



De scholen zijn dicht en veel mensen werken thuis in verband met het coronavirus. Uw Basic Trust behandelaar maakt geen afspraken meer in de praktijk, maar kiest voor contact via beeldbellen, telefoon of beveiligde mail. Juist nu willen we betrokken blijven bij onze cliënten en hun gezinnen. Daarom ontvangt u de komende tijd van ons e-mails met aanvullende tips en adviezen.

Hierbij onze tweede nieuwsbrief in deze bijzondere tijden. Allereerst vinden wij dat alle opvoeders een enorm applaus verdienen. Het zorgen voor kinderen vraagt veel. Dit geldt helemaal voor het zorgen voor kinderen met verminderd basisvertrouwen. En in deze tijden van het coronavirus moeten hierbij ook nog de schooltaken worden opgepakt, in combinatie met het eigen werk. Ga er maar aanstaan!

Kinderen voelen meer onrust om zich heen en missen de vaste structuur en het contact met andere kinderen. Daardoor kunnen ze grotere of andere emoties laten zien. Daarnaast zijn we zelf ook meer afgeleid door al het nieuws dat we volgen op onze telefoon, de berichten van anderen en onze eigen zorgen. Ook dat voelt een kind aan. Het kan dan juist nog meer op zoek gaan naar uw aandacht. En niet altijd op een prettige manier...

Basisvertrouwen in een nieuwe situatie

Kinderen met weinig basisvertrouwen hebben vaak op jonge leeftijd dingen meegemaakt waar zij geen grip op hadden. Wanneer er op die momenten, om wat voor reden dan ook, geen betrouwbare volwassene was om te troosten of te steunen, stond het kind er alleen voor. Het voelde zich misschien wel bang, machteloos of in gevaar. Omdat er geen hulp kwam, durfde het niet meer goed te vertrouwen op zichzelf of op de

omgeving. In het brein en in het lijf zijn deze onvoorspelbaarheid en alle bijbehorende gevoelens opgeslagen. De onvoorspelbaarheid van de huidige situatie, de stress en de onrust, kunnen onbewust deze oude emoties en ervaringen activeren.

Een kind voelt als het ware weer de angst van vroeger en reageert hierop door te vechten, vluchten of te verstarren. Het kind kan terugvallen in oud gedrag. Het kan bijvoorbeeld weer gaan slaan, zich aan u vastklampen, of zich juist terugtrekken. Uw kind kan extra alert worden op de omgeving, wat ook een signaal kan zijn dat het zich onveilig voelt.

Wat het kind in deze nieuwe en onvoorspelbare situatie vooral nodig heeft om weer rustig te worden, is verbinding. Laat uw kind merken dat het gezien en gehoord wordt. Benoem op rustige toon wat uw kind doet en de onderliggende emotie ("Je gooit de toren van je zusje om, je vindt het misschien wel spannend dat alles nu anders is") en ga samen op zoek naar een 'nieuwe normale situatie'.

Beschikbaar zijn

Door het thuiswerken lijken ouders voor kinderen extra beschikbaar, maar ze zijn dit feitelijk niet. Het helpt kinderen om te weten op welke momenten verzorgers volledig beschikbaar zijn. Leg de telefoon dan weg, zet de computer uit en heb de volle aandacht voor uw kind. Plan elke dag



één-op-één-tijd in, samen met uw kind. Laat uw kind weten wanneer deze tijd is en hoe lang deze zal duren. U kunt deze tijd 'speciale tijd' noemen, of de naam van uw kind geven (bijvoorbeeld 'Julia tijd'). In deze tijd mag het kind bepalen wat er gespeeld wordt en stelt de opvoeder zich volgend op.

Wanneer u uw kind onverdeelde aandacht geeft, van hem of haar geniet en in het hier en nu bent, ervaart uw kind dat het er niet meer alleen voor staat en dat het nu veilig is. Deze speciale tijd kunt u ook in meerdere kleine porties aanbieden. Soms is drie keer per dag tien minuten effectiever dan één keer per dag een half uur.

Activiteiten voor jong en oud(er)

Inmiddels zijn er veel leuke initiatieven opgezet of worden ze (tijdelijk) gratis aangeboden. Hier kunt u aan mee doen zonder de deur uit te hoeven. Hier zijn enkele tips:

- In de bijlage vindt u een checklist die helpt vorm te geven aan deze 'speciale tijd'. Uw behandelaar is benieuwd hoe het voor jullie werkt en staat klaar om vragen te beantwoorden.
- Daarnaast [deze link](#) naar een aantal leuke, korte podcasts (10 minuten) over hechtingssensitief opvoeden, met informatie, concrete tips en persoonlijke ervaringen.
- Spreek met de kinderen een dag af waarop zij mogen kiezen wat ze willen eten, zoek een recept, maak met elkaar een boodschappenlijstje en ga lekker kokkerellen. Vergeet ook het toetje niet!
- Tenslotte een ontroerend hart onder de riem van Meester Bart: [een ode aan de thuisonderwijzende ouder](#).

Heeft u vragen over de afspraken of zijn er specifieke zorgen die u met uw behandelaar wilt bespreken?

Neem dan contact op met uw Basic Trust behandelaar.

Basic Trust

Hoofdkantoor: Singel 232, 3311 KV Dordrecht
telefoon: 088 22 74 000 | e-mailadres: info@basictrust.com | 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
