

WAT IS EEN EMOTIONELE BASISBEHOEFTE?

Ieder kind heeft emotionele basisbehoeften die voldoende moeten worden vervuld om goed op te kunnen groeien tot een gezonde, evenwichtige volwassene. Als volwassene hebben we deze behoeften nog steeds.

Als er als kind goed aan je behoeften is voldaan, integreer je dit steeds meer in jezelf, zodat tegen de tijd dat je volwassen bent, je het jezelf eigen gemaakt hebt. Dan kun je als volwassene goed voor jezelf en je behoeften zorgen, op een manier die bij jou als volwassene past. Zoals jezelf geruststellen of een knuffel geven als je bang of verdrietig bent, mild zijn naar jezelf als je iets verkeerd doet, of je eigen mening, wens of grens aangeven naar anderen.

Is deze behoefte bij jou als kind niet of minder vervuld, dan ontwikkel je patronen met bepaalde overtuigingen en gedrag, om met onderliggende emoties te leren (over)leven. Je gaat het als het ware compenseren. We noemen die patronen ook wel disfunctionele schema's.

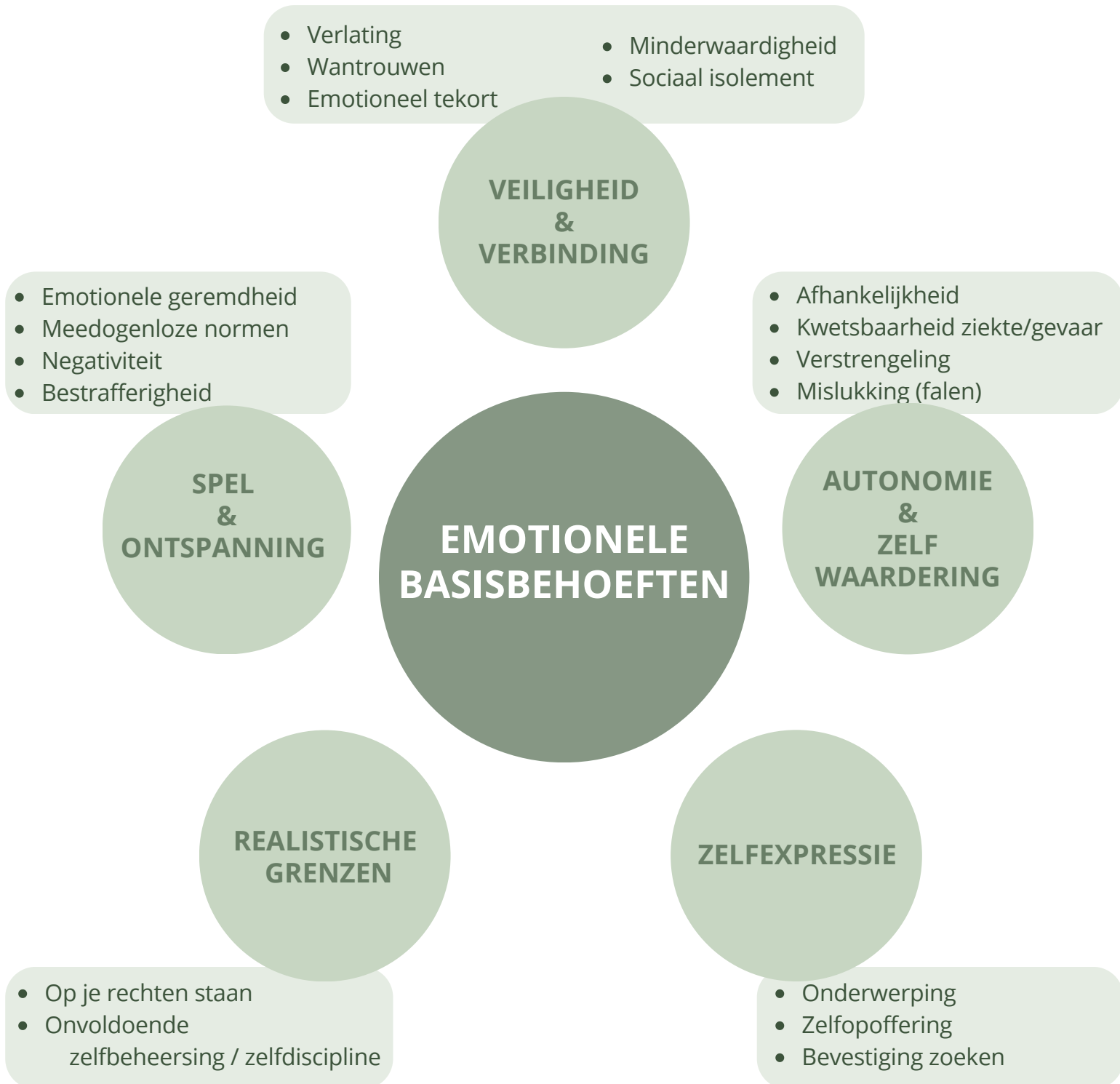
Deze patronen hebben naast hun beschermende overlevingsfunctie op de korte termijn, helaas op de langere termijn ook nadelen. Waardoor ze als volwassene vaak in de weg kunnen zitten. We zijn ons hier meestal niet van bewust, het gebeurt automatisch.

Door je bewust te worden van, of te leren voelen van de behoefte die je als kind gemist hebt, kun je nu als volwassene alsnog leren hoe je deze behoefte zo goed mogelijk kunt vervullen. Hiermee kun je de terugkerende belemmerende patronen doorbreken en stap je minder vaak in je valkuil.

Kanttekening 2025

In de schematherapie worden tegenwoordig 7 emotionele basisbehoeften onderscheiden. De terminologie en het aantal behoeften kunnen echter variëren, afhankelijk van de bron. Tijdens mijn opleiding lag de focus op 5 basisbehoeften. Later zijn Rechtvaardigheid en Zelfcoherentie toegevoegd als nieuwe inzichten binnen het veld. Voor mijn werk met ambitieuze en zelfbewuste hoogopgeleide mensen merk ik dat de oorspronkelijke 5 behoeften voldoende praktische handvatten bieden. De 2 nieuwere behoeften lijken in mijn praktijk goed te passen binnen de oorspronkelijke categorieën. Ik blijf de ontwikkelingen volgen en sta ervoor open om deze aanvullingen te integreren, mocht ik in de praktijk hun toegevoegde waarde expliciet ervaren. Voor nu behoud ik bewust de eenvoud en focus, zodat mijn cliënten direct en helder met deze inzichten aan de slag kunnen.

SCHEMA'S PER BEHOEFTE



Reparenting per BEHOEFTE

VEILIGHEID EN VERBINDING

De behoefte aan emotionele en fysieke veiligheid, stabiliteit met zorg en aandacht, en verbondenheid met anderen

- Zelfcompassie: Wees mild en begripvol naar jezelf toe. Erken je eigen emoties en behoeften zonder oordeel. Wees een zorgzame, liefdevolle ouder voor jezelf / je innerlijk kind. Ben er voor jezelf en troost jezelf.
- Gezonde relaties: Zoek naar relaties waarin je je veilig en gewaardeerd voelt. Stel grenzen in relaties die niet goed voor je zijn. Zoek steun bij begripvolle mensen met wie je je gevoel kunt delen.
- Authenticiteit: Waardeer je unieke eigenschappen, wees helemaal jezelf, accepteer je minder sterke kanten.
- Ontspanning: Creëer een veilige fysieke en emotionele omgeving voor jezelf waar je kunt ontspannen en opladen. Oefen mindfulness om in het moment te blijven en gevoelens van veiligheid te bevorderen.

AUTONOMIE EN ZELFWAARDERING

De behoefte om de wereld te onderzoeken, zelfstandig te zijn, zelf keuzes te maken, en een gevoel van eigenwaarde te ontwikkelen

- Zelfvertrouwen: Stel kleine doelen en bereik deze. Moedig jezelf aan zoals een liefdevolle ouder zou doen. Herinner jezelf aan je sterke punten en successen. Je kunt meer aan dan je denkt. Wees lief voor jezelf, ook bij tegenslagen en fouten, je hoeft niet alles zelf te kunnen. Geef jezelf complimenten en gebruik positieve affirmaties.
- Onafhankelijkheid: Streef naar wat belangrijk voor jou is, los van de verwachtingen van anderen. Oefen het nemen van beslissingen en verantwoordelijkheid voor je eigen leven. Erken en respecteer je eigen behoeften en grenzen.

ZELFEXPRESSIE

De behoefte om eigen gevoelens, gedachten en wensen te uiten, jezelf mogen zijn

- Jezelf uiten: Schrijf je gedachten en gevoelens op om te ordenen en te onderzoeken. Valideer je eigen emoties en gedachten, zelfs als anderen dat niet doen. Ontdek wat je behoefte is. Geef jezelf bevestiging.
- Creativiteit: Neem deel aan creatieve bezigheden zoals schrijven, tekenen, theater, muziek maken of dansen.
- Assertieve communicatie: Oefen om je behoeften, gevoelens, grenzen en mening/visie duidelijk uit te drukken.
- Kwetsbaarheid: Je hoeft niet altijd sterk te zijn en mag hulp vragen. Ook boosheid mag er zijn.

REALISTISCHE GRENZEN

De behoefte aan structuur en regels, je eigen en andermans grenzen respecteren

- Structuur aanbrengen: Creëer een dagelijkse routine en houd je eraan. Leer effectieve technieken voor tijdbeheer om jezelf georganiseerd te houden. Plan vooruit. Stel overzichtelijke, haalbare en realistische doelen voor jezelf. Vergroot je zelfdiscipline door kleine stapjes en het naleven van regels en structuur te belonen.
- Zelfregulering: Leer technieken zoals ademhalingsoefeningen, meditatie en reguleren van emoties. Leer omgaan met frustratie en geduld. Oefen zelfbeheersing door je te concentreren op lange termijn doelen in plaats van onmiddellijke bevrediging. Denk aan de impact op een ander.

SPEL EN ONTSPANNING

De behoefte aan plezier, ontspanning, experimenteren en speelse activiteiten

- Plezier: Plan regelmatige momenten voor recreatieve activiteiten die je leuk vindt. Sta jezelf toe spontaan te zijn, je emoties te uiten en plezier te hebben zonder schuldgevoel. Doe leuke sociale activiteiten. Speel en geniet, prikkel je zintuigen, leef je uit in je passie en speelse kant, kleur eens buiten de lijntjes, ga out of the box.
- Ontspanning: Oefen ontspanningstechnieken zoals yoga, meditatie of gewoon tijd doorbrengen in de natuur. Plan 'lege tijd' om te niks of spontaan wat te doen.
- Lichtheid: Wees mild naar jezelf en anderen, bekijk de positieve kant, goed is goed genoeg, zie fouten als groei.

Mijn BEHOEFTE

WELKE BEHOEFTE HEEFT MIJN AANDACHT NODIG?
WAT HEB IK VROEGER ALS KIND GEMIST?

OP WELKE MOMENTEN IS DIT NODIG? (TRIGGER)

WELKE KRITISCHE GEDACHTEN HEB IK DAN MEESTAL
NAAR MEZELF?

WAT KAN IK DAN LIEFDEVOL TEGEN MIJN 'KLEINE IK'
ZEGGEN? WAT KAN IK DOEN?

WAT HEB IK NOG MEER NODIG?
HOE KAN IK GOED VOOR MEZELF ZORGEN?