

# Hechting in alle eenvoud

Frank C. P. van der Horst <sup>a, b</sup>, Sharon A. Leupe <sup>a</sup> & Maartje P. C. M. Luijk <sup>b</sup>

---

## Marga

Marga is 40 jaar oud en werkt als tandartsassistente in een kleine tandartspraktijk. Ze heeft een fijn contact met haar collega's en heeft plezier in haar werk. In relaties is Marga minder gelukkig: als ze een relatie heeft, is ze vooral erg bang de ander kwijt te raken en gekwetst te worden. Marga verbreekt daarom soms juist zelf relaties, zodat zij niet in de steek gelaten kan worden. Als Marga zich verdrietig voelt, zoekt ze geen steun bij anderen, omdat ze vindt dat ze de problemen zelf veroorzaakt heeft en dat ze anderen daar niet mee mag lastigvallen. Dit is dan ook de boodschap die ze van huis uit heeft meegekregen: je moet je eigen boontjes doppen. Marga's ouders waren er onvoldoende voor haar: haar vader was een dominante, maar afwezige man. Marga's moeder heeft door psychische problemen niet voldoende voor haar kunnen zorgen. Marga ervaart nu vooral rust als ze thuis alleen op de bank een flesje wijn drinkt.

---

## Inleiding

Net als Marga heeft iedereen behoefte aan warmte en verbondenheid. Tegelijk is het voor veel mensen, net als voor Marga, moeilijk om die verbondenheid te ervaren. Ze hebben moeite een langdurige relatie met anderen te houden. Sommige mensen hebben veel ruzie met hun partner of met vrienden, anderen maken juist moeilijk vrienden en hebben alleen oppervlakkig contact met anderen. Hoe we relaties aangaan heeft te maken met de ervaringen met relaties die we al van heel jong meekrijgen. Die belangrijke vroege relaties worden ook wel hechting genoemd. In deze brochure geven we uitleg over hechting. We leggen uit hoe hechting ontstaat en waarom het belangrijk is in zowel de kindertijd als de volwassenheid.

## Wat is mijn hechtingsstijl?<sup>1</sup>

Bij kinderen hebben we het over hechting, bij volwassenen over hechtingsstijlen. We vragen je eerst na te denken over je eigen hechtingsstijl. In welk van de volgende beschrijvingen herken je jezelf het meest?

- A. Ik vind het makkelijk om een goede band te hebben met anderen. Over het algemeen vertrouw ik anderen en ik maak me geen zorgen dat ik alleen ben of dat anderen me niet zullen accepteren.
- B. Ik vind het ongemakkelijk verbonden te zijn met anderen. Ik zou graag hechte relaties hebben, maar ik vind het moeilijk anderen te vertrouwen. Ik ben bang dat ik gekwetst zal worden als ik ze te dichtbij laat komen.
- C. Ik zou het liefst zo veel mogelijk betrokken willen zijn bij anderen, maar ik merk dat ze terughoudend zijn om zo dichtbij te willen komen als ik zou willen. Ik voel me erg ongemakkelijk zonder intieme relatie, maar ik maak me soms zorgen of anderen me wel zo veel waarderen als ik hen waardeer.

- D. Ik voel me op mijn gemak als ik geen emotionele relaties met anderen heb. Ik vind het belangrijk dat ik me onafhankelijk voel. Ik zorg voor mezelf, ik ben liever niet afhankelijk van anderen en wil liever niet dat anderen afhankelijk zijn van mij.

Kies uit bovenstaande de omschrijving die het best bij je past. Lees dan eerst verder, we zullen later op jouw hechtingsstijl terugkomen.

### **Wat is hechting?**

Liefde van ouders is voor de emotionele ontwikkeling van kinderen net zo belangrijk als vitamines voor de lichamelijke gezondheid.<sup>2</sup> Dit belangrijke inzicht is pas kort geleden ontstaan. Het was de Engelse psychiater John Bowlby die ongeveer 50 jaar geleden voor het eerst schreef over hechting van kinderen aan hun ouders of verzorgers, meestal de moeder. Alle kinderen zijn biologisch geprogrammeerd om de veiligheid en nabijheid van hun ouders te zoeken. Een liefdevolle en blijvende band met één van de ouders is heel belangrijk voor een gezonde ontwikkeling. Als de band met de ouder plots wordt verbroken of de ouder kan een kind onvoldoende veiligheid en bescherming bieden, dan kan dat schadelijke gevolgen hebben. Veilige hechting is een basisbehoefte van ieder kind!

### **Hoe ontwikkelt de hechting van jonge kinderen zich?**<sup>3</sup>

Elke baby wil zich hechten, dat zit ingebouwd. De hechting helpt baby's en jonge kinderen om te gaan met stress, zoals angst of honger. Een baby stuurt signalen, zoals huilen, om de ouder duidelijk te maken dat hij zorg en aandacht nodig heeft. Meestal zien ouders de signalen van het kind en wordt het kind getroost en verzorgd. De ontwikkeling van hechting bij jonge kinderen verloopt in vier fasen:

1. een periode waarin het kind nog geen onderscheid maakt tussen verschillende personen (vanaf de geboorte tot twee maanden);
2. een periode waarin het kind de signalen richt op één of enkele verzorgers (van twee tot zes maanden);
3. de echte hechting, wanneer een kind met signalen en beweging de aandacht van een vaste verzorger (meestal de moeder) probeert te krijgen, zodat die in de buurt blijft; deze fase begint met scheidingsangst en eenkennigheid (van zes maanden tot vier jaar); en ten slotte:
4. een periode waarin er sprake is van een ouder-kindrelatie, waarbij het kind rekening kan houden met anderen en zich kan inleven in de wensen en plannen van de ouder (vanaf vier jaar).

In het vormen van de hechting is het van groot belang dat de ouder rekening houdt met waar het kind aan toe is. Hoe hechting groeit, hangt af van de reacties van de ouders. De ouder moet als het ware 'voelsprietten' hebben voor de gevoelens van het kind. Huilt het omdat het moe is, bang, ziek, of door honger? Die voelsprietten worden ook wel 'sensitiviteit' genoemd: de ouder moet gevoelig (sensitief) zijn voor de signalen van het kind. De ouder moet de signalen begrijpen en er goed op reageren. Op die manier voelt het jonge kind zich veilig en leert het met emoties omgaan. Door emoties eerst samen met een hechtingsfiguur te beleven (hoe voelt het eigenlijk om boos, bang, of verdrietig te zijn?), leren jonge kinderen langzaam steeds beter om met hun emoties om te gaan. Wanneer ouders niet sensitief zijn, bijvoorbeeld omdat ze dat zelf nooit hebben geleerd, kan het kind moeite blijven houden met het omgaan met emoties.

### **Basisbehoeften**

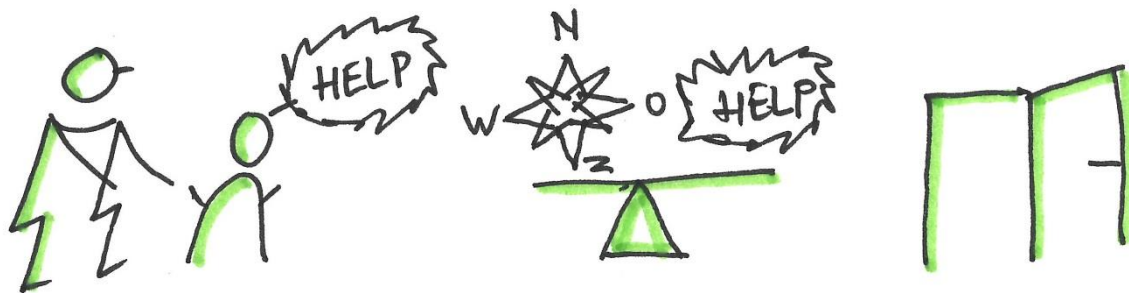
Veilige hechting is de eerste basisbehoefte van baby's, maar niet de enige basisbehoefte. Ook de autonomie van een kind is belangrijk: kinderen moeten leren om zelf keuzes te maken. Ouders moeten daarnaast grenzen stellen aan hun kinderen, het moet duidelijk zijn wat wel en niet mag. Kinderen moeten ook de kans krijgen hun emoties te uiten. Tot slot hebben alle kinderen behoefte aan spontaniteit en spel, ze moeten gewoon kind kunnen zijn. Wanneer er in de opvoeding aan deze belangrijke basisbehoeften wordt voldaan, kunnen kinderen opgroeien tot evenwichtige personen. In

de puberteit maken deze kinderen zich steeds meer los van hun ouders. Ze gaan op eigen benen staan en leren om zichzelf zijn. Ze durven zich verbonden te voelen met andere mensen en met de wereld om zich heen. Als ouders niet in staat zijn om aan de basisbehoeften te voldoen, kan er sprake zijn van een emotioneel tekort bij hun kinderen. Als we terugkijken naar onze eigen jeugd moeten we ons dus niet alleen afvragen of we voldoende lichamelijke zorg, maar ook of we voldoende emotionele zorg hebben gekregen.

### Veilige of onveilige hechting?<sup>4 5</sup>

De kwaliteit van hechting is afhankelijk van de ervaringen van het kind met de verzorger en wordt ingedeeld in twee hoofdtypen: veilige hechting of onveilige hechting.

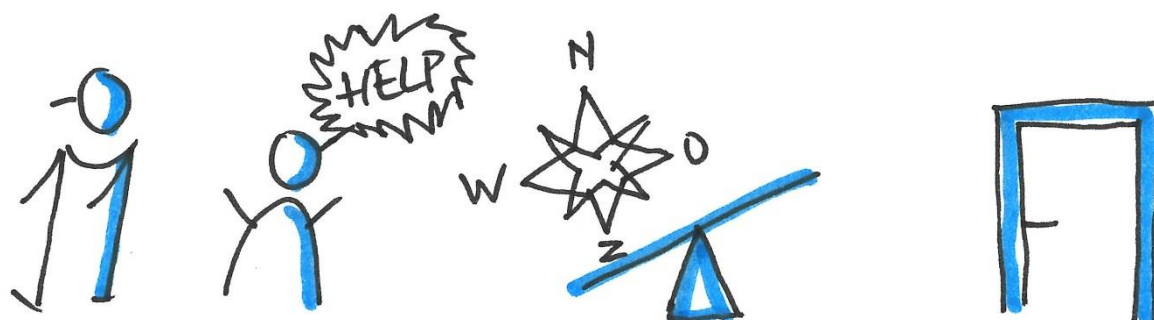
Kinderen die veilig gehecht zijn, hebben het vertrouwen dat ze kunnen terugvallen op hun ouder als ze bijvoorbeeld verdrietig of ziek zijn en gebruiken hun verzorger als een 'veilige haven' als ze een nieuwe omgeving verkennen. Dit basisvertrouwen is het gevolg van eerdere ervaringen waarin het kind heeft geleerd dat de ouder er voor hem of haar is en troost en warmte biedt. Door een veilige hechting met ouders leren jonge kinderen dus op zichzelf en op anderen te vertrouwen.



Wanneer ouders of verzorgers adequaat reageren op stress van het kind, ontstaat er een goede balans tussen ontdekken van de wereld en nabijheid zoeken. In de volwassenheid staat de deur open voor contact met anderen.

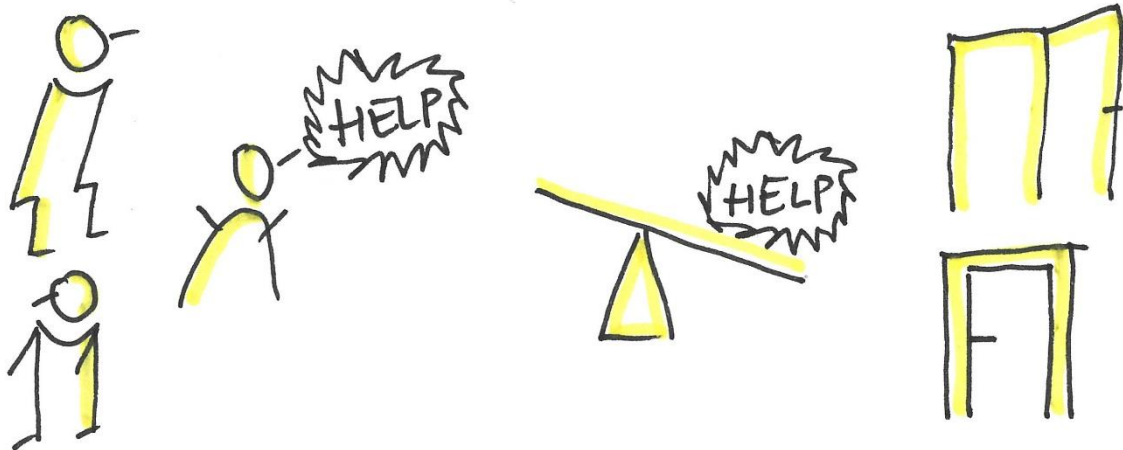
Kinderen die onveilig gehecht zijn, hebben geen vertrouwen in de beschikbaarheid van hun verzorger, ouders waren vaak geen veilige haven. Deze kinderen hebben een strategie ontwikkeld om met deze onzekerheid om te gaan. Deze strategie komt tot uiting in verschillende typen onveilige gehechtheid: onveilig-ambivalent en onveilig-vermijnd. Een laatste categorie bestaat uit de gedesorganiseerd gehechte kinderen.

- Onveilig-vermijnd gehechte kinderen vermijden juist de verzorger in stressvolle situaties en zijn erg gericht op de omgeving. Deze strategie gebruiken ze omdat hun ervaring is dat de ouder niet beschikbaar is als ze hem of haar nodig hebben en dat toenadering zoeken dus geen zin heeft.



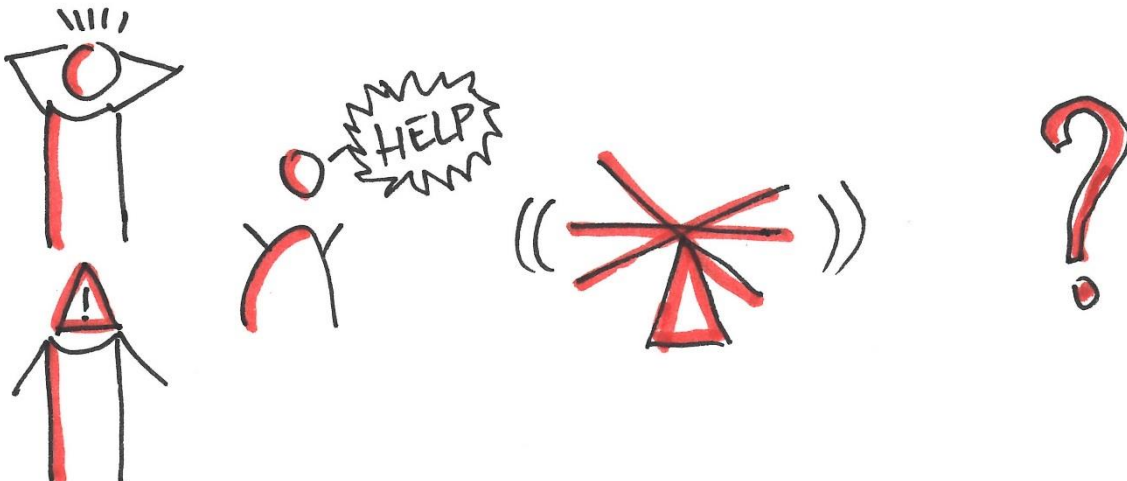
Wanneer ouders of verzorgers niet beschikbaar waren, is het kind vooral gericht op het ontdekken van de buitenwereld. In de volwassenheid is de deur dicht voor anderen, omdat er geen vertrouwen in de ander is.

- Onveilig-ambivalent gehechte kinderen zijn in stressvolle situaties erg gericht op de ouder en zijn moeilijk te troosten. Ze zoeken heel veel contact met de ouder, omdat ze uit eerdere ervaringen weten dat er heel wisselend gereageerd wordt op hun verdriet. Ze zetten al hun emoties in om zich te verzekeren van de nabijheid van de ouder.



Wanneer ouders of verzorgers soms wel en soms niet beschikbaar waren, slaat de balans door naar nabijheid zoeken en vastklampen. In de volwassenheid is het patroon zeer wisselend: soms staat de deur wijd open, soms is hij juist gesloten.

- Gedesorganiseerd gehechte kinderen, de meest onveilige vorm van hechting, hebben geen strategie ontwikkeld om te kunnen omgaan met stressvolle situaties. Ze kunnen bang of verward reageren op hun ouder. Het gedrag van hun verzorger is in het verleden erg onvoorspelbaar en onberekenbaar geweest en er is soms sprake geweest van mishandeling of andere traumatische ervaringen.



Wanneer ouders of verzorgers overspoeld waren door emoties of zelfs een gevaar waren voor hun kind, was degene die veiligheid moest geven ook een gevaar. Daardoor heeft het kind eigenlijk geen goede strategie kunnen ontwikkelen hoe om te gaan met anderen.

#### Wat zijn de gevolgen van veilige en onveilige hechting?

Perfekte ouders bestaan niet, en de perfecte opvoeding ook niet. Er bestaan heel veel verschillen tussen gezinnen en manieren van opvoeden. Een perfecte opvoeding is ook absoluut niet nodig voor een gezonde ontwikkeling van kinderen. De zorg en aandacht voor een kind moeten 'goed genoeg'<sup>6</sup> zijn. Dat betekent dat ouders op veel verschillende manieren kunnen opvoeden en kinderen groot kunnen brengen. Wanneer het ouders toch niet lukt om aan basisbehoeften te voldoen, heeft dat

soms te maken met wat ze zelf in hun eigen opvoeding hebben gemist. Hechting kan van ouders op kinderen worden overgedragen: hoe we ons hechten aan anderen leren we voor een deel van onze ouders.

Alles dat je meemaakt in relaties wordt opgeslagen in je geheugen. Je ervaringen met andere mensen vormen het beeld dat je van jezelf en van anderen hebt. Dat betekent dat de eerste relaties in je leven een fundament leggen en dat latere ervaringen daarop een belangrijke aanvulling zijn. De ideeën over relaties die je tijdens je leven gevormd hebt, bepalen je verwachtingen in het dagelijks leven. Daarmee heeft het verleden invloed op relaties in het hier en nu.

We hebben gezien dat wanneer ouders of verzorgers niet voldoende kunnen voldoen aan de basisbehoeften van kinderen, dat kan leiden tot onveilige hechting. Kinderen die onveilig gehecht zijn hebben een lager zelfbeeld of hebben wantrouwen naar anderen ontwikkeld. Ook komt het voor dat ze zich op emotioneel vlak minder goed hebben kunnen ontwikkelen. Iedereen gaat op een andere manier om met tekorten die in de vroege jeugd zijn ontstaan. Dat wordt voor een deel bepaald door je karakter en je temperament. Sommige mensen leggen zich neer bij het feit dat relaties ingewikkeld zijn en problemen kunnen geven, anderen vermijden het contact met anderen zoveel mogelijk en soms gaan mensen juist veel wisselende relaties aan.<sup>7</sup>

### **Levenslang onveilig gehecht?**

Wanneer het ouders niet lukt om aan basisbehoeften van het kind te voldoen, heeft dat soms te maken met wat ze zelf in hun eigen opvoeding hebben gemist. Wanneer iemand met een onveilige hechting zelf vader of moeder wordt, kan dat invloed hebben op de hechting met het eigen kind. Een onveilige hechting kan zo doorgegeven worden naar de volgende generatie. Toch gebeurt dat niet altijd. Hoewel de relatie met de ouders belangrijk is, spelen ook je eigen persoonlijkheid en relaties met anderen een grote rol. Dat kan een lieve oma zijn, of die warme leidster op het kinderdagverblijf, of een begripvolle leerkracht op de basisschool, of een beste vriend of vriendin op de middelbare school bij wie je altijd terecht kon, of je eerste grote liefde die je accepteert zoals je bent, met al je tekortkomingen.

### **Hechtingsstijlen**

Hechting met ouders wordt dus opgeslagen in je geheugen en vormt je verwachtingen van relaties met anderen. Bij kinderen hebben we het over hechting, bij volwassenen over hechtingsstijlen. We gaan nu terug naar de vraag over jouw hechtingsstijl.

- Als je je vooral herkende in beschrijving (A), dan heb je een autonome of zekere hechtingsstijl: je bent zeker van jezelf en je hebt geen twijfels over anderen; je ziet het contact met anderen met vertrouwen tegemoet.
- Herkende je je vooral in beschrijving (B), dan heb je een gereserveerde of vermijdende hechtingsstijl: je bent weliswaar zeker van jezelf, maar je vermijdt persoonlijk contact met anderen. Je wilt het liefst onafhankelijk van anderen zijn.
- Als beschrijving (C) het beste bij je paste, dan heb je een angstige of gepreoccupeerde hechtingsstijl: je wil graag persoonlijk contact met anderen, maar je twijfelt aan jezelf. Je vraagt je af of je wel aardig of interessant genoeg bent voor de ander.
- Als je het meest herkende in hechtingsstijl (D), dan heb je een gedesoriënteerde hechtingsstijl: je twijfelt aan jezelf, maar ook aan de ander. Uit angst om bedrogen te worden of gekwetst, vermijdt je persoonlijke contacten.

## Beeld van jezelf

		Positief	Negatief
Beeld van de ander	Positief	<b>AUTONOM/ZEKER (A)</b>	<b>ANGSTIG/GEPREOCUPEERD (C)</b>
	Negatief	<b>GERESERVEERD/VERMIJDEND (B)</b>	<b>GEDESORIËNTEERD (D)</b>

### Wat helpt als je een onveilige hechtingsstijl hebt?

In therapie kan een behandelaar, binnen de kaders van de therapie, een cliënt geven wat hij of zij vroeger gemist heeft. Eigenlijk doet de behandelaar wat een goede ouder zou doen: een veilige basis bieden. De behandelaar voldoet hiermee (alsnog) aan de behoeften van het kind. Een nieuwe ervaring, het ervaren van basisvertrouwen waarop je kunt terugvallen in tijden van stress, wordt toegevoegd aan je bestaande ervaringen. Daardoor kunnen nieuwe ideeën over jezelf en de ander ontstaan.

De therapeut biedt in de therapie veiligheid en respect; heeft begrip voor emoties; luistert naar de cliënt; begrijpt gevoeligheden; biedt troost; heeft geduld en begrip; geeft steun; is voorspelbaar en geeft tegelijk duidelijke grenzen aan. Als je dit leest zie je dat de therapeut precies voldoet aan alle basisbehoeften die eerder werden genoemd! Door zich zo op te stellen ontstaat er een veilige omgeving waarin je als cliënt kwetsbaar kunt zijn en je emoties en behoeften kunt uiten. Het biedt ook de kans om te ervaren hoe het is om een veilige (therapeutische) relatie aan te gaan en je gewaardeerd en, soms voor het eerst in je leven, waardevol te voelen. Je leert goed voor jezelf te zorgen zoals de therapeut goed voor je zorgt: je leert je eigen behoeften te herkennen en kunt eraan tegemoet komen. Daarnaast biedt de therapie de mogelijkheid om in een veilige situatie te oefenen met nieuw gedrag en nieuwe inzichten. Op deze manier kun je ook weer beter functioneren in contact met anderen.

Alle nieuwe positieve ervaringen helpen je om je beeld over jezelf en over de ander op een positieve manier te veranderen. Daarmee kun je ook je hechtingsstijl veranderen, zodat je in relaties met anderen meer op je gemak bent.

---

### Marga (vervolg)

Marga kiest er na jaren van eenzaamheid, waarin ze anderen zoveel mogelijk op afstand hield, uiteindelijk voor om hulp te zoeken. Ze komt in behandeling bij Estella en leert in de behandeling meer over haar hechtingsstijl en hoe die is ontstaan. Dat haar ouders haar niet konden bieden wat ze nodig had, had ze eigenlijk nooit beseft. Het maakt haar kwaad en verdrietig. Tegelijk heeft ze het gevoel dat haar ouders op hun eigen manier van haar houden. Van Estella hoort Marga dat veel mensen met een onveilige hechtingsstijl dit als lastig ervaren, omdat ze hun ouders niet de schuld willen geven van hun problemen. Door het begrip van Marga van Estella krijgt, voelt Marga zich steeds meer op haar gemak. Tegelijk stelt Estella moeilijke vragen en geeft zij duidelijk grenzen aan. Hoewel dat soms confronterend is, geeft het Marga ook duidelijkheid. In de behandeling leert Marga veel over zichzelf en hoe ze in het verleden anderen op een afstand heeft gehouden. Door de gesprekken met Estella durft Marga anderen steeds meer toe te laten en dat geeft Marga het vertrouwen in anderen dat zij eerder niet had. Op een gegeven moment krijgt Marga een relatie met Roy en hoewel ze het soms moeilijk vindt om afhankelijk van hem te zijn, vindt ze het prettig dat er iemand is op wie ze altijd kan terugvallen.

---

### Verder lezen?

- Cuppen, H. (2014). *Liefdesbang. Overwin verlatingsangst en bindingsangst*. Utrecht: VBK Uitgevers.
- Genderen, H. van, Jacob, G., & Seebauer, L. (2012). *Patronen doorbreken. Negatieve gevoelens en gewoonten herkennen en veranderen*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Johnson, S. (2013). *Houd me vast: zeven emotionele gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie*. Utrecht: Kosmos Uitgevers.
- Sman, J. van der (2009). *Ware liefde. Harde feiten over de dieptste emotie*. Amsterdam: Balans.
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (2002). *Leven in je leven. Leer de valkuilen in je leven herkennen*. Amsterdam: Pearson.

### Noten

---

<sup>a</sup> Werkzaam bij *de Waag Nederland*: [www.dewaagnederland.nl](http://www.dewaagnederland.nl).

<sup>b</sup> Werkzaam bij de *Erasmus Universiteit Rotterdam*: [www.eur.nl](http://www.eur.nl).

<sup>1</sup> Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.

<sup>2</sup> Bowlby (1952, p. 158): “[M]other-love in infancy and childhood is as important for mental health as are vitamins and proteins for physical health.”

<sup>3</sup> Deels ontleend aan Horst, F. C. P. van der (2008). John Bowlby (1907-1990). Onderzoeker van gehechtheid en verlies. In T. M. Kroon & B. Levering (Eds.), *Grote pedagogen in klein bestek* (pp. 223-228). Amsterdam: SWP.

<sup>4</sup> Deels ontleend aan Horst, F. C. P. van der, Lucassen, N., Kok, R., Sentse, M., Jooren, L., & Luijk, M. P. C. M. (2016). *Opgroeien in het hedendaagse gezin. Inleiding in de gezinspedagogiek*. Houten: LannooCampus.

<sup>5</sup> Tekeningen zijn gemaakt door dr. Marije Stoltenborgh, Erasmus Universiteit Rotterdam.

<sup>6</sup> Zie het concept ‘good enough parenting’ van Donald Winnicott.

<sup>7</sup> Respectievelijk de copingstijlen overgave, vermijding en overcompensatie.