



Hechting ontstaat binnen een liefdesontmoeting

Lonneke van Houten

www.hechtingsplan.com

"Hechting en onthechting zijn op allerlei manieren, in een doorlopend proces, gedurende je hele leven steeds aanwezig. In alle vormen van relaties die je met anderen zult hebben en zult beëindigen of verliezen".



Wat is Hechting

- Onder hechting verstaan we de emotionele, affectieve en duurzame band tussen ouder en kind. Voor een kind betekent dit dat hij troost en nabijheid vindt bij zijn ouder, vooral als hij bang, gespannen of verdrietig is. Het ervaart onvoorwaardelijke liefde
- Elk kind zoekt van nature vanaf zijn geboorte nabijheid en bescherming bij anderen. Dat is maar goed ook, want zonder contact met een ouder of verzorger overleeft de pasgeborene niet: het is een aangeboren overlevingsstrategie
- Als een kind structureel ervaart dat nabijheid zoeken de gewenste respons oplevert, ervaart hij veiligheid in de relatie en zal dat de imprints bepalen

John Bowlby 1907-
1990

WHO erkenning



- De grondlegger van de Hechtings-theorie

Hechting bevorderend handelen

Vroeger



Nu





Hechtingsfundament

- Veilige gehechtheid 50-60 %
- Onveilige gehechtheid 40-50%
- Angstige gehechtheid
- Vermijdende gehechtheid
- Desoriënterende gehechtheid

Mogelijke Schade na verstoring hechting

Ontstaan
bescherming
mechanismen

Het leven moeilijk op
de rails krijgen

Relatieproblematiek

Gebrek aan
eigenwaarde

Gebrek aan
vertrouwen

Gebrek aan gezonde
ontwikkelingskansen

Niet tot volle
potentieel komen

Ontstaan
persoonlijkheidsstoor
nissen

Ontstaan
psychische
pathologie

Psychische
instabiliteit

Gebrek aan
inlevingsvermogen

Gezondheid
ondermijnende
patronen

Destructieve
gewoonten

Negatieve invloed
op omgeving

In ouderschap
doorgeven van
schade

Wat
betekent
dat in de
praktijk



De eigenschappen van een vliegdekschip



Ben je bewust van de ervaringen die je baby te verwerken krijgt

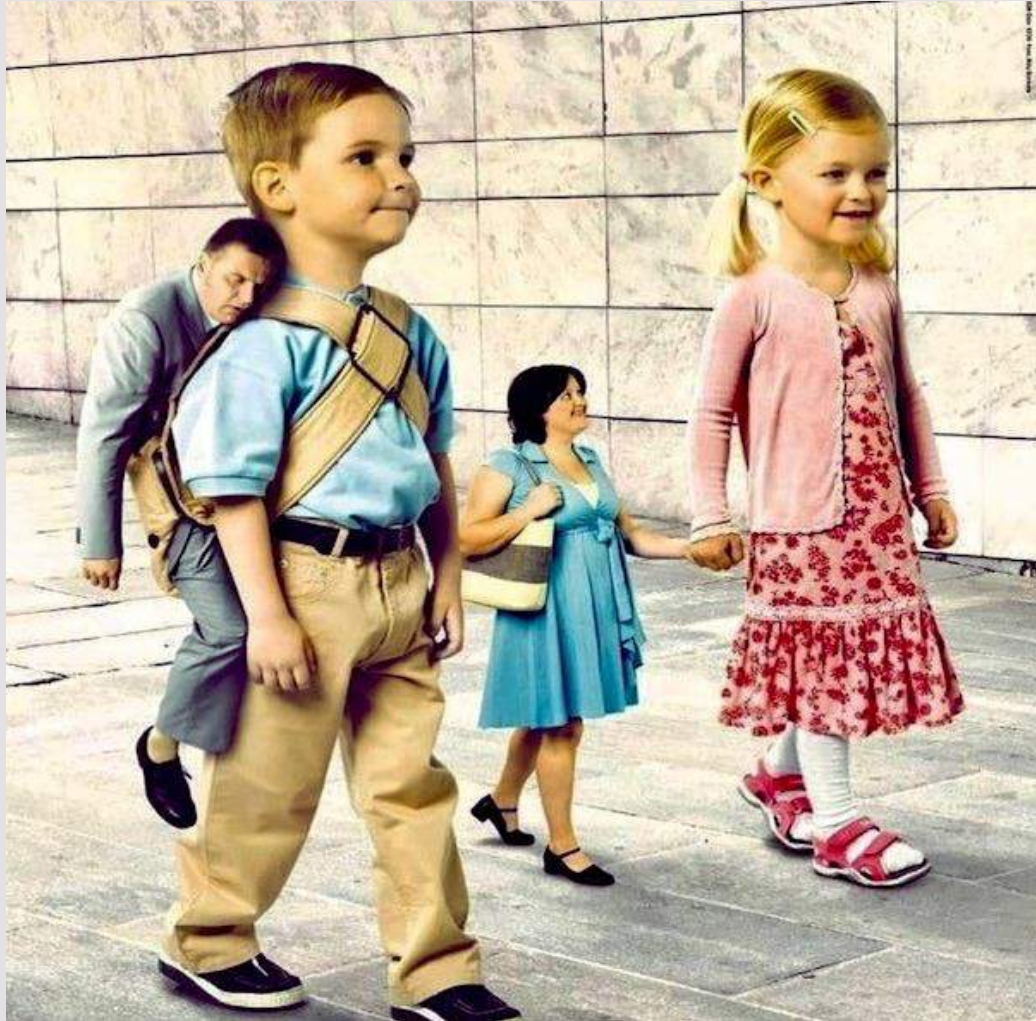
De Ervaring-score



Minstens zo belangrijk als
de Apgar-score

”To change the world, we
first need to change the
way babies are born.”

Dr Michel Odent



Ouders dragen ook een hechtingsfundament in zichzelf mee

We spreken dan over het innerlijk kind in de ouder

Het innerlijk kind in de ouders

Innerlijke kinderen sturen volwassenen aan :

Volwassenen reageren vanuit hun
beschadiging en pijn

Wat te doen:

Inzicht, bewustwording en zelfmanagement
creëren

Het innerlijk kind in jezelf leren kennen

Relatie-conflicten bekijken

Triggers in jezelf onderzoeken

Het schaduwkind



- Het schaduwkind staat regelmatig aan de knoppen van de cockpit ...
- en bestuurt onze gedachten en gevoelens

Overtuigingen neem je mee je leven in...negatief...het schaduwkind

- Ik ben niks waard
- Ik ben niet gewild
- Ik ben te dik
- Ik ben niet goed genoeg
- Ik heb schuld
- Ik ben iedereen tot last

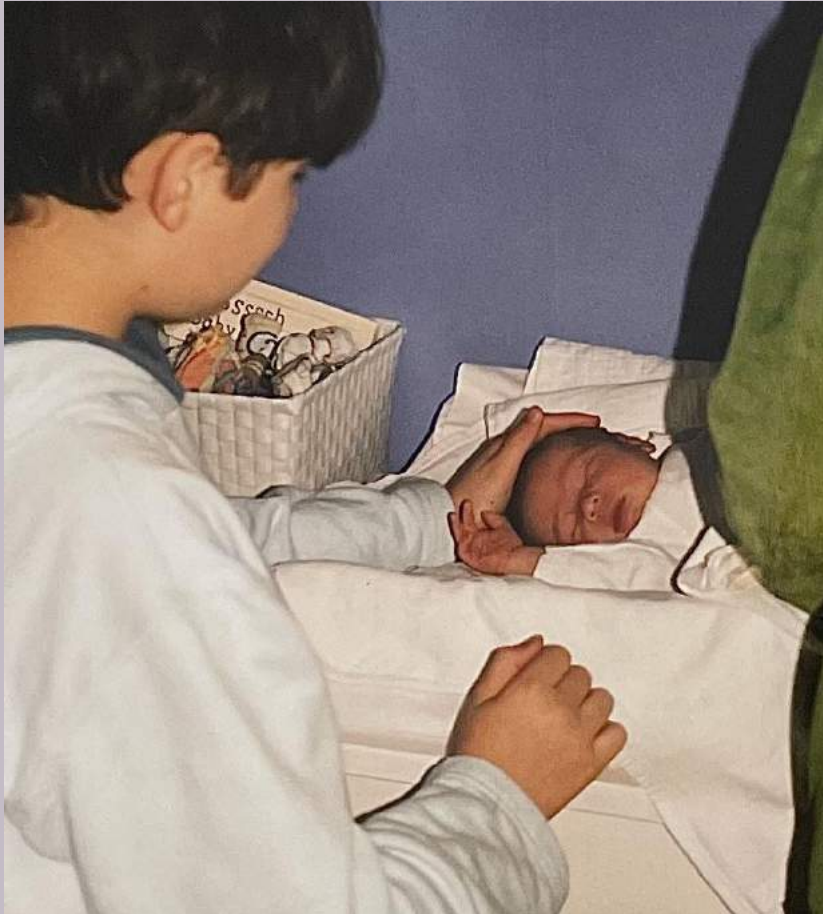
- Ik kan de ander niet vertrouwen
- Ik moet rekening houden met andermans gevoelens
- Ik moet alles goed doen
- Ik mag geen zwakte laten zien
- Ik moet me aanpassen
- Ik sta er alleen voor



Moeder wordt je:
vanuit de volwassene in jezelf
en vanuit het kind in jezelf



De focus van jezelf afhalen en richting een ander leggen is een leerweg



Naomi Stadlen:

Having a baby-like dying-is one of the great transitions that we face for which there can be no rehearsal. But that doesn't mean there can be no preparation. At the very least, we can be prepared to be disorientated and shocked.

Het “ik-doe-niets-gevoel”



Acties zonder naam
zonder salaris
zonder titel
zonder erkenning

Constant onderbreekbaar zijn ten
behoefte van vertrouwen en
comfort van je baby





Maar wat ben je wel aan het doen?

Je bent een Hechtingsfundament aan het aanleggen!



- Dit is waarschijnlijk een van de belangrijkste projecten van je leven!



- Nabijheid
- Reageer op de signalen
- Huilen is taal
- Emotieregulatie
- Veiligheid
- Onvoorwaardelijke liefde

Om te kunnen dragen moet je gedragen worden



De
vader/partner
als manager
en
beschermer



1:5 ouders heeft te maken met aanpassingsproblematiek in het eerste jaar na de geboorte van hun kind

Mannen reageren anders dan Vrouwen

Relatie onder druk

| | | |
|--------------------|--|--------------------|
| Drukke | Slaapgebrek | Onzekerheid |
| Bezorgdheid | Hormonale schommelingen | Bevallingservaring |
| Elkaar tegenvallen | Verwachtingen in duigen | Heimwee |
| | Confrontatie met eigen jeugd en hechting | |

man

“ik doe het toch nooit goed”

Afgewezen gevoel

Haakt af

vrouw

Eenzaam gevoel

Gemis en verlies aan verbondenheid

Kloof in beleving

Hoge verwachtingen omver

Biologisch evolutionair gedrag
herkennen en waarderen



Bij complicaties of vroeggeboorte

Nestje en bescherming tegen licht en vreemde ogen in couveuse



Buidelen zoveel mogelijk uren per etmaal





Effect buidelen groot en langdurig werkend

- Alle parameters verbeteren:
- hartslag, bloeddruk, temperatuur, tonus, kleur
- En stress-hormonen lager, pijnprikkel verwerking beter, gelaat-ontspanning, ontspannen gedrag, groei sneller, hersencellen ontwikkelen zich beter, sociaal-emotionele ontwikkeling beter, oervertrouwen groter



Voor meer informatie en het boek:

www.hechtingsplan.com en op Instagram:
Hechtingsplan

En een tip: check de podcast Moederliefde op Spotify
Heel seizoen 2 en de aflevering over hechting in
seizoen 1