



Adoptie, hechting en stress

Een baby is na zijn geboorte totaal afhankelijk van anderen. In vergelijking met zoogdieren is dit bijzonder. Dieren kunnen al snel lopen en zelf op zoek gaan naar de tepel van hun moeder om zich te voeden. Een mensenbaby kan dit niet. Bij onlustgevoelens (honger, kou, pijn, eenzaamheid, angst) is hij volkomen afhankelijk van zijn ouders of verzorgers. Hij kan nog niets zelf oplossen. Wel kan hij signalen uitzenden zoals huilen, bewegen en lachen.

In een normale opvoedingssituatie reageert de ouder/verzorger sensitief op de signalen van de baby. De ouder/verzorger is in eerste instantie de 'tweede huid', een soort veilige cocon voor het kind. Hierbinnen kan het kind zich veilig verder ontwikkelen en kan het langzaam op eigen benen gaan staan. Het heeft de beschermende cocon niet meer zo nodig. De ouder/verzorger is er nog wel, maar meer op afstand.

Een kind met sensitieve ouders/verzorgers leert dat het niet overgeleverd is aan nare gevoelens. Het merkt dat zijn signalen effect hebben. Zo krijgt hij zelfvertrouwen én hij leert te vertrouwen op andere mensen. Dit ontwikkelingsproces speelt zich af in de eerste drie a vier maanden van zijn leven.

Ook lichamelijk gebeurt er iets als de ouders de baby koesteren, verzorgen en aandacht geven. In de hersenen ontstaan nieuwe synapsen (verbindingen). Zo ontwikkelt het brein van het kind zich. Er ontstaan steeds meer vertakkingen in het zenuwstelsel. Van elke opgeloste teleurstelling groeit het vermogen van het kind om met spanning om te gaan.

Onvoldoende zorg en aandacht

Ieder mens heeft twee basisbehoefte: zich verbonden voelen met andere mensen én competent zijn, dat wil zeggen invloed uit kunnen oefenen op de omgeving. Wanneer een kind geen of onvoldoende zorg en aandacht krijgt, wordt het niet gezien. Het is overgeleverd aan onlustgevoelens. Er ontstaat een diep gevoel van machteloosheid. Als iemand geen invloed heeft op zijn situatie en welbevinden, ontstaat er veel stress.

Veel adoptiekinderen hebben geleerd dat ze zelf oplossingen moeten zoeken voor het ontladen van spanning omdat er niemand voor hen was die dat voor hen deed. Een kind kan zelf nog geen of louter primitieve oplossingen vinden voor angst en spanning, bijvoorbeeld wiegen of hoofdbonken. Zodoende hebben veel kinderen spanning in hun lijf vastgehouden. Dit heeft invloed op hun 'stressthermostaat', de hypofyse. De hypofyse is een klier, midden in het hoofd, die hormonen afscheidt. De hormoonspiegel raakt verstoord. Dit heeft weer effect op de ontwikkeling van de hersenen: er ontstaan minder vertakkingen. Hierdoor worden er minder genuanceerde oplossingsstrategieën geleerd.

Gedrag van het kind

Een tekort aan aandacht en zorg kan zich op verschillende manieren uiten. Kinderen vervallen bij stress nog snel in hun oude patroon van bijvoorbeeld druk doen of zich terugtrekken. Daardoor kan een kind verwarrend en sterk wisselend gedrag laten zien. Het lijkt soms veilig, soms onveilig gehecht.

Uitingen kunnen zijn:

- Ongecontroleerde boosheid en driftbuien. Kinderen kunnen gaan schoppen, slaan en bijten als ze zich bedreigd voelen en niet geleerd hebben hun eigen gevoel te herkennen en op een gewone manier te uiten. Dit zijn primitieve reflexen. Gevoelens overspoelen het kind nog. Het kind roept afwijzend gedrag op door te slaan of te bijten, terwijl het eigenlijk de ouders hard nodig heeft en contact wil.
- Sterke controledrang. Het kind wil de controle in handen houden en wil zelf bepalen wat er gebeurt. Het kind lijkt dan koppig te zijn, maar het gedrag ontstaat uit angst.
- Slecht luisteren en moeite met zich aan regels houden. Ook hiervoor is een bepaalde mate van zelfregulering nodig (tegenhouden van impulsen).
- Zich afsluiten, bijvoorbeeld door weg te kijken of af te haken als iets te eng wordt. Soms lijken kinderen in trance te zitten, ze lijken er even niet te zijn. Als het kind zich gekwetst voelt, bijvoorbeeld omdat het een “nee” te horen krijgt, sluit het zich soms weer af voor zijn omgeving. Het kind heeft nog niet het vertrouwen dat het wel weer over gaat. Het heeft immers nog niet eerder die ervaring gehad.
- Lichamelijke onrust. Hoofdbonken, wiegen, wiebelen kunnen mogelijkheden zijn om hun spanning te verminderen.
- Slecht slapen. Een kind dat nog vol onrust en spanning zit, dat niet geleerd heeft deze gevoelens te reguleren bij een vertrouwensfiguur, slaapt vaak slecht. Ze slapen onrustig of worden 's nachts wakker.
- Kinderen die emotioneel verwaarloosd zijn, zoeken vaak heftige prikkels om überhaupt iets te voelen. Daardoor kan een voorkeur voor mannen ontstaan (die vaker ‘wilder’ doen dan vrouwen).

Wat kun je eraan doen?

Het kind kan zijn eigen gedrag en emoties nog niet reguleren; de stressthermostaat/hormoonspiegel is nog niet goed afgesteld. Dat kan pas weer veranderen wanneer het kind ervaart dat **zijn ouder** de spanning kan helpen oplossen. De ouder wordt de veilige persoon, er ontstaat een veilige gehechtheidsrelatie. In de hersenen ontstaan nieuwe verbindingen. Op termijn kunnen kinderen zelf strategieën ontwikkelen om hun eigen spanning op een gezonde manier op te lossen.

Belangrijk is dat je kind telkens leert dat er **hoop** is als het spanning voelt. Dat het bijvoorbeeld weet: “Als ik val, word ik getroost. Er is iemand die kan zorgen dat ik me beter voel.” Dit oefen je al met een kiekeboespelletje: je lost als ouder de spanning van het verlaten zijn op door steeds terug te komen. Het is belangrijk om niet alle teleurstellingen te willen voorkomen, maar het kind te helpen om kleine teleurstellingen te verwerken. Dit doe je door je kind te steunen, te troosten en mee te leven. Belangrijk is om je verwachtingen van het kind aan te passen aan het ontwikkelingsniveau en zijn/haar mogelijkheden.

Meeleven en steunen kan in bepaalde situaties best lastig zijn, zeker als een kind erg snel van slag raakt of als er een meningsverschil is. Van belang is dan om te laten merken dat hij wordt begrepen, zonder hem zijn eigen zin te geven. Een kind even laten huilen is niet erg, een kind leert van stress, namelijk dat dit weer over kan gaan. Het is belangrijk dat het kind zich niet alleen voelt bij tegenslag en dat de ouder in de buurt blijft en eventueel ingrijpt indien nodig.

Geef je kind ruimte om zelf iets te ervaren en te leren. Het kind merkt dan dat onlustgevoelens weer over kunnen gaan en dat het ook zelf in staat is om zijn gevoelens te reguleren. Hierdoor voelt je kind zich minder overgeleverd aan alles wat hem overkomt. Door je kind te ontvangen, te benoemen en voor te zeggen wat het kan doen, bied je je kind veiligheid.

Daarnaast hebben kinderen behoefte aan een vaste structuur en vaste rituelen. Samen genieten is belangrijk, naast plezierig lichamelijk en zintuiglijk contact. Als hechting tot stand komt, ontstaat er een veilige relatie. Alleen dan kan een kind leren op een positieve manier met stress om te gaan.

Adoptievoorzieningen, januari 2020