



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. Uw behandelaar zal concrete dingen voor uw gezinssituatie met u bespreken.

Hierbij de vierde Basic Trust Corona nieuwsbrief. We hopen dat u fijne en zonnige paasdagen met elkaar heeft gehad in goede gezondheid.

Contact missen

Inmiddels zijn we een aantal weken op weg met de coronamaatregelen. Aan sommige zaken zijn we gewend geraakt. Beelden waarbij mensen de anderhalve meter regel niet hanteren vallen ons nu ineens op. Maar er zijn ook dingen die voor veel mensen juist steeds moeilijker worden. Veel kinderen en ook volwassenen beginnen het 'echte' sociale contact te missen. Er zijn veel creatieve en alternatieve vormen van contact ontstaan, maar in onze praktijken horen we terug dat kinderen het meer spontane, 'real life' contact met vriendjes, vriendinnetjes, opa's en oma's en hun leerkrachten missen.

Voor kinderen met verminderd basisvertrouwen of verlieservaringen is dit een extra ingewikkeld thema. Voor hen is het in het gewone leven soms al lastig om te ervaren dat de belangrijke ander beschikbaar en betrokken is en blijft wanneer hij of zij even niet fysiek aanwezig is. De aanwezigheid van de ander is soms nog onvoldoende geïnternaliseerd. Zoals baby'tjes tot negen maanden nog niet beseffen dat een voorwerp wat je niet kunt zien/even verstopt is, niet echt weg is, zo onzeker kan het gemis van vriendjes, familie en

leerkrachten voelen voor kinderen met verminderd basisvertrouwen.

Als opvoeder kunt u uw kind helpen door dat gevoel onder woorden te brengen volgens de Basic Trustmethode. Bijvoorbeeld: 'Je bent verdrietig, je mist je vriendje.' Of 'Je verveelt je vandaag, wat zou je graag met Bas spelen.' Pas als het kind zich erkend voelt in zijn gevoel (stap 1 van de Basic Trustmethode), kan het een beetje op weg geholpen worden (stap 2). Dat kan door een troostend gebaar, het samen verdragen van het nare gevoel (want niet alles hoeft of kan direct opgelost te worden), maar u kunt ook een voorstel doen voor activiteiten om samen te doen.

Verbinding voelen

Vaak is het contact met uw kind zorgvuldig opgebouwd door een leerkracht of hulpverlener. Veel kinderen vinden het fijn om nu iets tastbaars te ontvangen van de ander, als teken dat de ander aan hem/haar denkt, en hem/haar niet vergeten is. Dit kan bijvoorbeeld in de vorm van een kaartje of een filmpje. U kunt de leerkracht hierop attenderen. Ook uw Basic Trust behandelaar zal moeite doen om met u te zoeken naar een vorm om de komende tijd het contact met u en uw kind te onderhouden.

Veel scholen bieden inmiddels een manier om contact te hebben met de groep en de leerkracht via beeldbellen.



Ook met familie wordt dit volop gedaan. Echter, dat contact voelt soms alsnog ver weg, omdat er geen fysiek contact is. Een manier om uw kind te helpen (opnieuw) contact te krijgen met het gevoel dat het verbonden is met de ander, is bijvoorbeeld samen foto's kijken en herinneringen ophalen. Als u uitgebreid stil staat met uw kind bij de ervaring van toen, wat het toen zag, wat het deed, welk gevoel er bij hoorde, waar het dat voelde in zijn/haar lijf, kan uw kind wat gemakkelijker de verbinding met de ander voelen.

Iets doen voor een ander kan tevens de innerlijke bevestiging geven van de band met de ander. U hebt wellicht eerder gehoord van de raamvisites die plaatsvinden; door het raam zwaaien naar geliefden. Maar denk er ook eens aan om kaartjes of briefjes te maken voor klasgenootjes en vriendjes en die te bezorgen.

Laten we ook de pubers en adolescenten niet vergeten, die vanwege hun leeftijd juist behoefte hebben aan contact met leeftijdsgenoten. Het is niet mogelijk om de gestelde maatregelen na te leven in

een grote groep, maar misschien kan uw zoon of dochter wel met één vriend of vriendin 'chillen' in de tuin. Zelfs wanneer ze beiden met hun telefoon in de weer zijn, kan dit als een bevredigend sociaal contact voelen.

Activiteiten

- Zet een speurtocht uit voor een vriendje, die start bij het huis van het vriendje en eindigt bij het raam van uw zoon of dochter. Leg een leuke 'schat' klaar en zwaai naar elkaar op veilige afstand.
- Op de site van Team Talento is een breed (gratis) aanbod te vinden; van drummen tot knutselen en theater. Een uitgelezen kans om eens samen te ontdekken wat bij uw kind past (ontwikkeling van eigenheid).
- Zorg voor fysiek contact, dit kan door middel van stoeien en andere lichaamsgerichte spelletjes, maar ook door elkaars handen in te smeren met zachte, lekker ruikende crème. Fijn na al dat handen wassen!

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

Neem dan contact op per beveiligde mailomgeving (Zivver) of telefoon!

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
