



Beste lezer,

Alweer de laatste Basic Trust Basics van 2020. Dit jaar zullen we niet snel vergeten. Een jaar vol zorgen en tranen, maar ook met mooie momenten. Deze Basics gaat over huilen en belangrijke tranen, over zorgen, moeilijke en mooie momenten en wat je als opvoeder je kind daarbij te bieden hebt. Veel leesplezier.

De redactie van de Basic Trust Basics wenst u een gezond en goed 2021.

In deze Basic Trust Basics:

1. Wat als een baby veel huilt bij slaapmomenten (artikel)
2. De jongen, de mol, de vos en het paard (recensie)
3. Uit de praktijk (artikel)
4. Hoe Lizzy over hechting leerde (recensie)
5. Trainingen Basic Trust
6. Werken bij Basic Trust

Basic Trust is een landelijke organisatie van orthopedagogen, psychologen, psychotherapeuten en ambulante behandelaars.

Basic Trust is gespecialiseerd in de behandeling van angst-, gedrag- en stemmingsproblematiek, al dan niet verbonden aan problematische gehechtheid en trauma.

Alle opvoeders 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.

Voor opvoeders en professionals verzorgen wij trainingen, workshops, presentaties en opleidingen.

www.basictrust.com

Wat als een baby veel huilt bij slaapmomenten?

Slaapproblemen bij hun jonge kind kunnen voor opvoeders een hele worsteling zijn. Voldoende slaap is van groot belang, voor kinderen én voor hun opvoeders. Wat kun je doen als je baby veel huilt en daardoor weinig (door)slaapt? De meningen zijn hierover verdeeld, zowel onder opvoeders als onder professionals. De huidige kennis over hechting, sensitief ouderschap en normaal slaapedrag bij baby's wordt daarbij vaak nog onvoldoende meegenomen.

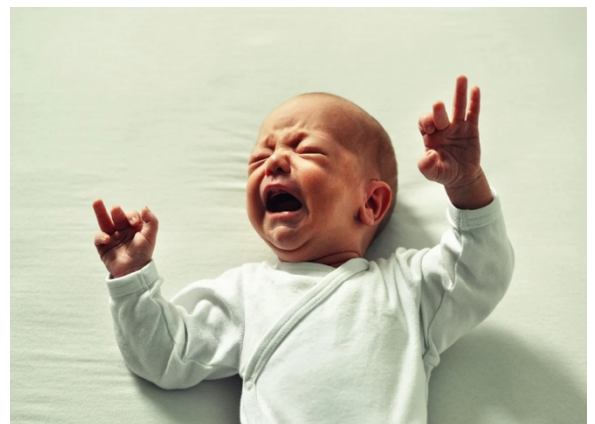
Een hardnekkige aanpak uit het begin van de vorige eeuw is die van gedragsdeskundige John Watson. Hij adviseerde om een baby in zijn eentje uit te laten huilen totdat het kindje vanzelf uitgeput in slaap viel. Watson vond ook dat emotionele binding met kinderen vermeden moest worden.

Hij raadde knuffelen en kussen van kinderen af.

Watson kwam terug op zijn theorie, maar de invloed ervan is nog steeds merkbaar. Dit zien we bijvoorbeeld terug in de vorm van bepaalde vormen van 'slaaptraining' waarbij een baby leert om, uiteindelijk zonder te huilen, zelf in slaap te vallen en door te slapen. De opvoeder houdt dan een strak ritme aan en laat de baby een paar keer zichzelf in slaap huilen. Een andere manier is dat de opvoeder de baby steeds iets langer laat huilen zonder daarbij te reageren.

Bij deze trainingen wordt een belangrijk aspect over het hoofd gezien. De

aanpak kijkt alleen naar het gedragsniveau (het huilen moet stoppen) en niet naar de onderliggende (emotionele) behoeften. Hierdoor is er geen goede afstemming tussen wat de baby nodig heeft en wat de opvoeder doet. En dat is juist van essentieel belang voor het veilig kunnen hechten en opgroeien.



Vervolg op *Wat als een baby veel huilt bij slaapmomenten?*

Huilen is communiceren

Uit onderzoek weten we dat het niet goed is voor een baby om alleen gelaten te worden of genegeerd te worden wanneer hij huilt.

Huilen is het enige communicatiemiddel van baby's. Een baby wil zijn opvoeder met huilen vertellen dat hij iets nodig heeft of zich niet fijn voelt. Wanneer de opvoeder niet passend op de signalen van de baby reageert, raakt de communicatie verstoord en krijgt de baby niet wat hij op dat moment nodig heeft.

Het maakt daarbij niet uit of het dag of nacht is. Voor een baby bestaat immers nog geen duidelijk verschil tussen dag en nacht en een baby heeft een veel kortere slaapcyclus dan een volwassene. Een baby is ook nog niet in staat om meerdere slaapcycli aan elkaar vast te plakken. Jonge baby's hebben namelijk nachtelijke voeding nodig om voldoende te kunnen groeien. Ook hebben baby's hun ouders nodig om te overleven en daarom zoeken ze ook 's nachts contact met hun ouders om te controleren of ze er nog zijn. Sommige baby's hebben die nachtelijke voedingen en checks langer nodig dan andere baby's.

Wanneer de (emotionele) behoeften niet vervuld worden, heeft dit een negatieve invloed op de ontwikkeling van het basisvertrouwen: vertrouwen in jezelf en in de belangrijke anderen om je heen. Wanneer opvoeders hun baby zich in zijn eentje in slaap laten huilen, leidt dit tot wanhoop en stress bij de baby. De baby wordt overgeleverd aan de situatie en kan er niets aan veranderen.

Na de wanhoop (waarbij hij steeds harder is gaan huilen) merkt de baby dat het geen zin heeft om te huilen en geeft hij uiteindelijk op. Er is dan

sprake van uitdoving van de communicatie.

Stressregulatie door de opvoeder

Wanneer de baby vervolgens slaapt, lijkt het alsof hij rustig en gekalmeerd is. Uit meerdere onderzoeken blijkt echter dat baby's die alleen en huilend in slaap vallen, verhoogde cortisolwaarden in hun bloed hebben.



Cortisol wordt aangemaakt wanneer mensen stress ervaren. Die stress moet gereguleerd worden om ervoor te zorgen dat de cortisolwaarden niet te hoog oplopen. Nog vaak heerst het idee dat een baby zelf weer rustig moet worden na het huilen. Maar baby's zijn niet in staat hun eigen stress en onrust te reguleren. Daarvoor is het brein van een baby nog onvoldoende ontwikkeld.

Hier ligt dus een taak voor de opvoeder. Op een passende manier reageren op de stress van de baby, stelt de baby gerust. Dat kan bijvoorbeeld door de baby te troosten en bij zich te nemen. Er komt minder cortisol vrij bij de baby en de baby voelt zich veilig. Dit is ook de basis van het op latere leeftijd zelfstandig leren omgaan met stress.

Herstel van de relatie

Steeds emotioneel en fysiek beschikbaar zijn voor een baby wanneer hij huilt, vraagt veel van opvoeders. Zeker wanneer het om

veel huilen gaat. Als u in contact bent met een jong gezin met een baby die veel huilt, signaleert u wellicht dat de opvoeders overprikkeld en oververmoeid dreigen te raken en daardoor minder goed afstemmen op de behoeften van hun kind.

Stimuleer de opvoeders om vooral praktische hulp te vragen aan familie, burens en vrienden in plaats van hulp bij het overnemen van zorgtaken. Zo krijgen opvoeders de ruimte om een veilige band met hun kindje op te bouwen en om (emotioneel) beschikbaar te zijn en te blijven.

Boodschappenhulp, af en toe voor iemand koken kan gelukkig coronaproof. Als opvoeders een klein of geen netwerk hebben kan toch gekeken worden of bijvoorbeeld de burens kunnen worden ingeschakeld voor kleine praktische hulp, ook als daar niet veel contact mee is. Veel mensen zijn zeer bereid om even te helpen, juist met praktische zaken. Zij moeten dan wel weten dat er hulp nodig is.

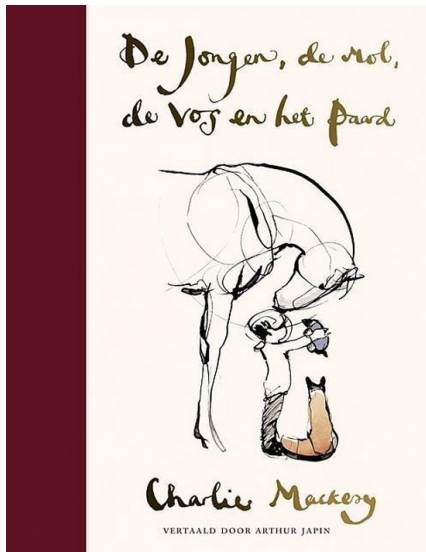
Als opvoeders zich overspoeld blijven voelen en niet meer weten wat ze moeten doen, dan is het goed om tijdig professionele hulp in te schakelen.

Basic Trust helpt opvoeders met onder andere videofeedbackbehandeling. Samen terugkijken naar video-opnamen geeft opvoeders meer inzicht in de behoeften van hun baby. Daarna lukt het vaak beter om goed af te stemmen op het kind. De baby heeft uiteindelijk minder stress en zo ontstaat weer ruimte om te genieten voor de opvoeder en de baby.

Linda Tevel-Holleman
Basic Trust Goes

De jongen, de mol, de vos en het paard

Charlie Mackesy, vertaald door Arthur Japin



De jongen, de mol, de vos en het paard is een mooi geïllustreerd en stevig uitgevoerd boek. U heeft het in een kwartiertje uit, maar vervolgens laat het u niet meer los. Het bevat

rijke levenswijsheden waar u over na blijft denken en waar u iets aan heeft in het contact met uzelf en de mensen om u heen.

Elke bladzijde biedt prachtige illustraties en teksten, die ons stuk voor stuk iets leren over vriendschap, liefde en jezelf zijn.

Het geheel vormt een ontroerend verhaal over je gekend weten, kwetsbaarheid, vertrouwen, moed en hoop. Dit zijn basiselementen voor een gezonde persoonlijkheidsontwikkeling en voor voldoende basisvertrouwen. Het boek leert ons om terug te gaan naar deze basis en de rijkdom daarvan.

De jongen, de mol, de vos en het paard is geschikt voor mensen van acht tot 88 jaar.

Het is zeker een aanrader voor in de wachtkamer, op het nachtkastje of om cadeau te doen tijdens de feestdagen aan iemand die u lief is.

Ook is het een mooi aanknopingspunt voor een gesprek met kinderen. Sla een willekeurige bladzijde uit het boek open en bespreek samen welke wijze raad jullie in het verhaaltje zien, wat het oproept en of jullie ergens aan moeten denken.

María Rozema

Basic Trust Noord

Charlie Mackesy

Vertaling: Arthur Japin

Kokboekencentrum Non-Fictie

ISBN 9789026624636

128 pagina's

€21,99

Uit de praktijk...'

Een praktijkervaring van één van onze Basic Trust specialisten

Noud en zijn stopbordje

Noud is een jongen van elf jaar. Hij is samen met zijn zusje geadopteerd uit Hongarije toen hij twee was.

Noud kan soms heel erg boos worden. Hij slaat dan met deuren, hij schreeuwt en voor zijn ouders is hij op zo'n moment onbereikbaar. Noud heeft ook last van faalangst. Als hij op school de rekensommen niet snapt, voelt hij veel spanning maar lukt het hem niet om de leerkracht om hulp te vragen.

De behandeling start met ouderbegeleiding. De ouders van Noud leren eerst goed begrijpen wat er met Noud aan de hand is. Ik leg uit hoe ze Noud kunnen benoemen met

de Basic Trustmethode, zodat hij zich extra gezien en gehoord voelt. Nouds ouders leren om signalen van boosheid eerder te herkennen en hoe ze Noud kunnen helpen om kalmer te worden.

Na het oudertraject komt Noud bij mij in therapie. Hij heeft de eerste keer een gesloten houding en wil nergens over praten. Ik besluit om eerst aan te sluiten bij wat Noud leuk vindt om te doen. Hij houdt van tekenen en spelletjes, dus maken we samen een tekening en doen we een spelletje.

De eerste sessies volg ik Noud in zijn behoefte, waardoor hij zich ook door

mij gezien en gehoord voelt en de relatie voor hem veiliger wordt. Er komt ruimte om met Noud te praten over waar hij last van heeft en waar hij in therapie aan zou willen werken.

Omdat Noud tijdens de therapie graag ook controle wil houden, knutselen we samen een stopbordje met de zin: 'Stop, nu wil ik even niet verder'. Ik vertel Noud dat hij dit bordje altijd mag gebruiken als hij mijn vragen of zijn eigen gevoelens te moeilijk vindt.

Hij vertelt over zijn boze buien, maar ook over zijn gevoelens van falen. Vooral op school bij het rekenen voelt hij spanning. Ik praat met Noud

Vervolg op *Noud en zijn stopbordje*

over zijn gevoelens nu en over hoe gebeurtenissen van vroeger misschien nog meespelen in deze gevoelens.

Landkaart

We maken een levenslijn om te verkennen wat er in zijn leven is gebeurd. Opnieuw gaat Noud 'op slot'. Ik verwoord wat ik zie. Omdat Noud het moeilijk vindt om te praten over zijn verleden, probeer ik een andere manier. Ik pak de landkaart *Stromen van verbinding*, ontwikkeld door Janet Schmidt.

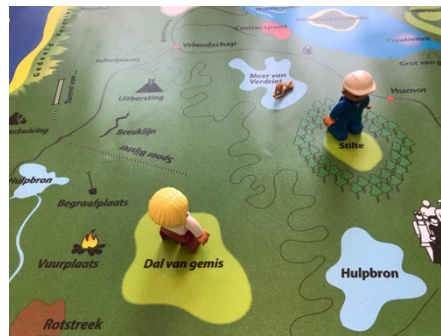
Via deze landkaart kun je spelenderwijs praten over kwetsbare thema's. De uitgebeelde emoties helpen sommige kinderen om beter te voelen wat ze voelen. Ik vraag Noud: 'Als jij aan dat kleine baby'tje in jou denkt, waar zou jij dat baby'tje dan op de kaart neerleggen? Noud kijkt aandachtig naar de kaart en legt de baby in het *Meer van verdriet*.

Wanneer ik aan hem vraag hoe het baby'tje zich op die plek voelt, beginnen de tranen langzaam te stromen. Het beeld raakt hem diep. Ik benoem wat ik zie: 'Jij voelt nu dat heel grote verdriet van het baby'tje dat ooit zo alleen was'. Voor het eerst staat Noud het zich voorzichtig toe dit diepe verdriet te voelen.

Zijn moeder is bij de sessie aanwezig en kan er steunend in het verdriet voor hem zijn. Ik zie oude tranen die eindelijk mogen stromen, maar nu in verbinding met een hechtingsfiguur.

Gouden draad

In volgende sessies lukt het Noud over zijn biologische ouders te praten. Hij mag een poppetje voor hen uitkiezen en ze op de kaart neerzetten. Zijn biologische vader plaatst hij in het gebied van *De stilte*. Op de vraag hoe hij zich voelt ten opzichte van zijn biologische vader wordt zijn boosheid zichtbaar. Hij



weet dat zijn biologische vader zijn biologische moeder in de steek heeft gelaten tijdens de zwangerschap. De boosheid van Noud mag ook gezien en gehoord worden.

Zijn biologische moeder plaatst hij in het *Dal van gemis* en opnieuw komt het verdriet.

We leggen een gouden draad tussen Noud en zijn biologische moeder. Een verbindingsdraad die ooit ontstaan is tussen hen toen hij in haar buik zat. Ik vertel Noud dat deze verbinding er nog steeds is.

Noud neemt de gouden draad mee naar huis, een symbool voor die diepe verbinding tussen hem en zijn mama. Een verbinding die er nog steeds mag zijn.

Zo staan we stil bij de verschillende emoties in het rouwproces van Noud. Hij heeft nog steeds boze buien, maar zijn adoptieouders kunnen hem gemakkelijker benaderen. Hij leert hun hulp steeds meer accepteren.

Ook op school durft hij meer hulp te vragen aan zijn leerkracht als hij iets moeilijk vindt.

Noud heeft hard gewerkt in therapie en we sluiten de laatste keer af met een leuke activiteit. Als ik Noud vraag wat hij leuk en minder leuk vond aan de therapie, pakt hij met een glimlach het stopbordje. Ja Noud, we stoppen nu. Alles is gezegd en vanuit mijn hart wens ik je alle goeds toe!

Janna Bastmeijer – Lont
Basic Trust Dordrecht

Hoe Lizzy over hechting leerde

Monique Scheres

Lizzy het lieveheersbeestje komt in dit verhaal vier dieren tegen.

Elk dier kan ons iets leren over gehechtheid. Hanneke, het hertje staat voor een verbroken relatie, Karelkje de kikker is angstig vermijdend gehecht, Eddy de eend is ambivalent gehecht en Erik de egel is

gedesorganiseerd gehecht. Lizzy zelf is veilig gehecht.

Na elke ontmoeting gaat Lizzy terug naar haar moeder en vertelt wat ze heeft meegemaakt. De moeder van Lizzy legt uit wat er waarschijnlijk met deze vriendjes aan de hand is en

wat Hanneke, Karelkje, Eddy en Erik nodig hebben om zich weer veilig te voelen.

Dit boek, geïllustreerd met duidelijke dierentekeningen, geeft op een kinderlijke manier uitleg over de verschillende hechtingstijlen.

Vervolg op *Hoe Lizzy over hechting leerde*

Na het verhaal van Lizzy en haar ontmoetingen geeft de auteur per hechtingsstijl een mooie en heldere verbinding tussen de betreffende hechtingsstijl en de gedragingen van Lizzy en de dieren die zij ontmoet.

Met het boek kunnen opvoeders psycho-educatie geven aan kinderen. Het boek kan helpen om de eigen gehechtheid tussen kind

en opvoeders inzichtelijk en bespreekbaar te maken.

Bij het boek horen vertelplaten die te downloaden zijn vanaf de website van de auteur. Ook is er een omkeerbaar knuffeltje van Lizzy te bestellen.

Yvonne van der Aa
Basic Trust Boxmeer

Monique Scheres

<https://voorlichtingsboekjehechting.jimdofree.com/>

Uitgegeven in eigen beheer

ISBN 9789082651577

24 pagina's

Leeftijd: 7-12 jaar

€15,95



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

Trainingen Basic Trust

Je kennis en vaardigheden uitbreiden op het gebied van gehechtheid en trauma?

Volg één van onze goed gewaardeerde trainingen. Deze kunnen ook in-company aangeboden worden

Voor alle trainingen is accreditatie toegekend of aangevraagd bij NIP/NVO, SKJ of andere beroepsverenigingen zoals de VGCT, NVRG of NVP.

Kijk voor meer informatie op onze [trainingskalender](#) of neem contact op met ons secretariaat. secretariaat@basictrust.com.

Een greep uit ons trainingsaanbod:

Videofeedback bij hechting en trauma

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

Problematische gehechtheid en trauma in de behandelkamer

Een driedaagse training voor mbo- en hbo-opgeleide zorgprofessionals voor het verkrijgen van kennis en vaardigheden rondom problematische gehechtheid.

Diagnostiek en screening bij gehechtheidsproblematiek

Een driedaagse cursus die zorgprofessionals helpt bij het screenen en diagnosticeren van problematische gehechtheid.

Vervolgcurcus schematherapie bij kinderen en jongeren met verminderd basisvertrouwen

Een vervolgcursus in de schematherapie, met bijzondere aandacht voor kinderen en jongeren met verminderd basisvertrouwen en hun gezinnen.

Colofon

De Basic Trust Basics is de gratis digitale nieuwsbrief van Basic Trust. De Basics verschijnt vier keer per jaar op onze website en desgewenst gratis op uw e-mailadres. De Basic Trust Basics heeft 7.500 abonnees.

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.

Redactie

Annemarie Breeve
Geraldine de Groot
Hans van der Ham
Ingrid van der Leden
Anouk Spruit
Renée Uittenbogaard

Werken bij Basic Trust?

Een eigen praktijk starten en tegelijkertijd onderdeel zijn van een professionele landelijke organisatie? Of liever werken in een dienstverband? Wegens uitbreiding zijn wij op zoek naar nieuwe collega's. Sluit je aan bij Basic Trust! Kijk voor meer informatie op www.basictrust.com.

Uitbreiding bestaande Basic Trust vestiging

Voor de volgende vestigingen zijn wij op zoek naar een zelfstandige collega met een registratie als **psychotherapeut, GZ-psycholoog of orthopedagoog-generalist**:

Almere (werkgebied Almere, Urk, Noordoostpolder) als zelfstandige collega naast Basic Trust specialist Lisette Hegge

Amsterdam (werkgebied Amsterdam en omstreken) als zelfstandige collega naast Basic Trust specialist Joleen Braams

Culemborg (werkgebied Rivierenland) als zelfstandige collega naast Basic Trust specialist Rita Kobussen

Regio **Limburg** als zelfstandige collega naast Basic Trust specialisten Veronique Erkens, Hans van der Ham, Chantal Janssen en Marian Sijben

Regio **West Brabant Oost/Hart van Brabant** als zelfstandig gevestigde collega naast Basic Trust specialisten Monika Rommers en Sigrid de Winkel

Nieuw te starten vestiging

Voor een nieuw te starten vestiging zijn wij op zoek naar een zelfstandige collega voor de regio's:

- **Oost Nederland**
- **Utrecht**



Vacatures in dienstverband:

Wegens uitbreiding van de bestaande teams zoeken we een **psychotherapeut of GZ-psycholoog** in:

Haarlem, als collega van Anouk Spruit en Renee Uittenbogaard, op basis van een dienstverband van 16-24 uur per week.

Goes en Zierikzee, als collega in onze Zeeuwse teams, op basis van een dienstverband van 16-32 uur per week.

Meer informatie? Enthousiast? Neem contact met ons op: secretariaat@basictrust.com of 088 227 40 00

Basic Trust

Singel 232, 3311 KV Dordrecht
telefoon: 088 22 40 00

info@basictrust.com | <http://www.basictrust.com>

Basic Trust vestigingen:

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