

Basic Trust is een landelijke organisatie van orthopedagogen, psychologen, psychotherapeuten en ambulante behandelaars. Wij zijn gespecialiseerd in basisvertrouwen, problematische gehechtheid, trauma, angstproblematiek, pleegzorg en adoptie.

Kijk op www.basictrust.com voor een Basic Trust-vestiging bij u in de buurt of neem contact op met ons hoofdkantoor.

T. 088 - 227 40 00
info@basictrust.com

In deze Basic Trust Basics:

- | De polyvagaaltheorie – artikel | Boekenserie Tom en Sophie – boekrecensie |
- | Uit de praktijk: Opvoedersgroep – artikel | Trainingen Basic Trust – interview |

specialisten
in trauma en hechting
basic trust 

Van de redactie

In dit nummer vindt u meer uitleg over de polyvagaaltheorie. Deze theorie beschrijft het effect van onveiligheid bij kinderen op het zenuwstelsel. Daarnaast een praktijkvoorbeeld van ouders uit de Basic Trust Opvoedersgroep. Tenslotte een boekrecensie over twee boeken die therapeuten kunnen gebruiken om met kinderen en opvoeders te praten over gehechtheid en zelfbeeld.

Veel leesplezier



De polyvagaaltheorie in de Basic Trust-behandeling

De reacties van mensen op veiligheid en onveiligheid worden opgeslagen in het lichaam. Eén van de theorieën waarin wordt beschreven hoe dat verloopt en met welke gevolgen, is de polyvagaaltheorie. Daarbij staat de reactie van het autonome zenuwstelsel op veiligheid en onveiligheid centraal.

De polyvagaaltheorie is ontwikkeld door prof. dr. Stephen W. Porges. De theorie bevat veel uitleg over hoe gedrag voortkomt uit de werking van het zenuwstelsel en hoe dit zich verhoudt tot

allerlei lichamelijke functies. De theorie helpt te begrijpen wat er achter het gedrag volgend op een stressvolle gebeurtenis zit.

Twee zenuwstelsels

Het autonome zenuwstelsel regelt veel functies zonder dat we ons daar bewust van zijn, zoals hartslag, bloeddruk, slaap, spijsvertering, stemming en emoties. Reacties van dit zenuwstelsel zijn voor een groot deel bepalend voor het dagelijks functioneren.

Een belangrijke taak van het autonome zenuwstelsel is ons te beschermen. Het beschikt daartoe over twee onderdelen.

Het sympathische deel – het gaspedaal – brengt het lichaam razendsnel in actie bij de dreiging van gevaar. We rennen weg of gaan in de aanval: vechten of vluchten. Het parasympathische deel – het rempedaal – vertraagt juist. De mate van activiteit van de twee delen hebben invloed op hoe je je voelt, dit worden de autonome staten genoemd. Bij veiligheid is er een mooie balans tussen het sympathische deel en het parasympathische deel. Wanneer er gevaar dreigt, neemt eerst het sympathische deel de overhand. Bij overspoelende onveiligheid neemt het parasympathische deel de overhand waardoor de mogelijkheid ontstaat om uit te zoomen en minder te voelen. ▶

- ◀ Het zenuwstelsel ontwikkelt zich mede op basis van ervaringen. Wanneer een kind opgroeit in een veilige en liefdevolle omgeving, richt het zenuwstelsel zich op veilige signalen en remt het onnodige beschermingsreacties af. Er is ruimte om te verbinden met anderen. Als een kind ingrijpende ervaringen meemaakt of in een omgeving met veel spanning opgroeit, vindt het zenuwstelsel gemakkelijker de weg naar een bepaalde beschermingsreactie. Het kind reageert dan bijvoorbeeld gevoeliger op stress, is sneller gefrustreerd, boos of verdrietig of zondert zich af.

Een beschermingsreactie die vroeger misschien nodig was, kan in het heden een gezonde ontwikkeling in de weg staan. Omdat deze reacties vanuit het zenuwstelsel worden aangestuurd, ervaren kinderen soms weinig invloed op hun gedrag. De polyvagaaltheorie kan inzichtelijk maken wat nodig is om in een staat van kalmte en verbondenheid te komen. Het zenuwstelsel heeft daarvoor

veilige signalen nodig binnen de relatie, in de omgeving en vanuit het lichaam. Door je te verdiepen in de werking van het zenuwstelsel snap je beter hoe kinderen meer veiligheid, regulatie en veerkracht kunnen ervaren.

De polyvagaaltheorie helpt bij het verkrijgen van die inzichten, maar het is geen op zichzelf staande behandeling. Om de uitgangspunten van de theorie naar de (behandel)praktijk te vertalen, is *Mijn Wereld* ontwikkeld.

Wereldkaart

Op een grote wereldkaart staan de autonome staten uit de theorie, weergegeven als drie gebieden op de kaart. In de ventraal vagale staat (het groene gebied) voel je je kalm en veilig. Je bent in staat je te verbinden en zoekt steun wanneer er een probleem is. In de sympathische staat (het oranje gebied) bescherm je jezelf met energie en beweging. Je bent in staat tot vechten of vluchten. In de dorsaal vagale staat (het

ijsblauwe gebied), als vechten of vluchten niet kan, bescherm je jezelf met een verminderd bewustzijn. De gebieden zijn zo getekend dat ze de binnenwereld, de autonome staat, kunnen weerspiegelen.

Binnenwereld

De wereldkaart geeft het kind en de opvoeder zicht op de binnenwereld van het kind. Op de wereldkaart kunnen zowel veilige als onveilige routes worden bewandeld. Ingewikkelde emoties, gedrag en klachten kunnen op deze manier door zowel het kind als de opvoeder makkelijker worden begrepen. Het geeft hen eenvoudige taal om erover te praten en te zoeken naar wat nodig of helpend is.

Op reis door *Mijn Wereld* zie je elementen die verwijzen naar oefenkaartjes. De oefeningen maken gebruik van verschillende toegangswegen tot het zenuwstelsel, waaronder ademhaling, zintuigen, beweging, reflectie en bewustwording en sociale betrokkenheid. De oefeningen wijzen het zenuwstelsel met veilige signalen de weg naar het groene gebied. Door oefening, bewustwording en herhaling kan het zenuwstelsel steeds meer rust, kalmte en veiligheid ervaren. De opvoeder is in *Mijn Wereld* de co-therapeut. Voor een goede zelfregulatie heeft een kind eerst co-regulatie nodig van een kalme volwassene. Ook de opvoeder loopt dus regelmatig over de kaart. Zo komt er samen een groter 'groen gebied', waar het veilig voelt en waar verbinding, regulatie en veerkracht kan ontwikkelen.

De drie autonome staten

Het groene gebied: kalm en samen

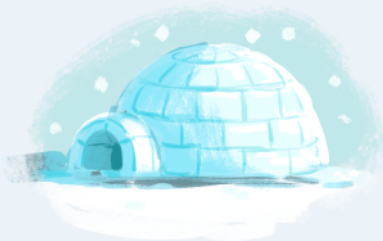
Wanneer je hier bent, voel je je veilig, ontspannen, rustig, in staat om te groeien en te leren, maak je plezier en kun je verbinding maken. Hier kun je basisvertrouwen ervaren en ontwikkelen. Bij tegenslag zoek je hulp en steun bij anderen.

Het oranje gebied: energie en beweging

Bij stress of (dreigend) gevaar maakt het lichaam zich klaar om te vechten of te vluchten. Je bent gericht op (zelf)bescherming en signalen van dreiging en gevaar. In dit gebied zijn veel associaties met warmte en energie, zoals een vulkaan of een zandstorm.

Het ijsblauwe gebied: leeg en afwezig

Bij aanhoudende en/of intense stress, waarbij vechten of vluchten niet kan, gaat het lichaam in een spaarstand. Iemand voelt verminderd pijn en is minder bewust aanwezig of zelfs afwezig. Dit gebied ziet er ijszig en koud uit. Het roept associaties op met leegte, kou en afzondering.



Evelien van den Kerkhof & Martie van der Reijden
Basic Trust Voorschoten

Meer informatie

mijnwereldintherapie.nl
www.polyvagalinstitute.org
www.youtube.com/watch?v=ZdIQRxwT110

Boekenserie Tom en Sophie

Hulpverleningsorganisatie Sterk Huis heeft twee boeken uitgegeven om kinderen met gehechtheidsproblematiek of weinig zelfvertrouwen te helpen. Zowel opvoeders als therapeuten kunnen met de boeken uit de serie Tom en Sophie aan de slag.

Het kinderboek *Tom en Sophie ontdekken een kachel* is een aansprekende manier voor opvoeders en hulpverleners om kinderen iets uit te leggen over gehechtheid. In het boek wordt gekeken naar de oorzaak van gedrag en emoties. Dat gebeurt op een respectvolle manier, zodat het kind begrijpt dat het niet zijn of haar schuld is en er ook geen oordeel ligt richting de opvoeders. In het boek gaat het over een kachel die niet goed is aangestoken. Opvoeders en hulpverleners kunnen met kinderen praten over hun eigen kachel, dat mogelijk ook niet goed is aangestoken.

Kachel

In het verhaal willen Tom, Sophie en Jenny een hut bouwen in het bos. Plotseling ontdekken ze een huisje met daarin een oude kachel. Een muis in het huisje vertelt dat het kachel niet meer goed kan branden, omdat er niet goed voor is gezorgd. De muis legt uit dat kinderen eigenlijk ook een soort kachel in hun hart hebben, dat aangestoken wordt met liefde en aandacht van hun opvoeders. Wanneer het kachel goed brandt, voelen kinderen zich warm en hebben ze zelfvertrouwen. Maar wanneer het kachel niet goed brandt, kunnen ze zich leeg, verdrietig en onzeker voelen. Kinderen van wie het kachel niet goed brandt, kunnen hier op verschillende manieren mee omgaan.

Loyaliteit

Wanneer dit boekje wordt ingezet is het belangrijk dat er eerst met de opvoeders over gesproken wordt. Door welke omstandigheden dan ook is het kachel van hun kind niet goed aangestoken of blijft het niet goed branden. Kinderen kunnen zich hier zorgen over maken of verantwoordelijk voor voelen. Het is belangrijk dat opvoeders zich bewust zijn van wat het verhaal kan oproepen bij hun kind en dat zij vanuit een gezamenlijke visie beschikbaar zijn voor uitleg en steun. De opvoeders zijn betrokken en helpen bij het ondersteunen van hun kind om zijn of haar gedrag beter te begrijpen.

Steen

Het tweede boekje heet *Tom en Sophie vinden een waardevolle steen*. In dit boek gaat het over het zelfbeeld van kinderen. Kinderen die mishandeling, verwaarlozing en misbruik hebben meegemaakt, kunnen negatieve ideeën over zichzelf hebben. Evenals kinderen met een beperking zoals leerproblemen, ADHD of autisme. Door dit verhaal ervaren kinderen dat ze niet de enige zijn die (soms) negatief over zichzelf denken. De therapeut

of opvoeder kan met het kind in gesprek gaan over hoe het over zichzelf denkt en welke kwaliteiten het heeft. Met als uitgangspunt dat iedereen belangrijk is en de moeite waard.

In het verhaal gaan Tom, Sophie en Jenny naar het bos. Ze spelen verstoppertje en komen een eekhoortje tegen. Het eekhoortje helpt om goede verstoppplaatsen te vinden. In het bos komen zij een mooie hut tegen. Als Sophie een steen van de hut pakt, valt de hut uit elkaar. Tom en Sophie komen erachter dat deze ene steen – net als alle andere stenen – heel belangrijk is om de hut sterk te maken. Maar hoe zit dat bij kinderen? Is elk kind en ieder mens waardevol, net zoals die ene steen?

Deze boekjes maken beiden, aan de hand van een metafoor, een ingewikkeld of beladen thema inzichtelijk en bespreekbaar. De illustraties ondersteunen de tekst op een kleurige en concrete manier. Hierdoor zijn de boekjes ook voor jongere kinderen aantrekkelijk.

Sigrid de Winkel

Basic Trust Den Bosch

Tom en Sophie ontdekken een kachel

Doelgroep: geschikt voor kinderen vanaf ongeveer 6 jaar
Aantal pagina's: 18
ISBN: 978 90 78183 00 6

Tom en Sophie vinden een waardevolle steen

Doelgroep: geschikt voor kinderen vanaf ongeveer 6 jaar
Aantal pagina's: 15
ISBN: 978 90 78183 02 0

De boeken zijn te bestellen via www.sterkhuis.nl
Uitgeverij Sterk Huis
Prijs: 19,95 euro per boek (exclusief 4 euro verzendkosten)



Opvoedersgroep: de kracht van samen!

In verschillende vestigingen van Basic Trust wordt een Opvoedersgroep aangeboden. In vijf bijeenkomsten gaan opvoeders aan de slag. Iedere keer staat een ander onderwerp centraal. Na de laatste bijeenkomst weten opvoeders meer over stressregulering bij het kind, basisvertrouwen en over de Basic Trust-methode. Ze kunnen deze ook toepassen. De kracht van de Opvoedersgroep is de herkenning die opvoeders bij elkaar vinden.



Ook in Dordrecht startte afgelopen jaar een Opvoedersgroep. De ouders van Tim meldden zich daarvoor aan. Tim is een jongen van acht jaar. Op school heeft hij moeite met het vinden van aansluiting bij andere kinderen. In de intake vertellen zijn ouders over de ontwikkeling van Tim. De klachten lijken vooral te zijn ontstaan na een periode met veel verandering. Tim ging op z'n derde naar het kinderdagverblijf. Zijn moeder verbleef een periode in het ziekenhuis en hij kreeg een zusje. Zijn ouders hebben het idee dat Tim zich voor die tijd goed ontwikkelde.

Spanning

Tim kan erg boos worden op zijn zusje. Vooral wanneer zijn zusje aandacht krijgt van hun ouders lijkt de spanning bij Tim toe te nemen. Wanneer zijn ouders zijn zusje een compliment geven, doet Tim haar soms even pijn. Als zijn zusje met Tims speelgoed speelt, schopt hij haar. Zijn ouders zijn hier erg van geschrokken. Ze hebben van alles geprobeerd om het gedrag te stoppen. Van straffen van het negatieve gedrag tot belonen van positief gedrag. Beide ouders voelen dat dit niet de weg naar herstel is. We kunnen de ouders in de intakefase al geruststellen. Bij Basic Trust gaat het immers om de behoefte onder het gedrag. De boosheid wil iets zeggen en gaat eigenlijk over iets anders. We nodigen Tims ouders uit voor de Opvoedersgroep om samen met andere ouders te onderzoeken wat Tim nodig heeft.

De eerste bijeenkomst gaat over de cirkel van veiligheid. Dit gaat over welk oudergedrag wanneer nodig is. Als een kind op ontdekking gaat, is de opvoeder een veilige basis van waaruit het kind op onderzoek gaat. Het kind weet dan dat de ouder beschikbaar is. Ook gaat de bijeenkomst over gehechtheidsgedrag bij pijn, vermoeidheid en nare gevoelens. Er lijkt gelijk iets bij Tims ouders op gang te komen. Ze gaan de boosheid zien als een misleidend signaal van Tim op de cirkel van veiligheid. Wanneer Tim zich alleen of afgewezen voelt, wordt hij boos. Hij zoekt op dat moment niet de veiligheid van een hechtingsfiguur, maar uit zijn pijn in boosheid.

De boosheid wil iets zeggen en gaat eigenlijk over iets anders

Tims ouders zijn blij met de informatie. Maar tegelijkertijd ontstaat er bij hen een schuldgevoel. Ze hadden dit eerder willen weten. De geruststelling en herkenning van andere opvoeders in de groep helpt hen. We bespreken met elkaar dat opvoeden soms gewoon heel ingewikkeld is en dat het belangrijk is om ook te kijken naar wat je als opvoeder zelf nodig hebt. Daarbij is het goed om soms even terug te kijken naar hoe het bij jezelf ging, als kind in de relatie met je eigen opvoeders. Wat had ik nodig, maar heb ik misschien niet ontvangen? De ouders van Tim gaan hierover met elkaar in gesprek. Ook op dit

thema lijkt bewustwording te ontstaan. Er is eigen, oude pijn van zich vroeger niet gezien hebben gevoeld.

Kwetsbaarheid

De zichtbare ontwikkelingen bij de opvoeders zijn bijzonder om te zien. Er zijn mooie momenten van echte verbinding die gedeeld worden. De kwetsbaarheid van opvoeders wanneer zij vertellen over de machteloosheid die ze kunnen ervaren in de interactie met hun kind, wordt herkend. Het samen verdragen ervan geeft ruimte om dat gevoel er te laten zijn. Niet alle opvoedproblemen zijn gelijk op te lossen, maar het eerlijk kunnen zijn over je eigen binnenwereld kan al helend werken in het hele proces. Uit de evaluatie met de ouders van Tim blijkt vooruitgang. Tim laat groei zien. Hij heeft niet meer geschopt. Zijn ouders beginnen de kracht te ervaren van de Basic Trust-methode. Ze zijn zich bewust geworden van de signalen die Tim geeft. Ze reageren daarop met samen-zijn tijdens momenten van boosheid en stralen non-verbaal uit dat ze beschikbaar zijn. Nog niet alles is opgelost. Maar er is een mooie basis gelegd voor het verder laten groeien van eenieders basisvertrouwen. Het basisvertrouwen van de ouder zelf – 'mijn gevoelens mogen er ook zijn, daar mag ik voor zorgen' – én het basisvertrouwen van het kind.

Janna Bastmeijer-Lont
Basic Trust Dordrecht

Weer opgeladen naar huis gaan

Trainingen Basic Trust voor zorgprofessionals

Basic Trust biedt trainingen voor zorgprofessionals die werken met gezinnen. De trainingen variëren in onderwerpen tussen behandeling, diagnostiek of het herkennen van problematiek. Directeur van Basic Trust, Renée Uittenbogaard vertelt wat de trainingen kunnen toevoegen.

"Veelal ligt onder probleemgedrag een oorzaak als verminderd basisvertrouwen of trauma- of gehechtheidsproblematiek. Dat zie je niet altijd meteen. Je ziet het gedrag, maar als je met die blik naar het gedrag kunt kijken, herken je vaak onderliggende patronen. Als je daarmee aan de slag kunt, kun je gezinnen echt vooruit helpen."

Videofeedbackbehandeling

Basic Trust is landelijk specialist in problematische gehechtheid, trauma en angstproblematiek. Vanuit die expertise besloot de organisatie kennis en vaardigheden te delen. "Dat begon met het delen van onze Basic Trust-methode, de begeleiding die we bieden met inzet van videofeedbackbehandeling. We leren professionals hoe ze dat kunnen gebruiken. Het is een heel effectieve en wetenschappelijk bewezen methode. Vervolgens merkten we dat bij veel professionals vraag was naar meer kennis over trauma en gehechtheid. Zo zijn we het cursusaanbod gaan uitbreiden."

Tot het trainingsaanbod behoren nu trainingen gericht op behandeling, diagnostiek of het herkennen van problematiek. De basis bij alle trainingen is de jarenlange ervaring met en kennis van trauma, gehechtheid, verminderd basisvertrouwen, angst en gedragsproblemen. Vrijwel alle trainingen zijn bedoeld voor professionals die werken met kinderen en jongeren. Er is ook een training voor professionals die werken met volwassenen.

"De trainingen zijn allemaal geaccrediteerd bij beroepsverenigingen NIP/NVO en SKJ en indien van toepassing ook bij VEN, VGct, NVP, NVRG, FGzPt en Register Vaktherapie. Ze kunnen dus meetellen voor een herregistratie", vertelt Renée. "En we hebben een mooie, digitale trainingsomgeving waar alle leerstof terug te vinden is. Maar wat we ook belangrijk vinden: we maken er een fijne dag van. Het is als zorgprofessional echt even een moment om met een andere blik naar het werk te kijken, ervaringen te delen en nieuwe zaken weer mee te nemen. We zorgen goed voor onze deelnemers, zodat ze opgeladen weer naar huis gaan."



Renée Uittenbogaard

Dit zijn onze trainingen:

- Video feedbackbehandeling bij problematische gehechtheid en trauma
- Schematherapie, basis en vervolg
- Diagnostiek en screening bij gehechtheidsproblematiek
- Problematische gehechtheid en trauma bij volwassenen
- Behandeling van trauma en dissociatie bij kinderen en adolescenten
- Verminderd basisvertrouwen op de basisschool
- Geweldloos verzet in gezinnen met gehechtheidsproblemen
- Herkennen en begeleiden van kinderen met hechtingsproblematiek

Op opleidingen.basictrust.com vindt u uitleg over de trainingen en alle praktische informatie als trainingsdata, accreditatie en kosten.

5



GEACCREDITEERDE TRAINING

Start op 13 oktober 2023

Driedaagse training
Behandeling van
trauma en dissociatie
bij kinderen en adolescenten

Meld nu aan!

specialisten
in trauma en hechting
basic trust 

Trainingen

Het hele jaar door organiseren wij trainingen voor professionals die werken met kinderen, jongeren en hun gezinnen. De jaarkalender met alle trainingen in 2023 staat weer op onze website. Onze trainingen zijn ook incompany te organiseren. Bekijk het volledige overzicht en meer informatie op de [website](#).

- **Behandeling van trauma en dissociatie bij kinderen en adolescenten**

Onder de complexe vraag van kinderen en jeugdigen met dissociatieve symptomen schuilen veelal goed te behandelen angsten en ontwikkelingsproblemen. De uitdaging is om de verschillende puzzelstukjes op tafel te krijgen en met elkaar te verbinden. In deze training behandelen we de meest actuele, diverse verklaringen voor het ontstaan van dissociatieve stoornissen. Deelnemers krijgen praktische handvatten voor behandeling vanuit het fasegerichte psychotherapeutische behandelmodel.

- **Geweldloos Verzet (Groningen)**

In deze training Geweldloos Verzet leert u hoe u opvoeders kunt begeleiden in het omgaan met ongewenst, destructief en grensoverschrijdend gedrag van hun kinderen en jongeren. Naast theorie gaat u ook veel oefenen. De theorie wordt steeds gekoppeld aan de eigen werkomgeving en eigen casuïstiek zodat u dat wat u geleerd heeft gelijk in de praktijk kunt brengen.



Voor de training **Behandeling van trauma en dissociatie bij kinderen en adolescenten**, die start op 13 oktober 2023, zijn nog enkele plekken beschikbaar!

Informatie en aanmelden

Kijk voor meer informatie over beschikbaarheid, accreditatie, startdata en vooropleidingseisen op onze [trainingskalender](#) of neem contact op met het secretariaat. Ada Langevoort is bereikbaar via 088 227 40 00 of secretariaat@basictrust.com. Alle trainingen kunnen ook incompany worden aangeboden.

Basic Trust ontmoeten

Heeft u een evenement waar Basic Trust een workshop, lezing of training kan geven of met een stand kan staan, of wilt u ons uitnodigen in uw organisatie of op uw school?

Mail dan naar:

secretariaat@basictrust.com.

- **Videofeedbackbehandeling bij problematische gehechtheid en trauma**

Werken met video-opnames is een bijzonder effectieve manier van behandelen. Vaak met snel merkbaar resultaat. In deze training delen we onze kennis en ervaring. Na afloop weet u als professional hoe u de video-opnames kunt inzetten om te werken aan een stevigere gehechtheidsrelatie tussen ouder en kind.

Colofon

De Basic Trust Basics is de gratis, digitale nieuwsbrief van Basic Trust en verschijnt vier keer per jaar op onze website en desgewenst op uw e-mailadres.

Aantal

De Basic Trust Basics wordt naar 6.054 adressen verstuurd.

Service

Aanmelden voor of beëindigen van het toesturen van de Basic Trust Basics kan via de website. Wilt u reageren op een onderwerp dan kan dat via info@basictrust.com.

Iedereen kan zich aanmelden voor onze gratis nieuwsbrief. Uw e-mailadres wordt door ons niet aan derden verstrekt. Kent u mensen in uw omgeving die belangstelling hebben, stuurt u deze Basic Trust Basics dan gerust aan hen door.

Redactie

Annemarie Breeve, Willemijn Guiljam-Geijtenbeek,
Ingrid van der Leden, Anouk Spruit, Renée Uittenbogaard

specialisten
in trauma en hechting
basic trust 

Basic Trust

Landelijke organisatie van specialisten in basisvertrouwen, gehechtheid en adoptie

Singel 232, 3311 KV Dordrecht

T. 088 227 40 00

info@basictrust.com

www.basictrust.com

Basic Trust vestigingen:

Aduard - Amersfoort - Amsterdam - Almere - Boxmeer - Culemborg - Dordrecht - Goes - Groningen - Haarlem - Heiloo - 's-Hertogenbosch - Liempde - Panningen - Roosendaal - Voorschoten - Woerden - Zierikzee