



**Beste lezer,  
Het zijn voor ons allemaal bijzondere tijden. Naast dat we onze cliënten soms minder of via andere middelen hebben gesproken, hebben we in plaats van de vertrouwde Basic Trust Basics contact met u onderhouden door een - frequenter toegezonden – corona-nieuwsbrief. U kunt ze nalezen op onze website. Met de Basic Trust Basics van juni hopen we het gewone ritme weer op te kunnen pakken. We wensen u veel leesplezier!**

De onderwerpen in deze Basic Trust Basics zijn:

1. Gehechtheidsrelaties in de basisschoolleeftijd (artikel)
2. De Polyvagaaltheorie in therapie (recensie)
3. IJzer smeden als het koud is (uit de praktijk)

4. Superkrachten voor je hoofd
5. Agenda
6. Werken bij Basic Trust

*Basic Trust is een landelijke organisatie van specialisten in behandeling van trauma en hechting en het ontwikkelen van basisvertrouwen ofwel een veilige gehechtheid. Alle (natuurlijke, 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](http://www.basictrust.com)*

## Gehechtheidsrelaties tussen opvoeders en kinderen in de basisschoolleeftijd

Gehechtheid is een levenslang fenomeen. Er wordt vaak vooral nadruk gelegd op gehechtheid tijdens de eerste levensjaren en er is soms minder aandacht voor gehechtheid daarna. Verandering door ontwikkeling heeft invloed op gehechtheid. In dit artikel gaan we in op enkele belangrijke veranderingen van de gehechtheidsrelatie in de basisschoolleeftijd.

### Zelfredzaam

Hoewel de behoefte van een kind aan een gehechtheidsfiguur het duidelijkst zichtbaar is in de eerste levensjaren, blijven kinderen tijdens de basisschoolleeftijd behoefte hebben aan hun opvoeders als gehechtheidsfiguur. Opvoeders zijn tijdens de basisschoolleeftijd de belangrijkste gehechtheidsfiguren bij veilig gehechte kinderen.

Een eerste verandering in de basisschoolleeftijd is dat de mate waarin en hoe het kind zijn opvoeders opzoekt anders wordt. Naarmate kinderen ouder

worden, worden zij ook zelfredzamer. Oudere kinderen zijn beter in staat om met gevaren om te gaan en ze zijn minder afhankelijk van opvoeders.

Omdat kinderen zichzelf beter zelfstandig kunnen redden, kan ook de emotionele behoefte aan fysieke nabijheid van opvoeders minder nadrukkelijk gevoeld worden. Ook het denken is meer ontwikkeld: het kind kan bedenken dat hij zijn opvoeder binnen een bepaalde tijd weer zal zien en dat kan al rustgevend werken. Daarbij is het belangrijk dat het kind weet dat het mogelijk is om contact te maken met de opvoeder (bijvoorbeeld via de telefoon) en dat hij er op vertrouwt dat de opvoeder beschikbaar is als het nodig is.

### Beschikbaarheid, samenwerking en ontdekken

Tijdens de overgang naar de basisschoolleeftijd wordt het ontdekken steeds belangrijker voor de verdere

ontwikkeling van het kind. Opvoeders moedigen het ontdekken aan door bijvoorbeeld vertrouwen te laten zien in de vaardigheden van het kind en door het kind aan te moedigen om uitdagingen aan te gaan.

Het doel van de gehechtheidsrelatie verandert van de noodzaak van fysieke nabijheid naar de noodzaak van beschikbaarheid van de opvoeder, al dan niet op afstand.

Verder is er een verschuiving naar samenwerking binnen de gehechtheidsrelatie.



Kinderen gaan de wensen en beslissingen van hun opvoeders steeds meer begrijpen en kunnen onderhandelen over hun eigen wensen. Zij kunnen bijvoorbeeld zelf aangeven buiten te willen spelen en ze kunnen afspraken maken over hoe er contact wordt onderhouden. Ook kunnen ze actief invloed uitoefenen op de beschikbaarheid van opvoeders. Tegen het einde van de basisschooltijd kan een veilige gehechtheidsrelatie tussen opvoeder en kind worden gezien als een 'samenwerkingsverband' waarbij het kind nog steeds vertrouwt op de wijzere, sterkere ouderfiguur.

### Intern werkmodel

Volgens de gehechtheidstheorie worden gehechtheidservaringen met opvoeders opgenomen in zogenaamde 'interne werkmodellen'. Interne werkmodellen zijn beelden van het zelf en anderen. Deze beelden helpen ons om ervaringen te organiseren en te begrijpen. Het intern werkmodel gaat over de verwachtingen ten aanzien van het gedrag van de gehechtheidsfiguren ("anderen zijn beschikbaar voor mij") en zichzelf ("ik ben het waard om gehoord te worden").

Interne werkmodellen die gaan over gehechtheid zijn een leven lang in ontwikkeling en worden beïnvloed door nieuwe sociale ervaringen met bijvoorbeeld leeftijdsgenoten. Dit maakt dat pestervaringen grote invloed kunnen hebben op het interne werkmodel van kinderen en het basisvertrouwen onderuit kunnen halen.



Het vertrouwen van kinderen in zichzelf en anderen raakt steeds meer verankerd in de persoonlijkheidsontwikkeling. Kinderen die hun opvoeders zien als een stevige basis en veilige haven hebben een grotere kans om dit vertrouwen in hun opvoeders te behouden. Onveilig gehechte kinderen zullen het gedrag van hun opvoeders eerder op een negatieve manier interpreteren, waardoor negatieve verwachtingen worden bevestigd. Daarnaast zullen er ook minder positieve ervaringen zijn, bijvoorbeeld als het kind simpelweg is gestopt om een beroep op opvoeders te doen vanuit de ervaring dat ze er niet voor hem zijn.

### Leeftijdsgenoten

In de basisschoolleeftijd brengen kinderen steeds minder tijd met hun opvoeders door. Ze ontwikkelen vriendschappen met leeftijdsgenoten. Kinderen leren om op verschillende gehechtheidsfiguren te vertrouwen in verschillende contexten in plaats van op één gehechtheidsfiguur voor alle situaties. Kinderen moeten bijvoorbeeld kunnen vertrouwen op andere mensen, zoals leeftijdsgenoten, broers en zussen of leraren, wanneer hun opvoeders niet in de buurt zijn.

Het vertrouwen op leeftijdsgenoten begint in de basisschoolleeftijd. Vrienden worden, naast opvoeders en familieleden, mogelijke gehechtheidsfiguren. Kinderen beginnen meer vrijheid te ervaren om andere relaties te verkennen en ze leren dat verschillende mensen verschillende soorten steun, zorg of uitdaging bieden.

Hoewel leeftijdsgenoten belangrijk voor kinderen zijn, zijn zij nog geen volwaardige gehechtheidsfiguren.

Leeftijdsgenoten nemen niet de plaats van opvoeders in. In plaats daarvan zijn ze tijdelijke vervangers, wanneer opvoeders niet in de buurt zijn. Wanneer kinderen vroegtijdig vertrouwen op hun leeftijdsgenoten in plaats van hun opvoeders gaat dat over het algemeen samen met ontwikkelingsproblemen.

### Jongen/meisje-verschillen

Verschillen in gehechtheidsrelaties tussen jongens en meisjes ontstaan in de basisschoolleeftijd. In die periode wordt typisch jongens- of meisjesgedrag, -interesses en -vaardigheden tijdens sociaal spel steeds duidelijker. Dit wordt terug gezien in gehechtheidsgedrag. Zo vertonen onveilig gehechte jongens meer vermijding en vertonen meisjes vaak meer angstig gehechtheidsgedrag richting hun opvoeders.

### Opvoeders blijven belangrijk

Er vinden dus vooral veranderingen in de gehechtheidsrelaties van kinderen in de basisschoolleeftijd plaats, omdat hun sociale omgeving verandert en ze zich op allerlei gebieden hebben ontwikkeld. Leeftijdsgenoten gaan een rol innemen, maar toch blijven opvoeders de belangrijkste gehechtheidsfiguren. En als er zorgen zijn is het goed om te weten dat behandeling van gehechtheidsproblemen en verminderd basisvertrouwen ook heel goed mogelijk is in de basisschoolleeftijd.

Referenties zijn op te vragen bij de redactie.

*Anouk Spruit,*  
Basic Trust Haarlem

*Rosa Boom,*  
Basic Trust Dordrecht

# De polyvagaaltheorie in therapie, het ritme van regulatie

Deb Dana

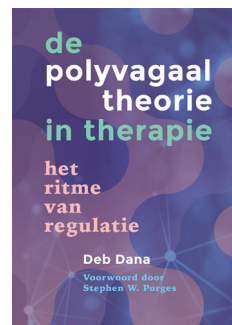
Traumatische ervaringen kunnen de nodige invloed hebben op dat deel van ons zenuwstelsel dat de werking regelt van onze inwendige organen, zoals de spijsvertering, ademhaling en bloedsomloop. Dit wordt ook wel het autonoom zenuwstelsel genoemd. Het gevoel van rust en veiligheid kan door traumatische ervaringen zijn aangetast en daarmee invloed hebben op het gevoel van basisveiligheid. Het basisvertrouwen neemt hierdoor af waardoor iemand in een overlevingsmodus terechtkomt. De hoeveelheid stress die je aan kan (Window of Tolerance) wordt kleiner. Dit alles is door Stephen Porges in een theoretisch model uitgewerkt: de Polyvagaaltheorie. Deb Dana heeft dit op haar beurt in het boek 'De Polyvagaaltheorie in therapie' op een mooie manier naar de therapiepraktijk vertaald. Met behulp van dit model kan

in therapie de 'Window of Tolerance' vergroot worden. In haar boek geeft ze duidelijk weer hoe per moment veranderingen in het autonoom zenuwstelsel kunnen optreden als gevolg van alle prikkels en sensaties die men ervaart. Vervolgens beschrijft ze hoe herstel via behandeling kan plaatsvinden. Werkbladen en oefeningen bieden daarbij praktische handvatten voor therapeuten en cliënten, zoals een persoonlijke profielenkaart waarmee iemands manier van reageren in beeld gebracht kan worden. Bij elk profiel worden oefeningen voorgesteld die helpend kunnen zijn om ingesleten patronen te doorbreken en het gevoel van veiligheid te vergroten. Hierdoor kan het vertrouwen in zichzelf en anderen, oftewel iemands basisvertrouwen, toenemen en ontstaat er meer ruimte voor een veilige verbinding met anderen.

Janet Gooden,  
Basic Trust Boxmeer

Uitgeverij Mens!  
ISBN 9789463160438  
352 pagina's  
€ 34,50

*Geschreven voor therapeuten van volwassenen (ervaren therapeuten kunnen de vertaalslag naar jeugdigen maken).*



## 'Uit de praktijk...'

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

### Ijzer smeden als het koud is...

Nino is 15 jaar oud. Hij is op vierjarige leeftijd geadopteerd uit Bolivia. Nino is niet groot, maar wel sterk, en op een leeftijd waarop het 'P-woord' niet genoemd mag worden. En voor de opvoeder die nog niet zover was...: 'P' staat voor PUBER.

De ouders van Nino hebben het er moeilijk mee. Het eens zo meegaande jongetje dat zelden tegenwerpingen had, ontpopt zich het afgelopen jaar meer en meer als een eigengereide knul die liever zelf bepaalt wát hij doet en wannéér hij dat doet. Eigenlijk wel een beetje van het ene uiterste naar het andere.

De welbekende druppel was afgelopen weekend. De regel is dat Nino op zaterdag vóór het avondeten zijn kamer opgeruimd en schoon gemaakt heeft. Het was al een aantal keer voorgekomen dat er op zaterdag strijd was omdat Nino het zó lang uitstelde dat het niet klaar was, of dat het gezin later moest gaan eten omdat hij nog bezig was.

Deze zaterdag was vader naar boven gegaan en had hem, vlak voor het eten, verteld dat de kamer gedaan moest zijn

en dat hij in Nino's kamer zou blijven tot het klaar was. Toen Nino weigerde, dreigde vader dat Nino die avond zijn filmafpraak met zijn vrienden wel kon vergeten, met als reactie van Nino dat hij er in dat geval zelf voor zou zorgen dat ook vader en moeder geen gezellige avond zouden hebben... Vader deed boos een stap naar voren, maar in plaats van een stap terug te zetten, maakte Nino zich groot en breed. Vader bedacht zich op tijd en liep, inwendig briesend, de kamer uit.

In het door ouders beschreven voorbeeld zien we de aanloop naar een escalatie die alleen kan eindigen doordat er één overstag gaat, of doordat de uiterste consequentie wordt getrokken, namelijk dat je bereid bent de ander erger te treffen dan hoe jij getroffen wordt. Als dit vaker voorkomt leidt het ertoe dat kinderen stuurloos en opvoeders machteloos worden. Gelukkig is dat bij deze ouders nog niet het geval, maar duidelijk is wel dat ze zoeken naar een manier om te voorkomen dat dit soort dreigende escalaties vaker gaan plaatsvinden en

uit de hand lopen.

Aan de hand van het voorbeeld van de niet-opgeruimde-kamer bespreek ik met ouders hoe ze de kans op escalaties kunnen verkleinen en tot een nieuwe manier van afspraken maken kunnen komen.



### Wie is hier de baas?

Bij de puberleeftijd hoort het dat een kind in toenemende mate autonomie gaat verwerven. Dat staat haaks op het gevoel dat Nino krijgt als zijn vader hem zegt dat hij erbij zal blijven staan tot Nino zijn taak heeft afgerond. Het is in zo'n

vervolg op 'Uit de praktijk...'

situatie de kunst om het principe 'wie is hier de baas, en wie bepaalt het hier?' los te laten. Ik geef ouders het advies om in een dergelijke situatie de nadruk op de ouderlijke zorg te leggen: 'Ik ben hier niet omdat ik de baas ben of om iets te bepalen, ik ben hier omdat ik de zorg heb voor jou. En als het moeilijk is om deze taak geregeld te krijgen, wil ik daar samen met jou een oplossing voor vinden.'

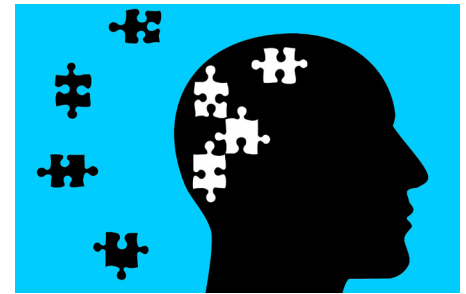
## Wat straal je uit?

We weten dat als twee mensen tegenover elkaar staan en er één is die boosheid uitstraalt, dit bij de ander tot een lichamelijke reactie leidt, met dezelfde boze uitstraling als gevolg. Het is dus heel belangrijk om je als ouder bewust te zijn van de manier waarop je staat, kijkt en praat. Als Nino een boze vader ziet, zal hij zich ook meer gaan opwinden. Opvoeders kunnen dat voorkomen door goed op de eigen houding te letten. Aandachtspunten hierbij: ontspan het gezicht en de schouders, adem rustig vanuit de buik en stel voor om even te gaan zitten. Laat je stem wat dalen en praat bewust wat zachter en rustiger. Ik vraag ouders dit voor de spiegel te oefenen en om na te denken wat ze in zo'n situatie zelf nodig hebben om rustig te worden of rustig te blijven.

Het ijzer smeden als het koud is. Een derde tip die ik met ouders bespreek, is om, als ze voelen dat de spanning teveel wordt, te benoemen dat het misschien beter is om het even te laten rusten en er later op terug te komen. 'Jij vindt het vervelend dat we je hier weer op aanspreken en ik vind het vervelend om dat te doen. Volgens mij moeten we nu allebei even stoppen voordat we dingen gaan zeggen of doen waar we spijt van krijgen. Ik ga even naar beneden en dan kunnen we straks, als we wat rustiger zijn, er op terug komen en kijken of we een oplossing kunnen vinden.' We noemen dit: 'het ijzer smeden als het koud is'. Dit is iets waar vader die bewuste zaterdag al wel voor koos, alleen nog zonder daar woorden aan te geven. Daardoor leek het of Nino op dat moment de leiding had. Door woorden te geven aan wat vader op dat moment wil en gaat doen zal Nino ervaren dat vader de leiding blijft houden, met oog voor hoe het voor Nino is. Dit geeft veiligheid en voorspelbaarheid en zorgt voor een rustiger verloop.

## Een kat in het nauw...

De laatste tip voor deze ouders is die van 'de kat in het nauw'. Soms is het goed om er voor het beste resultaat even bij te blijven als een kind iets moet



doen. Soms echter is het juist belangrijk het kind een eervolle uitgang te bieden. In het geval van Nino zou vader kunnen zeggen dat Nino weet wat de bedoeling is en dat vader erop vertrouwt dat hij voor het eten zijn taak heeft afgemaakt zonder dat hij erbij blijft staan. Dan kan Nino daarna in alle rust zijn keuze maken. Veelal doet het kind dan alsnog wat er van hem verwacht wordt.

Het vraagt oefening, maar vooral een andere manier van kijken en denken. De ouders van Nino zijn aan de slag gegaan en melden dat het eigenlijk ook wel goed voelt om Nino verantwoordelijker te kunnen maken voor zijn eigen doen en laten. Er is minder strijd in huis. Loslaten is moeilijk maar ook nodig om juist in deze levensfase een liefdevolle verbinding te houden met je puber.

*Hans van der Ham,*  
Basic Trust Panningen

## Superkrachten voor je hoofd

'Als je leven een game is, dan is je hoofd de controller. En net als in een game heb je in het echte leven moeilijke levels... Maar hoe moeilijk het level in je leven ook is, als je de controller goed gebruikt, kun je alles aan!' In 'Superkrachten voor je hoofd' wordt op een aansprekende manier uitgelegd hoe je hoofd en je emoties werken. In ieder hoofdstuk staan 'challenges' en is er een 'eind-challenge' die kinderen een week lang kunnen uitvoeren om te oefenen. Het boek staat vol uitleg, tips, interessante weetjes en oefeningen ter bevordering van de emotieregulatie. De duidelijk omschreven oefeningen kunnen extra kracht worden bijgezet door de audiotracks te downloaden van de website. Dit alles ondersteund met de grappige tekeningen van Hein de Kort.

Herstel van basisvertrouwen gaat gepaard met het reguleren van emoties. Het boek leent zich uitstekend om dit proces te ondersteunen. Alle emoties staan duidelijk uitgelegd op een nuchtere, relativiserende wijze en met flink wat humor.

Vanaf ongeveer negen jaar zouden kinderen het zelf kunnen lezen. Voor de iets jongere kinderen - vanaf zeven jaar - zou het samen kunnen worden gelezen. Het samen lezen is hoe dan ook aan te bevelen. Naast de challenges staat aan het eind van ieder hoofdstuk een 'Daag je ouders uit!'-rubriek. Enkele voorbeelden hiervan zijn 'de boosheidsvergadering', 'de afleidingschallenge' en 'de beeldschermvrije zone'. Zo oefen je samen om wat meer de baas van je eigen hoofd te worden en is het een mooi en grappig moment voor kind en opvoeder samen!



*Lotte Adriaans,*  
Basic Trust Liempde

Superkrachten voor je hoofd  
Wouter de Jong  
Maven Publishing  
ISBN 978 94 9249 380 4  
€ 18,99

*Vanaf 7 jaar, voor pubers en volwassenen is er een andere variant, deze versie is goed bruikbaar tot 18 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: [secretariaat@basictrust.com](mailto:secretariaat@basictrust.com)

## Agenda

### Trainingen voor zorgprofessionals

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 goed gewaardeerde en geaccrediteerde trainingen.

### Videofeedback bij hechting en trauma (geaccrediteerd door SKJ/NIP/NVO)

Een driedaagse intensieve kennismaking met het gebruik van de Basic Trustmethode bij de behandeling en preventie van problematische gehechtheid. Nu ook in Groningen!

De eerstkomende training in Dordrecht start op 17 september 2020, er zijn nog enkele plekken beschikbaar  
De eerstkomende training in Groningen start op 9 oktober 2020, er zijn nog enkele plekken beschikbaar

*Ons volledige trainingsaanbod vindt u op onze website. Kijk voor meer informatie of om u op te geven op [www.basictrust.com](http://www.basictrust.com) of neem contact op met ons secretariaat. Ada en Ingrid zijn bereikbaar via 088 227 40 00 of [secretariaat@basictrust.com](mailto:secretariaat@basictrust.com)*

## Werken bij Basic Trust?

Een eigen praktijk starten en tegelijkertijd onderdeel zijn van een professionele landelijke organisatie? Of liever werken in een team vanuit een dienstverband? Sluit je dan aan bij Basic Trust! Wegens uitbreiding zijn wij dringend op zoek naar nieuwe collega's in de functie van:

Een **psychotherapeut**, **GZ-psycholoog** of **orthopedagoog-generalist**

- voor onze vestiging in **Almere (werkgebied Almere, Urk, Noordoostpolder)** als zelfstandige collega naast Basic Trust specialist Lisette Hegge
- voor onze vestiging in **Dordrecht**, op basis van een dienstverband van 16-32 uur per week
- in de regio **Centraal Gelderland**, in vrijgevestigde praktijk of in dienstverband
- voor onze vestiging in **Haarlem**, op basis van een dienstverband van 16-24 uur per week
- in de regio **Utrecht**, in vrijgevestigde praktijk
- in de regio **Oost (Twente, IJsselland)**, in vrijgevestigde praktijk of in dienstverband

### Meer informatie? Enthousiast?

Neem contact op met ons secretariaat: [secretariaat@basictrust.com](mailto:secretariaat@basictrust.com) of 088 227 40 00.

## 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, Anouk Spruit 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](mailto:info@basictrust.com)  
Wilt u reageren op een onderwerp dan kan dat ook via [info@basictrust.com](mailto:info@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](mailto:info@basictrust.com)

Link naar de corona nieuwsbrieven <https://www.basictrust.com/Corona-nieuwsbrieven>

U kunt ons ook volgen op LinkedIn 

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](mailto:info@basictrust.com)  
U kunt ons ook vinden op: [www.basictrust.com](http://www.basictrust.com)

Basic Trust vestigingen:

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