

E-BOOK HECHTINGSSTIJL TRAUMA EN PATRONEN

Krijg inzicht in jouw hechtingstijl en
patronen

REDISCOVERYOU



ABOUT ME

SINDE MIJN VROEGE KINDERTIJD BEN IK ALTIJD AL GEFASCINEERD GEWEEST DOOR SPIRITUELE ERVARINGEN EN DE MYSTERIES. MAAR NATUURLIJK KON IK DIT TOEN NIET PLAATSEN. IN MIJN LATERE TIENERJAREN BEGON IK ME ACTIEF TE VERDIEPEN IN DEZE WERELD VAN SPIRITUALITEIT EN ZELFONTDEKKING, EN DIT HEEFT MIJN LEVENSPAD DIEPGAAND BEÏNVLOED. ZO HEB IK OOK MIJN EIGEN ONDERNEMING 'SCENTEDWICK' OPGERICHT WAAR IK OP ENERGETISCHE WIJZE MIJN SPIRITUALITEIT OMTOVER TOT INTENTIEKAARSEN.

MAAR, DIT IS MAAR EEN DEEL VAN ME!

MET MEER DAN 14 JAAR ERVARING ALS THERAPEUT EN COACH, HEB IK MIJN PASSIE VOOR SPIRITUALITEIT EN BEWUSTZIEN GECOMBINEERD MET MIJN PROFESSIONELE WERK. MIJN FOCUS LAG IN DIT WERKVELD OP HET BEGELEIDEN VAN CLIËNTEN MET ZOWEL FYSIEKE ALS PSYCHISCHE DREMPELS, EN HEN TE ONDERSTEUNEN BIJ HET ONTRAFELLEN VAN COMPLEXE LEVENSVRAAGSTUKKEN MAAR OOK DE ZOEKTOCHT NAAR HUN GELUK IN VERSCHIEDENE DOMEINEN.

MIJN BENADERING VAN THERAPIE EN COACHING IS GEWORTELD IN HET HERKENNEN EN DOORBREKEN VAN PATRONEN. IK GELOOF IN HET BELANG VAN TERUGGAAN NAAR DE ESSENTIE VAN JEZELF, IN HET LEREN VOELEN EN HET UIT JE HOOFD KOMEN. DIT HELPT MENSEN OM DIEPER TE GRAVEN EN TE BEGRIJPEN WAT HEN DRIJFT EN WAT HEN TEGENHOUDT. HIERIN WORDT OOK MIJN SPIRITUELE KENNIS EN ACHTERGROND GEÏNTEGREERD.

IK WERK MET EEN SCALA AAN THERAPEUTISCHE MODELLEN, MAAR MIJN AANPAK IS VOORAL OP MAAT GEMAAKT. OMDAT IEDEREEN UNIEK IS EN EEN EIGEN RUGZAKJE MET LEVENSERVARINGEN MET ZICH MEEDRAAGT, BEGRIJP IK DAT IEDEREEN OOK UNIEKE BEHOEFTE HEEFT. IK BEN ER OM JE TE BEGELEIDEN OP JOUW REIS NAAR ZELFONTDEKKING, GROEI EN TRANSFORMATIE, EN IK KIJK ERNAAR UIT OM SAMEN MET JOU TE WERKEN AAN HET ONTSLUITEN VAN JOUW VOLLEDIGE POTENTIEEL.

@REDISCOVERYOU_SCENTEDWICK

INHOUD

1
WAT IS HET?

2
VERSCHILLENDE HECHTINGSSTIJLEN

3
TRAUMA

4
PATRONEN

5
ZELFTEST

CHAPTER 1

HECHTINGSTIJL



HECHTINGSTIJL

HECHTINGSTIJL IS EEN CRUCIAAL CONCEPT DAT VAN INVLOED IS OP DE MANIER WAAROP WE RELATIES AANGAAN EN ONDERHOUDEN. DIT E-BOOK ZAL JE HELPEN BEGRIJPEN WAT HECHTINGSTIJL IS EN HOE HET JOUW INTERACTIES MET ANDEREN BEÏNVLOEDT EN INZICHTEN IN JOUW PATRONEN EN/OF TRAUMA'S.

OF JE NU IEMAND BENT DIE GEÏNTERESSEERD IS IN PERSOONLIJKE GROEI, RELATIES WILT VERBETEREN, OF GEWOON MEER INZICHT WILT KRIJGEN IN ZICHZELF DIT E-BOOK ZAL JE DE BASISPRINCIPES VAN HECHTINGSTIJL, TRAUMA EN PATRONEN BIEDEN.

WAT IS HECHTING?

Tijdens de eerste levensjaren ontwikkelen kinderen hun hechtingsstijl op basis van hun interacties met verzorgers, meestal de ouders. Deze vroege banden dienen als de bouwstenen voor toekomstige relaties. Een kind dat liefdevolle en consistente zorg ontvangt, ontwikkelt meestal een veilige hechtingsstijl. Deze kinderen voelen zich veilig en vertrouwen anderen, omdat ze hebben geleerd dat hun behoeften zullen worden vervuld.

Aan de andere kant kunnen kinderen die onvoorspelbare, afwezige of negatieve zorg ervaren, een onveilige hechtingsstijl ontwikkelen. Er zijn verschillende vormen van onveilige hechtingsstijlen, waaronder de angstige hechting, vermijdende hechting en gedesorganiseerde hechting. Elk van deze stijlen is een reactie op de omgeving waarin het kind is opgegroeid.



DE IMPACT VAN VROEGE HECHTING

Deze vroege hechtingsstijlen hebben een diepgaande impact op hoe we ons later in het leven gedragen in relaties met onszelf en anderen.

Ze beïnvloeden de manier waarop we vertrouwen, intimiteit ervaren, en omgaan met conflicten. Begrijpen hoe je hechtingsstijl is gevormd, kan helpen bij het verklaren van sommige van de patronen en uitdagingen die je in je huidige relaties, werk, etc. tegenkomt.

In de volgende hoofdstukken zullen we dieper ingaan op de verschillende hechtingsstijlen en hoe je jouw eigen hechtingsstijl kunt herkennen. Het begrijpen van hechting is de eerste stap naar het ontwikkelen van gezondere en bevredigende relaties, zowel met romantische partners als met anderen in je leven.

CHAPTER 2

VERSCHILLENDE HECHTINGSSTIJLEN



VERSCHILLENDE HECHTINGSIJLEN

We zullen de vier hoofdhechtingstijlen verkennen: **veilig, angstig, vermijndend en gedesorganiseerd.**

Elk van deze stijlen heeft unieke kenmerken en patronen die van invloed zijn op hoe we relaties aangaan, onderhouden en soms saboteren. Door kennis te nemen van deze stijlen kun je niet alleen meer inzicht krijgen in jezelf, maar ook empathischer en effectiever communiceren met anderen.

ANGSTIGE HECHTINGSSTIJL

Mensen met een angstige hechtingsstijl verlangen sterke verbindingen, maar hebben vaak een geschiedenis van inconsistente zorg in hun jeugd. Ze kunnen zich zorgen maken over afwijzing en hebben een sterke behoefte aan bevestiging. In relaties hebben ze de neiging om angstig te zijn over de stabiliteit van de band en kunnen ze soms 'klevan' aan hun partner. Ze hebben vaak behoefte aan constante bevestiging en geruststelling

01

Anxious

- highly sensitive to criticism
- needs approval from others
- jealous & clingy tendencies
- difficulty being alone
- low self-esteem
- feels unworthy of love
- intense fear of rejection

VERMIJDENDE HECHTINGSSTIJL

Mensen met een vermijdende hechtingsstijl hebben meestal geleerd om onafhankelijk te zijn en emoties te onderdrukken in hun jeugd. Ze hebben de neiging om emotioneel onafhankelijk te zijn en hebben moeite met het uiten van hun gevoelens of behoeften. In relaties vermijden ze vaak emotionele verbondenheid en kunnen ze afstandelijk lijken. Ze hebben de neiging om conflicten te vermijden en worstelen soms met het opbouwen van diepgaande, intieme relaties.

02

Avoidant

- persistently avoids intimacy
- feels a strong sense of independence
- uncomfortable expressing feelings
- has a hard time trusting
- "commitment issues"

GEDESORGANISEER DE HECHTINGSSTIJL:

De gedesorganiseerde hechtingsstijl wordt vaak geassocieerd met traumatische ervaringen in de kindertijd, zoals misbruik of verwaarlozing.

Mensen met deze stijl hebben vaak tegenstrijdige gevoelens over intimiteit en kunnen moeite hebben met het opbouwen van stabiele relaties. Ze kunnen onvoorspelbaar gedrag vertonen in relaties en worstelen met het reguleren van hun emoties.

Deze hechtingsstijl kan leiden tot complexe uitdagingen in het aangaan en onderhouden van gezonde verbindingen

VEILIGE HECHTINGSSTIJL

Mensen met een veilige hechtingsstijl hebben vaak het voordeel van een liefdevolle, ondersteunende opvoeding in hun vroege kindertijd. Ze hebben geleerd dat ze op anderen kunnen vertrouwen en voelen zich comfortabel bij intimiteit en emotionele openheid. In relaties zijn ze in staat om evenwicht te vinden tussen autonomie en verbondenheid. Ze hebben gezonde grenzen en kunnen effectief communiceren over hun behoeften.

03

Disorganized (Fearful-Avoidant)

- fears rejection
- unable to regulate emotions
- contradictory behaviors
- high levels of anxiety
- difficulty trusting others
- signs of both avoidant and anxious attachment styles

04

Secure

- can regulate emotions
- easily trusts others
- effectively communicates
- seeks emotional support when necessary
- comfortable being alone
- ability to self-reflect

3

CHAPTER

WAT IS TRAUMA?



TRAUMA

Trauma verwijst naar ernstige emotionele of fysieke verwondingen/gebeurtenissen die een persoon heeft meegemaakt.

Traumatische ervaringen kunnen variëren van mishandeling en verwaarlozing tot ernstige ongelukken, geweld of andere ingrijpende gebeurtenissen.

Trauma kan diepgaande psychologische en emotionele gevolgen hebben.

WAT IS TRAUMA?

Trauma kan een diepgaande impact hebben op hechting.

In de vroege kindertijd, wanneer hechting zich ontwikkelt, kan een traumatische ervaring de fundamenteën van gezonde verbindingen ernstig verstoren.

Kinderen die trauma ervaren, zoals misbruik, verwaarlozing, geweld, kunnen moeite hebben met het ontwikkelen van een veilige hechtingsstijl.

Trauma kan leiden tot onveilige hechtingsstijlen, zoals angstige, vermijdende of gedesorganiseerde hechting.

Deze onveilige stijlen kunnen het vermogen om vertrouwen te ontwikkelen en gezonde relaties aan te gaan bemoeilijken. Angstige hechtingsstijlen kunnen resulteren in constante zorgen over afwijzing, terwijl vermijdende hechtingsstijlen kunnen leiden tot emotionele afstandelijkheid en het vermijden van intimiteit.

Het begrijpen van de impact van trauma op hechting is cruciaal voor therapeuten en individuen die werken aan herstel. Het goede nieuws is dat, hoewel trauma de vroege hechting kan verstoren, met de juiste ondersteuning en therapie kan herstel en het ontwikkelen van veiligere hechtingsstijlen mogelijk zijn. Trauma kan ons vormen, maar het hoeft niet ons lot te bepalen, en er is altijd ruimte voor groei, heling en het opbouwen van gezondere relaties.

Als we trauma horen denken we vaak aan schokkende gebeurtenissen. Maar ook indien je als kind niet gehoord werd, je noden verwaarloosd werden, er geen emotionele veiligheid was kan dit leiden tot het ontwikkelen van patronen en copingmechanisme.

Ook trauma kan op latere leeftijd voorkomen. Denk maar aan een giftige relatie, geweld, schokkende gebeurtenissen etc.

“

"Trauma mag dan onze geschiedenis bepalen, maar het is niet ons lot. We hebben de macht om de bladzijden van ons verhaal opnieuw te schrijven, onze wonden te genezen en onze toekomst te vormen."

W E N D Y G Y B E L S

CHAPTER 4

PATRONEN



PATRONEN

Het begrijpen en herkennen van deze patronen in hechtingsstijl en trauma is belangrijk, omdat het kan helpen bij het bieden van de juiste ondersteuning en behandeling. Therapie en begeleiding kunnen je helpen om negatieve patronen te doorbreken, te herstellen van trauma en gezondere manieren van omgaan met relaties, stellen van gezonde grenzen en af te zakken naar jouw gevoelens.

Want laat net dat voelen zo belangrijk zijn hierin!

EEN AANTAL VOORBEELDEN

1. **Vermijdingsgedrag** na trauma: Als reactie op een traumatische gebeurtenis kunnen sommige mensen de neiging hebben om situaties of herinneringen die verband houden met het trauma actief te vermijden. Dit vermijdingsgedrag kan leiden tot een geïsoleerd leven, omdat ze situaties vermijden waarin ze mogelijk geconfronteerd worden met onaangename herinneringen.

2. **Burnout of een herhalende burnout:** Mensen die eerder een burnout hebben ervaren, kunnen onbewust herhalende patronen ontwikkelen die tot herhaalde burnouts leiden.

Bijvoorbeeld, ze blijven streven naar perfectionisme en werken overmatig hard zonder grenzen te stellen, waardoor ze vatbaar blijven voor burnout. Vaak spreken we hier dat het lichaam gewoon zoveel maal heeft aangegeven dat het niet goed is. Maar omdat we zo in ons hoofd (patronen en coping) zitten zijn we volledig losgekoppeld van ons gevoel.

3. **Ongezonde relaties** door onveilige hechting: Individuen met onveilige hechtingsstijlen, zoals de angstige of vermijdende hechting, kunnen herhalende patronen in relaties ontwikkelen.

Bijvoorbeeld, iemand met een angstige hechtingsstijl kan steeds weer overmatig afhankelijk worden van zijn of haar partner, wat leidt tot conflicten en ontevredenheid. Dit wordt ook **codependentie** genoemd. Vaak zijn dit personen die heel erg willen zorgen, en de emoties van anderen willen controleren. bv. als iemand boos is, omdat je jouw grens aangeeft en dit toch maar te willen oplossen of te willen zorgen dat de andere persoon niet meer boos is op je.

4. **Negatief zelfbeeld** na trauma: Traumatische ervaringen kunnen leiden tot negatieve zelfbeeldpatronen, waarbij iemand zichzelf ziet als slachtoffer, defect of niet waardig. Dit negatieve zelfbeeld kan herhalende patronen van zelfsabotage en lage eigenwaarde in stand houden.

5

CHAPTER

ZELFTEST

ZELFTEST

Beantwoord elke stelling met "waar" (W) als de uitspraak voor jou meestal waar is, "onwaar" (O) als de uitspraak meestal niet op jou van toepassing is, of "neutraal" (N) als de uitspraak voor jou in sommige gevallen van toepassing is, maar niet altijd.

IK VOEL ME COMFORTABEL EN ZELFVERZEKERD IN MIJN RELATIES EN KAN MIJN BEHOEFTE GEMAKKELIJK COMMUNICEREN.

W	WAAR	N	NEUTRAAL
O	ONWAAR		

IK HEB VAAK BEHOEFTE AAN BEVESTIGING EN GERUSTSTELLING VAN MIJN PARTNER

W	WAAR	N	NEUTRAAL
O	ONWAAR		

IK HOUD MIJN EMOTIES MEESTAL VOOR MEZELF EN VIND HET MOEILIK OM ANDEREN TE VERTROUWEN.

W	WAAR	N	NEUTRAAL
O	ONWAAR		

IK VOEL ME ANGSTIG IN MIJN RELATIES EN MAAK ME VAAK ZORGEN OVER AFWIJZING

W	WAAR	N	NEUTRAAL
O	ONWAAR		

ZELFTEST

Beantwoord elke stelling met "waar" (W) als de uitspraak voor jou meestal waar is, "onwaar" (O) als de uitspraak meestal niet op jou van toepassing is, of "neutraal" (N) als de uitspraak voor jou in sommige gevallen van toepassing is, maar niet altijd.

IK VERMIJD NAUWE EMOTIONELE VERBONDENHEID EN GEEF DE VOORKEUR AAN ONAFHANKELIJKHEID

W WAAR N NEUTRAAL
O ONWAAR

IK HEB MOEITE MET HET UITEN VAN MIJN GEVOELENS EN BEHOEFTE AAN ANDEREN

W WAAR N NEUTRAAL
O ONWAAR

MIJN RELATIES ZIJN VAAK CHAOTISCH EN VOL CONFLICTEN.

W WAAR N NEUTRAAL
O ONWAAR

IK HERHAAL VAAK DEZELFDE PATRONEN IN MIJN RELATIES, VERGELIJKBAAR MET WAT IK IN MIJN FAMILIE HEB GEZIEN

W WAAR N NEUTRAAL
O ONWAAR

ZELFTEST

Beantwoord elke stelling met "waar" (W) als de uitspraak voor jou meestal waar is, "onwaar" (O) als de uitspraak meestal niet op jou van toepassing is, of "neutraal" (N) als de uitspraak voor jou in sommige gevallen van toepassing is, maar niet altijd.

*IK VOEL ME VAAK ONZEKER OVER MIJN EIGENWAARDE
IN RELATIES*

W	WAAR	N	NEUTRAAL
O	ONWAAR		

*IK HEB DE NEIGING ME TE ISOLEREN ALS IK GESTREST
BEN OF EMOTIONELE PIJN ERVAAR.*

W	WAAR	N	NEUTRAAL
O	ONWAAR		

*IK HEB DE NEIGING OM TE VERTROUWEN OP ANDEREN
EN HUN LEIDING TE VOLGEN IN MIJN RELATIES.*

W	WAAR	N	NEUTRAAL
O	ONWAAR		

*IK HEB MOEITE MET HET AANGAAN VAN DIEPGAANDE
EMOTIONELE VERBONDENHEID IN MIJN RELATIES*

W	WAAR	N	NEUTRAAL
O	ONWAAR		

ZELFTEST

Beantwoord elke stelling met "waar" (W) als de uitspraak voor jou meestal waar is, "onwaar" (O) als de uitspraak meestal niet op jou van toepassing is, of "neutraal" (N) als de uitspraak voor jou in sommige gevallen van toepassing is, maar niet altijd.

*IK VIND HET MOEILIK OM MIJN PARTNER TE LATEN
ZIEN DAT IK OM HEM OF HAAR GEEF.*

W WAAR N NEUTRAAL
O ONWAAR

*MIJN RELATIES ZIJN MEESTAL EVENWICHTIG EN STABIEL,
ZONDER VEEL UPS EN DOWNS*

W WAAR N NEUTRAAL
O ONWAAR

*IK MAAK ME WEINIG ZORGEN OVER AFWIJZING IN
RELATIES EN VOEL ME OVER HET ALGEMEEN
ZELFVERZEKERD*

W WAAR N NEUTRAAL
O ONWAAR

*IK BEN BANG OM TE WORDEN OPGESLOKT DOOR MIJN
PARTNER EN VERLIES MIJN EIGEN IDENTITEIT IN
RELATIES.*

W WAAR N NEUTRAAL
O ONWAAR

ZELFTEST

Beantwoord elke stelling met "waar" (W) als de uitspraak voor jou meestal waar is, "onwaar" (O) als de uitspraak meestal niet op jou van toepassing is, of "neutraal" (N) als de uitspraak voor jou in sommige gevallen van toepassing is, maar niet altijd.

*IK VIND HET MOEILIK OM ALLEEN TE ZIJN EN BEN
ALTIJD OP ZOEK NAAR EEN PARTNER OF EEN AFLEIDING
OM MIJN EENZAAMHEID TE VERLICHTEN*

W WAAR N NEUTRAAL
O ONWAAR

*IK ERVAAR VAAK INTENSE STEMMINGSWISSELINGEN EN
CONFLICTEN IN MIJN RELATIES.*

W WAAR N NEUTRAAL
O ONWAAR

*IK HEB DE NEIGING OM CONFLICTEN TE VERMIJDEN EN
MIJN BEHOEFTE NIET TE UITEN OM DE VREDE TE
BEWAREN*

W WAAR N NEUTRAAL
O ONWAAR

*IK VOEL ME VAAK OVERWELDIGD IN RELATIES EN WEET
NIET HOE IK MET MIJN EMOTIES MOET OMGAAN.*

W WAAR N NEUTRAAL
O ONWAAR

RESULTAAT

Totaal het aantal "waar" (W), "onwaar" (O), en "neutraal" (N) reacties voor elke set vragen. Nu kun je je hechtingsstijl identificeren op basis van de volgende criteria:

- **Veilige Hechtingsstijl:** Als je voornamelijk "waar" hebt geantwoord op stellingen 1, 14 en 15 en geen duidelijke patronen van angst of vermijding hebt in de andere vragen. Mensen met een veilige hechtingsstijl voelen zich over het algemeen comfortabel in relaties, kunnen hun behoeften en gevoelens gemakkelijk uiten en hebben doorgaans gezonde, evenwichtige relaties.
- **Angstige Hechtingsstijl:** Als je voornamelijk "waar" hebt geantwoord op stellingen 2, 4, 9, 10, 13, 16 en/of 18 en je je vaak zorgen maakt over afwijzing in relaties. Mensen met een angstige hechtingsstijl hebben de neiging om veel bevestiging en geruststelling van hun partner te zoeken en hebben vaak een hoge mate van emotionele afhankelijkheid.
- **Vermijdende Hechtingsstijl:** Als je voornamelijk "waar" hebt geantwoord op stellingen 3, 5, 6, 11, 12 en/of 19 en je de neiging hebt om emotionele intimiteit te vermijden. Mensen met een vermijdende hechtingsstijl vinden het vaak moeilijk om hun gevoelens en behoeften te uiten en geven de voorkeur aan onafhankelijkheid in relaties.

RESULTAAT

- **Gedesorganiseerde Hechtingsstijl:** Als je voornamelijk "waar" hebt geantwoord op stellingen 7 en/of 8 en/of 17 en/of 20 en je relaties vaak chaotisch of verwarrend zijn. Een gedesorganiseerde hechtingsstijl wordt vaak geassocieerd met traumatische ervaringen en kan leiden tot tegenstrijdige en onvoorspelbare gedragspatronen in relaties.

Deze zelftest biedt inzicht in je hechtingsstijl op basis van je reacties op de gestelde vragen. Houd er rekening mee dat hechtingsstijlen complex zijn en kunnen variëren in verschillende situaties. Als je denkt dat je hechtingsstijl invloed heeft op je relaties of welzijn, kan het nuttig zijn om met een getrainde therapeut te spreken voor verdere evaluatie en begeleiding.



HELEN IS NIET LINIAIR

Ik hoop dat je wat inzichten mocht ontvangen, en weet dat helen niet lineair is.

Het gaat gepaard met ups, downs, met vallen en opstaan.

Maar het pad naar bewustwording, erkennen en het zien van je innerlijke stukken, trauma's en zoveel meer is de eerste stap in jouw helingproces

YOU'VE GOT THIS