

Het stimuleren van een groeimindset en adaptieve denkpatronen bij kinderen via het creëren van een nieuwe mindset.

Zeestraten-Bartholomeus P^{1,*}, Schilder, S², Bitra M³ en Mehrad A⁴

¹Dr. Paula Zeestraten-Bartholomeus, ReAttach Academie, Berg en Terblijt, Nederland

²Steven Painter, NeuroLog, Verenigd Koninkrijk

³Dr. Mohadeseh Bitra, Bu-Ali Sina Universiteit, Teheran, Iran

⁴Dr. Aida Mehrad, Universitat Internacional de Catalunya, Barcelona, Spanje

***Corresponderende auteur:** Dr. Paula Zeestraten-Bartholomeus, ReAttach Academy, Berg en Terblijt, Nederland, E-mail: paula@reattachacademy.nl

Abstract

Chronische toxische stress houdt de zich ontwikkelende hersenen gevangen in een overlevingsmodus, waardoor de vorming van adaptieve schema's en de expressie van kernbehoeften zoals spontaniteit en spel wordt belemmerd. Dit artikel presenteert de "New Mind Creation" (NMC)-procedure als een methode om de kloof te overbruggen tussen de huidige neurale paden van een kind en hun optimale ontwikkelingspotentieel [1, 2]. Praktijkervaring suggereert dat de transdiagnostische ReAttach-interventie [3] symptoomnetwerken beïnvloedt, wat leidt tot significante verminderingen van internaliserende en externaliserende problemen bij kinderen met psychische problemen. Door positieve identificaties te stimuleren en de NMC-techniek toe te passen, bevordert ReAttach een veilige hechting en faciliteert het cognitieve herstructureren, creativiteit, spontaniteit en spel.

Trefwoorden: *Groeimindset, Nieuwe Mindset (NMC), Herbevestiging*

Invoering

In de hedendaagse psychologie en pedagogiek is het concept van een 'groeimindset' uitgegroeid tot een fundamentele pijler voor het begrijpen van het menselijk leervermogen en de veerkracht. In de kern is een groeimindset de overtuiging dat intellectuele en sociaal-emotionele vaardigheden geen statische eigenschappen zijn, maar ontwikkeld kunnen worden door toewijding, inspanning en effectieve strategieën [4, 5, 6]. Dit geloofssysteem is intrinsiek verbonden met het concept van neuroplasticiteit: het opmerkelijke vermogen van de hersenen om zichzelf te reorganiseren en nieuwe neurale verbindingen te smeden als reactie op leren en ervaring [7, 8, 9].

Het belang van het ontwikkelen van een groeimindset voor het optimaliseren van leren en ontwikkeling kan niet genoeg benadrukt worden. Onderzoek wijst uit dat deze mindset fungeert als een katalysator voor academisch succes door het zelfvertrouwen te versterken en de inspanningsregulatie te verbeteren [4]. Wanneer leerlingen geloven dat ze kunnen

groeien, is de kans groter dat ze effectieve metacognitieve strategieën toepassen [5, 10]. Deze impact strekt zich uit van algemene intelligentie tot specifieke domeinen, zoals wiskunde, waar een groeimindset de 'doorzettingskracht' en het volhardend vermogen vergroot [9, 11].

Bovendien fungeert een groeimindset als een essentiële beschermende factor voor mentaal welzijn. Studies hebben aangetoond dat zelfs korte interventies de symptomen van angst en internaliserende problemen bij zowel neurotypische als autistische jongeren aanzienlijk kunnen verminderen [12, 13]. In professionele en stressvolle omgevingen, zoals een medische opleiding of competitieve sport, stelt een groeimindset individuen in staat om emoties na fouten te reguleren en het 'imposter syndrome' te beheersen door middel van metacognitieve reflectie [14, 15, 16, 17]. De ontwikkeling van deze denkwijze wordt echter sterk beïnvloed door de omgeving. De denkwijze van ouders, de ervaren steun vanuit het gezin en sociaaleconomische factoren spelen een cruciale rol bij het vormgeven van de perceptie van een kind over zijn of haar eigen potentieel [3, 11, 18, 19, 20]. Ondanks

de voordelen kan chronische toxische stress een aanzienlijke barrière vormen en de zich ontwikkelende hersenen in een 'overlevingsmodus' gevangen houden. In dergelijke toestanden wordt de vorming van adaptieve schema's belemmerd en blijven essentiële behoeften zoals spontaniteit en spel onvervuld. Dit artikel introduceert ReAttach als een salutogene interventie die is ontworpen om deze cyclus te doorbreken. ReAttach fungeert als een brug tussen de huidige, beperkte neurale paden van een kind en hun optimale ontwikkelingspotentieel via de NMC-procedure. Door een identificatie als "liefdevolle waarnemer" te bevorderen, stimuleert de interventie een veilige hechting en faciliteert zij de cognitieve herstructurering die nodig is om van overleven naar groei te gaan. Door cumulatieve positieve jeugdervaringen (PCE's) tijdens de sessies te bieden, voedt ReAttach de veerkracht die nodig is om een blijvende groei mindset te behouden [1, 21].

Co-regulatie, MIST en het model voor de regulatie van emotionele symptomen (ESRM)

Bij het werken met kinderen moeten ReAttach Affect Coaches zich richten op vroege maladaptieve schema's (EMS),

diepgewortelde, zelfondermijnende denk- en gevoelspatronen die zich tijdens de kindertijd ontwikkelen [21, 22]. Centraal in dit proces staat ReAttach Mapping the Individual State of Mind (MIST), waarmee de therapeut sessies kan afstemmen en de co-regulatie binnen het gezin in kaart kan brengen [23, 24]. Binnen het Emotional Symptom Regulation Model (ESRM) fungeren deze schema's als 'filters' die het kind in specifieke autonome toestanden houden, waardoor adaptieve eigenschappen zoals zelfwaardering vaak 'egodystonisch' of vreemd aanvoelen [23, 25]. Voor een ReAttach Affect Coach is het nuttig om deze schema's te zien als een verouderd 'intern overlevingshandboek' van het kind. Een kind met een 'verlatings'-schema is bijvoorbeeld niet zomaar 'aanhankelijk'; het autonome zenuwstelsel zit vast in een staat van hyperwaakzaamheid [25, 26]. Het doel van co-regulatie is om het kind van deze overlevingsstaten naar een staat van sociale veiligheid te leiden. Door gebruik te maken van de MIST en ESRM om het specifieke emotionele fenotype te identificeren, kan de ReAttach Affect Coach egodystonische informatie (positieve eigenschappen) alleen introduceren wanneer het zenuwstelsel is voorbereid om deze als beloning te accepteren [23, 25].

Tabel 1 geeft een overzicht van fenotypen, autonome toestanden en onaangepaste schema's.

ESRM-fenotype	Autonome Staat	Algemene maladaptieve schema's [21, 22]
De vermijder	Bevriezing/Dorsale vagale	Gebrekkigheid, sociale isolatie
De overweldigde	Hoge opwinding/angst	Kwetsbaarheid voor schade, falen
De perfectionist	Medelevend (Vechten)	Onverbiddelijke normen, hyperkritiek
De afhankelijke	Lage arousal/instorting	Afhankelijkheid/onbekwaamheid, onderwerping
De wederopstanding	Sympathiek (Vlucht/Vecht)	Recht op, onvoldoende zelfbeheersing
De Beschermmer	Gemengde Staat (Wachter)	Wantrouwen/misbruik, emotionele remming
De Zoeker	Hoge waakzaamheid	Goedkeuring zoeken, zelfopoffering

Tabel 1: Overzicht van fenotypen, autonome toestanden en onaangepaste schema's

ReAttach Affect Coaches kunnen de volgende voorbeelden gebruiken om adaptieve, egodystonische identificaties te formuleren:

De Vermijder/Beschermmer: zichtbaar, gehoord, gezien, acceptatie, aanwezigheid, erbij horen, erkend. *"Je wordt gezien en geaccepteerd."*

De Overweldigde: veiligheid, competentie, veerkracht, bescherming, stabiliteit, beheersing, kalmte. *"Je bent capabel en veilig."*

De perfectionist: waardigheid, tevredenheid, authenticiteit, zelfcompassie, toereikendheid, heelheid, gemak. *"Je bent goed zoals je bent."*

De afhankelijke: autonomie, onafhankelijkheid, zelfredzaamheid, zelfredzaamheid, initiatief, bekwaamheid, vastberadenheid. *"Je hebt je eigen innerlijke kracht."*

De Resenter: verbinding, samenwerking, empathie, eerlijkheid, flexibiliteit, begrip, harmonie. *"Je vindt rust in samenwerking."*

De Beschermmer: openheid, vertrouwen, intimiteit, zachtheid, emotionaliteit, moed, oprechtheid. *"Het is veilig om kwetsbaar te zijn."*

De Zoeker: zelfzorg, grenzen, waardigheid, prioriteit, balans, stem, zelfrespect. *Jouw behoeften doen er ook toe.*

Technisch advies voor zelfreguleringsinstrumenten

Als een kind zich in een toestand van lage arousal bevindt, een zogenaamde "ingestorte" toestand, kan de ReAttach Affect Coach spel gebruiken om de arousal en sociale betrokkenheid te vergroten [23]. Voor intrusieve, trauma-gerelateerde "ruis" biedt de Forgive and Forget Hood een sensorisch "blanco canvas",

waardoor de focus kan liggen op de "Liefdevolle Observator" [1]. Cruciaal is dat de WARA (Wiring Affect with ReAttach) beoordeling de realtime integratie van affect en autonome regulatie monitort, zodat het kind binnen het "tolerantievenster" blijft voor New Mind Creation [1, 23]. Daarom beginnen we met de WARA tijdens het New Mind Creation Protocol. New Mind Creation helpt de amygdala positieve, voorheen dystonische concepten te coderen als sociale beloningen, waardoor de vaste mindset van het overlevingshandboek wordt herschreven in een mindset van groei [23].

Bevindingen en discussie

De bevindingen van de huidige studie suggereren dat een groeimindset weliswaar academisch succes, emotionele veerkracht en verminderde internaliserende symptomen ondersteunt, maar dat chronische toxische stress kinderen kan vastzetten in overlevingsgerichte autonome toestanden die de vorming van adaptieve schema's en de expressie van spontaniteit en spel belemmeren. Praktijkervaringen tonen aan dat ReAttach, met name via de NMC-procedure, internaliserende en externaliserende symptomen kan verminderen door middel van co-regulatie, positieve jeugdervaringen en een op maat gemaakte analyse van de emotionele toestand van het kind om adaptieve, op groei gerichte identificaties te introduceren.

De bespreking van het onderzoek benadrukt eveneens dat de ontwikkeling van de mindset niet puur cognitief is, maar neurobiologisch en relationeel, en dat autonome veiligheid en een veilige hechting nodig zijn om cognitieve herstructurering mogelijk te maken. Over het geheel genomen lijkt NMC een brug te slaan tussen op overleving gebaseerde neurale patronen en op groei gerichte ontwikkeling, hoewel verder gecontroleerd en longitudinaal onderzoek nodig is om de effectiviteit en mechanismen ervan op de lange termijn te bevestigen.

Verklaring van belangen

Paula Zeestraten-Bartholomeus is de ontwikkelaar van ReAttach, de WARA en de Forgive and Forget Hood.

Referenties:

1. Zeestraten-Bartholomeus, P. (2024). *Nieuwe geestcreatie*. Stichting ReAttach Therapy International.
2. Zeestraten-Bartholomeus, P., & Bitá, M. (2025). ReAttach Protocol voor Adverse Childhood Events: Nurturing Resilience and Strength. *ReAttach Affect Coach Journal*, 1(1), 33-39.
3. Bartholomeus, PJPW (2021). *ReAttach: Een transdiagnostische interventie voor volwassenen en kinderen met psychische problemen* [Proefschrift]. Universiteit Maastricht.
4. Ba, Y., Ming, W., & Zhang, H. (2025). Academisch succes ontsluiten: Hoe interventies gericht op een groeimindset de prestaties van studenten verbeteren. *Acta Psychologica*, 256, 104977.
5. Hutchins, N., & Jirout, J. (2025). Inzicht in motivatie in de vroege kindertijd. *Behavioral Sciences*, 16(1), 54.
6. Xu, X., & Dieckmann, JA (2025). Het onderscheiden van een wiskundige mindset, een groeimindset en zelfeffectiviteit. *Frontiers in Psychology*, 16, 1598817.
7. Hoferichter, F., & Raufelder, D. (2025). Geest, hersenen en onderwijs - Neuromechanismen. *The British Journal of Educational Psychology*, 95(2), 223–233.
8. Blanchette Sarrasin, J., et al. (2025). Effecten van het onderwijzen van neuroplasticiteit op motivatie. *Trends in Neuroscience and Education*, 40, 100257.
9. Yang, S., & Sun, X. (2025). Tijdgebrek bij verzorgers en de groeimindset van kinderen. *British Journal of Psychology*, 116(4), 877–906.
10. Ho, YH, et al. (2025). Groeigerichte taalmindset en metacognitieve strategieën. *Gedragwetenschappen*, 15(4), 521.
11. Guo, M. (2025). De groeimindset van ouders en de wiskundige doorzettingskracht van kinderen. *Journal of Adolescence*, 97(5), 1261–1271.
12. Gerber, AH, et al. (2025). Een eenmalige interventie gericht op een groeimindset voor autistische jongeren. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 55(9), 3050–3064.
13. Zhu, S., et al. (2025). Webgebaseerde interventies voor een groeimindset in één sessie. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 8, e63500.
14. Geringer, J., et al. (2025). Zelfevaluatie opnieuw kalibreren: Omgaan met het impostersyndroom. *The Clinical Teacher*, 22(5), e70197.
15. Zhao, B., et al. (2025). Groeimindset en zelfbeheersing bij fysieke activiteit. *Diabetes, Metabool Syndroom en Obesitas*, 18, 4035–4047.
16. Zhang, W., & Li, J. (2025). Sportatmosfeer en psychologische veerkracht. *Frontiers in Psychology*, 16, 1532498.
17. Zhang, J., Wang, F., & King, RB (2025). Groeimindsets in sociaal-emotionele vaardigheden. *The British Journal of Educational Psychology*.
18. Rimm-Kaufman, SE, et al. (2025). Ontwikkeling van sociale en emotionele competentie. *The American Psychologist*, 80(3), 359–374.
19. King, RB, & Wang, F. (2025). Sociaaleconomisch voordeel en een groeigerichte mindset. *The British Journal of Educational Psychology*, 95(3), 792–810.
20. Peng, W., & Zhang, F. (2025). Longitudinale verbanden tussen

- waargenomen gezinssteun en groeimindset. *Behavioral Sciences*, 15(9), 1182.
21. Zhang, S., et al. (2025). De voorspellende rol van zelfcompassie en psychologische flexibiliteit in vroege maladaptieve schema's. *Frontiers in Psychology*, 16, 1619308.
22. Young, JE, Klosko, JS, & Weishaar, ME (2003). *Schematherapie: een handleiding voor de praktijk*. Guilford Press.
23. Painter, S., Zeestraten-Bartholomeus, P., Bitá, M., & Mehrad, A. (2026). Gecombineerde inzichten uit het ReAttach MIST en het Emotional Symptom Regulation Model (ESRM). *ReAttach Affect Coach Journal*, 2(1), 102-115.
24. Tal Saban, M., & Zlotnik, S. (2026). Integratie van een groeimindset met functioneel-cognitieve benaderingen. *Kinderen*, 13(1), 148.
25. Painter, S., Zeestraten-Bartholomeus, P., & Mehrad, A. (2026). Het zenuwstelsel in een bepaalde toestand: een heroverweging van de emotionele fenotypes vanuit een autonoom perspectief. *ReAttach Affect Coach Journal*, 2(1), 24–32.
26. Painter, S., Zeestraten-Bartholomeus, P., & Mehrad, A. (2025). Voorbij stress en veerkracht: identificatie van zeven verschillende emotionele fenotypes. *ReAttach Affect Coach Journal*, 1(2), 97–101.



ReAttach Affect Coach Journal is een peer-reviewed open access-tijdschrift. © 2025, dit is een open access-artikel dat wordt verspreid onder de voorwaarden van de Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0), die onbeperkt gebruik, verspreiding en reproductie in elk medium toestaat, mits de oorspronkelijke auteur en bron worden vermeld. Zie <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.

