



Zelfbepalend gedrag en sterke controlebehoefte bij adoptiekinderen

Kinderen die veel stressvolle gebeurtenissen hebben meegemaakt waar ze geen zeggenschap over hadden, ontwikkelen vaak een sterke drang om zelf te bepalen wat er gebeurt. Op het eerste gezicht lijkt het kind sterk en zelfstandig, hij regelt zijn eigen zaakjes en zoekt geen hulp. Hij bepaalt dwangmatig wanneer en hoe de dingen moeten gebeuren en kan totaal ontregelen als het anders gaat, al gaat het om iets heel kleins.

Carina: "Onze zoon Yin raakte in het begin helemaal van slag bij veranderingen of als hij een 'nee' kreeg. Hij gooide zichzelf op de grond alsof de wereld verging als hij bijvoorbeeld in de supermarkt geen snoep in de winkelwagen mocht doen. Je zag andere mensen dan kijken en denken: "wat een verwend kind, pak hem maar stevig aan", maar gelukkig wisten we beter. We beseften dat deze kleine frustraties hem opnieuw het gevoel gaven geen grip te hebben en dat hij alleen kalm kon worden als we hem hielpen in plaats van corrigeerden. Inmiddels kan hij beter omgaan met frustraties, en verdraagt hij (met een diepe zucht) als iets anders gaat dan hij wil. Daardoor gaat ook het spelen met andere kinderen veel beter. Hij vraagt nu soms om hulp als hij iets moeilijk vindt en kan af en toe zelfs genieten van spontane dingen. Dat hadden we jaren geleden niet gedacht."

Invloed hebben is een menselijke behoefte

Ieder mens heeft de behoefte aan controle, of anders gezegd, de behoefte om invloed uit te kunnen oefenen op het leven en de wereld om zich heen. Deze behoefte is al bij jonge kinderen te zien. Een baby reageert verrukt als hij merkt dat zijn rammelaar geluid maakt als hij er met zijn hand tegenaan slaat of als hij merkt dat mama of papa komt als hij huult. Zo merkt een jong kind al dat het niet machteloos is overgeleverd aan de wereld om zich heen, maar dat hij zijn wereld vorm kan geven en naar zijn hand kan zetten. En dat is een geruststellend gevoel. Zo krijgt het kind vertrouwen in zichzelf en in zijn verzorgers en durft hij zich aan hen toe te vertrouwen. Van daaruit kan hij de controle ook loslaten. Met het opgroeien wordt dit vertrouwen nog versterkt als ouders het kind stimuleren om zelfstandig de wereld te ontdekken, binnen een veilige omgeving en met personen die er zijn als iets niet helemaal lukt. Zo ontstaat zelfvertrouwen, zelfstandigheid en een gevoel van competentie bij het kind.

Impact van negatieve ervaringen

Helaas leren niet alle kinderen dit. Een baby die wordt afgestaan, leert dat er dingen gebeuren waar hij geen vat op heeft, dat hij er bijvoorbeeld niet voor kan zorgen dat zijn moeder bij hem blijft. Ook kinderen die te weinig zorg en aandacht krijgen leren dat ze op veel zaken geen invloed hebben. Het kind krijgt bijvoorbeeld geen eten als hij aangeeft dat het honger heeft, hij krijgt geen aandacht van de verzorgster, ook niet als hij lacht of met zijn armen en benen spartelt of huult. Hoe goed het kind ook zijn best doet, zijn behoeften worden niet vervuld. Kinderen die mishandeld worden, hebben dit machteloze gevoel vaak nog sterker: wat je ook doet, of je nu lief bent of stout, je krijgt toch een pak slaag. Zo ontwikkelen zij geen of weinig basisvertrouwen, noch in zichzelf, noch in anderen of zelfs in het leven. Het leven en de anderen zijn vaak te onvoorspelbaar voor hen, zodat zij het liefst alles zo veel mogelijk zelf willen bepalen. Daarmee proberen ze een gevoel van veiligheid te creëren. Het gevoel overgeleverd te zijn aan een situatie zonder er invloed op uit te kunnen oefenen geeft



mensen een gevoel van machteloosheid en is een grote bron van stress en angst. Adoptiekinderen die veel aandacht tekort zijn gekomen in de eerste levensjaren, laten daarom vaak een grote controlebehoefte zien. Ze vertrouwen zich niet zomaar toe aan anderen en willen het liefst alles zelf bepalen en in de hand houden. Als dat niet lukt slaat de paniek toe en verliezen ze zichzelf in emotioneel en soms extreem gedrag, zoals woede, huilen, crises, slaan, gooien, bijten, wegllopen of juist compleet dichtklappen. Onder al dat gedrag zit dus eigenlijk angst, maar dat is soms lastig om te zien.

Twijfels van ouders

Als je kind je niet nodig lijkt te hebben, geen nabijheid of steun zoekt en zelf wil bepalen wat er gebeurt, lijkt het alsof het kind de baas is. Dat kan je als ouders heel onzeker maken en een onmachtig gevoel geven. Het risico is dat je de strijd aangaat, wat vaak averechts werkt, omdat dat de spanning en daarmee het zelfbepalende gedrag juist verergert. Daarmee kun je in een vicieuze cirkel komen, wat voor iedereen zeer uitputtend kan zijn. Ook kan het verwarring geven als de pedagogische adviezen van andere ouders, familie, of zelfs je partner niet werken of tegen je gevoel indruisen. Om je kind te kunnen helpen en de relatie tegelijkertijd te ondersteunen is een specifieke en trauma sensitieve aanpak nodig. Pas als je kind zich begrepen en veilig voelt kan het beetje bij beetje de neiging om alles te willen controleren laten varen.

Helpende gedachten

Om je kind te kunnen helpen is het belangrijk om hem goed te begrijpen. Dat is soms erg lastig, omdat hij dubbele signalen uitzendt. Om zelf rustig en bewust te kunnen handelen kan het fijn zijn om een aantal dingen voor ogen te houden:

- Dit is het gedrag waarmee ons kind in zijn land van herkomst heeft kunnen overleven. Overlevingsgedrag kan en mag je niet zomaar afpakken van een kind, dat maakt het kind enorm angstig. Door dit gedrag heeft hij zich namelijk wel gered en is hij in leven gebleven.
- Ons kind heeft waarschijnlijk niet de ervaring opgedaan dat anderen goed voor hem kunnen zorgen, dat het op anderen kan vertrouwen.
- Om met het angstige gevoel te kunnen leven dat hij er helemaal alleen voor staat, heeft hij zich helemaal afgesloten voor zijn gevoelens en emoties. Intimiteit, nabijheid en hulp zijn daardoor voor hem soms nog beangstigend, het voelt veiliger om het zelf te regelen.
- Achter het masker van zelfstandigheid zit waarschijnlijk geen kind vol zelfvertrouwen, maar juist een erg angstig, eenzaam en onzeker kind; een kind dat geholpen wil worden en zijn ouders nodig heeft, al schreeuwt hij/zij nog zo hard dat dit niet het geval is.

Wat kun je doen?

Hoe meer ontspannen je kind zich voelt, des te minder controlebehoefte hij zal hebben. Maak daarom niet overal een punt van, wees flexibel, maak plezier, ga speels om met dingen en volg je kind in wat voor hem belangrijk is. Vermijd zoveel mogelijk een 'nee', door te zeggen wat wel de bedoeling is, of wat wel mag en help hem daarbij (voordoen, samen doen). Als je iets voor elkaar wilt krijgen kan het helpen om een beperkte keuzemogelijkheid te geven, zodat hij voor zijn gevoel de situatie nog enigszins in de hand heeft. Zo hou je wel zelf de regie, maar loopt je kind wellicht minder snel vast. Bijvoorbeeld: *“Wil je een rok aan of een jurk?”* of: *“We gaan nu boodschappen doen. Wil jij de boodschappen in de kar leggen of de kar duwen?”*

Als je kind toch ontregelt:

- Blijf zelf kalm
- Praat niet te veel, stel geen vragen, straal uit dat je begrijpt dat het moeilijk is voor je kind



- Leef mee: "Och, och, het is toch wat, kom maar even bij me"
- Benoem eventueel kort het gevoel: "Je wil zo graag spelen, jammer dat het niet kan, dat snap ik."
- Bedenk dat eerst meeleven met het onderliggend gevoel meer effect heeft dan het gedrag acuut proberen te stoppen. Jij houdt de regie, maar je kiest ervoor om eerst het contact met je kind te herstellen en dat lukt hem nog niet zelf.

Als kinderen zich uiteindelijk meer toe durven vertrouwen aan de zorg en leiding van anderen, gebeurt het soms dat ze doorschieten van zelf alles willen bepalen naar een soort hulpeloosheid. Een kind kan dan ineens hulp willen bij dingen die hij al lang zelf kan. Dat is niet iets om van te schrikken, het is een fase, een teken dat het kind zich gaat toevertrouwen. Er tijdelijk in meegaan helpt het kind om vanuit die zorg en ondersteuning op zoek te gaan naar een nieuwe balans.

Adoptievader Harald: "De eerste jaren gedroeg onze dochter Andrea zich echt als een bazig meisje, ze leek zich weinig van ons aan te trekken, ging helemaal haar eigen gang en werd woedend als we iets van haar verwachtten. We wisten dat ze op straat en in tehuizen had geleefd, dus we snaptten wel dat ze haar eigen boontjes had moeten doppen. Toch was het heel moeilijk voor ons, we voelden ons soms overbodig en moedeloos. We hebben professionele hulp ingeschakeld, en met de jaren liet ze ons meer en meer toe. We hebben haar ook veel gemasseerd, dat vond ze fijn. Nog steeds vraagt ze daar om als ze zich gespannen voelt, al is ze nu al zeventien.

Op school en in sociale contacten heeft ze het nog regelmatig moeilijk, we zien haar dan weer terugvallen in dat zelfbepalende gedrag. Door de therapie hebben we met elkaar geleerd hoe we daarmee kunnen omgaan. Ze weet ook steeds beter zelf hoe ze in elkaar zit en wat haar helpt. Het is echt een knokker, ze komt er wel."
