

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 (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

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

info@bua.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Het vierde deel wordt gewijd aan handvatten om het kind steeds scherper in het vizier te krijgen. Dit boek van Cottyn biedt inspiratie om de relatie tussen ouder en kind op de voorgrond te zetten. Daarnaast beschrijft zij steunbronnen voor het in gesprek gaan met kinderen. De aanname dat het kind niet belast mag worden, werkt nadelig, vindt Cottyn. 'Kinderen wiens ouders gescheiden zijn, kunnen niet anders dan omgaan met de veranderingen in de situatie, ze hoeven daar niet voor beschermd te worden. De hulpverlener motiveert kinderen om deze ontwikkelingstaak op te nemen en meer onafhankelijkheid en verantwoordelijkheid te nemen na de scheiding' (p. 390). Over dit onderwerp heeft Cottyn eerder belangrijke artikelen geschreven (Cottyn, 2009, 2013) die de werkwijze van veel hulpverleners beïnvloed hebben, waardoor minder gewerkt wordt met bescherming van het kind als belangrijkste doel en meer aan de weerbaarheid.

Vele hulpverleners, juristen en beleidsmakers worstelen met de complexe problematiek die de hulp bij hoog conflict na scheiding met zich meebrengt. Het – soms letterlijke – geweld dat met dit conflict gepaard gaat, zorgt gemakkelijk voor polarisatie, tussen ouders, tussen hulpverleners onderling, tussen hulpverlener en

jurist en zelfs tussen ambtenaren op hoger beleidsniveau. Gevoelens van machteloosheid, eigen aannames en de zuigende werking van conflict dragen hieraan bij. Cottyn schrijft: 'Met deze neerslag van mijn zoektocht wil ik de lezer uitnodigen om te reflecteren op de eigen aannames en veronderstellingen, zich met nieuwsgierige houding vrij te voelen om effecten van bepaalde opvattingen te onderzoeken en ingesleten manieren van denken en doen te verlaten' (p. 21). Dit lijkt niet alleen het motief voor dit boek, maar lijkt haar missie geweest in al haar artikelen, trainingen en lezingen. Wat ons betreft is ze in deze missie helemaal geslaagd.

Willeke van Lieshout werkt als systeemtherapeut en trainer bij Sterk Huis in Goirle. E-mail: willekevanlieshout@sterkhuis.nl.

Bernadette Janssen werkt als gedragswetenschapper en onderzoeker bij Sterk Huis in Goirle. E-mail: bernadettejanssen@sterkhuis.nl.

Literatuur

Cottyn, L. (2009). Conflicten tussen ouders na scheiding. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 27, 131-161.

Cottyn, L. (2013). De stem van het kind. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 31, 285-311.

Een GPS voor gezinnen

Guy Bosmans (2022). Boom. 112 pp., € 18,50
ISBN: 9789024446261

Carien Vuurboom

De schrijver van dit boekje, Guy Bosmans, is welbekend als hoogleraar klinische kinder- en jeugdpsychologie in Leuven. Naast

klinisch psycholoog en erkend gedrags-therapeut, is hij ook het academisch hoofd van de therapieopleiding voor de *attachment-based family therapy*. Hij heeft al meerdere publicaties voor hulpverleners op zijn naam staan. Met dit nieuwe boek richt hij zich voornamelijk tot ouders die niet direct vertrouwd zijn met de principes van de gehechtheidstheorie – de meeste ouders dus.

Een GPS voor gezinnen

Bosmans wil voor hen een toegankelijk model schetsen, dat hij benoemt als het 'GehechtheidsPositioneringsSysteem' (GPS), dat ouders en opvoeders kan helpen de relatie met hun kind te versterken. Aan de hand van praktijkvoorbeelden uit steeds hetzelfde (fictieve) gezin, wordt de lezer meegenomen op een route naar inzicht in de dynamiek van de interactie tussen ouder en kind en naar wegen om, op basis van dit inzicht, de hechtingsrelatie te verbeteren.

De auteur introduceert in de eerste drie hoofdstukken de ideeën van 'zorgnood': het verlangen van elk kind om verzorgd en geliefd te worden, en van 'verzorgnood': het verlangen van elke ouder om een goede zorgfiguur te zijn voor zijn of haar kind. Beide noden worden omschreven als diepgewortelde biologische drijfveren, die het gedrag van ouders en kinderen aansturen en richting geven. Het samenspel tussen beide drijfveren vormt de zogenoemde zorgscripts, waarin zowel ouder als kind aan zijn of haar biologisch gefundeerde nood probeert te voldoen. Als een kind veel stress ervaart, geeft het signalen daarover aan de ouder. Wanneer deze de signalen oppikt en zowel non-verbaal als emotioneel ondersteunend reageert, dan daalt de hyperstress bij het kind en kan het kind weer verder met zijn eigen leven. Zo'n succesvol zorgscript legt dan weer de basis voor het vertrouwen van het kind in zorg krijgen en versterkt het vermogen van het kind om in de toekomst opnieuw hulp te vragen als het overstuur is.

Bosmans legt vlot en stapsgewijs uit hoe een positief succesvol verloop van deze zorgscripts afhankelijk is van diverse factoren, zoals ontwikkelingsfase en temperament van het kind, de eigen kinderlijke zorgervaringen van de ouder en de mate van algemene stress in het gezin. Op een laagdrempelige manier wordt de lezer

meegenomen van een lineaire probleembeschrijving naar een ontschuldigende, circulaire zienswijze op gezinsconflicten.

In het vierde hoofdstuk legt Bosmans uit hoe, ondanks alle liefde en de beste intenties, relaties soms vastlopen. Als de zorgreacties van de ouder niet als zorgend ervaren worden door het kind, is het zorgscript niet succesvol om het kind rustig te maken en ontstaan er negatieve verwachtingen en interpretaties bij het kind rond zorg kunnen en mogen vragen. Het voelt zich er alleen voor staan. Het kind gaat zichzelf dan beschermen met claimend of afwijzend gedrag, door de auteur 'missignalen' genoemd.

Deze missignalen raken ouders vaak op pijnlijke wijze, waardoor zij soms de onderliggende zorgnood van het kind 'missen' en begrenzend of afwijzend reageren. Hierdoor worden de negatieve verwachtingen van het kind verder gevoed en versterkt, wat leidt tot meer of nieuwe missignalen. Zo'n 'cyclus van onveiligheid' is moeilijk te doorbreken zonder inzicht in het menselijk functioneren.

De auteur maakt in het vijfde hoofdstuk dan ook ruimte voor een introductie van de neurologische drie-breintheorie: het reptielenbrein dat verantwoordelijk is voor snelle overlevingsreacties (vechten, vluchten, bevriezen), het zoogdierenbrein dat onze emoties stuurt en verantwoordelijk is voor het signaleren van emotionele bedreiging en voor de zelfbeschermingsstrategieën, en ten slotte het mensenbrein dat reflectieve betekenis toekent, reflexen onderdrukt en langetermijndoelen realiseert. Dit laatste lukt echter alleen wanneer het reptielen- en zoogdierenbrein geen alarmbellen doen afgaan. Omdat het reptielen- en zoogdierenbrein zoveel sneller reageren dan het reflectieve mensenbrein, hebben deze een overweldigende impact op het gedrag van ouders en kinderen bij

hevige acute stress. Wanneer ouder en kind in een emotioneel lastige situatie met elkaar verwickeld zijn en het biologisch alarm bij beiden dus afgaat, is er grote kans dat het zorgnoodgedrag van het kind en het verzorgnoodgedrag van de ouder als interactie niet matchen. De missignalen van het kind en de afwijzende of eenzijdig begrenzende verzorgreacties van ouders komen vaak voort uit de alarmbellen van hun reptielen- en zoogdierenbrein.

Met stapsgewijze invuloefeningen wordt de lezer geholpen bij het exploreren van de missignalen van het kind en de onderliggende zorgnood ervan, als ook van de zelfbeschermende zorgreacties en onderliggende verzorgnood van de ouder zelf. De lezende ouder wordt aangemoedigd eerst het eigen verzorggedrag te onderzoeken en in kaart te brengen, en aldus zicht te krijgen op hoe actuele stressoren en eigen vroegere zorgervaringen van invloed zijn op het afgaan van hun eigen alarmsysteem van het reptielen- en zoogdierenbrein.

Bosmans geeft veel erkenning voor de moeilijkheidsgraad van deze oefeningen en benadrukt hoe lastig het kan zijn om bij de eigen pijnlijke emoties stil te staan. Toch kan het veel opleveren wanneer ouders en opvoeders dit doen. Reflectief en doorleefd inzicht bij de ouder aangaande de triggers die maken dat de alarmen afgaan, creëert immers ruimte om te zoeken naar de momenten waarop het mensengere brein het wel kan winnen van zijn reptielen- en zoogdierenbrein. En het zijn deze momenten van beter afgestemde interactiepatronen die cruciaal zijn in het doorbreken van de cyclus van onveiligheid.

Het zesde hoofdstuk richt zich op hoe de ouder met het kind in gesprek kan gaan over de zorgnood of pijn die bij het kind leeft. Voor elke ontwikkelingsfase bespreekt de auteur op welke manier de

zorgnood van het kind te detecteren is en hoe de ouder op zoek kan gaan naar eventuele herstelervaringen. Zo schetst hij een manier om de hechtingsrelatie steeds weer te versterken en waar nodig te herstellen.

De auteur erkent dat het voor ouders best moeilijk kan zijn om de eigen alarmbellen te onderdrukken en zichzelf emotioneel te reguleren wanneer zij de pijn of nood van hun kind beluisteren. Tegelijkertijd benadrukt de auteur de hoop en het vertrouwen dat zowel ouders als kinderen willen blijven zoeken naar ervaringen van meer gepaste afstemming, waarin het wel zal lukken om de cyclus van onveiligheid te doorbreken en aan herstel ervan te werken.

Zonder zich te verliezen in de complexere wetenschappelijke details geeft Bosmans concrete handvatten vanuit het systemisch hechtingsperspectief. Dit paradigma heeft in de afgelopen decennia steeds meer aandacht en gewicht gekregen, getuige ook de bekendheid van therapieën als abft, theraplay en eff(f)t. Maar ook de toenemende populariteit van opvoedbewegingen als *attachment parenting* (natuurlijk ouderschap in Nederland) of *gentle parenting* doen vermoeden dat het concrete idee van een GehechtheidsPositioneringssysteem voor velen een welkome handreiking zal zijn.

Het boek is vooral geschreven voor ouders die hechtingsbewust willen opvoeden, maar voor wie de beschikbare informatie vaak beperkt was tot gedragsmatige opvoedingstips uit drieminutenfilmpjes op TikTok of YouTube, of uitgefilterd moest worden uit behoorlijk complexe opvoedingsliteratuur. Dit boekje is vlot geschreven, net honderd pagina's, en met zeven overzichtelijke hoofdstukken, die ook toegankelijk zijn voor de ouder die niet vanzelfsprekend publicaties over opvoeding leest. Daarmee is het een stuk hand-

Een GPS voor gezinnen

zamer dan vergelijkbare boeken als *Het hele brein, het hele kind* (Siegel, 2013) of *Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen* (Perry, 2019).

Voor systemisch geschoolde hulpverleners zullen de basisprincipes uit het boek vertrouwd aanvoelen, net zoals concepten als circulariteit, ontschuldiging en inclusiviteit, en het oog voor de diverse partijen en rollen in een gezinscontext.

De auteur besteedt in het laatste, zevende hoofdstuk specifiek aandacht aan de extra gevoeligheden en complexiteit van de interacties voor opvoeders die niet de biologische ouders zijn.

In therapeutische context kunnen stukken van het boek worden ingezet als beperkte leesopdracht en als 'huiswerkopdrachten' of als gesprekspstart met ouders.

In deze publicatie ligt, passend bij het hechtingsdenken, de nadruk op de factoren binnen het gezin. Belangrijke contextinvloeden van buitenaf blijven in dit werk

onderbelicht en hier kan het bredere perspectief van de systeemtherapeut van meerwaarde zijn.

Voor therapeuten zelf is het een leerzaam, gekaderd voorbeeld van invoegen, dialogisch aansluiten en op hechtings-sensitieve wijze ondersteunen van ouders, doorheen de vaak pijnlijke klus van zelfreflectie en herstelgericht ouderschap voor hun kind.

Carien Vuurboom is psycholoog en systeemtherapeut i.o. en werkzaam bij De Praktische GGZ in Gouda.
E-mail: cvuurboom@depraktischeggz.nl.

Literatuur

Perry, Ph. (2019). *Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen (en je kinderen blij zijn dat jij het doet)*. Balans.

Siegel, D.J., & Bryson, T.P. (2013). *Het hele brein, het hele kind - Twaalf revolutionaire strategieën om de ontwikkeling van je kind te stimuleren*. Scriptum.