



Ook aan het begin van 2021 zijn we als gezin nog veel thuis bij elkaar. Soms levert dat spanningen op. De benadering *Speciale Tijd* helpt om tijdens al dat samenzijn een kind speciale aandacht te geven. In deze Basics vindt u ook een mooi artikel over het zogenoemde *Raam van Tolerantie* en twee boekrecensies. Wij wensen u veel leesplezier.

Basic Trust is een landelijke organisatie van orthopedagogen, psychologen, psychotherapeuten en ambulante behandelaars. Wij zijn gespecialiseerd in basisvertrouwen, problematische gehechtheid, trauma, angstproblematiek, pleegzorg en adoptie.

Kijk op www.basictrust.com voor een Basic Trust-vestiging bij u in de buurt of neem contact op met ons hoofdkantoor. Basic Trust • 088 - 227 40 00 info@basictrust.com

In deze Basics:

1. **Speciale Tijd** - artikel
2. **Gedachte-Kracht** - recensie
3. **Uit de praktijk** - artikel
4. **Mijn kleinkind uit een ver land** recensie

Speciale Tijd

Het brein van een kind is een wonder. Met miljarden neurale verbindingen is het actief en flexibel en groeit het elke dag in complexiteit. Het kinderbrein moet elke dag gevoed worden met liefdevolle aandacht van een opvoeder. Iemand die het kind kent, het koestert en er het beste mee voor heeft. Deze voeding is voor kinderen even essentieel als eten, drinken en slapen.

Een manier om als opvoeder te investeren in de relatie met je kind is *Speciale Tijd*. Speciale Tijd is bedacht door non-profitorganisatie *Hand in Hand Parenting*. Deze manier van met speciale aandacht, afgestemd reageren op het kind past goed bij de visie van Basic Trust op afgestemd ouderschap.

Vijf minuten

Speciale Tijd is kort gezegd een afspraak waarbij een opvoeder (of ande-



re betrokken volwassene) een specifieke tijd afspreekt om met een kind te spelen. Het kind mag bepalen wat er gespeeld gaat worden. De opvoeder beslist over de randvoorwaarden, bijvoorbeeld geen schermmpjes of dat het geen geld mag kosten. De opvoeder bepaalt ook hoe lang de Speciale Tijd duurt. Dat is mede afhankelijk van wat er haalbaar en wenselijk is. De ene

keer kan dit vijf minuten zijn. Een andere keer is er misschien ruimte voor vijftien of twintig minuten of zelfs een half uur. Door de speeltijd een naam te geven, wordt benadrukt dat het iets speciaals is en dat het afwijkt van het normale leven.

Speciale Tijd is een moment om geïnteresseerd te zijn in en te genieten van



Vervolg op *Speciale Tijd*

een kind. Andere afleidingen zoals de was, de telefoon of de zorg voor een ander kind, zijn er even niet. Het kind krijgt nu volledige en onverdeelde aandacht. De volwassene hoeft niet sturend te zijn in het spel. Het kind hoeft tijdens deze tijd niets te leren. Corrigeren hoeft alleen als het echt nodig is, bijvoorbeeld vanuit het oogpunt van gevaar. Zo krijgt een kind de kans om de leiding te nemen en te laten zien wat hem of haar bezig houdt. Kinderen genieten van deze intense en ononderbroken vorm van aandacht. Het draagt bij aan hun gevoel van veiligheid en vertrouwen. Voor volwassenen is dit een praktische en haalbare manier om liefde te kunnen overbrengen.

Wekkertje

Een wekkertje kan helpen om voor iedereen duidelijk te maken wanneer het speelmoment voorbij is. Kinderen willen altijd wel Speciale Tijd hebben. Ze kunnen dus ook verdrietig of boos zijn wanneer dit is afgelopen. Het is belangrijk dat kinderen de ruimte krij-

gen om deze gevoelens te laten zien. Rustig luisteren is voldoende. Er hoeft niet gelijk een oplossing te komen. Benoem de gevoelens: 'Je vindt het jammer dat de Speciale Tijd al weer over is. Je zou wel willen dat het altijd zo is! Wat fijn dat je er zo van hebt genoten.' Wanneer een kind zich gezien en gehoord voelt in zijn emoties, kan dit de band nog verder verdiepen. Bovendien kan het opluchten voor een kind om ruimte te geven aan tranen of frustratie in de liefdevolle aandacht van een ouder of opvoeder.

Voor volwassenen is het ook fijn te weten dat er een kop en een staart zit aan de Speciale Tijd. Het kan best pittig zijn om onverdeelde aandacht aan een kind te geven. Mogelijk heeft de opvoeder zelf niet iemand gehad die zo aandachtig met hem of haar speelde toen hij of zij jong was. Het is niet makkelijk iets te geven wat je zelf niet hebt gekregen. Het is daarom helemaal niet gek dat het een opluchting is wanneer het wekkertje gaat en de Speciale Tijd is afgelopen.

Er is geen richtlijn voor hoe vaak Speciale Tijd kan worden ingezet. Dit is helemaal afhankelijk van de persoonlijke omstandigheden. Het is mogelijk elke dag vijf of tien minuten Speciale Tijd te doen met een kind. Het is ook mogelijk een paar keer per week wat langer Speciale Tijd te plannen, bijvoorbeeld twintig of dertig minuten. In sommige situaties is het mogelijk om één keer per week Speciale Tijd te doen en ook dat is voor een kind heerlijk. Sommige ouders doen vijf minuten Speciale Tijd voor een moeilijk moment of een overgang, zoals in de ochtend voor het aankleden en het naar school gaan. Of juist in de avond voor het aan tafel gaan of naar bed gaan. Een kind is dan opgeladen door het moment van verbinding en zal het gemakkelijker vinden om mee te werken.

Marieke van der Sluis
Basic Trust Heiloo

Gedachte-Kracht

Wat kunnen gedachten voor je doen?

Hoe kun je je kalm en gelukkig voelen? Het boek *Gedachte-Kracht* en het bijbehorende kwartetspel en de kaarten-set maken kinderen nieuwsgierig naar hoe hun binnenwereld werkt. Op een speelse manier leren kinderen welke invloed hun gedachten hebben op hun gevoel en stemming.

Vier hoofdpersonen nemen het kind mee op een ontdekkingsstocht. Die leidt onder andere naar 'gedachtenmagneetjes', 'leren luisteren en praten met girafentaal' en 'leren ademen met je hart'.

Gedachte-Kracht is een aantrekkelijk vormgegeven boek dat ingangen biedt op elk gewenst niveau. Kinderen krijgen

hiermee meer zicht en controle op hun binnenwereld.

Woorden voor gevoelens

Veel kinderen met verminderd basisvertrouwen hebben behoefte aan woorden voor hun gevoelens en aan kennis over nuances in gevoelens. Het kwartetspel helpt daar op een ontspannen manier bij.

De set bevat ook prachtige behoeftekaarten die inzicht bieden in behoeften en hoe je kunt vragen wat je nodig hebt. Met de kaarten speel je tevens het spannende spel *Ontsnapping van jakhalzeneiland*. De website van *Gedachte-Kracht* en de nieuwsbrief



Gedachte-Kracht

Tekst • Nicole Hage

Illustratie • Ilse van der Vliet

Uitgever • *Bewustzijn in bedrijf*

ISBN 978-90-818923-1-5

41 pagina's €10,00 (gratis te downloaden)

Gevoelsspel €12,50

Behoeftekaarten €12,50

Leeftijd • basisschool

zijn ook de moeite waard en bieden nieuwe, creatieve werkvormen. Leuk en leerzaam!

Evelien van den Kerkhof
Basic Trust Voorschoten



Uit de praktijk...

Een praktijkervaring van één van onze Basic Trust-specialisten

Moeder en dochter en hun 'raampje'

Lisa is een meisje van twaalf jaar. Haar ouders zijn gescheiden en Lisa woont bij haar moeder. Met haar vader is weinig contact. Lisa is de oudste van drie kinderen. Toen haar ouders nog bij elkaar waren, was er veel ruzie tussen haar ouders en ook sprake van huiselijk geweld. Haar moeder heeft nu een nieuwe vriend, maar ook in die relatie komt geweld en ruzie voor.

Op school gaat het over het algemeen goed met Lisa. Thuis neemt Lisa vaak een opvoedersrol op zich. Ze is soms erg opstandig tegen haar moeder en de twee botsen regelmatig. De relatie met haar vader is voor Lisa onduidelijk en onvoorspelbaar. Dat maakt haar verdrietig en bang. Ook heeft Lisa last van nare herinneringen aan de ruzies en het geweld tussen haar ouders.

Dubbel traject

In overleg met Lisa en haar moeder starten we een dubbel traject. Enerzijds ouderbegeleiding met video-feedback via een thuistraject vanuit BasicTrust@Home. Dit is bedoeld voor Lisa's moeder. We helpen haar om Lisa te geven wat zij nodig heeft. Daarnaast is er een traject voor Lisa in de praktijk waarbij zij haar emoties leert kennen, zodat zij zich hierdoor minder overspoeld voelt. We gaan ook met Lisa aan de slag met het verwerken van schokkende gebeurtenissen. Uiteraard is Lisa's moeder hierbij ook nauw betrokken.

Bij de start leggen we Lisa uit wat de *Window of Tolerance* is, het raampje van tolerantie. Dit is een handig hulpmiddel om te laten zien wat er gebeurt als stress of spanning oploopt. Iedereen heeft zijn eigen 'raampje'. De grootte



ervan bepaalt mede hoeveel stress iemand aankan zonder overspoeld te raken of uit zijn slof te schieten. Als de stress niet meer binnen het raampje past, lopen de emoties hoog op. Logisch nadenken lukt dan niet meer. Er ontstaat boosheid, paniek of zoveel verdriet dat iemand zichzelf niet meer goed kan reguleren. Kinderen hebben dan een opvoeder nodig die hen helpt om weer 'binnen hun raampje' te komen. Lisa kent de beeldspraak. Ze kan heel goed aangeven bij welke situaties zij 'buiten haar raampje' gaat, dus wanneer haar stress hoger is dan ze aankan en aan haar gedrag te merken is dat dit gebeurt. In het vervolg van de therapie is daar aandacht voor.

Raampje

We werken ook met EMDR zodat Lisa beter om kan gaan met de nare herinneringen die ze heeft. Lisa's moeder werkt thuis met de Basic Trust-methodiek. Hier gaat het ook over het raampje. Zowel Lisa als haar moeder hebben moeite om binnen hun raampje

te blijven. Als bij Lisa de stress teveel oploopt, lukt het haar moeder niet altijd om de rustige ouder te zijn die Lisa nodig heeft.

In een gezinsgesprek wordt met alle gezinsleden gesproken over hun raampje. Het helpt als je inzicht hebt in je eigen raampje, maar ook in dat van de ander. Zo kun je rekening met elkaar houden en de ander tijd geven om binnen zijn eigen raampje te komen. Lisa en haar moeder lukt het al regelmatig om na een botsing elkaar ook even rust te gunnen om weer binnen het raampje te komen.

Ouderbegeleiding

Na verloop van tijd heeft Lisa's moeder de interactieprincipes goed in de vingers. In de ouderbegeleidingsgesprekken in de praktijk, waar Lisa niet bij is, praat ze over haar eigen geschiedenis, haar angsten en de zorgen om de kinderen. Het raampje zorgt in deze gesprekken voor veel herkenning en erkenning. Lisa's moeder was in



eerste instantie vooral op zoek naar hoe ze haar dochter in het gareel kon houden. Nu verandert haar zoektocht in een ontdekkingsreis naar zichzelf. Ze ziet dat ze als ouder veel steviger in haar schoenen staat als ze binnen haar raampje blijft. Ze kijkt steeds meer naar de factoren in haar leven die er voor zorgen dat ze buiten haar raampje gaat. Niet al deze factoren zijn te beïnvloeden, maar Lisa's moeder probeert dat wel waar mogelijk.

Zo beëindigt ze na lang wikken en wegen de relatie met haar partner, ze gaat weer sporten en zoekt een opleiding voor zichzelf. De rust in het gezin geeft Lisa's moeder de ruimte om nog meer te kijken naar de interactiepatronen. Ze past de Basic Trustmethode steeds meer toe. Het lukt bijvoorbeeld om het over onenigheid te hebben als iedereen

weer binnen zijn raampje is in plaats van wanneer de gemoederen nog hoog oplopen. In een evaluatiegesprek concluderen we dat dit gezin verder kan zonder hulp van Basic Trust. Spannend voor dochter en moeder, maar ook iets om blij over te zijn. Ze hebben dit met elkaar bereikt.

Vertrouwen

In het laatste gesprek vragen we wat het meest is bijgebleven van het traject. Zonder twijfelen noemt Lisa het raampje. We schieten allemaal in de lach, omdat dit ook bij haar moeder het meest besproken onderwerp was. Lisa heeft kunnen verwerken, doordat zij stil kon staan bij de nare dingen die zijn gebeurd en met hulp van EMDR. Psycho-educatie, over onder andere de Window of Tolerance, heeft in dit gezin gezorgd voor (wederzijds) begrip,

voor snappen en voelen wat er op emotioneel gebied gebeurt, voor het maken van keuzes in het belang van het gezin en uiteindelijk ook voor een betere verstandhouding tussen moeder en dochter. Een aantal moeilijke vragen is daarmee niet weg. Er blijft een ex-partner, een vader die onvoorspelbaar is en een puber die het niet altijd eens is met de grenzen die haar moeder stelt. Maar de relatie en het vertrouwen zijn gegroeid en daarmee ook het vermogen om met deze moeilijke dingen om te gaan.

Michelle Post
Basic Trust Zierikzee

Anneke Reijnders
Basic Trust Zierikzee en Goes

Boekrecensie

Ervaringen van grootouders van geadopteerde kinderen

Opa en oma worden is vaak een blijde en nieuwe stap in het leven. Opa en oma worden van een geadopteerd kindje kan meer als onbekend terrein voelen. Het kan vragen oproepen die niet bij biologische opa's en oma's spelen. Vragen die moeilijk te beantwoorden zijn, maar ook vragen die je moeilijk kunt stellen, omdat ze gevoelig kunnen liggen. Vragen waarmee je voor je gevoel soms bij niemand in je omgeving terecht kunt.

Mijn kleinkind uit een ver land geeft uitleg over de adoptieprocedures in Nederland en België. Hoewel het boek al weer enige tijd geleden is uitgebracht - het verscheen in 2006 en in een tweede uitgave in 2011 - blijft het thema herkenbaar voor toekomstige grootouders. Het geeft meer inzicht in waar een aanstaand adoptieouder allemaal mee te maken krijgt tijdens

het adoptieproces. Het tweede deel van het boek bevat ervaringsverhalen van grootouders met één of meerdere geadopteerde kleinkinderen.

Het is een boek van herkenning en erkenning. De auteurs schetsen een eerlijk beeld van de fijne maar ook de moeilijke situaties waar een grootouder met kind en kleinkind voor kan komen te staan. De procedures zijn begrijpelijk weergegeven en het boek bevat informatie en titels van andere boeken die de lezer verder op weg kunnen helpen.

Monika Rommers
Basic Trust Roosendaal



Mijn kleinkind uit een ver land
Machteld de Jongh
Corine Schuil
Marieke Anthonisse
Helma Coolman
Uitgeverij Sirene bv
ISBN 9058313913
190 pagina's
€ 17,95



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

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

Volg één van onze goed gewaardeerde trainingen. Basic Trust biedt deze ook in-company aan. Alle trainingen zijn online te volgen.

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 de [trainingskalender](#) of neem contact op met het secretariaat. secretariaat@basictrust.com.

Een greep uit het aanbod:

Videofeedback bij hechting en trauma (online)

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 (online)

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

Diagnostiek en screening bij gehechtheidsproblematiek (online)

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

Basiscursus schematherapie bij kinderen en jongeren met verminderd basisvertrouwen

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



Colofon

Basic Trust Basics is de gratis digitale nieuwsbrief van Basic Trust voor opvoeders en professionals. Basics verschijnt vier keer per jaar op de website en desgewenst gratis via e-mail. Basic Trust Basics telt 7.500 abonnees.

Service

Aanmelden of beëindigen van een abonnement kan via de website. Wilt u reageren op een onderwerp? Mail dan naar info@basictrust.com.

Redactie

Annemarie Breeve
Geraline 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.
- **Liempde**, als zelfstandige collega naast Basic Trust-specialist Lotte Adriaans.

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:

- **Goes en Zierikzee** als collega in onze Zeeuwse teams, op basis van een dienstverband van 16-32 uur per week.
- **Haarlem** als collega van Anouk Spruit en Renee Uittenbogaard, op basis van een dienstverband van 16-24 uur per week.

Basic Trust

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

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

Enthousiast? Meer informatie?

Neem contact op via:
secretariaat@basictrust.com
of 088 227 40 00.

Basic Trust vestigingen

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