



# 12 basisbehoeften

Samen Werken aan balans

Anne Marie van Bilsen

Titel: 12 basisbehoeften

Auteur: Anne Marie van Bilzen

Omslagontwerp: R.P. da Costa

Druk: eBook

Uitgever: Praktijk de Regenboog

December 2012 – tweede editie

Copyright: 2012 – Anne Marie van Bilzen

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin worden opgeslagen in elektronische vorm zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel deze uitgave met veel zorg is samengesteld, aanvaarden de auteur noch de uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door fouten of onvolkomenheden in dit document.

Pijnacker, december 2012

Veel basisbehoeften zijn er vooral om in leven te blijven en de soort te laten voortbestaan. Eten, drinken, intimiteit en veiligheid, zijn de basis van onze lichamelijke behoeften.

Erkenning en waardering zijn ook belangrijke basisbehoeften, maar daaraan denken we niet zolang we honger hebben of voor ons leven vrezen. Als we geen waardering en erkenning van onze omgeving krijgen, voelen we ons niet prettig en kan het zelfs onze gezondheid schaden.

Voldoen aan basisbehoeften lijkt heel simpel. In de praktijk blijkt het behoorlijk tegen te vallen om in alle basisbehoeften van onze kinderen te kunnen voorzien.

In dit document schets ik een situatie zoals deze bij mij in de praktijk voor kwam. Herken je bij jezelf een missende basisbehoefte? Of bij je kind? En hoe ga jij daar als ouder mee om?

Veel leesplezier.

Anne Marie van Bilsen

In de praktijk komt een blond mannetje met warrige haartjes en grote ogen. Zijn naam is Marvin.

Marvin komt net uit school en stuitert nog na; hij heeft net twee onderzoeken gehad, omdat het niet lekker gaat op school. Hij heeft een neus voor het feit dat ze hem willen onderzoeken en reageert daar heftig op. De uitslagen zullen er door zijn gedrag vast niet om liegen. Moeder komt bij mij, omdat ze het even niet meer weet, haar zoon is zo lief, maar toch gaat het niet goed op school.

Ik observeer Marvin en het valt me al snel op dat hij dezelfde vraag meerdere malen stelt. Hij weet eigenlijk het antwoord al, maar zoekt bevestiging.

Bevestiging is een basisbehoefte. Vanuit de psychologie stellen we dat we het binnen onze opvoeding nodig hebben om twaalf basisbehoeften ingevuld te krijgen. Dit zijn als het ware twaalf vormen van aandacht en liefde.

De basisbehoeften zijn: *Zorg, Geruststelling, Bewondering, Vertrouwen, Aanmoediging, Goedkeuring, Begrip, Respect, Erkenning, Bevestiging, Waardering en Acceptatie.*

Helaas, we krijgen gemiddeld twee basisbehoeften niet of niet goed ingevuld. En dat maakt dat we de invulling hiervan buiten onszelf gaan zoeken. Vaak zijn we ons daar niet of nauwelijks van bewust.

We kunnen onze liefde voor de ander op deze twaalf manieren uiten. Elke manier is van evenveel belang en de ene is niet ondergeschikt aan de andere.

Wel heeft een kind in de ene ontwikkelingsfase meer behoefte aan het één dan aan het ander. Een kind van één maand oud heeft uiteraard meer behoefte aan zorg en geruststelling dan aan bevestiging. Let op! Dat maakt de andere basisbehoefte niet minder belangrijk, maar op dat moment wel

even ondergeschikt aan die ene specifieke basisbehoefte. Je kunt het vergelijken met voedsel en water. Op een moment heb je even geen behoefte aan voedsel. Zodra echter de dorst is gelest, komt het hongergevoel weer terug.

Voldoen aan basisbehoeften lijkt heel simpel. In de praktijk blijkt het behoorlijk tegen te vallen om in alle basisbehoeften van onze kinderen te kunnen voorzien. Dat komt doordat niemand als kind ervaren heeft dat aan alle basisbehoeften werd voldaan. Je ouders waren daar niet toe in staat, omdat door hun ouders ook niet alle basisbehoeften waren vervuld. En wat je niet kent, kun je niet doorgeven. Tenzij je je bewust ben van je gemis en openstaat voor de specifieke behoefte van de ander.

Aangezien geen enkele ouder in staat is alle basisbehoeften van zijn kind te vervullen, loopt ieder kind onderweg emotionele beschadigingen op. Dat geeft niets. Dat hoort bij het leven.

Elke basisbehoefte kent verschillende facetten. Bovendien is de manier waarop je de basisbehoefte vervuld, hoe vaak en wanneer, van groot belang. Stel je een basisbehoefte eens voor als een taart, die is verdeeld in zes punten.

Neem bijvoorbeeld “Aanmoediging”:

Punt een: aanmoediging tot het beoefenen van een sport

Punt twee: aanmoediging tot het zelfstandig nemen van beslissingen

Punt drie: aanmoediging tijdens het gezamenlijke avondeten

Punt vier: aanmoediging tijdens een één-op-één gesprek

Punt vijf: aanmoediging van vader

Punt zes: aanmoediging van moeder

Je kunt je wel voorstellen dat de taart uit veel meer dan zes punten kan bestaan. Je kunt punt één bijvoorbeeld uitbreiden met een bepaalde sport, wie de aanmoediging geeft en wanneer die persoon het geeft. Al deze mogelijke punten kunnen we natuurlijk nooit allemaal invullen voor onze kinderen. Daardoor is het goed mogelijk dat het kind later tegen de ouder zegt: 'Ik heb nooit aanmoediging gehad van jou.' Wat meer genuanceerd kan betekenen: 'Jij stond nooit langs de zijlijn bij een voetbalwedstrijd, zoals de ouders van al mijn vriendjes wel deden.' Het gaat er bij het vervullen van de basisbehoeften dus om dat het aansluit op wat het kind aangeeft. Een extra moeilijkheid hierbij is nogmaals dat wat we niet kennen, we ook niet kunnen doorgeven. Stonden jouw ouders nooit langs de zijlijn tijdens een wedstrijd, dan zal het niet zo snel in je opkomen dit bij jouw kind wel te doen. Een valkuil in deze is dat je het zelf als een enorm gemis ervaren kan hebben zodat je juist bij iedere wedstrijd staat te juichen langs de zijlijn. Dit kan dan voor het kind zelfs beklemmend werken.

Er is echter nog een valkuil aanwezig; deze wil ik ook benoemen. Stel dat jij je als volwassene bewust bent van het gemis van de basisbehoefte *bevestiging*. Dan kan het zo zijn dat je royaal bent in het verstrekken van bevestiging in de opvoeding naar je kind toe. Bij elke stap die je kind maakt geef jij bevestiging, een ware uiting van liefde naar je kind toe. Echter als je kind ouder wordt en gewend is de bevestiging buiten zichzelf aangeboden te krijgen, zal hij niet leren dit ook in zichzelf te vinden. Hij blijft dan buiten zichzelf op zoek gaan naar bevestiging.

Al met al valt het niet mee om te voldoen aan de basisbehoeften van je kind. De beste raad die ik kan geven is; sta open voor de behoeften van je kind. Luister naar wat je kind aangeeft en denk niet te snel dat je aan zijn behoeften hebt voldaan. Het is niet alleen van belang om te weten wat de behoefte van je kind is maar ook hoe, wanneer, waar en hoe vaak je kind deze basisbehoefte wil ervaren. Dit is per kind verschillend. Er wordt van jou als ouder openheid gevraagd om te kunnen waarnemen wat jouw kind exact nodig heeft.

Bij Marvin en zijn mama signaleer ik de missende basisbehoefte; Bevestiging. Nu het helder is kunnen we ermee aan de slag. Het weten en bewust zijn van de route die je loopt is vaak al heel verhelderend. Dit zal uiteindelijk resulteren in het feit dat Marvin niet herhalend om bevestiging hoeft te vragen, maar het in zichzelf zal leren te vinden.

*Wist je dat er in de opleiding Kindermassage Coach uitgebreid aandacht wordt besteed aan de 12 basisbehoeften? **Meer informatie kun je hier vinden.***

*Wil je weten wat de missende basisbehoeften zijn van jouw kind? Of heb je een andere vraag? Neem gerust **contact** met ons op voor een afspraak*



**Praktijk de Regenboog**  
[www.praktijk-deregenboog.nl](http://www.praktijk-deregenboog.nl)  
[info@praktijk-deregenboog.nl](mailto:info@praktijk-deregenboog.nl)  
06-46027980