



*Alles wat je leert en ervaart in je leven, zal je vormen. Het bepaalt voor een zeer groot deel je basis, je fundament. In je opvoeding leren we ons staande te houden in de wereld, maar ook leer je omgaan met emoties en gedachten. Je leert wie je bent en wie je wilt zijn. Je hele leven bestaat uit lessen, die je leren bewust te worden. Die lessen vormen je persoonlijkheid.*

*Psychologische basisbehoeften onderscheiden zich van fysiologische behoeften (voedsel en water). Fysiologische behoeften worden ervaren en willen bevredigd worden bij tekort aan voedsel of water. Psychologische basisbehoeften worden permanent ervaren en worden nooit honderd procent vervuld. De mens zal altijd blijven streven naar integratie van de psychische elementen (denken, voelen, handelen etc.) en integratie van henzelf met de sociale context.*

## De 15 basisbehoeften van de mens

---

### De 15 basisbehoeften van de mens

Je ouders geven je wat ze je kunnen geven. Dit is afhankelijk van hun eigen opvoeding. Wat ze niet hebben gekregen, kunnen ze jou niet geven. Opvoeden betekent het kind geven wat het nodig heeft om zich veilig en geliefd te voelen. Het geeft richting en het is een voorbereiding op het volwassen leven. Omdat je geen handleiding meekrijgt wanneer een kind wordt geboren, word je als ouder op jezelf teruggeworpen. Elke keuze die een ouder maakt voor het kind, bewust of onbewust heeft invloed op het kind.

Wat je meekrijgt van je ouders als basislessen is de fundering voor je verdere leven. Daarom is de interactie met je omgeving en je opvoeding van essentieel belang. Iemand met een gezonde persoonlijkheid heeft geleerd zijn basisbehoefte niet buiten zichzelf te zoeken, maar zelf in te vullen. Vanuit de holistische kijk op de mens, zien we wel degelijk dat elk mens geboren wordt met basisbehoeften.

Het zijn **15 natuurlijke basisbehoeften** in willekeurige volgorde: aandacht, zorg/verzorging, geborgenheid, geruststelling, erkenning, bewondering, goedkeuring, waardering, acceptatie, aanmoediging, begrip, bevestiging, respect, vertrouwen en liefde.

De evolutie leert ons dat de mens altijd al in groepen leefde, om te overleven. Zo sta je sterker, zorg je gezamenlijk voor voedsel en kan je je voortplanten. Mensen willen erbij horen en een waardevol groepslid zijn. Vanuit onze diepste verlangens en instincten willen we evolueren en wil ons ego individualistisch zijn. Maar we komen nooit meer los van onze oerbehoeften.

Als je als kind hebt ervaren dat je één of meerdere basisbehoeften niet hebt ontvangen, ontstaat er een blokkade. Een tekort aan een basisbehoefte, doet elke keer weer pijn en verdriet. Het onbewuste helpt je door de pijn te vermijden, bedekken of ontkennen. Vaak ben je je er niet bewust van.

Als je een basisbehoefte niet hebt ontvangen, ga je het vaak buiten jezelf zoeken. Je probeert het alsnog te krijgen. Opvoeden bestaat uit geven en de sleutel vinden die de schatkist van je kind opent. Het geven van basisbehoeften is het recht van elk kind.

## Basisbehoefte aandacht

Aandacht is een recht van elk kind. Aandacht is puur er zijn voor je kind. Zonder te sturen, beïnvloeden en bepalen voor de ander. Het is in het nu samen zijn en het is meer dan alleen in dezelfde ruimte aanwezig zijn. Als ouders betrokken zijn bij hun kind en zich alleen daarmee bezig houden, schenken ze aandacht. Ze hebben echte interesse in hun kind. Quality time, wordt het ook genoemd en heeft te maken met de kwaliteit, niet de kwantiteit. Door echt aandacht voor je kind te hebben zie je wat het kind bezighoudt. Je ziet de kwaliteiten en talenten. Aandacht hebben bevordert de communicatie met elkaar.

Aandacht geeft een kind: veiligheid, een fijn gevoel, je wordt gezien, het is oprecht, ruimte om wensen en behoeften aan te geven, ruimte om te communiceren.

Aandacht geven en aandacht ontvangen begint bij bewustwording. Als je je bewust bent van je eigen behoeften of van de behoeften van je kind, kan je hiermee verder.

## Basisbehoefte aanmoediging

Het is belangrijk te horen dat je op de goede weg zit, dat je een hart onder de riem of een schouderklopje krijgt. Het is positieve motiverende aandacht. Het zet aan tot actie en leert je door te zetten. Aanmoediging is een stimulans en spoort je aan om door te gaan, iets nieuws te beginnen, een keuze te maken of knoop door te hakken. Het daagt je uit het beste in jezelf naar boven te halen.

Aanmoediging geeft je: het gevoel gezien te worden, het gevoel gehoord te worden, het gevoel serieus genomen te worden, vertrouwen, het gevoel dat je iets kan, gevoel van acceptatie.

Aanmoedigen is liefdevol je kind complimenteren en aanzetten om het beste in zichzelf naar boven te halen. Als dit helemaal afgestemd is op het kind, dan is het in balans.

## Basisbehoefte acceptatie

Acceptatie is één van de krachtigste vormen van energie die er is. Het betekent dat je jezelf en je omgeving kan aanvaarden. Acceptatie ontstaat als we geen oordeel hebben, het onaangename toelaten, zonder beperkingen of het te willen veranderen.

Acceptatie van jezelf: gaat over een fundamentele basisgevoel waardevol te zijn, betekent dat je jezelf kan aanvaarden, betekent dat je het waard bent te zijn wie je bent, betekent dat je kan werken aan de oorzaak van een probleem, geeft weer rust en ontspanning, betekent dat je verantwoordelijkheid neemt, helpt je in het nu te kunnen zijn, zonder oordeel.

Als kind heb je acceptatie nodig van je ouders. Als in deze basisbehoefte voorzien is, kan je het als volwassene doorgeven. Wat je niet hebt ontvangen, is een leegte geworden, die je op een bepaalde manier hebt proberen op te vullen, door te vermijden, bedekken of ontkennen.

## Basisbehoefte begrip

Als je je begrepen voelt, word je inzet, je inspanningen en inzicht gewaardeerd. Je wordt erkend in wat je zegt of doet, zonder dat je daar je best voor moest doen. Het geeft een veilig gevoel dat je er mag zijn, zoals je bent.

Wanneer je begrip hebt gekregen ervaar je: een positieve eigenwaarde, dat er naar je geluisterd wordt, waardering, erkenning, veiligheid, bestaansrecht.

Het gevoel dat er naar je geluisterd wordt, dat je gezien en gehoord wordt, is heel belangrijk. Communicatie speelt hierin een belangrijke rol.

## Basisbehoefte bevestiging

Bevestiging heeft te maken met wie je bent. De waardering die je krijgt door bevestiging, geeft je het gevoel dat je uniek en geaccepteerd bent. Het geeft je het gevoel dat je het recht hebt er te zijn waardoor je je eigen plek mag en kan innemen. Het geeft je het gevoel van vertrouwen en het verstrekt je eigenwaarde.

Bevestiging geeft je het gevoel van: zelfvertrouwen, zekerheid, veiligheid, eigenwaarde, acceptatie, uniek zijn, recht hebben er te zijn.

De behoefte aan bevestiging hebben we allemaal. Als kind wil je antwoord op de vraag 'doe ik het wel goed?' Bevestiging van anderen helpt je je kompas bij te sturen.

## Basisbehoefte bewondering

Het woord bewonderen kennen we allemaal en wellicht roept het meteen een betekenis, gevoel of herinnering op. Bewonderen is iets of iemand bekijken met respect of er eerbied voor hebben. Het is een erkenning voor wat je doet. Zo kan je mensen bewonderen, natuur, muziek, kunst, een foto, poster of tekening van je kind.

Door bewondering te krijgen, ervaren we: respect, erkenning voor wat je doet, zelfvertrouwen, waardering, dat je gezien wordt, het is een bevestiging en een compliment positieve aandacht.

De betekenis van bewonderen ligt dichtbij verwonderen. Bewonderen is een soort verbazing over hoe mooi iets is, je bekijkt iets of iemand en vind er iets van vanuit een respectvolle houding. Verwonderen doe je in het nu, in het moment. Je gaat ergens helemaal in op door nieuwsgierigheid of een bepaalde aantrekkingskracht.

## Basisbehoefte erkenning

Elk mens heeft behoefte aan erkenning krijgen om wat je doet. Erkenning is iets anders dan bevestiging, want erkenning gaat over zien en gezien worden van onze daden en acties en bevestiging gaat gezien worden en bevestigd worden om jou als mens. Erkend worden om je acties geeft een gevoel dat je erbij hoort.

Een gevoel van erkenning geeft een gevoel: van veiligheid, dat je er mag zijn, helpt je om bij jezelf te blijven, geeft een positieve stimulans, dat je gezien wordt in wat je doet, van erbij horen, begrepen te worden, (zelf)vertrouwen, (zelf)respect.

Elk kind en volwassene wil voelen dat het bestaansrecht heeft en dat heeft erkenning nodig, want dat geeft je bestaansrecht. Praktisch gezien begint dat al wanneer de vader (of moeder) een beslissing moet nemen om zijn kind wel of niet te erkennen voor de wet. Daarmee geeft hij aan het ouderschap op zich te nemen. Er zal een diepgeworteld gemis ontstaan, wanneer de vader het kind niet erkend voor de wet. Als je je veilig voelt, durf je jezelf te onderscheiden van anderen en mag en kan je uniek zijn.

## Basisbehoefte geborgenheid

In je basisafhankelijkheid zoek je naar hechting en verbinding. Een bevestigende reactie van de ouder geeft direct een gevoel van geborgenheid omdat het kind voelt dat het er mag zijn. Geborgenheid geeft een emotionele geruststelling. Je weet dat je je mag voelen zoals je je voelt. Het is belangrijk dat je als kind ervaart dat je mag zijn wie je bent, dat je je diepere gevoelens en emoties vrij mag uiten zonder dat je daarop wordt afgerekend. Het heeft er mee te maken dat je weet en voelt dat je oké bent. Geborgenheid is een belangrijk gevoel van autonomie en authentiek mogen zijn vanuit veiligheid. Dit draagt bij aan een goede gemoedstoestand en positieve levensvisie.

Geborgenheid geeft het gevoel: van veiligheid, authentiek mogen zijn, van emotionele geruststelling, dat je mag zijn wie je bent, van autonomie.

Als hooggevoelige kinderen zich onveilig voelen zie je vaak dat ze ineen krimpen of op de tenen gaan lopen. Hierdoor missen ze een gezonde gronding. Aarden of gronden is letterlijk en figuurlijk contact met de aarde maken; met je benen op de grond staan. Aarden is voelen en maakt dat je in het hier en nu bent.

## Basisbehoefte geruststelling

Baby's en kinderen hebben behoefte aan geruststelling en kunnen zichzelf dat niet geven. Je kent de wereld om je heen nog niet, je kan nog niet alles. Dan geeft geruststelling je een gerust en veilig gevoel. Je kan stoppen met piekeren en twijfelen. Het helpt je een reëel beeld te vormen over je gedachten. Door geruststelling maak je de wereld van je kind overzichtelijk zodat het kind leert hoe hij om kan gaan met bepaalde situaties.

Geruststelling geeft je: vertrouwen in de toekomst, een veilig gevoel, zelfvertrouwen, dat je het kan of dat het zal lukken, een gerust gevoel, ontspanning, zekerheid, het gevoel dat je serieus wordt genomen.

De woorden 'het komt goed' wordt vaak gezegd terwijl het niet wordt gemeend. Het kan zelfs een soort stopwoord worden waardoor het z'n betekenis verliest. Het komt dan ook niet binnen, want je voelt bewust of onbewust dat de woorden 'leeg' zijn. Maar hoe fijn is het, wanneer iemand de geruststellende woorden uitsprekt 'het komt goed' en je daarmee het vertrouwen geeft in de toekomst.

## Basisbehoefte goedkeuring

Iedereen heeft behoefte aan goedkeuring voor datgene waarvoor je je best doet. Goedkeuring stelt je zelfbeeld gerust. Daardoor kan je jezelf zijn en worden je potentieel en authenticiteit aangesterkt. Bij voldoende goedkeuring heb je geleerd dat je de vrijheid hebt je gevoelens te mogen uitdrukken op je eigen manier.

Goedkeuring geeft je: een fundamenteel gevoel 'ertoe te doen', zelfvertrouwen, het gevoel te mogen zijn, wie je wilt zijn, een positief zelfbeeld, focus op wat belangrijk voor jou is zekerheid over jezelf, een

gevoel van eigenwaarde. Om goedgekeurd te worden door anderen, moeten we ook anderen kunnen goedkeuren. Dit heeft alles te maken met zekerheid en hoe je naar jezelf kijkt.

## Basisbehoefte liefde

Liefde is de allesomvattende basisbehoefte van de mens. Deze behoefte stelt je in staat lief te hebben en te verbinden vanuit je hart. Onvoorwaardelijke liefde uit zich in vele vormen. Alles wat je ouders je kunnen geven, mag je als kind nemen. Daardoor leer je later ook te geven en te nemen. Als ouders in staat zijn onvoorwaardelijk hun kind lief te hebben, dan kunnen ze het kind geven, wat hij nodig heeft. Zonder te oordelen, je hoeft het niet te verdienen, het is er gewoon. Liefde is perfect, mooi, warm en eerlijk. Geen afspraken, geen 'voor wat hoort wat' maar vrij zijn. Er zijn geen voorwaarden. Het is oké, jij bent oké, precies zoals je bent. Liefde is dus heel belangrijk voor het zelfvertrouwen. Als een kind liefde ontvangen heeft van zijn ouders, heeft het de mogelijkheid gekregen zich optimaal te ontwikkelen.

Als je alle basisbehoeften hebt ontvangen, heb je daarmee ook liefde ontvangen. Je bent gezien, gehoord, serieus genomen, gewaardeerd om wie je bent en wat je doet, ongeacht de keuzes die je maakt. Je voelt dat je ertoe doet. Liefde leert je om jezelf te accepteren en van jezelf te houden.

## Basisbehoefte respect

Wanneer we ons gerespecteerd voelen, geeft dat direct het gevoel van verbondenheid, sympathie en innerlijke vrede. Het heeft alles te maken met onze eigenwaarde; je basiswaarde wordt erkend. Respect is ook de natuurlijke grondslag voor fundamentele waarden als vrijheid, gelijkheid, rechtvaardigheid, universele mensenrechten democratie, etc. Het heeft te maken met rekening houden met elkaar.

Respect geeft je: eigenwaarde, innerlijke rust, erkenning, waardering, gevoel van gelijkwaardigheid. Respect is iets anders dan bewondering. Je kan respect hebben voor iemand zonder diegene te bewonderen. Respect is ook geen beleefdheid. Beleefdheid is afhankelijk van de cultuur en een norm. Respect is een waarde. Respectvol omgaan met anderen betekent dat je waardering of eerbied hebt. Respect heb je voor iemand of ontvang je van een persoon of groep vanwege je kwaliteiten, vaardigheden of prestaties. Door je kind respect te geven en respect te tonen om wat hij doet, leer je hem dat hij oké is, zodat het kind ook respect kan hebben voor zichzelf en anderen. Respect tonen voor andere denkwijzen, andere ideeën, religie, geslacht, seksuele voorkeur, betekent dat je respect hebt voor iemand zoals hij echt is. Je hebt respect voor zijn intrinsieke waarden, waardoor je de ander de kans geeft zichzelf te mogen zijn en ontwikkelen. Je laat de ander in zijn waarde en je staat toe dat hij bepaalde keuzes maakt. Je hebt geen oordeel.

## Basisbehoefte vertrouwen

Vertrouwen is een hele belangrijke basisbehoefte van de sociaal-emotionele ontwikkeling van de mens. Iedereen wordt geboren met een oervertrouwen. Vertrouwen heeft verschillende lagen zoals een basisvertrouwen in jezelf hebben (zelfvertrouwen), een basisvertrouwen hebben in het leven en een vertrouwensband aan kunnen gaan met andere mensen.

Als je als kind het vertrouwen heb gehad: heb je je op een gezonde manier leren hechten geeft dat zekerheid, geeft dat basisveiligheid, geeft het een gevoel van bestaansrecht, kan je de verbinding met jezelf en anderen aangaan.

Een mooi voorbeeld van vertrouwen is als je iemand zonder woorden iemand aankijkt en in stilte elkaar in de ogen kijkt alsof je samen in een bubbel zit. Je weet precies van elkaar, zonder iets te zeggen wat de volgende beweging zal zijn.

## Basisbehoefte waardering

Iedereen wilt waardering voor wat hij doet. Dat geldt voor alles dat je doet in je gezin, op het werk, bij vrienden, op school, tijdens sport of hobby, als mantelzorger, vrijwilliger enzovoorts. Je inzet en goede eigenschappen worden gezien en erkend, dat geeft je het gevoel dat je ertoe doet. Het kan een compliment, een aai over de bol zijn, een glimlach of een knuffel en dan voel je dat je gewaardeerd wordt. Waardering heeft te maken met waarde toekennen aan onszelf en anderen. Het heeft alles te maken met je eigenwaarde; welke waarde ken je jezelf toe en wat is jouw zelfbeeld?

Waardering geeft je: het gevoel van eigenwaarde, vertrouwen dat je het goed doet, erkenning, het gevoel dat je ertoe doet, het gevoel dat je erbij hoort, respect, verbondenheid, veiligheid, het gevoel dat je betekenisvol bent, zoals je bent, een basis.

Als je gewaardeerd wordt, helpt het je om bij jezelf te blijven en die dingen te doen die jij graag wilt. Het maakt je een sympathiek mens. Het vergroot het gevoel van trots, geluk en innerlijke vrede. Het is een bevestiging van een ander dat je je best hebt gedaan.

## Basisbehoefte zorg en verzorging

Zorgen is een toewijding. Je bekommert je om een ander, je geeft en ontvangt. Zorgen is een uitvoering van aandacht en liefde. Je kent de ander waarde toe. Iedereen heeft er behoefte aan dat er over hem wordt bekommerd. Zorgen voor je kind is een plicht als ouder. Als kind is dit een voorwaarde om in leven te kunnen blijven. Je kind eten geven, een warme deken, zorgen dat het veilig buiten speelt geeft het kind het gevoel dat het er mag zijn. Zorgen dat het kind gezond blijft en krijgt wat het nodig heeft om te kunnen opgroeien. Zorgen is opvoeden. Je geeft het kind wat het nodig heeft.

Zorgen voor je kind geeft: liefde, aandacht, respect, motivatie, gevoel dat er om je bekommerd wordt, 'warme deken', blijk van waardering, vertrouwen, onafhankelijkheid.

Als je in de opvoeding een goede zorg en verzorging hebt gehad dan heb je geleerd hoe je goed voor jezelf kan zorgen. Je weet wat je nodig hebt om gezond en in balans te blijven.

Warme groet,

*Jacqueline Verhaegh*

Holistisch Coach