze op haar vijftiende werd opgenomen in een pleeggezin waar ze zich prettig voelde. Toen Judith zestien jaar was, kreeg ze een relatie waarbij ze zwanger raakte van Suzan.

De vader van Suzan erkende niet dat het zijn dochter was en de moeder stond er alleen voor. Vanaf het moment dat er uit een DNA-test bleek dat het wel zijn dochter was, ondersteunde de vader Judith af en toe, maar een stabiele relatie is het nooit geworden.

Als Judith op zichzelf wil gaan wonen, nemen haar pleegouders zonder duidelijke reden afstand van haar en haar dochter en staat ze er weer alleen voor. De bevalling verliep erg moeizaam. Na de geboorte van Suzan slikte Judith twee maanden antidepressiva vanwege huilbuien en vermoeidheid. Na gesprekken met maatschappelijk werk knapte ze op. Suzan was een gemakkelijke baby. Ze sliep veel. Je hoorde haar niet. Ze keek en observeerde veel. Het was een kind dat je zou kunnen vergeten als je haar niet wakker zou maken.

Op de speelzaal bleek dat Suzan achterliep met praten. Ook had ze veel driftbuien, met name bij haar moeder. De laatste jaren wordt de moeder van Suzan regelmatig opgenomen in het ziekenhuis vanwege complicaties van een maagverkleining.

Judith zegt dat ze het lastig vindt om Suzan (nu acht jaar oud) goed te begrijpen. De concentratie van Suzan op school is beperkt. Ze is snel afgeleid en ze moet met regelmaat aangesproken worden dat ze bij de les moet blijven. Suzan vindt het lastig om met andere kinderen om te gaan. Ze kan niet samen spelen (nooit gekund), speelt alleen en zit in haar eigen wereldje. Zij heeft geen vriendinnetjes en kent de regels van vrij spelen niet. Ze maakt geen onderscheid tussen het contact met volwassenen en met kinderen.

Hulpverlening gericht op opvoedingsvaardigheden werken wel, maar slechts even. Judith weet niet hoe ze moet reageren op het gedrag van Suzan, niets lijkt te werken. Boos worden werkt niet, maar het werkt ook niet om geen reactie te laten zien. Haar moeder probeert steeds iets anders en is daarmee onvoorspelbaar voor Suzan.

### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### VRAAG 9

Probeer deze week elke dienst of elke dag **tien minuten de volledige aandacht** voor jouw kind te hebben. Probeer het **gedrag of gevoel van het kind te spiegelen**, bijvoorbeeld tijdens een spel.

Beschrijf **wanneer** je het hebt geprobeerd, **wat** je gespiegeld hebt en **wat er gebeurde**. Denk aan het sensitief, empathisch en responsief zijn.

Maak voor jezelf een kaartje als geheugensteuntje met:

Spiegelen doe je zo:

- Geef uitdrukking aan de emotie van de ander (in plaats van aan de eigen emotie).
- Geef uitdrukking aan de juiste emotie of de juiste uitdrukking van de ander.
- Ga zo nodig na of je juist hebt gespiegeld: door het de ander te vragen of, als het kind niet verbaal kan antwoorden, het aan iemand te vragen die hem goed kent.

## 3.9 Antwoorden

### Vraag 1

**Wanneer is er sprake van spiegelen en wanneer niet? Wel/geen spiegelen**

- a. Een kind huilt en de moeder benoemt: 'Jij hebt pijn, dat begrijp ik, want je bent net gevallen.'  
*Ja, er is sprake van spiegelen van het gevoel van het kind.*
- b. Een kind huilt en de moeder voelt het verdriet en huilt mee.  
*Nee, er is geen sprake van spiegelen, maar er is wel sprake van invoelen. Het gedrag wordt niet benoemd. Ook is er geen sprake van weergeven van het gevoel omdat de moeder zelf huilt.*
- c. Een kind huilt en de moeder benoemt: 'Je huilt, dat begrijp ik, je bent net gevallen.'  
*Nee, er is geen sprake van spiegelen, maar van benoemen van gedrag. Dit komt in hoofdstuk 5, 'Het benoemen van gedrag', aan de orde.*

### Vraag 2

**Het lukt opvoeders niet altijd om goed te spiegelen. Welke ervaringen heb jij met spiegelen?**

Neem twee minuten de tijd om hierover na te denken en noteer je ervaringen.

*Hier staat jouw antwoord.*

### Vraag 3

**Wat kunnen oorzaken zijn waardoor een opvoeder regelmatig niet adequaat spiegelt?**

- *Ervaren van veel stress, bijvoorbeeld door overbelasting.*
- *Onverwerkte trauma's.*
- *Zelf erg onrustig zijn.*
- *Psychiatrische of psychische problematiek, bijvoorbeeld een depressie.*
- *Een problematische leefsituatie.*

**Vraag 4**

**Geef aan wat de volgende voorbeelden zijn: op een goede wijze spiegelen, te weinig of eenzijdig spiegelen, emoties overnemen of wisselend spiegelen?**

- a. Aan tafel vertelt Merel (40 jaar) op een opgewekte toon wat zij heeft meegemaakt. Ze had een heerlijke dag in de dierentuin. Ze heeft zo genoten. Haar begeleider reageert niet op haar en vraagt: ‘Wil je worteltjes of sla?’

*Weinig/niet spiegelen*

- b. Sander (10 jaar) heeft een nare droom gehad. Aan de ene kant wil hij zijn moeder erover vertellen, maar aan de andere kant durft hij dat niet. Hij weet nooit hoe zijn moeder zal reageren. De ene keer is moeder begripvol en zorgzaam en de andere keer lacht zij hem uit of kleineert ze hem, door te zeggen: ‘O, wat ben jij nog een kind, je weet toch dat het niet echt is? En nu kom je met zulke droom verhalen... Hahahaha!’

*Wisselend spiegelen*

- c. Roeland (8 jaar) huilt omdat Stefan de stoel waarop hij wilde gaan zitten, net heeft afgepakt en er zelf op is gaan zitten. De begeleider reageert door te zeggen: ‘Roeland, je bent verdrietig, wat vervelend wat er gebeurd is, hoe zou je het nu willen oplossen?’

*Wanneer de stemtoon van de ouder oprecht en meelevend is, is er sprake van een juiste wijze spiegelen van emoties.*

- d. Liene (20 jaar) komt boos thuis van de dagbesteding. Iemand anders had zonder te vragen haar broodje opgegeten. Haar moeder wordt ook helemaal boos wanneer zij dat hoort en zegt met een hele luide en boze stem: ‘Wat denkt hij wel niet, hij is een dief om zomaar je broodje te stelen, ik ga meteen een brief schrijven naar de leiding om aan te geven dat er een dief is.’

*Emoties overnemen*

**Vraag 5**

**Is er sprake van persoonspermanentie? Ja/nee**

- a. Begeleider Mo verlaat de kamer om iets in de keuken te gaan halen. Rogier (16 jaar) gaat door met eten en praat met de anderen. Op een gegeven moment roept hij: ‘Mo, wil je even de ketjap meebrengen uit de keuken?’

*Ja, er is sprake van persoonspermanentie. Rogier weet dat Mo naar de keuken is gegaan, ook al hoort hij hem niet; hij weet wat Mo daar doet en dat deze iets kan meebrengen.*

- b. De begeleider Mo verlaat de kamer om iets in de keuken te gaan halen. Maartje (14 jaar) stopt met eten. Ze zit te luisteren wat er gebeurt. Ze roept: 'Mo...' Verder zegt ze niets. Als ze geen antwoord krijgt, blijft ze roepen: 'Mo... Mo... Mo...' Haar begeleiders beschrijven haar gedrag als 'claimend gedrag'. *Maartje wordt angstig (passief). Vanuit die angst blijft ze Mo roepen, omdat ze niet zeker weet waar hij gebleven is. Er is geen sprake van persoonspermanentie.*

### Vraag 6

**Heb jij al eens anderen geobserveerd die gezellig samen iets drinken?**

**Wat merk je op?**

**Heb je al eens bewust de houding van de ander gespiegeld? Wat merk je op?**

- *Mensen zitten op dezelfde manier.*
- *De ene persoon is een spiegel van de ander.*
- *Je zult merken dat hoe vaker je bewust gaat spiegelen, hoe vaker je ook onbewust spiegelt.*

### Vraag 7

**Welke uitspraak geeft het beste weer wat spiegelen in het kader van het ontwikkelen van een gehechtheidsrelatie is?**

- a. 1. Ik doe na wat jij doet.  
2. Ik volg jou, volg jij mij?  
3. Ik benoem hoe ik denk dat jij je voelt.  
*Antwoord 3 is juist. Spiegelen is meer dan precies nadoen wat de ander doet. Je probeert je ook in te leven in die ander en dat benoem je. Dit doe je met het doel dat het kind zichzelf beter leert kennen.*
- b. 1. Spiegelen is het benoemen van de lichaamssensaties en gevoelens van het kind, waarvan jij denkt dat het kind ze heeft.  
2. Spiegelen is tegen het kind zeggen wat het kind doet.  
3. Spiegelen is wanneer je, als begeleider, gedrag laat zien dat het kind een tijdje daarvoor naar jou liet zien.  
*Antwoord 1 is het juiste antwoord.*
- c. 1. Wat ben je blij, ik word er zelf vrolijk van.  
2. Jij bent boos, dat begrijp ik, je hebt net verloren met het spelletje.  
3. Je bent de hele dag aan het zeuren, zal ik dat eens bij jou doen?  
*Antwoord 2 is juist. Met spiegelen benoem je naar het kind hoe jij*

*denkt dat het zich voelt, met als doel dat het kind zichzelf beter zal leren kennen. Bij de Antwoorden 1 en 3 wordt er wel een uitspraak gedaan over het gedrag/gevoel van het kind, maar ligt de focus op het gevolg hiervan bij de persoon zelf die de uitspraak heeft gedaan.*

### Vraag 8

**Onderstreep in de volgende casus de oorzaken voor niet-spiegelen. Onderstreep hoe moeder de emoties spiegelt.**

Judith, de moeder van Suzan, heeft een moeilijke jeugd achter de rug. Haar vader was alcoholist en haar moeder is al vroeg overleden. Ze had daardoor op jonge leeftijd de zorg over het huishouden en haar kleine zusje. Op haar veertiende zwierf ze over straat en kwam ze in aanraking met vrienden die haar drugs en gezelschap boden. Dit hield aan tot ze op haar vijftiende werd opgenomen in een pleeggezin waar ze zich prettig voelde. Toen Judith zestien jaar was, kreeg ze een relatie waarbij ze zwanger raakte van Suzan.

De vader van Suzan erkende niet dat het zijn dochter was en moeder stond er alleen voor. Vanaf het moment dat uit een DNA-test bleek dat het wel zijn dochter was, ondersteunde de vader Judith af en toe, maar een stabiele relatie is het nooit geworden.

Als Judith op zichzelf wil gaan wonen, nemen haar pleegouders zonder duidelijke reden afstand van haar en haar dochter en staat ze er weer alleen voor. De bevalling verliep erg moeizaam. Na de geboorte van Suzan slikte Judith twee maanden antidepressiva vanwege huilbuien en vermoeidheid. Na gesprekken met maatschappelijk werk knapte ze op. Suzan was een gemakkelijke baby. Ze sliep veel. Je hoorde haar niet. Ze keek en observeerde veel. Het was een kind dat je zou kunnen vergeten als je haar niet wakker zou maken.

Vanaf het moment dat Suzan naar de peuterspeelzaal ging, bleek dat ze achterliep met praten. Ook had ze veel driftbuien, met name bij haar moeder. Sinds een aantal jaar is haar moeder vaak afwezig voor Suzan omdat ze regelmatig opgenomen wordt in het ziekenhuis vanwege complicaties van een maagverkleining.

Judith zegt dat ze het lastig vindt om Suzan (nu acht jaar oud) goed te begrijpen. Haar concentratie op school is beperkt. Ze is snel afgeleid en ze moet met regelmaat aangesproken worden dat ze bij de les moet blijven. Suzan vindt het lastig om met andere kinderen om te gaan. Ze kan niet samen spelen (nooit gekund), speelt alleen en zit in haar eigen wereldje. Zij heeft geen vriendinnetjes en kent de

regels van vrij spelen niet. Ze maakt geen onderscheid tussen het contact met volwassenen en met kinderen. Hulpverlening gericht op opvoedingsvaardigheden werken wel, maar slechts even. Judith weet niet hoe ze moet reageren op het gedrag van Suzan, niets lijkt te werken. Boos worden werkt niet, maar het werkt ook niet om geen reactie te laten zien. Haar moeder probeert steeds iets anders en is daarmee onvoorspelbaar voor Suzan.

Oorzaken voor het niet goed kunnen spiegelen in de casus van Judith zijn:

- onverwerkte trauma's (moeilijke jeugd);
- psychiatrische problematiek, bijvoorbeeld een depressie (antidepressiva: huilt buien en vermoeidheid, PTSS);
- een problematische leefsituatie (op zestienjarige leeftijd zwanger, geen erkenning door biologische vader, later geen betrokkenheid van biologische vader);
- ervaren van veel stress, bijvoorbeeld door overbelasting (ze staat er alleen voor).

Moeder spiegelt wisselend: ze wordt boos en reageert helemaal niet. Moeder reageert iedere keer anders waardoor het onvoorspelbaar is en Suzan bang kan zijn voor de reactie van haar moeder (mogelijk is er sprake van onveilig gedesorganiseerde gehechtheid – wanneer er dergelijke vermoedens zijn, altijd contact opnemen met de psycholoog of orthopedagoog).

### Vraag 9

Probeer deze week elke dienst tien minuten de volledige aandacht voor jouw cliënt te hebben. Probeer het **gedrag of gevoel van de cliënt te spiegelen**, bijvoorbeeld tijdens een spel.

Beschrijf **wanneer** je het hebt geprobeerd, **wat** je gespiegeld hebt en **wat er gebeurde**. Denk aan het sensitief, empathisch en responsief zijn.

Maak voor jezelf een kaartje als geheugensteuntje met:

Spiegelen doe je zo:

- Geef uitdrukking aan de emotie van de ander (in plaats van aan de eigen emotie).
- Geef uitdrukking aan de juiste emotie of de juiste uitdrukking van de ander.



- Ga zo nodig na of je juist hebt gespiegeld: door het de ander te vragen of, als de cliënt niet verbaal kan antwoorden, het aan iemand te vragen die hem goed kent.

# 4 Empathie

Uit hoofdstuk 3 blijkt dat spiegelen de ontwikkeling van ik-besef en persoonspermanentie bij het kind stimuleert. Empathie is belangrijk om goed te kunnen spiegelen. Door je als opvoeder te verplaatsen in de ander, kun je sensitief en responsief reageren. Dit zijn eigenschappen die belangrijk zijn voor de vorming van een vertrouwens- en een gehechtheidsrelatie. In dit hoofdstuk staan we stil bij wat empathie is en hoe je empathisch kunt zijn naar het kind of de volwassene met een visuele-en-verstandelijke of verstandelijke beperking.

## Voorbeeld: Julia voelt zich alleen

Julia (17 jaar) zit op de bank en staart naar haar mobiele telefoon. Jenneke, haar begeleider, komt bij haar zitten en vraagt haar hoe het gaat. Julia zegt dat ze zich verveelt. Iedereen is dit weekend naar huis en zij is alleen. Jenneke zegt: 'Je voelt je alleen, ik ken dat gevoel, het is niet fijn. Ik heb ook altijd graag mensen om mij heen.'

Dit voorbeeld is illustratief voor de verschillende aspecten die we in dit hoofdstuk gaan bespreken.

## Leerdoelen

Aan het eind van dit hoofdstuk weet jij:

- Wat empathie is en waarom het belangrijk is.
- Hoe empathie zich ontwikkelt.
- Hoe je zelf empathisch kunt zijn.
- Hoe je het empathisch zijn naar anderen kunt oefenen.

## 4.1 Wat is empathie?

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Er is **verschil** tussen empathie en sympathie:

- **Empathie** is het vermogen om je in te leven in een ander en medeleven te tonen. Iemand kan dat tonen door er uiting aan te geven. Je probeert de ander bijvoorbeeld te troosten en/of te helpen.

- **Sympathie** is genegenheid en waardering voor de ander ervaren (en die vaak ook laten blijken, zonder dat je de ander troost of bijstaat).



Empathie maakt deel uit van een groter geheel:

- Je bent gevoelig voor de signalen van de ander (dit noemen we ook wel sensitief zijn).
- Je hebt inlevingsvermogen/je voelt mee met de ander, de vaardigheid om je in te leven in de gedachten en gevoelens van anderen (empathisch zijn).
- Doordat je je verplaatst in de ander, zeg en doe je de dingen die nodig en passend zijn voor de ander in die situatie (dit noemen we responsief zijn).

## Voorbeeld: Jezelf verplaatsen in de schoenen van een ander

### *Sympathie*

Het is 10 uur en even tijd voor pauze. Afra zucht en zegt dat ze de afgelopen nacht slecht geslapen heeft, omdat ze piekerde over het lastige gesprek dat ze straks heeft met de moeder van Shanita. De moeder van Shanita heeft, na het vorige gesprek met haar, tegen een collega gezegd dat ze zich niet gehoord voelde door Afra. Afra is bang dat ze het ook nu niet goed zal doen.

Karel hoort het aan en zegt: 'Wat lastig voor je.... Maar ik vind je een goede begeleider hoor: waarom zou het nu weer zo gaan?'

### *Empathie*

Het is 10 uur en even tijd voor pauze. Afra zucht en zegt dat ze de afgelopen nacht slecht geslapen heeft, omdat ze piekerde over het lastige gesprek dat ze straks heeft met de moeder van Shanita. De moeder van Shanita heeft, na het vorige gesprek met haar, tegen een collega gezegd dat ze zich niet gehoord voelde door Afra. Afra is bang dat ze het ook nu niet goed zal doen.

Karel hoort het aan en zegt: 'Wat rot voor je, ik begrijp het helemaal. Het is geen fijn gevoel als je hoort dat je iets niet goed hebt aangepakt. Je wilt het graag goed doen.'



### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 1

Beschrijf een situatie waarin een cliënt verdrietig of boos was. Hoe reageerde je? Met empathie of met sympathie?

.....

.....

.....

.....



#### Vraag 2

Als je een rapportcijfer moet geven voor de mate waarin je jouw cliënt aanvoelde, welk cijfer geef jij jezelf dan?

1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10

## 4.2 Hoe ben je empathisch?

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Empathie/inlevingsvermogen bestaat uit:

1. Je bewust worden van **je eigen gevoel**. Daarbij deel je de emotie van de ander.
2. Je probeert te bedenken (je maakt een ‘**cognitieve voorstelling**’) wat de ander ervaart en beleeft (**perspectief innemen**).
3. Je maakt een onderscheid tussen jezelf en de ander (**zelf-ander positie**).



Empathisch reageren is meer dan alleen de ander begrijpen of de situatie invullen met je verstand. Probeer je bewust te zijn van de hiervoor genoemde verschillende fasen.

### Voorbeeld: Marcel gaat vissen met zijn ouders

Vanmiddag komen de ouders van Marcel (49 jaar) op bezoek. Ze hadden beloofd hem mee te nemen om te gaan vissen. Zowel Marcells vader als Marcel vinden dit erg leuk om te doen. Een uur voordat het tijd is, wordt er gebeld naar de groep. Anja komt na het telefoontje naar Marcel toe en zegt dat zijn ouders hebben afgebeld. Ze kunnen niet komen, omdat ze autopech hebben. Marcel wordt boos. Volgens hem is dit al de zoveelste keer dat zijn ouders iets niet nakomen dat ze beloven. Hij schreeuwt dat ze van hem nu nooit meer hoeven te komen. Anja wil hem graag helpen. Het klopt dat zijn ouders vaker afzeggen op het laatste moment. Ze vindt het ook erg balen voor Marcel. Hij had zich er de hele ochtend zo op verheugd. Anja komt naast hem zitten en zegt: ‘Je had je er zo op verheugd dat je ouders zouden komen, nu komen ze niet en ben je boos, dat begrijp ik. Je ouders zeiden al aan de telefoon dat ze er erg van baalden dat het door hen nu niet doorgaat. Zij hadden zich er ook op verheugd en staan nu aan de kant van de weg.’



## EN NU... IN DE PRAKTIJK



### Vraag 3

Onderstreep in verschillende kleuren in de volgende tekst de verschillende fasen van empathie:

- Je bewust worden van je eigen gevoel. Daarbij deel je de emotie van de ander.
- Je probeert te bedenken (cognitieve voorstelling maken) wat de ander ervaart en beleeft (perspectief innemen).
- Je maakt een onderscheid tussen jezelf en de ander (zelf-ander positie).

Anna gaat naar een praktijkgerichte school. Ze is 18 jaar geworden en heeft een vriend. Ze geeft aan dat zij, omdat ze nu 18 is, zelf mag bepalen hoe laat zij 's avonds thuiskomt wanneer ze met haar vriend weggaat. Haar begeleider denkt: dit kan zoveel gevolgen hebben! Ze kent haar grenzen niet: ze weet niet meer wat ze doet wanneer ze drugs gebruikt. Ze heeft echt geen idee wat ze doet. Vervolgens denkt de begeleider door: ze wil volwassen zijn en haar eigen beslissingen nemen: ze heeft geen behoefte aan een preek of protest - ze wil als volwassene aangesproken worden. De begeleider denkt ten slotte: volgens mij wil ze experimenteren. Mogelijk kan ik haar hierbij beter ondersteunen en samen met haar verkennen hoe zij "volwassen" en zelf verantwoordelijk kan zijn.

## 4.3 Wanneer ben je empathisch naar mensen met een beperking?

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Mensen met beperkingen zijn personen met **eigen gevoelens en wensen**.

- Als je een jongen met een blindengeleidehond in het park ziet, heb je empathie als je denkt: dat is een jongen met een beperking, Hij geniet ook van het mooie weer en het buiten zijn.
- Je hebt minder empathie als je denkt: dat is een blinde.



De mate van empathie kan veranderen. Dat kan **door de ander te zien als 'persoon'** in plaats van enkel als iemand met een beperking (fysiek of verstandelijk). Dat wil zeggen: in plaats van 'Dat is een blinde' te denken: 'Dat is Sjors, hij is blind.'

### Voorbeeld: 'Mensen met een beperking' op het terras

Een groepje mensen zit op een terras koffie te drinken. De een zegt: 'Zie je dat, het zijn mensen met een beperking.' Een ander reageert: 'Wat zijn het leuke mensen!' Weer iemand anders uit de groep zegt: 'Ja kijk, die blonde vrouw reageert zo blij op alle brutale musjes op het terras.' De laatste van de groep zegt: 'En die oudere meneer geniet mee en schreeuwt het uit van plezier. Wat een vrolijk gebeuren zo op een doorsnee woensdagmiddag.' Vervolgens kletst de groep door over een ander onderwerp.

### Voorbeeld: Marcel zijn geld is op

Marcel (49 jaar) woont in een flat. Hij heeft een pak enveloppen met rekeningen meegenomen naar het mentorgesprek. Met een zucht gaat Marcel zitten en hij zegt dat Anja dit maar moet regelen voor hem. Hij heeft echt geen geld meer en toch krijgt hij rekeningen. Hij weet niet hoe hij het moet oplossen. Anja neemt het pak van hem aan, legt het op het bureau en zegt: 'Rekeningen betalen is niet leuk en al helemaal niet als je al niet veel geld hebt. Ik weet van iemand die gisteren nog boodschappen terug moest leggen, omdat ze geen geld had. Ze schaamde zich.' Marcel knikt en zegt dat hij nu de afspraak met Suzanne gaat afbellen. Hij had een afspraak om de stad in te gaan, maar hij heeft geen geld. Hij durft het niet tegen Suzanne te zeggen.

Anja zegt dat dit heel jammer is en stelt voor om samen te oefenen hoe hij de afspraak met Suzanne kan afzeggen.



### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 4

Hoe kun je empathie vergroten?

Welke antwoorden zijn juist? Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- Door de emotie van de ander te spiegelen (zie hoofdstuk 3): bijvoorbeeld door ook boos te kijken als de ander boos kijkt.
- Door bij kinderen te benoemen waarom iets niet kan en wat de ander kan voelen, bijvoorbeeld: 'Jij vindt zijn boekje mooi, hé? Maar hij vindt het niet leuk als je zijn boekje pakt. Geef het maar terug, dan mag jij in dit boekje lezen.'  
Het is goed om veel uitleg te geven. Herhaling is daarbij heel belangrijk.
- Namens de ander praten: uitleg geven over zijn gedachten en wensen, alsof jij het bent. Bijvoorbeeld: 'Joep vindt dat echt niet leuk... Ik zou die bal teruggeven aan Joep...'



## 4.4 Hoe empathie zich ontwikkelt

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Empathie wordt veroorzaakt door de **spiegelneuronen** in onze hersenen. Als we iemand iets zien doen, worden die hersencellen actief. Het is net alsof we de handeling zelf verrichten. Door spiegelneuronen in de hersenen zijn we in staat om echt mee te voelen met wat er in iemand anders omgaat.



Er zijn verschillende stappen voor het **ontwikkelen van empathie**. Deze stappen zijn weergegeven in de Empathievragenlijst voor leerkrachten en groepsleiders (EmQueT), namelijk:

1. Emotionele besmetting: waarneming van emotie bij de ander roept dezelfde emotie op (spiegelneuronen) (< ±12 maanden). Bijvoorbeeld een baby gaat meehuilan als een ander kindje huilt.
2. Aandacht voor gevoelens van anderen: de op zichzelf gerichte aandacht verplaatst zich naar aandacht voor de ander (±13-15 maanden). Bijvoorbeeld het kind kijkt op als een ander kind huilt.
3. Pro-sociaal gedrag: het gevoel om iets te willen doen aan de emotie van de ander door te troosten of te helpen (±18-36 maanden). Bijvoorbeeld wanneer een ander kind moet huilen, probeert de peuter te troosten.
4. Het besef dat de ervaringen van de ander verschillen met die van jou (> ±3 jaar). Bijvoorbeeld een kindje is gevallen en de kleuter ziet het, pakt de hand van het kindje en brengt het naar zijn ouder.
5. Mentaliseren: empathie voor de ander en zich bewust zijn van de eigen gevoelens (> ±4 jaar).

Bijvoorbeeld een kind dat tegen haar opa zegt: 'Ik wil nog wel spelen', waarop opa reageert: 'Ik ben een beetje moe', en het kind zegt: 'We kunnen ook een boek lezen, wil je voorlezen opa, kan dat?'



Empathie is een aangeboren vermogen, veroorzaakt door de spiegelneuronen, dat wel ontwikkeling vraagt. Kinderen en volwassenen met een verstandelijke beperking hebben soms nog een beperkt empathisch vermogen.

## Voorbeeld: Inschatten van empathisch ontwikkelingsniveau

Het is koffiepauze en Xavi (46 jaar) zit in de woonkamer met zijn groepsgenoten. De begeleider schenkt koffie in, maar er is net te weinig en Xavi krijgt niets. Als de begeleider naar de keuken loopt om nieuwe koffie te halen, begint Xavi te zwaaien met zijn armen en harde geluiden te maken. Joke, die naast hem zit, wordt ook onrustig en begint heen en weer te wiegen. Joke gaat mee in de emoties van Xavi: er is sprake van emotionele besmetting.

Jonathan van 7 jaar speelt, in de pauze op school, samen met een aantal andere kinderen tikkertje op het schoolplein. Zijn vriendje wordt voor de derde keer getikt en wordt boos. Hij wil niet nog een keer de tikker zijn en zegt dat hij gaat stoppen met het spel. Jonathan gaat naar hem toe en zegt: 'Als jij geen zin meer hebt in tikkertje, dan doe ik ook niet meer mee. Zullen we in de zandbak gaan?' Jonathan verplaatst zich in de ander en is zich bewust van het effect van zijn gedrag op de ander. Dit is een voorbeeld van mentaliseren.

Marcel (49 jaar) ziet zijn begeleider druk schrijven. Hij wil haar vragen om hem te helpen, maar ziet dat zij nu geen tijd heeft. Hij zegt tegen haar: 'Ik zie dat je nu heel druk bent, wil je me straks als je klaar bent even helpen?'



## EN NU... IN DE PRAKTIJK



### Vraag 5

Neem een persoon met een visuele-en-verstandelijke of verstandelijke beperking in gedachten. Beschrijf in welke fase van empathische ontwikkeling deze persoon zich bevindt.

Four horizontal dashed lines for writing the answer.

## 4.5 Waarom is empathie belangrijk?

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Om goede zorg te geven aan mensen met een visuele-en-verstandelijke of verstandelijke beperking is het belangrijk dat je empathie hebt voor de ander. Als jij je inleeft in de ander, **voel je beter aan wat de ander nodig heeft**. Wanneer je met je zorg aansluit bij wat de ander écht nodig heeft, ben je sensitief en responsief.



Met een empathische houding kan de opvoeder de ander beter begrijpen en meevoelen met de belevingswereld. Hierdoor is het voor de opvoeder eenvoudiger om gevoelens en gedrag te spiegelen en te benoemen. Ook voor het ontwikkelen van wederkerige relaties is empathie onmisbaar.

### Voorbeeld: Een vernielde tas, wat doet dat met iemand?

Kinderen met gehechtheidsproblematiek hebben vaak moeite met empathie voor de ander. Dit komt doordat ze geen opvoeders hadden die hun emoties op de juiste wijze spiegelde en/of benoemde. Daardoor heeft het kind niet geleerd welke emoties het zelf heeft en welke emoties anderen hebben. Het kind kan zich daardoor niet voldoende inleven in de gevoelens van anderen. Daarom is het bij

deze kinderen/personen heel belangrijk om steeds te benoemen wat de ander mogelijk voelt en ervaart. Bijvoorbeeld: ‘Hij vindt het vervelend dat je zijn tas kapot maakt. Hij heeft heel lang gespaard om deze tas te kopen.’

Je zou nog verder kunnen uitweiden: ‘Hij is niet naar de film geweest en heeft geen snoep gekocht. Pas toen hij genoeg geld had, kon hij de tas kopen. De tas heeft hij nodig voor zijn schoolspullen. Hij wil heel graag leren, want hij wil voor zichzelf kunnen zorgen. Wat wil jij graag worden als je groot bent? En hoe zou jij je voelen als je daarvoor niet kunt leren omdat je tas kapot is? Jij zou het ook niet leuk vinden als anderen jouw tas kapot maken.’ Een dergelijke lange uitweiding is niet voor alle kinderen en volwassenen met een verstandelijke beperking mogelijk. Het is belangrijk dat het past bij wat iemand kan begrijpen. Een verdere toelichting kan wel bijdragen aan verder ontwikkelen.

### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 6

Welke stellingen zijn juist?

	Juist/onjuist
a. Empathie is belangrijk, want empathie helpt je om je in te leven in de ander en daardoor betere zorg te kunnen geven.	.....
b. Door empathisch te zijn, voel je beter aan wat de ander nodig heeft.	.....
c. Empathisch zijn is een vast gegeven: je bent het of je bent het niet.	.....
d. Mensen met een verstandelijke beperking kunnen niet empathisch zijn.	.....

## 4.6 Wanneer ben je empathisch naar mensen met een problematische gehechtheid?

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Hoe beter je weet wat **een problematische gehechtheid** inhoudt, hoe beter jij je kunt inleven in de wereld van iemand met deze problematiek. Je begrijpt dan dat het moeilijker kan zijn om gevoelens te herkennen en dat het belangrijk is dat je gevoelens spiegelt en benoemt. Zodra je weet wat moeilijk is voor iemand met een problematische gehechtheid, dan zul je eerder empathisch reageren op deze persoon.



Je bent empathisch door je in te leven in de ander. Door je heel vaak te verplaatsen in de ander, kun je denken vanuit de ander. Gebruik deze vraag: **‘Wat heeft mijn cliënt op dit moment echt nodig?’**

### Voorbeeld: Marcel geniet van het schilderen

Marcel (49 jaar) is aan het schilderen en heeft een grote glimlach op zijn gezicht. Vele kleuren verschijnen op het papier. Anja loopt voorbij en zegt: ‘Wat een mooie kleuren. Ik begrijp wel dat je zo lacht. Ik word er ook helemaal vrolijk van.’ Anja verplaatst zich in Marcel en denkt dat het voor Marcel belangrijk is dat zij zijn gevoel benoemt.



## EN NU... IN DE PRAKTIJK



### Vraag 7

Is empathie te leren/vergroten? Licht je antwoord toe.

---

---

---

---

---

## 4.7 Kun je te weinig of te veel empathie hebben?

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Er zijn mensen met heel weinig sensitiviteit, empathie en responsiviteit, maar de meeste mensen hebben een gemiddelde mate van sensitiviteit, empathie en responsiviteit. Er is een kleine groep mensen die een hele hoge mate van sensitiviteit, empathie en responsiviteit hebben.

Bij empathie is het belangrijk dat de mensen met een hoge mate van empathie zichzelf en 'de ander' steeds goed weten te onderscheiden, de ander niet 'overspoelen' met medeleven en goed nagaan wat de ander nodig heeft.



Je kunt empathie vergroten door boeken te lezen of films te bekijken waardoor je wordt 'uitgedaagd' om je in de ander te verplaatsen. *De wereld van EMPA* ([www.dewereldvanempa.nl](http://www.dewereldvanempa.nl)) is een 'serious game' om empathie voor mensen met een beperking te vergroten.

### Voorbeeld: Overspoelen van medeleven

Janne van 8 jaar komt thuis van school en vertelt huilend aan haar moeder dat ze had afgesproken met Mieke om samen te spelen, maar dat Joyce Mieke heeft overgehaald om met haar te spelen. Joyce heeft aan Mieke gezegd dat Janne stom is, altijd stomme kleding draagt en dat ze niet meer met Janne moet gaan spelen. Moeder

wordt erg boos en roept: ‘Wat denkt die Joyce wel, is ze nou helemaal gek? Wacht maar, ik zal haar moeder wel bellen, dit is niet de eerste keer. En ook de juf van school moet haar eens een keer aanpakken. Dit is zo gemeen.’ Moeder moet ook bijna huilen en pakt woedend de telefoon om direct de moeder van Joyce te bellen. Dit is een voorbeeld van niet-empathisch gedrag.

## EN NU... IN DE PRAKTIJK



### Vraag 8

Een ‘ervaringsspel’ op internet kan je helpen om na te gaan hoe empathisch je bent en kan bijdragen tot het verhogen van je mate van empathie voor mensen met een beperking.

De ‘serious game’ *De wereld van EMPA* (Paula Sterkenburg - Bartiméus), heeft als doel om begeleiders en ouders op een stimulerende en uitdagende wijze te leren om meer empathisch te zijn naar de mensen aan wie zij zorg verlenen.

Binnen verschillende ‘spelverhalen’, waarin zich opvoedings-/ omgangsproblemen voordoen, zijn er geanimeerde figuren: een jongen die blind is, een meisje met een verstandelijke beperking, een meisje met meervoudige beperkingen, vader, moeder, baby, en een jongen zonder beperking. Plan een moment waarop je twintig minuten online kunt werken met het spel en surf naar: [www.dewereldvanempa.nl](http://www.dewereldvanempa.nl)

Je ontvangt aan het eind van het spel een bewijs van deelname in je mailbox. Bewaar deze mail als bewijs van deelname en voor jezelf als naslagwerk.

4

## 4.8 Samenvatting

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Hoe beter jij de ander kent en hoe meer jij betrokken bent bij de ander, hoe groter de kans is dat jij de ander goed aanvoelt.



Je bent empathisch door je in te leven in de ander. Door je heel vaak te verplaatsen in de ander, kun je steeds beter denken vanuit de ander en kun je beter nagaan wat de ander écht nodig heeft.

## Voorbeeld: Een gestolen fiets

Stel je voor: er is een man die een fiets gestolen heeft. Door deze man met het slachtoffer te laten praten, kan hij empathie krijgen voor het slachtoffer. Dat voorkomt mogelijk dat de man de volgende keer weer een fiets steelt. Het slachtoffer vertelt welk effect de diefstal op hem heeft gehad: 'Omdat jij mijn fiets hebt gestolen, kwam ik te laat op mijn sollicitatiegesprek voor een baan die ik echt nodig had omdat ik op dat moment werkloos was.'

Het kan ook andersom: Door in gesprek te gaan, kunnen slachtoffers ook (enige) empathie krijgen voor daders. Dat kan soms helpend zijn bij de verwerking van een trauma.

### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 9

Vraag aan je collega:

Hoe empathisch denk je dat ik ben op een schaal van 0 tot 10? En vraag ook door. Wat doe je goed? Wat zou je kunnen doen om er een hoger cijfer van te maken?  
Ben je tevreden over je cijfer?  
Wil je empathisch(er) worden/blijven?  
Wat ga je doen? Beschrijf je plan.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## 4.9 Antwoorden

### Vraag 1

Beschrijf een situatie waarin een cliënt verdrietig of boos was. Hoe reageerde je? Met empathie of met sympathie?

*Een voorbeeld kan zijn:*

*Toen ik naar Ton keek, viel op dat hij druk ging wiegen toen hij hoorde dat hij niet naar huis kon dit weekend. Hij kreeg een gespannen mond en zijn handen werden ook gespannen. Ik dacht: om goed na te gaan wat hij voelt, ga ik zijn gedrag spiegelen. Dit heb ik gedaan.*

*Sympathie: 'Jij kunt niet naar huis dit weekend, dat vind je helemaal niet leuk. Dat is heel naar voor je.'*

*Empathie: 'Jij kunt dit weekend niet naar huis, dat vind je helemaal niet leuk. Ik begrijp dat heel goed. Je vertelt op zondag altijd dat je zulke leuke dingen hebt gedaan. En nu mis je dat. Zullen wij wat leuks gaan doen dit weekend?' (Ik merkte de spanning in mijn eigen lichaam daardoor. Het feit dat hij niet naar huis kan, lijkt veel spanning bij hem op te roepen. Ik benoemde dat het heel jammer is dat hij niet naar huis kan en bood aan om iets leuks met hem te gaan doen.)*

### Vraag 2

Als je een rapportcijfer moet geven voor de mate waarin je jouw cliënt aanvoelde, welk cijfer geef jij jezelf dan?

1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10

### Vraag 3

Onderstreep in verschillende kleuren in de volgende tekst de verschillende fasen van empathie:

- **Bewust worden van de gevoelsreactie bij jezelf. Daarbij deel je de emotionele toestand van een andere persoon.**
- **Je realiseert je (cognitieve voorstelling) wat de ander overkomt en doormaakt (perspectief innemen).**
- **Het onderscheidt de 'zelf-ander positie'.**

Anna gaat naar een praktijkgerichte school. Ze is 18 jaar geworden en heeft een vriend. Ze geeft aan dat zij, omdat ze nu 18 is, zelf mag bepalen hoe laat zij 's avonds thuiskomt wanneer ze met haar vriend weggaat. Haar begeleider denkt: dit kan zoveel gevolgen hebben! Ze kent haar grenzen niet: ze weet niet meer wat ze doet wanneer ze drugs gebruikt. Ze heeft echt geen idee wat ze doet. Vervolgens denkt de begeleider door: ze wil volwassen zijn en haar eigen beslissingen nemen: ze heeft geen behoefte aan een preek of protest - ze wil als

volwassene aangesproken worden. De begeleider denkt ten slotte: volgens mij wil ze experimenteren. Mogelijk kan ik haar hierbij beter ondersteunen en samen met haar verkennen hoe zij “volwassen” en zelf verantwoordelijk kan zijn.

#### Vraag 4

**Hoe kun je empathie vergroten?**

**Welke antwoorden zijn juist? Er zijn meerdere antwoorden mogelijk:**

- Door de emotie van de ander te spiegelen (zie hoofdstuk 3): bijvoorbeeld door ook boos te kijken als de ander boos kijkt.
- Door bij kinderen te benoemen waarom iets niet kan en wat de ander kan voelen, bijvoorbeeld: ‘Jij vindt zijn boekje mooi, hè? Maar hij vindt het niet leuk als je zijn boekje pakt. Geef het maar terug, dan mag jij in dit boekje lezen.’  
Het is goed om veel uitleg te geven. Herhaling is daarbij heel belangrijk.
- Namens de ander praten: uitleg geven over zijn gedachten en wensen, alsof jij het bent. Bijvoorbeeld: ‘Joep vindt dat echt niet leuk... Ik zou die bal teruggeven aan Joep...’

*Alle drie de manieren kun je gebruiken om empathie te vergroten. Dit past ook bij mensen met een beperking. In dat geval is het heel belangrijk om alles uit te leggen en dit te blijven herhalen.*

#### Vraag 5

**Neem een persoon met een visuele-en-verstandelijke of verstandelijke beperking in gedachten. Beschrijf in welke fase van empathische ontwikkeling deze persoon zich bevindt.**

*Hier staat jouw antwoord*

#### Vraag 6

**Welke stellingen zijn juist? Juist/onjuist**

- Empathie is belangrijk, want: empathie helpt je om je in te leven in de ander en daardoor betere zorg te kunnen geven.
- Door empathisch te zijn, voel je beter aan wat de ander nodig heeft.
- Empathisch zijn is een vast gegeven: je bent het of je bent het niet.
- Mensen met een verstandelijke beperking kunnen niet empathisch zijn.

*Stellingen a en b zijn juist.*

*Stelling c is onjuist: empathie is zeker te beïnvloeden.*

*Stelling d is onjuist: ook mensen met een verstandelijke beperking kunnen empathisch zijn, wel is het ontwikkelingsniveau zeer bepalend. Pas bij het niveau van 'pro-sociaal gedrag: het gevoel om iets te willen doen aan de emotie van de ander door te troosten of te helpen (±18-36 maanden)' is er sprake van empathie. Bij het vierde levensjaar (cognitief) is er sprake van mentaliseren.*

### Vraag 7

**Is empathie te leren/vergroten? Licht je antwoord toe.**

*Controleer je antwoord.*

*Ja: belangrijk bij het vergroten van de empathie voor de ander is dat je (bewust) door 'de ogen' van de ander gaat kijken. Het gaat er dan om dat je met de ander omgaat als een mens, in plaats van een 'ding' of een 'nummer'. Je ziet de ander als een persoon met zijn eigen gevoelens, je leeft je in en op basis daarvan reageer je (Gobodo-Madikizela, 2008; Baron-Cohen, 2012).*

### Vraag 8

Een 'ervaringsspel' op internet kan je helpen om na te gaan hoe empathisch je bent en het kan bijdragen tot het verhogen van je mate van empathie voor mensen met een beperking.

De 'serious game' *De wereld van EMPA* (Paula Sterkenburg - Bartiméus), heeft als doel om begeleiders en ouders op een stimulerende en uitdagende wijze te leren om meer empathisch te zijn naar de mensen aan wie zij zorg verlenen.

Binnen verschillende 'spelverhalen', waarin zich opvoedings-/omgangsproblemen voordoen, zijn er geanimeerde figuren: een jongen die blind is, een meisje met een verstandelijke beperking, een meisje met meervoudige beperkingen, vader, moeder, baby, en een jongen zonder beperking. Plan een moment waarop je twintig minuten online kunt werken met het spel en surf naar: [www.dewerldvanempa.nl](http://www.dewerldvanempa.nl)

Je ontvangt aan het eind van het spel een bewijs van deelname in je mailbox. Bewaar deze mail als bewijs van deelname en voor jezelf als naslagwerk.

Wil je meer weten over *De wereld van EMPA*, zie dan de artikelen in de literatuurlijst (Sterkenburg, 2012; Olivier, Sterkenburg & van Rensburg, 2019; Sterkenburg & Vacaru, 2018).

### Vraag 9

**Vraag aan je collega: Hoe empathisch denk je dat ik ben op een schaal van 0 tot 10?**

**Ben je tevreden over je cijfer?**

**Wil je empathisch(er) worden/blijven?**

**Wat ga je doen? Beschrijf je plan.**

*De wereld van EMPA kan bijdragen tot het vergroten van empathie. Verder is het belangrijk om de ander te zien als ‘persoon’ in plaats van als een lichamelijk gehandicapte man/vrouw. Zie als voorbeeld de film *Les Intouchables*. Dat de verlamde hoofdpersoon niet kan bewegen, laat zijn verzorger niet bepalend zijn voor wat hij al dan niet met hem kan ondernemen waardoor deze op ‘normale’ wijze in situaties van het volle leven verzeild raakt en daarvan geniet. Over en weer ontwikkelt zich daarbij empathie.*

## 5 Sensitief en responsief reageren op gedrag

In hoofdstuk 4 hebben we het belang van empathie besproken. Ook heb je via het spel *De wereld van EMPA* kunnen nagaan hoe empathisch jij zelf bent. In dit hoofdstuk gaan we in op sensitief en responsief reageren op gedrag. Empathisch, sensitief en responsief reageren zijn belangrijke vaardigheden voor het ontwikkelen van een vertrouwens- en gehechtheidsrelatie. Zoals blijkt uit hoofdstuk 1 en 2 draagt een veilige gehechtheidsrelatie bij aan de ontwikkeling en welzijn van kinderen in het algemeen en specifiek ook voor kinderen en volwassenen met een visuele-en-verstandelijke of verstandelijke beperking.

### Leerdoelen

Aan het eind van dit hoofdstuk weet je:

- Wat sensitief en responsief reageren op gedrag is en waarom dit belangrijk is.
- Het verschil tussen het benoemen van gedrag en het benoemen van gevoel.
- Waarom het benoemen van gedrag en gevoel belangrijk is.
- Hoe je gedrag goed kunt benoemen.

### Voorbeeld: Samen spelen

Sem is aan het spelen met Jack (allebei 4 jaar oud). Ze spelen met LEGO. Sem maakt een auto en heeft het wiel nodig dat Jack gebruikt voor zijn bouwwerk. Hij breekt het af van het bouwwerk van Jack. Jack wordt boos en slaat Sem. De vader van Jack ziet het en benoemt naar Jack: 'Jij wilt graag het wiel terug en vindt het niet leuk dat Sem dat wiel zomaar van je afpakt. Sem, jij wilt graag dat wiel, vraag maar of jij het wiel mag hebben.'

Dit voorbeeld is illustratief voor de verschillende aspecten die we in dit hoofdstuk gaan bespreken.

## 5.1 Verschil tussen sensitief en responsief reageren op gedrag en gevoel/emoties

Kinderen die zich onveilig voelen, weten soms niet goed wat zij voelen of ze vinden het moeilijk om te zeggen wat er in hen omgaat. Een kind voelt zich mogelijk ongemakkelijk als de ander ‘ziet’ wat hij van binnen voelt. Benoemen van gevoel kan een tegengestelde reactie oproepen: ‘Ik ben niet boos!’ Daarom kan het in dergelijke situaties handig zijn om te beginnen met het benoemen van het *gedrag* en het gevoel te spiegelen met mimiek en de toon van je stem.

## 5.2 Wat is benoemen van gedrag?

In dit hoofdstuk staan we stil bij het benoemen van gedrag en in hoofdstuk 6 bij het benoemen van gevoel/emotie. In de praktijk gaat het vaak om de combinatie van beiden. Maar wat is benoemen eigenlijk? Door nog beter te observeren, zie je gehechtheidsgedrag (hoofdstuk 2) van het kind. Nu leer je hoe je sensitief en responsief kunt reageren op gedrag door het gedrag te benoemen.

### BELANGRIJK OM TE WETEN



**Benoemen** is op een neutrale, vriendelijke manier onder woorden brengen wat het kind in het hier en nu doet. Wat hij voelt, wil of denkt, maar ook wat er achter het gedrag zit of wat de positieve intentie is.



Bij het **benoemen van gedrag** is het belangrijk dat je nauwkeurig afstemt. Dus zorg dat je omschrijving concreet, open en neutraal is. Spiegelen (hoofdstuk 3) met intonatie vraagt dat je het gedrag benoemt op een manier die het kind met een visuele-en-verstandelijke beperking of verstandelijke beperking kan begrijpen.



Soms kan benoemen al te veel zijn en sluit je beter aan bij de ander door eerst (non-verbaal) te spiegelen (hoofdstuk 3). Zeg bijvoorbeeld: ‘Oh, oh, wat een traantjes’ (spiegelen - let op je intonatie); daarna eventueel het spiegelen/meeleven uitbreiden door te benoemen met woorden: ‘Jij bent gevallen.’

## Voorbeeld: Benoemen van gedrag

Karin (32 jaar) is bezig met een puzzel. Ze is al bijna klaar. Het is een puzzel van duizend stukjes. Dit heeft ze nog niet eerder gedaan. De begeleider ziet dit en zegt: 'Je bent aan het puzzelen en je hebt al bijna alle puzzelstukjes gelegd, nog tien stukjes te gaan. Wat ben je fijn aan het puzzelen. Vorige week was je nog stukjes aan het sorteren en nu is de puzzel bijna af!'



5

### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 1

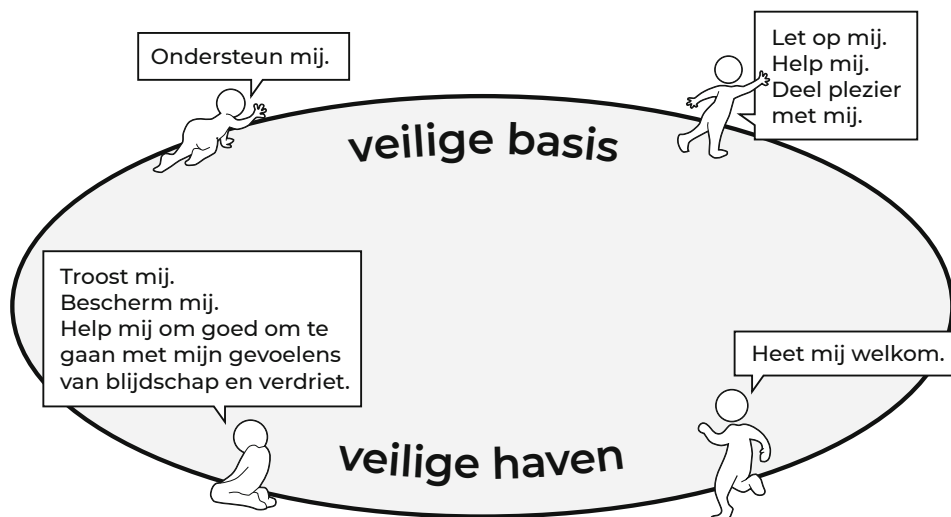
Welke van deze twee reacties valt onder 'benoemen'?

	Wel/niet
a. Ronald: 'Mijn konijn is dood. Vanmorgen leefde het nog.' Ouder: 'Zo erg is het niet jongen. Het is maar een konijn. Je hoeft niet te huilen. Ik koop wel een ander konijn voor je.' Ronald (huilt): 'Maar ik wil geen ander konijn!' Ouder: 'Stel je niet zo aan!'	.....

	Wel/niet
b. Ronald: 'Mijn konijn is dood. Vanmorgen leefde het nog.' Ouder: 'Jij moet ervan huilen. Oh, wat vervelend voor je.' Ronald: 'Hij was mijn vriend.' Ouder: 'Je bent je vriendje kwijt, dat is echt verdrietig.' Ronald: 'En ik had hem geleerd om kunstjes te doen.' Ouder: 'Jullie hadden samen veel plezier. Ik weet het, je hield echt van Snuffie.'	.....

### 5.3 Waarom is sensitief en responsief reageren belangrijk?

Met de Cirkel van Veiligheid (Figuur 4) leggen we uit waarom sensitief en responsief reageren belangrijk is.



Figuur 4: Cirkel van Veiligheid

Gebaseerd op: *De Cirkel van veiligheid: wat kinderen nodig hebben van hun ouders*. Cooper, Hoffman, Marvin & Powell (1998); Powell, Cooper, Hoffman & Marvin (2016).



Je ziet de kinderen in de Cirkel van Veiligheid verschillende dingen zeggen tegen de opvoeder. Dit is allemaal gehechtheidsgedrag. Het kind laat zoekend/explorerend gedrag zien, maakt contact met de opvoeder en ‘vraagt’ om troost, steun, hulp of begrip (zie ook hoofdstuk 2: ‘Gehechtheidsgedrag observeren’).

Ook staat erbij wat het kind nodig heeft. In het echt zal een kind nooit zeggen: ‘Voor mij moet je mijn exploratie ondersteunen’, maar de behoefte om ondersteuning te krijgen bij het ontdekken van de omgeving is er wel. Als een opvoeder daar niets mee doet, reageert het kind angstig, boos of teleurgesteld. Reageert de opvoeder wel op die behoefte, dan voelt het kind zich veilig, geliefd en gekend.

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Door sensitief en responsief te reageren, kun je een **veilige gehechtheid bevorderen**. Ga dicht bij het kind zitten (op een afstand die voor het kind aangenaam is). Kijk eerst goed naar het kind (observeren). Vervolgens, spiegel (non-verbaal) en benoem (verbaal) het gedrag of de gevoelens (emoties) van het kind. Voor kinderen die niet (goed) kunnen zien, en het non-verbale spiegelen niet kunnen waarnemen, is het extra belangrijk om gedrag te benoemen.



Door sensitief en responsief te reageren, help je het kind een **ik-besef** te ontwikkelen (‘wie ben ik?’, ‘wat voel ik?’). Het kind merkt dat er rekening wordt gehouden met zijn behoeften. Het kind wordt bevestigd in het recht er te mogen zijn: ‘Ik ben oké’. Het kind merkt dat zijn behoeften worden opgemerkt. De opvoeder houdt het kind in zijn gedachten, waardoor het kind het gevoel krijgt er te mogen zijn.



De meest **heftige emoties** worden vrijwel altijd een stuk minder bij de ander, als je sensitief bent, spiegelt, benoemt en responsief reageert.

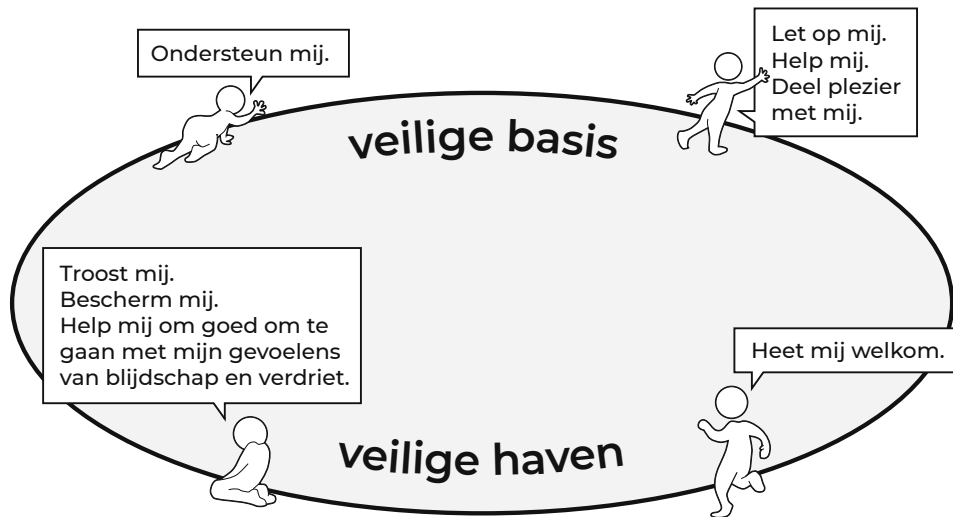
### Voorbeeld en Cirkel van Veiligheid

We zetten een paar voorbeeldzinnen bij de Cirkel van Veiligheid, ontwikkeld door Powell, Cooper, Hoffman, en Marvin (2016). Daarmee laten we je zien hoe je de behoefte en het gedrag van een kind zou kunnen benoemen.

*Je rent weg om te gaan spelen.  
Je hebt er vast zin in, veel plezier!*

*Jij klimt hoog!  
Je durft over het hek! Nog een  
klein stukje... Zet je voetje zo  
maar neer.... Ja, het is je gelukt!*

*Ga maar weer lekker spelen.*



*Je huilt! Kom maar gauw!*

*Meisje toch, je viel en nu doen je handjes pijn.*

*Kom maar, wat doet dat pijn, kom maar even bij mij zitten.*

*Zo, en nu (als ze weer rustig is) is het over, ga maar weer lekker spelen.*

## EN NU... IN DE PRAKTIJK



### Vraag 2

Herken je dat de heftigheid van emotioneel reageren vermindert bij anderen als jij spiegelt en benoemt?

	Ja/nee
Heb jij die ervaring ook met de personen met een beperking bij wie jij betrokken bent?	.....



### Vraag 3

Denk je dat het lukt om bij anderen het gedrag te benoemen?

Beschrijf een situatie waarin je het gedrag van de ander spiegelde en benoemde. Wat denk je dat de ander voelde en dacht?

.....

.....

.....

.....

.....

## 5.4 Sensitief en responsief reageren: dat kan zo

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Benoemen kan zoals Polderman beschrijft in haar Basic Trust methode op de volgende manier (Havermans & Verheule, 2012):

- Woorden geven aan wat je bij de ander waarneemt, als een neutrale spiegel. Een hulpmiddel hierbij is: begin altijd met 'Jij...'
- Je mening geven, een vraag stellen voor meer uitleg of benoemen wat de opvoeder zelf doet of voelt; de beurt verdelen (hiermee oefenen we ook in hoofdstuk 7); een compliment geven (hiermee oefenen we ook in hoofdstuk 7).
- Om bevestiging vragen, bijvoorbeeld: 'Klopt het?'

### Voorbeeld: Karin gaat zwemmen

Het is zomer en de groep gaat naar het zwembad. Als de groep de spullen inpakt, lacht Karin (32 jaar) met haar hele gezicht. De begeleider ziet dit en zegt: 'Jij lacht, je vindt zwemmen leuk en je durft nu ook alleen van de reuze glijbaan. Dat vind je vast fijn, of niet?'



**EN NU... IN DE PRAKTIJK**



**Vraag 4**

Hieronder staat een aantal situaties beschreven. Er worden drie mogelijkheden genoemd hoe de begeleider zou kunnen reageren. Noteer het antwoord/de antwoorden waarbij de begeleider enkel het gedrag benoemt.

	De benoemde reactie is (a/b/c):
1. Joke roept ‘Hè, bah!’ tijdens het eten. a. ‘Jij baalt ergens van.’ b. ‘Je zegt ergens bah over.’ c. ‘Ik denk dat je het eten niet lekker vindt.’	.....
2. Daniël zit met zijn ogen dicht op zijn stoel. Hij is net teruggebracht van de dagbesteding. a. ‘Daniël, je zit met je ogen dicht.’ b. ‘Ik vind het niet fijn dat je met je ogen dicht zit.’ c. ‘Je zit even lekker met je ogen dicht, zo na het werk.’	.....

	De benoemende reactie is (a/b/c):
3. Je ziet je collega zuchtend aan een verslag op de computer werken. a. 'Heb jij het ook zo gehad met die verslagen?' b. 'Wat ben je druk achter de computer!' c. 'Je zucht, hoor ik.'	.....

## 5.5 Sensitief en responsief reageren door gedrag te benoemen

Je reageert sensitief en responsief onder meer bij het benoemen van gedrag. Je zegt hardop wat jij de ander ziet doen, hoort doen of wat jij denkt dat de ander wil gaan doen. Een ezelsbruggetje bij het benoemen, is te starten met 'jij'. Daarmee ben je er redelijk zeker van dat het echt over de ander gaat.

Het is belangrijk om concreet te benoemen. Begin niet met een vraag, want bij een vraag gaat het om iets wat *jij* wilt weten. Jij volgt het kind dan niet meer, want je focust dan op wat jij wilt weten. Wanneer je begint met een vraag gaat het niet om de ander, maar om jezelf. Omdat je wilt aansluiten bij de belevingswereld van de ander, begin je bij het benoemen van gedrag, pas later kun je vragen stellen.

Je benoemt wat er in het hier en nu gebeurt.

- **Niet:** 'Vorige week was je aan het spelen.' Dit is te algemeen en in de verleden tijd.
- **Wel:** 'Jij dekt de tafel' of 'Jij zit achter de computer.' Dit is veel concreter.

### BELANGRIJK OM TE WETEN



#### Aandachtspunten bij het benoemen van gedrag:

- Begin met 'jij'.
- Begin niet met een vraag.
- Wees concreet.
- Hou het hier en nu ('jij bent' in plaats van 'jij was').
- Neutraal/vriendelijk, dus zonder waardeoordeel.



Als ik het gedrag benoem, zeg ik wat ik zie: ‘Barry, je stopt met eten.’ Mijn kind weet dat ik hem heb gezien. Door het benoemen van gedrag, voelt mijn kind zich ook figuurlijk ‘gezien’. Barry hoort dat er aandacht voor hem is. Hij voelt zich **gezien**.



Je kunt gedrag benoemen als het nodig is, bijvoorbeeld bij onbegrepen gedrag dat je wilt stoppen. Piet is tv aan het kijken, maar moet aan tafel komen om te eten. Piet wordt boos. Hij gaat op de grond liggen schreeuwen. Je zou dit gedrag kunnen benoemen door te zeggen: ‘Jij ligt op de grond te schreeuwen.’ Maar dit is negatief gedrag benoemen, **niet neutraal**. Daarom is het beter om te benoemen wat hij wil en om er een positieve draai aan te geven, door bijvoorbeeld te zeggen: ‘Je roept me en wilt me iets vertellen’ of ‘Jij wilt nog tv kijken, hè Piet? Maar kom gauw aan tafel wat eten, dan kun je daarna weer tv kijken.’

### Voorbeeld: Sjors benoemt gedrag

Karin (32 jaar) en haar begeleider Sjors lopen de kamer binnen. Karin heeft er zin in. Ze laat dit merken door snel te bewegen en snel te praten. Haar begeleider Sjors zegt: ‘Je loopt snel naar de tafel, je bent blij dat we samen gaan tekenen of niet?’



## EN NU... IN DE PRAKTIJK



### Vraag 5

Lees deze casus en onderstreep de zinnen waarin gedrag benoemd wordt.

Een groepsleidster zit met vier kinderen aan tafel te eten. Jan (11 jaar) vraagt aan de groepsleidster of hij de aardappels mag. De groepsleidster zegt: 'Jij wilt graag de aardappels, hier heb je ze', en Jan schept aardappels op.

Ondertussen zit Piet (9 jaar) stilletjes met zijn vork in het eten te prikken, de groepsleidster zegt: 'Jij zit met je vork in je eten te prikken.' Piet kijkt op en lacht verlegen naar de begeleider.

Terwijl de begeleider met Piet praat, roept Ans (10 jaar) drie keer de naam van de begeleider, maar de begeleider reageert niet. Dan gooit Ans haar mes op de grond. De begeleider zegt boos: 'Ans, pak je mes op.'

Jan vertelt de begeleider dat hij naar voetbal geweest is en de begeleider zegt: 'Dat is mooi', en ze gaat verder met eten.

Dan merkt de begeleider op dat Mieke (10 jaar) haar bord al leeg heeft en stil zit te wachten. Ze zegt: 'Jij hebt je bord al leeg, je had vast honger.' Mieke knikt bevestigend.

Jan blijft vragen stellen aan de begeleider waarop de begeleider uiteindelijk zegt: 'Jij hebt veel vragen, Jan.' Dan lacht Jan en de begeleider geeft antwoord op zijn vraag. Ze geeft ook aan dat hij weer gewoon verder mag eten.

## BELANGRIJK OM TE WETEN



### Gedrag benoemen doe je zo:

- Noem de naam van het kind of begin met 'jij', zodat hij weet dat hij wordt aangesproken.
- Beschrijf gedrag en emotie, mimiek en lichaamstaal.
- Benoem alleen wat je ziet, hoort of wat de ander doet.
- Doe dit neutraal.
- Geef daarna pas je mening, stel een vraag voor meer uitleg of geef een compliment enzovoort.

## Voorbeeld: Louise benoemt gedrag

Karin (32 jaar) heeft een nieuwe fiets gekregen. Ze is er heel blij mee. Ze zegt: 'Ik ga lekker een stukje fietsen.' Haar begeleider Louise zegt: 'Je bent zo blij met je nieuwe fiets dat je meteen wilt gaan fietsen. Ik ben zo blij voor je.'



### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 6

Benoem de komende drie dagen minimaal drie keer per dag het gedrag van de ander (cliënt, kind). Gebruik daarvoor de hiervoor genoemde richtlijnen.

Schrijf op:

- Wat je benoemde (letterlijke zin).
- Wat de reactie van de ander daarop was (hoe ging het verder).

.....

.....

.....

.....



## 5.6 Samenvatting

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Door sensitief en responsief te reageren, door te benoemen wat je nu ziet, hoort en/of wat de ander doet, maak je de situatie **duidelijk, overzichtelijk en voorspelbaar** voor de ander. Dit vergroot het gevoel van veiligheid en geborgenheid.



Ook het benoemen van **positief gedrag** is goed. Zo kun je op een fijne manier in contact komen met de ander. Dus benoem wat je waarneemt, juist op momenten dat het goed gaat.

### Voorbeeld: In contact komen met Karin

De begeleider van Karin vindt het soms moeilijk om met haar in contact te komen. Karin (32 jaar) is soms stil en teruggetrokken. Door het gedrag van Karin te benoemen, krijgt hij contact met Karin. Hij gaat naar haar toe wanneer ze muziek zit te luisteren. Hij zegt: 'Jij bent muziek aan het luisteren, wat een mooie muziek, mag ik even mee luisteren?' Karin lacht en de begeleider gaat op voldoende afstand naast haar zitten en zegt daarna niets meer. Samen luisteren ze naar de muziek.



## EN NU... IN DE PRAKTIJK



### Vraag 7

Beantwoord de volgende vragen over wat je geleerd hebt in dit hoofdstuk. Omcirkel de letter(s) die bij het juiste antwoord hoort/horen.

1. Waarom zou je, in het kader van een gehechtheidsrelatie, het gedrag benoemen bij een kind?
  - a. Het benoemen van gedrag kan bij jonge kinderen en/of cliënten die emotioneel laag functioneren, de heftigste emoties al laten afnemen.
  - b. Het benoemen van gedrag stimuleert het kind om gewenst gedrag te laten zien.
  - c. Door het benoemen van gedrag leert het kind hoe het overkomt op anderen.
2. Wat is nog een reden waarom je, in het kader van een gehechtheidsrelatie, het gedrag zou benoemen bij een kind?
  - a. Door het benoemen van gedrag krijgt het kind erkenning en wordt het geholpen om zijn eigen identiteit te ontwikkelen.
  - b. Het benoemen van gedrag voorkomt ruzie.
  - c. Bij het benoemen van gedrag leef jij je in, in wat het kind mogelijk denkt of voelt.
3. Wat is juist benoemen van gedrag?
  - a. Je begint de zin met 'Jij...'
  - b. Benoem alleen wat je ziet, hoort of voelt dat het kind doet. 'Jij roept...'
  - c. Zeg welk gedrag het kind beter had kunnen laten zien: 'Als je schreeuwt, luister ik niet: praat maar gewoon.'
  - d. Geef een compliment: 'Goed bezig!'
4. Wat is benoemen van gedrag?
  - a. Noem de naam van het kind: 'Peter, wat maak jij een mooie toren.'
  - b. Zeg wat je ziet, hoort of merkt: 'Je lacht, je vindt het leuk een toren te bouwen of niet?'
  - c. Benoem wat je ziet, hoort of voelt en wat het kind zou willen doen: 'Jij kijkt mij aan, wil je wat vragen?'
  - d. Gebruik neutrale bewoordingen.
  - e. Geef jouw mening: 'Ik vind het vervelend dat je niet luistert.'

## 5.7 Antwoorden

### Vraag 1

**Welke van deze twee reacties valt onder ‘benoemen’?**

- a. Ronald: ‘Mijn konijn is dood. Vanmorgen leefde het nog.’  
Ouder: ‘Zo erg is het niet jongen. Het is maar een konijn. Je hoeft niet te huilen. Ik koop wel een ander konijn voor je.’

Ronald (huilt): ‘Maar ik wil geen ander konijn!’

Ouder: ‘Stel je niet zo aan!’

*Niet: Gedrag van Ronald wordt niet benoemd en hij voelt zich daardoor niet gehoord en gezien. Hij zegt dat zijn konijn dood is, de ouders herhalen dat niet en laten niet merken dat zij ‘zien’ en ‘merken’ wat hij denkt en voelt. Er is geen spiegeling van gedrag en gevoel. Als er altijd zo wordt gereageerd, kan dit onveilige gehechtheid tot gevolg hebben (zie hoofdstuk 3).*

- b. Ronald: ‘Mijn konijn is dood. Vanmorgen leefde het nog.’

Ouder: ‘Je konijn is dood, oh, wat vervelend voor je.’

Ronald: ‘Hij was mijn vriend.’

Ouder: ‘Je bent je vriendje kwijt, dat is echt verdrietig.’

Ronald: ‘En ik had hem geleerd om kunstjes te doen.’

Ouder: ‘Jullie hadden samen veel plezier. Ik weet het, je hield echt van Snuffie.’

*Wel: Gedrag en gevoel van Ronald wordt benoemd. Door te herhalen wat hij zegt en zijn gevoel te spiegelen, kan hij zijn verhaal vertellen en verdriet verwerken. Dit helpt met het reguleren van zijn stress/emotie. Door zijn gedrag en emotie te benoemen/spiegelen, voelt hij zich gehoord en gezien en kan hij zich veilig en geborgen voelen (zie hoofdstuk 3).*

### Vraag 2

**Herken je dat de heftigheid van emotioneel reageren vermindert bij anderen als jij spiegelt en benoemt?**

Heb jij die ervaring ook met de personen met een beperking bij wie jij betrokken bent?

*Ja/nee*

*Hier staat jouw antwoord*

### Vraag 3

**Denk je dat het lukt om bij anderen het gedrag te benoemen?**

Beschrijf een situatie waarin je het gedrag van de ander spiegelde en benoemde. Wat denk je dat de ander voelde en dacht?

*Mocht je hier nog niet zo op hebben gelet, probeer het eens en beschrijf dan wat het effect is. Je kunt altijd eerst ‘oefenen’ bij mensen die je goed kent en daarna ook bij anderen spiegelen en gedrag benoemen.*

### Vraag 4

**Hieronder staat een aantal situaties beschreven. Er worden drie mogelijkheden genoemd hoe de opvoeder zou kunnen reageren. Noteer het antwoord(en) waarbij de opvoeder enkel het gedrag benoemt.**

1. Joke roept ‘Hè, bah!’ tijdens het eten.

a. ‘Jij baalt ergens van.’

b. ‘Je zegt ergens bah over.’

c. ‘Ik denk dat je het eten niet lekker vindt.’

*Alleen reactie b is het benoemen van het gedrag.*

*Vervolgens kun je zeggen: ‘Jij zegt bah, vind jij het eten vies?’*

*Het kan gek voelen om alleen dit te zeggen. Maar bedenk: het gesprek gaat hierna nog verder! En dat kan ook, omdat Joke heeft gemerkt dat ze is gehoord.*

2. Daniël zit met zijn ogen dicht op zijn stoel. Hij is net teruggebracht van de dagbesteding.

a. ‘Daniël, je zit met je ogen dicht.’

b. ‘Ik vind het niet fijn dat je met je ogen dicht zit.’

c. ‘Je zit even lekker met je ogen dicht, zo na het werk.’

*Reactie a en c benoemen het gedrag. Maar valkuil bij c is wel dat je het invult, als je benoemt dat het ‘lekker’ is. Misschien heeft Daniël wel pijn of is er iets anders aan de hand.*

*Reactie b is een waardeoordeel en niet het benoemen van gedrag.*

3. Je ziet je collega zuchtend aan een verslag op de computer werken.

a. ‘Heb jij het ook zo gehad met die verslagen?’

b. ‘Wat ben je druk achter de computer!’

c. ‘Je zucht, hoor ik.’

*Reactie c is het benoemen van gedrag. Het is een sensitieve (gevoelige) reactie. Je laat interesse blijken. Omdat je er nog bij*

*benoemt dat je de zucht hoorde, weet je collega ook waarom jij denkt dat er iets is. Je collega kan kiezen of ze wil uitleggen wat er aan de hand is.*

*Reactie a is: invullen van gedrag. Dat kun je beter niet doen. Misschien is er wel wat anders aan de hand. Wie weet: heeft ze net een vervelend telefoontje gehad. Ook stel je met deze opmerking jouw gevoel aan de orde terwijl het om de ander gaat bij het benoemen van gedrag.*

*Reactie b is alleen een interpretatie.*

### Vraag 5

Lees deze casus en onderstreep de zinnen waarin gedrag benoemd wordt.

Een groepsleidster zit met vier kinderen aan tafel te eten. Jan (11 jaar) vraagt aan de groepsleidster of hij de aardappels mag. De groepsleidster zegt: 'Jij wilt graag de aardappels, hier heb je ze', en Jan schept aardappels op.

Ondertussen zit Piet (9 jaar) stilletjes met zijn vork in het eten te prikken, de groepsleidster zegt: 'Jij zit met je vork in je eten te prikken.' Piet kijkt op en lacht verlegen naar de begeleider.

Terwijl de begeleider met Piet praat, roept Ans (10 jaar) drie keer de naam van de begeleider, maar de begeleider reageert niet. Dan gooit Ans haar mes op de grond. De begeleider zegt boos: 'Ans, pak je mes op.'

*Er wordt geen gedrag benoemd.*

Jan vertelt de begeleider dat hij naar het voetbal geweest is en de begeleider zegt: 'Dat is mooi', en ze gaat verder met eten.

*Er wordt geen gedrag benoemd.*

Dan merkt de begeleider op dat Mieke (10 jaar) haar bord al leeg heeft en stil zit te wachten. Ze zegt: 'Jij hebt je bord al leeg, je had vast honger.' Mieke knikt bevestigend.

Jan blijft vragen stellen aan de begeleider waarop de begeleider uiteindelijk zegt: 'Jij hebt veel vragen, Jan.' Dan lacht Jan en de begeleider geeft antwoord op zijn vraag. Ze geeft ook aan dat hij weer gewoon verder mag eten.

### Vraag 6

**Benoem de komende drie dagen minimaal drie keer per dag het gedrag van de ander (cliënt, kind). Gebruik daarvoor de hiervoor genoemde richtlijnen.**

Schrijf op:

- Wat je benoemde (letterlijke zin).
- Wat de reactie van de ander daarop was (hoe ging het verder).

*Hier staat jouw antwoord.*

### Vraag 7

**Beantwoord de volgende vragen over wat je geleerd hebt in dit hoofdstuk. Omcirkel de letter(s) die bij het juiste antwoord hoort/horen.**

1. Waarom zou je, in het kader van een gehechtheidsrelatie, het gedrag benoemen bij een kind?
  - (a) Het benoemen van gedrag kan bij jonge kinderen en/of cliënten die emotioneel laag functioneren, de heftigste emoties al laten afnemen.
  - b. Het benoemen van gedrag stimuleert het kind om gewenst gedrag te laten zien.
  - c. Door het benoemen van gedrag leert het kind hoe het overkomt op anderen.

*Antwoord a is juist. Dit antwoord is gericht op het kind zelf (erkenning geven en veilig laten voelen), b en c zijn gericht op gedragsverandering. Hier ligt de focus op hoe het gedrag op anderen overkomt. Dit is niet het primaire doel van benoemen van gedrag.*

2. Wat is nog een reden waarom je, in het kader van een gehechtheidsrelatie, het gedrag zou benoemen bij een kind?
  - (a) Door het benoemen van gedrag krijgt het kind erkenning en wordt het geholpen om zijn eigen identiteit te ontwikkelen.
  - b. Het benoemen van gedrag voorkomt ruzie.
  - c. Bij het benoemen van gedrag leef jij je in, in wat het kind mogelijk denkt of voelt.

*Antwoord a is juist.*

3. Wat is juist benoemen van gedrag?

- a. Je begint de zin met 'Jij...'
- b. Benoem alleen wat je ziet, hoort of voelt dat het kind doet. 'Jij roept...'
- c. Zeg welk gedrag het kind beter had kunnen laten zien: 'Als je schreeuwt, luister ik niet: praat maar gewoon.'
- d. Geef een compliment: 'Goed bezig!'

*Antwoorden a en b zijn benoemen.*

*Het gaat bij het benoemen van gedrag om het bevorderen van ik-besef bij het kind.*

*Bij antwoord c benoem je negatief gedrag.*

*Antwoord d, compliment geven, kan een volgende reactie zijn, bijvoorbeeld: 'Jij roept mij, goed dat je om hulp vraagt.'*

4. Wat is benoemen van gedrag?

- a. Noem de naam van het kind: 'Peter, wat maak jij een mooie toren.'
- b. Zeg wat je ziet/hoort/merkt: 'Je lacht, je vindt het leuk een toren te bouwen of niet?'
- c. Benoem wat je ziet, hoort of voelt en wat het kind zou willen doen: 'Jij kijkt mij aan, wil je wat vragen?'
- d. Gebruik neutrale bewoordingen.
- e. Geef jouw mening: 'Ik vind het vervelend dat je niet luistert.'

*Antwoorden a-d zijn juist.*

*Antwoord e is niet het benoemen van gedrag het is meer een reactie nadat je gedrag hebt benoemd. Antwoord e is niet het benoemen van gedrag omdat het de aandacht verlegt naar het gevoel van de opvoeder. Het is beter om eerst gedrag te benoemen en daarna je opbouwende/stimulerende mening te geven als reactie op wat je hebt benoemd. Het is prima om aan te geven wat je zelf voelt, maar begin bij benoemen.*

## 6 Sensitief en responsief reageren op gevoel/emotie

In hoofdstuk 5 hebben we stilgestaan bij sensitief en responsief reageren door het benoemen van gedrag. Hoewel benoemen van gedrag en van gevoel/emotie hand in hand gaan, staan we in dit hoofdstuk bewust stil bij sensitief en responsief reageren op gevoel. We beschrijven, net als in hoofdstuk 3, dat het voor de ontwikkeling van een gehechtheidsrelatie belangrijk is om emoties te spiegelen door bijvoorbeeld deze te benoemen. We staan nu ook stil bij toepassing hiervan in de praktijk.

### Leerdoelen

Aan het eind van dit hoofdstuk weet je:

- Wat sensitief en responsief reageren is door het benoemen van gevoel/emotie.
- Waarom responsief reageren door benoemen van gevoel/emotie belangrijk is.
- Hoe je responsief kunt reageren bij het benoemen van gevoel/emotie.
- Hoe je gevoel/emotie spiegelt en benoemt bij mensen met een ernstig meervoudige beperking.

### Voorbeeld: Zoë heeft verdriet

Zoë (16 jaar) zit op de bank en speelt met haar smartphone. Ze staat ineens op en loopt huilend de kamer uit. Haar begeleider vermoedt dat ze iets op haar mobiel heeft gelezen wat ze niet leuk vindt. Ze loopt Zoë achterna. Ze klopt op de deur en mag binnenkomen. De begeleider gaat op een stoel bij Zoë zitten zegt: 'Jij huilt. Ik denk dat je verdrietig bent. Heb je iets op je telefoon gelezen of gezien wat je niet leuk vond?' Zoë vertelt dat haar moeder op WhatsApp heeft gezegd dat het niet goed uitkomt dat ze dit weekend naar huis komt. Ze hebben allerlei verjaardagen en dan wordt het voor haar moeder te druk als Zoë ook nog thuis is. De begeleider zegt: 'Je bent verdrietig omdat je niet naar huis mag.' Zoë bevestigt dit en zegt dat ze graag mee wil naar de verjaardagen, zeker nu ze haar familie minder ziet nu ze niet meer thuis woont. De begeleider zegt: 'Jij wilt graag mee naar de verjaardagen, zullen we samen mama bellen en zeggen dat je een beetje verdrietig bent, omdat je niet naar huis mag? Zullen we mama vragen of het wel mogelijk is dat je mee mag naar de verjaardagen?'



Zoë vindt dat goed en wil het gesprek graag voorbereiden met de begeleider.

Dit voorbeeld is illustratief voor de verschillende aspecten die we in dit hoofdstuk gaan bespreken.

## 6.1 Wat is benoemen van gevoel/emotie?

### BELANGRIJK OM TE WETEN



**Benoemen** is op een neutrale, vriendelijke manier onder woorden brengen wat het kind in het hier en nu doet. Wat hij voelt, wil of denkt. Wat er achter het gedrag zit of wat (jij denkt dat) de positieve intentie is.



**Gevoelens** zijn de innerlijke belevingen van het kind. Naar gevoelens kun je alleen maar gissen. Je weet nooit zeker wat iemand voelt, totdat je het checkt.

Kinderen die zich onveilig voelen, kunnen het benoemen van gevoelens soms nog niet aan. Ze voelen zich mogelijk te kwetsbaar als de ander ziet wat zij van binnen voelen.



Het **benoemen van gevoel/emotie** is het op een vriendelijke manier, neutraal onder woorden brengen wat de ander in het hier en nu *voelt*.



Op de volgende wijze kan sensitief en responsief worden gereageerd door het benoemen van emoties:

1. Je benoemt eerst **wat je ziet**: het gedrag, lichaamstaal of mimiek. Bijvoorbeeld: 'Je bent een toren aan het bouwen', of: 'Je hebt een grote glimlach.'
2. Direct daarna zeg je **wat je denkt dat het betekent**: het gevoel van het kind. Bijvoorbeeld: 'Je lacht, je vindt het leuk om een toren te bouwen.'
3. Je kunt ook eerst gevoel en dan gedrag benoemen: 'Je bent blij en je lacht, dat komt vast door de hoge toren die je aan het bouwen bent.'



Bij het benoemen van gevoel, lichaamstaal of mimiek van het kind kan het gebeuren dat het kind in verwarring raakt of zelf boos of angstig reageert. Dat komt omdat hij geen idee heeft over de eigen binnenwereld. Als je dat merkt, is het beter om alleen het gedrag te benoemen.

### Voorbeeld: Suzan voelt zich (niet) gehoord

Suzan zit thuis met een burn-out. Het is haar allemaal te veel geworden. De slopende ziekte van haar vader, haar voortdurende onzekerheid, de werkdruk en nu ook nog allerlei conflicten in het team.

Vriend 1 komt op bezoek. Hij zegt: 'Ach, kop op Suzan, kom op. Je hebt je altijd gered, ook dit komt weer goed!' Vriend 2 komt op bezoek. Hij zegt: 'Je zult je wel rot voelen nu je thuis zit met al die moeilijke dingen!' Suzan zal zich in het vervolg waarschijnlijk gemakkelijker openstellen naar vriend 2 dan naar vriend 1. Dit komt omdat vriend 2 sensitief en responsief reageert. Hij beschrijft het gevoel van Suzan (zie Cirkel van Veiligheid - 'veilige haven' in hoofdstuk 3).



## EN NU... IN DE PRAKTIJK



### Vraag 1

Hieronder staat een aantal situaties. Er worden drie mogelijkheden genoemd waarop de opvoeder zou kunnen reageren. Geef aan wanneer de begeleider gedrag en gevoel benoemt:

	De opvoeder benoemt gedrag en gevoel bij:
<p>1 Over Ricks wangen lopen tranen en hij veegt deze weg.</p> <p>a. 'Rick, jij zit te huilen.'</p> <p>b. 'Jij veegt de tranen op je wangen weg.'</p> <p>c. 'Ik zie dat je de tranen op je wangen wegveegt, volgens mij ben je verdrietig.'</p>	<p>.....</p>
<p>2 Daniël zit met zijn ogen dicht op zijn stoel. Hij is net teruggebracht van de dagbesteding.</p> <p>a. 'Daniël, ik zie dat je met je ogen dicht zit.'</p> <p>b. 'Ik zie dat je moe bent.'</p> <p>c. 'Je zit met je ogen dicht, je bent vast moe?'</p>	<p>.....</p>
<p>3 Je ziet Hanneke lachen als ze jou een tekening geeft.</p> <p>a. 'Wanneer heb je deze tekening gemaakt?'</p> <p>b. 'Dank je wel, dit is een mooie tekening.'</p> <p>c. 'Je geeft me een tekening en lacht, ik denk dat je blij bent.'</p>	<p>.....</p>

## 6.2 Waarom is sensitief en responsief reageren door het benoemen van gevoel/emotie belangrijk?

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Door het benoemen van gevoel/emotie help je een kind om zijn eigen identiteit te ontwikkelen. Benoemen zorgt voor **erkenning** (gezien en gehoord voelen) en **bewustwording**. Hierdoor kan het kind zich later beter losmaken van de opvoeders en zichzelf blijven in een groep.



Bij sensitief en responsief reageren en door gedrag en gevoel/emotie te spiegelen, wordt de ander als geheel gezien. Hierdoor durft hij te gaan vertrouwen op de persoon door wie hij 'gezien' wordt. **Hij gaat zich daardoor veiliger voelen.**



Door sensitief en responsief te reageren, vermindert angst. Het kind **ontwikkelt basisvertrouwen**. Dit is een voorwaarde voor ontwikkeling op andere gebieden (cognitief, sociaal-emotioneel, motorisch). Door gevoelens te benoemen, leert het kind gevoelens te herkennen.



Als mijn **gedrag** gespiegeld (benoemd) wordt, voel ik me gezien door de ander.

Als mijn **gevoel** gespiegeld (benoemd) wordt, merk ik dat de ander aandacht heeft voor wat er binnenin mij gebeurt.



Als iemand **meeleeft**, werkt dat troostend. Je merkt dat je er niet alleen voor staat. Als iemand vaak jouw gevoel benoemt, voel jij je gekend en begrepen. De kans is groot dat je de volgende keer eerder contact zoekt met die persoon.

## Voorbeeld: Pijnlijke situatie

In de volgende strip kun je zien wat er gebeurt als je alleen reageert op gedrag en niet op het gevoel of betekenis van dit gedrag.



### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 2

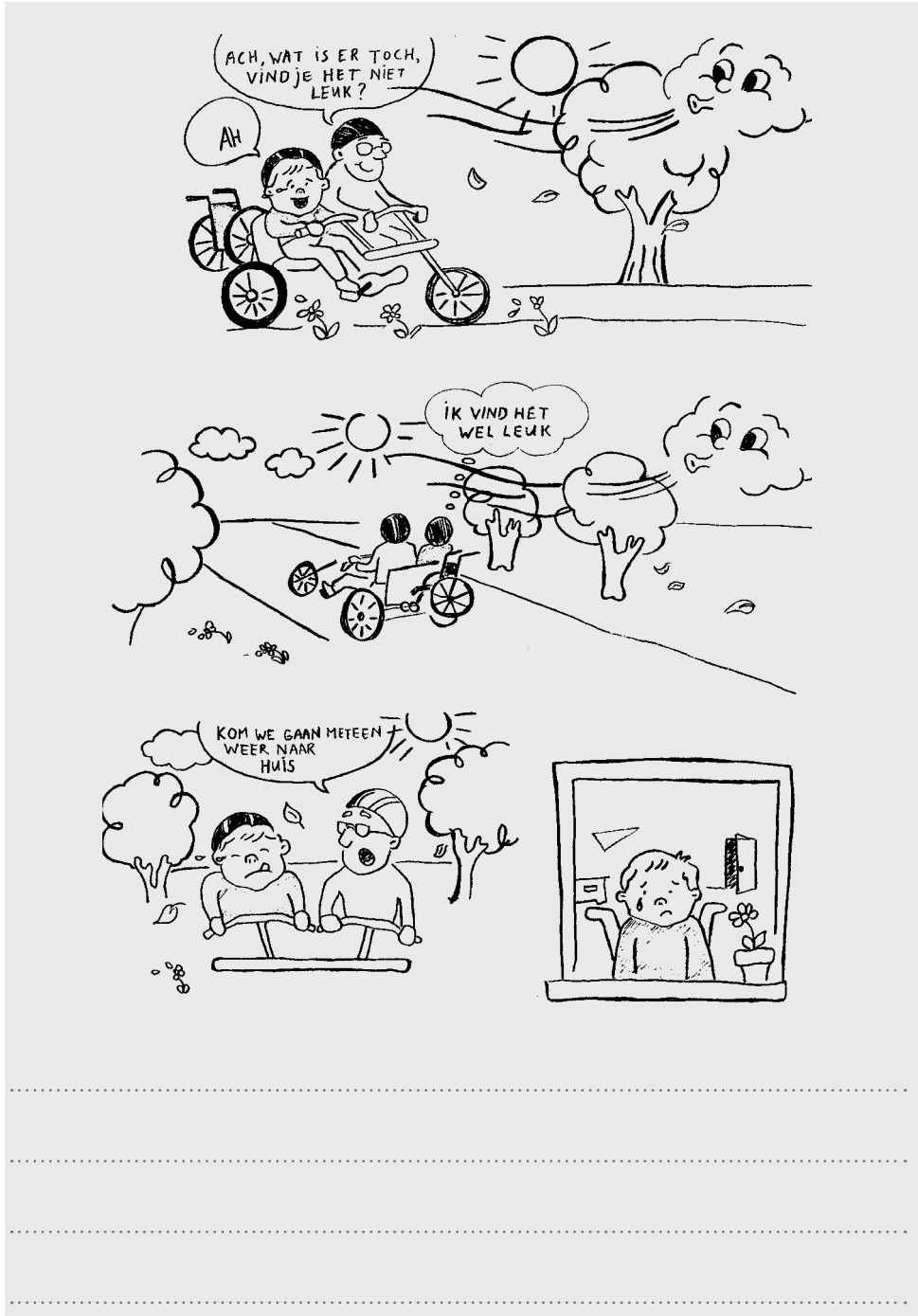
Wie van jouw vrienden/familie kan jouw gevoel goed spiegelen (benoemen)? Wat doen zij wat je prettig vindt? Wat doet dat met jou?

Handwriting practice area with five sets of horizontal dotted lines on a grey background.



### Vraag 3

Wat gebeurt er in het stripverhaal 'Bas en zijn begeleider gaan fietsen'? Wat gaat er mis? Waarom?



## 6.3 Sensitief en responsief reageren door gevoel en emoties te benoemen: hoe doe je dat?

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Benoemen van gevoel is zeggen wat jij denkt dat er in het kind omgaat. Opvoeders doen dit meestal van nature. Ze zien wat hun baby doet, benoemen dit en zeggen erbij wat ze denken dat er in het kind omgaat.



Benoem gevoel door je zin te beginnen met:  
**Jij bent... Jij voelt je... Volgens mij ben je...**



Wat belangrijk is bij het benoemen van gedrag en gevoel (Polderman, 2008):

- Noem de naam van de ander, zodat hij weet dat hij wordt aangesproken (vooral van belang voor slechtziende en blinde mensen) of begin met 'Jij...'
- Noem eerst het gedrag, bijvoorbeeld: 'Jij lacht.'
- Noem dan wat je denkt dat hij voelt: 'Je bent vast blij.'
- Zeg: 'Je lacht en ik denk dat jij je blij voelt, of niet?'
- Wacht af en stel je open voor de reactie van de ander. Geef de ander vrijheid om te reageren zoals hij wil: bevestigen, ontkennen of niet reageren.

### Voorbeeld: Freek zwemt af

Freek (6 jaar) vindt zwemmen erg leuk. Na een jaar elke week naar zwemles te zijn gegaan, mag hij vandaag afzwemmen. Als hij zich na het zwemmen heeft gedoucht en aangekleed, loopt hij glimlachend de kleedkamer uit. Zijn oma staat te wachten. 'Freek je lacht, je bent heel blij met het diploma, of niet?'

## EN NU... IN DE PRAKTIJK



### Vraag 4

**Je kunt de opdracht deze keer uitvoeren bij een collega of familielid zonder dat je hem/haar hierover vooraf iets vertelt. Je gaat uitproberen hoe het is om gevoelens te benoemen volgens de aangeleerde manier. Let op en neem waar wat de ander voelt.**

- a. Neem een collega/familiedid in gedachten met wie je wilt gaan oefenen. Vertel hem/haar niets. Kies een rustig moment uit waarop jullie samenwerken en benoem gaandeweg tenminste twee keer zijn/haar gevoelens en let op de reactie die je krijgt. Zeg bijvoorbeeld:  
'Jij zegt dat... (wat hij/zij zegt) en ik denk dat je... (wat zij/hij voelt).'
- Of: 'Je... (benoem wat zij/hij doet) en ik vermoed dat je... (wat zij/hij voelt).'

Vraag naderhand aan je collega/familiedid of hij/zij er iets van heeft gemerkt en hoe hij/zij het heeft ervaren. Schrijf dat voor jezelf op voor de volgende keer.

- b. Benoemen uitleggen en oefenen:  
Leg aan een ander uit (bijvoorbeeld tijdens een teamvergadering) wat benoemen is, waarom dit belangrijk is en hoe je dat doet.  
Oefen samen met de ander of met alle teamleden het benoemen van gedrag en gevoel/emoties.  
Help elkaar door elkaar tips te geven.



## BELANGRIJK OM TE WETEN



Je kunt nooit met zekerheid zeggen hoe iemand zich voelt. Je zou op veilig kunnen spelen en altijd ‘goed gokken’ door alleen het gedrag te benoemen, maar dan voelt de ander zich waarschijnlijk niet gehoord en begrepen.



Het hiervoor genoemde probleem los je op door erbij te vertellen dat je zegt wat **jij denkt** dat die ander voelt. Dat komt al heel anders over. Je kunt ook benoemen en dan daarna vragen. Dus benoemen en dan toevoegen: ‘Klopt dit?’ of ‘Of niet?’ Let op: je begint niet met een vraag (zie voor eerdere uitleg ‘de do’s en don’ts’ in hoofdstuk 5).

### Voorbeeld: Hoe zou jij je voelen?

Je zit te slapen tijdens de teamvergadering. Je collega zegt: ‘Je bent moe.’

Die opmerking kan indringend zijn. Misschien krijg je de neiging om je te gaan verdedigen. Maar als de collega tegen je zegt: ‘Je hebt je ogen dicht, ik denk dat je moe bent, of niet?’ dan geeft dat meer ruimte.



## EN NU... IN DE PRAKTIJK



### Vraag 5

Je ziet jouw cliënt met zijn hand tegen zijn hoofd bonken. Zijn zus is net op bezoek geweest en weer vertrokken. Geef van elk van de volgende uitspraken aan of gevoel/emotie benoemd wordt.

Hoeveel gevoel/emotie bevat de uitspraak, op een schaal van 1 tot 5? Waarbij 1 staat voor geen gevoel en 5 voor veel gevoel.

a. Je bonkt met je hand tegen je hoofd.	1	2	3	4	5
b. Je hebt pijn.	1	2	3	4	5
c. Je bent verdrietig dat je zus weer weggaat.	1	2	3	4	5
d. Je voelt je gespannen.	1	2	3	4	5
e. Je voelt je eenzaam.	1	2	3	4	5

## 6.4 Spiegelen en benoemen van emoties: kan dat altijd?

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Als je merkt dat het kind een emotie ervaart, maar je weet dat hij geen gesproken taal begrijpt, dan kun je dat gevoel net zo goed beschrijven als bij ieder ander. De **passende toon** kan heel herkenbaar en **geruststellend** zijn. Denk hierbij ook aan kinderen en volwassenen met een ernstig verstandelijke beperking.



Door een passende stemtoon te gebruiken, komt er **wederzijds begrip** tussen jou en de ander. De ander voelt zich begrepen. Het kind gaat zich hierdoor op den duur meer wenden tot de persoon die passend op zijn emoties reageert.



Mensen communiceren niet alleen met woorden (verbaal) maar vooral ook zonder woorden (non-verbaal). De communicatie tussen mensen is prettig wanneer je met de gesproken taal hetzelfde zegt als met je lichaamstaal en je stemgebruik. Wanneer die twee communicatievormen niet met elkaar sporen, dan is er sprake van een **tegenstrijdige boodschap**.

Bij tegenstrijdige boodschappen ontstaat er altijd een misverstand dat vaak moeilijk is om op te helderen.



Gelukkig gaan de verbale en non-verbale communicatie meestal samen op. Als je reageert vanuit oprechte betrokkenheid en aandacht voor de ander, dan past je toon vaak goed bij wat je zegt.

### **Voorbeeld: Benoemen van gedrag en emotie bij Chantal**

Chantal (23 jaar), een jonge vrouw met een visuele-en-ernstig verstandelijke beperking, zit op de bank en luistert naar muziek. De begeleider, Daniek, gaat rustig naast haar zitten. Daniek benoemt wat zij doet, spiegelt haar gedrag en gevoel. Door de rustige stemtoon lijkt Chantal te merken dat Daniek aandacht voor haar heeft. Daniek slaat haar arm om Chantal heen. Chantal voelt met haar handen aan de hand van Daniek, waarna zij weer verder luistert naar de muziek. Op de video-opname die van deze situatie is gemaakt, is duidelijk te zien hoe Chantal even stopt met muziek luisteren, aandacht heeft voor Daniek en dan weer verder gaat met muziek luisteren.



## EN NU... IN DE PRAKTIJK



### Vraag 6

Welke stellingen zijn juist/onjuist?

	Juist/onjuist
a. Gevoelens benoemen bij kinderen die geen gesproken taal begrijpen, heeft helemaal geen zin.	.....
b. Kinderen met ernstig meervoudige beperkingen reageren niet wanneer de opvoeder gedrag benoemt.	.....
c. Ook al begrijpen kinderen taal niet, toch kan benoemen op een passende toon en houding geruststellend zijn.	.....
d. Het benoemen van gedrag en emotie kan tot gevolg hebben dat zij hun aandacht op jou gaan richten.	.....

## 6.5 Samenvatting

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Wanneer je sensitief en responsief reageert door gedrag en gevoel te benoemen, geef je als het ware **ondertiteling aan het gedrag en het gevoel** van de ander. De ander voelt zich gezien en gehoord. Dit is belangrijk voor een veilige gehechtheid. Het geeft de ander basisvertrouwen, waardoor hij op onderzoek kan uitgaan (bovenkant van de Cirkel van Veiligheid).



Door sensitief en responsief te reageren door te benoemen wat je in het hier en nu ziet, maak je de situatie **duidelijk, overzichtelijk en voorspelbaar**. Dat vergroot het gevoel van veiligheid en geborgenheid bij de ander (onderkant Cirkel van Veiligheid).



Door sensitief en responsief te reageren door te benoemen, breng je **structuur** aan en geef je **sturing aan het gedrag**. Daarmee verbeter je de afstemming van contact met de ander. Dit helpt om conflicten te voorkomen.



Door te benoemen en te spiegelen, probeer je een **veilige basis** en een **veilige haven** te bieden (zie Cirkel van Veiligheid in hoofdstuk 1 en 3). We willen graag dat anderen naar ons toe komen voor hulp, troost, steun of begrip. We willen graag dat de weerstand vermindert zodat de ander zich door ons laat helpen. Een persoon die zich gezien, gehoord en begrepen voelt, zal zich veilig voelen, de ander vertrouwen en zich laten helpen.



Ook iemand die geen gesproken taal begrijpt, merkt op wat je bedoelt of in ieder geval dat je hem probeert te begrijpen. Door iemands gevoel te beschrijven op een manier die past bij de emotie, merkt de ander dat de ervaring wordt gedeeld. De boodschap (verbaal en non-verbaal) van **opmerken en meevoelen** komt over. Ook bij mensen die geen gesproken taal begrijpen, en zelfs bij mensen die volledig doof zijn, is het daarom zinvol om hardop gedrag en gevoelens te benoemen.

### Voorbeeld: De sensitieve begeleider van Chantal

Chantal, 23 jaar en met een visuele-en-ernstig verstandelijke beperking, zit al een tijdje op de bank naar muziek te luisteren. Zij wordt altijd erg ontspannen van het luisteren naar muziek, maar nu beweegt zij druk met haar armen. Haar begeleider Daniek merkt dit op en zegt: 'Je zwaait met je armen, je hebt vast geen zin meer om naar de muziek te luisteren; kom ik zal je overeind helpen, zodat je bij je looprek kunt.' Daniek helpt Chantal om op te staan.



## EN NU... IN DE PRAKTIJK



### Vraag 7

Geef per stelling aan welk antwoord juist is. Omcirkel je antwoord.

1 Het is noodzakelijk dat je het juiste gevoel benoemt bij het kind. Als je twijfelt over het gevoel, kun je het beter niet benoemen. Deze stelling is:

- a. Juist
- b. Onjuist

2 Door gevoelens te benoemen, leert het kind zijn eigen gevoelens te herkennen. Deze stelling is:

- a. Juist
- b. Onjuist

3 Hoe kun je, als opvoeder, een veilige gehechtheidsrelatie bij het kind op gang brengen?

- a. Door te zorgen dat het kind zich gezien en gehoord voelt (erkenning geven).
- b. Door te zorgen dat het kind op tijd zijn eten en drinken krijgt.
- c. Door afspraken met het kind na te komen.

4 Wat is een juiste manier om gevoel te benoemen?

- a. 'Je bent boos, kom eens bij me zitten en vertel wat er aan de hand is.'
- b. 'Marc, je houdt je armen strak over elkaar. Ik denk dat je boos bent, klopt dat?'
- c. 'Je bent boos, ik begrijp het, je hebt net gehoord dat je vanmiddag niet naar het pretpark gaat.'

## 6.6 Antwoorden

### Vraag 1

Hieronder staat een aantal situaties. Er worden drie mogelijkheden genoemd waarop de begeleider zou kunnen reageren.

Geef aan wanneer de opvoeder gedrag en gevoel benoemt:

De opvoeder benoemt gedrag en gevoel bij:

1. Over Ricks wangen lopen tranen en hij veegt deze weg.
  - a. 'Rick, jij zit te huilen.'
  - b. 'Jij veegt de tranen op je wangen weg.'
  - c. 'Ik zie dat je de tranen op je wangen wegveegt, volgens mij ben je verdrietig.'

*Alleen bij c benoemt de opvoeder het gedrag en het gevoel.*

*Antwoord a is benoemen van gedrag (huilen is gedrag geen gevoel). Antwoord b is ook alleen het benoemen van gedrag.*

2. Daniël zit met zijn ogen dicht op zijn stoel. Hij is net teruggebracht van de dagbesteding.
  - a. 'Daniël, ik zie dat je met je ogen dicht zit.'
  - b. 'Ik zie dat je moe bent.'
  - c. 'Je zit met je ogen dicht, je bent vast moe?'

*Bij a benoemt de opvoeder het gedrag. Bij b benoemt hij alleen gevoel. Bij c benoemt hij gedrag en gevoel.*

3. Je ziet Hanneke lachen als ze jou een tekening geeft.
  - a. 'Wanneer heb je deze tekening gemaakt?'
  - b. 'Dank je wel, dit is een mooie tekening.'
  - c. 'Je geeft me een tekening en lacht, ik denk dat je blij bent.'

*Bij c benoemt de opvoeder gedrag en gevoel. Antwoord a is een vraag stellen, dan gaat het om jou. Jij wilt informatie. Dat kun je beter niet als eerste doen, wel daarna. Bijvoorbeeld: 'Jij geeft mij een tekening, ik zie dat je lacht, je bent er trots op! Wanneer heb je die gemaakt?' Dan voelt het kind zich meer gehoord en gezien. Antwoord b is niet benoemen, maar alleen een reactie geven, jij bent blij met iets en jij vindt het mooi. Met deze reactie gaat het niet om het kind, het kind zal zich niet gehoord, gezien voelen.*

## Vraag 2

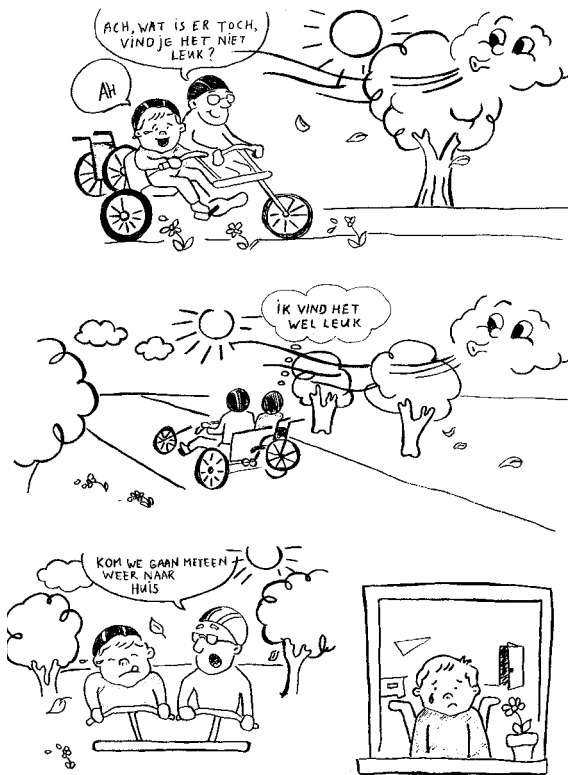
Wie van jouw vrienden/familie kan jouw gevoel goed spiegelen (benoemen)? Wat doen zij wat je prettig vindt?

Wat doet dat met jou?

*Hier staat jouw antwoord.*

## Vraag 3

Wat gebeurt er in dit stripverhaal 'Bas en zijn begeleider gaan fietsen'? Wat gaat er mis? Waarom?



*De ogen van Bas gaan tranen door de wind. Zijn begeleider interpreteert wat hij ziet meteen als 'hij vindt het niet leuk'. Het gevolg is dat zij naar huis gaan. Er is hiermee geen gedrag benoemd en er is geen aandacht geweest voor de binnenwereld van de ander. Er is geen check. Hij zou na hetgeen hij ziet, je hebt tranen in je ogen, kunnen vragen: 'Moet je huilen, vind je het niet leuk?' Het gevoel van Bas is ook niet benoemd. Het gevolg is dat deze zich ongelukkig voelt en wellicht ook heel onveilig en gestrest.*



**Vraag 4**

**Je kunt de opdracht deze keer uitvoeren bij een collega of familielid zonder dat je hem/haar hierover vooraf iets vertelt.**

**Je gaat uitproberen hoe het is om gevoelens te benoemen volgens de aangeleerde manier. Let op en neem waar wat de ander voelt.**

- a. Neem een collega/familielid in gedachten met wie je wilt gaan oefenen. Vertel hem/haar niets. Kies een rustig moment uit waarop jullie samenwerken en benoem gaandeweg tenminste twee keer zijn/haar gevoelens en let op de reactie die je krijgt. Zeg bijvoorbeeld:  
 ‘Jij zegt dat... (wat hij/zij zegt) en ik denk dat je... (wat zij/hij voelt).’  
 Of: ‘Je... (benoem wat zij/hij doet) en ik vermoed dat je... (wat zij/hij voelt).’

Vraag naderhand aan je collega/familielid of hij/zij er iets van heeft gemerkt en hoe hij/zij het heeft ervaren. Schrijf dat voor jezelf op voor de volgende keer.

- b. Benoemen uitleggen en oefenen:  
 Leg aan een ander uit (bijvoorbeeld tijdens een teamvergadering) wat benoemen is, waarom dit belangrijk is en hoe je dat doet. Oefen samen met de ander of met alle teamleden het benoemen van gedrag en gevoel/emoties.  
 Help elkaar door elkaar tips te geven.

**Vraag 5**

**Je ziet jouw cliënt met zijn hand tegen zijn hoofd bonken. Zijn zus is net op bezoek geweest en weer vertrokken. Geef van elk van de volgende uitspraken aan of gevoel/emotie benoemd wordt.**

Hoeveel gevoel/emotie bevat de uitspraak, op een schaal van 1 tot 5? Waarbij 1 staat voor geen gevoel en 5 voor veel gevoel.

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| a. Je bonkt met je hand tegen je hoofd.        | ① | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b. Je hebt pijn.                               | 1 | ② | 3 | 4 | 5 |
| c. Je bent verdrietig dat je zus weer weggaat. | 1 | 2 | 3 | 4 | ⑤ |
| d. Je voelt je gespannen.                      | 1 | ② | 3 | 4 | 5 |
| e. Je voelt je eenzaam.                        | 1 | 2 | 3 | ④ | 5 |

## Vraag 6

### Welke stellingen zijn juist/onjuist?

- a. Gevoelens benoemen bij kinderen die geen gesproken taal begrijpen, heeft helemaal geen zin.
- b. Kinderen met ernstig meervoudige beperkingen reageren niet wanneer de opvoeder gedrag benoemt.
- c. Ook al begrijpen kinderen taal niet, toch kan benoemen op een passende toon en houding geruststellend zijn.
- d. Het benoemen van gedrag en emotie bij kinderen kan tot gevolg hebben dat zij hun aandacht op jou gaan richten.

*Stellingen a en b zijn onjuist en stellingen c en d zijn juist.*

## Vraag 7

### Geef per stelling aan welk antwoord juist is.

1. Het is noodzakelijk dat je het juiste gevoel benoemt bij het kind. Als je twijfelt over het gevoel, kun je het beter niet benoemen. Deze stelling is:

a. Juist

b. Onjuist

*Antwoord b is juist.*

De kans dat je zeker weet hoe een kind zich voelt, is erg klein. Als je daarop wacht, loop je het risico dat je nooit gevoel benoemt. Als je het niet zeker weet, kun je het checken bij het kind.

2. Door gevoelens te benoemen, leert het kind zijn eigen gevoelens te herkennen. Deze stelling is:

a. Juist

b. Onjuist

*Antwoord a is juist.*

3. Hoe kun je, als begeleider, een veilige gehechtheidsrelatie bij het kind op gang brengen?

a. Door te zorgen dat het kind zich gezien en gehoord voelt (erkenning geven).

b. Door te zorgen dat het kind op tijd zijn eten en drinken krijgt.

c. Door afspraken met het kind na te komen.

*Antwoord a is juist. Antwoorden b en c zijn ook belangrijk en zorgen voor voorbelbaarheid, veiligheid en vertrouwen maar hebben betrekking op praktische zaken. Dit zijn zaken die niet persoonsafhankelijk zijn. Bij een gehechtheidsrelatie staat de relatie centraal.*

4. Wat is een juiste manier om gedrag en gevoel te benoemen?
- a. 'Je bent boos, kom eens bij me zitten en vertel wat er aan de hand is.'
  - b. 'Marc, je houdt je armen strak over elkaar. Ik denk dat je boos bent, klopt dat?'**
  - c. 'Je bent boos, ik begrijp het, je hebt net gehoord dat je vanmiddag niet naar het pretpark gaat.'
- Antwoord b is juist. Antwoord a en c benoemen ook gevoel, maar geen gedrag en check je niet.*

## 7 Beurt verdelen/wisselen en complimenten geven

In hoofdstuk 5 en 6 hebben we besproken waarom sensitief en responsief reageren op gedrag en gevoelens belangrijk is. Ook heb je geoefend in hoe je dit kunt doen door het benoemen van gedrag en gevoelens waardoor je een veilige gehechtheidsrelatie kunt bevorderen. In dit hoofdstuk leggen we je uit hoe je door beurt verdelen en complimenten geven een kind het gevoel geeft erbij te horen en leer je het kind sociale vaardigheden, zodat het leert omgaan met anderen.

### Voorbeeld: Samen in de speeltuin

Kim en Renée zijn in de speeltuin. Ze willen allebei graag op het klimrek. Kim maakt koprollen, voor- en achterover. De begeleider zegt tegen Kim: 'Je maakt heel veel koprollen, dat kun jij goed. Renée wil ook graag koprollen maken: als jij er nu nog twee maakt, dan mag Renée en daarna jij weer.'

Dit voorbeeld is illustratief voor de verschillende aspecten die we in dit hoofdstuk gaan bespreken.

### Leerdoelen

Aan het eind van dit hoofdstuk weet je:

- Wat de beurt verdelen is en waarom dit belangrijk is.
- Wat een compliment geven inhoudt en waarom dit belangrijk is.
- Wanneer de beurt verdeeld wordt en wanneer niet.
- Hoe jijzelf de beurt verdeelt.
- Hoe je het kind complimenten geeft.

## 7.1 Wat houdt de beurt verdelen/wisselen in?

### BELANGRIJK OM TE WETEN



**Beurt verdelen** = iedereen aan de beurt laten komen om iets te zeggen of te doen. Beurten verdeel je in een gezin of groep bijna ongemerkt. Je zorgt dat je iedereen betreft bij wat er gezegd wordt of wat er gebeurt.



Met de **beurt wisselen** wordt de uitwisseling bedoeld. Het ene kind zegt of doet wat en de ander gaat erop in. Bij beurtwisseling roepen het kind en de opvoeders om beurten op elkaar.



In een gesprek wordt de beurt veelal onbewust gegeven en genomen.

Deze afgestemde uitwisseling is te herkennen aan:

- Beurt geven en nemen.
- Gelijke verdeling van aandacht.
- Uitwisselen en gesprek voeren.



Beurtwisseling/interactie tussen ouder en baby begint al in de eerste maand van het leven van het kind.



Vroeger werd gedacht dat baby's niet communiceren, maar onder meer door onderzoek van een Schotse psycholoog (Trevarthen, 1979), weten we dat dit niet waar is. Er is al vanaf zes weken sprake van beurtwisseling.

In de babyfase is vooral het contact met de opvoeder van belang. Een baby communiceert met de opvoeder met behulp van geluiden, handbewegingen en gezichtsuitdrukkingen.

In de peuter-/kleuterfase worden kinderen in dezelfde leeftijdsfase steeds belangrijker. Juist in die fase wordt het steeds belangrijker om de beurt te verdelen/wisselen en te ondersteunen bij het sociaal vaardig worden.



Beurten verdelen kan door te herhalen wat het ene kind zegt en dan een ander kind uit te nodigen om de beurt te nemen. Vervolgens herhaal jij wat door beiden is genoemd en nodig je het eerste of een ander kind uit om hierop te reageren.

### **Voorbeeld: Tara verdeelt de beurt**

Aan tafel zitten Dean (28 jaar), Dave (21), Karlijn (24) en begeleider Tara. Ze kletsen over wat ze lekker vinden. Dave houdt van patat met een frikandel en ketchup. Hij krijgt dat altijd als hij naar zijn opa en oma gaat. Hij gaat er helemaal van stralen wanneer hij dat zegt. De begeleider ziet dat en zegt: 'Dave, jij lacht als je vertelt dat je patat lekker vindt.' Vervolgens zegt ze: 'Dave vindt patat lekker, Karlijn wat vind jij lekker?' Karlijn vindt boerenkool lekker. Daarna zegt de begeleider: 'Dave vindt patat lekker, Karlijn vindt boerenkool lekker. Dean, vertel eens wat jij lekker vindt.' Dean zegt meteen dat hij ijs lekker vindt.

### **Voorbeeld: Samen een bordspel doen**

Simon (27 jaar) en Karin (32 jaar) doen een spelletje Mens-erger-je-niet. Simon gooit de dobbelsteen en mag zijn pion vijf plekken vooruit zetten. Hij pakt de dobbelsteen om opnieuw te gooien. Karin wordt boos. De begeleider ziet het gebeuren en zegt: 'Simon, jij wilt nog een keer gooien. Dat kan ik me voorstellen, want dat is leuk. Maar jij bent net geweest en Karin mag nu en dan mag jij weer. Geef de dobbelstenen maar aan Karin.'



## EN NU ... IN DE PRAKTIJK



### Vraag 1

Kies de beste optie en geef een toelichting

Doordat de begeleider van Dean, Dave en Karlijn herhaalt wat zij zeggen, geeft zij iedereen het gevoel dat zij erbij horen. Bij beurtwisseling is dit belangrijk. Zij leren hierdoor ook op hun beurt te wachten.

Klopt dit of klopt dit niet? Geef een toelichting hieronder.

- a. Klopt
- b. Klopt niet

.....

.....

.....

Claudia, de begeleider van Stefan (een cliënt met een ernstige meervoudige beperking, EMB), vraagt zich af of zij de beurtwisseling of interactie met Stefan kan stimuleren.

Wat is hierop het juiste antwoord?

- a. Ja, zij kan de beurtwisseling/interactie met Stefan stimuleren.
- b. Nee, beurtwisseling ontwikkelt zich vanzelf. Claudia hoeft het niet te stimuleren.
- c. Nee, Claudia kan Stefan geen beurtwisseling aanleren.

.....

.....

.....



## Vraag 2

### Casus:

Pieter en Ahmed zijn op hun werk en willen beiden het hok van de konijnen schoonmaken met hun opvoeder Sonja. Ze trekken beiden aan de stoffer en het blik en roepen: 'Ik wil het doen!'

Hoe zou je het gedrag van deze cliënten kunnen benoemen en hoe zou je de beurt verdelen?

.....

.....

.....

.....

.....

## 7.2 Waarom is het belangrijk om de beurt te verdelen/te wisselen?

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Bij het verdelen/wisselen van de beurt reageren het kind en de opvoeder om de beurt op elkaar. Zo leert het kind al doende om met anderen om te gaan. Om te reageren op de initiatieven van de ander gaat het kind zich **meer richten op die ander**. Daaruit ontstaat weer een nieuwe reactie (**wederkerigheid**). Zo'n kettingreactie is een stap in het **kunnen communiceren** met de ander en het zich **verdiepen** van de relatie. Stapje voor stapje verbetert het kind zijn **sociale vaardigheden**.



Door beurten te verdelen, geef je kinderen het **gevoel dat ze er allemaal bij horen**. Ze merken dat je het **belangrijk** vindt wat ze zeggen. Ook leren de kinderen zo op hun **beurt te wachten** en weten ze, door opbouw van ervaring, dat er ook **naar hen geluisterd** wordt.



Kinderen leren spelenderwijs hoe gesprekjes verlopen. Ze ervaren hoe gesprekken ontstaan en verlopen tijdens de dagelijkse bezigheden. Het is belangrijk dat je met het gesprek aansluit bij wat er in het hier en nu gebeurt.



Ook de opvoeder ervaart **steeds meer plezier** in de interactie met het kind, als zij oefenen met beurtwisseling. Dit geldt zeker ook voor opvoeders van kinderen met een verstandelijke beperking.



Tijdens het verdelen/wisselen van de beurt in de kring/groep, ontstaat **samenwerking**. Opvoeders helpen het kind samen te werken, bijvoorbeeld tijdens het samen spelen. Door beurten te verdelen, leer je het kind om samen te werken, samen te handelen en elkaar te helpen. Zo ontstaat wederkerigheid in het contact. Het vertrouwen van het kind in de volwassene groeit. Beurt verdelen helpt het kind ook om te **exploreren**: je stimuleert het kind om het zelf te doen. Afhankelijk van het ontwikkelingsniveau van het kind en de moeilijkheidsgraad van de taak, is de opvoeder actief helpend of juist afwachtend en alleen verbaal ondersteunend aanwezig. Als het kind traag reageert, is het belangrijk die reactie niet te missen en geduld te hebben.

Denk hierbij ook aan de signalen van Boris en Zeanah (2005) die gebruikt worden bij het vaststellen van verstoord gehechtheidsgedrag (zie: hoofdstuk 2, 'Observeren van de gehechtheidsrelatie'), waarin 'niet kunnen samenwerken (coöperatie)' en 'niet tot exploreren komen' signalen zijn van verstoord gehechtheidsgedrag.



Samen handelingen uitvoeren en elkaar helpen, is voor kinderen vaak moeilijk. Iemand moet zich immers kunnen inleven in de ander en rekening kunnen houden met de ander, om coöperatief te kunnen zijn (Havermans, Verheule & Prinsen, 2014).

Het is voor kinderen belangrijk dat je hen eerst vooral **volgt in hun initiatief**. Dit doe je door te observeren, te spiegelen, empathisch te zijn en door het benoemen van gedrag en emoties (zie voorgaande hoofdstukken). Pas daarna zijn ze in staat om anderen te volgen, op hun beurt te wachten, te reageren op een ander, samen te werken en elkaar te helpen (wederkerigheid).

## Voorbeeld: Samen de vest uittrekken

Julia van 3 jaar wil haar vestje uitdoen. Dat lukt niet, want het is een vestje met knopen en dat is moeilijk. Moeder: 'Jij wil je vestje uitdoen... Dat kun je wel... Mama doet een klein stukje van de knoop open... Nou kun jij weer verder... Mama doet de volgende knoop weer een klein stukje open... En dan jij weer... Jaaaa, het is ons gelukt!'



### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 3

Wat leert een kind door het verdelen van de beurt?  
Geef aan welke antwoorden juist zijn.

Het kind leert...	Juist/onjuist
a. om zich meer te richten op de ander en te reageren op de ander (wederkerigheid).	.....
b. om zijn zin te krijgen.	.....
c. om te communiceren met de ander en zich in de ander verdiepen.	.....
d. sociale vaardigheden te ontwikkelen.	.....

Het kind leert...	Juist/onjuist
e. dat het erbij hoort.	.....
f. dat de opvoeder het belangrijk vindt wat hij zegt.	.....
g. om op zijn beurt te wachten.	.....
h. dat er naar hem geluisterd wordt.	.....
i. dat je zo alle aandacht krijgt.	.....
j. spelenderwijs hoe gesprekjes verlopen.	.....
k. samenwerken. Door de beurt verdelen/wisselen in de kring/groep ontstaat coöperatie (samenwerking).	.....
l. Een fijne bijkomstigheid voor de opvoeder is dat ook hij/zij steeds meer plezier gaat ervaren in de omgang met het kind door beurt verdelen.	.....

### 7.3 Hoe doe je dat, hoe werkt de beurt verdelen/wisselen?

#### BELANGRIJK OM TE WETEN



Bij de beurt verdelen/wisselen is het belangrijk dat je aansluit bij de leeftijdsfase/ontwikkelingsfase van het kind.



Beurt verdelen/wisselen, hoe doe je dat (Havermans, Verheule & Prinsen, 2014):

- **Kijk het kind dat de beurt krijgt aan.**  
Noem de naam van het kind dat de beurt krijgt. Het uitspreken van de naam is belangrijk. Het horen van de eigen naam is goed voor het zelfbeeld en voor het ontwikkelen van een ik-besef. Het met de naam aanspreken helpt het kind een positief gevoel te krijgen. Het kind voelt zich 'gezien' en 'gehoord' en ervaart het gevoel van 'erbij horen'. Voor kinderen

met een visuele beperking is het heel ondersteunend om de naam te noemen aangezien zij niet kunnen 'zien' wie je als ouder of begeleider aankijkt/aanspreekt.

- Let op **gelijke beurtverdeling**. Soms hebben kinderen geleerd te moeten vechten om aandacht. Daardoor gaat het kind hard roepen en zich druk gedragen, als manier om aandacht te krijgen. Door op een vriendelijke manier leiding te geven en ervoor te zorgen dat andere kinderen ook een beurt krijgen, ontdekt elk kind dat aandachttrekkend gedrag niet meer nodig is. Dit kun je doen door kort te herhalen wat het kind zei (spiegelen, denk daarbij ook aan de voorafgaande hoofdstukken) maar dat jullie nu eerst samen gaan luisteren naar wat het vertellende kind aan het zeggen is en dat hij daarna de beurt krijgt.

Let ook op kinderen met **stil gedrag**: sommigen hebben wat meer aanmoediging nodig om zich te kunnen/durven uiten. Benoem wat ze doen en nodig ze uit tot een reactie.

- Zorg dat de kinderen **om de beurt** praten, verdeel de beurt.
- **Benoem** wat een kind doet of wat een ander kind of een ouder doet, vindt, bedoelt of voelt.
- Zorgen voor beurtwisseling is soms best moeilijk. Het kan ook frustrerend zijn als je een kind hierop moet blijven wijzen.

Enkele tips met voorbeeld die je kunt gebruiken bij het leren van beurt wisselen en verdelen (Havermans, Verheule & Prinsen, 2014):



Je kunt de uitwisseling tussen kinderen onderling stimuleren door bijvoorbeeld te zeggen: 'Kelly, vertel eens aan Anne wat je gedaan hebt bij Joke.' Daarna andersom: 'Anne, vertel jij eens aan Kelly wat jij gedaan hebt.'



Je kunt ook bij jezelf beginnen: 'Ik heb met Anne boodschappen gedaan. Kelly heeft bij Joke gespeeld.' De kinderen krijgen zo allebei de aandacht, worden beiden gezien en worden gestimuleerd om in elkaar geïnteresseerd te zijn en ervaringen te delen.



Een andere mogelijkheid is om naar het jongste kind te benoemen wat het oudste doet: 'Kijk eens, Janneke: Bart zit achter de computer. Zie jij wat hij doet?' Zo krijgen beide kinderen aandacht in een zin.



Het is belangrijk om de beurt af te maken. Bijvoorbeeld als Kelly aan het woord is en Anne springt ertussen, dan Anne even ontvangen en de leiding nemen: ‘Jij wilt ook wat vertellen, maar nu is Kelly nog aan het vertellen. Luister maar even... Daarna mag jij.’

### Voorbeeld: Moeizame beurtwisseling

De begeleider zit met Agnes, Evelien en Paula (allemaal 8 jaar oud) aan tafel. Paula vertelt over haar dag op school, maar Agnes roept er steeds doorheen. De begeleider ontvangt Agnes door te zeggen: ‘Agnes, jij wilt ook graag iets vertellen, maar nu is Paula aan het vertellen. We gaan eerst naar haar luisteren. Als zij klaar is, mag jij vertellen.’ En de begeleider wendt zich weer tot Paula. Als Paula klaar is - de begeleider houdt in de gaten dat Paula niet te lang vertelt, want anders moet Agnes te lang wachten - zegt de begeleider: ‘Paula is klaar met vertellen over school. Agnes, jij wilt ook wat vertellen? Vertel maar.’

### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 4

Hoe moeilijk vind jij het om om te gaan met kinderen waarbij beurtwisseling niet vanzelf gaat?

Geef jezelf een cijfer:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Waarom geef je jezelf dit cijfer?

.....

.....

.....

Ben je tevreden met dit cijfer?

.....

.....

.....





### Vraag 5

Bij welke manier van begeleiden verdeel je de beurt op de juiste manier?

	Juist/onjuist
a. Je geeft het ene kind een te lange beurt waardoor de ander er doorheen gaat praten.	.....
b. De oudste dochter bepaalt wie de beurt heeft.	.....
c. Omdat Sanne van 8 jaar, met een matig verstandelijke beperking, niet meteen reageert wanneer het haar beurt is, geef je de beurt aan haar zusje van 6 jaar.	.....
d. Je bent zelf de hele tijd aan het woord tijdens het werken met een groep mensen met een licht verstandelijke beperking, omdat je het gevoel hebt dat niemand reageert.	.....
e. Een persoon met een licht verstandelijke beperking is graag aan het woord, je laat het hierbij.	.....

## 7.4 Wat is complimenten geven, waarom is dit belangrijk?

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Veel opvoeders proberen met complimenten hun kinderen een beter gevoel over zichzelf te geven. Kinderen met **gehechtheidsproblematiek** vragen juist **extra vaak en nadrukkelijk om bevestiging**. Dat kan zorgen voor een gevoel van onmacht bij opvoeders. Het lijkt of hun complimenten niet of onvoldoende ‘landen’ bij het kind.



Sommige kinderen met gehechtheidsproblematiek reageren zelfs averechts op complimenten. Ze reageren door juist **niet** het gewenste gedrag te vertonen. Een compliment krijgen, zijn ze niet gewend, want die hebben ze in het verleden niet of nauwelijks gekregen. Het is een nieuwe en dus **onvoorspelbare**

**situatie** voor hen. Deze onvoorspelbaarheid zorgt ervoor dat het kind zich onveilig en dus bang voelt. Het kind kan door dit onveilige gevoel overlevingsgedrag vertonen, wat vaak niet direct wordt begrepen door de omgeving.



Ook is het mogelijk dat kinderen niet kunnen geloven dat de opvoeder het compliment echt meent. Ze gaan ervan uit dat het compliment alleen maar bedoeld is om te manipuleren (beïnvloeden om iets voor elkaar te krijgen). Dit komt door de ervaringen die zij in het verleden hebben opgedaan: ze wantrouwen hierdoor anderen. Daarom is het heel belangrijk goed te kijken wat het effect is van het geven van een compliment: je kunt het geven van complimenten uitstellen tot het kind meer vertrouwen heeft in jou als opvoeder.



Om mensen positief te stimuleren, is het **niet** altijd nodig complimenten te geven. Laat voelen dat je het kind opmerkt (benoem gedrag, gedachten, gevoelens/emoties) en neem tijd voor hem. Daardoor krijgt het kind het gevoel gezien te worden en in een warm bad van **aandacht** te liggen.

### Voorbeeld: Helpen zonder vragen

Als tijdens het spel iets niet lukt, kun je het even voordoen of helpen. Veel kinderen met gehechtheidsproblematiek vragen niet om hulp. Ze hebben niet (of nauwelijks) de ervaring dat er een volwassene voor hen was die hen kan helpen.

Neem als opvoeder tijdens het spel het initiatief om het kind te helpen. Ook zonder dat het daarom vraagt. Bijvoorbeeld: 'Je kunt er net niet bij hè...? Ik zal je even helpen, je even optillen, dan kun je het pakken.'

Het kind leert zo stap voor stap om zelf hulp te vragen. Herhaling is heel belangrijk bij kinderen met gehechtheidsproblematiek. Zij moeten immers door ervaring gaan leren dat, wanneer zij hulp nodig hebben, er iemand is die deze hulp kan en wil geven.

Ook het samenspelen is voor kinderen met gehechtheidsproblematiek nog lastig. Het is belangrijk dat de ouder hen hierbij helpt, door de leiding te nemen op een positieve manier. Bijvoorbeeld: een ouder speelt met twee kinderen met duplo op de grond. Beide kinderen maken een toren. Als een van de kinderen een blokje van de ander pakt, schreeuwt de ander: 'Nee!' Zeg dan als ouder: 'Jij wilt graag dat blokje. Vraag maar of je het blokje hebben mag.'



### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 6

Volgens de Van Dale is het geven van een compliment:  
‘Het geven van een woord van lof’.

Met complimenten geven wordt ook vaak bedoeld: het kind prijzen en daarmee belonen voor gewenst gedrag.

Wat vind jij, waarom is het geven van complimenten zo belangrijk?  
Noem minstens drie redenen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## 7.5 Hoe geef je complimenten?

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Je sluit aan bij het kind door te benoemen wat hij doet. Zeg wat je denkt dat het kind voelt en check dit. Daardoor krijgt het kind echt het gevoel dat hij ertoe doet. En daar kan geen compliment tegenop! Want bij een 'goed zo' staat vooral het eigen oordeel en de eigen norm van de opvoeder voorop.



**Goede complimenten (Visser, 2013):**

- Geef je pas nadat je hebt benoemd wat het kind doet.
- Geef je over de inspanning die het kind doet. Dus niet over de intelligentie of over het resultaat. Bijvoorbeeld: 'Wat goed dat je het blijft proberen.' Dit is gericht op bepaald concreet gedrag.
- Zijn eerlijk en op maat, dus niet overdreven.
- Maken geen onderlinge vergelijking tussen kinderen, om concurrentie en jaloezie te voorkomen.



**Tips voor jezelf in de begeleiding van mensen met een licht tot matige verstandelijke beperking (Visser, 2013):**

- Zorg goed voor jezelf. Als je lekker in je vel zit, heb je meer geduld, humor en aandacht voor je kind.
- Toon belangstelling voor wat het kind doet, zonder er een oordeel aan te verbinden.
- Laat je waardering blijken door te benoemen wat het kind doet, zegt of wilt.
- Het is goed aandacht te hebben voor je kind, hem te volgen, gedachten en gevoelens te benoemen en hier regelmatig tijd voor te nemen.

Het kind ervaart daardoor dat hij belangrijk voor je is. Ook staat hij stil bij zichzelf (om na te gaan of het klopt wat hij over zichzelf hoorde). Dit werkt met name positief voor het zelfbeeld. Een compliment blijkt dan vaak niet eens nodig.



### **Tips voor jezelf in de begeleiding van mensen met een ernstig verstandelijke beperking:**

- Zorg goed voor jezelf. Als je lekker in je vel zit, heb je meer geduld, humor en aandacht voor je kind.
- Wees gericht op hele kleine signalen van het kind en benoem deze kleine signalen. Bijvoorbeeld: 'Je helpt om jouw arm in de jas te doen. Dat is fijn voor mij, zo kan ik makkelijker je jas aandoen. Dank je wel!'
- Neem de tijd voor **interactiesessies** (zie het boekje van Sterkenburg (2011) 'Vertrouwensrelatie voor ontwikkeling', zoals genoemd in de literatuurlijst). Het is goed aandacht te hebben voor het kind, hem te volgen, te spiegelen, gedachten en gevoelens te benoemen, en hier regelmatig de tijd voor te nemen. Het kind ervaart daardoor dat hij belangrijk voor je is. Dit is goed voor de relatie met het kind en het draagt bij tot het ontwikkelen van zelfbesef.



### **Meer tips hoe je een kind of cliënt kunt volgen:**

Samen spelen is een goed moment om kinderen te bevestigen in wat ze doen. Samen spelen sluit ook goed aan bij de wensen en initiatieven van het kind. Geef tijdens het spel ruimte en waardering aan de initiatieven van het kind: met een pollepel kun je ook trommelen. Volg het spel van het kind. Volgen en ruimte en waardering geven, is belangrijk voor het zelfvertrouwen van kinderen.

Bij kinderen met een matig tot licht verstandelijke beperking gaat het om het volgen van de activiteiten die ze doen. Bij kinderen met een ernstig verstandelijke beperking gaat het om het volgen van hun bewegingen en geluiden.

### **Voorbeeld: Julia doet haar best**

Julia speelt met haar blokken en bouwt een toren, maar de toren valt steeds om. Moeder ziet dit en zegt: 'Jij bouwt een toren, maar die valt steeds om... Wat goed dat je blijft proberen, zal ik je even helpen?'



### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 7

Lees alle tips nog eens goed door en voer de volgende twee opdrachten uit:

- a. Ga in de praktijk (minimaal twee keer) tijdens het eten, gezamenlijk tv-kijken of spelen, de beurt verdelen. Observeer de reactie van de kinderen en schrijf deze op om dit de volgende keer met de hulpverlener of tijdens een volgende teamvergadering te bespreken.

.....

.....

.....

.....

.....

b. Geef deze week een ander twee keer een op het proces gericht compliment. Bijvoorbeeld een compliment gericht op concentratie/oplettend, in een flink tempo doorwerken, doorzetten, taak afmaken, 'je best doen', rekening houden met anderen, secuur werken.

- Welk compliment gaf je?

.....

.....

- Wat was de reactie van de ander?

.....

.....

.....

- Vond je het lastig om op het proces gericht te zijn en niet op het resultaat?

.....

.....

.....

## 7.6 Samenvatting



Bij de beurt verdelen/wisselen neemt en houdt de opvoeder de leiding. Daardoor kan hij de kinderen steeds weer ontvangen. Dit geeft rust, structuur en veiligheid. Gaandeweg vertrouwen kinderen erop dat ze ook aan de beurt komen en gezien worden.



Door beurt verdelen/wisselen leren kinderen met anderen om te gaan, leren ze op hun beurt te wachten, ontstaat er wederkerigheid en krijgen kinderen het gevoel dat ze erbij horen.



Je kunt de beurt beter kort houden, vooral bij jonge kinderen, personen met een ernstig of matig verstandelijke beperking en bij personen die zich onveilig voelen of die een korte concentratieboog hebben. Het kind leert zo te wachten en te luisteren naar de ander, zonder dat het gefrustreerd raakt omdat het te lang moet wachten.



Houd ook rekening met kinderen die meer tijd nodig hebben om te kunnen reageren. Pas je tempo aan en wacht op de reactie, voordat je zelf weer initiatief neemt. Toon je nieuwsgierigheid, laat merken dat je een reactie verwacht en doe dit met plezier.



Door het geven van complimenten hoort een kind wat het goed doet en voelt het zich gewaardeerd.



Kinderen met een problematische gehechtheid kunnen extra vaak en nadrukkelijk vragen om bevestiging. Aan de andere kant kunnen ze moeite hebben met het ontvangen van complimenten. Kijk goed wat het effect is van een compliment en pas de begeleiding daarop aan. Het is mogelijk goed om dan tijdelijk op een andere manier het kind positief te stimuleren bijvoorbeeld door gedrag of gevoel te benoemen.

### Voorbeeld: Jet en Pien helpen elkaar

De begeleider zit met haar collega en Pien (16 jaar) en Jet (15 jaar) aan tafel. De begeleiders praten met elkaar, terwijl Pien en Jet met hun telefoon bezig zijn. Dan vraagt Pien aan de begeleider: 'Kun je me helpen? Ik weet niet zo goed hoe dit moet op de telefoon.' De begeleider zegt: 'Goed dat je me vraagt, Pien, maar ik weet het ook niet zo goed. Ik weet zeker dat Jet jou kan helpen, wil je het haar vragen?' En Pien vraagt Jet of ze haar kan helpen. Als Jet Pien geholpen heeft, zegt de begeleider: 'Pien, wat goed dat je hulp gevraagd hebt en wat fijn van Jet dat ze jou wil helpen. Jet, fijn dat je Pien kon helpen!'

## EN NU... IN DE PRAKTIJK



### Vraag 8

Zet een cirkel om de letter voor het juiste antwoord:

1. Wat was een belangrijke bevinding van de Schotse psycholoog Trevarthen?
  - a. Hij heeft door middel van beeld-voor-beeldanalyse aangetoond dat er interactie is tussen een baby, jonger dan twee maanden, en de moeder.
  - b. Hij beschreef het belang van sensitiviteit voor de ontwikkeling van een kind.
  - c. Hij zei dat wanneer een kind problematische gehechtheid heeft, dit niet meer te herstellen is.
2. Wanneer start beurtwisseling/interactie tussen de ouder en de baby?
  - a. < 2 maanden
  - b. 2 tot 4 maanden
  - c. 4 tot 6 maanden
  - d. 6 tot 9 maanden
3. Waarom is het geven van gemeente, concrete complimenten belangrijk?
  - a. Hierdoor gaat het kind mij als opvoeder waarderen.
  - b. Hierdoor hoef ik niet steeds alles voor mijn kind te herhalen.
  - c. Hierdoor wordt het voor het kind gemakkelijker om moeilijke vaardigheden te leren.
4. Waarom is het geven van gemeente, concrete complimenten belangrijk?
  - a. Voor het versterken van het zelfvertrouwen van het kind.
  - b. Zo wordt het kind minder afhankelijk van mij.
  - c. Dan heeft het kind mij minder nodig als ouder.

5. Hoe kun je als opvoeder de ontwikkeling van beurtwisseling stimuleren?
  - a. Door het kind te onderbreken en te zeggen: 'Nu is het mijn beurt om iets te vertellen.'
  - b. Door bij jezelf te beginnen met wat je gedaan hebt: 'Ik heb met Anne boodschappen gedaan. Kelly heeft bij Joke gespeeld.'
  - c. Door als het kind nog jong is, eerst uitgebreid te vertellen wat jezelf hebt gedaan en daarna het kind uitgebreid de kans te geven om te vertellen.
6. Hoe kun je als opvoeder de ontwikkeling van beurtwisseling stimuleren?
  - a. Door iedereen de kans te geven om de beurt af te maken.
  - b. Door als opvoeder zeer beperkt over jezelf te vertellen.
  - c. Altijd de beurt eerst aan het kind te geven.

## 7.7 Antwoorden

### Vraag 1

Kies de beste optie en geef een toelichting

Doordat de begeleider van Dean, Dave en Karlijn herhaalt wat zij zeggen, geeft zij iedereen het gevoel dat zij erbij horen. Bij beurtwisseling is dit belangrijk. Zij leren hierdoor ook op hun beurt te wachten.

Klopt dit of klopt dit niet? Geef een toelichting hieronder.

- a. Klopt
- b. Klopt niet

*a Klopt, want door beurt wisselen geef je cliënten het gevoel dat ze er allemaal bij horen. Ze merken dat je het belangrijk vindt wat ze zeggen. Ze ervaren en leren erop te vertrouwen dat ieder een beurt krijgt en leren daardoor op hun beurt wachten.*

Claudia, de begeleider van Stefan (een cliënt met een ernstige meervoudige beperking, EMB), vraagt zich af of zij de beurtwisseling of interactie met Stefan kan stimuleren.

Wat is hierop het juiste antwoord?

- a. Ja, zij kan de beurtwisseling/interactie met Stefan stimuleren.
- b. Nee, beurtwisseling ontwikkelt zich vanzelf. Claudia hoeft het niet te stimuleren.
- c. Nee, Claudia kan Stefan geen beurtwisseling aanleren.  
*Stelling a is juist. Een belangrijk element in het stimuleren van beurtwisseling is om je tempo te verlagen. Kinderen met EMB hebben meer tijd nodig om een prikkel te verwerken en om dan weer te reageren. Wacht dus (veel) langer dan je gewend bent en kijk of je een initiatief vanuit het kind ziet waar jij dan weer op kan reageren. Zo stimuleer je beurtwisseling. Als je het moeilijk vindt om te wachten, kun je bijvoorbeeld in je hoofd langzaam tot vijf tellen.*



## Vraag 2

### Casus:

Pieter en Ahmed zijn op hun werk en willen beiden het hok van de konijnen schoonmaken met hun opvoeder Sonja. Ze trekken beiden aan de stoffer en het blik en roepen: 'Ik wil het doen!'

Hoe zou je het gedrag van deze cliënten kunnen benoemen en hoe zou je de beurt verdelen?

*Bijvoorbeeld: 'Pieter, jij wil graag het hok schoonmaken; en Ahmed, jij wilt ook graag het hok schoonmaken. Pieter, als jij nu eerst dit stuk schoonmaakt, dan kan Ahmed daarna dat stuk schoonmaken. Is dat een idee, Ahmed, en Pieter wat vind jij? Dan hebben jullie samen hard gewerkt en is het hok mooi schoon.'*

## Vraag 3

**Wat leert een kind door het verdelen van de beurt?**

**Geef aan welke antwoorden juist zijn.**

**Het kind leert...**

- a. om zich meer te richten op de ander en te reageren op de ander (wederkerigheid).  
*Juist*
- b. om zijn zin te krijgen.  
*Onjuist*
- c. om te communiceren met de ander en zich in de ander verdiepen.  
*Juist*
- d. sociale vaardigheden te ontwikkelen.  
*Juist*
- e. dat het erbij hoort.  
*Juist*
- f. dat de opvoeder het belangrijk vindt wat hij/zij zegt.  
*Juist*
- g. om op zijn beurt te wachten.  
*Juist*
- h. dat er naar hem geluisterd wordt.  
*Juist*
- i. dat je zo alle aandacht krijgt.  
*Onjuist*
- j. spelenderwijs hoe gesprekjes verlopen.  
*Juist*
- k. samenwerken. Door de beurt verdelen/wisselen in de kring/groep ontstaat coöperatie (samenwerking).  
*Juist*

- l. Een fijne bijkomstigheid voor de opvoeder is dat ook hij/zij steeds meer plezier gaat ervaren in de omgang met het kind door beurt verdelen.

*Juist*

#### **Vraag 4**

**Hoe moeilijk vind jij het om te gaan met kinderen waarbij beurtwisseling niet vanzelf gaat?**

Geef jezelf een cijfer:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Waarom geef je jezelf dit cijfer?

Ben je tevreden met dit cijfer?

*Het kan heel moeilijk zijn om met kinderen te werken die geen beurten kunnen delen. Door toe te passen wat je hebt gelezen, kunnen die kinderen hier wel vaardiger in worden.*

#### **Vraag 5**

**Bij welke manier van begeleiden verdeel je de beurt op de juiste manier?**

- a. Je geeft het ene kind een te lange beurt waardoor de ander er doorheen gaat praten.

*Onjuist: Beter is het ene kind minder lang de beurt te geven zodat het andere kind niet gefrustreerd raakt omdat het te lang moet wachten, waarbij je rekening houdt met de ontwikkelingsleeftijd van het kind.*

- b. De oudste dochter bepaalt wie de beurt heeft.

*Onjuist: Bij beurt verdelen is het belangrijk dat opvoeders de leiding nemen waarmee ze rust, structuur en veiligheid bieden, waardoor het kind leert vertrouwen dat het ook aan de beurt komt.*

- c. Omdat Sanne van 8 jaar, met een matig verstandelijke beperking, niet meteen reageert wanneer het haar beurt is, geef je de beurt aan haar zusje van 6 jaar.

*Onjuist: Bij kinderen met een matig verstandelijke beperking is het van belang langer te wachten in verband met het feit dat ze meer tijd nodig hebben om prikkels te verwerken.*

- d. Je bent zelf de hele tijd aan het woord tijdens het werken met een groep mensen met een licht verstandelijke beperking, omdat je het gevoel hebt dat niemand reageert.

*Onjuist: Als je gedrag, gedachten en gevoelens/emoties benoemt, nodig je mensen met een licht verstandelijke beperking uit te*

*reageren: ze voelen zich dan gehoord en gezien. Als je alleen zelf praat, geef je de boodschap dat ze niet gehoord, gezien worden en zullen ze niet reageren. Want het gaat dan om jou, niet om het kind met de licht verstandelijke beperking. Houd er rekening mee dat sommige kinderen langer de tijd nodig hebben om de vraag in zich op te nemen en te verwerken.*

- e. Een persoon met een licht verstandelijke beperking is graag aan het woord, je laat het hierbij.  
*Onjuist: Je kunt de beurt verdelen, door te zeggen: ‘Jij hebt veel te vertellen’ en vervolgens een ander kind te vragen: ‘Wat vind jij?’*

### Vraag 6

Volgens de Van Dale is het geven van een compliment:

**‘Het geven van een woord van lof’.**

Met complimenten geven wordt ook vaak bedoeld: het kind prijzen en daarmee belonen voor gewenst gedrag.

Wat vind jij, waarom is het geven van complimenten zo belangrijk?

Noem minstens drie redenen.

*Gemeende, concrete complimenten zorgen voor:*

- *Het versterken van het zelfvertrouwen van de ontvanger.*
- *Herhaling van bepaald gedrag.*
- *Het ondersteunen van een leerproces.*
- *Het leuker en zelfs gemakkelijker maken van moeilijke dingen.*
- *Het positief stimuleren van het kind.*

### Vraag 7

**Lees alle tips nog eens goed door en voer de volgende opdrachten uit:**

- a. Ga in de praktijk (minimaal twee keer) tijdens het eten, gezamenlijk tv-kijken of spelen, de beurt verdelen. Observeer de reactie van de kinderen en schrijf deze op om dit de volgende keer met de hulpverlener of tijdens een volgende teamvergadering te bespreken.

*Hier staat jouw antwoord.*

- b. Geef deze week een ander twee keer een op het proces gericht compliment. Bijvoorbeeld een compliment gericht op concentratie/opletten, in een flink tempo doorwerken, doorzetten, taak afmaken, ‘je best doen’, rekening houden met anderen, secuur werken.
- Welk compliment gaf je?  
*Hier staat jouw antwoord.*

- Wat was de reactie van de ander?  
*Hier staat jouw antwoord.*
- Vond je het lastig om op het proces gericht te zijn en niet op het resultaat?  
*Hier staat jouw antwoord.*

### Vraag 8

Zet een cirkel om de letter voor het juiste antwoord:

1. Wat was een belangrijke bevinding van de Schotse psycholoog Trevarthen?
  - (a.) Hij heeft door middel van beeld-voor-beeldanalyse aangetoond dat er interactie is tussen een baby, jonger dan twee maanden, en de moeder.
  - b. Hij beschreef het belang van sensitiviteit voor de ontwikkeling van een kind.
  - c. Hij zei dat wanneer een kind problematische gehechtheid heeft, dit niet meer te herstellen is.

*Antwoord a is juist.*

*b. Mary Ainsworth (1973) en Juffer, Bakermans en Van IJzendoorn (2008) schreven over het grote belang van sensitiviteit van ouders/verzorgers voor de ontwikkeling van het kind.*

*c. De bewering dat problematische gehechtheid onherstelbaar zou zijn, is in het onderzoek van Sterkenburg (2008) als onwaar aangetoond.*

*Lees in hoofdstuk 1 meer over problematische gehechtheid en in hoofdstuk 2 over sensitiviteit.*

2. Wanneer start beurtwisseling/interactie tussen de ouder en de baby?

- (a.) 2 tot 4 maanden
- b. 4 tot 6 maanden
- c. 6 tot 9 maanden

*Antwoord a is juist.*

*Een Schotse psycholoog – Trevarthen – heeft door middel van beeld-voor-beeldanalyse aangetoond, dat er al vóór het einde van de tweede maand interactie is tussen een baby en de moeder.*

*Hij en andere onderzoekers toonden aan dat een baby niet alleen op de moeder reageert, maar dat de baby ook met de moeder communiceert. De baby gebruikt geluiden, handbewegingen en gezichtsuitdrukkingen om met de ouder te communiceren.*

3. Waarom is het geven van gemeente, concrete complimenten belangrijk?
- a. Hierdoor gaat het kind mij als opvoeder waarderen.
  - b. Hierdoor hoef ik niet steeds alles voor mijn kind te herhalen.
  - Ⓒ. Hierdoor wordt het voor het kind gemakkelijker om moeilijke vaardigheden te leren.

*Antwoord c is juist.*

*Hierdoor wordt het voor het kind gemakkelijker om moeilijke vaardigheden te leren.*

4. Waarom is het geven van gemeente, concrete complimenten belangrijk?
- Ⓐ. Voor het versterken van het zelfvertrouwen van het kind.
  - b. Zo wordt het kind minder afhankelijk van mij.
  - c. Dan heeft het kind mij minder nodig als opvoeder.

*Antwoord a is juist.*

*Complimenten versterken het zelfvertrouwen van het kind.*

*Als opvoeder blijf je heel belangrijk voor je kind, of je complimenten geeft of niet. Het gaat ook niet om afhankelijk of onafhankelijk zijn. Wel kan dit het gevolg zijn van een toename van zelfvertrouwen. Dit is dan een indirect gevolg. Toch is het zo dat het kind altijd afhankelijk blijft van de veilige relatie met de gehechtheidsfiguur. Het blijft belangrijk om de veilige haven en veilige basis te zijn, ook voor kinderen met zelfvertrouwen.*

5. Hoe kun je als opvoeder de ontwikkeling van beurtwisseling stimuleren?
- a. Door het kind te onderbreken en te zeggen: 'Nu is het mijn beurt om iets te vertellen.'
  - Ⓑ. Door bij jezelf te beginnen met wat je gedaan hebt: 'Ik heb met Anne boodschappen gedaan. Kelly heeft bij Joke gespeeld.'
  - c. Door als het kind nog jong is, eerst uitgebreid te vertellen wat je zelf hebt gedaan en daarna het kind uitgebreid de kans te geven om te vertellen.

*Antwoord b is juist.*

*Zo geef je kinderen allebei de aandacht. Ze worden beiden gezien en gestimuleerd om in elkaar geïnteresseerd te zijn en ervaringen te delen.*

6. Hoe kun je als opvoeder de ontwikkeling van beurtwisseling stimuleren?

- a. Door iedereen de kans te geven om de beurt af te maken.
- b. Door als opvoeder zeer beperkt over jezelf te vertellen.
- c. Altijd de beurt eerst aan het kind te geven.

*Antwoord a is goed*

*Bijvoorbeeld als Kelly aan het woord is en Anne springt ertussen, dan Anne even opvangen en de leiding nemen: 'Jij wilt ook wat vertellen, maar nu is Kelly nog aan het vertellen. Luister maar even, daarna mag jij.'*

*De antwoorden b en c zijn onjuist, omdat het als opvoeder juist goed is om zelf eerst de beurt te nemen. Zo doe je vóór wat je van het kind verwacht.*

# 8 Eigen gehechtheid

We hebben in de voorgaande hoofdstukken geleerd wat gehechtheid is en waarom een veilige gehechtheidsrelatie zo belangrijk is voor de ontwikkeling van een kind. In dit laatste hoofdstuk word je je bewust van de gehechtheidsstijl waarin je zelf opgevoed bent. Je kunt hierop reflecteren waardoor je een mogelijk onveilige gehechtheidsstijl kunt veranderen naar een veilige.

## Voorbeeld: Omgaan met driftbuien

Marianne is de moeder van Hugo (3 jaar). Hugo heeft regelmatig driftbuien en Marianne weet niet goed hoe ze hiermee om moet gaan. Het liefst heeft ze dat Hugo meteen stopt. Als dat niet lukt, zet ze hem in de gang tot hij rustig is. Haar moeder deed dit vroeger ook bij haar en met haar is het ook best goed gekomen. En eigenlijk weet ze ook niet goed hoe het anders kan.

Dit voorbeeld is illustratief voor de verschillende aspecten die we in dit hoofdstuk gaan bespreken.

## Leerdoelen

Aan het eind van dit hoofdstuk:

- Weet je welke gehechtheidsstijlen er zijn en dat ze kunnen overerven.
- Weet je wat een mentale representatie is en welk effect het heeft.
- Weet je dat je een gehechtheidsstijl kunt veranderen.
- Kun je reflecteren op je eigen gehechtheidspatronen.

## 8.1 Wat is een eigen gehechtheidsstijl?

Het ontstaan van een gehechtheidsrelatie tussen opvoeder en kind hangt onder meer af van de gehechtheidsstijl van je opvoeder.

## BELANGRIJK OM TE WETEN



Denk bij gehechtheidsstijl aan de patronen van gehechtheidsgedrag die je in hoofdstuk 1 hebt geleerd: het gebruik van voornamelijk de onderkant of de bovenkant van de Cirkel van Veiligheid.



Bij een veilige gehechtheidsstijl gaan we uit van een opvoeder die een veilige basis biedt én die een veilige haven is voor het kind. Als een opvoeder zo'n veilige gehechtheidsstijl biedt aan het kind, is de kans heel groot dat het kind dit patroon overneemt als kind en later ook als volwassene.



Deze stijl neem je dus mee naar andere relaties. Het bepaalt hoe jij met anderen omgaat. Stel dat jij een veilige gehechtheidsstijl hebt geleerd omdat je moeder deze stijl gebruikte: dan reageer jij waarschijnlijk ook zo naar jouw eigen kinderen.



Helaas is het niet zo dat iedereen een veilige gehechtheidsrelatie heeft mogen ervaren. Belangrijk is dan ook om je te realiseren, dat wat je hebt ervaren, niet bepalend hoeft te zijn voor hoe jijzelf met je eigen kinderen of cliënten omgaat. Je kunt leren om sensitiever en responsiever te worden.

Mocht je naar aanleiding van dit hoofdstuk vragen hebben: neem dan contact op met een hulpverlener of gedragsdeskundige.

### Voorbeeld: Ronald doet het bewust anders

Ronald is de vader van Mark (11 jaar). Als er iets vervelends gebeurde toen Ronald zelf nog een kind was, reageerde zijn eigen vader met: 'Je bent een jongen: jongens huilen niet. Kom op.' Hij liet daardoor nooit zijn emoties zien en heeft daardoor ook niet geleerd ze te benoemen. Wanneer zijn zoon Mark valt of moet huilen, is zijn eerste reactie: 'Kom op, wat is dat nou?' Maar omdat hij weet dat hij zelf heel veel moeite heeft gehad met het verwoorden van emoties, kiest hij er nu voor om de emotie bij Mark te benoemen. Hij let erop door te zeggen: 'Je bent gevallen, dat doet pijn; kom maar, dan doe ik er een pleister op (onderkant cirkel), daarna kun je weer verder spelen' (bovenkant cirkel).





### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 1

Wat denk je, is het mogelijk om jouw persoonlijke gehechtheidsstijl te bepalen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 8.2 Wat zijn mentale representaties?

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Binnen de relatie met je gehechtheidsfiguur ontwikkel je een 'mentale representatie' ofwel een verwachting van de relatie met de ander.



**Mentale representatie** is een soort automatische of onbewuste reactie op gedrag van de ander. Binnen de zorgverlening aan kinderen en volwassenen met een visuele-en-verstandelijke of verstandelijke beperking, ga je relaties aan met mensen. Je neemt dus jouw eigen gehechtheidsstijl, jouw mentale representatie, mee naar het werk (Schuengel e.a., 2016).



De manier waarop jij reageert naar anderen, komt overeen met dat wat je geleerd hebt. Dit kan dan weer invloed hebben op de ontwikkeling van de band met je kind. Het is daarom heel belangrijk om je bewust te zijn van jouw eigen gehechtheidsstijl en van jouw manier van reageren.



Vroegere ervaringen met gehechtheidsfiguren worden eigen gemaakt (geïnternaliseerd) en veroorzaken vaak een automatische of onbewuste reactie op nieuwe ervaringen. De mentale representatie die iemand van zichzelf heeft, bepaalt het gedrag ten aanzien van anderen. Hierdoor roep je (mogelijk) steeds dezelfde reacties van anderen op. De mentale representatie heeft tot gevolg dat je op eenzelfde manier reageert. Het risico is dan dat je niet flexibel bent in de manier waarop je reageert.

### **Voorbeeld: Bewust worden van je mentale representatie**

Als je ouders altijd tegen jou zeiden: 'Zeur toch niet, ga gewoon door!', heb je geleerd dat je met pijn of verdriet niet bij je ouder terecht kunt. Als jouw eigen kind dan gaat huilen, is jouw eerste reactie (waarschijnlijk): 'Zeur toch niet zo, ga gewoon door.'

Je bent dus op dat moment niet flexibel in je reactie. Dit betekent dat de mentale representatie zichzelf 'in stand houdt', als je er niet bewust mee aan de slag gaat. Pas als jij je bewust wordt dat je op deze manier automatisch reageert, kun je besluiten om dit te veranderen.



### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 2

**Wat denk je: Is het mogelijk, dat jij jouw mentale representatie overdraagt op anderen?**

**Denk je dat het mogelijk is, dat je, wat je meemaakt en geleerd hebt als kind, als automatische reactie meeneemt naar je werk?**

A large grey rectangular area containing several horizontal dotted lines, intended for writing an answer to the question above.



### Vraag 3

Zijn jouw ouders de enigen die bepalen welke gehechtheidsstijl/‘mentale representatie’ jij gebruikt?

A large grey rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing an answer to the question above.

## 8.3 Waarom is je eigen gehechtheid van belang?

We hebben beschreven dat jij van je opvoeders een bepaalde gehechtheidsstijl hebt geleerd en dat die ervaringen zich vormen tot een ‘mentale representatie’.

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Mentale representaties, automatische reacties, zijn te doorbreken. Wanneer je je er **bewust** van bent, kun je anders gaan reageren. Daardoor is overdracht te beïnvloeden.



Dit lukt met behulp van bijvoorbeeld:

- Steun van en gesprekken met vrienden.
- Opleiding/cursussen.
- Positieve schoolervaringen tijdens de jeugd: een bepaalde leraar of juf die een belangrijke rol heeft gehad.
- Een ondersteunende relatie met de andere ouder of iemand buiten het gezin.
- Een ondersteunende partnerrelatie.
- Een training in sensitief en responsief reageren.

- Psychotherapie, waardoor mensen in staat zijn om op een andere manier te reageren dan zij van hun ouders hebben geleerd.

Al met al zijn succeservaringen belangrijk: deze geven zelfvertrouwen en verlagen stress. Ze verhogen de kans op het doorbreken van de overdrachtscyclus. Daarnaast helpt lage levensstress (verminderen van stressvolle omstandigheden).



De gehechtheidsrepresentaties die je hebt bij een veilige gehechtheidsrelatie zijn:

- Vertrouwen in de ander.
- De ander kunnen opzoeken, indien nodig.
- Besef dat er altijd iemand voor je zal zijn bij wie je terecht kunt.
- Je veilig voelen.

### Voorbeeld: Bewustwording bij Siham

Siham (35 jaar) heeft een moeilijke jeugd gehad. Haar ouders werkten heel veel en heel hard. Ze waren hierdoor weinig thuis en ook heel moe wanneer zij thuis kwamen. Soms konden zij zomaar zonder reden uitvallen. Het was hierdoor heel onvoorspelbaar hoe haar ouders zouden reageren wanneer zij iets liet vallen of morste. Ze durfde daarom niet te vertellen wanneer ze iets had laten vallen of iets had gebroken. Ze durfde ook niet te laten zien wanneer zij verdrietig was. Dan zou ze gewoon een snauw krijgen. De reactie van haar ouders was onvoorspelbaar en daardoor vertrouwde ze haar ouders niet. Toen zij een tiener werd, had zij hier heel veel last van, omdat zij ook anderen niet durfde te vertrouwen (intergenerationele overdracht). Ze ging minder eten en op school ging het ook niet goed. Iedereen ging zich zorgen maken. Ze is toen naar een psycholoog gegaan voor hulp. Door de empathie en zorgzaamheid van de psycholoog ging ze de psycholoog vertrouwen en ze leerde haar emoties te uiten. Ze realiseerde zich waar haar 'wantrouwen' vandaan kwam (ze werd zich bewust van haar onbewuste mentale representatie).

Hierdoor kon ze kiezen bij wie ze haar emoties liet zien.

Nu Siham moeder is, kiest ze ervoor om haar kind de steun en het begrip te bieden die dit kind nodig heeft. Ze is empathisch en zorgzaam naar haar kind (veilige haven) en stimuleert haar kind om zich te ontwikkelen (veilige basis). Ze kiest ervoor om stress te beperken en tevreden te zijn met wat zij heeft. Ze wil veiligheid en vertrouwen bieden aan haar dochter.



## EN NU... IN DE PRAKTIJK



### Vraag 4

Ga eens na hoe gehechtheid voor jezelf werkt:

Stel je iemand voor aan wie jij veilig gehecht bent. Dit kan een ouder zijn, maar ook een vriend, familielid, partner, kind of collega.

Vul in: Ik voel me veilig gehecht aan:

.....

Ik merk in deze relatie dat: *(meerdere antwoorden mogelijk)*

- a. Ik hem/haar kan vertrouwen.
  - b. Ik graag bij hem/haar wil zijn.
  - c. Ik afstand tot hem/haar prettig vind.
  - d. Hij/zij er voor me is als ik dat nodig heb.
  - e. Ik me veiliger voel als hij/zij er is.
- .....

Bedenk nu iemand aan wie jij je niet gehecht voelt en met wie je dat in de toekomst ook niet wilt.

Vul in: Ik voel me niet gehecht aan:

.....

Ik merk in deze relatie dat: *(meerdere antwoorden mogelijk)*

- a. Ik hem/haar kan vertrouwen.
  - b. Ik graag bij hem/haar wil zijn.
  - c. Ik afstand tot hem/haar prettig vind.
  - d. Hij/zij er voor me is als ik dat nodig heb.
  - e. Ik me veiliger voel als hij/zij er is.
- .....



### Vraag 5

Is het mogelijk om je gehechtheidsstijl/mentale representatie te veranderen?

.....

.....

.....

.....

.....

## 8.4 Hoe kun je je eigen gehechtheidspatroon of mentale representatie beïnvloeden?

### BELANGRIJK OM TE WETEN



In wetenschappelijk onderzoek is vastgesteld, dat de mentale representatie van gehechtheid onder meer samenhangt met de mate van sensitiviteit van de opvoeder ten opzichte van een kind. We weten ook dat jij jouw gehechtheidsstijl meeneemt naar andere relaties, dus ook naar de manier waarop je op je werk op anderen reageert.

Er is een verband tussen veilige gehechtheid van een kind en de sensitiviteit en responsiviteit van de opvoeder. Daarom is het belangrijk om de sensitiviteit van de opvoeder te vergroten. In dit boek hebben we bij het thema ‘empathie’ (hoofdstuk 4) en uiten

en benoemen van gedrag en gevoelens (hoofdstukken 5 en 6) hierbij stilgestaan. Wanneer je je inzet om meer empathisch en zorgzaam te zijn, kan de ander je gaan vertrouwen en kan de ander bij je terecht wanneer hij/zij je nodig heeft.

### **Voorbeeld: Mিকেal reflecteert en oefent**

Mিকেal merkte dat anderen nooit naar hem kwamen met hun zorgen en verdriet. Ze gingen wel naar zijn collega. Hij ging zich afvragen waardoor dit kwam. Hij werd zich ervan bewust dat hij eigenlijk ook nooit naar anderen gaat met zijn zorgen en verdriet. Eigenlijk ging hij ook nooit naar zijn ouders wanneer hij zich verdrietig of ongelukkig voelde. (Dit was zijn mentale representatie.) Hij besloot om meer te gaan letten op wat de ander kan voelen. Hij ging vaker bewust emoties benoemen bij anderen en bij zichzelf. Hij ging zich meer inleven in de ander en benoemen wat de ander dan kan voelen of denken. Hij merkte dat, doordat hij meer de tijd nam om sensitief te zijn naar de emoties en het gedrag van anderen, ze ook meer gingen vertellen, hem gingen vertrouwen en ze ook vaker naar hem toe kwamen met hun verhalen. Hij moest wel blijven oefenen want het ging niet vanzelf.





## EN NU... IN DE PRAKTIJK



### Vraag 6

Denk terug aan een gesprek waarin jij jezelf helemaal begrepen voelde.

Dat was met

.....



### Vraag 7

Bedenk wat je toen voelde en zet een kruisje op de volgende stippellijntjes om aan te geven wat het meest van toepassing was:

Het was vooral een gevoel ----- Het was vooral verstand

Ik heb veel uitgelegd ----- Ik heb weinig uitgelegd

Hij/zij was er met volle aandacht ----- Hij/zij was afgeleid

Er was direct begrip ----- Na lang praten was er begrip

Hij/zij was met mij bezig ----- Hij/zij was met zichzelf bezig

Het gesprek was gepland ----- Het gesprek was ongepland



### Vraag 8

Kijk eens kritisch naar jezelf en zet weer een x op de lijn:

Hoe sensitief ben jij? 1-----10

Hoe sensitief zou je willen zijn? 1-----10

## 8.5 Het vergroten van sensitiviteit en responsiviteit van jou als opvoeder

### BELANGRIJK OM TE WETEN



Het is heel belangrijk om sensitief en responsief te zijn, want daardoor stimuleer je als opvoeder de ander om te exploreren. Een sensitieve en responsieve opvoeder biedt ook troost en bescherming om de gevoelens in goede banen te leiden en gedragsproblemen te verminderen of te voorkomen. Een goede opvoeder gebruikt dus beide kanten van de Cirkel van Veiligheid. Er is **balans** (zie ook hoofdstuk 1).



Opvoeders van (jonge) kinderen met een visuele of visuele-en-verstandelijke beperking kunnen moeite hebben met het begrijpen en interpreteren van signalen die hun kind afgeeft. Het is daarom een uitdaging om sensitief en responsief te reageren op deze kinderen. Een interventie die opvoeders met deze specifieke vragen kan helpen, is **VIPP-V** (Platje et al., 2018). Een andere interventie is de **Attachment and Biobehavioral Catch-up** intervention ontwikkeld door Mary Dosier en getoetst bij ouders van kinderen met een verstandelijke beperking (Mohamed et al., 2021). In deze interventies wordt met persoonlijke videofeedback positief ouderschap bevorderd. Door de verminderde stress en het toegenomen zelfvertrouwen, reageren opvoeders mogelijk sensitiever op hun kind en verbeteren de interacties tussen opvoeder en kind. Deze interventies kunnen worden begeleid door een daarvoor opgeleide gedragsdeskundige of ambulante begeleider.



Een andere videofeedback-interventie, gericht op het leren om sensitiever en/of responsiever te reageren op de cliënt, is **Kwaliteit in Communicatie (KiC)**. Uit onderzoek blijkt dat dit een effectief interventieprogramma is voor alle begeleiders, ongeacht hun gehechtheidsrepresentatie (Damen et al., 2021; Schuengel et al., 2010). Deze vraag-gestuurde coaching kan in een groep of individueel worden ingezet. Dagelijkse contactmomenten worden gefilmd en teamleden worden gestimuleerd om te reflecteren op hun eigen gedrag in de interactie met die specifieke cliënt. Iedereen denkt na over hoe ze sensitiever en responsiever

zouden kunnen reageren op de signalen en initiatieven van deze cliënt.

### Voorbeeld: Maryam zoekt naar balans

Maryam reageert heel sensitief op de stress die zij bij Francisca (11 jaar) ziet. Ze benoemt haar stress en beschrijft hoe moeilijk het voor haar is om ermee om te gaan. Als Francisca gevallen is, zegt ze: ‘Francisca, je huilt, je hebt vast pijn omdat je gevallen bent. Klopt dat? Kom maar even op schoot zitten.’ Wat Maryam echter niet doet, is Francisca stimuleren om weer aan iets anders te denken of om het probleem op te lossen. Hierdoor is Maryam wel een veilige haven voor Francisca, maar stimuleert ze haar niet om weer verder te gaan (veilige basis). Hierdoor is er onvoldoende stressregulatie. Francisca kan hierdoor in de stress ‘blijven hangen’. Maryam reageert zo omdat zij dit zo gewend is. Haar moeder reageerde ook altijd op deze manier. Tijdens de teambespreking en video-analyse viel op dat zij Francisca weinig stimuleert om weer verder te gaan. Nu ze zich ervan bewust is, gaat zij actiever zowel de ‘haven’ als de ‘basis’ zijn. Ze gaat de stress bij Francisca benoemen, maar ook samen met haar kijken wat zij zelf kan doen om de stress te verminderen. Zo zegt ze nu: ‘Francisca, je huilt, je hebt vast pijn omdat je gevallen bent. Klopt dat? Kom maar even op schoot zitten’ (onderkant cirkel). Als Francisca dan niet meer huilt en rustig is geworden, zegt ze: ‘Francisca, je huilt niet meer, het is over, ga nu maar weer lekker spelen’ (bovenkant cirkel). Er is meer balans gekomen tussen een veilige basis (bovenkant cirkel) en een veilige haven (onderkant cirkel) zijn voor Francisca.

### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 9

Hoe kun je je bewust worden van je eigen ‘voorkeur’ gehechtheidsstijl die je bij je kinderen gebruikt?

Four horizontal dotted lines for writing an answer.



**Vraag 10**

**Welke gehechtheidsstijl gebruik jij het meeste in je werk?  
De veilige haven, de veilige basis of is er balans?**

---

---

---

---

---



**Vraag 11**

**Gebruik je andere gehechtheidsstijlen bij verschillende kinderen?**

---

---

---

---

---



**Vraag 12**

**Wil je een andere stijl gebruiken of meer in balans zijn zodat je  
de veilige basis én een veilige haven bent voor je kind?  
Zo ja, hoe kun je dat bereiken?**

---

---

---

---

---

## 8.6 Samenvatting



Een ‘mentale representatie’ is een onbewuste reactie die je gebruikt en hebt geleerd in de relatie met je gehechtheidsfiguur.



Je neemt jouw eigen gehechtheidsstijl, jouw mentale representatie, mee naar de opvoeding van jouw kinderen en/of het werk als hulpverlener.



Het is daarom heel belangrijk om je bewust te zijn van jouw eigen gehechtheidsstijl en van jouw manier van reageren.



Je kunt er bewust voor kiezen om jouw manier van reageren te veranderen, zodat je zodanig reageert dat de ander een veilige relatie met jou krijgt. Belangrijk is om te leren om zowel een veilige haven als een veilige basis te zijn, en dat er balans is hierin.

### Voorbeeld: Durven reflecteren

Tijdens een teambespreking vraagt de orthopedagoog/psycholoog om zelf even na te denken over hoe de teamleden reageren op Boas (8 jaar) wanneer hij boos wordt. Opvallend is dat sommige mensen zijn boosheid benoemen en dat anderen reageren door meteen aan te geven dat hij moet stoppen met boos zijn en naar zijn kamer moet gaan.

De orthopedagoog/psycholoog vraagt hen vervolgens of zij na willen denken waar deze reactie vandaan komt. Hij vraagt: ‘Hoe reageerden je moeder en je vader wanneer jij boos was of wanneer jij verdrietig was?’ Hierdoor denken alle teamleden na over de mogelijke ‘overdracht’ van hun ouders naar henzelf. Ze worden zich ook meer bewust van hoe zij reageren en kunnen dan gaan kiezen of zij anders willen reageren. Ze bespreken waar hun reacties te plaatsen zijn op de Cirkel van Veiligheid: zou Boas zich, bij het wegsturen naar zijn kamer, veilig voelen?

Sommige teamleden geven aan dat het niet verstandig is om hem meteen naar zijn kamer te sturen en kiezen ervoor om in de toekomst eerst zijn gedrag en emoties te spiegelen en te benoemen. Allen denken na over hun reacties en krijgen ook meer begrip voor de ‘onbewuste automatische reacties’ van zichzelf en de ander. Dit gesprek zal in de toekomst een positief effect hebben op de relatie met Boas. Door een veilige relatie met zijn begeleiders zal hij minder

vaak boos worden. Voor een casusbeschrijving zie ook: Kroon en Sterkenburg (2014).



### EN NU... IN DE PRAKTIJK



#### Vraag 13

Omcirkel het juiste antwoord/de juiste antwoorden.

1. Stel: Jij wilt de gehechtheidsstijl die je van jouw ouders hebt meegekregen, veranderen, hoe doe je dat?
  - a. Het is niet te veranderen, je gehechtheidsstijl staat vast.
  - b. Door jezelf bewust te worden dat je automatisch reageert en dit bewust te willen veranderen.
  - c. Door veel boeken over gehechtheid en de gehechtheidstheorie te lezen.
2. Je moeder is de enige die bepaalt hoe jouw eigen gehechtheidsstijl eruit ziet.  
Is deze stelling juist of onjuist?
  - a. Juist.
  - b. Onjuist.

3. Uit onderzoek blijkt dat er factoren zijn die kunnen bijdragen tot het doorbreken van overdracht.  
Uit welke van de volgende factoren blijkt dat? *(meerdere antwoorden mogelijk)*
- a. Een ondersteunende relatie met de andere ouder of iemand buiten het gezin.
  - b. Psychotherapie, waardoor op een andere manier kan worden gereageerd dan zoals van de ouders geleerd is.
  - c. Een training in sensitief en responsief reageren.
  - d. Een ondersteunende partnerrelatie.
  - e. Hoge levensstress (stressvolle omstandigheden).
4. Hoe word jij je bewust van je eigen 'voorkeur'-gehechtheidsstijl die je naar je kinderen gebruikt? *(meerdere antwoorden mogelijk)*
- a. Door samen met een orthopedagoog of psycholoog te reflecteren op jouw reactie op stress bij je kind.
  - b. Door tijdens een gesprek met de hulpverlener of een teambespreking te reflecteren op je reactie op stress bij je cliënt.
  - c. Door je bewust te worden van hoe je naar verschillende kinderen reageert, wanneer zij gehechtheidsgedrag laten zien.
  - d. Door vrijwilligerswerk te gaan doen met kinderen die verschillend reageren tijdens stressmomenten.
  - e. Door bij jezelf na te gaan hoe je reageert op je kind.
5. De sensitiviteit en responsiviteit van personen die geen prettige jeugd hebben gehad, kan positief worden beïnvloed.  
Is deze stelling juist of onjuist?
- a. Juist.
  - b. Onjuist.

## 8.7 Antwoorden

### Vraag 1

**Wat denk je, is het mogelijk om jouw persoonlijke gehechtheidsstijl te bepalen?**

*Antwoord: Ja, er is door Mary Main, een Amerikaanse psycholoog, een methode ontwikkeld, waarmee ieders gehechtheidsstijl te bepalen is. Dit kan met behulp van het Gehechtheidsbiografisch Interview (GBI). Het kan worden afgenomen door een orthopedagoog of psycholoog die hiervoor een cursus heeft gevolgd, het is geen zelftest. Het GBI is een instrument om de kwaliteit van gehechtheidsrelaties in wetenschappelijk onderzoek vast te stellen. Het is echter minder geschikt voor de praktijk. Mocht je tegen problemen aanlopen die mogelijk voortkomen uit jouw persoonlijke gehechtheidsstijl zou je een gesprek met een psycholoog kunnen overwegen.*

### Vraag 2

**Wat denk je: is het mogelijk, dat jij jouw mentale representatie overdraagt op anderen?**

**Denk je dat het mogelijk is, dat je, wat je meemaakt en geleerd hebt als kind, als automatische reactie meeneemt naar je werk?**

*Antwoord: Ja dat kan. Lambermon en Van IJzendoorn (1991) benoemen dat het inderdaad zo is. Je neemt patronen van reageren mee in jouw reageren op anderen en je reageert vaak onbewust op eenzelfde manier.*

### Vraag 3

**Zijn jouw ouders de enigen die bepalen welke gehechtheidsstijl/ mentale representatie jij gebruikt?**

*Antwoord: Nee, je ouders zijn zeker niet de enigen die jouw gehechtheidsstijl en mentale representatie bepalen. Andere volwassenen die voor jou hebben gezorgd, zijn hiervoor medebepalend.*

*Mogelijk gebruik je zelfs meerdere stijlen. Naar de ene gehechtheidsfiguur kun je een stijl gebruiken en naar de andere een andere stijl. Is er een verschil in omgang met je vader vergeleken met je moeder?*



#### Vraag 4

**Ga eens na hoe gehechtheid voor jezelf werkt.**

Stel je iemand voor aan wie jij veilig gehecht bent. Dit kan een ouder zijn, maar ook een vriend, familielid, partner, kind of collega.

Vul in: Ik voel me veilig gehecht aan: *Hier staat jouw antwoord.*

Ik merk in deze relatie dat: *(meerdere antwoorden mogelijk)*

- a. Ik hem/haar kan vertrouwen.
- b. Ik graag bij hem/haar wil zijn.
- c. Ik afstand tot hem/haar prettig vind.
- d. Hij/zij er voor me is als ik dat nodig heb.
- e. Ik me veiliger voel als hij/zij er is.

*Hier staat jouw antwoord.*

Bedenk nu iemand aan wie jij je niet gehecht voelt en met wie je dat in de toekomst ook niet wilt.

Vul in: Ik voel me niet gehecht aan: *Hier staat jouw antwoord.*

Ik merk in deze relatie dat: *(meerdere antwoorden mogelijk)*

- a. Ik hem/haar kan vertrouwen.
- b. Ik graag bij hem/haar wil zijn.
- c. Ik afstand tot hem/haar prettig vind.
- d. Hij/zij er voor me is als ik dat nodig heb.
- e. Ik me veiliger voel als hij/zij er is.

*Hier staat jouw antwoord.*

#### Vraag 5

**Is het mogelijk om je gehechtheidsstijl/mentale representatie te veranderen?**

*Antwoord: Ja, mensen zijn in staat om ondanks een moeilijke jeugd, toch een 'veilige' mentale representatie te vormen. Daarmee doorbreken zij het automatisch reageren en de intergenerationele overdracht van opvoedingspatronen.*

### Vraag 6

Denk terug aan een gesprek waarin jij jezelf helemaal begrepen voelde.

*Hier staat jouw antwoord.*

### Vraag 7

Bedenk wat je toen voelde en zet een kruisje op de volgende stippelijntjes om aan te geven wat het meest van toepassing was:

Het was vooral een gevoel ----- Het was vooral verstand

Ik heb veel uitgelegd ----- Ik heb weinig uitgelegd

Hij/zij was er met volle aandacht ----- Hij/zij was afgeleid

Er was direct begrip ----- Na lang praten was er begrip

Hij/zij was met mij bezig ----- Hij/zij was met zichzelf bezig

Het gesprek was gepland ----- Het gesprek was ongepland

*Hier staat jouw antwoord.*

### Vraag 8

Kijk eens kritisch naar jezelf en zet weer een x op de lijn:

Hoe sensitief ben jij? 1 ----- 10

Hoe sensitief zou je willen zijn? 1 ----- 10

*Hier staat jouw antwoord.*

### Vraag 9

Hoe kun je je bewust worden van je eigen 'voorkeur' gehechtheidsstijl die je bij je kinderen gebruikt?

*Antwoord:*

- *Door na te gaan hoe je zelf reageert op je kind.*
- *Door samen met een hulpverlener, gedragsdeskundige of tijdens een teambespreking te reflecteren op jouw reactie op stress bij je kind.*
- *Door jezelf bewust te worden van hoe jij op verschillende kinderen reageert wanneer zij gehechtheidsgedrag laten zien (zie hoofdstuk 2, 'Observatie').*
- *Door met een hulpverlener, gedragsdeskundige of binnen het team of gezin verschillende casussen te bespreken en met elkaar na te gaan welke voorkeuren verschillende mensen in het team of gezin hebben.*

### Vraag 10

Welke gehechtheidsstijl gebruik jij het meeste?

De veilige haven, de veilige basis of is er balans?

*Hier staat jouw antwoord.*

### Vraag 11

Gebruik je andere gehechtheidsstijlen bij verschillende kinderen? Dat wil zeggen bij het ene kind meer de veilige haven en bij andere kinderen de veilige basis.

*Hier staat jouw antwoord.*

### Vraag 12

Wil je een andere stijl gebruiken of meer in balans zijn zodat je de veilige basis én een veilige haven bent voor je kind?

Zo ja, hoe kun je dat bereiken?

*Antwoord: Zie hoofdstuk 1 voor uitleg over veilige haven en veilige basis.*

### Vraag 13

Omcirkel het juiste antwoord/de juiste antwoorden.

1. Stel: Jij wilt de gehechtheidsstijl die je van jouw ouders hebt meegekregen veranderen, hoe doe je dat?
  - a. Het is niet te veranderen, je gehechtheidsstijl staat vast.
  - b. Door jezelf bewust te worden dat je automatisch reageert en dit bewust te willen veranderen.
  - c. Door veel boeken over gehechtheid en de gehechtheidstheorie te lezen.

*Antwoord b is juist.*

*Je gehechtheidsstijl is wel te veranderen. Alleen boeken lezen heeft geen zin. Het is belangrijk om op je eigen automatische manier van reageren te reflecteren. Op basis daarvan ga je bewust aan de slag om deze manier van reageren aan te passen.*

2. Je moeder is de enige die bepaalt hoe jouw eigen gehechtheidsstijl eruit ziet.  
Is deze stelling juist of onjuist?

- a. Juist.
- b. Onjuist.

*Antwoord b is juist*

*Ook andere verzorgers kunnen bepalend zijn voor je eigen gehechtheidsstijl.*

3. Uit onderzoek blijkt dat er factoren zijn die kunnen bijdragen tot het doorbreken van intergenerationele overdracht. Uit welke van de volgende factoren blijkt dat? *(meerdere antwoorden mogelijk)*
- (a.) Het hebben van een ondersteunende relatie met de andere ouder of iemand buiten het gezin.
  - (b.) Psychotherapie, waardoor op een andere manier kan worden gereageerd dan zoals van de ouders geleerd is.
  - (c.) Een training in sensitief en responsief reageren.
  - (d.) Een ondersteunende partnerrelatie.
  - e. Hoge levensstress (stressvolle omstandigheden).
- Antwoorden a t/m d zijn juist.  
Alleen antwoord e is onjuist.*

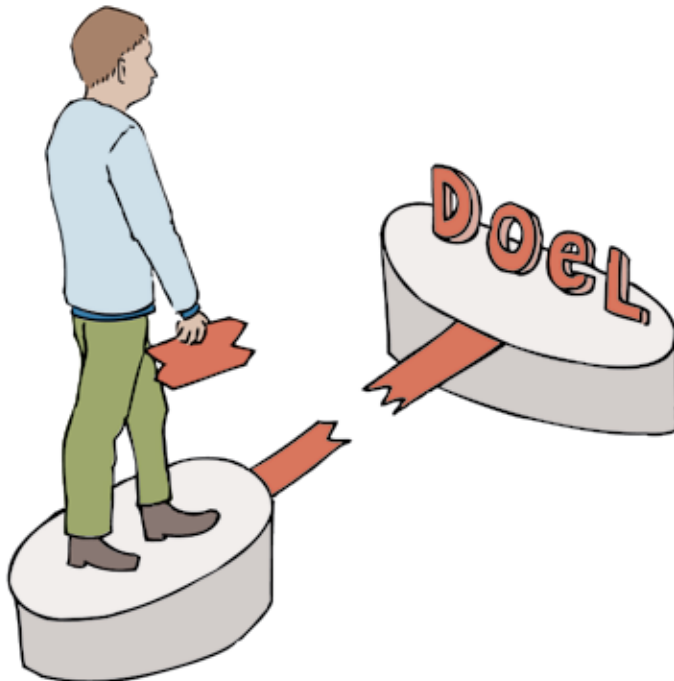
4. Hoe word jij je bewust van je eigen 'voorkeur'-gehechtheidsstijl die je naar je kinderen gebruikt? *(meerdere antwoorden mogelijk)*
- (a.) Door samen met een orthopedagoog of psycholoog te reflecteren op jouw reactie op stress bij je kind.
  - (b.) Door tijdens een gesprek met de hulpverlener of een teambespreking te reflecteren op je reactie op stress bij je kind.
  - (c.) Door je bewust te worden van hoe je naar verschillende kinderen reageert, wanneer zij gehechtheidsgedrag laten zien.
  - d. Door vrijwilligerswerk te gaan doen met kinderen die verschillend reageren tijdens stressmomenten.
  - (e.) Door bij jezelf na te gaan hoe je reageert op je kind.
- Antwoorden a, b, c en e zijn juist.  
Het is belangrijk om te reflecteren op je eigen stijl.  
Antwoord d is onjuist.*

5. De sensitiviteit en responsiviteit van personen die geen prettige jeugd hebben gehad, kan positief worden beïnvloed. Is deze stelling juist of onjuist?
- (a.) Juist.
  - b. Onjuist.
- Antwoord a) is juist.*

## Tot slot

Met dit werkboek richten we ons op het bevorderen van veilige vertrouwensrelaties en gehechtheid. Vellige vertrouwensrelaties en gehechtheidsrelaties zijn belangrijk voor de ontwikkeling van een kind en ze dragen onder meer bij aan een gevoel van zelfvertrouwen, op een goede manier omgaan met stress, het logisch na kunnen denken en het zelf relaties kunnen aangaan en onderhouden.

Het is echter niet vanzelfsprekend dat relaties veilig en vertrouwd zijn. Een risicofactor hiervoor is onder meer een visuele-en-verstandelijke of verstandelijke beperking bij het kind. Als gevolg van de beperking(en) is het voor ouders vaak heel moeilijk om het gedrag van het kind juist te interpreteren en om op een 'goede manier' te reageren. We noemen dit sensitief, empathisch en responsief reageren. Het is belangrijk om de signalen van het kind goed te kunnen observeren en om dan op een juiste wijze te reageren. Een belangrijk doel van dit werkboek was om veel tips te geven, zodat dit ouders, verwanten, opvoeders, begeleiders en leerkrachten kunnen helpen om op zo een manier te reageren zodat de reactie zal bijdragen aan het bevorderen van een veilige vertrouwensrelatie of gehechtheidsrelatie.



Soms is het nodig om ook even in de spiegel te kijken als ouders, verwanten, opvoeders, begeleiders en leerkrachten; om na te denken over hoe je reageert en waarom je op die manier reageert. Dit is belangrijk, omdat hoe de ander weer op jou reageert van invloed kan zijn op hoe jij reageert. In het laatste hoofdstuk gaan we hierop in.

We hebben veel praktijkvoorbeelden gebruikt die geanonimiseerd zijn maar wel waargebeurde voorbeelden zijn. We denken dat de voorbeelden mogelijk herkenbaar zullen zijn en zullen helpen om theorie in de praktijk te herkennen. Dit is ook het doel van de academische werkplaats 'Sociale relaties en gehechtheid'. Met de werkplaats willen we wetenschap en praktijk verbinden en kennis bundelen. Door samen te werken met drie auteurs van verschillende organisaties, hopen we bij te dragen aan verbinding tussen u als ouder, verwant, opvoeder, begeleider of leerkracht en kinderen en volwassenen met een visuele-en-verstandelijke of verstandelijke beperking. Wij hopen met dit boek bij te dragen aan het toegankelijk maken van wetenschappelijke kennis voor toepassing in de praktijk.

# Dankwoord

Allereerst zijn we dankbaar voor de financiële bijdrage van het Bartiméus Fonds. Door deze financiële steun konden we dit werkboek realiseren.

Als inspiratie voor hoofdstukken 5 en 6 hebben we onder meer gebruik gemaakt van teksten van Nelleke Polderman. In de literatuurlijst hebben we naar haar werk verwezen. We hebben ons ook laten inspireren door Marvin, Cooper, Hoffman en Powell met betrekking tot het gebruiken van de 'Cirkel van Veiligheid'. We hebben gebruik gemaakt van vele artikelen en boeken om een vertaalslag naar de praktijk te kunnen maken. Daarvoor dank aan collega's, oud-collega's en anderen. Zie hiervoor het literatuuroverzicht.

Hartelijk danken we Brenda Cooman, Francien Dekker-van der Sande, Paula Dekkers-Verbon, Pieterneel Lieveense, Bernardien Marskamp en Willemijn Westerhuis voor hun feedback. Daarmee konden wij het werkboek verder verbeteren. Dank ook aan Martine Hemstede en Ellen te Riele voor de door hen verzorgde tekstbewerking.

Dank aan de leescommissie van Bartiméus: Truus van Duijvenboden, Bartelien Hilberink, Marianne Pietersen en Marian Rohaan, en Sabina Kef van de Vrije Universiteit Amsterdam voor hun waardevolle feedback.

Namens Metropolisfilm heeft Marcel Prins met zijn fotografie ertoe bijgedragen dat de tekst gaat 'leven'. Hartelijk dank aan alle acteurs die hebben mee gedaan aan de fotosessies: Tieme Holstege, Katia Janmaat, Paul Jordaan Ebersohn, Laura Lagaaïj, Christel Lagendijk, Albert Middendorp, Jessie Nel, Bjorn van der Putten, Anke van der Helm†, Monique Roberts, Carina Toebe, Evi van Duuren, Toon van Lith, Melanie Vorselman en Marjo van Welbergen. Dank ook aan Linda Rusconi en Rey Roman voor de illustraties. Met de toevoegingen van de foto's en illustraties is het een aantrekkelijk werkboek geworden.

Dank ook aan voor ons belangrijke anderen, dank voor alle steun en ook voor het delen in vreugde zoals nu, na het afronden van dit prachtige werkboek! Een speciale dank aan Harry; Remko, Bas en Thijs; Joop, Chrissy, Charly en Djonno.

# Uitleg termen

**Cirkel van Veiligheid:** een tekening waarin de ontwikkeling van een veilige gehechtheidsrelatie getoond wordt; de opvoeder herkent wat het kind nodig heeft op dat moment en biedt of een ‘veilige basis’ vanwaar het kind kan ontwikkelen en exploreren of een ‘haven’, de plaats waar het kind met zijn stress en zorgen terecht kan.

**Emotioneel beschikbaar:** als opvoeders sensitief, empathisch en responsief reageren op hun kind.

**Empathie:** het herkennen van emotionele reacties van anderen en daarop adequaat reageren. Je leeft echt mee met iemands verdriet, vreugde én je biedt steun, troost of deelt in de vreugde.

**Empathisch:** de ander begrijpen, meevoelen, je kunnen inleven.

**Exploreren:** nieuwe dingen uitproberen, op ontdekking uitgaan, op zoek gaan naar iets nieuws, verkennen.

**Gedragsdeskundige:** ook bekend als gedragswetenschapper, orthopedagoog, psycholoog: een persoon met een universitaire opleiding gericht op ondersteuning van mensen met bijzondere vragen.

**Gehechtheid:** de band die een kind heeft met zijn belangrijkste opvoeders: de neiging van kinderen om nabijheid en contact te zoeken met een specifiek persoon, een vertrouwde volwassene met name bij angst, stress, vermoeidheid of ziekte (Bowlby).

**Gehechtheidsgedrag:** elke vorm van gedrag die resulteert in houden of verkrijgen van nabijheid van een vertrouwde volwassene, die in staat is om bescherming te bieden.

**Gehechtheidsrelatie:** een relatie waarbij de ene persoon troost, steun en contact biedt aan de andere persoon, wanneer deze troost, steun en contact zoekt. Ook moedigt deze persoon de ander aan tot exploreren, op ontdekkingstocht te gaan. Het gaat om een afhankelijkheidsrelatie tussen kind en ouder (of persoon die de ouderrol op zich neemt). Voor de relatie tussen vrienden spreken we niet over een gehechtheidsrelatie.



**Hechtingsstoornissen:** in de DSM 5 worden twee hechtingsstoornissen beschreven: reactieve hechtingsstoornis (Reactive Attachment Disorder, RAD) en ontremd-sociaalcontactstoornis (Disinhibited Social Engagement Disorder, DSED).

**Intergenerationele overdracht:** het doorgeven van bepaalde kwaliteiten, eigenschappen of problemen aan de volgende generatie.

**Kwaliteit van de gehechtheidsrelatie:** de kwaliteit van de relatie van een kind met zijn ouder kan veilig of onveilig (vermijdend, afwerend/ambivalent of gedesorganiseerd) zijn.

**Mentale representatie:** verwachting van het kind over het gedrag van en de relatie met de ander. Dit wordt ook wel het interne werkmodel genoemd.

**Mentaliseren:** bewust zijn van eigen gevoelens en denken, tegelijk bewust zijn van gevoelens en denken van de ander, bewust zijn van hoe eigen gevoelens en denken en de gevoelens en denken van de ander elkaar beïnvloeden. Het gaat ook over bewust zijn van gevoelens die horen bij wat je denkt en bewust zijn van denken dat hoort bij bepaalde gevoelens.

**Onveilig afwerend of ambivalent gehecht:** kinderen die troost zoeken bij hun ouders maar zich moeilijk getroost voelen, hierdoor lukt het hen niet om de wereld te ontdekken (te exploreren). Ze zoeken voortdurend nabijheid, zijn soms erg aanhankelijk, passief of boos. De ouders van deze kinderen hebben hun kind(eren) geen of onvoldoende een veilige basis geboden.

**Onveilig vermijdend gehecht:** kinderen die bij angst, verdriet en pijn geen troost zoeken. De ouders van deze kinderen hebben hun kind(eren) geen of onvoldoende een veilige haven geboden.

**Onveilig gedesorganiseerd gehecht:** kinderen die anderen in de war brengen met hun gedrag. Ze zijn vaak angstig en gedragen zich chaotisch. Deze kinderen laten gedrag zien als: nabijheid en troost zoeken bij vreemde mensen; huilen bij het zien van hun ouders na een korte scheiding; controlerend of bazig gedrag.

**Problematische gehechtheid:** wordt als term gebruikt wanneer er geen veilige relatie is met de opvoeder. Het is een verzamelterm voor kinderen die probleemgedrag laten zien als gevolg van: onveilige gehechtheid, een verbroken gehechtheidsrelatie of een stoornis.

**Sensitief:** gevoelig zijn voor signalen, gedrag signaleren, zien dat de ander iets van je wil.

**Responsief:** betekenis geven en adequaat reageren, en vervolgens bieden wat het kind nodig heeft. Dit is niet gelijk aan geven wat het kind wil hebben.

# Gebruikte literatuur

- Ainsworth, M. D. S. (1973). The development of infant-mother attachment. In B. M. Caldwell & H. N. Ricciuti (Eds.), *Review of child development research* (3rd ed., pp. 1-94). Chicago: University of Chicago Press.
- Arentz, G. M. H. J., Sterkenburg, P. S., & Stolk, J. (2008). Care for people with an intellectual disability who also have a visual impairment: a train the trainers programme. *Journal of Intellectual Disability Research*, 52 (August), 766.
- Baron-Cohen, S. (2012). *Nul empathie: een theorie van menselijke wreedheid*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Boris, N. W., & Zeanah, C. H. (2005). Practice parameter for the assessment and treatment of children and adolescents with reactive attachment disorder of infancy and early childhood. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 44(11), 1206-1219.
- Bowlby, J. (1981). *Attachment and loss. Volume 1: Attachment*. Penguin Books London.
- Carvill S. (2001) Sensory impairments, intellectual disability and psychiatry. *Journal of Intellectual Disability Research*, 45(6), 467-83.
- Cooper, S.-A., Smiley, E., Morrison, J., Williamson, A., & Allan, L. (2007). Mental ill-health in adults with intellectual disabilities: prevalence and associated factors. *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science*, 190(1), 27-35.
- Damen, S., Schuengel, C., Ruijsenaars, W., & Janssen, M.J. (2021). Comparison of Social Validity Ratings With the Effects of a Video-Feedback Intervention for Communication Partners of Individuals With Deafblindness. *Frontiers in Education*, 6, 1-11.
- Damen, S., Worm, M. Kef, S., Janssen, M., & Schuengel, C. (2011). Effects of video-feedback: interaction training for professional caregivers of children and adults with visual and intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 55(6), 581-595.
- Dekker-van der Sande, F. & Janssen, C. (2010). *Signaleren van verstoord gehechtheidsgedrag. Best practice voor het diagnosticeren van gehechtheidsproblemen bij kinderen/jongeren met een visuele en/of licht verstandelijke beperking*. Den Haag: Lemma.

- Dekker-van der Sande, F. & Sterkenburg, P. S. (2015). *Mentaliseren kan je leren: Introductie in Mentaliseren Bevorderende Begeleiding (MBB)*. Bartiméus Reeks. Webedu.
- De Wolff, M., Dekker-van der Sande, F., Sterkenburg, P. S., & Thoomes-Vreugdenhill, A. (2014). *Richtlijn Problematische Gehechtheid*. <https://richtlijnenjeugdhulp.nl/problematische-gehechtheid/>
- De Wolff, M. S. & Van IJzendoorn, M. H. (1997). Sensitivity and attachment: a meta-analysis on parental antecedents of infant attachment. *Child Development*, 68(4), 571-591.
- Dijkstra, P. (2005). *Omgaan met hechtingsproblemen*. Huizen: Bohn Stafleu van Loghum.
- Došen, A. (2014). *Psychische stoornissen, probleemgedrag en verstandelijke beperking. Een integratieve benadering bij kinderen en volwassenen*. Assen: Koninklijke Van Gorcum BV.
- Duijvenboden, T. van, Pietersen, M., & Straus, M.-L. (2018). *Met het oog op meedoen: over de ondersteuningsbehoefte van mensen met een visuele en verstandelijke beperking*. WebEdu, Bartiméus Reeks.
- Dyzel, V., Dekkers-Verbon, P., Toeters, M., & Sterkenburg, P.S. (2021). For happy children with a visual or visual-and-intellectual disability: efficacy research to promote sensitive caregiving with the Barti-mat. *British Journal of Visual Impairment*. October.
- Giltaij, H., Sterkenburg, P. S., & Schuengel, C. (2016). *Gehechtheidsstoornissen*. In R. Didden, P. Troost, X. Moonen, & W. Groen (Eds.), *Handboek psychiatrie en lichte verstandelijke beperking* (pp. 127-144). Utrecht: De Tijdstroom.
- Giltaij, H. P., Sterkenburg, P. S., & Schuengel, C. (2017). Convergence between observations and interviews in clinical diagnosis of reactive attachment disorder and disinhibited social engagement disorder. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 22(4), 603-619.
- Gobodo-Madikizela, P. (2008a). Empathic repair after mass trauma: when vengeance is arrested. *European Journal of Social Theory*, 11(3), 331-350.
- Gobodo-Madikizela, P. (2008b). Trauma, forgiveness and the witnessing dance: making public spaces intimate. *Journal Analytical Psychology*, 53(2), 169-188.
- Gunther, F. (2004). *Diagnostiek en behandeling van mensen met een visuele en verstandelijke beperking*. Doorn: Bartiméus.
- Havermans, A., Verheule, C. & Prinsen, B. (2014). *Gehechtheid in beeld. Handleiding video-interactiebegeleiding voor professionals in de adoptiezorg*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

- Juffer, F., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van IJzendoorn, M. H. (2008). Promoting Positive Parenting, an Attachment-Based Intervention. (Eds.) New York: Lawrence Erlbaum Associations/Taylor & Francis Group.
- Kroon, M. & Sterkenburg, P. S. (2014). De Cirkel van Veiligheid bij een LVB cliënt & systeem (CvV-LVB): een pilot case study. *Onderzoek en Praktijk. Tijdschrift Voor de Lvg-Zorg*, 12(1), 23-31.
- Lambermon, M. W. E. & Van IJzendoorn, M. H. (1991). Over de appel en de boom: Intergenerationele overdracht bij verwaarlozing en mishandeling in gehechtheidstheoretisch perspectief. *Nederlands Tijdschrift voor Opvoeding, Vorming en Onderwijs*, 7(2), 66-82.
- Marvin, R., Cooper, G., Hoffman, K. & Powell, B. (2002). The Circle of Security project: Attachment-based intervention with caregiver-pre-school child dyads. *Attachment and Human Development*, 4(1), 107-124.
- Min, N. (1966). *Kinderdroom. Maatstaf*, 14 (4), 215.
- Mohamed A.R., Sterkenburg, P.S., Van Rensburg, E., & Schuengel, C. (2021). The implementation of the Attachment and Biobehavioral Catch-up intervention for infants and young children with developmental delays in South Africa. *Infant Mental Health Journal, Supplement* 42, 87.
- Olivier, L., Sterkenburg, P. S., & Van Rensburg, E. (2019). The effect of a serious game on empathy and prejudice of psychology students towards persons with disabilities. *African Journal of Disability*, 8, 1-10.
- Platje, E., Sterkenburg, P., Overbeek, M., Kef, S., & Schuengel, C. (2018) The efficacy of VIPP-V parenting training for parents of young children with a visual or visual-and-intellectual disability: a randomized controlled trial, *Attachment & Human Development*, 20(5), 455-472.
- Polderman, N. (versie 2008/5). Toelichting op enkele interactie-principes van de Video Interactie Begeleiding, [www.basictrust.com](http://www.basictrust.com).
- Polderman, N. (2017). NJI Databank effectieve jeugdinterventies: beschrijving 'Basic Trustmethode'. Utrecht: Nederlands Jeugd-instituut. [www.nji.nl/jeugdinterventies](http://www.nji.nl/jeugdinterventies)
- Plooy, L. (2013). Laag zelfbeeld en complimenten. *Basic trust, basics*, 10(3).
- Powell, B., Cooper, G., Hoffman, K., & Marvin, B. (2016). De Cirkel van Veiligheid-interventie. Het bevorderen van gehechtheid in vroege ouder-kindrelaties. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

- Praszkie, R. (2016). Empathy, mirror neurons and SYNC. *Mind & Society* 15, 1–25.
- Schipper, J. C. de, Sterkenburg, P., Giltaj, H., Schuengel, C. & Oosterman, M. (2017). Diagnostiek van verstoorde gehechtheid. In: Bosmans, G., Claes, L., Bijttebier, P. & Noens, I. (Eds.), *Diagnostiek bij kinderen, jongeren en gezinnen, deel IV: Specifieke klachten onder de loep* (pp. 257-276). Leuven: Acco.
- Schuengel, C., Clegg, J., de Schipper, J., & Clasien, Kef, S. (2016). Adult attachment and care staff functioning. In H. Fletcher, A. Flood, & D. Hare (Eds.), *Attachment in intellectual and developmental disability: A clinician's guide to practice and research*. Oxford: John Wiley.
- Schuengel, C. & Janssen, C. G. C. (2011). 'Deep heart stimulation': psychotherapie bij 'moeilijke' cliënten met verstoord 'sociaal engagement'. In: Zevalkink, J. & Sterkenburg, P. (Red.). *Voor de verandering. Een psychodynamische kijk op verandering*, 74-87. Assen: Van Gorcum.
- Schuengel, C., Kef, S., Damen, S., & Worm, M. (2010). People who need people: attachment and professional caregiving. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54(1), 38-47.
- Schuengel, C., Sterkenburg, P. S., Jeczynski, P., Janssen, C.G.C., & Jongbloed, G. (2009). Supporting affect regulation in children with multiple disabilities during psychotherapy: A multiple case design study of therapeutic attachment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(2), 291-301.
- Sterkenburg, P. S. (2008). *Intervening in Stress, Attachment and Challenging Behaviour: Effects in Children with Multiple Disabilities*. (promotor: prof. dr. C. Schuengel; co-promotor: dr. C. G. C. Janssen). Doorn: Bartiméus Reeks.
- Sterkenburg, P. S. (2011). *Vertrouwensrelatie voor ontwikkeling: een werkboek voor het opbouwen van een vertrouwensrelatie met kinderen en volwassenen met een ernstig verstandelijke of een meervoudige beperking*. Bartiméus Reeks, WebEdu Doorn: Bartiméus.
- Sterkenburg, P. S. (2012). 'Serious gaming' als interventie voor het stimuleren van sensitiviteit, empathie en responsiviteit van begeleiders in de zorg voor mensen met een visuele en/of verstandelijke beperking. In J. Zevalkink en I. Groenendijk (red). *Psychoanalyse in de media: gebruik van media binnen en buiten de behandelkamer*. (pp 37-49) Assen: Van Gorcum.

- Sterkenburg, P. S. (2020). Ontwikkelen in Sociale Relaties: hoe technologie sociale relaties kan bevorderen van mensen met een visuele of visuele-en-verstandelijke beperking. *Nederlands Tijdschrift voor de zorg aan mensen met een verstandelijke beperking*, 2, 73-83.
- Sterkenburg, P. S. & Braakman, J. (2019). Effect van psychotherapie bij mensen met een verstandelijke beperking en benodigde aanpassingen. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 61(11). 792-797.
- Sterkenburg, P.S. & Dyzel, V. (2021). The importance of social relationships for persons with an intellectual disability: emotion regulation and how ICT can support parents and caregiver. In De Bruijn, J., Van den Broek, A., Vonk, J., Twint, B. (red.) *Emotional Development and Intellectual Disability: A guide to understanding emotional development and its implications*. West Sussex: Pavilion Publishing and Media Ltd. Chapter 17. p.275-291.
- Sterkenburg, P. S. & Schuengel, C. (2011). De gehechtheidsrelatie als buffer tegen stress. In J. Zevalkink en P. Sterkenburg (Eds.). *Voor de verandering: een psychodynamische kijk op ontwikkeling* (pp 87-99). Assen: Van Gorcum.
- Sterkenburg, P. S. & Schuengel, C. (2020). Integratieve Therapie voor Gehechtheid en Gedrag: behandelprotocol. In C. Braet & S. Bögels (Eds.), *Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten*. pp 767-792. Amsterdam: Boom Uitgevers.
- Sterkenburg, P. S. & Vacaru, V.S. (2018). The effectiveness of a serious game to enhance empathy for care workers for people with disabilities: a parallel randomized controlled trial. *Disability and Health Journal*, 11(4), 576-582.
- Sterkenburg, P.S., Van den Broek, E., & Van Eijden, A. (2022). Promoting positive parenting and attachment in families raising a young child with a visual or visual-and-intellectual disability. *International Journal of Birth and Parent Education*, 9(3), 23-27.
- Sterkenburg, P. S. & Zaal, S. (2017). Ontwikkeling van emotieregulatie en de rol van de gehechtheidsrelatie. In Red. De Bruijn, J., Van den Broek, A., Vonk, J., Twint, B. *Handboek emotionele ontwikkeling van verstandelijke beperking* (pp 109-122). Amsterdam: Boom Uitgevers.
- Stolk, J., Arentz, T., & Sterkenburg, P. (2009). *Care with Vision: Understanding and helping people with an intellectual and visual disability*. Doorn: Bartiméus Series.
- Stor, P. & Storsbergen, H. (2006). *Onveilig gehecht of een hechtingsstoornis, het onderkennen van hechtingsproblematiek bij mensen met een verstandelijke beperking*. Utrecht: LEMMA.

- Struik, A. (2010). *Slappende honden? Wakker maken!. een stabilisatiemethode voor chronisch getraumatiseerde kinderen*: Amsterdam: Pearson.
- Trevarthen, C. (1979). Communication and cooperation in early infancy: a description of primary intersubjectivity. In M. Bullowa (Ed.). *Before speech: The beginning of Human Communication* (pp 312-347). Lindon: Cambridge University Press.
- Van den Broek, E. G. C., van Eijden, A. J. P. M., Overbeek, M. M., Kef, S., Sterkenburg, P. S., & Schuengel, C. (2017). A systematic review of the literature on parenting of young children with visual impairments and the adaptations for Video-Feedback Intervention to Promote Positive Parenting (VIPP). *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 29(3), 503-545.
- Vandesande, S., Bosmans, G., Sterkenburg, P., Schuengel, C., Van Den Noortgate, W., & Maes, B. (2019). Comfort provided by parents versus strangers after eliciting stress in children with severe or profound intellectual disabilities: does it make a difference? *Attachment & Human Development*, 22(4), 425-447.
- Vandesande, S., Bosmans, G., Sterkenburg, P., Schuengel, C. Ines Van keer & Maes, B. (2022). Variation in differential reactions to comfort by parents versus strangers in children with severe or profound intellectual disabilities: the role of parental sensitivity and motor competence. *Current Psychology*.
- Van IJzendoorn, M. H., Schuengel, C., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (1999). Disorganized attachment in early childhood: Meta-analysis of precursors, concomitants, and sequelae. *Development and Psychopathology*, 11(2), 225-249.
- Van Zijp, A., Rieffe, C., Ketelaar, L., Kok, S., & Stockmann, L. (2011). *Gedeelde smart? Empathie bij jonge kinderen met autisme*. Wetenschappelijk Tijdschrift Autisme, 10, 65-74.
- Verbon, P., Toeters, M., Baars, M., Barakova, E., & Sterkenburg, P. (2019). An interactive playmat to support bonding between parents and young children with visual (and intellectual) disabilities. In N. Nimkulrat, K. Kuusk, J. Valle Noronha, C. Groth, & O. Tomico (Eds.), *EKSIG 2019 Knowing Together - experiential knowledge and collaboration: Conference Proceedings of International Conference 2019 of the DRS Special Interest Group on Experiential Knowledge* (pp. 170-185).
- Visser, L. (2013). Positief opvoeden. Basic trust, basics,10(2) juni.



- Wijnroks, L., Janssen, C. G. C., Eskamp, S. (2006). Onveilig gehecht of een hechtingsstoornis, het onderkennen van hechtingsproblematiek bij mensen met een verstandelijke beperking. Utrecht: LEMMA.
- Zaal, S, Boerhave, M., & Koster, M. (2009). Hechting, basisveiligheid, basisvertrouwen. Begeleiding en behandeling. Amsterdam: Cordaan en Amsta.

