

Graag had ik deze handvatten jaren eerder gehad

Ineke Minkhorst (56) heeft onlangs 3 bijeenkomsten van de training “Focus op hechting” van Stichting Kinderleven gevolgd, samen met een groep jeugdverpleegkundigen en jeugdartsen. De training (4 dagdelen, geleid door Paulien Kuipers) richt zich op het leren signaleren van hechtingsproblemen bij baby’s en jonge kinderen. Vroegtijdige signalering van onveilige hechting voorkomt op latere leeftijd veel problemen en is daarom heel belangrijk, zeker voor professionals die dag in dag uit met de pasgeborenen te maken krijgen. In de training krijgen de deelnemers kennis over de ontwikkeling van een gehechtheidsrelatie tussen ouders en hun jonge kind en kennis over de gevolgen van (subtiele) hechtingsproblemen. Voorts leren de deelnemers hoe ze de relatie ouders en kind positief kunnen beïnvloeden, soms is één gesprek al voldoende. Het spreken van verbindingstaal is daarbij een belangrijk hulpmiddel.

Ineke vertelt dat ze sinds 4 jaar werkzaam is als consultatiearts, hiervoor heeft ze jarenlang als gynaecoloog gewerkt.

“We zien alle kindjes, van pasgeboren tot 4 jaar. We letten op medische en sociale aspecten. Deze twee invalshoeken lopen erg parallel. De verpleegkundigen zijn iets meer met de sociale kant bezig. Zij gaan op huisbezoek en bieden begeleiding als dat nodig is maar ook als arts kijk je met twee verschillende ogen. Voor mij heeft het er zeker mee te maken dat ik na mijn gynaecologie periode coaching-opleidingen gedaan heb. Dan krijg je nog meer zicht op het contact met mensen en de betekenis van klachten. Mijn medische bagage was ruim en door het coachen heb ik meer vaardigheden gekregen in gespreksvoering met mensen.

Als gynaecoloog heeft Ineke in de loop der tijd geleerd hoe belangrijk hechting is voor de gezonde ontwikkeling van het kind. Ze vertelt dat met name de laatste jaren het besef is gegroeid dat onveilige hechting de oorzaak kan zijn van allerlei geestelijke en lichamelijke klachten op latere leeftijd. Als er nu ouders komen met een verslavingsachtergrond worden direct alle hulpverleners ingeschakeld, dat was vroeger niet zo. Als er getwijfeld werd of het wel goed ging tussen moeder en kind, werd er hooguit extra op haar gelet. Het belang van veilige hechting wordt toenemend onderkend. Rust, tijd en aandacht voor het kind en elkaar begrijpen, zijn volgens Ineke belangrijke voorwaarden voor een goed contact tussen het kind en de moeder en vader.

“De reden dat ik de training Focus op hechting ging volgen was in eerste instantie nieuwsgierigheid. Er zat een belofte in dat je handvatten aangereikt kreeg om zaken weer op het goede spoor te zetten. Die handvatten heb ik zeker gekregen. Van de training tot nu toe vond ik de eerste bijeenkomst het beste omdat je daar iets persoonlijks in moest brengen. Op zich werkt dat sterk, het kan inzichten geven, maar dat kan ook bedreigend zijn. Na mijn coaching-training heb ik er geen moeite mee om dingen over mezelf te vertellen. Dat is voor iedereen anders. Van een aantal collega’s hoorde ik dat ze moeite hadden om persoonlijke dingen naar voren te brengen, wat wel begrijpelijk is. De deelname aan de cursus is verplicht, daardoor is de interesse en motivatie om deel te nemen verschillend. Er is altijd veel veiligheid nodig om persoonlijke zaken met anderen te kunnen/willen delen, anders kunnen er gemakkelijk gevoelens van schaamte of verdriet optreden die je liever voor jezelf zou willen houden. Het maakt wel dat de een veel meer uit de cursus haalt dan de ander, je moet er echt open voor staan. Tot nu toe heb ik met veel plezier de cursus gevolgd.”

Tijdens de training krijgen de deelnemers veel informatie over waar ze op moeten letten om onveilige hechting te signaleren. En ze leren hoe ze door één gesprek met ouder(s) en baby de band kunnen herstellen. Ineke vertelt dat ze het belangrijk vindt dat er nadrukkelijk op gewezen wordt dat je niet alleen te maken hebt met een kind of een ouder maar met beiden, het is een systeem. De een beïnvloedt de ander en vice versa.

“Met name de voorbeelden die ik gehoord heb over een slechte start, een huilbaby, de borstvoeding lukt niet etc. Als je dan gaat vragen: hoe was de zwangerschap en bevalling, dan blijkt zo vaak dat er toen dingen niet goed gelopen zijn en dat die zaken wel degelijk hun weerslag in het hier en nu hebben. Dat je dat hardop kunt benoemen naar de baby toe, dat zij dit samen allemaal hebben meegemaakt. Dat was echt een eye-opener, je ziet de kinderen reageren. Je ziet gewoon dat ze begrijpen wat je zegt. Dan zie je de ouders ontspannen; dit mag er zijn. Ik vind het geweldig. De taal die Paulien Kuipers gebruikt en de erkenning die ouders krijgen: “Het is niet raar dat ik zo’n start heb

gemaakt omdat ik een heftige bloeding heb gehad of iets anders.” Die bevestiging is zo belangrijk voor ouders.”

Ineke past dit praten met de baby al toe in haar werk als consultatiebureau arts. Ze vertelt het volgende voorbeeld uit haar praktijk.

“Er was een moeder die problemen had met de band met haar kindje. Toen ik door vroeg over de zwangerschap en bevalling bleek die zwaar en moeilijk geweest te zijn. Veel misselijkheid en overgeven. Na de bevalling is de moeder op een gegeven moment bewusteloos geraakt door een heftige bloeding. De baby was daarvoor operatief gehaald. De vader bleef ontredderd achter met de baby en wist zich geen raad. De moeder was achteraf ook erg van slag en deze mensen hebben het heel moeilijk gevonden om de draad met hun baby weer op te pakken. Dit hele verhaal heb ik verteld aan de baby; hoe zwaar het was geweest, hoe misselijk moeder was geweest maar toch dapper de hele zwangerschap heeft uitgedragen, hoe zij haar moeder bijna kwijt was geweest en dat zij die spanning en angst gevoeld moet hebben. De moeilijke start die ze samen hadden heb ik aan de baby (en moeder) verteld. De moeder en haar moeder (oma) luisterden en de baby van 4 weken zat mij het hele gesprek strak aan te kijken. Dat zagen moeder en oma gebeuren. Die hadden zoiets van: zou ze dit echt allemaal snappen? Ik zei dat ik dacht dat ze heel goed begreep dat er van alles gebeurd was, natuurlijk begreep ze het niet letterlijk maar wel het gevoel en de intentie. De mensen gingen helemaal opgelucht en tevreden de deur uit. Ik vind het wel jammer dat ik niet kan vertellen hoe het nu met ze gaat. Ik heb ze nog niet terug gezien op mijn spreekuur maar ik vermoed dat ze er wel iets aan hebben gehad.”

Een ander voorbeeld uit haar praktijk is het verhaal over een tweejarig jongetje dat zich als een aapje aan zijn moeder vastklampt zodat het onmogelijk is om hem te onderzoeken. Ineke stelt voor om het onderzoek een paar maanden uit te stellen omdat het jongetje binnenkort naar een peuterspeelzaal gaat en dan over een tijdje misschien beter te benaderen is. Bij het volgende consult komt hij op dezelfde vastgeklampte manier binnen met zijn moeder.

“Ik ben toen een gesprek met moeder begonnen en heb haar laten vertellen waar ze tegenaan liep, wat voor problemen ze had. Op een zeker moment ben ik naast het jongetje gaan zitten en heb ik het verhaal van moeder aan hem verteld, wat moeder net allemaal tegen mij had gezegd. Ik zag de ogen voor het eerst naar mij gaan en begon de ogentest te doen terwijl hij nog steeds aan zijn moeder hing. Vervolgens kon ik zijn hartje beluisteren en daarna zei ik dat ik graag even zijn balletjes wilde onderzoeken. Hij ging staan op de schoot van moeder en liet dit onderzoek toe. Daarna draaide zich om en ging op normale manier op schoot zitten bij zijn moeder. Ik kon verder al het onderzoek/opdrachtjes doen wat ik met hem wilde doen. Het was prachtig om te zien hoe dit kind op mijn aanpak - het verhaal van zijn moeder - reageerde.”

Ze legt me uit dat er nog een reden is waarom ze hechting zo belangrijk vindt. Ze vertelt dat haar oudste zoon is gediagnostiseerd met PDD-NOS en ADHD na een enorme zoektocht: wat is er met dit kind aan de hand.

“Nu pas zie ik dat mijn oudste hoog sensitief was maar dat ik, zijn moeder, het niet wilde zien. In het gezin waar ik vandaag kwam was het not done om hoog sensitief te zijn. Dat was zwak. Toen hij net 5 jaar was is onze dochter van vier maanden oud overleden. Zijn wereld stond op zijn kop. Zijn ouders waren niet meer de ouders die hij kende, hij voelde zich niet meer veilig. Vanaf die tijd is het bergafwaarts met hem gegaan. Het surplus in liefde wat ik altijd had, was er niet meer door het overlijden van mijn dochttertje. Het heeft jaren geduurd voordat dat weer hersteld was. Daarnaast had ik een drukke baan in twee fusieziekenhuizen met allerlei conflicten, in een regio waar ik niet vandaan kwam dus zonder hulptroepen om me heen. Pas na jaren konden we deze negatieve spiraal ombuigen, eerder konden we hem niet bijsturen. Nu werkt hij hard aan zichzelf en ben ik er van overtuigd dat hij zijn plek zal vinden. Maar hij heeft er nog iedere dag last van. Als ik eerder beseft zou hebben welke impact dit alles op hem zou hebben (onveilige hechting op iets latere leeftijd) dan zouden we misschien anders gehandeld hebben, maar we hadden de handvatten en de inzichten niet”.

Aan het einde van het interview praten we over invoelingsvermogen, intuïtie en het feit dat het ééngespreksmodel met ouders en hun baby niet voor iedereen is weggelegd. Mensen moeten bij hun

eigen gevoel kunnen komen om het gesprek op een goede manier te kunnen voeren. Vaak krijgt iemand pas door hoe het werkt op het moment dat hij of zij zelf vastloopt en behoefte heeft om er uit te komen. Dat geldt zeker voor haar.

“Ik ben zelf zwaar overspannen geweest, ik was echt over de rooie. Ik noem het geen burn-out want fysiek kon ik goed blijven functioneren. Door die overspannenheid werd ik gedwongen om voor de spiegel te gaan staan en te kijken: hoe komt het nou dat dit bij mij gebeurt. Dan ga je door een heel proces en dat is mooi, al denk je daar zelf op dat moment anders over. Ik wilde destijds best uit mijn baan als gynaecoloog stappen, maar je zit in een rijdende trein die voortdendert. En je zit in een gouden kooi want je hebt een goed inkomen. Het is heel moeilijk om dan te zeggen: ik stap hier uit en ik ga iets anders doen. Door mijn overspannenheid werd ik gedwongen om een andere richting op te gaan. Ik vind het een zegen dat het gebeurd is.”

De trainingen “Focus op hechting” van Stichting Kinderleven worden op een aantal plaatsen in Limburg gegeven. Er staat een training in Utrecht op stapel voor het voorjaar 2017. De training is bedoeld voor professionals in de JGZ. Meer informatie op www.stichtingkinderleven.nl
Willemien van Lith

