



Een nieuwe lente en de eerste Basic Trust Basics van 2018. Angst en onzekerheid; de oorzaak van veel onrust, gevoelens en problematisch gedrag bij kinderen. Onrust speelt ook bij ouders en opvoeders een belangrijke rol. In deze Basic Trust Basics vindt u zowel in de artikelen als in de recensies en de uit-tip een bron van herkenning, én een schatkist aan oplossingen.

De onderwerpen zijn:

1. Zorg goed voor jezelf
2. Nieuwe Basic Trustvestigingen
3. Nelsons Ninjaboek
4. Uit de praktijk: Mama jij moet bij me blijven
5. Een kind dat zich veilig voelt
6. Festival Lepeltje Lepeltje

Basic Trust, specialisten in trauma en hechting, is een landelijke organisatie van specialisten 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, behandeling, adoptiezorg en behandeling van vroegkinderlijk trauma. Voor professionals verzorgen wij trainingen, workshops, presentaties en opleidingen.

www.basictrust.com

Iedereen kan zich aanmelden voor onze gratis nieuwsbrief. Uw e-mailadres zal door ons niet aan derden worden 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.

*Hans van der Ham,
Geraldine de Groot
en Renée Wittenbogaard*

Redactie Basic Trust Basics

Zorg goed voor jezelf!

De afgelopen jaren heeft u in de Basic Trust Basics geregeld kunnen lezen over het belang van stress- en emotieregulatie van kinderen. Niet alleen omdat dit woede-uitbarstingen helpt voorkomen, maar vooral ook omdat dit het kind helpt bij het ontwikkelen van basisvertrouwen, het oplossen van problemen en verwerken van nare gebeurtenissen.

Kinderen die nare dingen hebben meegemaakt en ten gevolge daarvan getraumatiseerd zijn, kunnen geholpen worden door interactie met veilige volwassenen. Neurale verbindingen in de hersenen, die de snelweg vormen naar negatieve overtuigingen en inadequate oplossingen, worden zo vervangen door nieuwe verbindingen naar nieuwe oplossingen en positieve overtuigingen. Dat kan alleen als die volwassenen zelf voldoende uitgerust zijn en stevig in hun schoenen staan.

Het valt echter niet mee om de zorg voor een kind te hebben dat om allerlei, soms volstrekt onvoorspelbare redenen, extreem angstig, verdrietig of boos wordt en in die situatie gekalmeerd en getroost moet worden. Het is voor een opvoeder soms lastig om het eigen brein kalm te houden. Maar een boze en emotionele reactie van de opvoeder kan averechts

werken, de eerdere negatieve ervaringen van het kind bevestigen en diens gedrag versterken.

Voorbeelden van signalen die erop wijzen dat het voor opvoeders te veel wordt zijn vermoeidheid, slaapproblemen, onverklaarbare lichamelijke klachten, snel verkouden zijn, griep, ontstekingen, concentratieproblemen, lusteloosheid, snel geïrriteerd raken en het mijden van sociale gebeurtenissen zoals bijvoorbeeld verjaardagen. Ook kan het gebeuren dat u als opvoeder zo gegrepen wordt door de nare ervaringen die uw kind heeft meegemaakt, dat u zelf klachten krijgt, of niet los komt van de nare en verdrietige verhalen en het onrecht dat uw kind is aangedaan.

Redenen genoeg dus voor u als opvoeder om vooral ook goed voor uzelf te zorgen. Hoe belangrijk deze goede zorg is, wordt misschien wel het meest duidelijk als we in gedachten even plaatsnemen in een vliegtuigstoel. Vlak voor de start zien we de mooie synchroon-dans van stewards en stewardessen die ons de veiligheidsvoorschriften bijbrengen. Hierin komt ook het zuurstofmasker aan de orde, met de nadrukkelijke mededeling dat u éérs uw eigen masker moet bevestigen, alvorens een ander te helpen. De reden is

duidelijk; op het moment dat u zelf geen zuurstof krijgt, bent u ook niet meer in staat de ander te helpen.

Het gebeurt niet zelden dat opvoeders, die zwaarbelast worden bij de zorg voor hun kinderen, het advies krijgen om 'vooral ook goed voor zichzelf te zorgen'. Gezien het bovenstaande een uitstekend advies, maar vaak blijkt de praktijk weerbarstiger. Want 'goed voor jezelf zorgen'...hoe doe je dat?

Waar voor iedere ouder de concrete invulling zal verschillen, is op hoofdlijnen wel een aantal aandachtspunten te noemen.



Sociale steun

Wanneer ouderlijke zorg als zwaar wordt ervaren, is het van het grootste belang om de steun van de mensen uit de omgeving te kunnen krijgen. Steun van familie, vrienden en ook van de collega's en leidinggevendenden op het werk. Soms is iemand vooral goed in het luisteren, terwijl een ander kritisch doorvraagt of creatief meedenkt. Zorg ervoor dat u weet bij wie deze kwaliteiten te halen zijn en maak de keuze: waar heb ik nu behoefte aan?

Het is belangrijk uw zorgen met de omgeving te delen. Als u hen deelgenoot maakt van de extra zorg die uw kinderen vragen, zult u ook eerder begrip krijgen als u een afspraak afzegt of een verjaardagsfeestje aan u voorbij laat gaan. Een goede afstemming op de school waar uw kind naartoe gaat over wat u en uw kind nodig hebben helpt om afspraken te maken over bijvoorbeeld aanpassingen in schooltijden of het begeleiden van

schoolse activiteiten en hoe te handelen als het moeilijk is.

Met uw collega's en uw leidinggevende kunt u misschien ook afspraken maken over een tijdelijke aanpassing van uw taken en werktijden. De wetenschap dat anderen op uw werk op de hoogte zijn van uw situatie en dat u gebruik kunt maken van afspraken over aangepaste taken en werktijden, geeft vaak weer lucht in een stressvolle situatie thuis.

Zelfkennis

Om te voorkomen dat u op moeilijke momenten dingen zegt of doet die beschadigend zijn voor uw kind of uzelf, is het belangrijk om tijdig te kunnen (h) erkennen wanneer iets teveel of te zwaar wordt. Dat vraagt om kennis over uw eigen mogelijkheden en om aan te kunnen voelen wanneer de stress te veel wordt, of de emoties u zullen overspoelen. Zijn

er specifieke dingen waar u gevoelig voor bent en waar u eerder door geëmotioneerd raakt? Het vraagt ook om zelfkennis over de wijze waarop u deze stress en de emoties kunt reguleren. Wat helpt u om weer rustig te worden? Door op een rustig moment over dit soort zaken met uw partner of een naaste te

praten, kunt u ook eerder oplossingen bedenken om toe te passen mocht de situatie zich aandienen. Misschien helpt het u om een wandeling te maken of een rondje op de mountainbike door het bos te rijden, harde muziek op te zetten of juist een heerlijke tranentrekkende film te kijken.

Zelfzorg

Om uw kind de beschikbaarheid te kunnen bieden die het nodig heeft, is er ook een gezonde opvoeder nodig. Dat betekent onder andere dat u aandacht heeft voor een gezonde leefstijl met goede voeding en voldoende (slaap)rust. Op moeilijke momenten worden stofjes aangemaakt die ons lichaam aanzetten om in actie te komen. Deze stofjes worden in het lichaam opgeslagen en we voelen ze vaak op onze kwetsbare plek: een stijve nek, rugklachten, buik- en hoofdpijn. Het is mogelijk om de spanning af te voeren door regelmatig te sporten, yoga of rek- en strekoefeningen te doen of gewoon een avondje te dansen.

Goed voor jezelf zorgen is ook activiteiten inplannen die je plezier geven en je helpen om even niet te denken wat er allemaal van je gevraagd wordt. Een mooi boek, een leuke film of theatervoorstelling, ieder laatste weekend van de maand een route van het Pieterpad lopen, maar ook een leuke training voor je werk volgen, waarna je weer fris en opgeladen thuiskomt, kan helpen om met nieuwe energie uw kind tegemoet te treden.

De zorg voor een kind kan soms als een zware verantwoordelijkheid gevoeld worden. Die verantwoordelijkheid kunt u als opvoeder alleen aan als u

voldoende bent toegerust. Voor de zorg en ondersteuning die u daarbij nodig heeft mag u ook uw omgeving inzetten. Zoals een Engels spreekwoord luidt: 'It takes a village to raise a child'.

Hans van der Ham

Voor dit artikel is onder andere gebruik gemaakt van het boek 'Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen' van Coppens, Schneijderberg en van Kregten. Van dit boek verscheen in de Basics van juni 2016 een recensie.

Nieuwe Basic Trust vestigingen

Basic Trust breidt uit, we hebben er vijf nieuwe praktijkadressen bij en uitbreiding van bestaande vestigingen. Daarmee zullen wachtlijsten afnemen en kunt u dichter bij huis bij Basic Trust terecht.

- **Roos Gerats en Eva Eggink** hebben hun Basic Trust praktijk in Utrecht
- **Sigrid de Winkel** heeft een Basic Trust praktijk in 's-Hertogenbosch
- **Monika Rommers** heeft een Basic Trust praktijk in Roosendaal

- In Woerden zijn nu twee Basic Trust vestigingen, **IJda Willemsen** heeft ook een Basic Trust praktijk geopend.
- In Amsterdam is **Joleen Braams** gevestigd met een Basic Trust praktijk.
- de Basic Trust praktijk in Boxmeer is uitgebreid met de komst van **Yvonne van der Aa**.

U vindt de adresgegevens terug op onze website www.basictrust.com.

U kunt Basic Trust ontmoeten:

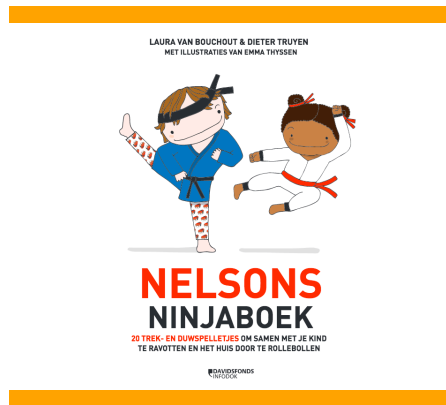
Heeft u een evenement waar Basic Trust een workshop, lezing of training kan geven of met een stand kan staan, of wilt u ons uitnodigen in uw organisatie of op uw school, mail dan naar: kristi.somers@basictrust.com.

Nelsons ninjaboek

Nelson is back! Ninja Nelson smeedt een zwarte band tussen ouder en kind!

Welke papa (en onderschat de mama's van tegenwoordig niet) houdt er nou niet van om een partijtje te stoeien met zijn kind? Stoeien is een gezonde manier om de fysieke band met uw kind te versterken. In Nelsons Ninjaboek staan een heleboel manieren om op een leuke en veilige manier met uw kind en zelfs met het hele gezin te stoeien. Stoeien moedigt uw kind aan om risico's te nemen. Juist dat fysieke, soms wat ruwe element van het spel, is goed voor de ontwikkeling van uw kind. De oefeningen nodigen stuk voor stuk uit om contact te maken. En vooral dat lichamenlijk contact tussen ouder en kind is van belang voor de sociaal-emotionele ontwikkeling.

Kinderen zijn dol op ravotten, gelukkig maar. Vallen en opstaan hoort bij het leven! Leren vallen is een goede ervaring, je leert durven. Het 'kussengevecht' kennen we allemaal maar ook de 'kousen kogels' kunnen goed ingezet worden voor een verrassingsaanval. En het 'zwaard duel' en 'draken vangen' spreken tot de



verbeelding. Een geslaagde training wordt bij Nelson thuis altijd afgesloten met 'de Ninjafamilie knuffel'. Lijkt mij een heel goed idee, ninja's zorgen namelijk heel goed voor hun ninjavrienden. Hebben jullie alle oefeningen gedaan? Speel dan het Ninja Toernooi.

Vergeet niet achterin het boek de tips voor mama en papa te lezen. Gouden tips! Meester-ravotter Dieter Truyen is een ninja met een zwarte band in Brazilian Jiu-Jitsu. Hij leidt wekelijks honderden kinderen op tot kleine ninja's. Door spelend te

vechten leren kinderen de mogelijkheden en grenzen van hun lichaam kennen en experimenteren met onverwachte situaties. Op deze manier ontwikkelen ze hun lichaam, leren ze grenzen stellen en laten ze merken dat ze bestaan.

Veel plezier met deze vrolijke Ninjatraining!

Sandra Loijen

20 trek- en duwspelletjes om samen met je kind te ravotten en het huis door te rollebollen.

Auteurs: Laura Van Bouchout en Dieter Truyen

Uitgeverij Davidsfonds
80 pagina's
ISBN: 9789059088375
Prijs: € 20,00
Leeftijd: 4-8 jaar

'Uit de praktijk...'

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

"Mama, jij moet bij me blijven!"

Jesse is een jongen van tien jaar. Hij is al langere tijd angstig, met name rondom het afscheid nemen van zijn moeder. Twee jaar geleden werd Jesse voor het eerst bij Basic Trust aangemeld met een grote angst voor de tandarts en angst om op vakantie te gaan. Na ouderbegeleiding en

enkele individuele sessies ging het snel beter. Nu is Jesse opnieuw aangemeld. Door toename van luchtweginfecties is Jesse benauwd en vermoeid. Daarnaast zijn de oude angstproblemen weer sterk toegenomen. In verband met deze klachten is hij veel thuisgebleven van

school. Jesse doet voor de tweede keer groep vier. Ouders geven aan dat het inslapen een probleem is. Jesse komt steeds naar beneden en moeder kan eigenlijk niet weg 's avonds.

Ik ben zo moe en wil liever bij mama blijven

Jesse is een lieve, gevoelige jongen. Hij heeft regelmatig lichamenlijke klachten zoals buikpijn, hoofdpijn en misselijkheid. Uit psychologisch onderzoek blijkt dat hij een gemiddeld intelligentieniveau heeft. Toch presteert hij niet zo goed op school. Hij verzuimt veel en de leerkrachten geven aan dat hij bleek en

vermoeid oogt. Op school is hij verder coöperatief en enigszins 'onopvallend'. Thuis laat hij regelmatig 'stevig' gedrag zien: wanneer hij angstig is, wordt Jesse koppig en controlebehoefstig. Met name vader kan dan weinig met hem beginnen. Moeder voelt Jesse beter aan en kan hem kalmeren. Jesse ervaart

vaak paniekgevoelens. Hij ziet snel tegen dingen op en kan niet goed omgaan met onbekende situaties of omgevingen. Ouders geven een voorbeeld van zo'n situatie: tijdens een weekendje weg raakte Jesse zo in paniek, dat hij weigerde te gaan slapen en uiteindelijk pas kon gaan slapen met moeder dicht tegen hem aan.

Angstproblemen

Angstproblemen zoals bij Jesse worden in het dagelijkse leven waargenomen door het ervaren van heftige gevoelens zonder dat er daadwerkelijk gevaar dreigt. De klachten die kunnen voorkomen zijn vaak heel fysiek, zoals hartkloppingen, benauwdheid, misselijkheid of het gevoel te stikken. Bij Jesse lijkt er verwarring te zijn ontstaan rondom de

klachten die samenhangen met zijn luchtwegproblemen en de door hem gevoelde angst. Zintuigelijke prikkels als geluiden, visuele waarnemingen, geuren en andere sensorische stimuli zorgen bij Jesse regelmatig voor overprikkeling. Dit gecombineerd met persoonskenmerken van Jesse maakt dat hij zich sneller dan leeftijdsgenoten afhankelijk opstelt. Zijn

moeder helpt hem om te kalmeren. Dat is enerzijds goed, anderzijds lijkt dit bij te hebben gedragen aan de overtuiging van Jesse dat hij sommige situaties niet aan kan zonder zijn moeder. Hierdoor is het lastig geworden om afscheid van haar te nemen op school, bij de sport of als hij gaat slapen, zeker wanneer hij zich vermoeid en benauwd voelt.

Ouderbegeleiding

Ouders hebben in het eerste traject bij Basic Trust de interactievaardigheden leren toepassen. Deze keer starten we weer met het maken van video-opnames van het gezin. Jesse is immers ouder geworden, wat een iets andere aanpak vergt. Ook geven ouders aan dat ze de vaardigheden wat hebben losgelaten in de achterliggende jaren. We frissen oude kennis dus weer wat op. In de gesprekken met ouders bespreek ik de video-opnames en laten we samen op sensitief en responsief opvoedgedrag, voorspelbaarheid en veiligheid. Daarnaast leg ik ouders uit dat hun aanpak - hoe goed bedoeld - de angst die Jesse ervaart in stand houdt. Vader reageert steeds

ongeduldiger en voelt zich afgewezen door zijn zoon. Moeder is acceptierend naar Jesse en gaat compenseren voor vader. Jesse krijgt zo de kans moeilijke situaties uit de weg te gaan en er ontstaat steeds meer klampend gedrag naar moeder. Ook is Jesse geneigd steeds meer controle te willen hebben over moeilijke situaties.

Ik maak met ouders een stappenplan waarbij we zorgen voor goede emotionele beschikbaarheid van beide ouders voor Jesse, maar ook voor duidelijkheid. De eerste stap is dat moeder zich steviger gaat opstellen rondom het afscheid nemen wanneer zij Jesse naar school

brengt. Ouders spreken een duidelijk afscheidsritueel af met Jesse en de leerkracht is hiervan op de hoogte. Moeder gaat 's avonds weer sporten en ook ten aanzien van het gaan slapen maken we afspraken. Ouders liggen eerst naast Jesse bij het in slaap vallen. Ze luisteren samen naar een cd met mindfulness oefeningen voor kinderen ('Stil Zitten als een kikker' van Eline Snel). De volgende stap is dat Jesse alleen naar de cd luistert en ouders in de slaapkamer ernaast wachten tot Jesse slaapt. De stap daarna is dat ouders naar beneden gaan en af en toe nog even bij Jesse gaan kijken.

Psycho-educatie

In een aantal sessies met Jesse vertel ik hem meer over hoe angst in elkaar zit en wat hij kan doen om zichzelf te kalmeren. Hij reageert vrij goed op ontspanningsoefeningen en lijkt te

begrijpen dat hij dingen minder snel uit de weg moet gaan. We maken een lijst van activiteiten die hij gaat uitproberen. Het voelen van meer zelfvertrouwen en de gedachte 'ik kan het aan' kan zo

stapsgewijs groeien. We lezen ook een prentenboek van Kabouter Langmuts. Dat gaat over een kabouter met een gevoelige prikkelverwerking wat Jesse een gevoel van herkenning en erkenning geeft.

Hoe het nu gaat

Jesse blijft een gevoelige jongen, die zich snel afhankelijk opstelt. Het blijft de komende tijd belangrijk om zijn zelfvertrouwen te laten groeien en hem te stimuleren dingen zelf te doen en op te lossen. De combinatie van de behandeling van Jesse en de veranderende houding van ouders heeft veel effect gehad. Jesse slaapt sinds kort helemaal zelf in en luistert daarbij nog steeds naar de mindfulness

oefeningen. Ouders kunnen gewoon naar beneden of iets buitenshuis ondernemen. Soms komt Jesse nog even naar beneden, maar daarna gaat hij weer zelf naar zijn kamer om te slapen. Op school gaat het veel beter met Jesse, ook omdat hij meer uren slaapt en zich daardoor minder vermoeid voelt. Het afscheid nemen van moeder is geen probleem meer.



Caroline Visser

Uit-tip: lepeltje lepeltje, een cultureel foodfestival met volop muziek



Het festivalseizoen is weer gestart! Lepeltje Lepeltje is zo'n festival. Lekker relaxen op een groot grasveld, onder een blauwe hemel, genietend van een aangenaam temperatuurtje, van een hapje en een drankje, terwijl u luistert naar één van de optredende bands. Niet ieder festival is geschikt voor kinderen, maar bij Lepeltje Lepeltje wordt er ook aan kinderen (jong en oud) gedacht met een uitgebreid programma.

Naast muziek is er bij Lepeltje Lepeltje ook op culinair gebied genoeg te beleven. Met de vele mobiele keukens op het terrein is er voor iedereen wel iets lekkers te vinden. De picknickmand of de

rugzak vol pakjes drinken, boterhammen en snacks kunnen thuisblijven. Ook is er een markt waar van alles te vinden is. In 2018 wordt dit festival gehouden in Dordrecht tijdens het Hemelvaartsweekend (10-13 mei), vervolgens is Amersfoort aan de beurt tijdens het Pinksterweekend (18-21 mei), hierna volgen de steden Apeldoorn, Utrecht, Zwolle en tenslotte Eindhoven in juni, juli, augustus en september. De toegang van het festival is gratis. Meer informatie over data, locaties en het programma is te vinden op www.lepeltje-lepeltje.com

Een kind dat zich veilig voelt

Een kind dat zich veilig voelt - gehechtheid, emotionele veerkracht en nieuwsgierigheid bevorderen door middel van de cirkel van veiligheid
Kent Hoffman, Glen Cooper & Bert Powell met Christine M. Benton

In het boek 'Een kind dat zich veilig voelt' wordt de cirkel van veiligheid gepresenteerd als een methode waarmee de juiste balans kan worden bepaald tussen bescherming bieden aan het kind enerzijds en het bevorderen van zijn of haar zelfstandigheid anderzijds.

In dit boek wordt het belang van veilige gehechtheid uitvoerig behandeld. Benadrukt wordt dat een kind 'samen-zijn' momenten nodig heeft. Dit zijn momenten waarin u als opvoeder op een invoelende manier afstemt op uw kind en laat zien dat u er voor uw kind bent. Het helpt om lastige gevoelens te reguleren, het helpt u om ervaringen niet te proberen

te veranderen maar er te laten zijn. De 'cirkel van veiligheid' wordt hierin als een praktische routekaart gepresenteerd om zo meer zicht en grip te krijgen op de behoeften van uw kind.

Dit boek geeft duidelijke adviezen over opvoeding en het opbouwen van een veilige gehechtheidsrelatie. De 'cirkel van veiligheid' geeft inzicht in het gedrag en de behoeften van het kind. 'Een kind dat zich veilig voelt' is daarmee voor opvoeders een praktisch en wetenschappelijk onderbouwd boek gericht op het creëren van een veilige omgeving voor uw kind. Een aanrader!

Janna Bastmeijer – Lont

Uitgeverij Nieuwezijds
ISBN 978 90 5712 483 9
352 pagina's, € 29.95



agenda

Driedaagse basistraining Basic Trustmethode en hechting voor professionals

7 juni, 21 juni en 5 juli 2018 - Dordrecht
Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar.
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 en Renée Uittenbogaard

Vormgeving

Life Design, Zierikzee

Aantal

De Basic Trust Basics wordt naar 7.500 adressen verstuurd

Service

Anmelden 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