
Body Stress Release · Eggen

DEEL 3

Voor je kind

Hoe je je kind helpt om van nature rustiger te worden

Acht manieren om een kinderzenuwstelsel ruimte te geven

Inleiding

Druk, prikkelbaar, slecht slapen, buikpijn zonder duidelijke oorzaak, moeite met concentreren — steeds meer kinderen laten dit soort signalen zien. Als ouder zoek je naar oplossingen, en de meeste tips die je vindt gaan over gedrag: meer structuur, duidelijke grenzen, consequent zijn.

Maar wat als het niet om het gedrag gaat, maar om het zenuwstelsel?

Kinderen hebben een zenuwstelsel dat nog volop in ontwikkeling is. Dat maakt het enerzijds kwetsbaarder voor overprikkeling — en anderzijds ontvankelijker voor herstel. De signalen die je ziet, de onrust, het korte lontje, de slaapproblemen, zijn vaak geen gedragsprobleem maar een zenuwstelsel dat vastzit in de aan-stand.

Dit boekje beschrijft acht manieren waarop je je kind kunt helpen om van nature rustiger te worden. Niet door meer regels of meer discipline, maar door de omstandigheden te creëren waarin het zenuwstelsel van je kind ruimte krijgt om tot rust te komen.

Dit is deel 3 in de serie

In deel 1 staan zes stappen om je eigen zenuwstelsel ruimte te geven. Deel 2 voegt daar negen pijlers voor je immuunsysteem aan toe. Dit derde deel vertaalt diezelfde principes naar kinderen, met hun eigen dynamiek en behoeften. Alles in dit boekje is wetenschappelijk onderbouwd; achterin vind je de bronnen op een rij.

1

Jij bent de thermostaat

Co-regulatie: het belangrijkste wat je kunt doen

Dit is het startpunt — en het krachtigste punt op de hele lijst. Kinderen reguleren hun zenuwstelsel niet zelfstandig. Ze doen het via jou. Letterlijk.

Bij co-regulatie synchroniseert het zenuwstelsel van je kind met dat van jou. Je ademhaling, je spierspanning, je stemtoon, je hartritme — je kind pikt die signalen onbewust op. Als jij rustig bent, krijgt het zenuwstelsel van je kind het signaal 'veilig'. Als jij gespannen bent, krijgt het het signaal 'gevaar'.

Onderzoek laat zien dat bij goede co-regulatie de hartritme patronen van ouder en kind synchroniseren. Oxytocine stijgt bij beiden, terwijl cortisol bij het kind daalt. Dit proces bouwt letterlijk de neurale paden op waarmee je kind later zelf leert reguleren.

Wat dit praktisch betekent

Het begint bij jou. Als je zelf in de aan-stand zit, kun je je kind niet helpen om tot rust te komen. Verlaag eerst je eigen ademhaling. Spreek langzamer. Maak je schouders los. Je hoeft niets te zeggen of op te lossen — je lichamelijke rust is het krachtigste signaal dat je kunt geven.

2

De omgeving van je kind

Rust begint bij wat je kind ziet en voelt

Dit sluit direct aan bij prikkelreductie: een rommelige, overvolle ruimte houdt het zenuwstelsel alert. Bij kinderen is dat effect nog sterker, omdat hun brein minder goed kan filteren. Elk visueel signaal wordt verwerkt, bewust of onbewust.

Onderzoek bevestigt dit concreet. Wanneer kinderen werken of spelen in een kale, rustige omgeving presteren ze beter dan in een omgeving vol decoraties en visuele prikkels. De afleiding is niet alleen cognitief maar ook fysiologisch: een drukke omgeving houdt het sympathische zenuwstelsel actief.

Maria Montessori begreep dit al meer dan een eeuw geleden. Haar 'voorbereide omgeving' – opgeruimd, overzichtelijk, met alles op zijn plek – was geen esthetische keuze maar een neurologische. Een voorspelbare, geordende omgeving laat het zenuwstelsel van een kind ontspannen.

Kleuren en materialen

Een aspect dat vaak over het hoofd wordt gezien: felle kleuren. Kinderkamers en speelhoeken staan vaak vol met felgekleurd plastic – goedbedoeld, maar voor een overprikkeld kind is het extra belasting. Studies laten zien dat kinderen op felgekleurde ondergronden meer gefrustreerd en afgeleid zijn dan op neutrale ondergronden. Kinderen met een gevoelig zenuwstelsel reageren daar sterker op.

Gedempte, natuurlijke kleuren – zachte groentinten, blauw, beige, hout – kalmeren het visuele systeem. Natuurlijke materialen zoals hout, katoen en wol geven daarnaast rijkere, rustgevende tactiele input dan glad plastic.

Denk kleiner

Kies de ruimte waar je kind het meest verblijft en begin daar. Je hoeft niet alles tegelijk aan te pakken.

Praktische eerste stap

Ruim op, verminder zichtbaar speelgoed en vervang waar mogelijk felgekleurd plastic door houten of stoffen alternatieven.

3

Schermtijd beperken

De grootste bron van overprikkeling

Het gaat bij schermen niet alleen om de inhoud — het gaat om wat ze fysiologisch doen. Onderzoek laat zien dat veel schermtijd bij kinderen samengaat met verhoogde sympathische activiteit, verstoorde cortisolpatronen en verminderde zelfregulatie.

Het mechanisme is tweeledig. Schermen leveren razendsnelle, wisselende prikkels die het beloningssysteem constant activeren, en elke minuut achter een scherm is een minuut niet buiten, niet in vrij spel, niet in contact met andere kinderen of met jou.

Richtlijnen

- Geen schermtijd onder de 2 jaar (WHO-richtlijn).
- Maximaal 1 uur per dag voor 2–5 jaar. Bij voorkeur samen kijken, zodat er interactie is.
- Geen schermen in het uur voor het slapen. Blauw licht onderdrukt melatonine.
- Geen scherm bij het eten.
- Schermvrije zones: slaapkamer en eettafel altijd schermvrij.

Deze richtlijnen zijn een ijkpunt, geen norm om jezelf langs te leggen. Bij de meeste gezinnen begint het met één ding: het uur voor bedtijd schermvrij maken. Dat levert vaak het snelst zichtbaar verschil op.

4

Buitenspelen en natuur

Het krachtigste wat er is

Alles wat over natuurcontact bij volwassenen geldt, geldt voor kinderen nog sterker. Hun zenuwstelsel is ontvankelijker voor de regulerende signalen van de natuur, en hun behoefte eraan is groter.

Kinderen die regelmatig buitenspelen in een groene omgeving laten lagere cortisolwaarden zien. Al twintig minuten vrij spel in de natuur verlaagt het stresshormoon meetbaar. Onderzoek bij basisschoolleerlingen vond dat kinderen die één dag per week les kregen in het bos een gezondere cortisolcurve hadden dan kinderen die alleen binnenlessen volgden.

Buitenspelen doet meer dan ontspannen. Het stimuleert de motorische ontwikkeling, de zintuigen, het immuunsysteem via microbiële diversiteit in de grond, en de aanmaak van vitamine D. En het traint de zelfregulatie.

Elke dag naar buiten. Weer is geen excuus — er is geen slecht weer, alleen verkeerde kleding. Hoe ongestructureerder het buitenspel, hoe beter. Laat ze klimmen, graven, rennen, rollen. Blote voeten waar het kan.

5

Slaap

De nachtelijke reset van het zenuwstelsel

Slaap is voor kinderen nog belangrijker dan voor volwassenen. Tijdens de slaap worden niet alleen immuuncellen aangemaakt en afvalstoffen opgeruimd — het brein consolideert ook alles wat het die dag geleerd heeft. Bij kinderen in ontwikkeling is dat proces extra intensief.

Kinderen slapen tegenwoordig gemiddeld korter dan een eeuw geleden. Schermgebruik voor het slapen speelt daarin een grote rol. Maar ook een overprikkeld zenuwstelsel telt mee: een kind dat 's avonds niet tot rust kan komen is vaak niet lastig, maar fysiologisch te geactiveerd om in te slapen.

Hoeveel slaap heeft je kind nodig?

- 1–2 jaar: 11–14 uur, inclusief dutjes
- 3–5 jaar: 10–13 uur
- 6–12 jaar: 9–12 uur
- 13–18 jaar: 8–10 uur

Wat helpt?

Vast bedtijdritueel

Voorspelbaarheid kalmeert het zenuwstelsel. Elke avond dezelfde volgorde: bad of douche, tandenpoetsen, voorlezen, licht uit.

Dimmen vanaf een uur voor bedtijd

Minder licht, minder geluid, minder prikkels. Het zenuwstelsel heeft tijd nodig om af te schalen.

Geen schermen voor het slapen

En liefst ook een koele, donkere slaapkamer: ongeveer 16–18°C, verduisterend.

Slaap krijgt in deze serie een eigen deel: deel 8 — de nachtelijke reset. Dat is geschreven voor volwassenen, maar de mechanismen zijn dezelfde.

6

Vrij spel

Niet elke minuut hoeft gevuld te zijn

We vullen de agenda's van kinderen steeds voller: sport, muziekles, bijles, speelafspraken met een programma. Met de beste bedoelingen — maar het effect is dat kinderen steeds minder tijd hebben voor ongestructureerd, vrij spel. En juist dát is wat hun zenuwstelsel nodig heeft.

Vrij spel — zonder regels van buitenaf, zonder begeleiding, zonder doel — is de natuurlijke manier waarop kinderen leren reguleren. Ze oefenen met emoties, met sociale interactie en met creativiteit.

Onderzoek van de American Academy of Pediatrics concludeert dat vrij spel essentieel is voor de ontwikkeling van executieve functies: plannen, problemen oplossen en emoties reguleren. Precies de vaardigheden die kinderen nodig hebben om niet continu in de aan-stand te zitten.

Als je kind zegt 'ik verveel me', is de verleiding groot om een activiteit aan te bieden. Maar verveling is het moment waarop het brein zelf creatieve oplossingen gaat zoeken. Dat is geen leegte — dat is ruimte. Geef het.

7

Voeding en bloedsuiker

Stabiele energie, stabiel gedrag

Kinderen zijn gevoeliger voor bloedsuikerschommelingen dan volwassenen. Een ontbijt met veel snelle suikers geeft een snelle piek gevolgd door een dip. Die dip uit zich vaak als prikkelbaarheid, concentratieverlies en onrust. Het zenuwstelsel leest een bloedsuikerdip als stress.

Daarnaast laat onderzoek steeds duidelijker zien dat de darm-hersen-as ook bij kinderen het gedrag beïnvloedt. Een gevarieerd microbioom ondersteunt betere emotieregulatie; ultrabewerkt voedsel verschaalt het microbioom en verhoogt inflammatie.

Praktische tips

- Ontbijt met eiwit en vezels: havermout, ei, volle yoghurt met fruit, of volkoren brood met kaas of pindakaas.
- Minder pakjes en zakjes. Hoe minder ingrediënten op het etiket, hoe beter.
- Regelmatig eten: drie maaltijden en twee kleine tussendoortjes.
- Samen eten als rustmoment. Aan tafel, zonder scherm, in een rustige sfeer.

Nog een belangrijke noot rond eten

Let op de toon aan tafel. Hoe rustiger en minder beladen het gesprek aan tafel, hoe beter zowel de spijsvertering als de relatie met eten zich ontwikkelt. Strijd over eten kost meer dan het oplevert.

8

Blote voeten en aarding

Terug naar de basis

Kinderen liepen vroeger een groot deel van de dag op blote voeten. Nu zitten ze vaak de hele dag in schoenen, op gladde vloeren of asfalt. Blote voeten op natuurlijke ondergrond — gras, zand, aarde — stimuleert de proprioceptie en geeft rijke, gevarieerde input aan het zenuwstelsel.

Daarnaast is er het grounding-principe uit deel 2: via direct huidcontact met de aarde neem je vrije elektronen op die een rol spelen bij het neutraliseren van vrije radicalen. Het onderzoek daarnaar is veelbelovend, maar nog beperkt in omvang.

Wat níet beperkt is: kinderen die regelmatig buiten op blote voeten spelen, bewegen meer, hebben meer natuurcontact en zitten minder achter een scherm.

Het begint bij jou

De rode draad door dit boekje is dat je kind zijn zenuwstelsel niet zelfstandig kan reguleren. Het doet dat via jou en via de omgeving die je creëert. Minder prikkels, meer natuur, meer vrij spel, en bovenal: jouw rust.

Je hoeft geen perfecte ouder te zijn. Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen. Kies één punt uit dit boekje en begin daar. Misschien is het een schermvrij uur voor bedtijd. Misschien is het elke dag even naar buiten. Misschien is het gewoon drie keer rustig ademen voordat je reageert.

**Elke kleine verschuiving
richting rust is winst**

Voor je kind én voor jezelf.

Hoe BSR kinderen helpt

Kinderen slaan spanning net zo goed op als volwassenen — misschien zelfs makkelijker, omdat ze het nog niet herkennen of onder woorden kunnen brengen. Een val, een schrikreactie, een periode van stress thuis of op school: het lichaam onthoudt het, ook als het bewustzijn het vergeet.

Body Stress Release is goed geschikt voor kinderen. De techniek is zacht en niet-invasief, en er wordt niet gepraat over problemen — het lichaam leidt het proces. Kinderen hoeven niets uit te leggen of stil te zitten. Ze hoeven alleen maar te liggen terwijl hun lichaam aangeeft waar spanning vastzit.

In mijn praktijk zie ik regelmatig kinderen die na een paar sessies rustiger zijn, beter slapen, minder buikpijn hebben of zich beter kunnen concentreren. Niet omdat ik iets repareer, maar omdat hun lichaam de ruimte krijgt om opgeslagen spanning los te laten.

Een eerlijke kanttekening

BSR is niet wetenschappelijk onderbouwd op de manier zoals de onderwerpen hierboven dat zijn. Er bestaan geen grote gerandomiseerde studies naar deze techniek. Wat er wél is: decennia aan praktijkervaring en veel cliënten — volwassenen én kinderen — die merkbaar resultaat ervaren. Ik kies er bewust voor om daar transparant over te zijn.

UIT DE AAN-STAND

De hele serie

Uit de aan-stand bestaat uit acht delen. Ze zijn allemaal gratis te downloaden. Dit is deel 3. De andere delen gaan dieper in op een specifiek thema en veronderstellen deel 1 als basis.

1

Immuunsysteem

zes stappen van 'aan' naar herstel

2

Negen extra pijlers

wat er ná de zes stappen nog mogelijk is

3

Voor je kind

een kinderzenuwstelsel dat aan blijft staan (dit deel)

4

Hooggevoeligheid

leven met een hooggevoelig zenuwstelsel

5

Burn-out

terug van uitgeput naar veerkrachtig

6

ADHD en autisme

wanneer prikkels de baas worden

7

Gewicht en afvallen

waarom een systeem in de aan-stand vasthoudt

8

Slaap

de nachtelijke reset die alles mogelijk maakt

Verder

Doe de aan-stand-check – voor jezelf

Zeventien stellingen, vijf minuten. Co-regulatie begint bij jouw eigen systeem.

bsreggen.nl/check

Doe de check

Download de andere zeven delen

Gratis, zonder account, direct als pdf.

bsreggen.nl/boekjesreeks

Bekijk de boekjesreeks

BSR voor je kind?

Neem contact op om te bespreken of het passend is. Een eerste gesprek is altijd vrijblijvend. BSR Eggen – Body Stress Release in Nijmegen-Lent. Je vindt alles op www.bsreggen.nl.

Naar bsreggen.nl

Bronnen en onderbouwing

De onderwerpen in dit boekje zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Zoek op titel via scholar.google.com of pubmed.ncbi.nlm.nih.gov.

Hoofdstuk 1 – Co-regulatie

- Feldman (2007) – *Parent-infant synchrony and the construction of shared timing*. Child Development.
- Bornstein & Suess (2000) – *Child and mother cardiac vagal tone: continuity, stability, and concordance across the first 5 years*. Developmental Psychology.
- Lunkenheimer et al. (2020) – *Understanding the parent-child coregulation patterns shaping child self-regulation*. Development and Psychopathology.

Hoofdstuk 2 – De omgeving van je kind

- Fisher et al. (2014) – *Visual environment, attention allocation, and learning in young children*. Psychological Science.
- Rodrigues & Pandeirada (2016) – *Disruptive effects of colorful vs. non-colorful play area on structured play*. Frontiers in Psychology.
- Lillard (2019) – *Shunned and admired: Montessori, self-determination, and a case for radical school reform*. Frontiers in Psychology.

Hoofdstuk 3 – Schermtijd

- Lissak (2018) – *Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents*. Environmental Research.
- Radesky et al. (2018) – *Media exposure in low-income preschool-aged children is associated with multiple measures of self-regulatory behavior*. Pediatrics.
- World Health Organization (2019) – *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*.

Hoofdstuk 4 – Buitenspelen en natuur

- Dettweiler et al. (2017) – *Stress in school: some empirical hints on the circadian cortisol rhythm of children in outdoor and indoor classes.* IJERPH.
- Lee et al. (2025) – *The role of timing and amount of outdoor play in emotional dysregulation in preschool children.* Child: Care, Health and Development.

Bronnen en onderbouwing

Hoofdstuk 5 – Slaap

- Mindell et al. (2015) — *Bedtime routines for young children: a dose-dependent association with sleep outcomes*. Sleep.
- Paruthi et al. / AASM (2016) — *Recommended amount of sleep for pediatric populations*. Journal of Clinical Sleep Medicine.

Hoofdstuk 6 – Vrij spel

- Yogman et al. / AAP (2018) — *The power of play: a pediatric role in enhancing development in young children*. Pediatrics.
- Wang & Aamodt (2012) — *Play, stress, and the learning brain*. Cerebrum, Dana Foundation.

Hoofdstuk 7 – Voeding en bloedsuiker

- O'Neil et al. (2014) — *The role of breakfast in health: definitions and criteria for a quality breakfast*. Advances in Nutrition.
- Cryan et al. (2019) — *The microbiota-gut-brain axis*. Physiological Reviews.

Hoofdstuk 8 – Blote voeten en aarding

- Oschman et al. (2015) — *The effects of grounding on inflammation and the immune response*. Journal of Inflammation Research.

Je lichaam weet de weg
terug —
ik help je luisteren.

BSR Eggen · Body Stress Release Nijmegen-Lent

www.bsreggen.nl