

# Patronen doorbreken

Negatieve gevoelens en gewoonten  
herkennen en veranderen

Hannie van Genderen

Gitta Jacob

Laura Seebauer



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

Oorspronkelijke titel: *Andere Wege geben – Lebensmuster verstehen und verändern – ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch*. Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2011.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam

Omslag: Studio Jan de Boer, Amsterdam

Illustraties: Claudia Styrsky

© 2012, Hannie van Genderen, Gitta Jacob, Laura Seebauer

© Nederlandse vertaling 2012, Uitgeverij Nieuwezijds

ISBN 978 90 5712 355 9

NUR 770



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

## Voorwoord

In 2005 verscheen het eerste Nederlandstalige boek dat helemaal uitging van een schemamodus-benadering: *Schemagerichte cognitieve therapie bij borderline-persoonlijkheidsstoornis*, geschreven door Arnoud Arntz en Hannie van Genderen. Anders dan de eerste boeken over schematherapie die uitgingen van ‘valkuilen’ en ‘overlevingsstrategieën’ werkte dit boek met het begrip ‘schemamodus’ van Jeffrey Young, de grondlegger van de schematherapie. Young had een schemamodus-model ontwikkeld voor de borderline-persoonlijkheidsstoornis en de narcistische persoonlijkheidsstoornis, maar voor de andere persoonlijkheidsstoornissen bestonden nog geen modus-modellen. In de jaren na 2005 leidde onderzoek van Arnoud Arntz en David Bernstein tot modus-modellen voor alle persoonlijkheidsstoornissen. Zeer recent onderzoek van Marleen Rijkeboer en Jill Lobbstaël geeft aan wat bij deze persoonlijkheidsstoornissen de verbanden zijn tussen schema’s, copingstijlen en modi. Door deze nieuwe ontwikkelingen ontstond behoefte aan informatie over deze modellen. Daarom nam Gitta Jacob van de universiteit van Freiburg (Duitsland) het initiatief tot het schrijven van een boek over modus-modellen voor therapeuten – *Schematherapie* van Arnoud Arntz en Gitta Jacob – en daarnaast tot dit zelfhulpboek voor cliënten. Beide boeken zijn het resultaat van de vruchtbare samenwerking tussen de RIAGG Maastricht, Maastricht University en de universiteit van Freiburg. De eerste versies van deze beide boeken verschenen in het Duits. Bij de totstandkoming van de Duitse editie van dit boek kregen wij hulp van Karin Ohms en Dr. Svenja Wahl van Belz-Verlag en Almut Adler en de Medizinische Schreibeservice Köln.

Claudia Styrsky tekende de leuke cartoons die de verschillende schema-modi nog duidelijker maken. Wij danken allen zeer voor hun bijdrage.

Hannie van Genderen bedankt ook twee cliënten (die anoniem wensten te blijven), twee collega's (T. Kersten en G. Sijbers) en haar zwager (I. van der Wal) voor de tips en aanvullingen na lezing van het boek.

En ten slotte bedanken wij natuurlijk onze partners en gezinsleden die (alweer) bereid waren om geduld te hebben en ons ruimte te geven om in onze vrije tijd dit boek te schrijven en te vertalen.

Hannie van Genderen  
Gitta Jacob  
Laura Seebauer

# Inhoud

	<b>Voorwoord</b>	5
1	<b>Inleiding</b>	9
	Online werkbladen	15
	<b>Deel I Patronen leren herkennen</b>	17
2	<b>Kindmodi</b>	19
	Gekwetste-kindmodus	22
	Boze en impulsieve-kindmodus	29
	Gelukkige-kindmodus	40
3	<b>Oudermodi</b>	47
	Veeleisende-oudermodus	53
	Schuldinducerende-oudermodus	60
	Straffende-oudermodus	66
4	<b>Overlevingsmodi</b>	73
	Drie soorten overlevingsmodi	73
	Onderwerping	81
	Vermijding	90
	Overcompensatie	95
5	<b>De gezonde-volwassenemodus</b>	105

<b>Deel II Patronen veranderen</b>	115
6 <b>Het gekwetste kind verzorgen</b>	117
Het gekwetste kind beter leren kennen	117
Beter zorgen voor het gekwetste kind	120
7 <b>Het boze kind onder controle krijgen</b>	127
Het boze of impulsieve kind beter leren kennen	129
Grenzen stellen aan het boze en impulsieve kind	131
8 <b>Het gelukkige kind sterker maken</b>	141
Het gelukkige kind beter leren kennen	141
Het gelukkige kind nog sterker maken	143
9 <b>De disfunctionele-oudermodi de mond snoeren</b>	147
Je disfunctionele-oudermodus beter leren kennen	148
De disfunctionele-oudermodus de mond snoeren	154
10 <b>Overlevingsstrategieën veranderen</b>	163
Overlevingsstrategieën beter leren kennen	163
De invloed van overlevingsstrategieën verminderen	166
11 <b>De gezonde volwassene sterker maken</b>	177
Therapie?	186
<b>Deel III Bijlagen</b>	187
Modusoverzicht	189
Literatuur	198
Index	199

# 1

## Inleiding

### **Carla**

Carla is 34 jaar oud. Ze heeft een goede relatie, een zoontje van vier, en een parttime-baan als doktersassistente. Eigenlijk loopt alles best goed in haar leven, maar toch is ze gauw uit haar evenwicht. Als bijvoorbeeld haar collega's, die fulltime werken, een inside-joke maken die ze niet meteen begrijpt, voelt ze zich buitengesloten. Ze voelt zich afgewezen en is er van overtuigd dat ze er nooit echt helemaal bij zal horen. Ze trekt zich dan maar in haar werk terug. Als iemand haar op het verkeerde been zet, kan ze soms onverwacht heel pinnig reageren. Ze ergert zich dan niet alleen aan de ander, maar ook aan zichzelf.

Ze heeft deze problemen al haar hele leven. Mogelijk heeft het te maken met het feit dat ze als kind vaak is verhuisd en, als nieuweling, steeds weer opnieuw moest ervaren dat ze er niet bij hoorde. Toen ze twaalf was, kwam ze in een nieuwe klas terecht waar ze ook nog eens gepest werd.

Komt dit je bekend voor? Herken je zulke steeds terugkerende veevelende gevoelens en hardnekkige patronen die je niet gemakkelijk kunt loslaten, die je leven op zijn kop kunnen zetten? In dit boek maak je kennis met een nieuwe vorm van psychotherapie: schematherapie. Schematherapie kan je helpen deze gevoelens en patronen te veranderen.

Met dit boek willen we je helpen om jezelf en je gevoelens beter te

leren kennen. Wij gaan vooral in op hardnekkige karaktertrekken, of patronen, die steeds weer in de weg staan bij alles wat je wilt bereiken in je leven. Als je nieuwe patronen wilt ontwikkelen, is het belangrijk dat je begrijpt om wat voor patronen het gaat en leert hoe je ze herkent. Ook moet je erachter komen hoe je patronen zijn ontstaan en waarom ze zo hardnekkig blijven voortbestaan. Het eerste deel van dit boek legt uit hoe je daar achter komt. Het helpt je ontdekken wat je werkelijke behoeften zijn en hoe je ervoor kunt zorgen dat die bevredigd worden.

Het tweede deel gaat over manieren waarop je stap voor stap je patronen kunt veranderen als je dat nodig vindt. Je kunt dit doen door zelf met de adviezen uit dit boek aan de slag te gaan, maar je kunt er ook hulp bij zoeken als je merkt dat dit te lastig voor je is. De therapie waarmee je je patronen kunt doorbreken heet 'schematherapie'. Uitgangspunt bij deze therapie is het schemamodus-model. Een schemamodus is een hardnekkig patroon dat ervoor zorgt dat je steeds weer tegen dezelfde problemen aanloopt. In de schematherapie wordt het begrip 'schemamodus' of 'modus' (meervoud 'modi') steeds vaker gebruikt in plaats van 'schema' of 'valkuil', omdat het beter beschrijft wat de gemoedstoestand van een cliënt is. Het vat de gedachten en gevoelens van iemand op een bepaald moment goed samen en geeft tegelijkertijd weer waar deze vandaan komen. Cliënten vinden deze benadering prettig omdat ze vinden dat ze hiermee dichterbij de kern van hun problemen komen, op een manier die duidelijk en goed te volgen is. Therapeuten kunnen door met schemamodi te werken de gevoelens en gedragingen van cliënten beter begrijpen, gericht samenwerken en meer rekening houden met de behoeften van de cliënt. Therapeut en cliënt begrijpen elkaar gewoon beter.

Dit boek wil aan iedereen die in schematherapie en schemamodi geïnteresseerd is duidelijk maken wat schemamodi zijn en hoe je ze kunt veranderen. Je kunt het gebruiken als zelfhulpboek of als ondersteuning van je schematherapie. Ook als je zelf aan je patronen wilt werken, is het overigens aan te raden om een vertrouwd persoon te zoeken met wie je kunt praten over je plannen. We raden je aan dit boek niet in één keer uit te lezen, maar na elk hoofdstuk eerst alle informatie die voor jou van belang is te laten bezinken. Op die manier leer je an-



ders met moeilijke situaties om te gaan, je negatieve gevoelens zullen afnemen en je zult je beter gaan voelen zonder anderen tekort te doen.

## Wat is schematherapie?

Schematherapie is een nieuwe ontwikkeling binnen de gedragstherapie die van een aantal methoden van andere therapieën gebruikmaakt om veranderingen in hardnekkige patronen mogelijk te maken.

Hieronder vind je een overzicht van de methoden die onderdeel uitmaken van schematherapie en de therapieën waaraan ze zijn ontleend.

<i>Therapeutische technieken die onderdeel uitmaken van schematherapie</i>	
Cognitieve gedragstherapie	Verandering van gedrag en gedachten bij concrete dagelijkse problemen
Psychodynamische therapie	Inzicht in het feit dat bepaalde problemen ontstaan zijn door bepaalde gebeurtenissen in de jeugd
Psychodrama en gestalttherapie	Verandering op gevoelsniveau
Cliëntgerichte therapie	Aandacht voor menselijke behoeften en hoe bevrediging van die behoeften bijdraagt aan de psychische gezondheid

Bij schematherapie spelen gevoelens een centrale rol. Ervaringen uit je jeugd – met name de manier waarop je opvoeders met je omgingen – hebben een grote invloed op je gevoelsleven als volwassene. Als je als kind bijvoorbeeld vaak werd afgewezen en voor gek gezet bent vanwege je uiterlijk of uitgelachen omdat je moest huilen, dan is de kans groot dat je je minderwaardig bent gaan voelen en je voor jezelf schaamt. Zelfs als mensen het niet zo bedoelen, vat je gewone opmerkingen al snel op als afwijzing. Het kan zijn dat je je daardoor terugtrekt uit gezelschap, dat je je onopvallend gaat gedragen of juist erg snel agressief reageert als mensen iets over je zeggen.

Schematherapie richt zich op het *begrijpen* hoe deze problemen ooit zijn ontstaan, waarom je je op een bepaalde manier gedraagt en waarom je je vaak zo slecht voelt. En uiteraard richt schematherapie

zich op het veranderen van je gevoel en je gedrag, zodat je gelukkiger zult worden en je behoeften beter kunt bevredigen.

## **Begrijpen hoe problemen ontstaan**

Onplezierige gevoelens en de gevolgen die zij hebben in het dagelijks leven, kun je beter begrijpen als je in gedachten houdt dat je verschillende gemoedstoestanden of gedragspatronen hebt. Zo'n gemoedstoestand of (gedrags)patroon wordt in dit boek 'schemamodus' genoemd of kortweg 'modus' (meervoud: 'modi'). We onderscheiden de volgende vijf modi.

### *Gekwetste of boze-kindmodi*

De meeste mensen voelen zich weleens op een wat onvolwassen manier zwak, minderwaardig en verdrietig, of geërgerd, boos en koppig. Deze gemoedstoestanden worden in de schematherapie 'kindmodi' genoemd. De veronderstelling is dat deze kindmodi zijn ontstaan omdat in je jeugd aan bepaalde behoeften niet is voldaan (zoals troost, veiligheid of erkenning), waardoor je op dat gebied niet volwassen bent geworden.

### *Oudermodi*

Als je sterke kindmodi hebt, heb je meestal ook een andere kant, een gemoedstoestand waarin je negatief over jezelf denkt en waarin je jezelf afwijst of opjaagt. Deze kant – dit patroon – is eveneens in je jeugd ontstaan. Vaak staat een opvoeder of een leeftijdgenootje model (bijvoorbeeld een overdreven strenge vader, een mishandelende moeder of een pestende klasgenoot). Deze gemoedstoestand wordt de 'kritische of straffende-oudermodus' genoemd, ook al hoeft degene die hem veroorzaakt heeft niet altijd een ouder te zijn en kan het ook gaan om iemand anders uit je jeugd.

### *Overlevingsmodi*

Als je veel nare dingen meemaakt in je jeugd, bijvoorbeeld emotionele verwaarlozing, mishandeling of seksueel misbruik, ontwikkel je manieren om te overleven, om niet te voelen. Wanneer je dan later

in je leven met moeilijke situaties en gevoelens te maken krijgt, zul je op allerlei manieren proberen om daar zo min mogelijk last van te ondervinden en je gevoel te verbergen voor andere mensen. Je kunt dit bijvoorbeeld bereiken door je terug te trekken, of door middelen (zoals alcohol of drugs) te gebruiken waardoor je die heftige gevoelens minder sterk ervaart. Je kunt jezelf ook stoerder en beter voordoen dan je bent, of gevoelens van mislukken of minderwaardigheid verbergen achter agressieve uitbarstingen. Dergelijke gedragspatronen, die bedoeld zijn om nare gevoelens af te schermen, worden ‘overlevingsmodi’ of ‘overlevingsstrategieën’ genoemd.

### *Gezonde-volwassenemodus*

Mensen hebben natuurlijk niet alleen onderontwikkelde of onangepaste patronen of gemoedstoestanden. Ze hebben ook gezonde of goed functionerende gedragspatronen. Dit is de kant van jezelf die erin slaagt het leven goed te organiseren, dagelijkse problemen op te lossen en goede relaties met anderen te onderhouden. Die kant heet de ‘gezonde-volwassenemodus’ (of gewoon ‘de gezonde volwassene’).

### *Gelukkige-kindmodus*

Naast dit alles hebben we natuurlijk ook behoefte aan plezier maken, leuke dingen doen en genieten. Die positieve en vrolijke kant wordt de ‘gelukkige-kindmodus’ genoemd.

### Ontdek je eigen modi

In het eerste deel van dit boek worden al die modi beschreven. Het doel is de modi beter te leren kennen, te begrijpen wat elke modus inhoudt en hoe en waarom hij is ontstaan. Verder wordt uitgelegd in welke situaties een modus meestal optreedt, hoe je je dan voelt en tot welk gedrag dat leidt. Aan de hand van enkele vragen kun je nagaan in hoeverre een modus op jou betrekking heeft. Voorbeelden uit het echte leven maken het eenvoudiger om de modi bij jezelf en bij anderen te herkennen.

## Modi veranderen

Het tweede deel van dit boek gaat over methoden en oefeningen waarmee je modi kunt veranderen. Het doel van deze verandering is dat je je in moeilijke omstandigheden zo gaat gedragen als je eigenlijk zou willen. Je leert hoe je je behoeften beter kunt onderkennen en vervullen. Daartoe bieden we je oefeningen en veranderingen op drie verschillende niveaus:

*Gedachten (cognitief niveau)*. Op het cognitieve niveau is het belangrijk dat je zo veel mogelijk ontdekt over je modus en probeert daar op een realistische manier veranderingen in aan te brengen. Je krijgt oefeningen en werkbladen aangeboden die je daarbij kunnen helpen.

*Gevoelens (emotioneel niveau)*. Uitgelegd wordt hoe je verandering kunt brengen in moeilijke of al te heftige gevoelens. Daarbij worden vaak verbeeldingsoefeningen gedaan. Bij zo'n verbeeldingsoefening bedenk je wat je in een specifieke lastige situatie zou willen doen om deze te veranderen. Vervolgens stel je je voor dat dat echt gebeurt. Dit heeft meer effect dan alleen maar over die situatie nadenken en praten.

*Gedrag (handelingsniveau)*. Het lukt je meestal pas om je gedrag te veranderen als er veranderingen op het niveau van de gedachten en gevoelens hebben plaatsgevonden. Je zult allerlei voorbeelden en oefeningen van gedragsverandering tegenkomen. Zo kun je vastgeroeste patronen leren doorbreken.

Natuurlijk is niet iedereen hetzelfde en zijn ook de modi bij iedereen verschillend. Iedereen zal dan ook iets anders van zijn of haar gading in dit boek vinden. Mogelijk wil je alleen maar meer over schematherapie te weten komen of vooral weten hoe je vanuit een schemamodus-model naar mensen kunt kijken. Het kan ook zo zijn dat je al langere tijd emotionele problemen hebt of dat je bepaald gedrag van jezelf wilt veranderen. Bedenk in dat geval dat dit boek geen vervanging is voor therapie. Wanneer je ernstige problemen hebt, zul je naast dit boek ook therapie nodig hebben.

Wij hopen dat dit boek je zal stimuleren om de confrontatie met jezelf aan te gaan en je eigen modi te ontdekken. Veel plezier met 'de reis naar binnen'.

## Online werkbladen

Op diverse plaatsen in dit boek kom je werkbladen tegen die je helpen om alle informatie op een rijtje te zetten over je patronen en de manieren waarop jij die kunt veranderen. Deze werkbladen zijn ook te vinden op [www.nieuwezijds.nl/downloads](http://www.nieuwezijds.nl/downloads). Daar kun je alle werkbladen voor eigen gebruik gratis downloaden en printen.

## Kindmodi

Wanneer dat van je verwacht wordt, weet vrijwel iedereen zich meestal wel te beheersen. Dan gedraag je je niet als een kind. Maar de meesten van ons hebben weleens het gevoel weer kind te zijn. Dergelijke gemoedstoestanden worden ‘kindmodi’ genoemd, omdat de manier waarop je de mensen en de wereld waarneemt, lijkt op de manier waarop kinderen dat doen. Kinderen kunnen zich bijvoorbeeld slecht in de gevoelens en motieven van anderen verplaatsen. En wanneer jij in een kindmodus bent, kun je dat ook niet. Ook de manier waarop je op je omgeving reageert, kan op typisch kindgedrag lijken als je in een kindmodus bent. Als je gedrag, net als bij kinderen, niet meer in hoofdzaak wordt bepaald door je verstand maar wordt overheerst door heftige gevoelens, kan het bijvoorbeeld gebeuren dat je plotseling begint te huilen tijdens een lastig gesprek met je leidinggevende of met de deuren gooit bij een ruzie met je partner.

**!** Je kindmodi zijn actief als je in een bepaalde situatie veel heftiger en emotioneler reageert dan je kunt verklaren vanuit de ernst van de situatie. Jij zelf of mensen uit je omgeving vinden jouw verdrietige, schaamtevolle of boze gevoel eigenlijk overdreven. Maar als je in een kindmodus bent, lukt het je niet om je gevoel de baas te worden.

Kindmodi kunnen actief worden wanneer je door anderen wordt afge-  
wezen, in de steek gelaten, onder druk gezet, vernederd of misbruikt.  
Je ervaart zulke situaties als een bedreiging voor je basisbehoeften aan

nabijheid, zekerheid en autonomie (zie kader Basisbehoeften). Stel dat een vriendin een afspraak om naar de bioscoop te gaan afzegt, terwijl jij je daar net zo op had verheugd. Dat maakt dat je je teleurgesteld, gekwetst en in de steek gelaten voelt, en misschien ook boos. Misschien begrijp je de reden waarom die vriendin heeft afgezegd wel, en weet je best dat die vriendin jou in werkelijkheid helemaal niet in de steek laat, maar toch word je door sterke gevoelens overspoeld en kruip je huilend onder de dekens. Als je zo reageert, vat je het gedrag van je vriendin op als een aanval op jouw basisbehoefte aan een veilige band met andere mensen.

### **Basisbehoeften**

Basisbehoeften zijn behoeften die ieder mens heeft. In schematherapie worden vijf basisbehoeften onderscheiden (Young 2005):

1. *Een veilige band met andere mensen.* Dat betekent dat je behoefte hebt aan zekerheid, stabiliteit, aandacht, liefde en acceptatie door anderen.
2. *Onafhankelijkheid en zelfstandigheid.* Je wilt het gevoel hebben dat je je eigen weg mag gaan en dat je dat ook kunt.
3. *Vrijheid.* Het recht hebben om je eigen behoeften en gevoelens te uiten.
4. *Spontaniteit, spel en plezier.*
5. *Realistische grenzen.* Je moet als kind leren wat grenzen zijn doordat volwassenen je dat duidelijk maken.

Als je psychisch gezond bent, kost het je niet veel moeite om te zorgen dat in grote lijnen aan deze basisbehoeften wordt voldaan.

Naarmate je psychische problemen ernstiger zijn, zul je vaker en heftiger in een kindmodus terecht komen. Aanleidingen die objectief gezien onbelangrijk zijn, kunnen dan leiden tot nare gevoelens. Zo kan het uitblijven van complimentjes van collega's over een nieuw kledingstuk je het gevoel geven dat je alleen bent en dat niemand van je houdt, terwijl je collega's het gewoon niet hebben gezien omdat ze druk bezig waren. In het vervolg van dit hoofdstuk kun je ontdekken waarom, bij jezelf of bij andere mensen, de kindmodus soms te snel de overhand krijgt.



### Drie soorten kindmodi

Er zijn drie soorten kindmodi. De *eerste* soort gaat gepaard met sombere en nare gevoelens, zoals schaamte, eenzaamheid, angst, verdriet of je bedreigd voelen. Deze wordt de ‘gekwetste-kindmodus’ genoemd.

De *tweede* soort wordt gekenmerkt door gevoelens als woede, ergernis, impulsiviteit en koppigheid. Dat is de ‘boze en impulsieve-kindmodus’. Die impulsiviteit houdt in dat je handelt zonder stil te staan bij de gevolgen die je daden kunnen hebben. Dat is bijvoorbeeld het geval wanneer je zo woedend en gekwetst bent over een opmerking van je baas, dat je in de auto op weg naar huis veel te hard rijdt en onverantwoorde risico’s neemt.

De *derde* soort is het gezonde kindeel en deze modus wordt de ‘gelukkige-kindmodus’ genoemd of ‘het gelukkige kind’. In de gelukkige-kindmodus kun je op een ongeremde en nieuwsgierige manier speels zijn en van dingen genieten.

Als je het gevoel hebt dat je vaak in een bepaalde kindmodus terecht komt, kan het een goed idee zijn om dat deel een eigen naam te geven. Dat kan bijvoorbeeld ‘kleine Anna’ zijn voor het gekwetste kind of ‘boze stijfkop’ voor de boze-kindmodus. Hierdoor kun je gemakkelijker contact maken met je eigen kindmodi en de situaties waarin ze actief worden sneller herkennen.



Drie soorten kindmodi		
Gekwetste-kindmodus	Boze en impulsieve-kindmodus	Gelukkige-kindmodus
Naam: .....	Naam: .....	Naam: .....
<ul style="list-style-type: none"><li>• Verdrietig</li><li>• Eenzaam</li><li>• Vertwijfeld</li><li>• Hulpeloos</li><li>• Beschaamd</li><li>• Verlaten</li><li>• Afhankelijk</li><li>• Vernederd</li><li>• Verwaarloosd</li><li>• Misbruikt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Geërgerd</li><li>• Boos</li><li>• Razend</li><li>• Impulsief</li><li>• Koppig</li><li>• Ongedisciplineerd</li><li>• Verwend</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Speels</li><li>• Vrolijk</li><li>• Nieuwsgierig</li><li>• Grappig</li><li>• Onbezorgd</li><li>• Ontspannen</li><li>• Zelfverzekerd</li></ul>



*Iedereen is weleens verdrietig of boos. Hoe kun je inschatten of je kindmodus actief is of dat je gevoel normaal is?*

De gevoelens die actief worden in een kindmodus, zijn in principe gewone gevoelens die iedereen heeft. Het verschil is dat kindmodi opgeroepen worden door ogenschijnlijk onbelangrijke gebeurtenissen. De heftigheid van het gevoel is buiten proporties in verhouding tot wat er aan de hand is. Bovendien kan iemand in een kindmodus die gevoelens en zijn reacties op de omgeving niet meer onder controle houden.

## Gekwetste-kindmodus

De gekwetste-kindmodus kan met uiteenlopende gevoelens gepaard gaan. De meeste mensen kunnen wel aangeven van welk gevoel ze het meeste last hebben. Vaak hebben mensen verschillende gevoelens tegelijk. Waarschijnlijk zal niet iedereen zich precies herkennen in de voorbeelden die in dit hoofdstuk van die gevoelens worden gegeven, maar ze kunnen je wel helpen om uit te zoeken hoe jouw eigen kindmodus eruitziet. De voorbeelden geven ook aan in welke situaties kindmodi doorgaans optreden.