



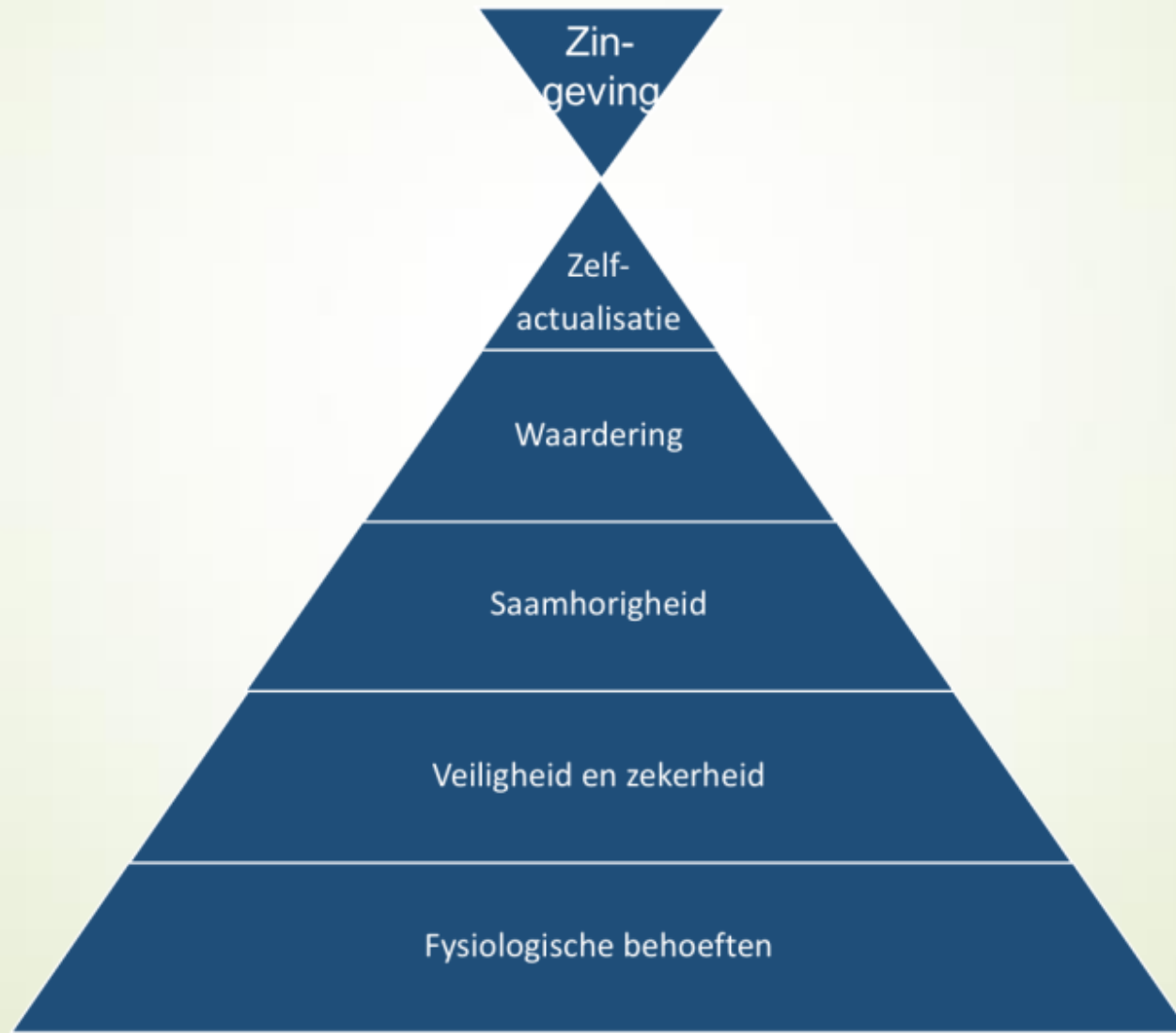
# 't steunpuntje

## mantelzorglotgenotencontact

Kirsten Peelen- van Olst MSc. MNR

Fysiotherapeut Gezondheidscentrum Honné

# Piramide van Maslow



# 1: Fysiologische behoefte

Het eerste niveau zijn de fysieke behoeften /basis behoeften

- Lucht
- Water
- Voedsel
- Drinken
- Warmte
- Slaap
- Seks
- Beweging



Deze basis behoeften houden verband met het evenwicht (homeostase) van het menselijk lichaam.

## Fase NAH:

De patiënt is levensgevaarlijk ziek geweest, maar komt weer levend naar huis!.... “Hij is er nog, hij ademt nog, hij eet nog,.....”

## 2. Veiligheidsbehoefte

- Veiligheid
- Rust
- Geborgenheid
- Stabiliteit



Nadat wij in onze eerste behoefte zijn bevredigd gaan we op zoek naar veiligheid van ons lichaam en de veiligheid van hulpbronnen zoals bezittingen. Ook de behoeften aan gezondheid, werk en huisvesting spelen een rol.

### Fase NAH:

“Ik ga morgen naar de huisarts voor een check-up van mijn eigen gezondheid. Mijn klachten stonden even niet bovenaan de lijst”

“ Ik ga langzaam aan weer beginnen met halve dagen werken... er moet weer brood op de plank komen om thuis te kunnen blijven wonen.”

# 3. Sociale behoefte

Mensen zijn sociale wezens en hebben behoefte aan sociale contacten.

- Erbij horen
- Verlangen naar vriendschap
- Verlangen naar liefde
- Verlangen naar intimiteit
- Gevoel van verbondenheid met anderen

## Fase NAH:

“Ik zou zo graag weer naar de gymgroep, maar hoe doe ik dat met mijn zieke partner...?”

“Ik ben zo blij, dat ik nog een goede vriendin heb, die mij af en toe een knuffel geeft en nog steeds naar mij luistert!”



## 4. Behoefte aan erkenning

We streven naar prestaties op verschillende gebieden in de gemeenschap.

- Verlangen naar vertrouwen
- Verlangen naar respect
- Verlangen naar erkenning voor wat we doen



Zelfrespect is hierbij van groot belang. Het erin slagen om een solide structuur van eigenwaarde te bemachtigen.

### Fase NAH:

“Ik ga weer soep rondbrengen bij oudere mensen, die zelf niet meer kunnen koken.”

“Ik pak mijn functie als voorzitter van de tennisclub weer op.”

## 5. Behoefte tot zelfactualisatie

Zelfverwerkelijking. Het willen ontdekken - wie we werkelijk zijn -.

- ▶ Zelfontplooiing
- ▶ Het streven om eigen vaardigheden en capaciteiten te ontwikkelen

Hiervoor duiken we diep in ons zelf, om hetgeen wat in potentie in ons zit naar buiten te laten komen.

### Fase NAH:

“Ik heb tijd, rust en concentratie om te studeren, nu de situatie rondom de patiënt stabiel is geworden.”



## 6. Behoefte tot zelftranscendentie

Op dit niveau aangekomen ontstijgen we de gedachten over onszelf als eilanden. Vanuit een eenheidsbewustzijn ervaren wij onszelf als deel van een groter universum. We hebben besef van een collectief bewustzijn. En zien het grotere belang van een gemeenschappelijke behoefte die ervoor zorgen dat de mens, dier en natuur kunnen overleven.

- Meditatie
- Mindfulness
- Flow

Manieren om als individu het ruimer perspectief te zien dat komt met zelftranscendentie.

### Fase NAH:

De ruimte hebben om de situaties in het leven helemaal los te kunnen laten.





# Vragen?



# Bronvermelding:



- Global Heart, 18 mei 2019, De piramide van Maslow en de zes niveaus van behoeften , geraadpleegd op 19-oktober 2019 op <https://globalheart.nl/spiritualiteit/de-piramide-van-maslow-en-de-zes-niveaus-van-behoefte/>