



Over het versterken van basisvertrouwen

Wat kun je als ouder doen om je kind een veilige basis te bieden en een warme band op te bouwen? Het gaat er vooral om dat je kind veiligheid en vertrouwen ervaart. In de eerste jaren na aankomst is het belangrijk dat het in zijn eigen tempo kan herstellen en inhalen. Van ouders en omgeving vraagt dat om tijd en geduld.

Reguliere opvoedingsadviezen en de 'normale' aanpak van problemen werken in de eerste jaren na aankomst bij adoptiekinderen vaak niet of averechts. Een kind dat bijvoorbeeld niet wil slapen 'geen aandacht geven' kan bij adoptiekinderen bijvoorbeeld gevoelens van eenzaamheid en verlatenheid versterken.

De volgende zaken kun je doen om je kind een gevoel van basisveiligheid te bieden:

- *Bied positief en sensitief contact*
Goed contact vanuit een vriendelijke, positieve en sensitieve grondhouding zorgt er voor dat je kind zich gezien en gewaardeerd voelt. Daarbij is het belangrijk om 'het anders zijn' niet te problematiseren, maar wel te erkennen. Het geadopteerd zijn is onderdeel van de identiteit, hoewel de meeste geadopteerden er niet dagelijks bewust mee bezig zijn. Er moet dus oog en ruimte voor het thema zijn, zonder het onder een vergrootglas te leggen.
- *Benoem gedrag en gevoelens*
Veel adoptiekinderen hebben in hun geboorteland weinig persoonlijke zorg en aandacht gekregen. Door gedrag van je kind te benoemen, laat je merken dat je hem of haar echt ziet: "Jij bouwt een toren", "Je zit aan tafel". Daarnaast kun je ook gevoelens, wensen, gedachten of intenties benoemen: "Je bent verdrietig." Dit zorgt er bovendien voor dat een kind zijn eigen emoties leert herkennen en zich begrepen voelt.
Benoem eerst het gedrag, het gevoel, de wens of de gedachte en daarna zo nodig het gewenste gedrag: "Je loopt van je plek. Je wilt het zo graag goed doen. Kom maar weer zitten, dan help ik jou."
Het helpt om na het benoemen van het gedrag of de emotie ook zo nu en dan een compliment te geven als iets goed gaat, bijvoorbeeld: "Jij werkt lekker door, knap hoor!"
- *Bied duidelijke regels en structuur*
Door een tekort aan basisvertrouwen en soms het onvermogen om hun spanningen te kunnen reguleren, hebben relatief veel adoptiekinderen de neiging hun omgeving doorlopend in de gaten te houden. Hierdoor zijn ze vaak snel afgeleid. Dat is doorgaans dus geen onwil, maar onmacht. Een voorspelbaar dag- en weekritme en duidelijke regels, vergroten het gevoel van veiligheid.