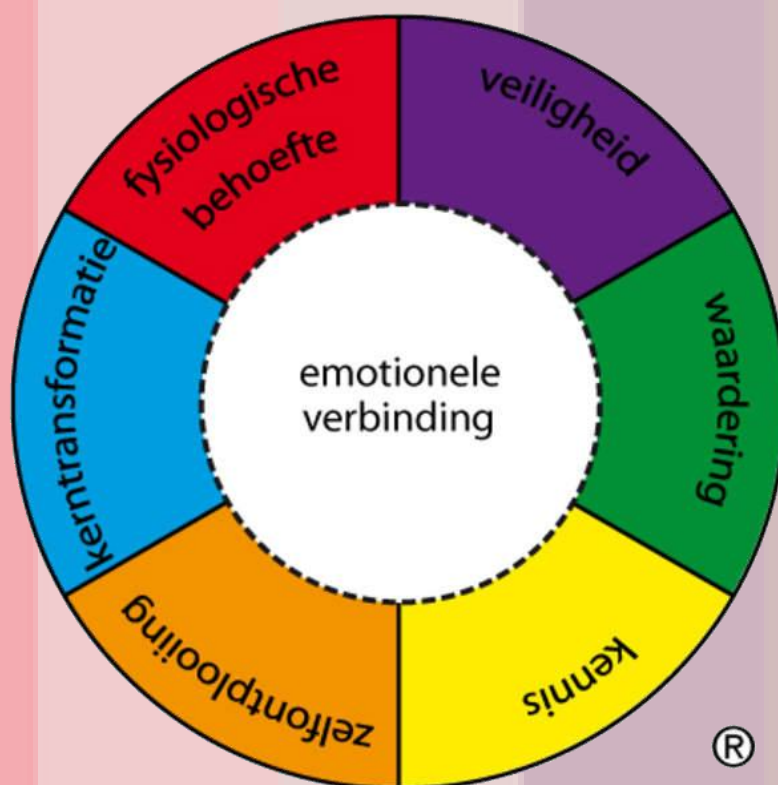


De 7 wetten van Basisvertrouwen



Hoe stevig is jouw
fundament?

Wat is Basisvertrouwen?

Basisvertrouwen is de voedingsbodem van waaruit je groeit en verder ontwikkelt. Een gezonde voedingsbodem geeft je vertrouwen in jezelf, en in de mensen en de wereld om je heen. Iemand met een groot basisvertrouwen is zelfverzekerd, straalt rust uit, is ontspannen, heeft vertrouwen, kan zich overgeven aan nieuwe ervaringen, kan verbinding maken met andere mensen en weet: ik mag er zijn.



Een goede gezondheid en emotioneel welbevinden begint bij de basis van het leven. Wanneer je geboren wordt is er van nature een basisvertrouwen van ongeveer 70%. De andere 30% zal normaliter groeien op basis van emotioneel veilige ervaringen die als kind worden opgedaan. Als je basisvertrouwen genoeg is ben je in staat om nieuwe of indringende gebeurtenissen zelf te reguleren en te verwerken, en om kwetsbaarheid te tonen. Het is dan veilig genoeg om je emoties te laten zien.

Basisvertrouwen is de mate van emotionele verbinding en de mate waarin alle levensbehoeften zijn vervuld.

Is je basisvertrouwen lager dan lukt het je moeilijk om je stressniveau naar beneden te brengen en zul je uitgesproken emoties laten zien (bijv. drama), of ze juist wegdrücken (bijv. emotie eten) en verbergen (bijv. pokerface). In deze situaties slaat de onverwerkte energie zich op in je lichaam en komt die op een andere manier tot uiting, vaak via ziekte of in je gedrag. Je hebt vaak last van stress, vermoeidheid of andere klachten. Je hebt weinig weerstand of wordt chronisch ziek. Je hebt Anorexia of Boulimia ontwikkeld of je hebt gedragsproblemen.

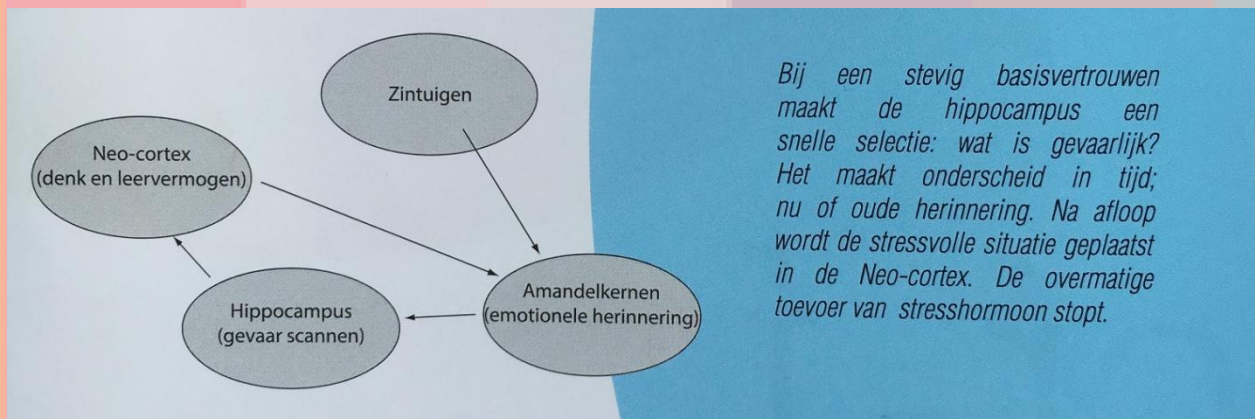
Werking van het brein

Recent is ontdekt dat wanneer er een vroege angstige ervaring is tijdens de zwangerschap of geboorte, deze angst een grote impact heeft op het brein. Wanneer door bepaalde omstandigheden de levensbehoeften niet opgevuld worden dan ontstaat in veel gevallen een post traumatisch stress syndroom (PTSS). Vaak betreft dit hechtingsproblematiek.

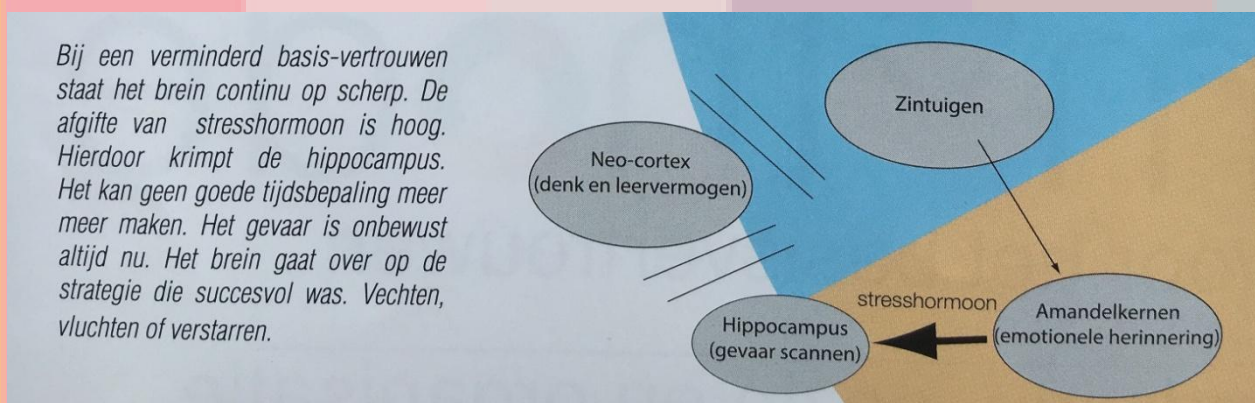
Er zijn zeven essentiële levensbehoeften die alle mensen hebben overal ter wereld. Alleen als deze behoeften voldoende opgevuld zijn kan sprake zijn van een stevig basisvertrouwen in kind en volwassene. Dit is een wetmatigheid.

Als vroege angstige ervaring(en) niet worden opgemerkt en verwerkt raakt het brein verstoord en verslechtert de regulering.

Gezond brein



Getraumatiseerd Brein



Hoe herken je PTSS?

Angst tast het functioneren op sociaal-emotioneel vlak aan. Er volgen vaak moeilijkheden binnen gezinssituaties en op school. Bij volwassenen kunnen problemen ontstaan in relaties, studie of op het werk.

Hoe PTSS herkend kan worden hangt samen met de gekozen overlevingsstrategie (vechten, vluchten of verstarren) die onbewust gekozen is.

- Zeer drukke uitingen van baby, kind of volwassene (vaak ADHD genoemd)
- Teruggetrokken gedrag, eigen binnenwereld (vaak autisme genoemd)
- Voortdurend controle willen houden en hyperalert
- Verstoord eetgedrag of eetstoornissen als Anorexia en Boulimia Nervosa
- Een onverzadigbare honger naar aandacht
- Onvermogen of diepgewortelde angst vriendschappen of relaties aan te gaan (aantrekken afstoten, bindingsangst)

De symptomen van het vroeg ontstaan PTSS kunnen dus dezelfde uitingen hebben als ADHD of een vorm van het autistisch spectrum en soms zelfs combinaties hiervan. Ook eetstoornissen vallen hieronder. Door de onbekendheid over PTSS wordt er helaas vaak verkeerd gediagnosticeerd en bijvoorbeeld overbodig medicatie toegediend. Of je krijgt een diagnose met behandeling die niet aansluit. Hierdoor blijft het oorspronkelijke probleem in het brein bestaan.



De 7 wetten van Basisvertrouwen

1. Emotionele Verbinding
2. Veiligheid
3. Fysiologische Behoeftte
4. Erkenning & Waardering
5. Kennis
6. Zelfontplooiing
7. Kerntransformatie



1. Emotionele Verbinding

De definitie van emotionele verbinding is: onvoorwaardelijke liefde die de kern vormt van het basisvertrouwen en bestaansrecht. Het is de meest belangrijke en overstijgende levensbehoefte die alle andere levensbehoeften met elkaar verbindt. Het is de cruciale factor om een stevig basisvertrouwen tot stand te brengen. Je moeder is de best aangewezen persoon om deze behoefte te vervullen.



Thema's

- Je niet welkom voelen
- Je verlaten of alleen voelen
- Je afgewezen of ongewenst voelen
- Bindingsangst
- Je leeg voelen
- Onzeker zijn
- Aantrekken en afstoten in relaties
- Je onbegrepen voelen
- Pleasegedrag
- Manipuleren
- Anorexia of Boulimia

2. Veiligheid

Veiligheid is de situatie waarin je vrij bent van gevaar of schade. Maar veiligheid betekent ook geborgenheid, gerustheid en zekerheid. Hoe veilig was het voor jou in je jeugd? Wat we vaak vergeten is te kijken naar onze eerste indrukken van veiligheid. Dit begint al tijdens de zwangerschap, als je nog in de buik zit. Bij de uitwisseling tussen moeder en kind tijdens de zwangerschap komen verschillende (voedings)stoffen voorbij. Reeds als embryo toets je hoe veilig deze stoffen zijn.



Denk hierbij aan stoffen als endorfine (gelukshormoon), dopamine (knuffelhormoon) of een gezonde voedingsbodem waar je voldoende voedsel vindt. Denk bij onveilige stoffen aan toxische stoffen zoals overmatig veel stresshormonen, alcohol, tabak en medicijnen. Bij teveel onveilige stoffen komt je leven in gevaar. Dit kan zo onveilig zijn dat je overlevingsmechanisme wordt geactiveerd. Vluchten (kan leiden tot miskraam), vechten (alles op alles zetten om te overleven) of verstarren (wegkruipen, je zo stil mogelijk houden, 'ik ben er niet').

Thema's

- Moeite hebben met grenzen, grenzeloos zijn
- Moeite hebben je eigen ruimte in te nemen
- Moeite hebben met het onbekende
- Overdreven afhankelijk of plakkerig
- Hoge verwachtingen hebben van anderen
- Last hebben van veranderingen
- Achterdochtig zijn
- Je druk maken om wat anderen van je gezin/familie vinden
- Actie nemen o.b.v. andermans verwachtingen of oordelen
- Tot in detail willen weten wat gaat gebeuren

3. Fysiologische Behoeft



Fysiologische behoefte is de verzamelnaam voor alles dat nodig is voor het welzijn van je lichaam en geest. Denk aan de behoefte aan zuurstof, voedsel, drinken, slaap, beweging en voortbestaan (voortplanting). Als je wel eten krijgt maar geen emotionele voeding kun je letterlijk niet groeien. Je lichaam kan pas de juiste hoeveelheid voedingsstoffen opnemen als je ook emotioneel gevoed wordt. Moederliefde en emotionele verbinding zijn voorwaarden voor een goede gezondheid.

Thema's

- Allergieën
- Eczeem
- Algehele gezondheidsproblemen
- Voedingssupplementen gebruiken vanwege chronische tekorten
- Overmatig of onnodig gebruik van medicijnen
- Verslavingen
- Obesitas
- Anorexia en Boulimia Nervosa
- Problemen rond seksualiteit
- Burnout
- Slechte onderlinge verbinding in het gezin

4. Erkenning & Waardering

Erkennen betekent het recht van bestaan inzien en toegeven. Waarderen is onder andere, iets of iemand op de juiste (of hoge) waarde inschatten. Bij de start van je leven heb je zowel erkenning als waardering nodig van beide ouders. Wanneer hierin is tekort geschoten zul je naar manieren blijven zoeken om deze levensbehoefte alsnog op te vullen, ook buiten je ouders om. Dan zoek je erkenning en waardering bij anderen.



De paradox is dat je pas als je jezelf kunt zien, erkennen en waarderen de waardering van anderen kunt ontvangen. Het is prettig een compliment te krijgen maar geen noodzaak meer. Je staat in verbinding met jezelf.

Thema's

- Extreem veel waarde hechten aan status, de 'buitenkant'
- Veel complimenten willen horen
- Gezien en gehoord willen worden
- Veel aandacht vragen
- Strijden met broertjes en zusjes wie er beter is
- Slachtofferrol aannemen
- Haantjesgedrag
- Veel waarde hechten aan de mening van anderen
- Bevestiging zoeken
- Gewenst willen zijn

5. Kennis



Kennis heeft veel vormen als levensbehoefte. Vaak denken we direct aan kennis uit boeken, je schoolperiode en werkperiode. Maar ook kennis over je familie, een (familie)geheim of kennis over hoe je ontstaan en geboren bent horen hierbij.

Daarnaast doe je allerlei ervaringen op in ons leven die we omzetten in kennis. Op basis hiervan beslis je welk gedrag past in welke situatie. Kennis is bewust en onbewust weten. Ook intuïtie valt hieronder.

Thema's

- Onzeker zijn
- (Boeken)kennis boven kennis door ervaring stellen
- Alles overdreven willen onderbouwen en onderzoeken
- Continu vertellen wat je weet en kunt
- Opkijken tegen anderen om hun kennis
- Bang zijn iets niet te weten of te kunnen
- Hiërarchie belangrijk vinden
- Voortdurend opleidingen willen volgen omdat je gelooft dat het niet genoeg is of niet goed genoeg bent
- Onder al je handtekeningen je titel zetten om de buitenwereld te tonen hoeveel kennis je hebt

6. Zelfontplooiing



Zelfontplooiing is het kunnen ontwikkelen van je eigen vermogens, op eigen kracht. Ieder mens begint met zelfontwikkeling op het moment dat hij zich verbindt met zijn ouders EN als hij van hen loskomt. Een duidelijk zichtbaar moment is 9 maanden na de geboorte, de baby begint zijn wereld te verkennen en komt steeds meer los uit de symbiose met moeder.

Ook jezelf durven zijn, zonder sociaal gewenst gedrag, staat centraal bij zelfontplooiing. Als je je anders voordoet dan je bent en je continu aanpast aan anderen kun je je niet volledig ontwikkelen. Met een stevig basisvertrouwen heb je een natuurlijk behoefte je persoonlijk en mentaal te ontwikkelen.

Thema's

- Faalangst
- Pleasegedrag
- Weinig of niets durven zonder hulp van anderen
- Creativiteit en oplossingsgerichtheid ontbreken
- Je eigen kracht, vermogens en kwaliteiten onderschatten
- Oorzaken buiten jezelf leggen, anderen de schuld geven
- Steeds overall onderuit proberen te komen
- Je moeizaam als gezin kunnen ontwikkelen
- Vastlopen als ondernemer of in je ontwikkeling
- Weinig nieuwsgierigheid, bang om op onderzoek uit te gaan

7. Kerntransformatie



Kerntransformatie heeft te maken met mogen ZIJN wie je bent, terug kunnen keren naar je kerntoestand. Als je net bent geboren ben je het dichtstbij deze toestand. Zonder oordeel kijk je naar wat er is, naar jezelf en naar de wereld: je mag er helemaal zijn, in alles wat je bent. Je denkt als baby niet goh wat lig ik al lang te huilen.

Als je opgroeit leer je sociaal wenselijk gedrag aan. De buitenkant, hoe je eruit ziet en wat je doet wordt steeds belangrijker. Als je je gaat identificeren met deze buitenkant verlies je het contact met wie je echt bent en blijf je in je ontwikkeling steken. bovendien kun je steeds moeilijker jezelf en anderen zonder oordeel benaderen.

Thema's

- Te snel anderen of situaties veroordelen
- Het gevoel hebben dat jouw mening of gevoel toch onbelangrijk is
- Prestatiedrang
- Pesten en roddelen
- Extreem non-verbaal communiceren
- Moeilijk je gevoel kunnen uiten
- Gedachten hebben als ik ben niet goed genoeg
- Faalangst

Kinderen en Basisvertrouwen

Bij kinderen vormen ouders of verzorgers één van de belangrijkste voorwaarden om een stevig basisvertrouwen op te kunnen bouwen. Als de ouder of verzorger zelf een verminderd basisvertrouwen heeft zal er veelal sprake zijn van onbewust ondermijnende patronen. Wat veel voorkomt is dat ouders of verzorgers het gemis in hun eigen jeugd overcompenseren naar hun kinderen. Of dat hun kind in die onvervulde behoeften moet voorzien.

Kinderen zijn zeer loyaal naar hun ouders en zullen altijd alles doen binnen hun kinderlijke mogelijkheden om de ouders te geven waar ze (onbewust) om vragen. Helaas vaak ten koste van het kind, omdat de last natuurlijk veel te groot voor het kind is en nooit in staat zal zijn op te lossen wat niet bij het kind hoort. Dit is van de ouder of verzorger zelf en dat mogen ze dus zelf doen.



Heb ik als ouder dan iets fout gedaan? Nee natuurlijk niet! Er is geen sprake van schuld of oordelen. Het gaat om diepliggende onbewuste patronen en intenties. Iedere ouder is zelf ook kind geweest en draagt eigen ervaringen met zich mee, ook pijnlijke en verdrietige die nooit gezien of erkend zijn.

Het is van wezenlijk belang dat beide ouders zich bewust worden van eigen handelen, strategieën, angsten en onvervulde levensbehoeften. Vervolgens is het belangrijk dat zij deze (vaak onbewuste) angsten verwerken en hun eigen behoeften vervullen. Een behandeling bij een kind heeft het beste, blijvende resultaat als het hele gezinssysteem meewerkt.

Door als ouder nieuwsgierig te zijn naar je eigen leerproces geef je een signaal aan je kind dat ontwikkelen en veranderen iets is dat je samen doet.

Werken aan een stevig fundament

Basisvertrouwen kan weer herstellen en gedragsuitingen/stoornissen die voortkomen uit hechtingsproblemen en PTSS kunnen afnemen of helemaal verdwijnen zonder medicatie.

- **Wil om jezelf te ontwikkelen**

Dit geldt voor zowel jongeren als volwassenen. Niet iedere jongere ervaart het eigen gedrag als afwijkend, lastig of belemmerend. Een jongere dat zelf last heeft van deze onbalans is vaak zeer gemotiveerd om aan de slag te gaan.

- **Kennis**

Door psycho-educatie en zelfonderzoek word je bewust van je gedrag en handelen en waarom je het zo doet. Weten is nog niet kunnen, maar de oordelen die je over jezelf hebt nemen door deze kennis wel af, waardoor emotionele verbinding vanuit begrip mogelijk wordt. Onze online cursus over eetstoornis helpt hier sterk bij.

- **Bewustwording**

Bewustwording van jouw overlevingspatronen en onvervulde levensbehoeften. Welke zijn niet vervuld? Hoe groot is jouw basisvertrouwen? Dit kunnen we precies meten. Vaak wordt snel duidelijk op welke wijze jij antwoord hebt gegeven op je meest aangetaste levensbehoefte; het gedragspatroon waarin jij bent gaan overleven. Eetstoornissen hebben hier reeds hun basis.

- **Huidcontact**

Vanaf het eerste tot het laatste moment in je leven houd je de behoefte om aangeraakt te worden en om zelf te mogen aanraken. Je huid is je grootste zintuig en aanraking roept veel emoties op. Het is de taal van hechting (geruststellend en troostend). Behandelingen met dieren (paarden, pony's, honden en dolfijnen) zijn mede om deze reden zo effectief.



Nawoord

Met de 7 wetten van Basisvertrouwen heb ik je een indruk willen geven van de diepgang achter een schijnbaar eenvoudige term. Zeven kernelementen die een grote invloed hebben op de manier waarop we ons leven ervaren en invulling geven. Kennis van deze levensbehoefte kan jou helpen op een andere manier naar je eigen gedrag of dat van je kind te kijken.

Welke behoefte vraagt om vervulling als je vastloopt in een eetstoornis? Of als je kind zich voortdurend terugtrekt? Wat is er aan de hand als studieresultaten achter blijven of als je steeds vaker somber bent of chagrijnig? En waarom zet je eigenlijk altijd die lach op? Wie houdt je voor de gek? Welke leegte vervult het eten eigenlijk bij jou? Of welke pijn wil jij echt nooit meer voelen? •

Bodytalk biedt hulp bij eetproblemen en eetstoornissen. We werken volgens een fasenmodel. We bieden je 1 loket voor therapie, training en coaching en begeleiding. Ons team bestaat uit 14 behandelaren verspreid over heel Nederland.

- Herstel en opbouw van het basisvertrouwen – trauma
- Hoogsensitiviteit in beeld brengen – ontwikkelen vaardigheden
- Ik Grens bewustzijn - persoonlijk leiderschap

Het is onze missie jouw ware kleur en sensitiviteit weer zichtbaar te maken. Bodytalk is opgericht om iedereen met eetproblemen of een eetstoornis te helpen vanuit een unieke insteek. Jij staat centraal, niet je probleem of je stoornis. Je bent toch veel meer dan dat? Ieder mens is uniek en heeft recht te mogen zijn en worden wie het in essentie is.



Renate en Ferdinand