

# Bouwstenen van de hechtingspiramide

De hechtingspiramide is een model ontwikkeld door Truus Bakker, psychotherapeut, orthopedagoog en deskundige op het gebied van hechtingsproblemen bij adoptie. Hieronder bespreken we de verschillende stenen waaruit deze piramide is opgebouwd. We beginnen bij de basis en bouwen zo verder op.



## 1. Eerste bouwsteen: basisveiligheid

In de eerste drie maanden van zijn leven is een kind volledig afhankelijk van één of meer volwassenen. Een baby kan zich goed voelen of niet (lust of onlust) en hij/zij kan dit uiten door tevreden te slapen of te drinken, of door te huilen en onrustige bewegingen te maken.

Als reactie op die signalen zal de ouder of verzorger de baby dragen, wiegen, beschermen, voeden of liefdevol aanraken. De ouder of verzorger leert aanvoelen wat de baby nodig heeft en wanneer goed op zijn signalen wordt gereageerd, zal de baby zich veilig voelen. Zo wordt de wereld van de baby voorspelbaar: “Als ik het signaal geef dat ik honger heb, dan krijg ik te eten”. De baby gaat wennen aan de stem van de ouder of verzorger, aan geuren en lichaamstaal. Voor de ouder of verzorger is het een fase van leren kennen, aanvoelen en aanbieden wat de baby nodig heeft.

Voor een adoptieouder is het in deze fase heel belangrijk (onafgezien van de leeftijd van hun kind) om hun kind te leren kennen en te **leren** welke **signalen** het geeft als het iets nodig heeft. Even belangrijk is het om op de signalen (hoe klein ook) te **reageren**, zodat hun kind beseft dat er iemand is die hun signalen ziet. Het kan een steun zijn om in het herkomstland, bijvoorbeeld van de verzorgers, al te vernemen welke signalen je kind geeft.

Om basisveiligheid te geven is het ook belangrijk om een **voorspelbare structuur** te bieden, en rekening te houden met een niet te abrupte overgang tussen de structuur die een kind kende en deze die adoptieouders geven.

Basisveiligheid is ook **lichamelijke veiligheid** geven, het kan belangrijk zijn om een kind terug flesvoeding te geven, hoewel het al vast voedsel kan eten. Heel wat adoptieouders gaan “**kangoeroeën**”, dit wil zeggen hun kind in een draagzak of draagdoek dicht tegen zich

aan dragen. Zo voel je niet alleen beter de signalen van je kind, maar leert je kind jou ook kennen.

## 2. Tweede bouwsteen: toevertrouwen

Tijdens deze fase ontstaat een **begin van herkenning**; de baby kan langzamerhand onderscheid maken tussen verschillende stemmen en gezichten. Dit heeft te maken met de rijping van de hersenen, maar ook met de verfijning van horen en zien.

In het begin lacht de baby nog naar iedereen, maar nu wordt het kringetje van mensen waarbij de baby zich op zijn gemak voelt kleiner. Het kind stelt zich open voor de persoon die hem veiligheid geeft en er ontstaat een wisselwerking. Truus Bakker spreekt in dit verband over een soort stressthermostaat.

Onveiligheid (zoals honger) creëert stress, een baby voelt de spanning, geeft een signaal, de verzorger komt en zorgt dat de spanning weer weggaat. Dit herhaalt zich zo vaak dat alleen al de gedachte “de verzorger komt” voldoende kan zijn om te kalmeren. Op die manier wordt in dat eerste jaar onze stressthermostaat als het ware afgesteld. **Kinderen die een dergelijke geruststellende verzorging hebben gemist, zijn dus niet zo goed in staat om zichzelf tot rust te brengen.**

Het kind ontdekt dat het die persoon als het ware kan gaan bespelen. Door te lachen en geluidjes te maken kan het bijvoorbeeld het **contact** met de verzorger verlengen. Het leert hoe hij/zij de aandacht van de verzorger kan vasthouden. Voor het kind en de verzorger wordt het gedrag van de ander **voorspelbaar en betrouwbaar** en het kind zal nu één of meerdere personen vertrouwen.

In deze fase is het erg belangrijk dat adoptiekinderen leren dat niet alleen hun signalen worden gezien en dat de wereld veilig en voorspelbaar wordt, maar dat het de adoptieouders zijn waar ze zich aan kunnen toevertrouwen en niet iedereen.

Om dit te bevorderen kunnen adoptieouders zich **spiegelen** aan ouders die bezig zijn met baby's tussen drie en acht maanden oud (weer onafgezien van de leeftijd van hun adoptiekind); in deze fase zijn ouders vaak heel dicht met hun gezicht naar een kind toegewend. In het face-to-face contact imiteren ze ook vaak de **gelaatsuitdrukkingen** van hun kind, wat spiegelen genoemd wordt. Op deze manier merkt een kind dat zijn signalen gezien en herkend worden en leren ze ook de gelaatsuitdrukkingen van hun ouders kennen.

In deze fase leren kinderen ook hun lichaam kennen omdat ouders in dagdagelijkse verzorgingssituaties dat lichaam in al zijn facetten benoemen. Je kan dit verder uitbouwen door middel van babymassage. Voor oudere kinderen bouwt de bewegingspedagogiek van V. Sherborne, die in een aantal kleuterscholen wordt toegepast, verder op dit thema.

## 3. Derde bouwsteen: zelfvertrouwen/onzekerheid

De derde steen is die van de **eigenlijke hechting**. In deze fase leert een kind actief meewerken om te krijgen wat hij wil of nodig heeft. Door de ontwikkeling van de fijne en de grove motoriek kan het kind nu zelf iets pakken en zelf achter de ouder of opvoeder aangaan, ook als die even uit het zicht verdwijnt.

Het is van groot belang dat een kind de angst voor de scheiding van de verzorger kan overwinnen en dit gebeurt als het leert dat die persoon steeds terugkomt. Het kind vormt zich dan een stevig beeld van de vertrouwde persoon, ook als die even weg is.

Hoe veiliger en steviger die band is geworden bij de tweede bouwsteen en hoe meer de vertrouwde persoon via alle zintuiglijke kanalen (horen, zien, voelen, bewegen, geuren) indruk heeft gemaakt op

het kind, hoe beter het kind die persoon in zijn geheugen kan houden. Door dit vertrouwen kan een kind er actief op uitgaan om te ontdekken wat het zelf kan en zo zelfvertrouwen opdoen.

Welke leeftijd je adoptiekind ook heeft bij aankomst, om **zelfvertrouwen** op te bouwen moet basisveiligheid en toevertrouwen eerst opgebouwd zijn. Adoptieouders moeten dus voldoende tijd nemen voor die eerste twee bouwstenen. Als een kind zich aan jou heeft toevertrouwd kan je het zelfvertrouwen gaan stimuleren door te laten voelen dat je er op afstand blijft, dit door heel veel te benoemen wat het kind doet, denkt en voelt. In deze fase kan je het afstand nemen oefenen met kiekeboe- en verstopspelletjes.

Soms moet je kinderen nog visuele ondersteuning geven voor het feit dat je er als ouder nog steeds voor hen bent, zelfs wanneer niet lichamelijk aanwezig. Dit kan bijvoorbeeld door het meegeven van een foto van de ouders naar de oppas of een foto in de slaapkamer te zetten bij een kind dat moeilijk alleen durft te slapen. In deze fase is het ook belangrijk dat er rituelen voor afscheid en terugkomst worden ingebouwd. Dit maakt het voor een kind veiliger en voorspelbaar. Ga bijvoorbeeld nooit weg zonder dat je dit hebt aangekondigd want dit vergroot alleen de onzekerheid.

#### 4. Vierde bouwsteen: zelfstandigheid

De vierde bouwsteen wordt gekenmerkt door het zich **losmaken tot zelfstandigheid**. Het kind ontdekt dat het zelf iemand is, los van de vertrouwenspersoon. Ook al is de vertrouwenspersoon weg, toch kan het kind zich een innerlijk beeld van hem of haar vormen. Tijdens deze fase ontstaan symboolvorming en taal.

Niet voor niets is één van de eerste woordjes van een kind de benaming van de vertrouwenspersoon of -personen, meestal mama en papa. Het kind wordt zelfstandig en geniet van de vrijheid die het loslaten oplevert. De vertrouwenspersoon blijft een veilige haven, voor als het nodig is.

Ouders en verzorgers merken al snel dat het kind hiermee experimenteert tijdens de beruchte **koppigheidsfase**: "neen ikke zelf doen". Geven en nemen wordt mogelijk. Het kind kan nu ook afstand doen van iets omwille van de band met de vertrouwenspersoon om hem of haar een plezier te doen.

In deze fase is het belangrijk dat adoptieouders verder bouwen door nog veel meer samen met hun kind de dingen die hun kind doet, denkt of voelt te gaan benoemen. Zo leert het kind wie hij en zijn ouders zijn. Pas in deze fase kunnen ouders ook gaan verwachten dat kinderen ook leren wat grenzen en regels zijn.

### 5. Vijfde bouwsteen: creativiteit

Bij het opbouwen van de vijfde bouwsteen ontdekt het kind dat het zelf actief kan ingrijpen, creatief kan zijn en de wereld naar zijn hand zetten. Doordat het zich steeds meer los van de vertrouwenspersoon kan voelen, kan het zich nu ook inleven in de ander. In rollenspellen wordt dit eindeloos uitgeprobeerd (bv. vadertje en moedertje spelen).

Voor adoptieouders kan in deze fase het accent nog meer gaan liggen op benoemen, maar dan vooral het benoemen van gevoelens. Pas doordat een kind zijn eigen gevoelens leert kennen kan het zich gaan inleven in de gevoelens van anderen.

*Bron: <https://www.expoo.be/bouwstenen-van-hechtingspiramide>*