infosheets

Uitingen van gehechtheidsrelaties

tussen opvoeders en hun adolescent (12 t/m 17 jaar)

De infosheets zijn een bewerking van Spruit, A., Helmond, P., Uittenbogaard, R. & Noom, M.J. (2025).
Gehechtheidsrelaties tussen adolescenten en opvoeders: Aard en uitingsvormen. Tijdschrift voor Orthopedagogiek, 5, 24-31.

specialisten
in trauma en hechting
basic trust

Problemen binnen de gehechtheidsrelatie tussen opvoeder en adolescent kunnen van invloed zijn op de sociaal-emotionele ontwikkeling. Daarom is het belangrijk dat er aandacht is voor gehechtheidsrelaties binnen gezinnen en indien er hulp moet worden ingezet, dat gezinnen passende ondersteuning krijgen.

Deze infosheets geven weer hoe veilige en onveilige gehechtheidsrelaties tussen opvoeders en adolescenten (12 t/m 17 jaar) worden geuit en kan professionals helpen om alert te zijn op het thema gehechtheid.

Er worden vier verschillende type gehechtheidsrelaties weergegeven.

- Veilige gehechtheidsrelaties
- Vermijdende gehechtheidsrelaties
- Ambivalente gehechtheidsrelaties
- Gedesorganiseerde gehechtheid

specialisten
in trauma en hechting
basic trust

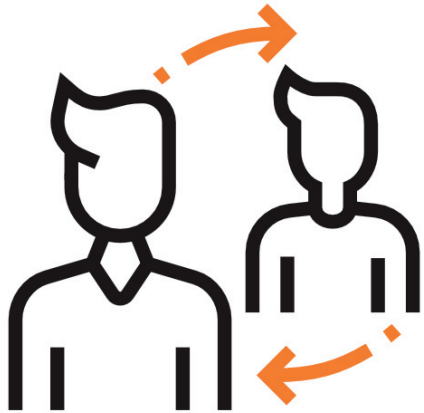
Veilige gehechtheidsrelaties

1 Opvoeder biedt emotionele steun aan adolescent

- Opvoeder geeft ruimte aan de gevoelens van de adolescent
- Opvoeder biedt op sensitieve manier steun aan adolescent

2 Opvoeder biedt kaders en toezicht om adolescent veilig te houden

- Grenzen stellen en in verbinding blijven
- Kan emotionele reactie op grens van adolescent verdragen
- Weet waar adolescent in grote lijnen mee bezig is



3 Adolescent laat gezonde balans zien tussen autonomieontwikkeling en in verbinding blijven met opvoeder

- Zoekt toenadering tot opvoeder bij (grote) stress
- Bespreekt onderwerpen rondom identiteit met opvoeder

4 Adolescent exploreert adequaat

- Neemt zelfstandig initiatieven buiten de deur, maar blijft in contact
- Heeft steeds meer behoefte aan autonomie t.a.v. opvoeder

5 Adolescent zoekt bij opvoeder steun/hulp en is daarvoor ontvankelijk

- Beschouwt opvoeder als beschikbaar, ook bij lastige/moeilijke thema's
- Praat over gevoelens en gebruikt opvoeder om grip daarop te krijgen
- Adolescent denkt aan (geïnternaliseerde stem) van opvoeder voor het reguleren van emoties

6 Over het algemeen een gezonde, warme band tussen adolescent en opvoeder

- Laten een groeiende gelijkwaardigheid en wederkerigheid in de relatie zien
- Staan open voor elkaars visie, gedachten, gevoelens
- Durven hun mening te uiten of tegengas te geven aan elkaar
- Er is sprake van (enige mate van) wederzijdse betrokkenheid bij elkaar.
- Opvoeder en adolescent zorgen beiden dat contact prettig verloopt

7 Opvoeder ondersteunt exploratie van adolescent

- Adolescent mag fouten maken van opvoeder
- Geeft ruimte voor eigen identiteit en mening van adolescent en verdraagt als dat afwijkt van opvoeder zelf

specialisten in trauma en hechting
basic trust

Vermijdende gehechtheidsrelaties

1 Opvoeder biedt te weinig toezicht, begeleiding

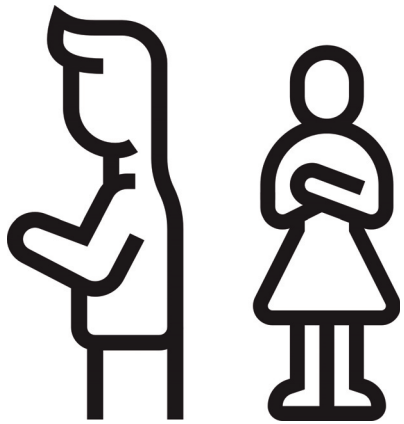
- Weet vaak niet waar adolescent uithangt
- Denkt dat de adolescent hem/haar niet nodig heeft
- Begeleiding is weinig verbindend of coachend, maar veroordelend of verwijtend

2 Band is oppervlakkig en afstandelijk

- Vertrouwen niet oppositieve intenties in contact met elkaar
- Weinig ervaren verbondenheid
- Contact is gericht op prestaties van adolescent
- Weinig intimiteit, humor, gedeeld plezier of gezamenlijkheid
- Vertellen oppervlakkig en zonder details over hun relatie, ontkennen (het belang van) negatieve aspecten of halen schouders op
- Conflicten worden vermeden, bang om contact verder kwijt te raken. Moeilijke zaken worden snel afgedaan of weggemaakt

3 Adolescent zoekt te weinig steun en hulp bij de opvoeder

- Zit in vicieuze cirkel van geen hulp verwachten van opvoeder en het daarom ook niet vragen
- Veel moeite met het accepteren van aangeboden steun
- Deelt weinig over zijn/haar binnenwereld
- Onderdrukt of bagatelliseert gevoelens in contact met opvoeder
- Beroep op opvoeder is instrumenteel, bijv. om geld vragen of ziekmelden



4 Adolescent exploreert overmatig

- Overmatig zelfstandig of overmatige autonomiebehoefte
- Gaat te veel zijn/haar eigen gang, houdt geen contact met de opvoeder
- Is er van overtuigd anderen niet nodig te hebben of het zelf te moeten doen
- Accepteert gezag niet van opvoeder

5 Adolescent vermijdt contact met de opvoeder

- Houdt contact met de opvoeder af, toont weinig interesse
- Sluit zichzelf af van de opvoeder (bijv. overmatig terugtrekken op kamer, veel gamen, veel buitenshuis)
- Voelt zich prettiger met minder nabijheid en emotionele intimiteit van de opvoeder

6 Opvoeder heeft lage mate van sensitiviteit, responsiviteit en mentaliserend vermogen

- Opvoeder herkent niet en reageert niet op de (emotionele) behoefte van de adolescent
- Opvoeder merkt positieve intenties van adolescent niet op
- Heeft niet passende verwachtingen van wat de adolescent al moet kunnen
- Vindt dat adolescent problemen zelf moet oplossen

specialisten in trauma en hechting
basic trust

Ambivalente gehechtheidsrelaties

1 Veel conflicten

- Door de overmatige wederzijdse betrokkenheid, zelfgerichtheid en moeite om te verplaatsen in elkaars perspectieven
- Over lastige onderwerpen wordt op gespannen, manier met elkaar gesproken, maar er komt geen vertrouwen in een oplossing
- Veel gekibbel (om zo emotionele verbinding te houden, zonder forse escalatie)
- Ongebalanceerde beschrijvingen van elkaar, waarbij perspectiefname ontbreekt

2 Opvoeder ervaart hoge opvoedingsbelasting

Heeft het gevoel het nooit goed (genoeg) te doen bij de adolescent, dat adolescent energie zuigt

- Zelf snel ontregeld
- kan emotie van adolescent niet verdragen en probeert emoties te voorkomen of raakt zelf ontregeld

3 Adolescent exploreert weinig

- Moeite met het ontwikkelen van zelfstandigheid en autonomie
- Moeite met het loskomen van ouder door angst, moeilijk afscheid nemen

4 Adolescent is overmatig afhankelijk van opvoeder

- Vraagt overmatig veel aandacht/ steun van opvoeder
- Claimt opvoeder, veel behoefte aan bevestiging, veel uitingen van onzekerheid of angst
- Kan ook veel frustratie en boosheid voelen door afhankelijkheid
- Bang dat opvoeder hem/haar in de steek laat, verlaat
- Verwacht dat contact met opvoeder de enige oplossing vormt bij tegenslag of stress, weinig zelfregulatie

5 Adolescent is bij stress moeilijk te kalmeren door opvoeder

- Uit emoties, maar de opvoeder kan de adolescent niet geruststellen
- Uit zich theatraal

6 Opvoeder vindt het moeilijk om veilige basis te zijn

- Overmatig betrokken in het nemen van beslissingen over adolescent
- Geeft weinig ruimte voor privacy
- Moeite met vertrouwen uit te stralen dat de adolescent het aan kan
- Heeft het gevoel dat kind hen heel erg nodig heeft
- Heeft weinig vertrouwen dat iemand anders de adolescent kan helpen

specialisten
in trauma en hechting
basic trust

Gedesorganiseerde gehechtheidsrelaties

1 Overmatige hoeveelheid conflicten of helemaal geen

- Conflicten met gedragsescalaties (bijv. geweld, weglopen, automutilatie of ander destructief gedrag)
- Opvoeder of adolescent zijn dermate angstig voor conflict, dat zij hun eigen gevoelens en behoeften aan de kant schuiven

2 Er is sprake van een verstoord affect

- Opvoeder en adolescent hebben zeer verstoorde, negatieve verwachtingen van elkaar en van diens intenties
- Adolescent heeft geen enkel vertrouwen dat opvoeder voor hem/haar beschikbaar is, door zowel totale ontreddering van de opvoeder of door gewelddadig gedrag van opvoeder
- Voelen zich continue afgewezen door elkaar

3 Relatie is geen bron van emotieregulatie

- Contact leidt tot overspoeling van emotie of extreme vermijding van emotie of dissociatie (bij opvoeder en adolescent)
- Adolescent weet niet hoe hij/zij moeilijke emoties kan verdragen en heeft geen vertrouwen dat opvoeders hem/haar daarbij kunnen helpen
- Adolescent zet opvoeder volledig op afstand
- Heeft een zeer abrupt wisselende stemming in contact met de opvoeder

6 Er is sprake van rolomkering

- Adolescent neemt controle/de leiding in huis, bijv. manifesteert zich als sterk persoon die zo het hele gezin overneemt
- Draagt zeer grote verantwoordelijkheid voor het welzijn/veiligheid van opvoeder. Er is geen ruimte voor eigen behoeften van de adolescenten

4 Mentaliserend vermogen is verstoord

- Opvoeder en adolescent kunnen zich niet in elkaar verplaatsen
- Adolescent verplaatst zich geheel in het perspectief van de opvoeder, maar verliest daarmee eigen perspectief
- Relatie wordt gekenmerkt door negatieve thema's als wantrouwen, onbegrip, verlating, kritiek, bedreiging en manipulatie
- Positief gelabelde, maar sterk verstoord thema's (bij opvoeder en adolescent), zoals extreme idealisatie, zelfopoffering of seksualisering
- Er sprake van geheugenverlies, verwarring, dissociatie, extreme angst of hulpeloosheid, of verwijten naar zichzelf, wanneer relatie wordt besproken

5 Er is sprake van een vijandigheid-hulpeloosheid dynamiek tussen opvoeder en adolescent

- Adolescent of opvoeder laat vijandigheid zien in contact, zoals bestraffende/vernederende opmerkingen, liegen, pesten, grensoverschrijdend, intrusief of gewelddadig gedrag
- De ander reageert op vijandig gedrag, door zich in extreme mate aan te passen, met gevoelens van diepe hulpeloosheid en onmacht

specialisten
in trauma en hechting
basic trust