

## Negatieve factoren bij het ontstaan van onveilige hechting en faalangst

### I

Ouder	Kind
- afwezig	ontmoediging van eigen initiatief
- onvoorspelbaar	cognitie wordt vertraagd
- onverschillig	minder lust aan eigen prestaties
- onrust	zich terugtrekken, geen belangstelling
- mishandeling	angst, apathie, moedeloosheid
- tekorten	geen exploratiemogelijkheden
- onveilig	apathie of basisangst
- overspoelen	zich terug trekken
- te veel verwachten	niet goed genoeg zijn

---

### II

Ouder	kind
- weinig contact	minder stimulans om ervaring op te doen
- overspoelen	passiviteit
- niet inspelen op	geremd in eigen activiteit
- geen empathie	ontmoedigd raken bij teleurstelling geen stress vermindering
- afstandelijk	weinig zintuiglijke prikkels
- dwingend	angstig, stress, overaanpassing
- krenkend	schaamtegevoelens om zich te laten zien
- bedreigend	zich afsluiten, niet luisteren, stress
- afwezig	geen gevoel, dat er iemand is om je te steunen
- niet afstemmen	geen vertrouwen in eigen behoeften
- onveilig	zich niet aanpassen, wantrouwen
- onvoorspelbaar	niet kunnen anticiperen, ontmoedigd, stress
- "onzichtbaar"	geen modeling
- niet beschikbaar	op zichzelf, niet op de buitenwereld gericht

---

### III

Ouder	kind
- niet steunen	weinig stimulans om verder te exploreren
- te dichtbij	geen initiatief meer
- te ver weg	geen delen met, geen vreugde, eenzaam
- dwingend	onzekerheid
- wantrouwend	onzeker of overschatting
- krenkend	het opgeven, onzeker
- dominant	overaanpassing of dwarsheid
- autoritair	passiviteit, moedeloos
- niet beschikbaar	vertraging van het zelfvertrouwen
- te hoge eisen	te moeilijke dingen moeten doen, ontmoedigd

- depressief	geen vreugde kunnen delen over het plezier van wat lukt
- niet bevestigen	onzeker over eigen resultaat
- niet spiegelen	eigen prestatie niet kunnen toetsen
- teleurgesteld	gevoel van incompetentie
- idealiseren	onzekerheid over de eigen realiteit
- geen aandacht	doelloosheid, eenzaamheid
- ongeduld	onzekerheid
- starheid	geen nieuwe dingen meer proberen
- afkappen	machteloosheid
- inperken	te weinig exploratiekansen
- afkeuren	ontmoedigd
- "laissez faire" ervaringen	kans op gevaarlijke situatie, te groot risico, negatieve

---

#### IV

Ouder	kind
- autoritair	verzet, koppigheid, starheid
- hoge eisen	schijnzekerheid
- geen eisen	gevoel van nutteloosheid, niet belangrijk
- geen ruimte	geen zelfstandigheid
- te helpend	geen kans om eigen krachten te ontdekken
- onzeker	geen uitdaging om eigen krachten te ontdekken
- verwennen	geen frustratietolerantie
- te meegaand	onzekerheid of almachtsgevoel
- niet met rust laten	ontmoedigd, geen zelfvertrouwen
- onduidelijk	onzeker
- nooit goed genoeg	ontevreden met zichzelf, faalangst
- belemmeren	machteloosheid
- geen uitdaging	de wereld is saai, verveling, geen ervaring
- afhankelijk	geen ruimte voor eigen prioriteiten; te veel verantwoordelijkheid
- krenken	schaamte
- straffen	verzet

---

#### V

Ouder	kind
- onderdrukken	machteloos, hulpeloos
- geen vertrouwen	of faalangstig, of ambitieus
- hoge verwachtingen	te hoog ideaalbeeld,
- niet loslaten	geen ruimte om eigen mogelijkheden te ontdekken

**Positieve factoren bij het opbouwen van veilige hechting**

#### Belangrijke ander:

#### I

- aanwezigheid
- betrokkenheid
- verantwoordelijkheid
- voorspelbaarheid
- leiding geven
- veiligheid bieden
- doseren
- verwachtingen afstemmen op realiteit
- goed zorgen

### **Kind:**

- je bouwt een gevoel op. dat je er helemaal mag zijn
  - basisveiligheid
  - een gevoel, dat je iets teweeg kan brengen
  - gevoel, dat de ander adequaat reageert op je signalen
  - gevoel, dat er op je eigen mogelijkheden wordt afgestemd, waardoor er een gevoel kan ontstaan, dat de buitenwereld benieuwd is naar alles wat je bent en kunt
- 

## **II**

### **Belangrijke ander**

- contact maken
- goed afstemmen
- empathie
- troosten
- nabijheid
- inspelen op
- respectvol
- veilig
- beschikbaar
- aanwezigheid
- helpen
- goede voorbeeld
- verwoorden

### **Kind:**

- je wordt uitgedaagd om iets te beleven; zintuigen worden gestimuleerd
- je bouwt een soort "innerlijk gevoel van veiligheid" op, waar je op kunt terugvallen bij alle risico's, die je later zult nemen en die nodig is bij al het leren van nieuwe dingen
- er is "iemand", die je troost als dingen mislopen
- je bouwt vertrouwen op dat de wereld leuk en spannend kan zijn, waardoor je eerder geneigd zal zijn om je in nieuwe situaties te begeven
- je bouwt een gevoel op, dat je belangrijk bent en dat de ander geïnteresseerd is in alles wat je doet

- je bouwt een gevoel op, dat de wereld, de eisen en verwachtingen afgestemd zijn op jouw mogelijkheden en behoeften
  - je beleeft volwassenen als steunend, meelevend, als mensen, die vertrouwen in je hebben
  - je kunt je spiegelen, je kan iets nadoen
  - je kunt je openstellen, luisteren
  - je leert, dat je op je gemak kan voelen bij een ander mens
  - je leert ontvangen
- 

### **III**

#### **Belangrijke ander**

- steunen, goedkeuren
- stimuleren
- ruimte geven
- beschikbare afstand
- eigen initiatief belonen
- vertrouwen hebben in
- respectvol
- bevestigen
- reële verwachtingen
- kunnen mee genieten
- meeleven en begrip
- spiegelen, verwoorden
- blij met resultaat
- niet idealiseren
- aandacht
- geduld
- flexibel
- trial and error toestaan

#### **Kind:**

- je kan de wereld ontdekken in een veilige ruimte
- je kunt je vreugde delen over succes en je verdriet over tegenslag
- je wordt gestimuleerd om dingen te proberen, zonder dat iets moet slagen, louter om het plezier
- je kan en durft hulp te vragen
- zelfvertrouwen
- fouten durven maken
- geduldig
- avontuurlijk
- je leert met frustraties omgaan

### **IV**

#### **Belangrijke ander**

- duidelijkheid

- reële eisen
- onderhandelen
- niet te veel helpen
- met rust laten
- tevreden met resultaat
- complimenteren
- zelfvertrouwen
- uitdaging
- begrenzen
- triangulair zijn
- onafhankelijk
- belonen

### **Kind**

- zelfstandig
- goede concentratie
- overzicht, inzicht
- doorzettingsvermogen, het niet opgeven
- trots, voldaan
- uitdagingen aangaan
- voor jezelf opkomen
- frustratietolerantie
- plezier in het oplossen van problemen
- weten waar je aan toe bent
- niet meer op de belangrijke ander gericht hoeven zijn
- aandacht aan iets anders mogen geven

---

### **V**

### **Belangrijke ander**

- In vertrouwen laten gaan

### **Kind**

- vertrouwen hebben in de eigen kracht.
- creatief in het zoeken en vinden oplossingen
- vrij en onafhankelijk
- verantwoordelijkheid