LOTTE VAN DER BIEZEN

DE OORSPRONG VAN (JOUW) GEDRAG

Hoe **vroege ervaringen**
doorwerken in gedachten
en gevoelens

Eerste editie: 2026

Gepubliceerd door
Acco Uitgeverij, Westvlietweg 67 F, 2495 AA Den Haag, Nederland
E-mail: info@uitgeverijacco.nl – Website: www.accouitgeverij.nl

Voor België
Acco cv, Sluisstraat 10, 3000 Leuven, België
E-mail: uitgeverij@acco.be – Website: www.acco.be

Omslagontwerp: Frisco
Zetwerk: Acco

© 2026 by Acco (Academische Coöperatieve Vennootschap cv), Leuven (België)
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. De uitgever heeft geprobeerd alle rechthebbenden voor het copyright op te sporen. Mogelijk is dat niet overal gelukt. Wie toch denkt rechten te kunnen doen gelden, kan contact opnemen met de uitgever.

NUR 773 ISBN 978-90-3340-013-1

Inhoud

Voorwoord 9
Inleiding 11
Leeswijzer 15

1 PRENATALE FASE 17

Jouw ontstaan 19
Jouw groei 19
Indrukken 20
Van indrukken naar overtuigingen 21
Overtuigingen 22
Overtuigingen en zenuwstelsel 24
Epigenetica 24
Triggers 25
Prenatale psychologie 26
Belangrijke momenten 27
Stemming 33
Stress en middelengebruik 34
Onderzoek lichamelijke aspecten 38

2 GEBOORTEFASE 43

Bevalling 45
Jouw bevallingsreis 46
Lichamelijke gevolgen van de geboorte 47
Sociaal-emotionele gevolgen van de geboorte 49
Soorten bevallingen 50
Hechting en scheiding 57
Couveuse 58
Herinneringshuilen 59
Trauma's 60

3 BABY- & DREUMESFASE 67

Huid-op-huidcontact 69
Bewustzijn 70
Imiteren 71
Communicatie 71
Gevoelservaringen 72
Begrip oorzaak-gevolg 72
Signalen 73
Eenkennigheid 74
Lichaamssignalen 75
Hechting 80
Hechtingsstijlen 81
Babytaal 83
Emoties 84
Informatie verwerken 87
trauma en Trauma 88
Huilen 89
Rol van opvoeders 89

4 PEUTER- & KLEUTERFASE 95

Peuter 97

Zelfbeeld 97
Nee-fase 97
Ik-besef 99
Emoties uiten 99

Van peuter- naar kleutertijd 101

Emotie beheersen 101
Emoties onderdrukken 102
Effect van emoties 104
Emoties ontladen 105
Emoties verwerken 105
Herinneringen 105
Hoe jij wordt gevormd 106
Praten *over* mij 109
Houding van je opvoeders 110

Gedrag van je opvoeders 112
Veelvoorkomende overtuigingen 113
Actie-reactie 118
Onvervulde behoeftes 119
Opvoeding 120
Welke opvoeding? 123

5 BASISSCHOOLFASE 129

Zelfbeeld 131
Normen en waarden thuis 132
Normen en waarden van vrienden en vriendinnen 132
Overtuigingen 133
Overtuigingen bevestigen 137
Overlevingsmechanismen 137
Stress 140
Omgaan met stress 141
Ingrijpende situaties thuis 142
Ingrijpende situaties op school 144
Indirect leren 150
Soort taalgebruik 151
Mindset 151

6 ADOLESCENTIEFASE 157

Lichaam en uiterlijk 159
Invloed van leeftijdsgenoten 159
Hersenen 160
Denkvermogen 161
Gedachten 163
Innerlijke stem 166
Overtuigingen 167
Overlevingsmechanismen 171
Zenuwstelsel 174
Gevoelens 176
Angsten 177

7 VOLWASSENHEIDSFASE 185

Identiteit 187
Liefdesrelaties 187
Hechtingsstijl 188
Vriendschappen 191
Hersenen 192
Innerlijke stem 193
Overtuigingen 195
Drang naar controle 197
Innerlijk kind 199
Overlevingsmechanismen 200
Gedachten en innerlijke stem 203

8 TRIGGERS 209

Je wordt geraakt… 211
Het vroege begin… 212
Zelfbeeld 217
Gevolgen van gedrag 220

Dankwoord 223
Inspiratielijst 224

Voorwoord

Heb je je ooit afgevraagd hoe je bent geworden wie je nu bent? Of waarom een opmerking je diep kan raken, zonder dat je precies begrijpt waar dat vandaan komt? Als jij je dit weleens hebt afgevraagd of als je geïnteresseerd bent in deze vragen, kan ik je vertellen dat je het juiste boek voor je hebt. In dit boek lees je namelijk welke gedragingen en gebeurtenissen hebben geleid tot de persoon die je nu bent.

Eigen ervaring

Al zolang ik me kan herinneren, ben ik gefascineerd door de ontwikkeling van de mens. Wat maakt dat twee mensen dezelfde gebeurtenis heel anders ervaren? Waarom raakt de een diep gekwetst, terwijl de ander er schijnbaar moeiteloos aan voorbijgaat? En hoe ontstaan overtuigingen en patronen die ons denken, voelen en handelen vormgeven? Die vragen hebben mij nooit losgelaten. Vanuit die nieuwsgierigheid studeerde ik zowel pedagogiek als psychologie. Deze opleidingen boden mij waardevolle inzichten, maar tegelijkertijd bleef het gevoel bestaan dat er iets ontbrak.

Tijdens mijn zwangerschappen groeide het gevoel dat er meer speelt dan alleen de zichtbare ontwikkeling na de geboorte. Na de geboorte van mijn jongste zoon viel me op hoe verschillend mijn twee kinderen waren. Hun start rondom de geboorte was anders. Dat zag ik terug in zowel hun temperament als gedrag. Mijn oudste zocht veel nabijheid en was rustig. Hij was afwachtend en luisterde goed. Daarnaast had hij ondersteuning nodig om in slaap te vallen, al sliep hij goed door. Mijn jongste was ondernemend, beweeglijk en vrolijk. Hij had een duidelijke eigen wil en een krachtiger temperament. Hij werd 's nachts vaak wakker en liet van zich horen. Natuurlijk is elk kind anders en heeft ieder zijn eigen karakter. Als moeder wist ik als geen ander hoe hun start was geweest tijdens de zwangerschap en rondom de geboorte. Ik kon daardoor verbanden leggen tussen die vroege ontwikkeling en hun gedrag als jong kind. Vanaf dat moment ben ik me verder gaan verdiepen in de vroege ontwikkeling en de invloed van vroege ervaringen.

Naast mijn eigen ervaringen hoorde ik ook steeds vaker verhalen van ouders die vertelden dat hun kind gevoelens, reacties of uitspraken hadden die zij als ouders niet bewust hadden meegegeven. Die verhalen maakten mij nieuwsgierig. Ze raakten precies het onderdeel waarvan ik tijdens mijn opleiding had ervaren dat er nog iets ontbrak: een dieper inzicht in de invloed van de allervroegste ontwikkeling van een kind. Daardoor groeide mijn verlangen om meer te begrijpen van wat zich in die eerste levensfase afspeelt en welke invloed die periode kan hebben op de rest van ons leven. Hoe worden ervaringen uit die vroege jaren opgeslagen? En op welke manier kunnen ze, vaak zonder dat we ons daarvan bewust zijn, doorwerken in ons denken, voelen en handelen?

Als kinder- en jeugdpsycholoog zie ik dagelijks hoe betekenisvol de eerste levensjaren zijn. Regelmatig ontmoet ik kinderen bij wie ervaringen uit hun vroege ontwikkeling een belangrijke rol blijken te spelen in hun gedrag, emoties en de manier van omgaan met de wereld. Juist die ervaringen, die zich vaak afspeelden voordat er bewuste herinneringen gevormd werden, kunnen een blijvende invloed hebben op hoe een kind zich ontwikkelt.

Mijn wens voor jou

Om tot het schrijven van dit boek te komen heb ik veel kennis verzameld uit onderzoek, literatuur en ervaringen uit de praktijk. Die kennis heeft mij laten zien hoe waardevol het is om gedrag, emoties en patronen niet alleen op zichzelf te bekijken, maar ook aandacht te hebben voor het verhaal en de ervaringen die eraan ten grondslag liggen.

De inzichten die ik hierdoor heb opgedaan, hebben ook mijn eigen blik op mensen en gedrag veranderd. Ik heb geleerd om niet alleen te kijken naar wat iemand doet, maar ook nieuwsgierig te blijven naar wat daarachter kan liggen. Ik praat ongewenst gedrag hiermee niet goed, maar begrijp beter hoe ervaringen iemand kunnen vormen en waarom iemand reageert zoals hij of zij doet.

Mijn wens is dat de kennis en inzichten die ik in dit boek met je deel, jou helpen om met meer begrip en erkenning naar jezelf en anderen te kijken. Of je dit boek nu leest vanuit je werk als professional, vanuit je rol als (toekomstige) ouder of vanuit een persoonlijke zoektocht naar groei en bewustwording: ik hoop dat de inzichten je mogen verrijken en inspireren.

Ik wens je veel leesplezier toe!

Inleiding

Iedereen heeft in het leven verschillende ervaringen die invloed hebben op hoe je naar jezelf en de wereld kijkt. Die ervaringen leiden tot bepaalde gedachten en gevoelens over jezelf, anderen en situaties. Vaak zijn overtuigingen op jonge leeftijd gevormd en opgeslagen, zonder dat je je daar bewust van bent. In latere levensfasen kunnen deze overtuigingen invloed hebben op hoe je denkt, voelt en reageert in bepaalde situaties. Je kunt je bijvoorbeeld onzeker voelen, de gedachte hebben dat je niet goed genoeg bent of de behoefte hebben om controle te houden.

Ontwikkeling

Er is steeds meer kennis beschikbaar over de vroege ontwikkeling. Er wordt aangenomen dat de eerste duizend dagen van het menselijk leven (vanaf de conceptie tot ongeveer het tweede levensjaar) van grote invloed zijn op de verdere ontwikkeling van een mens. In deze periode worden belangrijke fundamenten gelegd voor je gezondheid, de manier waarop je met stress omgaat en je vermogen om te herstellen van tegenslagen. De ervaringen die je in deze fase opdoet, vormen een soort filter waardoor je situaties, anderen en je eigen gevoelens leert waarnemen en interpreteren. Je leert in deze periode hoe mensen met elkaar omgaan, hoe je ouders op jou reageren en welke plek je inneemt in de wereld om je heen. Daarmee wordt een belangrijke basis gevormd voor je emotionele welzijn. Daarom is het waardevol dat een kind in de eerste levensjaren zoveel mogelijk positieve en veilige ervaringen opdoet.

Deze periode van duizend dagen begint al bij de conceptie en omvat daarmee ook de *prenatale fase* (de periode voor de geboorte). In de prenatale fase is het lichaam van de baby volop in ontwikkeling. In de buik van je moeder ben je in verbinding met haar lichaam, maar ook met de omstandigheden waarin zij zich bevindt. Via haar ontvang je voedingsstoffen, hormonen en signalen. Factoren zoals voeding, leefstijl, stress, ziekte en luchtvervuiling kunnen invloed hebben op hoe jouw organen, hersenen en stresssystemen zich ontwikkelen. Bovendien spelen emotionele factoren van je moeder een belangrijke rol, zoals gevoelens van angst, eenzaamheid of onzekerheid tijdens de zwangerschap. Die vroege omstandigheden bepalen hoe gevoelig je op latere leeftijd bent voor stress, lichamelijke gezondheid en emotioneel welzijn.

Veel van deze vroege indrukken worden onbewust opgeslagen. Als baby en jong kind beschik je nog niet over taal of logisch begrip, maar je lichaam neemt ervaringen wel in zich op. Het leert wat veilig is, hoe nabijheid wordt ervaren en hoe het omgaat met stress. Dezelfde situatie kan op verschillende leeftijden anders worden beleefd. Een baby die alleen in een koude kamer ligt, kan dat als overweldigend en desoriënterend ervaren, terwijl diezelfde situatie in de

kleuterfase eerder angst oproept, in de kindertijd spanning en op volwassen leeftijd vooral ongemak. De situatie blijft dezelfde, maar doordat je hersenen en zenuwstelsel zich blijven ontwikkelen, verandert de manier waarop ervaringen worden beleefd, geïnterpreteerd en opgeslagen.

Vroege ervaringen kunnen leiden tot het ontstaan van diepgewortelde overtuigingen en patronen. Die werken vaak onbewust door in hoe je denkt, voelt en reageert op relaties, veranderingen en emoties, zonder dat je precies weet waarom. Naarmate je ouder wordt, blijf je jezelf ontwikkelen en krijgen bepaalde thema's in verschillende levensfasen meer betekenis. Nieuwe ervaringen en de omgeving waarin je opgroeit, dragen bij aan de manier waarop je naar jezelf, anderen en de wereld om je heen kijkt. Zo worden overtuigingen en patronen in de loop van je leven verder gevormd en beïnvloeden ze onder andere je behoeften, je zelfbeeld en wat je belangrijk vindt.

Soms kan het gebeuren dat bepaalde situaties je sterker raken dan je zou verwachten, zonder dat direct duidelijk is waar die gevoeligheid vandaan komt. De oorsprong hiervan kan liggen in eerdere ervaringen die onbewust zijn opgeslagen en nog steeds invloed hebben op hoe je de wereld beleeft.

Wetenschappelijk inzicht

Steeds meer professionals en opvoeders worden zich ervan bewust dat de prenatale periode een betekenisvolle fase is en een diepere laag kent in de ontwikkeling van een kind. Er is inmiddels veel kennis beschikbaar over lichamelijke factoren die invloed kunnen hebben op de ontwikkeling tijdens de zwangerschap, zoals voeding, leefstijl, ziekte, roken, alcoholgebruik en blootstelling aan schadelijke stoffen.

De invloed van emotionele en mentale omstandigheden tijdens de zwangerschap en de eerste levensfase is minder zichtbaar dan lichamelijke invloeden en daardoor complexer om te onderzoeken. Toch groeit het besef dat omstandigheden zoals stress, angst, onzekerheid of somberheid van de moeder van invloed kunnen zijn op de ontwikkeling van een kind.

Binnen de psychologie en psychotherapie neemt de belangstelling voor de invloed van vroege ervaringen op latere gedachten, gevoelens en gedrag toe. Er wordt steeds vaker gekeken naar de samenhang tussen vroege ervaringen en patronen die later in het leven zichtbaar worden. Hoewel die verbanden niet altijd eenduidig wetenschappelijk aantoonbaar zijn, neemt de aandacht voor het onderwerp toe. Ook ervaringsverhalen van mensen die gevoelens of patronen herkennen die ouder lijken te zijn dan hun bewuste herinneringen, dragen bij aan het verder onderzoeken en begrijpen van deze vroege ontwikkeling. Mijn kijk op overtuigingen die al vroeg in het leven kunnen ontstaan, is mede geïnspireerd door het werk van Lisette Schuitemaker. Ik heb haar inzichten als uitgangspunt gebruikt en deze vanuit mijn eigen visie verder uitgewerkt.

Meerwaarde

Binnen de professionele hulpverlening wordt doorgaans veel aandacht besteed aan de zichtbare en bekende risicofactoren die ten grondslag liggen aan probleemgedrag, zoals alcohol- en middelengebruik of huiselijk geweld, waar tijdens intakegesprekken actief naar wordt gevraagd.

De minder zichtbare ervaringen rondom zwangerschap, geboorte en de eerste levensfase blijven echter nog regelmatig onderbelicht. Daar wordt beperkt op doorgevraagd, terwijl juist het verdiepend stilstaan bij die periode onderliggende lagen van iemands verhaal zichtbaar kan maken. Gevoelens van angst, onzekerheid of somberheid die een moeder tijdens de zwangerschap heeft ervaren, zijn ook van invloed op de omstandigheden waarin het kind zich ontwikkelt en kunnen bijdragen aan de manier waarop iemand later de wereld en zichzelf ervaart.

Door naast de direct zichtbare oorzaken achter probleemgedrag ook de minder zichtbare oorzaken te onderzoeken, kun je je een volledig beeld van de mens achter het gedrag vormen. Zo kun je als hulpverlener, of (toekomstige) ouder met meer erkenning en bewustzijn kijken naar gevoelens, reacties en patronen van de ander en jezelf.

Die bewustwording van vroege ervaringen is een belangrijke eerste stap in gedragsverandering. Door beter te begrijpen hoe ervaringen iemand hebben gevormd, kunnen signalen eerder worden herkend, kan beter worden aangesloten bij wat iemand nodig heeft en ontstaat ruimte om bewuste keuzes te maken. Daarnaast kan dit inzicht bijdragen aan het doorbreken van gedragspatronen die anders onbewust worden doorgegeven aan volgende generaties.

In dit boek word je meegenomen in deze diepere laag van ontwikkeling, zodat je niet alleen anders leert kijken, maar jezelf en anderen ook beter leert begrijpen.

Opbouw

Dit boek is opgebouwd uit zeven ontwikkelingsfasen van de mens, vanaf de prenatale fase tot en met de volwassenheid. Je leest hoe je als mens wordt gevormd en welke emoties en gedachten daaruit kunnen voortkomen. Het laatste hoofdstuk behandelt triggers. Daarin komen de inzichten uit eerdere hoofdstukken samen en wordt uitgelegd waardoor je geraakt kunt worden. Daarnaast ontdek je hoe ervaringen uit het verleden kunnen doorwerken in het heden. In dit boek is gebruikgemaakt van inzichten uit de prenatale psychologie, wetenschappelijke artikelen, boeken, de expertise van psychotherapeuten en van geboorteconsulenten. Om de leesbaarheid te bevorderen, zijn de meeste bronnen in de tekst niet opgenomen. Waar uitspraken een sterke of specifieke wetenschappelijke onderbouwing vereisen, zijn relevante bronnen

wel expliciet vermeld. Achter in het boek staat een inspiratielijst met gebruikte artikelen, boeken en podcasts.

Je zult in elk hoofdstuk praktische tips terugvinden over relevante thema's die zijn gericht op de ondersteuning van opvoeders. Die herken je aan het lampje. De tips zijn toepasbaar voor hulpverleners, maar kunnen ook worden toegepast zonder inzet van een hulpverlener. Daarnaast worden door het boek heen voorbeeldsituaties gegeven, waardoor je beter inzicht krijgt in de gegeven theorie. Daarbij wordt elk hoofdstuk afgesloten met een uitgebreide praktijksituatie.

Dit boek is geschreven vanuit de beleving en behoeften van de baby en het kind dat je ooit was, maar ook vanuit de adolescent of volwassene die je nu bent. Doordat je in de jij-vorm wordt aangesproken, kunnen situaties, gevoelens of overtuigingen herkenning oproepen. Door je bewust te worden van wat je eerder hebt opgeslagen, kun je beter begrijpen waar bepaalde reacties vandaan komen en hoe ervaringen uit het verleden doorwerken in het heden.

Door stil te staan bij ervaringen uit een vroegere fase, waarin nog geen bewustzijn of woorden aanwezig waren, kunnen bepaalde belevingen beter begrepen en verwerkt worden. In elke fase wordt een verbinding gelegd met overtuigingen die we allemaal met ons meedragen. Door dit boek kan er meer begrip ontstaan voor de oorsprong van jouw leven in het heden, met respect voor opvoeders die hebben gehandeld vanuit liefde. Het is het belangrijk om vertrouwen te hebben dat verandering mogelijk is.

Elke persoon heeft andere ervaringen en daarmee een eigen levensverhaal. Wanneer je de oorsprong daarvan begrijpt, krijg je meer inzicht in jezelf en je reacties. Dat kan helpen om klachten te voorkomen.

Leeswijzer

Alle voorbeelden en praktijksituaties die in dit boek worden genoemd zijn niet een-op-een overgenomen uit de praktijk. Ze zijn weliswaar geïnspireerd op de praktijk, maar veelvoorkomende problemen zijn samengevoegd en deels gefictionaliseerd. Hoewel niemand zich daadwerkelijk in de verhalen zal kunnen herkennen, zijn veel situaties universeel en daardoor invoelbaar voor velen. Namen zijn gewijzigd en herleidbare gegevens zijn verwijderd.

In de eerste drie hoofdstukken worden de termen 'moeder' en 'vader' gebruikt. De term 'opvoeder' wordt gebruikt op het moment dat er wordt verwezen naar familieleden, adoptie- of pleegouders en is bedoeld als genderneutrale aanduiding voor zowel mannen als vrouwen. Deze genderneutrale houding is eveneens van toepassing als bij de baby of kind gesproken wordt van 'hij'.

In dit boek wordt theorie beschreven over gebeurtenissen die verband *kunnen* houden met gedachten, gevoelens en gedrag. Die verbanden staan niet vast en zijn niet eenduidig. Iemand kan bepaalde ervaringen hebben meegemaakt, maar verschillende factoren bepalen of ze daadwerkelijk invloed hebben op hoe iemand zich voelt, denkt of handelt. Beschermende factoren, zoals steunende relaties, veerkracht of positieve ervaringen, voorkomen dat een ingrijpende gebeurtenis leidt tot klachten of problemen. Gebruik de inzichten om deze reden als mogelijke verklaringen en niet als vaste waarheden. Blijf nieuwsgierig, onderzoek wat voor jou herkenbaar is en trek geen snelle conclusies.

In dit boek wordt gesproken over trauma's, waarbij wordt verwezen naar ervaringen die impact op je hebben gehad en lichamelijke reacties oproepen wanneer je wordt geraakt. Dat is een andere betekenis dan het psychologische begrip Trauma. In de psychologie, zoals beschreven in de DSM-5, verwijst Trauma naar een combinatie van psychische en lichamelijke reacties op een ingrijpende gebeurtenis. Mensen met een Trauma kunnen last hebben van herbelevingen, vermijdingsgedrag en verhoogde prikkelbaarheid. Wanneer naar deze specifieke vorm van trauma wordt verwezen, wordt het woord Trauma met een hoofdletter T geschreven.

Goede raad

Voordat je verder leest, is het belangrijk om je bewust te zijn van de volgende zaken.

Tijdens het lezen van dit boek is het mogelijk dat bepaalde informatie je raakt of intens binnenkomt. Als je dat merkt, is het van belang om stil te staan bij wat je nodig hebt en om goed voor jezelf te zorgen. Je kunt een leespauze nemen, diep ademhalen en erover praten met iemand die je vertrouwt. Heb je er veel last van, dan kun je hulp zoeken bij een professional.

De bedoeling van dit boek is om inzicht te geven in mogelijke oorzaken van gedrag en patronen, zodat je ze kunt herkennen en ermee aan de slag kunt gaan. De aandacht is gericht op de ontwikkeling en niet de opvoeder. Opvoeders handelen doorgaans vanuit liefde en doen wat zij op dat moment kunnen met de kennis en middelen die ze hebben. Elk kind en elke opvoeder-kindrelatie is uniek. Daarnaast wordt informatie door iedereen op een eigen manier geïnterpreteerd, verwerkt en onthouden. Niet alleen de gebeurtenis zelf is van invloed, maar vooral hoe iemand ze heeft beleefd en welke betekenis hij of zij eraan heeft gegeven.

Voel tijdens het lezen van de tekst bij jezelf of het herkenbaar of passend is. Sta stil bij wat de informatie met je doet en merk op of het iets bij je oproept in je lichaam, zoals spanning, rust, herkenning of weerstand. Gebruik vooral datgene wat voor jou klopt en aansluit bij jouw ervaring. Het kan helpend zijn om ervaringen te noteren in een apart schrift, omdat dat vaak een eerste stap is richting bewustwording en verwerking.

Het kan voorkomen dat bepaalde inzichten niet direct binnenkomen, maar op een later moment alsnog betekenis krijgen. Het kan om die reden helpend zijn om het boek op een ander moment opnieuw te openen en te onderzoeken of de inhoud op dat moment iets anders bij je oproept.

Blader en ontdek wat jou heeft gevormd en hoe jouw ervaringen hebben bijgedragen aan wie je vandaag bent. Bewustwording is de eerste stap naar verandering: door jezelf beter te begrijpen, ontstaat ruimte om nieuwe keuzes te maken.