



De maatregelen en beperkingen vanwege corona maken ons somber. Veel jongeren kampen met deze klachten. In deze Basics een interessant artikel daarover. Verder vindt u in dit nummer een beschrijving van een BasicTrust-behandeling en twee boekenrecensies.

Bent u op zoek naar een verdiepende cursus of nieuwe baan? Een overzicht van ons trainingsaanbod en onze vacatures ziet u op de laatste pagina's.

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](http://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](mailto:info@basictrust.com)

In deze Basics:

1. **Gehechtheid en depressie** - artikel
2. **Beer in leeuwenpak** - recensie
3. **Uit de praktijk** - artikel
4. **Leer je kind kennen** - recensie

## Gehechtheid en depressie

Het komt vaak voor dat een kind of jongere bij Basic Trust wordt aangemeld met depressieve klachten, zoals somberheid, teruggetrokken gedrag of prikkelbaarheid. Zijn meerdere van deze klachten lange tijd aanwezig, dan kan in sommige gevallen worden gesproken van een depressie.

Het gedrag van een kind kan er dan aan de buitenkant uitzien als een depressie. Toch zien we bij Basic Trust regelmatig dat de depressieve klachten beter kunnen worden begrepen als een uiting van gehechtheidsproblematiek. Basic Trust en de Universiteit van Amsterdam voerden recent groot-schalig, wetenschappelijk literatuuronderzoek uit naar het verband tussen gehechtheid en depressieve klachten. In dit artikel bespreken we de belangrijkste bevindingen van dit onderzoek.



Uit eerder onderzoek weten we dat gehechtheidservaringen van een kind invloed kunnen hebben op de verdere ontwikkeling. Een kind dat ervaart dat hij vaste opvoeders heeft, die warm en invoelend reageren op zijn behoeften, leert er op vertrouwen dat de ander er voor hem is en blijft.

Bijvoorbeeld wanneer het kind huilt en door zijn opvoeder wordt opgepakt om getroost te worden. Ook leert het kind

dat hij zelf invloed heeft op hoe hij zich voelt. Het kind leert dat door te huilen hij zijn opvoeders dichtbij kan laten komen en dat troost volgt. Op den duur ontwikkelt een kind door het contact met zijn vaste opvoeders een 'ik' (wie ben ik, wat denk ik, wat voel ik) en leert hij zijn eigen gevoelens te sturen. Het kind kan dan met vertrouwen de wereld gaan ontdekken. Hij weet dat hij altijd terug kan komen bij zijn opvoeders voor steun en hulp.

[Lees verder >](#)



Vervolg op *Gehechtheid en depressie*

Het komt voor dat een kind ingrijpende gebeurtenissen heeft meegemaakt en daarbij onvoldoende steun heeft ervaren van de opvoeders. Dat er sprake was van wisselende opvoeders of dat opvoeders om een andere reden niet voldoende steun konden bieden aan het kind. Dan kan er sprake zijn van een onveilige gehechtheid. Hierdoor kan een kind gaan twifelen aan zichzelf en aan anderen. Het kind heeft er bijvoorbeeld zorgen over of anderen er wel voor hem zullen zijn en blijven. Of het kind voelt zich niet gehoord.

### Negatieve gedachten

Een belangrijk kenmerk van depressie is dat een kind negatieve gedachten heeft over zichzelf en over anderen. Bijvoorbeeld 'ik ben waardeloos' of 'anderen zullen mij toch niet kunnen helpen'. Het recente onderzoek laat zien dat een kind met dit soort depressieve klachten vaak onveilige gehechtheidservaringen heeft gehad. Niet zeker is of de onveilige gehechtheid ook de oorzaak is van die depressieve klachten. Wel is onveilige gehechtheid een belangrijke voorspeller ervan.

Onveilige gehechtheid en depressieve klachten gaan vaak samen bij kinderen en jongeren, zo blijkt. Een verklaring zou kunnen zijn dat onveilige gehechtheid de depressieve klachten veroorzaakt, maar dat is moeilijk vast te stellen. Het kan ook zijn dat factoren die bijdragen aan de onveilige gehechtheid eveneens bijdragen aan het ontstaan van de depressie, zoals erfelijke factoren. Bijvoorbeeld, een ouder is bekend met depressie en heeft hierdoor het kind niet altijd kunnen steunen. Het kind heeft daardoor een onveilige gehechtheid ontwikkeld. De erfelijkheid van de depressie kan vervolgens ook bijdragen aan depressieve klachten bij het kind. Dit kan verklaren hoe gehechtheidsproblemen en depressie vaak hand in hand gaan.

De onderzoekers pleiten er voor dat wanneer een kind of jongere wordt aangemeld met depressieve klachten, wordt onderzocht of er sprake is van gehechtheidsproblematiek. En andersom: wanneer een kind wordt aangemeld vanwege gehechtheidsproblematiek zou moeten worden onderzocht

of er ook sprake is van depressieve klachten. Het is belangrijk om goed in kaart te brengen welke klachten het kind of de jongere precies heeft en hoe deze met elkaar in verband staan. Zo wordt duidelijk waar de behandeling op gericht moet zijn.

De standaardbehandeling van depressie is vaak individuele therapie voor het kind. Bij Basic Trust vinden we het belangrijk om daarnaast bij gehechtheidsproblemen met opvoeders samen te werken aan de gehechtheid en het basisvertrouwen van het kind. De onderzoekers adviseren dat ook. Zij verwachten dat wanneer eerst wordt gewerkt aan de gehechtheid, vervolgens de individuele therapie voor het kind effectiever zal zijn. Het kind zal zich dan meer durven overgeven aan therapie, omdat het (weer) heeft leren vertrouwen op de steun van zijn opvoeders wanneer het moeilijk wordt.

Anouk Spruit  
Basic Trust Haarlem

## Beer in leeuwenpak

*Beer ging in het gras liggen en piekerde een tijdje ...  
'Ik zou zo graag mezelf zijn', zuchtte hij. 'Maar hoe?'*

De auteur wil een belangrijke boodschap geven aan alle kinderen die denken dat ze anders zijn of anders moeten zijn. Het verhaal raakt aan thema's als zelfvertrouwen, jezelf zijn en patronen doorbreken. De hoofdpersoon in het boek is Beer die net doet alsof hij een leeuw is. Hij is namelijk van mening zelf niet de moeite waard te zijn. Buiten zijn hol trekt hij altijd zijn stoere leeuwenpak aan. Tot hij op een dag bedenkt dat hij gewoon zichzelf wil zijn, precies zoals hij zich voelt. Beer wil het leeuwenpak niet meer aan. Vervolgens ontdekt hij hoe fijn het is om zichzelf te kunnen en mogen zijn.

Het boek heeft een handzaam en prettig formaat en is prettig om voor te lezen of om samen met uw kind te lezen. Het staat boordevol prachtige tekeningen passend bij het verhaal. Na het verhaal staan er verschillende creatieve en zinvolle tekenopdrachten. Deze sluiten mooi aan op de thema's uit het verhaal. Met de opdrachten kunt u het verhaal en de innerlijke belevingswereld van uw kind aan elkaar koppelen. De boodschap is: 'Jij bent goed zoals je bent!' Het is een prachtig boek dat zowel thuis als in de klas en bij de behandeling van kinderen met verminderd basisvertrouwen en/of een negatief zelfbeeld bruikbaar is.



**Beer in leeuwenpak**  
Auteur • Nicole Verkerk  
Uitgever • In eigen beheer  
ISBN • 9789464062472  
30 pagina's • €14,95  
Leeftijd • basisschool

[www.zinvol aansluiten bij kindertekeningen.nl/p/beer-in-leeuwen-pak/](http://www.zinvol aansluiten bij kindertekeningen.nl/p/beer-in-leeuwen-pak/)

Veronique Erkens  
Basic Trust Sint Joost/Geleen



## Uit de praktijk...

Een praktijkervaring van één van onze Basic Trust-specialisten

# Hoe Nina leerde te durven praten

Het is februari 2020 als de ouders van Nina contact opnemen met grote zorgen over hun dochter. Nina is vier jaar en geadopteerd uit China. Ze eet en groeit al langere tijd heel slecht en sinds ze naar school gaat, is ze zo goed als gestopt met praten. Ze voelt zich vaak afgewezen en zegt dan: 'Nina is stom' en trekt aan haar haar. Vlak voor de intake wordt de lockdown aangekondigd en ik neem contact op met het voorstel digitaal te starten. Er klinkt een zucht van verlichting aan de andere kant van de lijn. Ouders zijn blij dat er hulp komt. Zelf vraag ik me af hoe het online zal gaan, maar ik leg me er bij neer en besluit er positief in te staan.



### Woorden geven

De ouders van Nina zijn vaardig, gemotiveerd en hebben zich goed ingelezen. We vormen een gezamenlijk idee over de onderliggende oorzaak van de problemen. We denken dat verminderd basisvertrouwen leidt tot fysieke spanning en we besluiten daar eerst aan te werken met video feedbackbehandeling vanuit de Basic Trustmethode. Tijdens een tweede video-opname is direct te zien hoe actief de ouders aan de slag zijn met de Basic Trustmethode. Ze geven woorden aan het gedrag, maar vooral aan de binnenwereld van Nina. Elk initiatief van Nina brengen ze onder woorden, zodat Nina zich gezien, begrepen en gereguleerd voelt.

In een volgende fase gaan we aan de slag met beweegspel. We zetten vooral in op plezier, ontspanning en fysieke regulatie. We blazen ballonnen en bellen en oefenen met controle en overgave. Bij spanning loopt Nina even uit beeld. Ouders brengen dat actief onder woorden. 'Nina, jij loopt weg, daarmee laat

je zien dat het even te veel is.' Langzaamaan maakt Nina meer contact met mij en komt ze af en toe wat speelgoed laten zien voor de camera. Elk non-verbaal signaal benoemen ouders met de Basic Trustmethode. Niet alleen gedrag wordt ondertiteld, ook wat Nina er waarschijnlijk bij voelt of van vindt. Thuis zetten ouders en Nina het beweegspel en de oefeningen vanuit de reflexintegratie voort.

### Muis en Panda

Stapsgewijs hoor ik steeds meer geluidjes van Nina tijdens de online afspraken. Ik stel mijn vingerpoppetje Muis voor. Muis wil graag met Nina's knuffel Panda spelen, maar vindt dat heel spannend. Ik laat weten dat Muis gaat vertellen hoe ze heet. 'Piep, pieper-depiep Muis.' Nina zegt heel zachtjes 'Panda'. De ouders van Nina zijn tot tranen geroerd. Ik zit met kippenvel achter mijn scherm, maar mijn muisje kletst vrolijk door. En dan begint de zomervakantie. Ik ben heel benieuwd hoe het gaat...

Na de vakantie komt het gezin naar mijn praktijk. De ouders hebben mij al verteld dat Nina praat als haar vriendinnetje komt spelen en dat ze tijdens een logeerpartijtje tot laat heeft liggen kletsen. Dat is genieten voor deze ouders! We leren Nina nu kennen als een echte kletskous.

We gaan een volgende fase in waarin we Nina de kans geven de nare ervaringen aan het begin van haar leven te verwerken. Dat doen we met EMDR voor preverbaal trauma. De ouders schrijven daar een verhaal voor. Nina zit bij papa op schoot en mama leest het verhaal. Ze is geboeid door het positieve begin, wendt even haar aandacht af en luistert dan heel gericht naar het stukje over het te vondeling gelegd worden. "Daar lag ze, heel alleen", leest Nina's moeder. Nina grijpt op dat moment direct achter zich om papa te voelen. Ik verwoord dat: "Jij kan papa nu voelen, die is dichtbij. Toen was je helemaal alleen. Nu is papa bij jou." En dat is precies wat we willen

[Lees verder >](#)



Vervolg op *Hoe Nina leerde te durven praten*

bereiken met EMDR: dat het brein onderscheid kan maken tussen toen en nu.

Een andere mooie ontwikkeling is er rondom het eetgedrag en het groeien van Nina. Nina zegt: "Ik ben nu aan het groeien." Vanwege de EMDR-behandeling liggen haar beentjes op mijn schoot, terwijl ik op haar knieën tik. Ik bevestig dat ze groeit en laat haar haar lange benen voelen door er overheen te strijken. Vervolgens oefen ik stevige druk uit onder haar voeten, om haar het gevoel te laten ervaren dat ze stevig kan staan op haar voeten.

### Zoeken en vinden

In de derde sessie van de EMDR-behandeling vraag ik aan de ouders, waar

Nina bij zit: "Wat zouden jullie hebben gedaan als jullie wisten dat Nina toen zo alleen was in het kindertehuis?" Hun antwoord: "We zouden hebben gezocht naar Nina, net zolang tot we haar hadden gevonden." Nina vindt hun antwoord heerlijk om te horen en vraagt mama wekelijks om nog een keer te vertellen over het net zo lang zoeken tot ze haar hadden gevonden. De zoek- en vindspelletjes leveren thuis ook veel plezier op. Nina zorgt op deze manier dat ze krijgt wat ze nodig heeft, namelijk ervaren dat haar ouders er voor haar zijn.

Na de EMDR-sessies speelt Nina met de poppen en de dierenboom. Ze zorgt goed voor ze, er worden flesjes gegeven, families gevonden en

eigen plekjes gemaakt. Het is duidelijk dat Nina weet wat goede zorg is en spel kan inzetten om tot verdere verwerking te komen.

Nina staat inmiddels ook op school bekend als een gezellige kletskaus. Als school weer start na de tweede lockdown zegt ze op de eerste dag tegen haar mama: "Ik wilde wel praten, maar het lukte vandaag niet. Ik vind het dan eerst spannend, maar morgen lukt het vast wel." En dat is zo!

*Evelien van den Kerkhof*  
Basic Trust Voorschoten

Boekrecensie

## Leer je kind kennen

### Over ontplooiing, leren, denken en het brein

Waarom gedraagt mijn tiener zich het ene moment heel verstandig en doet hij even later iets oliedomds?

Jelle Jolles legt op een laagdrempelige wijze uit hoe het brein van een tiener werkt. Hij put daarvoor uit de laatste wetenschappelijke kennis over hersenontwikkeling, pedagogiek en ontwikkelingspsychologie. Jolles pleit voor een andere houding, een andere blik naar jongeren, met meer aandacht voor hun lichamelijke, sociale en emotionele ontwikkeling.

### Saaie vragen

De maatschappij legt nog teveel nadruk op leren en op cognitieve ontwikkeling. Jongeren moeten huiswerk plannen, aandachtig opletten en saaie vragen beantwoorden. Terwijl een tiener van nature meer aandacht heeft voor leeftijdsgenoten, beloningen en emoties in het hier en nu.

Vooruitdenken lukt nog niet goed.

In het boek worden rollen beschreven voor opvoeders. Veel opvoeders blijven steken in de rol van 'manager', die volgt op de rol van 'zorgverlener' om vervolgens hun kind volledig los te laten. Jolles pleit ervoor dat ouders zelf meer de regie nemen. Hij reikt handvatten aan voor rollen als coach, mentor, inspirator en adviseur passend bij de verschillende ontwikkelingsfasen in deze leeftijdsfase. Deze rollen zijn ook geschikt voor tieners met minder basisvertrouwen. De opvoeder blijft aanwezig en verdiept zich in de belevingswereld van het kind. Dit versterkt de onderlinge interactie en zorgt daarvoor voor de veiligheid die tieners juist nog zo nodig hebben. Voor scholen is het belangrijk om tieners de prikkels te geven die ze nodig hebben door de nieuwsgierigheid van jongeren te wekken én samen te werken met ouders.

*Lotte Adriaans*  
Basic Trust Liempde



### Leer je kind kennen

Auteur • Jelle Jolles

Uitgever • Uitgeverij Pluim

ISBN • 9789483045931

335 pagina's • € 24,99

Leeftijd • voor opvoeders van kinderen van acht tot ver in de twintig en voor iedereen die interesse heeft in de ontplooiing van jongeren



## 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).

## Trainingen Basic Trust

Uw kennis en vaardigheden uitbreiden op het gebied van gehechtheid en trauma? Volg één van onze goed gewaardeerde trainingen.

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 over beschikbaarheid, accreditatie, startdata en vooropleidingseisen op onze [trainingskalender](#) of neem contact op met het secretariaat.

Ada Langevoort is bereikbaar via 088 227 40 00 of

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

Alle trainingen kunnen ook in company worden aangeboden.

### **Videofeedback bij hechting en trauma - afhankelijk van de ontwikkelingen online of live**

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 - afhankelijk van de ontwikkelingen online of live**

Een driedaagse training voor mbo- en hbo-opgeleide zorgprofessionals gericht op 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.

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

Cursussen in 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 en verschijnt vier keer per jaar op onze website en desgewenst op uw e-mailadres.

### **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 de website.

Wilt u reageren, dan kan dat via [secretariaat@basictrust.com](mailto:secretariaat@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.

### **Redactie**

Annemarie Breeve  
Willemijn Geijtenbeek  
Geraline de Groot  
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 een dienstverband? Wegens uitbreiding zijn wij op zoek naar nieuwe collega's.  
Sluit aan bij Basic Trust!

### 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 Voorschoten (werkgebied Holland Rijnland en Haaglanden)**  
een zelfstandig gevestigd psychotherapeut naast Martie van der Reijden en Evelien van den Kerkhof.
- **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 in de **regio Utrecht** zijn wij op zoek naar een zelfstandige collega met een registratie als **psychotherapeut, GZ-psycholoog** of **orthopedagoog-generalist**.

### Vacatures in dienstverband

Wegens uitbreiding van de bestaande teams zoeken we:

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

### Basic Trust

Landelijke organisatie van specialisten in basisvertrouwen, gehechtheid en adoptie

Singel 232, 3311 KV Dordrecht  
telefoon: 088 227 40 00

[info@basictrust.com](mailto:info@basictrust.com) | [www.basictrust.com](http://www.basictrust.com)

### Basic Trust vestigingen

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

### Enthousiast? Meer informatie?

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