

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Congressen

Attachment-focused family therapy

Vierdaagse training door Daniel Hughes & Geraldine Casswell, georganiseerd door de Stichting EFT Nederland

[Nieuwegein, 16-19 oktober 2013]

Lenny Rodenburg

‘Elke dag opnieuw probeer je een nieuwe start met je dochter te maken. Je doet zo je best, je houdt van haar en wilt zo graag dat het anders gaat. Als ze thuiskomt uit school sta je haar al op te wachten. Je groet haar en dan loopt ze zonder iets te zeggen langs je heen met rollende ogen en hevig zuchtend. Op zo’n moment voel je je zo genegeerd, zo waardeloos. Je doet je stinkende best en ze ziet het niet eens! Het voelt als een steek in je hart, zo kwetsend, zo niet gezien en het maakt je woest. Die ochtend heeft zij je nog hevig uitgescholden en dan komt ze zonder spijt te laten zien thuis en loopt pontificaal langs je heen ook. Op dat moment knapt er iets bij je. Woedend loop je achter haar aan, je wilt tot haar doordringen, haar door elkaar rammelen en dat het weer goed is. Als je dan haar blik ziet, geef je haar een mep... Dit wilde je helemaal niet, je houdt van haar, je wilt contact, je voelt je zo falen...’

Met een gepassioneerde, warme stem en vanuit een voorovergebogen, betrokken houding vertelt Daniel Hughes over een gesprek met een huilende moeder. Zij voelde zich machteloos in de opvoeding van haar puberdochter. Bij de aanmelding was zij geagiteerd, ze voelde zich gestuurd door haar gezinsvoogd en was boos dat haar dochter niet mee wilde komen naar de intake. Na een paar gesprekken vanuit de methodiek Attach-

ment-focused family therapy (AFFT) heeft Hughes een kwetsbare, machteloze moeder in zijn kamer, die het zo graag anders wil doen.

Hughes is klinisch psycholoog in de VS. Gedurende vele jaren behandelde hij getraumatiseerde kinderen en ouders vanuit traditionele methodieken. Hij was niet tevreden over het resultaat en ontwikkelde de methode AFFT, gebaseerd op de hechtingstheorie van Bowlby (Hughes, 2007). Bij AFFT richt de therapeut zich op het innerlijke leven van het kind en de ouder, de gevoelens en beleving achter de interactie. In zijn gesprekken gaat het niet om gehoorzaamheid en gedrag, maar verbinding, reparatie en contactherstel. Tijdens de vierdaagse training, waarbij gestart werd vanuit theoretische uitleg, namen Hughes en zijn Britse collega-psycholoog Geraldine Casswell ons stapsgewijs mee in de methodiek.

Een kind heeft emotionele veiligheid nodig om te exploreren, om stress te leren reguleren, om te voelen dat het waardevol is, om te leren reflecteren op positieve en negatieve ervaringen en om zelfvertrouwen op te bouwen. Kinderen leren van hun ouders betekenis te geven aan een gebeurtenis en zij nemen de betekenis die ouders hieraan geven over. Hughes illustreerde dit met het voorbeeld van een grote spin in de tropen. Wij reageren daar vaak doodsbang op, terwijl kinderen die daar wonen weten dat deze spin onschuldig is. Zo is het ook met getraumatiseerde kinderen die mishandeld of misbruikt zijn door een familielid. Deze kinderen geven vaak zichzelf de schuld, bijvoorbeeld dat ze het verdiend hadden, omdat ze stout waren. Ze werden misbruikt omdat zij zich bijvoorbeeld als een seksueel object gepresenteerd leken te hebben. De mening van een zorg-

Attachment-focused family therapy

gever of vader heeft enorme invloed op de beleving van het kind zelf. De verzorger heeft iets meerdere malen non-verbaal aan het kind laten merken of tegen het kind gezegd en deze boodschap is voor het kind de objectieve realiteit geworden. Het is heel ingewikkeld voor een ouder of een therapeut om dit zelfbeeld te wijzigen.

Hughes spreekt over vier basiselementen voor de therapeutische houding, te weten *playfulness, acceptance, curiosity en empathy* (PACE) (De Tempe, 2008). Hughes maakt gebruik van humor en lichtheid vanuit de overtuiging dat je contact met een persoon wilt en niet met het probleem. Onvoorwaardelijk accepteren van behoeftes en beleving van ouders en kinderen is voorwaarde om vertrouwen op te bouwen. Dit wil echter niet zeggen dat de therapeut of de ouder elk gedrag moet accepteren, want ook begrenzen is nodig voor het leren reguleren van emoties. Het uitgangspunt van Hughes is dat de disciplinekant van het opvoeden veel gemakkelijker en minder conflictrijk wordt als het stellen van regels gepaard gaat met het accepteren van de emoties van het kind hierbij, omdat de regels dan de verbinding niet in gevaar brengen. Een nieuwsgierige houding betekent echt willen weten hoe een ander iets ziet of ervaart. Empathie is nodig om een sterke connectie met de ander te kunnen aangaan, mee te voelen en woorden te geven aan gevoelens. Het kind ervaart zo dat zijn innerlijke leven oké is en kan zich erkend voelen. De therapeut benoemt daarbij alle mogelijke gedachten, intenties en de vaak zeer tegenstrijdige gevoelens die mogelijk aanwezig kunnen zijn. Zo wordt er een andere beleving, een ander verhaal naast gezet. Een kind kan dan ervaren dat zijn vastzittende verhaal subjectief en maar een deel was.

Bij AFFT start de therapeut met de ouders/verzorgers. Het is belangrijk om eerst veiligheid in de relatie te creëren. Het kind heeft de ouder nodig voor steun, erkenning en om

samen een verhaal op te bouwen. Dit vraagt van ouders dat zij kunnen luisteren, ruimte geven aan de beleving van het kind en zich bij het opvoeden niet steeds tot het gedrag beperken. Vaak raakt het verhaal van het kind kwetsbaarheden bij ouders, onder andere door onopgeloste hechtingsthema's bij henzelf. De therapeut zal dat eerst exploreren en valideren, en dan gebruiken als een brug naar het ouder-kindcontact. De therapeut zal ouders helpen om het verhaal van het kind te kunnen verdragen, ook al raakt het hun eigen kwetsing. Pas als ouders zich bewust zijn van hun kwetsingen en voorbereid zijn om met acceptatie, openheid en empathie te reageren op wat hun kind met hulp van de therapeut gaat vertellen, kan er een gesprek met ouders en kind gepland worden. De eerste fase met ouders duurt vaak meerdere zittingen, vanwege het leren reguleren van eigen emoties en het onderscheid leren maken tussen het gedrag en het innerlijk van het kind. Om vervolgens anders te kunnen gaan reageren dan met commentaar, correcties of de les lezen. De therapeut geeft de ouder wat hij wil dat de ouder aan het kind geeft, namelijk een accepterende, betrokken houding (PACE). Deze ouderfase is cruciaal voor het therapieresultaat en het ingewikkeldste deel van de therapie. Indien de therapeut inschat dat de thema's die bij ouders spelen voldoende bewerkt zijn, dat ouders hun emoties kunnen reguleren en dat zij kunnen luisteren naar het verhaal van hun kind, kunnen gesprekken met ouder(s) en het kind samen gepland worden. Tijdens deze gesprekken met het kind nodigt de therapeut het kind uit om over een nare gebeurtenis te vertellen, waarbij de therapeut mee gaat resoneren met het gevoel en woorden gaat geven aan de emotie en de gedachten achter het benoemde. Bijvoorbeeld:

'Als je moeder dan WEER zo kijkt, heb jij het gevoel dat je het NOOIT goed doet. Waarom zou je jouw mening geven als je het

Attachment-focused family therapy

gevoel hebt dat mama het ALTIJD beter weet. Het geeft je zo'n naar gevoel, "ik doe er niet toe", of je denkt "ze mag me niet". O wat akeelig... een moeder die je niet mag...'

Hughes gaat verder daar waar ik als therapeut zou stoppen. Hij vergroot emoties uit met zijn gedramatiseerde teksten en stemgebruik. Tijdens de ervaringsoefeningen en rollenspeken was het erg leerzaam om vanuit de kind- of ouderrol te voelen hoe dit overkomt. Juist door te dramatiseren komt het binnen. Hughes legde hierbij uit: 'Praten over het kind vermindert het gevoel als het kind te veel ontregelt, praten voor het kind verdiept het gevoel.'

'Zullen we papa en mama helpen begrijpen hoe dit voor jou is, hoe jij je erbij voelt, hoe ingewikkeld het is ... Mam, als je niet naar me luistert, heb ik het gevoel dat ik niet belangrijk ben, dat je mij lastig vindt, niet interessant vindt. Mam, dan word ik vaak zo boos, dan wil ik slaan en schreeuwen ... Maar mam, eigenlijk voel ik me zo verdrietig van binnen, zo rot ...'

Tijdens de training wisselden Casswell en Hughes elkaar af in hun demonstraties en rollenspelen. Het was leerzaam om twee verschillende persoonlijke stijlen te zien en te ervaren. Beiden waren zeer PACE, maar hadden hun eigen persoonlijke kleuring. De PACE-attitude vraagt veel oefening. Vanuit de emotiegerichte therapie voor paren en gezinnen (EFT en EFFT, Johnson, 2010) heb ik geleerd om in systeemgesprekken te focussen op gevoelens en daarbij stil te staan. Bij AFFT ga je zowel bij de ouders als bij het kind verder: je duikt regelrecht in het gevoel. En dat vraagt stilstaan, vertragen, oefenen met de toon van je stem, tekst verzamelen, gevoelens uitvergroten en dramatiseren. Dit oefenen is een parallelproces voor ouders. Het kost ook hun veel tijd en oefening om het thuis anders te gaan doen en anders op hun kind te reageren.

In mijn eigen werk ben ik na de training aan de gang gegaan met AFFT bij kinderen

met hechtingsstoornissen. Ik merk hoe waardevol het gebruik van stemintonaties en het dramatiseren is. In het begin voelde het overdreven, maar ik merk hoe kinderen en pubers er positief op reageren. Pubers kunnen mij eerst aankijken met een blik van 'doe normaal', maar als ze voelen dat ik oprecht ben gaan ze mee en worden de gesprekken veel diepgaander. Ik merk dat ik nu woorden kan en durf geven aan ingewikkelde, pijnlijke emoties zoals innerlijke leegte, je afgewezen te voelen, gedumpte, waardeloos of te veel te zijn.

In de behandeling van kinderen of pubers met grensoverschrijdend gedrag werken wij in mijn werk vanuit de behandelmethodiek Nieuwe Autoriteit van Haim Omer (Omer, 2011). Deze methode helpt ouders om escalatiepatronen te doorbreken, de regie te nemen en voor veiligheid te gaan staan. AFFT is een prachtige aanvulling, vooral als er meer nodig is voor het repareren van pijnlijke gebeurtenissen en toe te werken naar contactherstel. De AFFT-gesprekken ervaar ik als intensief, maar het is zeker waar wat Hughes erover zei: 'Als je merkt dat de gesprekken succesvol zijn dan geeft dat zoveel energie!' In het najaar 2014 komt er een vervolgtraining AFFT; ik kijk ernaar uit.

Lenny Rodenburg is klinisch psycholoog en systeemtherapeut bij MoleMann Mental Health te Almere. E-mail: lenny.rodenburg@molemann.nl.

Literatuur

- Hughes, D.A. (2007). *Attachment-focused family therapy*. London/New York: Norton.
- Tempe, J. de (2008). Boekrecensie Daniel Hughes, *Attachment-focused therapy. Systeemtherapie*, 20(1), 51-54.
- Johnson, S. (2010) *Veilig verbinden — Emotionally focused therapy in de praktijk*. Utrecht: Stichting EFT Nederland.
- Omer, H. (2011). *Nieuwe autoriteit — Samen werken aan een krachtige opvoedingsstijl thuis, op school en in de samenleving*. Amsterdam: Hogrefe/MoleMann.