



**Beste lezer,
Basisvertrouwen gaat niet alleen over jezelf thuis voelen bij de mensen die voor je zorgen, maar ook over jezelf thuis voelen in je eigen lichaam. In deze Basic Trust Basics leest u meer over hoe dit bij het zich ontwikkelende kind ontstaat, wat het gevolg is als er een kink in de kabel komt en ook hoe u hierbij, met veel plezier en op een verrassende manier, een ondersteunende en stimulerende rol kunt spelen.**

De onderwerpen zijn:

1. Het belang van het herkennen van lichaamssignalen
2. Stokkie gaat op reis
3. Luister naar je lijf
4. Hey Baby

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

Er zijn nog enkele plekken beschikbaar bij de training Video feedback bij trauma en hechting. Deze training start op 7 november a.s. Schrijf je snel in!

Het belang van het herkennen van lichaamssignalen

Basisvertrouwen is: vertrouwen in jezelf en in anderen. Dat is waar we ons met de Basic Trustmethode op richten, zodat het kind, vanuit dat basisvertrouwen, de wereld kan ontdekken en zich kan ontwikkelen. Dat vertrouwen in de ander gaat in eerste instantie om de relatie met de verzorgende opvoeder en breidt zich daarna uit naar andere personen zoals de oppas, leerkrachten en vrienden. Bij de ontwikkeling van het vertrouwen in jezelf speelt het kennen van je eigen lichaam en de signalen die het afgeeft een belangrijke rol.

Zintuigen

Via onze zintuigen geeft het lichaam informatie over wat we voelen. Onze zintuigen zorgen voor prettige of minder prettige sensaties, zoals warmte en kou, harde en zachte geluiden, aanrakingen, smaak enzovoort. Al in de baarmoeder leert een baby de zintuigen te gebruiken en pasgeborenen kunnen al snel verschillende geluiden, smaken, geuren, aanblikken en aanrakingen van elkaar onderscheiden.

Al die signalen komen via de zintuigen binnen in het centraal zenuwstelsel

waar een 'actie' wordt voorbereid en uitgevoerd die afgestemd is op de zintuiglijke ervaring. Zo zal een te hete fles met voeding worden afgeweerd of wendt het baby'tje zich in de richting van de zachte stem van de moeder. Deze samenwerking tussen zintuigen en centraal zenuwstelsel is essentieel voor de ontwikkeling van de motoriek. Zuigelingen reageren voornamelijk op de stemmen en gezichten van mensen. Doordat opvoeders passende woorden geven aan de reacties en gevoelens van hun kind, gaat het kind deze gevoelens herkennen en daar taal aan verbinden. Hiermee helpt de opvoeder een koppeling aan te brengen tussen het voelen en het denken van het kind.



Wanneer je als kind de signalen van je eigen lichaam herkent, weet wat je wel of niet prettig vindt, weet wat je kunt en wat je nodig hebt, dan weet je ook wie je bent. Het vergroot het gevoel van eigenwaarde, van vertrouwen in jezelf en in anderen. Dit deel van het basisvertrouwen verruimt de mogelijkheden om je te gaan ontwikkelen op verschillende ontwikkelingsgebieden.

Bij getraumatiseerde kinderen of kinderen die een moeizame start hebben gehad en geen sterk lichaamsbewustzijn hebben ontwikkeld, kan het zijn dat er weinig verbinding is tussen het denken en voelen. De lichaamssignalen worden nog onvoldoende herkend en zij kunnen moeilijker omgaan met de gevolgen van stress. Ze worden door deze gevoelens overspoeld en zijn niet in staat zichzelf te reguleren en te kalmeren. Hiervoor hebben zij de hulp van voor hen belangrijke volwassenen nodig die deze gevoelens benoemen en erkennen en troost bieden. Dit is een essentieel onderdeel van de Basic Trustmethode.

Lichaamsgerichte therapie

Naast de specifiek op hechting gerichte video feedback behandeling wordt lichaamsgerichte therapie ingezet bij het behandelen van (vroegkinderlijk) trauma. Veel van de symptomen van getraumatiseerde kinderen zijn somatisch (lichamelijk) van aard; de herinneringen waar nog geen woorden voor waren zijn lijfelijk opgeslagen. Daarom is er naast aandacht voor de cognitieve en emotionele elementen van trauma, ook aandacht voor de fysiologische kant. Het is belangrijk om stil te staan bij de manieren waarop traumatische ervaringen in het lichaam worden vastgehouden.

In eerdere Basic Trust Basics hebt u kunnen lezen over het vergroten van het basisvertrouwen door middel van spel en lichaamsgerichte oefeningen, onder andere gebaseerd op Sherborne en Theraplay. Daarnaast kunnen ook mindfulness-oefeningen worden ingezet. Mindfulness betekent: bewust en met aandacht aanwezig zijn in het moment. Vanuit een open en vriendelijke houding willen begrijpen wat er aan de hand is. Zonder te oordelen, dingen te negeren of meegesleept te worden in de drukte van alledag ben je in het hier en nu en kun je de gevoelens die je hebt herkennen en benoemen. Mindfulness is het ervaren van de zon op je huid, de irritatie voelen in je lijf, vrolijkheid én narigheid ervaren op het moment dat die er zijn. En dit alles zonder er iets mee te hoeven doen, te moeten reageren of te laten merken

wat je ervan vindt. Het is belangrijk om als opvoeder met een open, onbevooroordeelde blik je kinderen te zien zoals ze werkelijk zijn en niet zoals jij of anderen verwachten dat ze zouden moeten zijn. Wanneer opvoeders zonder waardeoordeel de gevoelens van hun kind benoemen, draagt dit bij aan een basis van vertrouwen; het geeft kinderen meer ik-besef, het gevoel dat ze mogen zijn wie ze zijn en dat alle gevoelens die zij zelf ervaren, er mogen zijn. Dit helpt bij het reguleren van emoties.

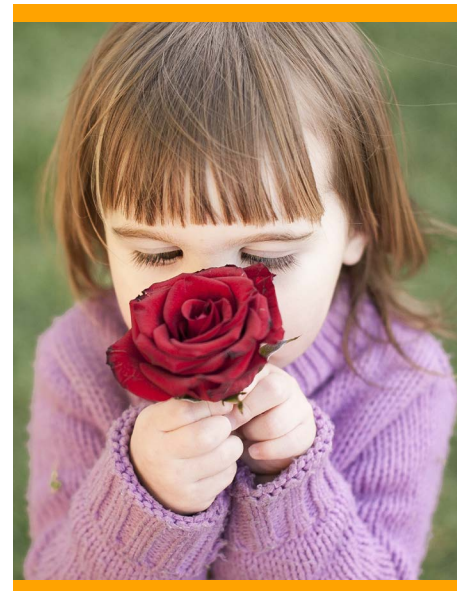
Mindful eten, een oefening om thuis te doen

Pak een chipje en bekijk het goed van alle kanten. Voordat je het opeet, merk je op wat er om je heen in de kamer gebeurt en welke emoties en gedachten je hebt. Let nu op je ademhaling als je een paar keer in- en uitademt. Bedenk welke weg het chipje heeft afgelegd van de aardappelplant naar jouw hand. Voel je dankbaar dat je 'm zo mag opeten.

Leg het chipje plat in je hand. Hoe voelt het aan? Houd het bij je neus; hoe ruikt het? Houd het bij je oor; kun je iets horen? Als je het tussen je vingers heen en weer beweegt, hoor je dan iets? Stop het chipje in je mond zonder erop te kauwen. Sluit je ogen en houd het chipje tussen je tanden, maar bijt er nog niet op en merk op hoe dat voelt. Merk op of er speeksel in je mond is. Bijt vervolgens op het chipje en let erop hoe het smaakt. Kauw er langzaam op en

als je merkt dat je wordt afgeleid door gedachten, wacht dan even en richt je weer op het chipje in je mond. Slik het tenslotte door. Wees je bewust dat het chipje nu in je lichaam zit. Je kunt hierop allerlei variaties bedenken zoals het eten van iets warm, iets kouds of iets wat zacht in je mond aanvoelt. Hiermee kan het kind oefenen hoe iets voelt in zijn mond, prettig of niet prettig, warm of koud enzovoort. Welke gedachte is er op dat moment? Belangrijk is om alle reacties er te laten zijn; niets is goed of fout. Het is zoals het is!

Monika Rommers,
Basic Trust Roosendaal
Sigrid de Winkel,
Basic Trust 's-Hertogenbosch



Stokkie gaat op reis

Zeg Giraf, zegt Krokodil. Weet je wat ik weten wil? Ik voel krinkels nogal veel, in mijn buik en in mijn keel. Krinkels voel ik, overal, alsof ik ontploffen zal! Waar komen die ineens vandaan en hoe kan ik ze verslaan?

Stokkie is een stokstaartje dat samen met zijn drie vrienden Giraf, Vogel en Schildpad in een groot dierenbos woont. De gevaarlijke Krokodil woont in de modderdril en voelt zich eenzaam. In tien korte verhalen liggen regulatievaardigheden verscholen die

kinderen helpen tot rust te komen en zich te ontspannen. Het is een leuk boek om als opvoeder, maar ook als therapeut, samen met kinderen te lezen. De verhalen zijn geïllustreerd met kleurige prenten en kunnen een aanknopingspunt zijn voor een gesprek of een oefening.

Veronique Erkens,
Basic Trust Geleen

Stokkie gaat op reis
Eveline Beerkens en Dinco Verhelst



Op dit moment is het prentenboek in herdruk.

Illustraties: Brigida Almeida

Tekst: Inge Besarís

www.griefelen.nl

ISBN 978 90 81250139

22 pagina's, kinderen van 2,5 tot 7 jaar

€ 19,75 incl. btw

‘Uit de praktijk...’

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

Luister naar je lijf

Jasper is een veertienjarige jongen, die het goed doet bij de meisjes en altijd lacht. Zijn kracht is net doen alsof er niets aan de hand is.

Jasper heeft veel verschillende leefsituaties meegemaakt. Hij heeft bij zijn moeder gewoond, daarna bij zijn oma en nu woont hij bij zijn huidige pleegouders. Zij vinden hem een gezellige jongen, maar vragen zich af of het wel echt goed gaat met Jasper. Eigenlijk krijgen ze geen beeld van wat Jasper zelf fijn vindt of niet. Hij lijkt zich steeds aan anderen aan te passen. Jasper houdt van gezelligheid en hij voelt het als zijn verantwoordelijkheid dat het met de mensen om hem heen goed gaat. Hij is heel goed in voelen hoe het met anderen gaat en lijkt daar een ‘zesde zintuig’ voor te hebben. Dat heeft hij geleerd toen hij bij zijn moeder woonde, die veel psychische problemen had en steun van Jasper nodig had. Eenmaal bij zijn oma hield Jasper ook met haar rekening. Oma was snel moe door haar reuma en ze prees Jasper altijd hoe goed hij haar hielp en voor haar zorgde. Toch werd het oma te zwaar. En nu woont Jasper in het pleeggezin.

Jasper heeft gemerkt dat hij zijn gevoel gewoon uit kan zetten. Hij voelt eigenlijk niks. Kramp in zijn buik? Hoofdpijn? Spanning in zijn schouders? Het is er gewoon niet. Hij lacht en gaat gewoon door. Wat hij wel vreemd vindt, is dat de tijd soms zomaar ineens vooruit is gegaan. Hij staart wat voor zich uit en voordat hij het weet, is het twee of drie uur later. Vaak gebeurt dit als er veel

aan de hand is. Zijn moeder wil hem graag vaker zien. En ook oma en zijn vader. Maar hij heeft ook school en sport en vrienden en... hoe moet dat? Dan gaat Jasper ‘uit’. Hoewel het in sommige situaties handig is om dit te kunnen, vindt hij het ook wel zonde van de verloren tijd.

Jasper krijgt steeds vaker last van somberheid en soms heeft hij de neiging om zichzelf pijn te doen, dan voelt hij weer even dat hij bestaat. Vroeger heeft hij dit ook wel eens gedaan.

Pleegouders worden begeleid om Jasper van hun kant te helpen beter te gaan voelen. Daarnaast voer ik gesprekken met Jasper. Hij vertelt last te hebben van de ‘black outs’. En de neiging om zich pijn te doen vindt hij ook heel vervelend.

In de volgende afspraken tekent Jasper zichzelf op een groot papier. We kijken naar de seintjes van zijn lijf. Deze seintjes zijn er namelijk niet voor niks. Ze zeggen wanneer genoeg ook echt genoeg is. Ze vertellen je hoe het met je gaat en of je moet rusten, moet eten, of je spanning voelt of juist lekker in je vel zit. Als volwassenen negeren we deze seintjes ook steeds vaker; ook Jasper weet heel goed dat zijn pleegmoeder ‘s avonds pijn heeft in haar nek na een dag (te gespannen) werken. Jasper ontdekt dat als hij gespannen raakt, hij dit het eerst bij zijn ogen voelt. Ook gaat hij vuisten maken en wordt zijn ademhaling sneller. Nu hij dit weet, kan hij meer op tijd ingrijpen en spanning

proberen te verlagen. We doen de spaghettitest. Eerst maken we elke spiergroep (handen, armen, benen, buik etc.) helemaal strak als ongekookte spaghetti en dan laten we elke spiergroep los, waardoor we ons zo slap voelen als een gekookte sliert spaghetti. Ik doe zelf ook mee, heel ontspannend. En Jasper voelt zich helemaal relaxed. Zo leert Jasper spanning in zijn lijf los te laten. De spaghettitest kan natuurlijk niet op elk moment. Daarom doen we ook een ademhalingsoefening.

Je adem heb je altijd bij je, dat is je eigen natuurlijke helper. Jasper leert bij de signalen van spanning even rustig in- en uit te ademen. Zo heeft hij zelf controle over zijn spanningsniveau en kan hij een ‘black out’ voorkomen. Wanneer de spanning daalt, wordt je brein kalmer. En met een kalmer brein kun je weer nadenken, hulp van een ander invoeren of zeggen wat je wel of niet wilt.

Soms blijkt het voor Jasper nog wel moeilijk om via zijn adem tot rust te komen. Zijn gedachten blijven maar komen. Daarom doen we ook een oefening met onze zintuigen.

Je zintuigen kunnen helpen om in het hier en nu te komen en je gedachten los te laten. Neem bijvoorbeeld een object: kijk ernaar, voel eraan, beschrijf voor jezelf wat je ziet, ruik eraan, luister als het kan. Jasper en ik oefenen dit met koekjes, dat is een stuk leuker! En ja, ook koekjes kun je horen. Houd twee koekjes naast je oor en wrijf deze langs elkaar. Jasper ontdekt dat hij aan niets anders meer denkt, hij is totaal bezig met zijn zintuigen. Een mooie manier om zijn gedachten en lijf tot rust te brengen en iets wat hij op elk moment kan toepassen.

Het in contact komen met je lichaam en leren luisteren naar wat het zegt is een proces van geduld en vertrouwen. Een proces dat leidt naar meer innerlijke rust. De eerste stappen hierin heeft Jasper gezet!

Lida Willemsen,
Basic Trust Woerden



Hey Baby

Spelen en knuffelen waar je baby blij van wordt

Mag ik eens aan je lijfje voelen? Zitten er al ergens spieren? Hoeveel ribben kan ik tellen? Voel ik je adem? En hoe snel klopt je hart? Ik scan je lichaam en fluister wat mijn handen voelen, zo leer jij je lichaam ook al een beetje kennen.

De kalender 'Hey Baby' staat boordevol spelletjes voor opvoeders en hun baby, met voor elke week een activiteit die passend is bij de ontwikkeling van het kind. Op een zacht gekleurde achtergrond wordt de tekst aantrekkelijk ondersteund door tekeningen, waardoor je direct begrijpt wat er wordt bedoeld. Het doel van de wekelijkse activiteiten is om de warme band tussen opvoeder en kind te stimuleren.

De kalender begint met twee pagina's tips waar ook de bedoelingen van de auteurs worden uitgelegd. Spelplezier

en het afstemmen op het kind staan hierbij voorop. Op deze manier worden opvoeders gestimuleerd echt tijd te maken voor het contact met hun kind en stil te staan bij diens ontwikkeling. Het zijn prachtige en inspirerende bewegingsspelletjes waarmee je als opvoeder niet alleen met baby's, maar ook met oudere kinderen veel plezier kunt beleven. Voor opvoeders met een kind met een tekort aan basisvertrouwen kan de kalender een houvast zijn om regelmatig in contact te zijn met het kind.

De opbouw is speels en mooi en een aantal van de bewegingsspelletjes zijn herkenbaar vanuit de methodiek van Veronica Sherborne.

Niet alleen een leuk cadeautje voor nieuwe opvoeders, maar ook een goede tip voor professionals die met opvoeders en jonge kinderen werken.



Caroline Visser,
Basic Trust Groningen

Hey Baby
Kalender met 52 speel- en knuffeltips waar je baby blij van wordt (en jij ook).
Van nul tot één jaar.
Laura van Bouchout en Monique Melotte
Met tekeningen van Eva Mouton
Prijs: € 19,00

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 geaccrediteerde trainingen.

Videofeedback bij trauma en hechting (SKJ, orthopedagogen en psychologen)

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

De eerstkomende training start op 7 november 2019, er zijn nog enkele plekken beschikbaar.

Hechting en trauma in de behandelkamer (vaktherapeuten en ambulant werkers)

Een praktische training voor mbo- en hbo-opgeleide jeugdprofessionals die werken met kinderen en gezinnen waarbij sprake is van hechtingsproblematiek, verminderd basisvertrouwen en traumatisering. De eerstkomende training start op 12 maart 2020.

NIEUW!

Hechting en trauma in het gezinshuis (gezinshuisouders en ondersteuners in gezinshuizen)

Een training voor gezinshuisouders en hun ondersteuners, gericht op verwerven van vaardigheden bij de opvoeding en begeleiding van kinderen die in een gezinshuis wonen en bij wie sprake is van hechtingsproblematiek, verminderd basisvertrouwen en traumatisering.

NIEUW!

Diagnostiek bij hechting en trauma

In deze training leert u welke instrumenten u kunt inzetten bij vermoedens van hechtingsproblematiek en hoe de gegevens te interpreteren zijn bij het screenen op hechtingsproblematiek.

De nieuwe trainingen starten vanaf het voorjaar 2020. Houd onze website in de gaten voor trainingsdata en aanmelding.



Kijk voor meer informatie of om u op te geven op <https://www.basictrust.com/opleidingsOverzicht/Overzicht-trainingen> of neem contact op met ons secretariaat. Ada en Ingrid zijn bereikbaar via: 088 227 40 00 of secretariaat@basictrust.com

Werken bij basic trust?

Een eigen praktijk starten en tegelijkertijd onderdeel zijn van een professionele landelijke organisatie? Sluit je dan aan bij Basic Trust!

Wij zijn op zoek naar nieuwe collega's:

- in de regio Oost (omgeving Twente, IJsselland)
- in de regio Rivierenland
- in de regio Utrecht

Ook zoeken wij een regiebehandelaar (GZ-psycholoog, orthopedagoog-generalist, psychotherapeut of klinisch psycholoog) voor onze vestiging in Haarlem op basis van een dienstverband van 16-24 uur per week.

Meer informatie? Enthousiast?

Neem contact op met ons secretariaat secretariaat@basictrust.com of 088 227 40 00.

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

*Geraline de Groot,
Hans van der Ham,
en Renée Wittenbogaard*
Redactie Basic Trust Basics

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

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 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. Wilt u reageren op een onderwerp dan kan dat ook via 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
U kunt ons ook vinden op: www.basictrust.com

Basic Trust vestigingen:

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