

Kinderen weer kind laten zijn

Schrijven over het werk van Bebeth, het liefdevol vasthouden, of liefdevol dubbelvrouwen, is voor mij als onafhankelijk journalist een beetje riskant. Ik loop dan namelijk het risico dat ik klink als een soort *tell sell* reclame. U kent ze misschien: de blinkende Amerikaanse vrouwen en mannen die uitleggen welk product nu weer wonderen voor hen heeft verricht. En dat dit ook voor u dezelfde wonderen kan verrichten. Uw bierbuik verandert in drie weken in een *sixpack*, als u de *ab fab* aanschaft. Dat soort verhalen. Gelooft u ze? Ik neem aan van niet. En daar ligt mijn probleem. Want wat ik heb meegemaakt met mijn oudste dochter is werkelijk gebeurd en toch klinkt het als een mirakel. Maar het is gewoon een opvoedkundige techniek, of misschien een ongewone opvoedkundige techniek.

Ons kind was bang, heel bang, en haar angst beheerste haar leven en dat van ons. Ze sliep een paar jaar bij ons in bed, naast mij, en trapte me een paar keer per nacht wakker. Als ik overdag uit zicht was, dacht ze vaak dat ik dood was. Ze belde me als ik een uurtje boodschappen deed om te vragen of ik nog leefde. Als ze overdag met mijn man was, vroeg ze voortdurend waar ik was. Als peuter van drie probeerde ze eens te verhinderen dat ik in ons eigen buurtje een straat zou oversteken 'want anders klom er een auto die je doodrijdt mamma, en ik moet ervoor zorgen dat dat niet gebeurt.'

Als mijn man en ik wel eens tijd hadden om 's avonds iets samen te doen, was het vaak een gesprek over onze dochter. We hadden geluk dat onze relatie wat kon lijden. Die heeft er ook behoorlijk onder geleden.

Volgen en leiden

Ik zat in die tijd in de redactie van een blad voor een vereniging van adoptieouders (**LAVAContact, red.**). Daarvoor maakten ik een serie interviews met kindertherapeuten die verstand hadden van adoptie- en hechtingsproblematiek. Toen ik Betty Smit van Bebeth sprak wist ik dat ik de vrouw gevonden had die ons kon helpen. We hadden zeer goede hulp en begeleiding gehad van Corinne Verheule van de Stichting Adoptievoorzieningen. Van haar leerden we ons kind te volgen. Maar dat was niet genoeg. We moesten ook nog leren haar te leiden. Opvoeden is tenslotte een mengeling van beide. Dat laatste leerden we met Betty Smit en Ben van Berkel.

We hadden eerst een intake met Ben van Berkel, die ons honderduit vroeg over ons, onze relatie en die met onze dochters. We hadden er inmiddels twee, allebei geadopteerd uit China. Onze jongste ging fladderend, vrolijk en gerust door het leven. Ze speelde bijvoorbeeld gewoon door als we even uit het zicht waren, dat hadden we nog nooit meegemaakt.

Na de intake kwam Betty Smit op een middag bij ons langs. We vroegen een vriend om met de jongste uit wandelen te gaan, en toen konden we beginnen. Onze oudste was inmiddels vijf. Van Betty leerden we hoe we ons kind nog beter konden vasthouden. Liefdevol dubbelvrouwen, zoals zij het noemt. Dat vasthouden deed ik al wel. Ik weet niet meer welk boek het aanraadde, ik meen Aletha Solter in 'De taal van huilen'. Ik was al een paar jaar daarvoor begonnen met onze dochter op schoot te zetten en niet meer los te laten, ook niet als ze ging krijsen en wild om zich heen probeerde te slaan. Het vasthouden laat een kind zien dat je het letterlijk niet loslaat, wat het ook doet, hoe het ook doet. Maar het is zeer confronterend, ongelooflijk heftig. Met vasthouden kon ik haar laten zien

dat ik sterk genoeg was om voor haar te zorgen. Dat had ons heel veel opgeleverd, maar nog niet genoeg.

Ons kind dacht dat ze er voor moest zorgen dat we in leven bleven en dacht dat ze alles in de gaten moest houden. Met vasthouden had ze zelf geen controle, en die probeerde ze uit alle macht terug te krijgen, omdat ze dacht dat zij zelf moest zorgen dat ze veilig was. Als ze geen controle had kon dat niet, dat voelde levensbedreigend voor haar. Ze had als baby moeten overleven door de aandacht van volwassen verzorgsters vast te houden, dat zat in haar systeem en was er ook na vier jaar zorg niet uit te krijgen.

Controlerende kinderen zoals onze dochter doen van alles om los te komen als je ze vasthoudt. Je kunt het alleen als je alle tijd, rust en aandacht hebt. En als je hebt gezien hoe rustig je kind kan worden nadat ze alle boosheid en verdriet eruit heeft geschreeuwd. Anders lijkt het namelijk net alsof je het kind mishandelt. Mijn man wilde het niet doen. Hij geloofde wel dat het goed was als ik het deed, maar zag het toch ook als een soort heel fout jaren zestig experiment. Hij wilde het wel proberen, maar alleen onder deskundige begeleiding. En alleen toen we zo'n beetje ten einde raad waren door alle jaren slaapgebrek en controledwang van ons lieve kind. (en toch genoten we ook ontzettend van het ouderschap, we speelden naar hartelust, en waren de meeste tijd heel gelukkig, dat klinkt paradoxaal, maar waarheden sluiten nu eenmaal niet naadloos op elkaar aan).

Mirakel

Toen kwam Betty en leerde ons samen liefdevol dubbelvouwen. In één sessie van een uur of twee, drie veranderde ons leven volkomen. Sinds die tijd slaapt onze oudste in haar eigen bed, is ze veel rustiger en wij konden weer verder met ons leven. Ze is nu acht en we kunnen ons nauwelijks meer voorstellen hoe het was. Heel soms houden we haar nog vast, meestal passen we de techniek 'slappe pop' toe, of gaan haar masseren. We nemen veel meer beslissingen voor haar dan daarvoor, terwijl ze nu ouder is. Daarmee bieden we haar de zekerheid dat wij weten hoe we voor haar moeten zorgen. Dan hoeft ze dat zelf niet meer te doen. Voor zichzelf en voor ons zorgen. Ze zal nooit een zorgeloos kind worden, daarvoor was haar start in het kindertehuis te bedreigend, maar ze heeft nu zorgen die niet groter zijn dan die van de meeste kinderen uit haar klas.

Nu hebben Ben van Berkel en Betty Smit een boek uitgebracht in eigen beheer. Het boek begint met een zeer degelijke uiteenzetting van ouder-kind relaties en gehechtheidpatronen en hoe die elkaar beïnvloeden. Dan gaat het over de behandelingen van verstoorde relaties tussen ouders en kinderen. Vasthouden kan daarbij noodzakelijk zijn om het kind weer te laten voelen dat het niet overal zelf voor hoeft te zorgen, maar het de boodschap mee te geven: 'Jij mag kind zijn en je ouders zorgen voor je.'

Een veilig huis

Ik las met een glimlach van herkenning alle praktische beschrijvingen van de oefeningen die je als ouder kunt doen met je kind, ontspanningsoefeningen, masseren, samen in de hangmat, een veilig huisje maken van je lichaam waar een kind uit mag proberen te ontsnappen; controlerende kinderen

denken echt dat ze dat kunnen, en voelen dan pas echt dat ze niet sterker zijn dan hun vader of moeder. Of oefeningen waarmee kinderen hun boosheid kunnen uiten, door met een stok op een kantonnen doos te staan. Ik herinner me dat Betty bubbelpastic had meegenomen voor ons kind om op te stampen. Sommige van die oefeningen deden we al, en sommige doen we nog steeds. Met allebei onze kinderen.

Normale tijden

Gelukkig staan er ook praktijkvoorbeelden in het boek. En gelukkig duren de meeste therapieën een paar weken of maanden. En soms komen ouders zelfs na een paar jaar terug. Gelukkig, zeg ik, omdat daaruit blijkt dat hun methode niet altijd in één middag bij iedereen wonderen doet, maar dat het een gewone, misschien een ongebruikelijke, manier is om ouders en kinderen weer dichterbij elkaar te brengen, door controlerende kinderen weer kind te laten zijn.

Ik ben ze eeuwig dankbaar voor wat ik van ze heb geleerd. Ik zou het boek aan iedereen aanbevelen die een controlerend kind heeft. Maar ik toch vooral ook eens langsgaan bij Ben en vragen of Betty je kan komen helpen.

Nies Medema

Journalist en schrijver van onder meer 'Chinese aarde, Hoe lente onze dochter werd', (Mets en Schilt 2005)

www.jongesla.org