

Portland Institute  
For Loss and Transition

## *Handreiking voor de praktijk*

# Zoek de nabijheid van secure bases

Tijdens de COVID 19 pandemie moeten mensen omgaan met verschillende soorten verlies en ongevraagde veranderingen, en daarbij hebben ze te maken met de uitdagingen van de fysieke en sociale distantie. Om een snelle verspreiding van het virus tegen te gaan, ontdoet het noodzakelijke isolement ons tegelijkertijd van onze meest kostbare hulpbron in tijden van nood: de nabijheid van mensen die ons vertrouwd en lief zijn.

De behoefte aan ondersteuning van voor ons belangrijke mensen en het verlangen naar hun aanmoediging, gaat terug naar onze eerste jaren waarin we volledig afhankelijk zijn van onze verzorgers. Ze kunnen onze allereerste secure bases worden – ze zorgen niet alleen voor ons, bieden ons ondersteuning en veiligheid, maar dagen ons ook uit om te leren van nieuwe ervaringen. Het vermogen om verbinding te maken met en steun te zoeken bij secure bases is cruciaal. We hebben secure bases gedurende ons gehele leven nodig en in het bijzonder tijdens momenten van (persoonlijke) crisis.

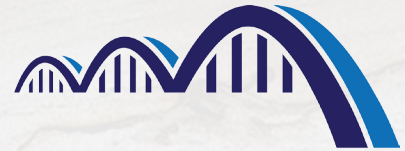
De begeleider is zich wellicht bewust of de cliënt wel of geen secure bases tot zijn beschikking heeft in deze periode van verlies en ongevraagde verandering als gevolg van de COVID-19-pandemie. Eerdere impactvolle gebeurtenissen op de levenslijn van de cliënt kunnen, in positieve of negatieve zin, worden getriggerd door de huidige crisis. Het is belangrijk om te beseffen dat – hoewel de pandemie potentieel traumatisch

kan zijn – trauma pas ontstaat wanneer externe en/of interne secure bases niet beschikbaar of afwezig zijn.

Bovendien worden potentieel traumatische ervaringen in grote mate verzacht wanneer cliënten in staat zijn om betekenisvolle activiteiten te ontplooiën en om zo tijdens deze crisis een gevoel van grip en controle te ervaren. De begeleider kan met de cliënt nieuwsgierig onderzoeken in hoeverre secure bases beschikbaar zijn voor de cliënt en in hoeverre de zijn cliënt geïnternaliseerde secure bases en veerkracht kan aanspreken.

Enkele begeleidingsvragen kunnen zijn:

- Hier-en-nu: hoe gaat het vandaag? Wat gebeurt er op dit moment? Wat zou je helpen om nu gefocust te blijven?
- De essentie: kun je me in vier zinnen of minder vertellen waar het voor jou allemaal om draait? Wat is belangrijk voor jou?
- Zoek verdieping: wat heb je van mij nodig? Wat kun je zelf doen?
- Duidelijkheid en focus: ondersteun bij het creëren van structuur en tijd. Welke structuur was er vóór de crisis en hoe hielp je dat?
- Geef opties: wil je er nu over praten of op een later moment?
- Erken wat goed gaat: welke successen, hoe groot of klein ook, zijn er te vieren? Wat leer je? Voor wat of voor wie was je vandaag van betekenis? Waar ben je dankbaar voor vandaag?



## Portland Institute For Loss and Transition

Enkele zaken die je als begeleider beter niet kunt doen:

- Wees niet te snel tevreden wanneer iemand zegt dat 'alles in orde' is.
- Wees niet bang om persoonlijke vragen te stellen.
- Dek de angst niet toe met dooddoeners als 'je hoeft niet bang te zijn'.
- Gebruik de term 'trauma' niet als excuus om niet in beweging te komen.
- Schuwonderwerpen als lijden, eindigheid en dood niet.
- Kom niet ongevraagd met adviezen en oplossingen.
- Denk niet dat je onmisbaar bent.

Begeleiders fungeren als bijzondere secure bases om cliënten te ondersteunen door *caring* en *daring* te zijn, zodat ze (opnieuw) in beweging kunnen komen. Begeleiders worden in deze bijzondere tijden meer dan ooit uitgenodigd om ook zelf over deze thema's na te denken. Alleen dan kunnen zij authentiek reageren op cliënten die zelf worstelen met het omgaan met een crisissituatie. Voor begeleiders die in organisaties met leidinggevenden werken, is het van bijzonder belang om deze thema's te verkennen vanuit het perspectief van secure base leiderschap.

Lees ook *Leiderschap en het managen van angst in tijden van crisis* door Riet Fiddelaers-Jaspers en Jakob van Wielink.

*Auteur:* Jakob van Wielink is faculty mentor van het [Portland Institute for Loss and Transition](#).

Deze handreiking kwam tot stand in samenwerking met Klaartje van Gasteren, Marnix Reijmerink en Leo Wilhelm van [De School voor Transitie](#).

✉ [info@deschoolvoortransitie.nl](mailto:info@deschoolvoortransitie.nl)