

Vasthoud therapie

Een recept voor ouders en kinderen

Wat te doen?

Neem je kind op schoot en houd het stevig, maar vooral liefdevol, tegen je aan zodat je kind niet van je weg kan lopen. Houd je kind bij voorkeur zo vast dat het met het gezicht naar je toegekeerd is of zijdeling op je schoot zit. Je kunt hevig verzet bij je kind verwachten. Houd het kind daarom zodanig vast dat het jou of zichzelf geen schade kan doen door bijvoorbeeld te slaan of te trappen.

Je kind zal door het vasthouden eerst allerlei negatieve gevoelens ervaren zoals woede, angst of zelfs haat. Deze gevoelens zullen eerst naar boven moeten komen en doorgewerkt moeten worden voordat het kind positieve gevoelens zoals liefde en geborgenheid kan ervaren. Je kind zal het vasthouden beleven als het wegnemen van zijn/haar macht en zich daar fel tegen verzetten.

Blijf je kind stevig vasthouden en troost het door te wiegen, te strelen en te kussen. Help je kind door al die moeilijke gevoelens heen, benoem die gevoelens, waardoor je laat merken dat het kind er mag zijn en stimuleer je kind om zich te uiten: "Huil maar lekker uit, ik houd je zo lang vast tot het weer beter met je gaat".

Je houdt net zolang vast tot deze inspannende en zenuwslopende strijd in een rustig en ontspannen gevoel overgaat. Je kind kan niet anders dan zich op een gegeven ogenblik vermoeid aan je overgeven en zich aan de veiligheid en geborgenheid die jij hem of haar wilt bieden, toevertrouwen.

Vasthouden is niet schadelijk zolang je je maar aan de basisregel houdt: het kind niet loslaten voordat de negatieve, boze gevoelens in liefdevolle, zachtere gevoelens zijn veranderd. Het vasthouden mag nooit als straf gegeven worden.

Hoe lang en hoe vaak moet je vasthouden?

De eerste keer vasthouden is de belangrijkste keer en duurt gemiddeld twee uur. Volgende keren duren vaak aanzienlijk korter of zijn zelfs helemaal niet meer nodig. Het kan zijn dat je kind het nodig heeft gedurende een paar weken elke dag een half uur te worden vastgehouden, maar het kan ook zijn dat eenmaal vasthouden al voldoende resultaat heeft.

Bereid je goed voor.

Zorg dat je, wanneer je wilt beginnen met vasthouden, daar zelf helemaal klaar voor bent. Ga van tevoren naar het toilet, zorg dat er een oplossing is voor als de bel of de telefoon gaat, zorg dat de andere kinderen weten wat er gebeurt en waarom, etc.

Wanneer je begint met vasthouden mag je geen haast hebben. Het is namelijk van essentieel belang dat je vasthoudt tot je kind rustig is, ook al zou dit uren duren.

Wanneer je het beste kunt vasthouden.

Je kunt het beste een "vasthoud-sessie" gaan doen als je ziet dat je kind zich helemaal verliest in het negatieve gedrag en wanneer je zelf voelt dat je je kind niet meer goed kan bereiken. Sommige kinderen raken in een duidelijk herkenbare hysterische fase waarbij ze niet meer lijken te kunnen stoppen met hyperactief en agressief gedrag. Je kunt overgaan

tot vasthouden als je kind voortdurend aan het dwingen is, zich koppig verzet, zich heerszuchtig gedraagt, niet meer naar u luistert, voortdurend spullen kapot maakt, mensen of dieren pijn doet etc.

Wat is het doel van vasthouden?

Het doel van vasthouden is dat je kind leert ervaren en aanvaarden dat het zich aan u kan toevertrouwen, dat het gevoelens leert ervaren als geborgen en veilig zijn en dat het leert voelen door jou als ouder geleid en geliefd te worden. Wanneer je kind deze gevoelens intensief leert ervaren, zal het ook in het dagelijks leven veilig kunnen voelen. Je kind zal zich makkelijker naar jouw regels en leiding voegen. Je kind zal minder gedragsproblemen vertonen. Het heersen is immers niet meer nodig als een alternatief veiligheidsgevoel. Wanneer je kind zijn agressieve en angstige gevoelens leert overwinnen met jouw hulp, zal je merken dat je kind een meer ontspannen en vriendelijke (zachtere) indruk maakt.

Bij welke kinderen wordt vasthouden toegepast?

Vasthoud-therapie kan worden toegepast bij kinderen die lijden onder zogenaamde 'heerszucht'. Het betreft kinderen die voortdurend in het middelpunt willen staan door steeds (negatieve) aandacht te trekken en voortdurend van hun ouders eisen dat zij hun zin krijgen onder bedreiging van 'hysterisch' gedrag zoals krijsen, schreeuwen of spullen vernielen. Andere kenmerken zijn: overgevoelig zijn voor kritiek, niet tegen zijn verlies kunnen, veel jengelen en mopperen als iets niet lukt, snel opgeven, egocentriciteit en hebzucht, ernstige problemen bij het eten, slapen of bewegen; zoals helemaal niet meer willen eten, tientallen malen per nacht uit bed komen etc.

Bijna altijd zijn deze kinderen afkering van lichamelijk contact, zeker als daartoe het initiatief door de volwassene wordt genomen.

Bovenstaande kan leiden tot radeloze gevoelens bij de ouders. Vaak zijn deze kinderen in zekere zin ook de baas geworden omdat er uit onmacht meestal wordt toegegeven door volwassenen. Kinderen die meer macht hebben dan zij, gezien hun leeftijd, kunnen hanteren lopen het risico emotioneel te blokkeren of zelfs in hun ontwikkeling achter te raken. Ze moeten een verantwoordelijkheid nemen die ze bij lange na niet aankunnen. Dit veroorzaakt gevoelens van falen en angst.

Waar komt vasthoudtherapie vandaan?

Vasthouden is geen nieuwe wijsheid en wordt al eeuwenlang in vele culturen toegepast. Denk maar aan het dragen van kinderen in draagdoeken tot in de kleuterperiode.....

Het vasthouden als therapievorm is oorspronkelijk ontwikkeld voor autistische kinderen. Autistische kinderen bleken, dank zij deze therapie, in staat te zijn tot beter contact en een hogere ontwikkelingsfase te kunnen bereiken. Diverse psychologen, pedagogen en kinderpsychiaters hebben vasthouden in bredere zin toegepast bij kinderen met hechtingsstoornissen en/of bij relatieproblemen tussen ouders en kinderen die zich manifesteerden in ernstige gedragsproblemen.

John Bowlby(1907-1990), Engels kinderpsychiater, ontwikkelde een theoretisch kader rond het begrip hechting waarop de praktijk van het vasthouden als therapie is gebaseerd. Amerikaans kinderpsychiater Martha Welch heeft de vasthoudtherapie voor een groot deel ontwikkeld.