

# Verbinding in de therapeutische relatie

**Jet Alberts**  
**Katinka de Boer**



**npi**

Specialist in  
Persoonlijheids  
problematiek

# Programma

- Oefening
- Theorie hechting
- Verbinding maken
- Verbroken verbinding herstellen
- Verbinding afsluiten
- Vragen

# Oefening verbinding





# Schematherapie & Hechtingstheorie

# Bowlby

## Gehechtheid

De neiging om de nabijheid te zoeken van een specifieke persoon, met name bij angst, vermoeidheid of ziekte

# Hechting

Wat is er nodig voor hechting:

- Bieden van veiligheid
- Verbondenheid zonder jezelf te verliezen
- Jezelf zijn zonder de ander te verliezen.
- Optimale balans tussen afstand en nabijheid

# Ainsworth – veilige basis/haven

## ① CIRKEL VAN VEILIGHEID EN VERTROUWEN



# Ainsworth



## Adult Attachment Interview

## Strange Situation



# Gehechtheidsstijlen



## Veilig

- in staat om te reflecteren op hun innerlijke wereld én die van anderen

## Onveilig

- Vermijdend: zich terug trekken in hun innerlijke wereld en niet op de ander gericht
- Ambivalent/gepreoccupeerd: constante angst voor afwijzing en steeds op de ander gericht en verwarren de eigen emoties met die van de ander
- Gedesorganiseerd

# Gehechtheidsstijlen

## Gehechtheidsstijl binnen de bevolking

- 70% veilig
- 30% onveilig
- zelfde percentages transcultureel onderzoek

Hoe zit het met onze klanten?

Hoe zit het met jezelf als therapeut?

# Filmpje - Bowlby



- [PSYCHOTHERAPY - John Bowlby](#)  
[- YouTube](#)

Filmfragment afkomstig van  
School of Life

# Verbinding maken



Lijntje uitgooien



# Oefening lijntje uitgooien



# Verbroken Verbinding



Lijntje  
doorknippen



# Verbinding herstellen



Lijntjes vastknopen



# Oefening eigen casus

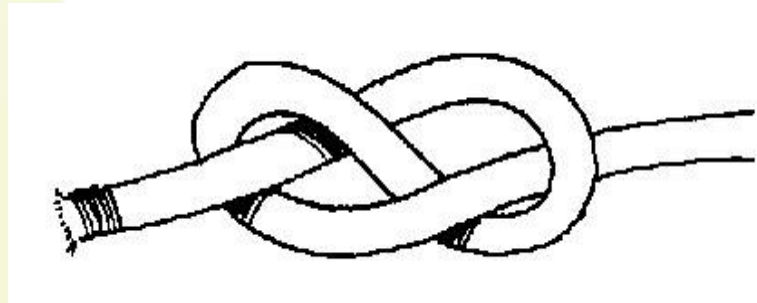
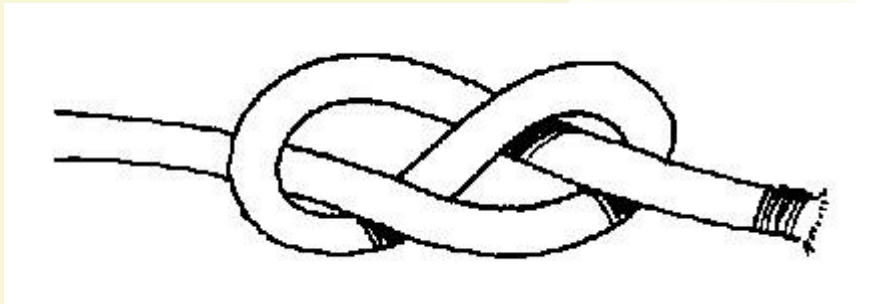




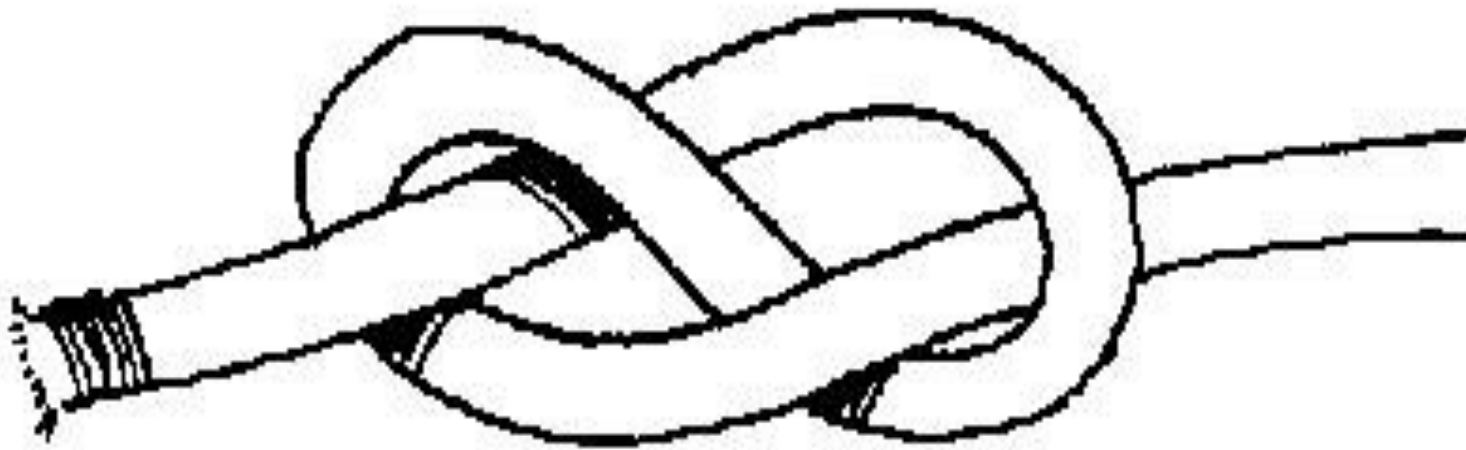
# Verbinding afsluiten



Lijntjes losmaken en afhechten



# Imaginatie goed afscheid





Tijd voor vragen



**npi**

Specialist in  
Persoonlijkheids  
problematiek

**DANK VOOR JULLIE AANDACHT**