



Met de vakantie voor de boeg, en meer tijd om aan elkaar te besteden, ontvangt u weer een boeiende Basic Trust Basics. Deze keer met veel aandacht voor het reguleren van emoties en alle drukte waar u en uw kind mee te maken hebben. En mocht u nog tijd over hebben...? Bezoek dan ook onze vernieuwde website! Wij wensen u weer veel leesplezier met de nieuwe Basic Trust Basics.

De onderwerpen zijn:

1. Baby van 'mind-minded' ouder kan emoties beter reguleren
2. Druk! Het meest slaapverwekkende boek ooit
3. Uit de praktijk: Basic Trust bij baby's
4. Azuur is bijzonder

Basic Trust is een landelijke organisatie van GGZ professionals, gespecialiseerd in het ontwikkelen van basisvertrouwen ofwel een veilige gehechtheid. Alle (adoptie-/pleeg-/gezinshuis-) ouders en professionals kunnen bij ons terecht met een vraag over moeilijk te hanteren emotionele en gedragsproblemen van kinderen tussen 0 en 18 jaar. Wij bieden consultatie, adoptiezorg en behandeling. Voor opvoeders en professionals verzorgen wij trainingen, workshops, presentaties en opleidingen.
www.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. Zij kunnen zich ook zelf aanmelden voor de Basic Trust Basics via: info@basictrust.com.

*Geraline de Groot,
Hans van der Ham,
Renée Kittenbogaard
en Moniek Zeegers*

Redactie Basic Trust Basics

Baby van 'mind-minded' ouder kan emoties beter reguleren

De meeste ouders vinden het belangrijk dat hun kind zijn emoties leert reguleren, dat hij blij is met een cadeau maar niet hysterisch wordt, voorzichtig is op straat maar niet angstig, teleurstelling voelt bij het verliezen van een wedstrijd maar niet opgeeft. Een team van orthopedagogen en psychologen van de Universiteit van Amsterdam (UvA) vond aanwijzingen dat 'mind-minded' ouders - ouders die zich telkens in hun kind verplaatsen - sterk bijdragen aan een gezonde emotieregulatie van hun baby.

Het reguleren van emoties is in de eerste levensjaren grotendeels afhankelijk van hoe opvoeders omgaan met de emoties van de baby. Baby's zijn immers volledig afhankelijk van hun omgeving. Dit leidde bij de UvA-onderzoekers tot de vraag in hoeverre bepaalde kenmerken van opvoeders bijdragen aan een gezonde emotieregulatie van baby's. De onderzoekers wilden vooral weten of de mind-mindedness van vaders en moeders voorspellend is voor de fysiologische emotieregulatie van baby's tijdens het eerste levensjaar. Ouders die mind-minded zijn, bedenken telkens welke autonome gevoelens, gedachten, wensen en voorkeuren van hun baby het gedrag van hun

baby zouden kunnen verklaren. Een mind-minded ouder ziet bijvoorbeeld wanneer zijn of haar baby overprikkeld raakt van een kiekeboe-spelletje of wat het favoriete boekje is van de baby. Aangenomen wordt dat de mind-minded ouder beter in staat is sensitief te reageren op de signalen van zijn of haar baby. De ouder ziet op meer verfijnde wijze wat de baby wil, denkt, voelt, nodig heeft en stopt bijvoorbeeld met de rammelaar als de baby zich overprikkeld voelt. Doordat de ouder helpt de interne ervaringen van de baby te reguleren, leert de baby emoties niet te ervaren als overweldigend, maar als hanteerbaar. De co-regulatie tussen ouder en baby kan zich op die manier langzaam door ontwikkelen tot gezonde zelfregulatie van de peuter, de kleuter en het oudere kind. Om te kijken of het klopt dat baby's van mind-minded ouders met sensitief opvoedgedrag hun emoties 'beter' reguleren, onderzochten de UvA onderzoekers 116 ouderparen en hun baby's. Dat deden zij op het moment dat de baby's vier en twaalf maanden oud waren. Mind-mindedness werd gemeten door te analyseren in hoeverre de taal van ouders tijdens spelmomenten tussen ouder en kind gericht was op het verwoorden van

de innerlijke toestanden (wensen, voorkeuren, gevoelens, gedachten) van de baby's. Daarnaast keken de onderzoekers in hoeverre de woorden van ouders aansloten bij het gedrag van de baby en dus een juiste vertaling waren van de innerlijke toestanden van de baby. De emotieregulatie van de baby's werd gemeten aan de hand van



de hartslagvariatie tijdens een rustig moment en tijdens een stressvolle situatie (opgepakt worden door een onbekende man). Hartslagvariatie geeft informatie over hoe flexibel het lichaam is ingericht om binnenkomende prikkels (emoties) te verwerken. Een hogere variatie in de hartslag wordt daarmee gezien als een aanduiding voor 'goede' emotieregulatie-capaciteit.

De resultaten van het onderzoek lieten zien dat moeders die blijf gaven van een hoge mate van mind-mindedness, vaker een baby hadden met een hogere hartslagvariatie tijdens rust, en daarmee een 'betere' emotieregulatie-capaciteit. Dit bleek zowel op vier als twaalf maanden. Bij vaders trad het effect ook op, maar dan alleen op 12 maanden. Bij vaders vonden de onderzoekers daarnaast dat het effect

van mind-mindedness deels liep via hun sensitieve opvoedgedrag. De resultaten impliceren dat beide ouders een belangrijke rol spelen in de ontwikkeling van emotieregulatie-capaciteit bij het jonge kind. De impact van moeders is mogelijk eerder zichtbaar, doordat moeders over het algemeen - in ieder geval de moeders in de studie - meer tijd doorbrengen met hun pasgeboren baby dan vaders, onder andere vanwege verlofregelingen en borstvoeding.

Kortom, ervaringen in het eerste levensjaar lijken mee te spelen bij hoe we leren onze emoties te reguleren. Gelukkig is emotieregulatie geen vaststaande eigenschap en kunnen kinderen ook op latere leeftijd een gezonde omgang met emoties ontwikkelen. Opvoeders kunnen hierbij

helpen door hun rol als co-regulator op te pakken en het kind te helpen bij het leren herkennen en organiseren van zijn of haar emoties. De Basic Trustmethode is mede ontwikkeld om dit proces te stimuleren. Door consequent en op neutrale wijze te benoemen wat het kind denkt, voelt, wil, enzovoort, krijgt het kind steeds een spiegel voor gehouden, die hem of haar erop wijst wat er van binnen gebeurt. Dit is een eerste essentiële stap voor kinderen om te leren omgaan met hun gevoelens.

Meer weten over mind-mindedness en emotieregulatie van baby's? Het gehele artikel van de Universiteit van Amsterdam is [hier](#) gratis te verkrijgen.

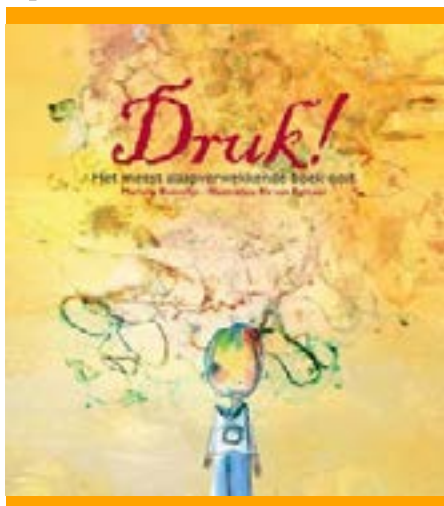
Moniek Zeegers

Druk! Het meest slaapverwekkende boek ooit

Na een drukke (werk)dag legt u de kinderen in bed. U verwacht dat dit een rustig moment is; nog even een verhaaltje voorlezen, een kus, welterusten en... lekker slapen. Helaas loopt dit in de praktijk vaak anders. Uw kind heeft nog een hoop te verwerken van de dag. Zelf bent u nog bezig met een voorval van eerder die dag, of dat mailtje dat nog even verstuurd moet worden. Onbedoeld versnelt u het naar bed brengen en in plaats van dat de dag rustig wordt uitgezwaaid, eindigt de dag in onrust, lastig gedrag en net iets te laat in slaap vallen.

Voor veel kinderen is het lastig om de dag los te laten. Dit geldt zeker voor kinderen met verminderd basisvertrouwen, die vanuit hun (prikkel)gevoeligheid erg veel in zich opnemen en extra behoefte hebben aan samen zijn met hun opvoeders.

In dit boek staan tien losse verhaaltjes waar kinderen en hun opvoeders rustig van worden. In de verhaaltjes



zijn verschillende thema's verwerkt, bijvoorbeeld het verhaal over een zelfgebreide lachmuts die uw kind en u met wat fantasie kunnen opzetten en die met een toverspreuk alle boze buien en verdriet van die dag wegtovert. In twee verhalen worden een korte meditatie en bodyscan gebruikt om te oefenen

gevoelens en gedachten los te laten. Bij ieder verhaal staan prachtige illustraties die laten zien hoe u of uw kind zich zouden kunnen voelen als de drukte uit het lijf is. De schrijvers geven ook voorleestips, zoals één verhaal kiezen en dat rustig en steeds langzamer voorlezen. Dit vraagt van u als opvoeder om te vertragen en om samen sloom te worden. Het ene verhaal is wat luchtiger en het andere wat zwaarder van aard. De volledige aandacht en extra quality time zorgen er vast voor dat uw kind net wat gemakkelijker in slaap valt.

Lotte Adriaans

Marieke Boerefijn
Els van Egeraat (Illustraties)

Uitgeverij Abdij van Berne
ISBN 978-90-8972-156-3
Prijs: € 14,90

'Uit de praktijk...'

in deze rubriek treft u een artikel uit de rijke ervaring van één van de Basic Trust specialisten.

Basic Trust bij baby's

Het consultatiebureau belt en vraagt of de Basic Trustmethode ook bij baby's mogelijk is. Er is namelijk twee maanden geleden een meisje geboren en er zijn zorgen over de hechting tussen moeder

en kind. Moeder, die alleenstaand is, toont zich tijdens de consulten bij het consultatiebureau afstandelijk naar haar kindje, het meisje oogt gespannen en groeit onvoldoende. Moeder is zelf

geadopteerd en op de leeftijd van drie jaar in Nederland gekomen. Ze staat volgens het consultatiebureau open voor hulp.

Basisvertrouwen bij baby's

Basisvertrouwen ontwikkelt zich vanaf het allereerste begin, zelfs al in de baarmoeder. Het is het gevoel dat je er mag zijn, dat je gezien en gehoord wordt. Het ontstaat doordat ouders sensitief reageren op de hechtingssignalen van hun kind. Vanuit het gezien en gehoord worden ontstaat een ruststand bij de baby van waaruit de controle losgelaten kan worden en het kind letterlijk en figuurlijk kan gaan groeien.

Er zijn situaties waarin stress bij een baby langdurig verhoogd is.

Er kan bijvoorbeeld sprake zijn van een moeizame zwangerschap, een vroeggeboorte of medische problemen, waardoor een kindje zich niet prettig voelt. Ook wanneer een ouder (tijdelijk) niet beschikbaar is, bijvoorbeeld door een postpartum depressie, of wanneer een kindje veel huilt, kan dit leiden tot een

verhoogd stressniveau. Wanneer deze stress niet gereguleerd wordt door een veilige opvoeder, komt er in het lijf teveel cortisol vrij. Cortisol is een stresshormoon dat in kleine hoeveelheden functioneel is, maar in grote hoeveelheden schade kan opleveren aan het brein. Uit onderzoek blijkt dat na chronische stress, in met name het eerste levensjaar, kinderen zich op latere leeftijd minder goed zelf kunnen reguleren. Emoties lopen te snel hoog op en kinderen kunnen zichzelf moeilijk kalmeren. Zo vroeg mogelijk investeren in een veilige hechting is vanuit deze wetenschap van groot belang.

Een week later ben ik bij moeder en baby Melissa voor een video-observatie. Wanneer Melissa in haar bedje ligt en slaapt, kijken we samen de beelden terug van de interactie tussen moeder en

Melissa. Bij het terugkijken merkt moeder op dat Melissa wegstijgt wanneer moeder haar aandacht probeert te vangen. Dit maakt haar onzeker; moeder voelt zich, door het wegstijgen van Melissa, afgewezen. 'Afwijzing' blijkt een gevoel wat als rode draad door haar eigen leven loopt. Al zolang ze zich kan herinneren voelt moeder zich alleen en afgewezen. Wanneer we de beelden nog eens bekijken, seconde voor seconde, ziet moeder dat Melissa ook aan het gapen is en komen we tot de conclusie dat Melissa misschien wel overprikkeld is. Ze vermindert door het wegstijgen de prikkels die binnenkomen, iets wat heel passend is bij de situatie. Door deze voor moeder nieuwe betekenis kan ze anders gaan handelen en het beeld wat ze heeft van haar relatie tot Melissa aanpassen.

Ouderrol

Wanneer een ouder zelf weinig basisvertrouwen heeft ontwikkeld als kind kan dit belemmerend werken bij het opbouwen van de hechting met een eigen kindje. De ouderrol doet namelijk een beroep op je vermogen tot 'geven', iets wat lastig kan zijn als je zelf als kind te weinig hebt ontvangen. De ouderrol kan daarnaast extra lastig zijn wanneer er onverwerkte trauma's spelen. Gevoelens van angst of machteloosheid

worden sneller getriggerd en kunnen kwetsbaar maken. Door de hoge stress bij de ouder wordt het zien en interpreteren van hechtingssignalen bij het kind moeilijker. Signalen worden sneller negatief geïnterpreteerd en op zichzelf betrokken ("mijn baby huilt om mij te pesten"). Dit kan leiden tot boosheid of hardheid richting de baby. Bij het kijken naar de video valt moeder op dat ze snel en hard praat tegen

Melissa. Op momenten dat ze zelf rustig praat, oogt Melissa ook rustiger en heeft ze bijvoorbeeld open handjes en geen gebalde vuistjes. Ze kijkt moeder dan ook beter aan en lacht naar haar. Moeder geniet van de beelden en vindt het bijzonder om te zien en te ervaren dat ze zo belangrijk is voor Melissa. Het maakt haar emotioneel en ze beseft dat ze geen 'slechte moeder' is, iets wat ze vaak heeft gedacht.

Zachtheid en voorspelbaarheid

Baby's hebben zachtheid nodig. Taal kunnen ze nog niet begrijpen, maar zachte klanken en ritmische deuntjes zorgen voor een rustig brein. Daarnaast zorgen zachte en rustige bewegingen ervoor dat de wereld voorspelbaar is. Aangeraden wordt om altijd even contact te maken en rustig te benoemen wat je gaat doen, bijvoorbeeld "Ik ga je even oppakken". Aanraking zorgt voor ontspanning, evenals de geur van een vertrouwde volwassene. Het hormoon oxytocine komt vrij, wat zorgt voor rust en ontspanning. Hierover in een volgende Basics meer!
Moeder gaat aan de slag met de

handvatten. Ze herkent en interpreteert signalen bij Melissa beter en groeit in haar ouderrol. Het blijkt dat ze een groot sociaal netwerk heeft, maar dit niet snel inzet. Liever wil ze het zelf oplossen, iets wat ze haar hele leven heeft gedaan. Door oma ook bij de behandeling te betrekken en haar mee te laten kijken met de beelden, voelt moeder zich gesteund. Samen genieten oma en moeder van de beelden van Melissa. Moeder ervaart dat ze er niet alleen voor staat. Door de gesprekken merkt moeder dat ze haar adoptieverleden nog onvoldoende heeft verwerkt. Ze besluit om hier zelf hulp voor te zoeken.



Tot slot

Gehoord en gezien willen worden is niet iets wat exclusief voor baby's en kinderen is, het geldt voor iedereen. Wanneer er erkenning is, kunnen we groeien, als kind en als ouder.

Monique Beurskens

Azuur is bijzonder

Myriam Roelandt & Veerle Hildebrandt

In het grote dierenbos is het feest; twee reigers hebben voor de eerste keer een ei gelegd! Eindelijk is het zo ver: Azuur komt uit het ei gekropen en iedereen is dolblij met zijn komst.

Maar als de grote dag voor de eerste vliegles is aangebroken, komt Azuur niet van de grond...wat hij ook probeert. Dan ziet iedereen waarom het niet lukt: Azuur mist een stukje van zijn linkervleugel.

Met een flinke dosis doorzettingsvermogen gaat Azuur aan de slag. Hij oefent en zoekt naar een manier waarop hij, net als andere reigers, kan vliegen. Met vallen en opstaan, lukt het Azuur om op zijn manier te vliegen.

Dit boek is geschreven op verzoek van de ouders van de driejarige Arthur, die

links een halve arm heeft en rechts een vinger kwijt is en toch alles kan. Ondanks dat hij zich niet laat beperken, zijn andere kinderen soms hard tegen hem en staren mensen hem aan. Zijn ouders lieten een kinderboek maken met zijn evenbeeld als hoofdpersonage. Het boek is geschreven voor iedereen die leeft met een beperking. In plaats van te laten zien wat er niet of anders is, komt het bijzondere naar voren.

Het boekje is op rijm geschreven, dus leest gemakkelijk. Misschien had er meer aandacht kunnen zijn voor de reactie van anderen op het er 'anders' uitzien. Voor kinderen met een lichamelijke beperking en hun ouders zal het doorzettingsvermogen van Azuur hopelijk herkenning geven.

Lisette Hegge

Uitgeverij Het Punt
ISBN 9789460793882
24 pagina's
Prijs: € 25,00
Leeftijd: 3 tot 8 jaar



U kunt 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: kristi.somers@basictrust.com.

Wij zijn met onze stand aanwezig op de Meilindag op zaterdag 15 september 2018, in Avonturenpark Hellendoorn.

Op 4 oktober 2018 geven wij tijdens een regioavond van Wereldkinderen een interactieve lezing over adoptie en puberteit.

agenda

Driedaagse basistraining

Basic Trustmethode en Hechting voor professionals te Dordrecht op 13 september, 27 september en 11 oktober 2018. Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar.

De Basic Trustmethode in de klas, een training van twee dagdelen voor leerkrachten van de basisschool te Dordrecht, open inschrijving.

Nieuw: workshops voor ouders:

- Massage bij trauma
- Begeleiding van uw geadopteerde puber
- Omgaan met boosheid

Voor meer informatie: www.basictrust.com.



colofon

Basic Trust Basics

De Basic Trust Basics is de digitale gratis nieuwsbrief van Basic Trust. Deze is bestemd voor opvoeders en hulpverleners en overige geïnteresseerden. De Basic Trust Basics verschijnt vier keer per jaar op onze website en desgewenst gratis op uw e-mailadres.

Redactie

Hans van der Ham, Geraline de Groot, Moniek Zeegers en Renée Uittenbogaard

Vormgeving

Life Design, Zierikzee

Aantal

De Basic Trust Basics wordt naar 7.500 adressen verstuurd

Service

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

specialisten
in trauma en hechting
basic trust



Basic Trust

landelijke organisatie van specialisten in basisvertrouwen, hechting en adoptie

Singel 232
3311 KV Dordrecht
telefoon: 088 22 74 000
e-mailadres: info@basictrust.com
U kunt ons ook vinden op: www.basictrust.com