

WAT ZIJN **BASISBEHOEFTE**N?

Elk kind, waar dan ook, heeft emotionele basisbehoeften die voldoende moeten worden vervuld om zich te ontwikkelen tot een gezonde, evenwichtige volwassene. Als volwassene heb je eigenlijk dezelfde behoeften, maar dan op een volwassen manier. Het gaat bijvoorbeeld om veiligheid, rechtvaardigheid en vrijheid om je te mogen uiten. Als het goed is kun je als volwassene goed voor jezelf en je behoeften zorgen. Als je dat niet geleerd hebt, is schematherapie een goede therapie om dat alsnog te leren. Wanneer er in de kindertijd niet aan deze behoeften wordt voldaan kun je 'disfunctionele' schema's ontwikkelen die je tegenwerken in je leven. In de eerste fase van de schematherapie leer je welke behoeften er zijn en waarin jij vermoedelijk tekort bent gekomen.

WELKE **BASISBEHOEFTE**N ZIJN ER?

Binnen schematherapie worden zeven basisbehoeften onderscheiden. In dit boekje vind je een overzicht. Het zijn dus behoeften die belangrijk zijn voor een normale ontwikkeling van de persoon(lijkheid). In sommige boeken worden net weer andere namen gebruikt, of is het aantal behoeften anders. Hier bespreken we ze zoals ze meestal in de schematherapie literatuur worden gebruikt.

1. VEILIGHEID & **VERBINDING**

Deze ervaren met anderen. Zorg en aandacht krijgen in een veilige, betrouwbare omgeving. Je beschermd, verbonden en gewaardeerd voelen.

2. AUTONOMIE & **COMPETENTIE**

De wereld mogen onderzoeken. Je eigen keuzes leren maken en ervaringen opdoen, op een veilige manier.

3. **VRIJHEID** VAN EXPRESSIE

Je gevoelens en belevingen mogen uiten en ervaren. Voelen dat je mag zijn wie je bent.

4. **REALISTISCHE** GRENZEN

Vaardigheden leren om je eigen en andermans grenzen te respecteren, en om te kunnen functioneren in een groep. Je emoties op een gezonde manier leren reguleren.

5. SPONTANITEIT & SPEL

De ruimte hebben om te ontdekken, leren, voelen, verbazen, experimenteren en ervaren, en daarvan te genieten.

6. RECHTVAARDIGHEID

De wereld leren kennen in een sfeer van rechtvaardigheid, waarin onrecht waar mogelijk wordt gecorrigeerd en waarin jou uitleg gegeven wordt over regels.

7. ZELFCOHERENTIE

Er wordt tegemoet gekomen aan je verlangen om jezelf te zien als samenhangend geheel, je psychisch gezond te voelen en een zinvol leven te leiden. Aan deze behoefte kan pas worden voldaan als ook aan andere behoeften is voldaan.

