



**Beste lezer,
'Ik denk, dus ik ben...' Een bekende uitspraak van de filosoof Descartes die van grote invloed was op het denken over wie wij zijn. Dat dit denken ook begrepen en soms zelfs geholpen moet worden en hoe ontspanning daarbij kan helpen, daarover leest u meer in alweer de derde Basic Trust Basics van dit jaar. We wensen u veel leesplezier toe!**

De onderwerpen zijn:

1. Angst om te falen
2. Het puberende meisjesbrein ontrafeld
3. Uit de praktijk: Kindermassage
4. # Dit ben ik 2.0

Basic Trust, specialisten in trauma en hechting, 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 of via www.basictrust.com.

*Geraline de Groot,
Hans van der Ham,
en Renée Wittenbogaard*
Redactie Basic Trust Basics

Angst om te falen

Als een kind onder zijn niveau presteert, stressklachten heeft, met tegenzin naar school gaat of niet lekker in zijn vel zit kan dit te maken hebben met faalangst. Kinderen met faalangst hebben vaak een negatief zelfbeeld en hebben de basisaanname dat ze niet goed genoeg zijn, niets kunnen en niets weten. Wanneer iets lukt schrijft het kind dit toe

aan factoren buiten zichzelf, zoals 'het proefwerk was heel erg makkelijk' of 'die opdracht mochten we samendoen'. Mislukkingen daarentegen schrijft het kind wel aan zichzelf toe, waardoor het zijn negatieve beeld bevestigd ziet. Kinderen met faalangst zijn vaak perfectionistisch; ze eisen te veel van zichzelf en het is eigenlijk nooit goed

genoeg. Dit brengt emotionele klachten teweeg, maar er kunnen ook lichamelijke klachten ontstaan: hartkloppingen, zweten, maagklachten, darmklachten, hoofdpijn, slapeloosheid, hyperventilatie of trillen. Het is belangrijk om faalangst zo snel mogelijk te onderkennen en het kind te helpen deze te overwinnen.

Positieve en negatieve faalangst

Er kan onderscheid gemaakt worden tussen twee vormen van faalangst. Bij de eerste vorm, de zogenaamde 'positieve faalangst', werkt het kind heel hard, is het niet in staat wat afstand te nemen van het schoolwerk en komt het niet voldoende aan ontspanning toe. Hij of zij is voortdurend bezig met presteren en heeft vaak het gevoel dat het niet goed (genoeg) is. Bij de tweede vorm, de 'negatieve faalangst', begint een kind niet met werken omdat hij of zij bang is voor een eventueel teleurstellend resultaat. Angst maakt dat het kind het liever maar helemaal niet probeert dan dat hij of zij het risico neemt om het verkeerd te doen. Een kind met negatieve faalangst zal daarom nieuwe leerstof vaak uit de weg gaan.

Als je iets als een mislukking hebt ervaren versterkt het juist de angst om te falen. Ergens heeft het brein een verbinding gemaakt tussen de gebeurtenis die je als mislukking hebt ervaren en de emotie (faalangst). Deze gevoelens van angst en onmacht maken dat het kind verlamt, er niet aan begint (bij negatieve faalangst) of overactief zich gaat voorbereiden (bij positieve faalangst). Daarnaast is er een verschil tussen faalangst en 'gewone' angst. Bij faalangst dreigt er niet direct een gevaar, maar het kind maakt scenario's in het hoofd van wat er zou **kunnen** gebeuren. Er kunnen gedachten zijn als **'het zal vast niet goed gaan'**, **'ik ben niet goed genoeg'**, **'dit kan ik niet'** en **'ik leer het nooit'**.

Het brein maakt echter geen onderscheid tussen wat 'echt' en wat 'niet echt' is. Het brein reageert alsof het in gevaar is, de amygdala zorgt ervoor dat het rationele denken op dat moment wordt uitgeschakeld en er een 'vecht, vlucht of bevries reactie' ontstaat.



Mindset

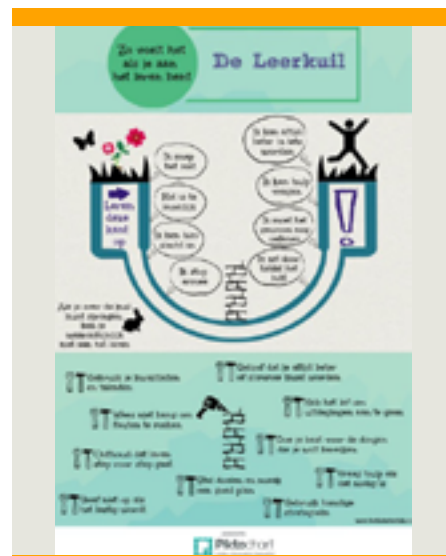
Kinderen met faalangst zitten vast in hun denkstijl, ook wel een 'fixed mindset' genoemd. De term mindset staat voor de overtuiging die mensen hebben over hun intelligentie, kwaliteiten en talenten en de veranderbaarheid daarvan. De denkstijl heeft consequenties voor iemands leerhouding. Een vaste mindset belemmert ontwikkeling, terwijl een groei-mindset zorgt voor motivatie, doorzettingsvermogen en zin in leren. Kinderen met een vaste mindset en negatieve faalangst haken af bij grote uitdagingen of moeilijke opgaven. Een kind met een vaste mindset en positieve faalangst gaat juist nóg meer zijn of haar best doen en nóg meer spanning ervaren. Hij of zij haakt dan niet af, presteert goed maar is zeer gefrustreerd als het bijvoorbeeld geen 9 heeft gehaald.

Een verandering in de mindset van het kind is dus wenselijk, maar dit is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Uit onderzoek blijkt dat de mindset van de leerkracht mede de mindset van de kinderen bepaalt en dus ook hun visie op leren en falen. Belangrijk is daarom dat opvoeders zich bewust zijn van hun eigen mindset en hun op groei gerichte feedback: inzet en

proces zijn belangrijker dan het resultaat. Resultaatgerichte complimenten kunnen juist faalangst oproepen. Dus zeg bijvoorbeeld: 'je bleef het proberen, wat knap van je' in plaats van 'wat goed dat je een acht hebt gehaald'. Laat het kind merken dat fouten maken mag en dat je daarvan leert.

Soms vermijden kinderen bepaalde situaties. Het is echter helpend wanneer het kind, met de steun en hulp die het nodig heeft, de angst aangaat. De theorie van de leerkuil, ontwikkeld door de Engelse filosoof James Nottingham, kan hierbij helpen. Het laat zien dat leren moeite kost. Het geeft een overzichtelijk en visueel beeld van het leerproces en de gedachten die kunnen ontstaan bij een kind.

Eén van de emotionele basisbehoeften voor jong en oud is de behoefte aan erkenning en waardering. Wanneer aan deze behoeften onvoldoende wordt voldaan ontwikkelt een kind verminderd basisvertrouwen. Dit kan ontstaan zijn doordat geboortelouder wegvielen of opvoeders minder sensitief of beschikbaar zijn (geweest) vanwege eigen problematiek, fysieke klachten, stress, of zelf opge-



voed zijn met een opvoedingsstijl waarin hoge eisen werden gesteld. Een kind kan in de interactie met zijn hechtingsfiguren een negatief beeld ontwikkelen over zijn eigen mogelijkheden. Vanuit de negatieve gedachten en het gevoel van angst, wordt een kind belemmerd in het aangaan van nieuwe uitdagingen en prestaties. Dit kan ten grondslag liggen aan faalangst.

Zelfwaardering vergroten

Het is belangrijk om in de begeleiding van kinderen met faalangst rekening te houden met hun diepere angst en behoeften. Faalangstrainingen helpen daarbij doorgaans niet essentieel. Interacties waarin het opvoeders lukt te ontvangen en bevestigen wat het kind doet, voelt, wil of denkt maken dat het kind zich meer gezien voelt, wat de zelfwaardering vergroot. Zoals een pad in

het hoge gras niet zomaar zichtbaar is, maar pas zichtbaar wordt als het vaak bewandeld is, zo zijn ook vele positieve interacties nodig om een verandering van de basisaanname te krijgen. Samenwerking met en bewustwording van alle betrokkenen bij het kind is daarom van belang. Zo kan het kind zijn weg vervolgen en de uitdagingen in het leven aangaan met

de gedachten 'ik kan het nog niet' en 'ik ben ok'!

Maria Rozema

Basic Trust locatie Groningen

Een poster van de in het artikel genoemde leerkuil is te downloaden op: www.webshophettalentenlab.nl

Het puberende meisjesbrein ontrafeld

Lisa Damour

In dit boek wordt op heldere wijze de ontwikkeling in de puberteit van meisjes beschreven. Lisa Damour onderscheidt zeven ontwikkelingsfasen die een meisje doorloopt op haar weg naar volwassenheid. Per stap beschrijft ze de ontwikkelingen die zowel voor het desbetreffende meisje als voor haar opvoeders een uitdaging kunnen zijn maar wel binnen 'normale' grenzen vallen. Ze geeft hierbij bruikbare beschrijvingen voor opvoeders over hoe bepaald gedrag begrepen kan worden en adviezen over hoe dit gedrag zo nodig te begrenzen of te coachen is. Ook geeft ze aan wanneer opvoeders zich beter wel zorgen kunnen maken en extra alert moeten zijn of er goed aan doen om professionele hulp in te schakelen.

Ook voor opvoeders van jongens kan het boek informatief zijn. Sommige ontwikkelingstaken zijn sekseneutraal, zoals het loskomen van ouders, het belangrijk gaan vinden wat leeftijdgenoten ervan vinden, en moeite met plannen en organiseren. Het boek leest prettig weg, het is helder en duidelijk. Soms doet het wat 'Amerikaans' aan, voorbeelden van hoe je als opvoeder kunt reageren klinken dan wat gekunsteld. Maar als u daar doorheen kunt lezen, dan heeft u een praktisch boek in handen dat u echt kan ondersteunen in de soms turbulente puberteit van uw dochter.

Renée Wittenbogaard

Basic Trust Zierikzee
en Basic Trust Dordrecht



Uitgeverij Spectrum Houten
ISBN 9789000352593
376 pagina's
Prijs: € 19,99

‘Uit de praktijk...’

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

Driftbuien

De driftbuien van Fleur hebben hun hoogtepunt bereikt, vertellen ouders tijdens de intake. Fleur is hun (biologische) dochter van net vier jaar oud. Fleur heeft een éénjarig broertje, Lucas. Fleur blijkt, al in de baarmoeder en direct na de geboorte, een gevoelig, beweeglijk en temperamentvol meisje. Ze is enkele keren geopereerd voor wat kleine medische problemen. Ouders geven aan dat na de laatste operatie haar driftbuien flink toegenomen zijn. Bovendien slaapt ze moeilijk in en lijkt Fleur veel te dromen. Ze wil voortdurend controle houden op het reilen en zeilen in huis.

Bij kinderen zoals Fleur is goede afstemming cruciaal; wanneer kleine signalen van bijvoorbeeld vermoeidheid

niet tijdig gezien worden kan dit leiden tot overprikkeling. Deze kinderen voelen en ervaren extra veel en het is noodzakelijk dat deze gevoelens kunnen ontladen om overprikkeling te voorkomen. Door middel van videofeedback zoomden we in op de interactie tussen ouders en Fleur. Ouders zagen dat zij vaak te snel gingen voor hun dochter. Onbewust en onbedoeld gingen zij straffen en belonen uit angst voor een driftbui. Fleur en ouders bewogen gespannen om elkaar heen; Fleur kon niet ontladen en ouders waren bang voor wat er zou komen. De interactieprincipes die ouders aangeleerd kregen vanuit de Basic Trustmethode zorgden ervoor dat de heftige pieken van de driftbuien verdwenen. Ouders stonden bewust stil bij wat Fleur deed, voelde,

wilde, dacht of zei, waardoor Fleur zich gezien en gehoord voelde en dat gaf rust. Het inslapen en de onrust in de nacht bleven na drie maanden nog wel een probleem. Daarom werd gestart met kindermassage door de ouders.



Kindermassage voor meer basisvertrouwen

Fysiek contact is van groot belang bij de ontwikkeling van basisvertrouwen. Vanuit de hechtingstheorie is bekend dat hoe meer kinderen worden aangeraakt, hoe eerder zij veilig gehecht raken. Frederique Leboyer schrijft in zijn boek over Shantala babymassage: ‘Worden gedragen, gewiegd, gestreeld, vastgehouden, gemasseerd: zoveel wijzen om kleine kinderen te voeden. Minstens even onontbeerlijk als vitamines, mineralen en eiwitten. Als het kind dit alles moet missen, samen met de geur, de warmte en het vertrouwde stemgeluid, dan zal het, zelfs al wordt het volgegoten met melk, van honger wegwijnen’.

De zachte, liefdevolle aanrakingen van de kindermassage zoals die bij Basic Trust wordt aangeboden, zijn rustig, stevig en ritmisch. Het hele lichaam wordt gemasseerd door de opvoeder(s) terwijl het kind op de buik ligt. Het kind ervaart zo dat het gewoon mag zijn zoals het is. Opgebouwde spanning en verdriet krijgen ruimte om

te ontladen. Al deze aspecten dragen verder bij aan toename van vertrouwen tussen opvoeder en kind. Naast de videofeedback leren opvoeders door het masseren af te stemmen op de lichaamstaal van het kind. De massage kan worden toegepast over (dunne) kleding. Voor kinderen met verminderd basisvertrouwen, die vaak ook prikkelgevoelig zijn, is dit prettig omdat aanraking heftig binnen kan komen.

De ouders van Fleur leerden de massage eerst op elkaar toe te passen en voelden en ervoeren het daarmee eerst zelf. Vanuit die ervaring lukte het vaak beter om het gewenste resultaat te bereiken. Vervolgens gingen ouders er thuis - lichtelijk sceptisch - mee aan de slag. Het advies was eerst drie keer per week ongeveer een half uur masseren voor het slapengaan. Al in de eerste week stuurde moeder een mail; ze was blij verrast over het effect. De stevige aanrakingen zorgden ervoor dat Fleur al direct heerlijk bleef liggen en al bijna in slaap viel tegen het einde van de massage door vader of moeder. Bij de benen en de armen werd Fleur wiebelig en begon ze soms hard te lachen. Deze delen leken nog onwennig aan te voelen. Ouders kregen de tip zich niet te laten ontmoedigen en vooral door te blijven gaan. Ze zouden kunnen proberen om wat harder te masseren, een deken op de te masseren delen te leggen of een washandje om hun handen heen te doen.

Er moet soms flink krachtig gemasseerd worden om een ontspannend effect te krijgen. Ons lijf beschikt namelijk over oppervlakkige receptoren die net onder de huid liggen en extra aanraking waarnemen, bijvoorbeeld als er zachtjes over de huid gestreken wordt. Deze receptoren hebben een waarschuwend vermogen waardoor de persoon alert blijft op wat er om hem heen gebeurt. Voor kinderen die aanraking niet altijd prettig vinden zijn daarom lichte aanrakingen het meest vervelend omdat hun lijf op de alarmstand gaat. Bij prikkelgevoeligheid en/of een verminderd basisvertrouwen is dit al snel het geval.

Daarnaast beschikt de huid over receptoren die gestimuleerd worden bij diepe druk, zoals bijvoorbeeld bij een stevige harde knuffel als een kind getroost wordt. Deze vorm van aanraking of contact zorgt voor ontspanning en ontlading. Dit is ook het effect wat met de kindermassage, mits goed toegepast, teweeg wordt gebracht.

Tegenwoordig slaapt Fleur meestal meer ontspannen in en goed door. Om het voor ouders praktisch uitvoerbaar te houden kunnen alle handelingen verkort worden toegepast. Fleur vraagt inmiddels namelijk iedere dag om een massage.

Lotte Adriaans
Basic Trust Liempde
en Basic Trust Boxmeer



#Dit ben ik 2.0

Monique Weustink-Schmeitz

Het eerste boek van Monique Weustink ('Dit ben ik', voor 7-12-jarigen) heeft een vervolg gekregen. #Dit ben ik 2.0 is bedoeld voor geadopteerde jongeren van 11-15 jaar. In dit boek kunnen zij informatie over zichzelf verzamelen door antwoorden te geven op de gestelde vragen. Het is een mooie ingang voor jongeren om zich bewust te worden van hun identiteit. Geadopteerd zijn is daar een onderdeel van, maar er zijn nog zoveel meer factoren.

Eerst kun je het verhaal en de antwoorden van een geadopteerde lezen om daarna over te schakelen naar een aantal vragen die je zelf in mag vullen. Het boek laat de jongere nadenken over hoe hij of zij zichzelf zou omschrijven maar ook hoe de adoptieouders en vrienden hen zien. De vragen sluiten aan bij de belevingswereld van jongeren. De geïnterviewde jongeren

vertellen bijvoorbeeld over het gekste wat ze ooit gedaan hebben, over hun ergste blunder, over het verhaal dat de familie over de jongere vertelt en ze beantwoorden meerdere vragen over hun adoptie: eet je wel eens een gerecht uit jouw geboorteland? Weet je waarom je bent afgestaan? Denk je weleens aan je geboorteouders? En komt het wel eens voor dat je vragen over jouw adoptie krijgt?

Een stevig boek, waarvan ik me voor kan stellen dat het voor uw zoon of dochter een soort dagboek kan worden waarin het herkenbare verhalen van leeftijdsgenoten kan lezen, zijn of haar 'geheimen' kwijt kan en waarmee het zichzelf steeds beter leert kennen. Dit boek is te bestellen door een email te sturen naar: schmeitzmonique@gmail.com.

Sandra Loijen
Basic Trust Nederweert

ISBN 9789082499919
71 pagina's,
Prijs: € 17,00 (en evt. verzendkosten)
Leeftijd: 11 tot 15 jaar



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.

agenda

Driedaagse basistraining Basic Trustmethode en Hechting

Op 15 november, 29 november en 20 december 2018 te Dordrecht.
Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar.

Nieuw: 25-uurs basiscursus Schematherapie bij kinderen en jongeren met verminderd basisvertrouwen

Op 18 januari, 1 februari, 15 februari en 15 maart 2019, te Dordrecht.
Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar.

Nieuw: 25-uurs vervolgcursus Schematherapie bij kinderen en jongeren met verminderd basisvertrouwen

Op 29 maart, 12 april, 10 mei en 5 juli 2019, te Dordrecht.
Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar.

Open inschrijving
De Basic Trustmethode op de basisschool
Een training van twee dagdelen voor leerkrachten en intern begeleiders.
Te Dordrecht

Voor meer informatie:
www.basictrust.com
kristi.somers@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

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