



Beste lezer,

Iedereen heeft angsten, de één wat meer dan de ander. Waar komen ze vandaan, wat is het effect op ons brein, en hoe kunnen we ermee omgaan? Allemaal onderwerpen die u in deze Basics aan kunt treffen! We wensen u weer veel leesplezier!

De onderwerpen zijn:

1. Stress op jonge leeftijd en hersenontwikkeling (artikel)
2. De prins en het kasteel (recensie)
3. De loyaliteit van Jilly (uit de praktijk)
4. Slaapknuffel (recensie)
Trainingen voor professionals

Basic Trust is een landelijke organisatie van specialisten in behandeling van trauma en hechting en het ontwikkelen van basisvertrouwen ofwel een veilige gehechtheid. Alle (adoptie-/pleeg-/gezinshuis-) ouders en professionals kunnen bij ons terecht met een vraag over onbegrepen of 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

Er zijn nog enkele plekken beschikbaar bij onze trainingen voor zorgprofessionals. Deze starten na de zomer. Schrijf je snel in! Of kijk naar ons vacatures en word onze nieuwe collega.

Stress op jonge leeftijd en hersenontwikkeling

Tijdens de zwangerschap ontwikkelen de hersenen van een baby ontzettend snel en in de eerste drie jaar na de geboorte worden de meeste verbindingen gemaakt die de rest van het leven gebruikt zullen gaan worden. De laatste jaren is er een groeiende aandacht voor de effecten van stress op deze vroegkinderlijke hersenontwikkeling.

Ontwikkeling in fases

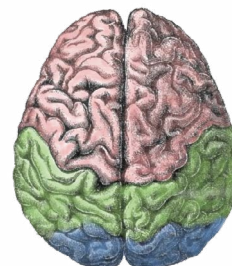
De hersenen, ook wel het brein genoemd, vormen het deel van het centrale zenuwstelsel dat zich in het hoofd bevindt. De hersenen sturen onze lichaamsfuncties aan en coördineren deze. Zo is er een gebied waar de automatische processen als ademhaling, bloeddruk en hartslag plaatsvinden, worden in andere gebieden de emoties gereguleerd en zijn verschillende delen betrokken bij de vroege hechting. Voortdurend worden er verbindingen geactiveerd en versterkt of slijten ze af wanneer ze

niet gebruikt worden. In de ontwikkeling en de groei van de hersenen zijn drie fases te onderscheiden: de embryonale ontwikkelingsfase begint bij de bevruchting en eindigt na acht weken. De eerste structuren waarvan de hersenen zich ontwikkelen, ontstaan al rond de derde week van de zwangerschap. De tweede fase, de foetale ontwikkelingsfase bestrijkt de periode tussen de negende week en de geboorte van de baby. De hersenen en de daarmee verwante structuren ontwikkelen zich verder. De derde fase is de neonatale ontwikkelingsfase; dit zijn de eerste vier weken na de geboorte van een kindje. Bij de geboorte zijn er zo'n 100 miljard mogelijke neurale verbindingen, die de eerste drie jaar van het leven geactiveerd kunnen worden. Aan het einde van deze fase zijn de hersenen grotendeels volgroeid.

Invloed van de omgeving

Bij het aanmaken van de hersenverbindingen is de interactie met

de omgeving van grote invloed. De verzorging, afstemming en stimulering door opvoeders is daarom ontzettend belangrijk. Kinderen zijn genetisch 'voorgeprogrammeerd' om zich te hechten aan primaire verzorgers. Bij spanning en stress, honger of kou zal een baby contact zoeken met de verzorger door te huilen. Als hierop passend gereageerd wordt, worden de neurale verbindingen in de hersenen versterkt en leert de baby behoeften te herkennen en kenbaar te maken op lichamelijk en emotioneel gebied. Er zijn echter ook externe factoren, vóór en na de geboorte, die een negatieve invloed hebben op de groei en de ontwikkeling van de hersenen.



Voorbeelden hiervan zijn ondervoeding, verwaarlozing, mishandeling of het gebruik van alcohol of verdovende middelen.

Wanneer verzorgers de signalen van een baby niet beantwoorden of hierin zelfs bedreigend zijn, heeft dit een negatief effect op de gebieden in het brein die betrokken zijn bij de lichamelijke, cognitieve en sociale ontwikkeling. Het deel van het brein dat te maken heeft met angst wordt gestimuleerd. Wanneer dit gebied regelmatig en intensief gestimuleerd wordt, zal het brein zich gaan focussen op overleving en dreiging vanuit de omgeving. Het alarmsysteem van het brein staat daarmee te scherp afgesteld, waardoor deze kinderen

hyperalert reageren. De signalen vanuit het alarmsysteem worden omgezet in 'vechten/de strijd aangaan', 'vluchten/terugtrekken' of 'bevriezen'. Dit heeft ook negatieve consequenties voor andere functies van het brein, zoals het vermogen zich te kunnen concentreren, het doorzien van complexe informatie of het verwerken van emotionele informatie. Dit wordt zichtbaar in bijvoorbeeld hyperactiviteit, angst, impulsiviteit en slaapproblemen. In reactie op dit alles kunnen kinderen ook bedreigend gedrag bij de ander proberen uit te lokken, als poging om controle te hebben en dreiging nog enigszins voorspelbaar te maken.

afgegaan zijn, verwaarlozing, mishandeling, wisselende verzorgers of uithuisplaatsing.

Wanneer kinderen vanuit een dergelijke, vaak langdurige, stress-situatie in een positief stimulerende omgeving komen is herstel van het brein mogelijk. In de hersenen moeten door middel van nieuwe herstellende ervaringen andere neurale verbindingen gemaakt worden. Dit vraagt doorgaans veel tijd, energie en doorzettingsvermogen van opvoeders en kind, zeker na het derde levensjaar.

De Basic Trustmethode ondersteunt opvoeders om af te stemmen op het kind, om het kinderbrein te kalmeren en te reguleren en emoties hanteerbaar te maken. Het is geen 'tijdelijke oplossing', maar een voortdurende manier van communiceren en beschikbaar zijn als belangrijke volwassene voor het kind. Hiermee komt er ruimte voor herstel en verbinding.

Lisette Hegge
Basic Trust Almere

Nieuwe verbindingen

Bij Basic Trust zien we bij kinderen met een problematisch verlopen hechtingsgeschiedenis dat er onvoldoende voorzien is in de (emotionele) basisbehoeften en/of dat er sprake is geweest van stressvolle ervaringen zoals



De prins en het kasteel

"Er was eens een jonge prins. Hij was slim en gevoelig", zo begint dit prachtig geïllustreerde prentenboek, speciaal geschreven voor kinderen die te maken hebben met ingrijpende gebeurtenissen in hun leven. De prins woont in een mooi kasteel waar iedereen mag komen spelen. Totdat hij merkt dat niet alle bezoekers even aardig zijn...

Wanneer je een ingrijpende gebeurtenis meemaakt bouw je verdedigings- en beschermingsmechanismen op om je emotioneel te kunnen verweren. In dit verhaal sluit de prins zijn kasteel hermetisch af en schaft hij een grote waakhond aan om bezoekers buiten te houden. Deze oplossing helpt hem tijdelijk, maar zijn leven wordt zo wel erg eenzaam. Vervolgens wordt er met verschillende hulpbronnen gezocht naar de sleutel om zijn hart weer te openen.

'De prins en het kasteel' bestaat uit sprekende teksten en mooie illustraties. Het kan thuis als prentenboek gebruikt worden, maar ook voor therapeutische doeleinden. Achterin het boek staan

tips over hoe het interactief kan worden ingezet. Kinderen, pubers en volwassenen kunnen zich herkennen in de metaforen van het verhaal. Dit boek is daarmee een aanrader voor een breed publiek.

Lotte Adriaans
Basic Trust Liempde

Riet Fiddelaers-Jaspers,
illustraties Renske de Kinkelder
Uitgeverij In de Wolken
ISBN 9789077179321
Prijs: € 15,95



‘Uit de praktijk...’

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

De loyaliteit van Jilly

Jilly is een negenjarig geadopteerd meisje. Ze wordt aangemeld vanwege haar boze buien die met name gericht zijn op haar moeder. De woedeuitbarstingen van Jilly gaan gepaard met verbaal en fysiek geweld; ze kan zo boos worden dat de spullen door de kamer vliegen. Ook heeft ze haar moeder weleens geslagen. Op zo'n moment kunnen ouders geen contact met haar maken. De laatste maanden roept Jilly geregeld: 'Jij bent mijn moeder niet, je hebt niets over mij te zeggen!'. Jilly kan weinig positieve dingen over zichzelf noemen, ze is bang dat niemand van haar houdt.

Veel zorgen

Ook op school gaat het niet goed. Jilly is vaak boos, heeft weinig aansluiting bij klasgenoten en houdt het contact met de leerkracht steeds meer af. Jilly vraagt uit zichzelf niet om hulp, en hulp van anderen accepteert ze niet. Eigenlijk heeft Jilly maar één vriendin en ook dat contact verloopt momenteel stroef. Vorig jaar had ze meer vriendinnen, ging het beter op school en genoten Jilly en haar adoptieouders van het contact met elkaar.

Ouders voelen zich op het moment van aanmelding machteloos. Ze willen hun dochter graag het gevoel geven dat ze er mag zijn en dat ze onvoorwaardelijk van haar houden. Het lijkt echter alsof Jilly dit niet kan geloven, wat zij ook doen en zeggen.

Liefde als taart

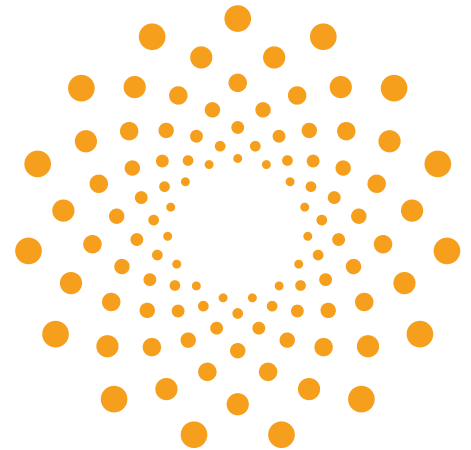
In de oudergesprekken wordt uitleg gegeven over loyaliteit bij geadopteerden. Ouders gaan beseffen dat Jilly worstelt met loyaliteitsgevoelens en dat haar afwerende houding en haar gedrag niet op hen als persoon gericht hoeft te zijn. Ouders krijgen daardoor meer inzicht in de gevoelens en behoeften van Jilly met betrekking tot haar biologische ouders. Het blijkt dat ouders zelf eigenlijk ook niet goed raad weten met het gebrek aan informatie over de biologische ouders en de voorgeschiedenis van Jilly. Hierdoor

voelt het voor hen als een 'lastig onderwerp' dat ze liever uit de weg gaan. Dit voelt Jilly waarschijnlijk aan. Gaandeweg komen we er achter dat Jilly het idee heeft dat haar liefde voor de mensen in haar leven vergeleken kan worden met een taart. Ze heeft maar één taart voor iedereen, dus wanneer ze een stukje liefde aan anderen geeft, gaat dit ten koste van haar liefde voor haar biologische ouders denkt Jilly. Ze weet eigenlijk maar weinig van hen en ze roepen veel verschillende gevoelens bij haar op. Deze gevoelens overspoelen en verwarren haar.

Liefde als handafdruk

Samen met haar ouders helpen we Jilly om anders naar het concept liefde te kijken. Niet als een taart, maar als een groeiend geheel waarin altijd ruimte is voor meer mensen, meer liefde.

We symboliseren dit door ouders een omtrek van Jilly op papier te laten maken. Er zijn verschillende belangrijke personen in het leven van Jilly waar ze van houdt. Met handafdrukken krijgen ze een plekje binnen de omtrek op het papier. Jilly kiest verschillende kleuren voor de verschillende mensen. Ouders helpen haar met het insmeren van haar handen met verf en benoemen haar gedrag en gevoelens. Er is mooie afstemming tussen hen. Jilly ontdekt dat er veel handafdrukken in de omtrek van haar lijf passen, meer dan ze had verwacht. Haar biologische ouders symboliseert ze door allemaal vingerafdrukken rondom haar hele omtrek op het papier te zetten. Tijdens dit proces geven ouders woorden aan gevoelens die Jilly nog niet kan uiten in woorden. Door heel bewust samen stil te



staan bij haar biologische ouders, wordt het taboe om liefde voor hen te voelen doorbroken voor Jilly. Ouders spreken naar Jilly uit dat ook zij een speciaal gevoel hebben voor haar biologische ouders en dat ze nooit hun plaats in kunnen en willen nemen.

Loyaliteit meer in balans

Jilly voelt dat haar gevoelens van verdriet, onmacht en verwarring rondom haar biologische ouders veranderen. Het allerbelangrijkste voor Jilly is te ervaren dat ze van haar biologische ouders houdt en dat er nog steeds genoeg ruimte is om van andere mensen te houden. Ze doet daarmee geen afbreuk aan de liefde voor haar biologische ouders. Langzaam nemen de boze buien af en wordt de angst dat niemand van haar houdt minder. Op school lukt het haar beter om contacten met leeftijdsgenoten aan te gaan. Ze wordt zelfs voor meerdere verjaardagsfeestjes uitgenodigd. Ze speelt weer meer met vriendinnen. Ouders zijn sensitief en betrouwbaar en bieden Jilly veiligheid. Ze ontspant meer in het contact met haar ouders en is vrolijker. Jilly is gehecht aan haar adoptieouders en mag daarnaast ervaren dat ze loyaal mag zijn aan haar biologische ouders.

Roos Gerats
Basic Trust Utrecht

Slaapknuffel

Juist in de nacht kunnen angsten en trauma's bovenkomen en is het belangrijk dat kinderen getroost en gekoesterd worden. Beschikbaarheid van sensitieve opvoeders is dan heel belangrijk. Mede door fysiek contact met de hechtingsfiguur kan het kind weer kalmeren. Een hulpje voor opvoeders hierbij is een bijzondere knuffel die angstige en prikkelgevoelige kinderen kan helpen om ontspannen in slaap te vallen of door te slapen.

Het idee voor deze recensie werd mij aangedragen door een trots jongetje dat erg blij is met zijn knuffel. Het gaat hier om de ZAZU-slaapknuffel, met daarin een ei-vormig apparaatje dat geruststellende geluidjes maakt. Als de knuffel beweegt of via een ingebouwd microfoontje hoort dat het kind zelf geluidjes maakt, wordt het laatstgekozen

geluidje afgespeeld om na een aantal minuten vanzelf weer te stoppen. Er zijn zes verschillende geluidjes zoals stromend water, een slaapliedje of het geluid van een hartslag zoals dat door een baby in de baarmoeder wordt waargenomen. Dit soort geluiden zorgen ervoor dat de geest wordt afgeleid, de hersenen ontspannen en de slaap gemakkelijker gevat kan worden.

De ZAZU-knuffel is er in meerdere versies, zoals een ezel, hond, schaap, en konijn. Het apparaatje wordt met klittenband in de buik van de knuffel geplaatst, en kan dus gemakkelijk verwijderd worden als de knuffel in de was moet. Om het kalmerende effect te vergroten zou eventueel een geur op de knuffel gesprengeld kunnen worden, zoals lavendel of het parfum dat door de ouder wordt gebruikt. Slaap lekker!



Hans van der Ham
Basic Trust Panningen

ZAZU-slaapknuffel
Prijs: € 25,00 tot € 30,00

Trainingen voor professionals

Altijd al meer willen weten over de Basic Trustmethode? Je kennis en vaardigheden uitbreiden op het gebied van hechting en trauma? Volg één van onze geaccrediteerde trainingen.

Onze trainingslocatie heeft een prettige sfeer en je krijgt gedurende de dag een prima verzorging: een goede lunch en voldoende versnaperingen. Een training bij Basic Trust betekent kennis opdoen, oefenen met nieuwe vaardigheden, een dagje uit en bezig zijn met je vak.

“ Tijdens het oefenen met de beelden werd telkens een terugkoppeling gemaakt naar de theorie. Daardoor blijft de theorie niet alleen ‘een theorie’, maar ga je er actief mee aan de slag. ”

“ Fijn hoe de vertaling wordt gemaakt van de literatuur naar de praktijk, ik heb veel geleerd, de theorie en het ‘waarom’ van technieken kwam goed aan bod én ik kan er ook echt wat mee in mijn werk ”

25-uurs vervolgcursus schematherapie bij kinderen en jongeren met verminderd basisvertrouwen

Een verdiepende cursus in de Schematherapie, met bijzondere aandacht voor kinderen en jongeren met verminderd basisvertrouwen en hun gezinnen.

De eerstkomende training start op 4 oktober 2019

Behandeling bij trauma en hechting met videofeedback (SKJ HBO-ers, orthopedagogen en psychologen)

Een intensieve driedaagse kennismaking met het gebruik van video feedback en de Basic Trustmethode bij de behandeling en preventie van problematische gehechtheid en traumatisering.

De eerstkomende training start op 19 september 2019

Herkennen en begeleiden van kinderen met hechtingsproblematiek en traumatisering (vaktherapeuten en ambulant werkers)

Een praktische training voor mbo- en hbo-opgeleide jeugdprofessionals die werken met kinderen en gezinnen waarbij sprake is van hechtingsproblematiek, verminderd basisvertrouwen en traumatisering.

De eerstkomende training start op 23 september 2019

Kijk voor meer informatie of om je op te geven op <https://www.basictrust.com/opleidingsOverzicht/Overzicht-trainingen> of neem contact op met ons secretariaat. Ada en Ingrid zijn bereikbaar via 088 227 40 00 of secretariaat@basictrust.com

Werken bij basic trust?

Een eigen praktijk starten en tegelijkertijd onderdeel zijn van een professionele landelijke organisatie? Sluit je dan aan bij Basic Trust!

Wij zijn op zoek naar nieuwe collega's:

- in de regio Oost (omgeving Twente, IJsselland)
- in de regio Haarlemmermeer
- in de regio Rivierenland

Meer informatie? Enthousiast?

Neem contact op met ons secretariaat secretariaat@basictrust.com of 088 227 40 00.

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,
en Renée Wittenbogaard*
Redactie Basic Trust Basics

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

Colofon

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

Redactie

Geraline de Groot, Hans van der Ham 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

Basic Trust vestigingen:
Almere - Amersfoort - Amsterdam - Angeren - Boxmeer - Culemborg
Dordrecht - Geleen - Groningen - Heiloo - 's-Hertogenbosch - Liempde
Panningen - Roosendaal - Utrecht - Voorschoten - Woerden - Zierikzee