

Inhoud

- 1 Gezond hechten en opgroeien in verbondenheid 7
 - 2 Tijden veranderen 13
 - 3 Pedagogiek van de hoop 17
 - 4 Geschiedenis 20
 - 5 Verschil tussen een vertrouwenspersoon
en een hechtingspersoon 24
 - 6 De hechtingspiramide – bouwstenen in het proces van gezond
hechten 28
 - 7 Bouwsteen 1 – Basisveiligheid 32
 - 8 Bouwsteen 2 – Toevertrouwen 46
 - 9 Bouwsteen 3 – Zelfvertrouwen 55
 - 10 Bouwsteen 4 – Zelfstandigheid 65
 - 11 Bouwsteen 5 – Creativiteit 70
 - 12 Het innerlijk werkmodel: het weefwerk van de gehechtheid 75
 - 13 Helpers bij de opvoeding van de wil en de zelfopvoeding 79
 - 14 Hechtingsstijlen 91
 - 15 Recepten, oefeningen en therapie 99
 - 16 Hoe hechter hoe echter... 108
- Literatuur 109

1 Gezond hechten en opgroeien in verbondenheid

We zijn allemaal voorbestemd om te stralen zoals de kinderen. We zijn geboren om de goddelijke glans die in ons is naar buiten toe te laten zien. Deze glans is niet alleen in enkelen van ons. Hij is in elk van ons.

(Madiba / Nelson Mandela)



Het onderwerp ‘gezond hechten en in verbondenheid leven’ houdt mij al jaren bezig.

In 1985 studeerde ik af en werd ik kleuterleidster op een vrijeschool. Tot 2014 ben ik als pedagoog werkzaam geweest binnen het vrijeschoolonderwijs, ik was (gast)docent op de Academie voor Ouders, op de leraaropleiding Helicon (nu vrijeschool Pabo) en op een MBO-opleiding voor antroposofische heilpedagogiek, het Edith Maryon College. Daarnaast geef ik les op diverse applicatiecursussen voor pedagogen in het werkveld 0-18 jaar. Vanaf 2013 ben ik werkzaam als onderwijsadviseur bij BVS-schooladvies, Begeleidingsdienst voor Vrije Scholen.

Tijdens mijn studietijd in de jaren tachtig heb ik niets geleerd over gezond hechten. Toen ik in 1989 moeder werd, begon ik mij te verdiepen in het proces van gezond hechten en in verbondenheid leven met mijn eigen kinderen. Ik onderzocht wat ‘in verbondenheid leven’ met mijn eigen kinderen inhield, maar ook met de mensen die deel uitmaakten van ons leven: burens, oppas, familie, vrienden, vriendjes van de kinderen, de leerkrachten van mijn kinderen, de ouders van hun vriendjes, de buurtwinkel om de hoek, de bibliotheekmevrouw, alle mensen die wij op ons pad tegenkwamen. Ik ontdekte dat ‘in verbondenheid leven’ niet alleen gaat over ‘met mensen in verbondenheid

leven, maar ook met de aarde; met onze tuin en moestuin, het bos, het strand en alle plekken waar wij onze voeten neerzetten. De dieren, de zon, de maan en de sterren, alles maakt deel uit van deze verbondenheid. Dat geldt ook voor de cultuur waar wij deel van uitmaken met de bijbehorende gewoonten, (jaar)feesten en tradities.

Gezond hechten en leven in verbondenheid werd een thema dat ik overal om mij heen en in mijzelf ging herkennen. Het werd een onderwerp dat ging over keuzen maken over de inrichting van het huis en de kinderkamers, over het speelgoed dat de kinderen kregen of juist niet kregen (en het soms weer bijstellen van een gemaakte keuze). Over hoe wij in het gezin en in het leven daarbuiten met elkaar omgingen. Over voeding en welke voeding en hoe wij met elkaar de maaltijd vierden. Over de vrijetijdsbesteding en invulling van de vakanties. Over de kinderkleding en de materialen waar de kleding van gemaakt was. Over ziek zijn, zalfjes, poeders, pillen en weer beter worden. Alles bleek met elkaar samen te hangen.

Door het werken op de vrijeschool leerde ik de zintuigen kennen die meewerken aan gezondheid, de groei van het lichaam, het bewegen, het spelen, en de exploratiebehoefte van zowel kinderen als volwassenen.

Vragen van ouders

Door mijn eigen moederschap en mijn werk als pedagoog op een school en als docent bij de Academie voor Ouders, merkte ik dat veel ouders met vragen rondlopen over opvoeden. Die vragen gaan over hoe je het kind welkom kunt heten, hoe je veiligheid en structuur kunt geven in de opvoeding; over hoe opvoeders omgaan met meningsverschillen rondom een thema in de opvoeding zoals 'het naar-bedgaan-ritueel': vader wil nog even stoeien en moeder wil in alle rust de dag afsluiten. Vragen over grenzen geven aan kinderen en hoeveel grenzen dan nodig zijn. Vragen over voorspelbaar zijn in de relatie met het kind, wat niet altijd blijkt te lukken.

Maar ook vragen over: hoe combineer je het werken buitenshuis met de opvoeding van het jonge kind? 'Ben ik een minder goede ouder

als mijn kind naar de kinderopvang gaat dan een ouder die fulltime thuis is?’

Veel opvoeders geven aan niet te kunnen teruggrijpen op de opvoeding die zij zelf als kind van hun eigen ouders hebben meegekregen. De voorbeelden van toen lijken niet meer als vanzelfsprekend in de huidige tijd te passen.

Het schuldgevoel waar opvoeders last van hebben, blijkt vaak samen te gaan met (hoge) idealen en een (groot) verantwoordelijkheidsgevoel. Een schuldgevoel legt mensen vaak lam en ontnemt hun de mogelijkheid om in vrijheid open te staan voor of op zoek te gaan naar een antwoord. Persoonlijk heb ik ontdekt dat het gesprek (met mijzelf en/of met anderen) een bron is om aftastend op zoek te gaan naar antwoorden. In hoofdstuk 2 zal ik daarop ingaan.

A world fit for children, is a world fit for everyone

Op ouderavonden in mijn eigen klas en tijdens de lezingen en cursussen die ik verzorg, klinken veel vragen en wordt in de ontmoeting en het gesprek met anderen gezocht naar mogelijke antwoorden.

Het samen zoeken naar antwoorden op vragen heb ik ervaren tijdens het congres ‘Ruimte voor ouderschap’ op 24 mei 2006. Daar stond de volgende tekst centraal: ‘A world fit for children, is a world fit for everyone’. Deze tekst van Unicef geeft aan dat een wereld die gezond is voor kinderen, een wereld is die voor iedereen gezond is. Als wij goed naar kinderen kijken en naar wat hen gezond houdt en maakt, dan zijn de antwoorden op de vragen van opvoeders dicht in de buurt van kinderen te vinden. De antwoorden kunnen worden gevonden als de opvoeder kijkt vanuit een innerlijke verbondenheid met het kind. Door het kijken en waarnemen ontwikkelt de opvoeder een instrument in zichzelf dat te maken heeft met fijngevoeligheid en afgestemd zijn. Vanuit dat afgestemd zijn op het kind en zichzelf ontstaat een gevoel voor wat gezond is voor dit kind.

Er is een heel dorp nodig om een kind op te voeden

Ik heb aan de tekst 'a world fit for children, is a world fit for everyone', nog dit Afrikaanse gezegde toegevoegd: 'Er is een heel dorp nodig om een kind op te voeden'. Deze uitspraak bleek eveneens een sleutel te zijn in het vraagstuk van veel ouders. Hij zegt ons dat voor het (gezond) opvoeden van een kind meerdere mensen nodig zijn, zelfs een heel dorp. Er staat in de tekst niet dat er een stad nodig is. Nee, een dorp. Geen echt dorp, maar een groep mensen die 'als in een dorp met elkaar leeft'. In een dorp is het leven overzichtelijk, de mensen kennen elkaar. Zijn de maten van de huizen, de straten en de winkels in een goede verhouding? Wij kunnen door de menselijke maat van een dorp het leven nog overzien. Het beeld van het dorp bleek voor ouders een ingang te zijn om mensen om zich heen te zoeken die 'als een dorp' voor hun kind wilden zijn. Dit dorp kan een kinderopvang zijn die aansluit bij de opvoedideeën van de ouders en de ontwikkelingsbehoeften van de kinderen. Het kan een groep jonge ouders zijn die om toerbeurt voor elkaars kinderen zorgen terwijl de andere ouders naar het werk zijn. Het kunnen vrienden en familie zijn die betrokken zijn bij het opgroeien en verzorgen van de kinderen.

Hoe jonger het kind is, hoe kleiner het dorp zal zijn. Na de geboorte bestaat 'het dorp' uit het eigen huis, de eigen tuin en de buurt waar wordt gewandeld. Daarna wordt het dorp misschien uitgebreid omdat het kind naar de kinderopvang of peutergroep gaat. Dan gaat het kind naar de basisschool en komt het in de kleuterklas. Ouders geven vaak aan dat zij de overgang naar de basisschool/kleuterklas ervaren als een grote stap 'de wereld in'. Een wereld waarin hun kind steeds meer een eigen leven gaat leiden, dat losser is komen te staan van de wereld thuis. Het kind brengt soms meer uren door op school en de Buitenschoolse opvang (BSO) dan bij de eigen ouders thuis.

Het dorp is dus niet een statisch iets, het groeit met het kind en de opvoeders mee. Kenmerkend voor dit dorp is, is dat men elkaar 'kent'. Dit in de zin van: wij delen een visie hoe wij dit kind willen laten opgroeien.

Wij delen een visie hoe wij kijken naar kinderen en opvoeden. Wij delen een manier van hoe wij met elkaar willen omgaan en aan de kinderen willen voorleven hoe wij als volwassenen op weg zijn in het leven.

Dit boek is geschreven om ouders en opvoeders te ondersteunen in het vinden van bouwstenen. Immers, een dorp bestaat uit huizen en andere gebouwen. Deze zijn vaak gebouwd van bouwstenen. Bouwstenen die bouwen aan het fundament van het menselijk bestaan zijn onder andere: veiligheid, je toevertrouwen aan jezelf en een ander, samen zijn, (oog)contact, openheid, saamhorigheid, troost geven en ontvangen, voeding, warmte en aandacht, mogen spelen en ontmoeten, jezelf kunnen en mogen ontplooien opdat jij jouw unieke mens-zijn kunt vieren.

In de onderstaande tekst klinkt een visie door die in dit boek zal worden uitgewerkt in relatie tot gezond hechten en opgroeien in verbondenheid.

Kindertijd

*De kindertijd is de tijd waarin men alles
over de wezenlijke dingen van het leven leert –
over de hemelse en de aardse wereld,
over het goede, het schone en het ware.*

*De kindertijd is de tijd om lief te hebben en geliefd te worden,
angst te ervaren en vertrouwen te leren,
waarachtig en stil te zijn,
maar net zo goed vrolijk en lachend te vieren.*

*Kinderen hebben het recht om te dromen
en in hun eigen tempo groot te worden.
Zij hebben het recht om fouten te maken,
en het recht dat men hen vergeeft.*

*Kinderen hebben het recht gevrijwaard te worden van honger en geweld,
een thuis te hebben en beschermd te worden.
Men moet hen daarbij ondersteunen om gezond te kunnen opgroeien,
goede gewoontes te leren en evenwichtige voeding te krijgen.*

Kinderen hebben mensen nodig voor wie ze respect kunnen hebben, volwassenen, wiens voorbeeld en liefdevolle autoriteit ze kunnen volgen. Ze hebben behoefte aan een veelvoud van ervaringen – zachtheid en vriendelijkheid, onbesuisdheid en moed, zelfs kattenkwaad en ongemanierd gedrag.

Zij hebben een liefdevolle verbondenheid met de aarde nodig – met de dieren en de natuur, met families en met een maatschappij waarin ze zich als individu kunnen ontplooien.

Zij hebben behoefte aan ogenblikken van aandacht en ruimte voor hun nieuwsgierigheid, beschermende grenzen en vrijheid voor hun creativiteit. En tijd om stil te staan, te spelen, te werken.

Zij moeten de oerwetten van het leven leren kennen en de vrije ruimte hebben hun eigen principes te ontdekken.

De geest van de kindertijd roept om bescherming en verzorging want hij is een wezenlijk deel van ieder menselijk bestaan.

Alliance for Childhood

(International Alliance Working Group, New York, 1999)

2 Tijden veranderen

*Onze opgave is ons in dankbaarheid met het verleden te verbinden
en in vertrouwen met de toekomst.*
(Rudolf Meyer)



In hoofdstuk 1 werd kort beschreven dat opvoeders van nu zich niet meer altijd herkennen in de opvoeding die zij van hun eigen ouders hebben gekregen.

Vanaf ongeveer 1900 is de wereld in Europa in een rap tempo veranderd. In 1900 werd in Parijs de wereldtentoonstelling gehouden. De industrialisatie kwam op gang en daarmee veranderde het leven van veel mensen in Europa drastisch. Machines in fabrieken namen het werk van de mens over. De steden groeiden, de welvaart nam toe. Door de uitvinding van de penicilline (1928) nam het sterftcijfer af, ook van kinderen.

Veel mensen leefden rond 1920 in dorpen of kleine steden waar zij en hun (groot)ouders ook geboren en getogen waren. De bevolking was verdeeld in groepen die hetzij bij een kerk hoorden (rooms-katholieken, gereformeerden, hervormden enzovoort) of buitenkerkelijk waren. Hoe het leven geleefd diende te worden, werd voor een groot deel door de kerk bepaald en de heer des huizes fungeerde als brug tussen thuis en de wereld. De man werkte buitenshuis, de vrouw veelal thuis als huisvrouw of in het bedrijf van haar man (boerderij, winkel enzovoort).

Opvoeden in de afgelopen eeuw

In de opvoeding rond 1920 was de norm: een kind heeft rust, reinheid en regelmaat nodig. De gouden 'R-en'. Ze zijn nu weer in. In die tijd

was het heel gewoon dat een kind niet geknuffeld werd. Van knuffelen werden kinderen niet zelfstandig en leerden zij niet het gezag van hun ouders te erkennen. Ouders mochten hun kind hooguit een hand geven. Discipline stond hoog in het vaandel: op zondag naar de kerk, op maandag de was, dinsdag strijken, woensdag verstedag enzovoort. Het was heel gewoon dat kinderen met lijfstraffen werden opgevoed. Vanuit de kerken werd dit zelfs aanbevolen: wie zijn zoon liefheeft, schuwe de roede niet.

De Tweede Wereldoorlog kan worden gezien als een breekpunt in lang gekoesterde tradities en gewoonten. De mensen waren na 1945 druk bezig om het land weer op te bouwen. Er was amper tijd om stil te staan bij het verdriet, de pijn, de rouw en het trauma dat alom aanwezig was. In de opvoeding gold vanaf de jaren vijftig dan ook de norm dat kinderen flink moesten zijn, niet moesten huilen en vooral geen hulp moesten vragen aan anderen. Hulp vragen was een zwaktebod.

Daar kwam geleidelijk verandering in toen in 1949 de Nederlandse vertaling van het boek *Baby- en kinderverzorging* van Benjamin Spock verscheen. Spocks boek veroorzaakte een revolutie in veel Nederlandse gezinnen; hij pleitte voor een opvoeding waarin wél geknuffeld werd en dat ouders moesten letten op de signalen van hun kind omdat ieder kind uniek is en dus op een eigen, unieke manier reageert.

In de jaren zeventig werd geadviseerd: baby's die huilen moeten worden opgepakt en getroost omdat baby's liefde, lucht en (emotionele) ruimte nodig hebben. De moeders die dit deden, werden niet meer begrepen door hun eigen moeders. Zij hadden juist geleerd dat huilen goed was voor de vorming van de longetjes... In de jaren daarna was het advies dat baby's best even mochten huilen, zij hoefden niet bij iedere krik te worden opgepakt.

En zo gaat de pendel al jaren heen en weer en lijkt het erop dat iedereen zoekende is naar wat nu goed of het beste is voor een kind. Dit geeft eigenlijk aan dat wij in deze tijd allemaal opzoek zijn naar hechting en aanhechtingspunten in het leven.

Vroeger gaven 'de traditie, meneer pastoor, de dominee en de boven-

meester' aan wat het goede was om te doen. Wij leven nu in een tijd waarin wij zelf worden uitgenodigd en soms uitgedaagd om over veel onderwerpen in het leven na te denken. Door de media kunnen wij in deze tijd over (wetenschappelijke) informatie beschikken waar de vorige generatie nog nooit van had gehoord.

De wetenschappelijke wereld ontdekt steeds meer hoe tot in de kleinste cellen van het menselijk lichaam de ontwikkeling zich voltrekt en wat dit voor de opvoeding van het kind betekent. Met de ontdekking bijvoorbeeld van de spiegelneuronen heeft de wetenschap ontdekt dat de mens zichtbaar en niet zichtbaar een ander mens nadoet, nabootst, meebeweegt, meevoelt. Voor de opvoeding is deze ontdekking van groot belang: kinderen bootsen hun opvoeders na in veel wat zij doen of zijn. Het jonge kind zoekt in de opvoeder gebaren, woorden, bewegingen en bootst deze na. Bijvoorbeeld: in een gezin kan het ene kind de oogopslag van moeder hebben nagebootst en in de eigen gewoonte hebben opgenomen. Een ander kind heeft eenzelfde manier van lopen als de vader overgenomen.

Als kinderen ouder worden (7-21 jaar) zijn zij op zoek naar opvoeders die zij (innerlijk) als voorbeeld willen nemen. Het kind van 7 jaar wil leren lezen en schrijven 'net zoals de meester of juf dit kan', het kind van 14 jaar wil horen, zien of beleven hoe de docent is omgegaan met 'de vragen des levens'. De opvoeder is een autoriteit geworden die in vrijheid wegwijzers op het levenspad van de jonge mens aanreikt door het eigen voorbeeld te geven of door verhalen – bijvoorbeeld biografische verhalen van andere mensen – aan te reiken waarin de puber en de adolescent een voorbeeld herkennen.

Door wetenschappelijk onderzoek wordt steeds meer bekend over hoe het kind zich ontwikkelt en welke invloeden bevorderlijk, belemmerend of beschadigend zijn tijdens de zwangerschap en de verdere ontwikkeling van de jonge mens.

Daarnaast is er in de ontwikkeling van de mensen ook iets veranderd. Tot in de jaren tachtig zeiden kinderen rond 3 jaar 'ik'. Nu zeggen én