



ILSE DEVACHT



Gehechtheid kun je leren

Praktijkboek Attachment
Based Care voor Teams

Lannoo
Campus

Inhoud

Inleiding: Hoe dit boek werkt	9
DEEL I: GEHECHTHEID KUN JE LEREN	13
Hoofdstuk 1: Gedrag	21
Om te weten	21
<i>Hoe deze kennis inzetten: puzzel in mind: handvatten voor observatie</i>	24
Hoofdstuk 2: Stress en trauma	27
Om te weten	27
De impact van trauma	30
Hoe deze kennis inzetten	33
Hoofdstuk 3: Emotie(regulatie)	37
Om te weten	37
<i>Hoe deze kennis inzetten: emotiecoaching</i>	41
Hoofdstuk 4: Relatiepatronen	51
Om te weten	51
Hoe deze kennis inzetten	56
<i>Engageren voor relatiefocus</i>	57
Hoofdstuk 5: Biologische factoren	63
Om te weten	63
Hoe deze kennis inzetten	65

Hoofdstuk 6: Informatieverwerkingsprocessen	69
Om te weten	69
Hoe deze kennis inzetten	72
Hoofdstuk 7: Het (on)zekere basisscript	77
Om te weten	77
Hoe deze kennis inzetten	81
Hoofdstuk 8: Universele menselijke verlangens	85
Om te weten	85
Hoe deze kennis inzetten	89
Wat neem je mee uit dit deel?	93
DEEL II: GEHECHTHEID HELPEN LEREN IS TEAMWERK	97
Hoofdstuk 1: Veilig relationeel leerklimaat	103
Kwaliteit van de relaties tussen kind, jongere en zorgdragers	103
<i>Vormgeven van je (professionele) zorgrelatie als transitionele gehechtheidsfiguur</i>	106
<i>Breuk en herstel</i>	112
Veilig relationeel leerklimaat	116
Structuur	120
Verwachtingen hooghouden	128
Steun	134
<i>Coachen van toenaderingsgedrag</i>	137
Warmte	147
De stoel als tool	150

Hoofdstuk 2: Veilig relationeel werkklimaat	153
De kwaliteit van de band tussen teamleden	153
Veilig relationeel werkklimaat: de stoel uitzetten voor een team	156
Structuur	157
Verwachtingen hooghouden	162
Steun	166
Warmte	171
De stoel als tool voor het teamklimaat	173
Hoofdstuk 3: Parallelprocessen	177
Hoofdstuk 4: Intervisiemodellen in ABC voor Teams	181
Casusinterview	182
Teaminterview	187
Wat neem je mee uit dit deel?	191
ABC4T-mantra's	195
Verder op weg	197
Dankwoord	201
Bijlagen	205
Bijlage 1: 'Let op jezelf'-vragenset	205
Bijlage 2: De stoel als tool	206
Bijlage 3: De stoel voor het team	207
Bijlage 4: Vragenset casusinterview	208
Bijlage 5: ABC4T-teaminterview	210
Inspiratie	213
Bronnen	215



INLEIDING

Hoe dit boek werkt

Dit boek is een handboek voor het trainingsprogramma of gedachtegoed dat ik samen met collega's, jongeren en hun ouders in de afgelopen tien jaar heb ontwikkeld: Attachment-Based Care voor Teams (ABC voor Teams), kortweg: ABC4T.

Misschien is het beter om het een 'voetenboek' te noemen, omdat het met beide voeten stevig in de praktijk staat – gebaseerd op ervaringen in de modder van de praktijk waar de ideeën zijn ontstaan, uitgeprobeerd, aangepast en uiteindelijk werkbaar zijn gebleken. Tegelijkertijd kan dit boek ook zelfstandig gelezen worden als inspiratiebron voor jouw praktijk. Misschien lees je dit boek zelfs als ouder en neem je inzichten mee naar huis.

Het boek is opgedeeld in twee delen. Het eerste deel, Gehechtheid kun je leren, biedt praktische kennis over wat gehechtheid is en hoe gehechtheid (bij-) geleerd kan worden. Hierin beschrijven we hoe we in de eerste fase van het werken met ABC voor Teams een veilig(er) en zeker(der) klimaat creëren waarin mensen kunnen spreken, luisteren, hun verhaal delen en in contact komen. Het tweede deel, Gehechtheid helpen leren is teamwerk, richt zich op hoe je dit kunt toepassen in je (werk)relatie met kinderen, jongeren en hun zorgdragers. In deze tweede fase van het ABC4T-programma ondersteunen we kinderen, jongeren en hun zorgdragers om met steun en in verbinding opnieuw het leven te verkennen. Omdat onze ervaringen altijd plaatsvinden binnen een context, streven we naar een veilig relationeel leerklimaat – een plek waar genoeg vertrouwen is om stappen te zetten, ook buiten de comfortzone. Dit geldt niet alleen voor kinderen en jongeren, maar ook voor (professionele) zorgdragers en teams, want gehechtheid bevorderen is teamwerk.

Dit praktijkboek deelt kennis gebaseerd op onderzoek, literatuur en ervaring. Het is bedoeld voor zorgdragers, ongeacht hun opleiding of rol binnen de zorg. Het biedt handvatten waarmee zij zelfstandig of in teamverband aan de slag kunnen, met een gemeenschappelijke taal en gedeelde visie. Het is bovendien bruikbaar in situaties waarin therapeuten, artsen of andere professionals niet aanwezig zijn. Dit is namelijk vaak het geval: 'Jij bent er niet wanneer het gebeurt.' Door het boek heen worden naast theoretische kennis ook praktische vaardigheden en concrete tools besproken. Deze vind je eenvoudig terug omdat de pagina's groen gemarkeerd staan doorheen het boek.

Referenties zijn zoveel mogelijk weggehouden uit de tekst. Je vindt de lijst referenties achteraan. Voor de leesbaarheid schrijf ik weleens 'zijn', wat even goed 'haar' of 'hun' kan zijn. Het woord 'zijn' impliceert geen enkele voorkeur voor een bepaald gender. Waar mogelijk schrijf ik 'kind of jongere', zodat de tekst herkenbaar is voor zowel jongere als oudere kinderen. Ook volwassenen zijn iemands kind. Wat hier beschreven staat, kan daarom net zo goed op hen van toepassing zijn. Als er 'ouders' staat, worden zowel biologische ouders als andere belangrijke opvoedingsfiguren bedoeld, zoals pleeg-, adoptie- of plusouders. Dit kan ook betrekking hebben op één ouder. Het woord 'zorgfiguur' of 'zorgdrager' gebruik ik voor zowel professionele als persoonlijke zorgverleners, wanneer de uitleg voor beide groepen relevant is.

Ik gebruik zelden 'diagnosen' om iets te verklaren of mensen te beschrijven. Liever spreek ik van 'gekwetste' of 'kwetsbare' kinderen, jongeren of volwassenen. Op die manier kan ik het hebben van problemen of klachten beter en met meer begrip omschrijven. In de bijlagen vind je enkele werkbladen, en doorheen het boek staan voorbeelden en schema's om jou en je team verder te ondersteunen. Deze hulpmiddelen zijn bedoeld om jou op weg te helpen in je eigen praktijk, want niets in dit boek is een absolute waarheid.

Omdat dit boek vooral is gebaseerd op veel doen, proberen en leren – als mens, klinisch psycholoog, gezinstherapeut, moeder en trainer van teams – wil ik mijn oprechte dank uitspreken aan alle kinderen, jongeren en collega's van wie ik zoveel heb mogen leren.

WAAR GAAT DIT BOEK OVER?

Dit boek gaat over *attachment*, of gehechtheid. Dit concept heeft door de jaren heen zoveel verschillende betekenissen gekregen dat het vaak onduidelijk is geworden waar het nu precies om draait. Laten we dat meteen helder maken:

gehechtheid gaat over de mate waarin iemand (heeft geleerd) te vertrouwen op zorg.

Dit boek is gebaseerd op theorieën en onderzoek rond gehechtheid. Daarnaast bevat het elementen uit het systeemdenken, leertheoretische inzichten en principes, narratieve praktijken, en veel lessen die we hebben opgedaan aan de 'universiteit van de praktijk'.

Het gaat ook over *care*, of zorg. Zorg voor kinderen en jongeren betekent meer dan alleen behandelen of opvoeden. De gedeelde ambitie is om kinderen en jongeren te helpen in hun ontwikkeling. Maar wat bedoelen we precies met ontwikkeling? Minder probleemgedrag? Betere schoolresultaten? Meer vriendjes? In ABC voor Teams willen we kinderen en jongeren ondersteunen in hun verlangen naar verbinding, autonomie en competentie. Hiervoor bieden we concrete handvatten aan.

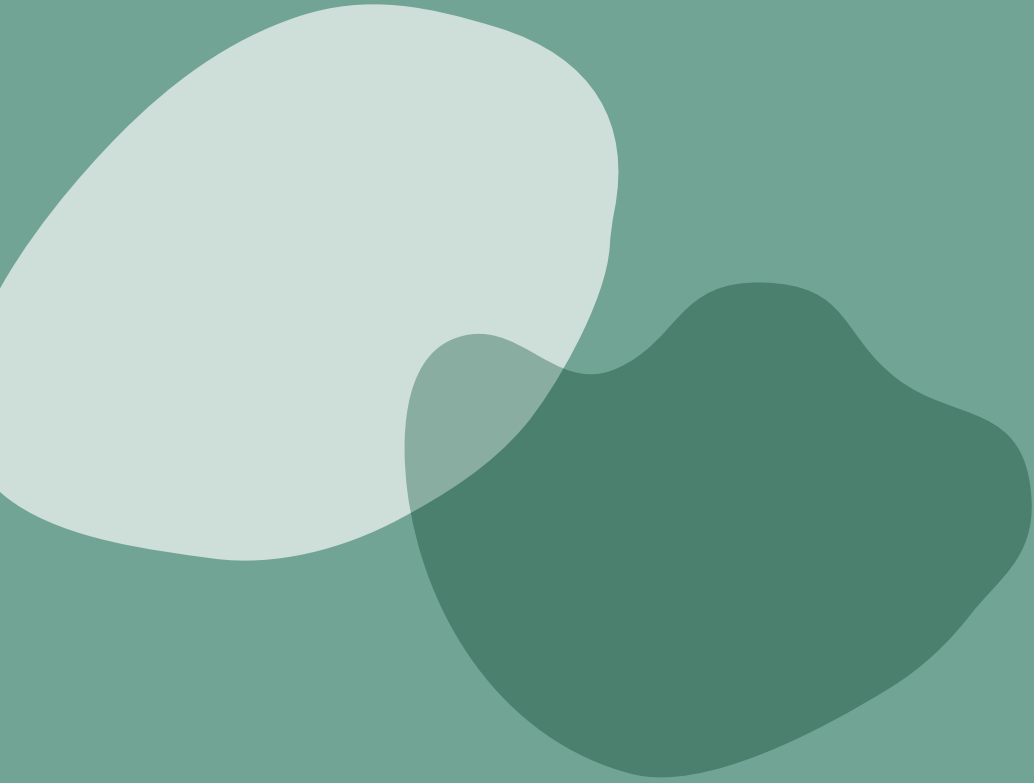
Omdat goede vaardigheden alleen niet altijd voldoende zijn – vooral niet wanneer kinderen of jongeren diep gekwetst en daardoor extra kwetsbaar zijn – richt het tweede deel van dit boek zich op het creëren van een veilig relationeel leerklimaat. Dit kan binnen begeleiding of therapie zijn, in een leefgroep of op een afdeling, maar net zo goed in een klas of gezin.

VOOR WIE IS DIT BOEK GESCHREVEN?

Dit boek is geschreven voor teamleden en teams. Teams in de zorg: ambulante of residentieel, in de psychiatrische of somatische zorg, de jeugdzorg, het welzijnswerk, en misschien zelfs het onderwijs. Het richt zich op teamleden met uiteenlopende achtergronden, opleidingen en opvattingen. Ook persoonlijke zorgfiguren, zoals ouders, verschillen van elkaar, maar werken het beste samen als team.

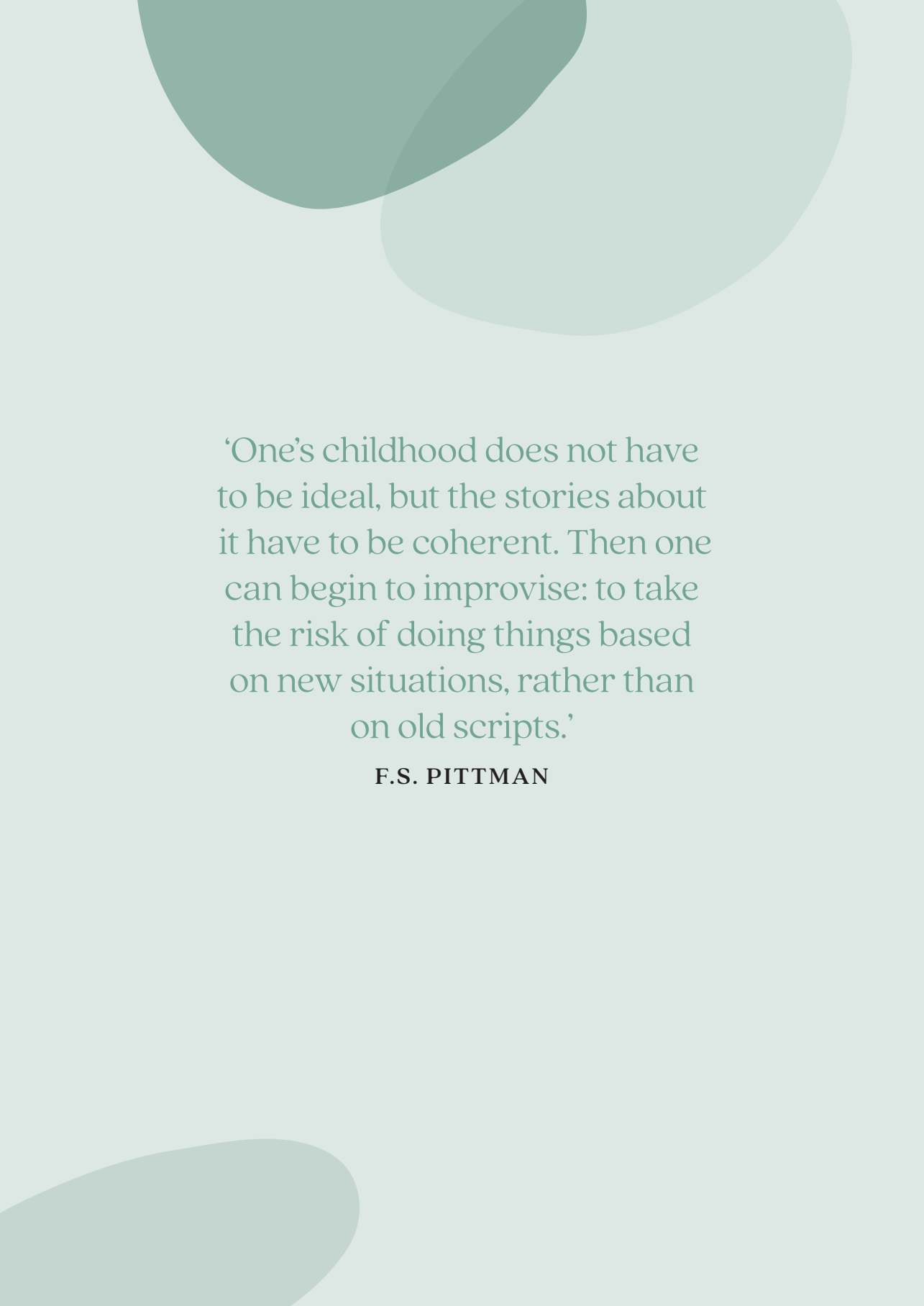
Samenwerken kan echter voor iedereen, of het nu in een professionele setting is of thuis, een uitdaging zijn. Dit geldt des te meer wanneer verschillen in visie, aanpak of achtergrond obstakels lijken te vormen. Zelfs individueel werkende begeleiders en therapeuten zie ik als een team op zichzelf! Je bent namelijk een team met jezelf en opereert nooit los van de invloed van collega's, netwerkpartners en zeker niet zonder dat van je eigen thuisteam, zowel vroeger als nu.

Ik hoop vooral dat dit boek je kan inspireren en jullie als team kan ondersteunen op jullie weg. Een weg naar groei, ontwikkeling en leren voor alle betrokkenen. Want dat is voor mij waar het uiteindelijk om draait.





Deel I:
Gehechtheid
kun je leren



‘One’s childhood does not have to be ideal, but the stories about it have to be coherent. Then one can begin to improvise: to take the risk of doing things based on new situations, rather than on old scripts.’

F.S. PITTMAN

Stan is elf jaar als hij voor de tweede keer wordt opgenomen, deze keer in een behandelgroep voor lagereschoolkinderen. Hij kreeg verschillende diagnoses, waaronder autismespectrumstoornis (ASS). Enkele maanden voordien is hij zijn vader verloren, die zelfmoord pleegde. Ook is zijn opa een jaar geleden gestorven, die vat op hem had en voor zijn dood overwoog om Stan in huis te nemen omdat hij zag dat het niet goed ging met Stan, zowel wanneer hij bij zijn papa en diens nieuwe vriendin verbleef, als wanneer hij bij mama en haar nieuwe vriend was. Stan werd gepest, vaak gestraft en uitgesloten op school, op de voetbal of ergens anders, door zijn agressieve gedrag. Nu hij een tijdje is opgenomen in de behandelgroep, neemt de agressie opnieuw toe; thuis bij mama, bij oma en ook op de afdeling, waar hij op een bepaald moment met een zware houten tafel en stoelen naar mensen gooit. Teamleden en groepsgenoten worden steeds banger van hem en oma en mama maken zich grote zorgen over hoe het verder moet. Hij lijkt in groep zo getriggerd te geraken door de omgang met anderen, dat we een apart programma op poten zetten voor hem, met veel duidelijkheid, structuur en een-op-eencontact. Ik ga met hem aan de slag rond boos zijn en agressief doen. Na een gesprek met mama en iemand van de leefgroepleiding, waarin hij een uur lang met ons detectivewerk verricht naar wat hem boos maakt en agressie uitlokt, neem ik hem even apart om uit te leggen hoe de namiddag thuis gaat verlopen en welke keuze hij dadelijk kan maken. Hij staat tegen de muur van het lokaal, met zijn armen langs zijn zijde en kijkt naar de grond. Dan zegt hij: 'Mag ik jou nu een knuffel geven?' Ik ben verrast, want ik heb hem in alle voorgaande maanden nog niet mogen aanraken om te helpen coreguleren. Heel zacht geven we een knuffel, waarop hij met een onzekere glimlach het lokaal verlaat.

In dit eerste deel delen we praktische kennis over wat gehechtheid is en hoe gehechtheid (bij)geleerd kan worden. Deze kennis is bruikbaar voor teamleden en teams om het verhaal van kinderen en jongeren beter te begrijpen en om te leren omgaan met onzekere gehechtheid bij mensen. Onderzoek en praktijkervaring hebben ons immers laten zien dat mensen kunnen leren om gehechter te worden aan anderen. Ook gekwetste en kwetsbare kinderen en jongeren hebben die mogelijkheid. Het zal dus gaan over kinderen zoals Stan,

over jongeren, over mensen en over hoe we zoeken naar het vertrouwen in onszelf, anderen en de toekomst.

In plaats van het volgen van aparte opleidingen of trainingen per discipline of rol, kan iedereen in het team – en het team als geheel – met gehechtheidsgerichte zorg aan de slag. Samenwerking binnen een team versterkt de zorg die gehechtheid wil opbouwen, versterken of herstellen aanzienlijk.

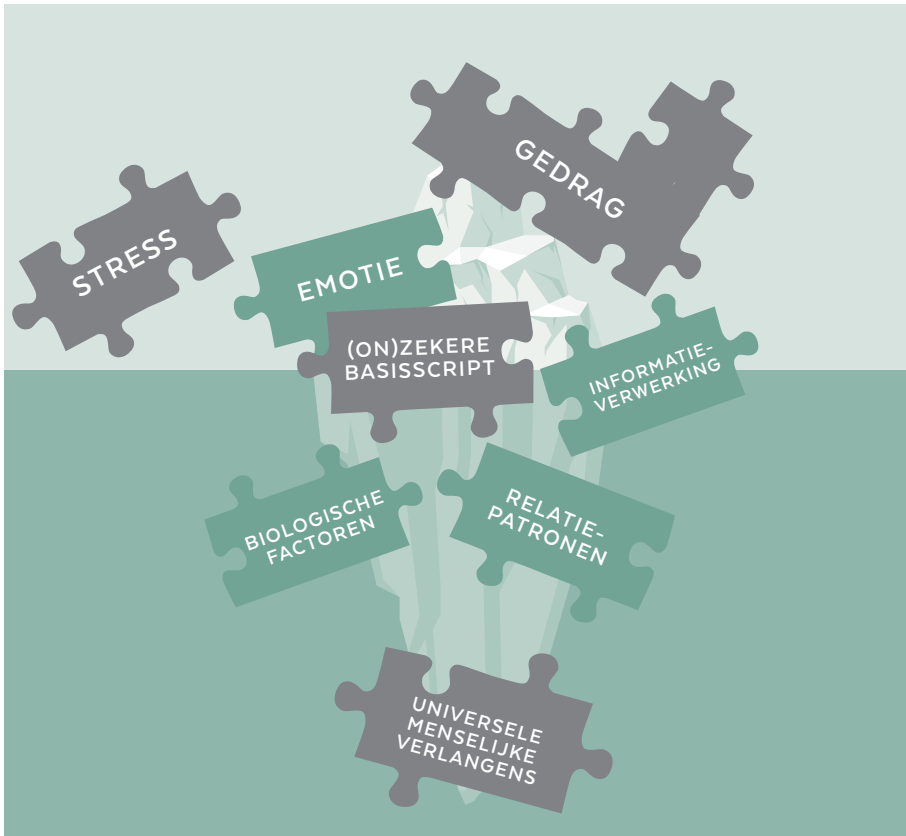
Volgens het recentste onderzoek luidt de definitie van ‘gehechtheid’ als volgt: gehechtheid is de mate van vertrouwen in zorg. Gehechtheid gaat over het leren vertrouwen. Mensen zijn in meer of mindere mate (on)veilig of (on-) zeker gehecht. Dat betekent dat ze meer of minder vertrouwen hebben in de beschikbaarheid en bereikbaarheid van afgestemde zorg op het moment dat ze die nodig hebben.

Om te begrijpen hoe een kind dit leert, gebruiken we een metafoor: het leggen van een puzzel met acht stukken. Deze stukken vormen samen een verhaal, een narratief, over iemands leven en leergeschiedenis op het gebied van gehechtheid. We noemen dit ook wel iemands leergeschiedenis of gehechtheidsnarratief. De term leergeschiedenis benadrukt dat kinderen en jongeren niet alleen passieve ontvangers of slachtoffers zijn van wat hun overkomt. Ze leren en rijpen continu, zelfs onder negatieve omstandigheden, en passen zich aan op basis van wat ze meemaken.

In ons begrijpen streven we naar het zien van de en-en: en wat kinderen en jongeren is overkomen, en wat zij daarmee hebben leren doen.

De vragen die ons helpen om het verhaal van iemands gehechtheidsgeschiedenis en moeilijkheden te begrijpen, zijn niet ‘wat is er toch mis met jou?’, maar eerder: *‘wat is er (niet) gebeurd, en wat is er (niet) geleerd, waardoor je nu zo vastloopt?’*. Dat ‘zo’ verwijst naar de specifieke manier waarop iemand vastzit. Mensen hebben niet zomaar ergens last van. Problemen en symptomen zijn vaak specifieke signalen, ook van het lichaam. Een kind dat ineens niet meer naar de wc durft of een jongere die plots school weigert, laat daarmee iets zien dat niet toevallig is. Daarom luisteren en kijken we naar de concrete symptomen en problemen waar mensen mee worstelen.

In onze leergeschiedenis rijpen en ontwikkelen we in interactie met onze omgeving en dus met anderen. Het verhaal dat we samen proberen te ontrafelen, wordt daarom altijd een relationeel verhaal – een verhaal dat ons veel vertelt over de interacties en relaties in iemands leven. Het is namelijk in relatie tot anderen dat we onszelf zien en leren kennen. Ons zelfbeeld wordt gevormd in en door relaties.



Figuur 1 – Leergeschiedenis als ijsbergpuzzel

De puzzel die we leggen, kan worden vergeleken met een ijsberg, waarvan slechts het topje boven de waterlijn zichtbaar is (Figuur 1). Gedrag, bepaalde emoties en iets van de manier waarop iemand met informatie omgaat, kunnen we observeren. De overige processen en onderdelen van het verhaal – zoals relatiepatronen, scripts en primaire emoties – liggen onder de waterlijn. Die blijven verborgen, maar vormen wel een essentieel deel van het geheel. Daarnaar kunnen we alleen gissen of, beter nog, op basis van kennis en gerichte observaties in het team hypothesen over formuleren.

De puzzelstukken die we samenbrengen, verweven we tot een verhaal – een leergeschiedenis of gehechtheidsnarratief – dat begrijpelijk maakt waarom iemand nu zo vastzit. Dit begrip willen we delen met kinderen, jongeren en hun zorgdragers door het verhaal aan hen terug te geven. Zo'n verhaal teruggeven, waarin samenhang en verbanden worden gelegd tussen wat er (niet) gebeurde

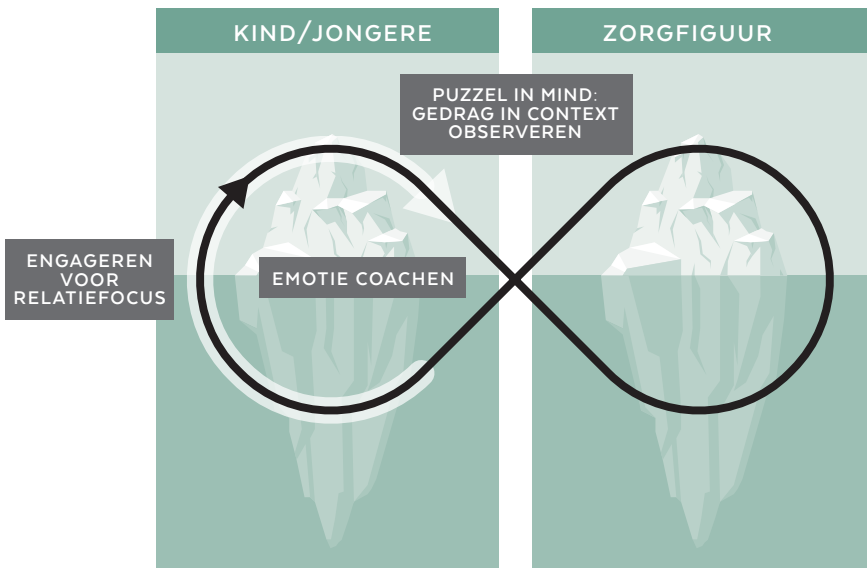
en hoe dit een mens heeft beïnvloed, is wezenlijk anders dan simpelweg een opsomming van feiten en gebeurtenissen te maken en daar een diagnose aan te koppelen. Een coherent of samenhangend verhaal helpt niet alleen om te begrijpen, maar ook om te vertellen en te onthouden, en vormt daarmee de basis voor het maken van nieuwe keuzes.

Zorgdragers kunnen met de praktische kennis over de puzzelstukken en het grotere geheel concreet aan de slag.

De puzzel in gedachten houden. Door de kennis van de puzzelstukken krijgen zorgdragers beter zicht op wat er (niet) is gebeurd, waardoor iemand vastloopt. Dit moedigt elk teamlid aan tot gericht observeren en bespreken, totdat er een begrijpelijk en deelbaar verhaal ontstaat dat vaak eindelijk erkenning en herkenning biedt.

Engageren voor relatiefocus. We richten ons eerst op het versterken van de kwaliteit van de relaties voordat we problemen of symptomen aanpakken.

Emotiecoaching. Elk teamlid kan leren om kwetsbare of primaire emoties te herkennen en ermee aan de slag te gaan.



Figuur 2 – Concreet aan de slag met de ijsbergpuzzel

Als je de praktische kennis uit dit hoofdstuk in gedachten houdt, zal deze je inspireren in je interacties, keuzes en professionele interventies. Zo creëren we in de eerste fase van het werken met ABC voor Teams een veilige ruimte om te spreken, te luisteren en persoonlijke verhalen te delen. In deze eerste stap houden we de puzzel in gedachten, engageren we ons voor relatiegericht werk en richten we ons op emoties (Figuur 2).

In wat volgt, lichten we elk van de puzzelstukken toe. We beginnen bij wat zichtbaar is boven de ijsberg en werken geleidelijk toe naar wat zich onder de waterlijn bevindt. Hierbij hanteren we een consistente opbouw: eerst behandelen we wat je moet weten ('om te weten'), en vervolgens hoe je deze kennis concreet kunt toepassen.

- Gedrag
- Stress en trauma
- Emotie(regulatie)
- Relatiepatronen
- Biologische factoren
- Informatieverwerking
- Het (on)zekere basisscript
- Universele menselijke verlangens

