



**Beste lezer,**

**Basic Trust groeit en bloeit, ook in 2019, met nieuwe trainingen en een goed gevulde Basics zoals u van ons gewend bent. Wij wensen u weer veel leesplezier.**

**De onderwerpen zijn:**

1. Last van overwerk (artikel)
2. Ontwrichte kinderen in het onderwijs (recensie)
3. Uit de praktijk: Noodzaak en recht om boos te zijn (artikel)
4. Retourtje Roots (recensie)
5. Agenda trainingen

*Basic Trust is een landelijke organisatie van specialisten in behandeling van trauma en hechting en het ontwikkelen van basisvertrouwen ofwel een veilige gehechtheid. Alle (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)

## Last van overwerk

's Morgens tijdens het ontbijt je agenda alvast doornemen, iets eerder op kantoor komen om e-mail te beantwoorden of na werktijd doorgaan om die offerte af te maken. Werknemers werken gemiddeld drie uur per week over, mensen in leidinggevende functies gemiddeld zelfs 6,5 uur per week. Dit heeft directe gevolgen voor hun privéleven, zo blijkt uit onderzoek ('Impact van werk op gezinsleven', Kantar Public, 2018, in opdracht van Zilveren Kruis).

Mensen hebben verschillende redenen om naar hun werk te gaan: je verdient geld, je doet er sociale contacten op, je kunt jezelf er ontwikkelen en ontplooiën. Veel medewerkers geven aan dat ze vinden dat overwerken bij de bedrijfscultuur hoort en het van hen verwacht wordt. Een andere reden dat medewerkers overwerken of werk mee naar huis nemen, is dat het werk anders niet af komt. 'Ook veel opvoeders werken vaak langer dan de bedoeling is of zijn, wanneer ze thuis zijn, nog bezig met hun werk'. Zij kijken regelmatig of ze e-mail hebben ontvangen of telefoneren voor hun werk, terwijl ze eigenlijk vrij zijn.

In de huidige maatschappij lijkt de grens tussen privé en werk steeds meer te vervagen. Thuiswerken wordt steeds gangbaarder, mede doordat de mobiele technologie het mogelijk maakt om op een andere plek dan je werkplek je berichten en documenten in te kunnen zien. Daarnaast hebben veel werknemers het gevoel alles te moeten volgen en bereikbaar te moeten zijn voor collega's, ook buiten (hun) werkuren.

Wanneer iemand meer tijd besteedt aan het werk betekent het dat diegene minder tijd overhoudt voor zijn of haar privéleven. Bij structureel overwerken leidt dit vaak tot een ongezonder en meer stressvolle levensstijl. Iemand heeft dan bijvoorbeeld minder tijd om te sporten, om een gezonde maaltijd klaar te maken, heeft vaak een slechtere nachtrust en een verslechterd sociaal leven. Het woord overwerk zegt het al: het is werk dat te veel is, wat extra energie kost. En dat kan leiden tot spanning en stress. Overwerk kan ervoor zorgen dat de balans tussen wat je aan je werk geeft en wat je ervoor terugkrijgt, verstoord raakt.

Voor opvoeders, die naast hun werk ook een gezin hebben, kan het extra lastig zijn om een goede balans te vinden en te houden tussen werk, privé en ontspanning. Vier op de tien opvoeders geven aan dat ze sneller boos worden op hun kinderen als ze nog moeten werken in hun vrije tijd. Daar voelen veel van hen zich dan weer schuldig over. Ruim een kwart van de ondervraagden heeft zelfs het gevoel dat ze tekortschieten als opvoeder. Ze voelen dat hun kind meer verdient: echte aandacht, een luisterend oor of een gemeente knuffel. Ze zouden meer tijd willen hebben om hun kind in alle rust naar bed te brengen of samen te spelen.



vervolg op 'Last van overwerk'

Ze merken dat hun kind er last van heeft wanneer er niet de tijd en de rust is om op hem of haar af te stemmen. Het kind voelt dat er extra spanningen zijn, dat er niet op vragen wordt gereageerd en dat het lontje van de opvoeder korter is. Het kind voelt zich niet gehoord en gezien. Dit zorgt voor verwarrende en onzekere gevoelens, zeker bij kinderen met een tekort aan basisvertrouwen. De kans is groot dat een kind de situatie niet goed in kan schatten en gaat twijfelen aan zichzelf.

Kinderen met een tekort aan basisvertrouwen hebben het nodig dat er goed op ze wordt afgestemd. Zodat ze zichzelf en hun emoties beter leren begrijpen en zodat er ruimte komt voor het verwerken van ingrijpende gebeurtenissen. Daarom is het heel belangrijk om aan uw

kind uit te leggen hoe u zich voelt, waarom u gejaagd bent (dat het dus niet aan hen ligt), en uw excuses aanbiedt wanneer u kortaf gereageerd hebt. Als ouder kun je pas afstemmen op je kind wanneer je zelf balans ervaart en je eigen stressniveau nog laag genoeg is.

Om de balans tussen werk en privé in evenwicht te houden is goed voor jezelf zorgen een belangrijk thema. Hoe beter je voor jezelf zorgt, hoe beter je voor een ander kunt zorgen, zowel op het werk als in de thuissituatie.

Het kan geen kwaad om kritisch naar alle werkzaamheden te kijken. Bedenk of alles wat u doet echt nodig is. Neem niet te veel hooi op de vork en wanneer het werk niet af is binnen de werktijd, is het goed dit met

uw leidinggevende te overleggen. Naar huis gaan wanneer de werktijd voorbij is, de werktelefoon uitzetten wanneer u thuis bent en 's avonds en in het weekend geen e-mail checken helpt om meer rust te krijgen voor uzelf en uw kind. Plan ook bijvoorbeeld bewust een uur sporten per week in. Maak tijd om met uw partner erop uit te gaan. Neem uw vakantiedagen en gemaakte overuren op en voelt u zich vooral niet schuldig als u uw grenzen aangeeft. Makkelijk praten denkt u misschien? Dat is ook zo. Ziet u het maar als een kleine stimulans om nog eens kritisch alle vanzelfsprekendheden waar we altijd in belanden, onder de loep te nemen.

*Sandra Loijen,*  
Basic Trust Nederweert

## Ontwrichte kinderen in het onderwijs. Een verborgen epidemie.

Willem de Jong & Annelies de Jong

'Kinderen die in een staat van angst verkeren, verwerken informatie op een andere manier dan kinderen die kalm zijn.' Met dit citaat van Bruce Perry (2004) uit het boek van Willem de Jong en Annelies de Jong wordt in één zin duidelijk wat het belang is van de kennis over hechting en trauma bij het lesgeven aan kinderen die hiermee te maken hebben.

Kinderen communiceren hun gevoelens vaak via hun gedrag. Als leerkracht vraagt dat specifieke vaardigheden, zeker als er onderliggend sprake is van trauma en/of hechtingsproblematiek en angst een negatieve invloed heeft op de informatieverwerking.

'Ontwrichte kinderen in het onderwijs' is onderverdeeld in vier delen, waarbij in de eerste drie delen wordt ingegaan op de

achtergrond en risicofactoren van hechting, trauma, stress en gedrag. De auteurs geven uitleg en aanbevelingen en vertellen dat in het vierde deel naar traumasensitief onderwijs.

Het boek biedt onderwijsprofessionals op praktische en heldere wijze inzicht in de noodzakelijke kennis op het gebied van trauma en hechting, hetgeen onontbeerlijk is in het onderwijs. Er vindt een koppeling plaats met recent wetenschappelijk onderzoek en literatuur. Tevens is er casuïstiek terug te vinden en geven de auteurs handvatten voor het werken met deze leerlingen. Leerkrachten die meer verdieping willen kunnen deze vinden in de verwijzing naar websites en aanvullende literatuur.

*Veronique Erkens*  
Basic Trust Geleen



Uitgeverij PICA  
ISBN: 9789491806124  
182 pagina's, 12,50 euro  
Leeftijd: volwassenen

## 'Uit de praktijk...'

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

### Noodzaak en recht om boos te zijn

Mijn studie op het pad van de Pedagogiek begon bij de HBO-Jeugdwelzijnswerk waar in de eerste lessen de opdracht gegeven werd iets over onze eigen opvoeding te vertellen. Waar ik aanvankelijk mijn eigen opsomming van jeugdige frustraties en boosheid op een rij had gezet, moest ik in

de loop van die weken constateren dat mijn ouders het eigenlijk niet zo gek hadden gedaan. In ieder geval in vergelijking met de verhalen van een groot deel van mijn medeleerlingen. Het was bovendien verwarrend om enerzijds die boosheid te voelen en vervolgens te moeten constateren

dat er ook veel was om blij mee te zijn. Ik moest hieraan terugdenken toen ik recentelijk een telefoontje kreeg van de wanhopige moeder van de 15-jarige Nina met wie geen land te bezeilen viel. De vader van Nina was een aantal jaren geleden van de ene op de andere dag met de

## vervolg op 'Noodzaak en recht om boos te zijn'

noorderzon vertrokken, en kort daarna was tevens de lievelingsoma van het meisje overleden. Al die jaren hadden moeder en dochter een zeer goede en hechte band gehad waarbij alles gedeeld en besproken werd. Tot ongeveer een jaar geleden. Nina wordt stiller, de resultaten op school gaan achteruit en de afspraken over thuis komen en taakjes doen worden niet meer nagekomen. Ook geeft Nina aan weer contact op te willen nemen met haar vader, en maakt zij haar moeder verwijten over de oorzaak van zijn vertrek. Heftige woede-uitbarstingen worden gevolgd door dagen vol spijtbetuigingen en knuffelen. Moeder weet niet meer wat te doen.

Voor deze moeder, en vele ouders met haar, is het goed om op zulke momenten stil te staan bij de worsteling van jongeren om zelf iemand te worden; een individu met een eigen mening en eigen keuzes. Als je nog zo jong bent is dat een moeilijke opgave, want hoe kun je weten wat je wilt of vindt als je nog niet eens weet wat er allemaal te koop is? We zien dan ook dat de jongere zich vooral onderscheidt door zich af te zetten tegen de keuzes en meningen van anderen, en met name die van hun ouders. Tot zover het normale afzetten van de puber.



In de geschiedenis van Nina echter zien we een aantal gebeurtenissen die dit proces van individuatie ingewikkelder maken. Doordat kort na elkaar haar vader en haar lievelingsoma uit haar leven vertrokken zijn, heeft haar vertrouwen in de aanwezigheid van en ondersteuning door anderen een forse knauw gekregen. Haar moeder heeft dat met grote zorg en veel aandacht op weten te vangen waarbij een grote verwevenheid tussen hun beider levens is ontstaan. Nina is zich zeer bewust van deze nauwe band, maar ook zij voelt de noodzaak zich van haar moeder los te maken. Het lijkt voor Nina wel of ze dit alleen maar voor elkaar kan krijgen als dit gepaard gaat met extreme boosheid; vechten om je los te kunnen maken.

Daarnaast speelt ook het vertrek van vader een rol bij de boosheid. Vragen over het 'waarom' en de rol daarin van haar moeder veroorzaken bij Nina onrust en verdriet wat vooral getoond wordt in boosheid. De boosheid van Nina wordt zowel ingegeven door de noodzaak zich los te maken van haar moeder, als door verdriet en onbegrip over wat haar in het verleden is aangedaan; Nina's boosheid is zowel noodzakelijk als rechtmatig. Het probleem is echter... Nina en haar moeder zijn er geen van beide gelukkig mee. Bij Nina is dit terug te zien in de dagen van verontschuldiging en knuffelen ('Zo heb ik 't niet bedoeld...'), bij moeder in haar vraag om hulp. Waarmee zijn moeder en Nina geholpen?

Allereerst is het belangrijk de boosheid te herkennen als een noodzakelijkheid om zich los van de ouder te maken. De ouder kan daarin de jongere benoemen in de verschillen die er zijn. 'Jij vindt mijn muziek maar ouderwets, en ik vind die van jou te hard. Dat kan, zo dachten mijn ouders er vroeger ook over.'

Daarnaast is het goed de boosheid te erkennen als iets wat er mag zijn en waar de jongere recht op heeft. Nina mag boos zijn dat haar vader vertrokken is en een geadopteerde jongere mag boos zijn over de negatieve effecten die zijn geadopteerd zijn soms ook heeft. Ook hierbij is het goed dit als zodanig te benoemen. 'Jij bent bruin met zwart haar en ik heb blond haar. Jij bent daar vervelend op aangesproken terwijl mij dat nooit overkomen is. Dat is heel naar voor jou, en daar mag je heel boos over zijn.' Door het benoemen van de boosheid en gevoelde verschillen geven ouders de jongere als het ware toestemming anders te zijn en geven zij bovendien enige invulling aan dat anders zijn. Voor de jongeren wordt dit gevoeld als een vorm van erkenning en ruimte voor de eigen ontwikkeling.

*Hans van der Ham*  
Basic Trust Baarlo

Voorgaande column is in het voorjaar van 2009 in LAVA-magazine gepubliceerd

## Retourtje Roots

*Adoptiekinderen op reis naar hun geboorteland*

Auteur: Maureen Welscher

In een periode van het jaar waarin velen bezig zijn met het plannen van de diverse vakanties is het misschien mooi om in deze Basic Trust Basics ook een andersoortige 'vakantiegids' te bespreken. 'Retourtje

Roots', voor wie een rootsreis in gedachten heeft.

In het boek komen zowel deskundigen (René Hoksbergen, Elly van der Wardt, Ruth Willems) als gezinnen die een rootsreis ondernomen hebben aan het

woord over onder andere het belang van en voorwaarden voor zo'n bijzondere gebeurtenis.

Auteur Maureen Welscher (1966) is zelf moeder van twee kinderen uit Taiwan. In het nawoord gaat zij verder waar de

deskundigen eindigen en beschrijft ze het verhaal over de rootsreis van haar eigen kinderen. Een mooie persoonlijke aanvulling op negen verhalen zoals Maureen deze heeft opgetekend uit de interviews met ouders en geadopteerden die óók op rootsreis gingen.

'Retourtje Roots' leest makkelijk weg, en als geadopteerde orthopedagoog, maar bovenal moeder van een tweeling uit Colombia, heeft het boek mij opnieuw aan het denken gezet over deze bijzondere reis. Voor mezelf, maar ook voor onze tweeling. Vanuit verschillende invalshoeken worden inzichten, ervaringen en afwegingen beschreven. Om van daaruit te voelen, te

bespreken en te ervaren of een rootsreis (op dit moment) passend is. Vooral de ervaringen van de ouders en hun kinderen zullen hierbij helpend zijn. Met elkaar tot de ontdekking komen dat je geen drumstel had gehad in het land waar je geboren bent, maar dat het wel het land is waar je je heel erg thuis kunt voelen tussen mensen die uiterlijk op jou lijken...

*Yvonne van der Aa*  
Basic Trust Boxmeer

Uitgeverij Van Brug  
ISBN 9789065236517  
139 pagina's, € 18,95  
Leeftijd: volwassenen

## RETOURTJE ROOTS

adoptiekinderen op reis naar hun geboorteland



Maureen Welscher

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)

*Geraline de Groot,  
Hans van der Ham,  
en Renée Uittenbogaard*

Redactie Basic Trust Basics

## 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: [secretariaat@basictrust.com](mailto:secretariaat@basictrust.com)

## Voor professionals

### Agenda

#### **3-daagse training - behandeling bij trauma en hechting met videofeedback.**

Voor SKJ-professionals, orthopedagogen en psychologen. Op 4 april, 18 april en 16 mei 2019, te Dordrecht. Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar.

#### **Nieuw!**

#### **3-daagse training - behandeling bij trauma en hechting met videofeedback.**

Voor psychotherapeuten, GZ-/klinisch psychologen. Op 11 april, 9 mei en 20 juni 2019, te Dordrecht. Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar.

#### **Nieuw!**

#### **3-daagse training - herkennen en begeleiden van kinderen met hechtingsproblematiek.**

Voor vaktherapeuten, pedagogisch medewerkers, ambulante jeugd- en gezinsbegeleiders/coaches, maatschappelijk werkers. Te Dordrecht op 3 juni, 17 juni en 1 juli 2019. Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar.

#### **Nieuw!**

#### **25-uurs vervolgcursus - schematherapie bij kinderen en jongeren met verminderd basisvertrouwen**

op 15 maart, 29 maart, 12 april en 10 mei 2019, te Dordrecht. Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar.

#### **Voor meer informatie:**

[www.basictrust.com](http://www.basictrust.com)

## colofon

### **Basic Trust Basics**

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 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)

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)