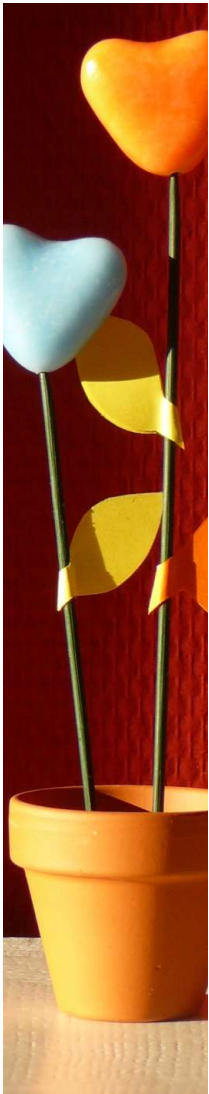


Stief m/v – Hechting met stiefouders



www.relatietherapeutmirellabrok.nl 2018

Stief m/v – Hechting met stiefouders



Een (h)echte band

In de eerste maanden na de geboorte hecht een baby zich aan zijn ouders. Dit is de basis voor de manier waarop het kind de rest van z'n leven contacten legt. Kun je een serieuze ouderfiguur worden voor je stiefkind als je hier niet bij was? En hoe zorg je eigenlijk voor een goede hechting tussen jou en je stiefzoon of -dochter?



Stief m/v – Hechting met stiefouders



'Als (stief)ouder heb je een grote invloed op de hechting met je kind. Ouders proberen hun kinderen vaak beter op te voeden dan dat ze zelf zijn opgevoed,' vertelt psychologe Mirella Brok. 'Als je bijvoorbeeld een moeder had die niet naar je omkeek, zorg je er zelf wel voor dat je er altijd voor je kind bent. Je weet namelijk hoe je het niet wilt hebben, maar er is ook een gevaar. Het gebeurt dat ouders hierin doorslaan en bijvoorbeeld de hele dag checken of het wel goed gaat met hun kind. Daarom is het belangrijk om te weten hoe je zelf vroeger gehecht bent en om een goede balans te vinden tussen jouw eigen hechting en je manier van opvoeden.'

Hechtingsfase

In de eerste maanden na de geboorte leert een baby zich te hechten aan mensen in zijn omgeving. Vaak is de moeder de eerste aan wie hij zich hecht. Deze periode, de hechtingsfase, is misschien wel de belangrijkste periode in een mensenleven. Er ontstaat namelijk een basis die bepaalt hoe je in je verdere leven omgaat met anderen. Hilde Kalthoff van het Nederlands Jeugd Instituut (NJI) legt uit hoe dit werkt: 'Een goede hechting ontstaat als je als ouder reageert op de signalen die je kind geeft. Als de baby een reactie krijgt op zijn gebuis of gelach, ziet hij dat het effect heeft. Wanneer je dit op een vriendelijke en consequente manier doet, gaat je baby erop vertrouwen dat je er voor hem bent. Vanuit het vertrouwen dat zijn ouders er altijd voor hem zijn, gaat hij de wereld ontdekken. Dit noem je een veilige hechting. Kinderen die veilig gehecht zijn, zijn nieuwsgieriger en hebben meer zelfvertrouwen dan kinderen die onveilig gehecht zijn.'

Als kinderen op jonge leeftijd een scheiding meemaken of verwaarloosd worden door hun ouders is er een grote kans dat ze zich onveilig hechten. Vaak hebben deze kinderen op latere leeftijd problemen om relaties te onderhouden, omdat ze het basisvertrouwen in de ander missen. Als een kind niet veilig gehecht is tijdens de hechtingsfase, is het haast onmogelijk om die basis later te herstellen. Maar volgens psychologe Mirella Brok betekent dit niet dat je je nooit meer

'Ze hechten zich niet aan een lange rij stiefouders, maar soms blijft er eentje hangen'

op een goede manier aan mensen kunt hechten. 'Je kunt hechting zien als een vertrouwen dat je kunt winnen of verliezen. Als een kind onveilig aan zijn ouders gehecht is, maar op andere plekken wel reactie krijgt op zijn aanwezigheid, kan hij zich alsnog op een veilige manier aan anderen hechten. Een kind kan zich aan iedereen hechten met wie hij regelmatig contact heeft, van vriendjes van school tot medewerkers van het kinderdagverblijf. Als het kind vroeger veilig is gehecht, zal de nieuwe hechting makkelijker verlopen.'

Veiligheid en vrijheid

Het is dus mogelijk om als stiefouder een goede hechtingsband met het kind van je partner op te bouwen. Volgens psychologe Mirella gaat dat op dezelfde manier als tijdens de eerste hechtingsfase: 'Ook tijdens de hechting met je stiefkind gaat het erom dat je zijn signalen herkent en daar consequent op reageert. Ieder kind heeft behoefte aan veiligheid en vrijheid, maar de manier waarop verschilt. Een nuljarige zoekt het fysieke contact en de veiligheid op, terwijl een vijftienjarige er meer behoefte aan heeft om vrijgelaten te worden. Vaak zie je dat de moeder hierin de beschermende rol op zich neemt (veiligheid) en de vader het kind meer zelf laat ontdekken (vrijheid). Als de biologische ouder die veiligheid biedt, is het een cadeau voor het kind als de stiefouder de andere rol inneemt.' Mirella merkt in haar praktijk dat kinderen die meerdere stiefouders hebben gehad, daar op latere leeftijd nonchalant over doen. 'Ze hechten zich niet aan de lange rij stiefouders, maar soms blijft er eentje hangen. Vaak was dat iemand die begon was met het kind.' ▶

STIEF m/v | 61

Vijf tips voor een goede hechting

De tips van gezinscoach Gideon de Haan, psycholoog Mirella Brok en Hilde Kalthoff (NJI) om een goede hechting te bevorderen:

1. Reageer op de signalen die het kind uitzendt. Het is belangrijk dat je laat zien dat je hem hoort en dat je laat weten dat hij ertoe doet.
2. Kijk naar je eigen hechting. Hoe ben je zelf gehecht en wat vind je normaal als het gaat over veiligheid?
3. Ga niet te snel. Laat het kind zichzelf zijn en wees er onvoorwaardelijk voor hem. Als hij merkt dat het veilig is, ontstaat er een vertrouwensband.
4. Laat je partner aan het kind duidelijk maken dat jij oké bent. Op deze manier geeft de ouder aan dat jij te vertrouwen bent.
5. Maak duidelijk dat je niet de nieuwe vader/moeder bent. De 'oude' is vaak nog in het leven van de kinderen aanwezig. Je kunt wel laten zien dat ze altijd bij je terecht kunnen.

Toch zijn er wel wat verschillen tussen de eerste hechtingsfase en de hechtingsfase tussen jou en je stiefkind. Er is nu misschien nog een biologische ouder in het spel, die het niet ziet zitten dat zijn of haar kind door een ander wordt opgevoed. Daarnaast zit het kind vaak ook niet te wachten op 'een vervanger'. Gideon de Haan begeleidt en coacht samengestelde gezinnen. Hij vindt het belangrijk om vanaf het begin duidelijk te maken dat je niet een vervangende ouder bent. Daarnaast noemt hij het aanpassingsvermogen van stiefouders een van de belangrijkste ingrediënten voor een veilige hechting. 'Kinderen hebben het nodig dat je als ouder beschikbaar bent als zij daar behoefte aan hebben, en niet andersom. Hoe goed de hechting verloopt, wordt dus in grote lijnen bepaald door hoe flexibel jij bent als stiefouder. Het is jouw taak om beschikbaar te zijn en om te laten zien dat het kind op je kan vertrouwen. Als je dit op een aardige en consequente manier

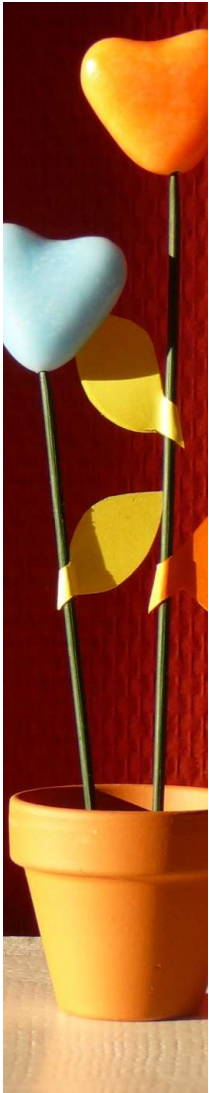
doet, ontstaat er vertrouwen. Het weten dat er onvoorwaardelijk van je gehouden wordt, is de basis voor een goede hechting.' Dat deze onvoorwaardelijkheid moeilijk kan zijn voor stiefouders, begrijpt hij. 'Je mist de natuurlijke aantrekkingskracht tot het kind en je vindt niet alles leuk wat hij doet. Daarnaast heb je als stiefouder weinig rechten en eigenlijk alleen maar plichten. Je zorgt voor het kind van een ander en moet maar afwachten of je geaccepteerd wordt.' Volgens Gideon kan het juist een voordeel zijn dat je niet precies dezelfde rol hebt als de biologische ouder: 'Doordat je iets verder van het kind afstaat, is het makkelijker voor je stiefkind om naar je toe te komen als hij zijn hart wil luchten. Als het kind weet dat hij altijd bij je terecht kan om te praten, hechten jullie aan elkaar.'

Serieuze ouder

Het is dus mogelijk om een serieuze ouderfiguur voor je stiefkind te zijn, maar het kost tijd en energie. Daarnaast is de biologische ouder vaak nog in het spel en is er geen behoefte aan een vervanger. Wel kun je een toevoeging in het leven van je stiefkind zijn door te laten weten dat je altijd voor hem of haar klaarstaat en dat hij of zij je blindelings kan vertrouwen. De band tussen jou en je stiefkind zal nooit hetzelfde worden als die tussen ouder en kind, maar je kunt wel heel dichtbij komen.

'Je zorgt voor het kind van een ander en moet maar afwachten of je geaccepteerd wordt'

Stief m/v – Hechting met stiefouders



'Ik heb enorm veel geluk gehad'

Corijn (27): 'Mijn stiefvader Wim en ik hebben een hechte band. Ik denk dat dit komt doordat we rustig aan elkaar hebben kunnen wennen. Hij kwam in mijn leven toen ik 8 jaar was en we bouwden langzaam een goede band op. Eerst gingen mijn moeder en ik samen met hem tot eten en het klikte goed. Later, tijdens een avond bowlen, ontmoette ik zijn zoon. We hebben nooit met de twee gezinnen in één huis gewoond, maar toch voelt het voor mij echt als één gezin. Wim heeft nooit de vaderrol op zich genomen, omdat ik al een vader had. Hij was de vriend van mijn moeder. Ik waardeer heel erg dat ze het rustig hebben aangepakt en dat ze mijn broers en mij altijd op de eerste plek hebben gezet. Maar ik weet ook dat ik enorm veel geluk heb gehad.'

'Ik werd sceptischer'

Koen (30): 'Na het scheiden van mijn ouders hertrouwde mijn moeder. Ik had een haat-liefdeverhouding met mijn stiefvader. Mijn vader was geen strenge vader en hij wel. Toen het huwelijk na tien jaar strandde, merkte ik dat ik sceptischer werd over de mannen met wie mijn moeder datete. Ik heb mezelf altijd geprobeerd open te stellen, maar was een stuk terughoudender dan eerst. Ook al zag ik dat mijn moeder gelukkig was, toch was er een stemmetje in mijn hoofd dat zich afvroeg of het nu wel zou slagen.'

'Ik kon altijd bij hem terecht'

Michelle (23): 'Mijn ouders scheidden toen ik vijf was en drie jaar later kwam Rob in ons leven. Ik had gelijk een goede klik met hem, maar toch was het vreemd. Ik wilde helemaal geen andere vader. Papa moest gewoon terugkomen in ons gezin. Mijn moeder sprak vol lof over Rob, dus ik accepteerde hem op den duur ook. Ik mocht zelf bepalen hoe ik hem noemde, omdat hij natuurlijk niet mijn echte vader was. Vanaf het begin kon ik altijd bij hem terecht. Als we naar onbekenden gingen, bleef hij altijd in de buurt en mocht ik altijd bij hem op schoot kruipen. Dat gaf een veilig gevoel. Ondanks dat mijn biologische vader nog steeds in mijn leven is, noem ik Rob en mijn moeder mijn ouders.' ♦

