



# BREINBIJSLUITER



## Handleiding

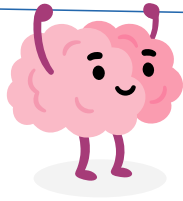
Voor professionals die met ouders werken

Hoe fijn zou het zijn als (aanstaande) ouders bij de geboorte van een kind een bijsluiter krijgen over de ontwikkeling en werking van het brein van hun baby? Dat zij begrijpen dat het brein kwetsbaar is en dat hun

liefdevolle en zorgzame aandacht bijdraagt aan een gezond en veerkrachtig brein van hun kind? Dat zij zich realiseren dat hun eigen (ge)kalm(eerde) brein hét verschil maakt voor het brein van hun kind?

De Breinbijsluiter biedt (aanstaande) ouders deze informatie in een duidelijke animatie. De breinbijsluiter gaat over het belang van een veerkrachtig brein. Een veerkrachtig brein helpt kinderen en volwassenen goed te functioneren in het dagelijkse leven. En om te gaan met stressvolle omstandigheden en tegenslagen waarmee zij vroeg of laat onvermijdelijk te maken krijgen.

## BREINBIJSLUITER



### Rol ouders bij ontwikkeling brein kind

Ouders en andere primaire verzorgers spelen een cruciale rol in een gezonde ontwikkeling van het brein van hun kinderen. Want door ervaringen en in de interactie met hun ouders worden dagelijks miljoenen verbindingen in het brein van het kind aangelegd, binnen de verschillende hersendelen, maar ook ertussen. Hoe vaker een ervaring zich herhaalt, des te sterker wordt de verbinding. Dat geldt zowel voor positieve als voor negatieve ervaringen en interacties.

Kinderen die een beroep op hun ouders doen en vervolgens liefdevolle aandacht ontvangen, leren anderen te vertrouwen, hun emoties te reguleren en zichzelf waardevol te vinden. Voor kinderen die onder langdurig stressvolle omstandigheden opgroeien en hier zelf mee moeten leren omgaan, geldt dat zij een andere leerroute doorlopen.

De dagelijkse stress staat een gezonde ontwikkeling van het brein in de weg; er worden onvoldoende positieve verbindingen in het brein aangelegd om zich veilig te voelen en zich goed te ontwikkelen. Dit kan op korte of lange termijn gezondheidsschade veroorzaken.

### Kennis aan ouders over een veerkrachtig brein

Het is belangrijk dat ouders zich bewust zijn van hun rol in het ontwikkelen van een veerkrachtig brein. Zeker als ouders zelf ingrijpende jeugdervaringen hebben meegemaakt of hun kinderen onder stressvolle omstandigheden opvoeden is het belangrijk dat zij weten hoe (chronische) stress het brein van hun kind beïnvloedt. En hoe essentieel het is dat zij een kalm brein hebben en wat zij zelf kunnen doen om hun eigen brein gezond en veerkrachtig te houden. Ook kan het ouders helpen dat zij zich realiseren: ouderschap en opvoeding hoeft je niet alleen te doen! Het is belangrijk dat ouders dit principe omarmen en in de praktijk kunnen en durven brengen. Juist als het ouders even niet lukt om in stressvolle omstandigheden zelf kalm en rustig te blijven is het goed dat zij ook andere, betrouwbare volwassenen een rol geven in de zorg voor hun kind. Dat helpt ouders én kinderen. Wijs (aanstaande) ouders op het bestaan van de Breinbijsluiter en benadruk hoe zij met kleine dagelijkse dingen al hét verschil maken voor de ontwikkeling van een veerkrachtig brein van hun kind. Leg ook uit dat vooral de dagelijkse ervaring van stressvolle of onveilige omstandigheden schadelijk kan zijn omdat het brein zich hierop aanpast. Ook is het belangrijk te vertellen dat die schade niet onvermijdelijk of onherstelbaar is: het brein is flexibel en het is nooit te laat om nieuwe verbindingen aan te maken. Liefdevolle en betrouwbare relaties met anderen zijn van cruciaal belang. Voor het kind én de ouders.

### Bekijk samen met ouders de breinbijsluiter. Bekijk de 2 filmpjes:

1. Hoe het brein zich vanaf conceptie ontwikkelt, welke rol stress en tegenslag daarin speelt en hoe je je brein veerkrachtig kunt houden.

2. Wat je als ouder kunt doen om je eigen brein en dat van je kind(eren) kalm en veerkrachtig te houden.

## Mogelijke vragen of gespreks- ingangen in je contact met ouders, na het bekijken van de breinbijsluiters:

- Wat in het filmpje herken je? Wat niet?
- Wat roept de animatie bij je op? Welke gevoelens of gedachten komen dan bij je op?
- Hoe is het met jouw eigen brein? Is het vaak kalm en stabiel, of reageert jouw brein sterk op stressvolle situaties? Hoe herken je dat bij jezelf?
- Welke manieren heb jij (ontwikkeld in je leven) om te kunnen omgaan met situaties die stressvol zijn? Zoals wanneer je bijvoorbeeld....
- In het geval van partnerschap: vullen jullie elkaar aan als het gaat om het omgaan met stressvolle situaties? Praten jullie daar weleens over?
- Wat heeft jouw brein nodig (wat heb jij nodig) om kalm en rustig te blijven, ook in het contact met je kind?
- Wat doe jij om het brein van je kind veerkrachtig te (helpen?) maken? Wat gaat je goed af, waar heb je misschien wat meer moeite mee?
- Wie of wat zou jou daarbij kunnen helpen?

## Aanvullende vragen over ouderschap en de beleving daarvan:

- Hoe is het voor jou om ouder te zijn van dit kind?
- Wat maakt je trots als ouder? Wat vind je dat je goed doet (als ouder van..)? Geef je jezelf wel eens een schouderklopje? Zo nee, waarom niet?
- Veel ouders voelen zich regelmatig onzeker: 'doe ik het wel goed?'. Wat maakt jou wel eens onzeker als ouder?
- Ouder-zijn is een 24/7 job... Ouderschap doe je niet alleen, en hoef je ook niet alleen te doen. Door wie of wat voel jij je gesteund in je ouderschap?
- Vraag je makkelijk of moeilijk steun aan anderen? Waarom wel of niet?
- Wat geeft jou kracht? Plezier? Ontspanning?
- Wat wil jij betekenen voor je kind? En wat betekent jouw kind voor jou?
- Wat wil jij van je eigen opvoeding meegeven?
- Hoe en wanneer kom jij aan jezelf toe? Hoe zorg je voor jezelf?
- Wanneer ontspan je? Wie zorgt er voor jou?

## Mogelijke verwijsopties voor ouders die (preventief) een steuntje in de rug kunnen gebruiken:

- Voor ouders die te maken hebben met stressvolle of belastende omstandigheden: wijs hen op de preventieve interventies van het NCJ, waaronder 'Samen starten', 'Stevig Ouderschap' en 'Voorzorg'. Zie: [Interventies - NCJ](#)
- Voor ouders die behoefte hebben aan vriendschappelijke en praktische ondersteuning bij de opvoeding van hun kind(eren): wijs hen op de ervaren en getrainde vrijwilligers van Homestart. Zie: [Home-Start \(nl\)](#)
- Voor ouders die af en toe even ontlast willen worden en weinig steun hebben binnen hun eigen sociaal netwerk: wijs hen op de mogelijkheid van een steun- of buurtgezin. Zie: [Steungezin.nl](#)  
Of: [Thuis - Buurtgezinnen - opvoeden doen we samen](#)
- Voor ouders met psychische problematiek of een verslaving (ouders met psychisch lijden): wijs hen op psycho-educatie en ondersteuning bij ouderschap. Zie ook: [Mentaal gezond zijn & blijven > Kopopouders](#)
- Voor ouders in een complexe echtscheiding: wijs hen op psycho-educatie en ondersteuning bij ouderschap. Zie ook: [Ondersteuning bij conflictscheidingen | Nederlands Jeugdinstituut \(nji.nl\)](#)
- Voor ouders met eigen ingrijpende jeugdervaringen: wijs hen op het belang van verwerking en herstel van (mogelijk traumatische) eigen jeugdervaringen. Bijvoorbeeld via hulp bij één van de Top Referente Trauma Centra (TRTC) in Nederland. Zie: [Top Referente Trauma Centra: In Profiel - Trimbos-instituut](#)  
Vanaf 2023 is meer info over hulp bij vroegkinderlijk (complex) trauma te vinden op: [Traumanet.nl - Online platform over trauma, \(zelf\)hulp en herstel](#)

