

# DOORBREEK JE PATRONEN IN VIJF STAPPEN

*Een systematisch plan om ongewenste gevoelens,  
gedachten en gedrag te veranderen*

Hannie van Genderen



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam  
Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam  
Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem  
Illustraties: Inge Voets

© 2023, Hannie van Genderen

ISBN 978 90 5712 585 0  
NUR 770

[www.nieuwezijds.nl](http://www.nieuwezijds.nl)



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 verveelvoudigd 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

Het boek *Patronen doorbreken*, dat ik schreef met mijn collega's Gitta Jacob en Laura Seebauer, is een bijzonder groot succes: in iets meer dan tien jaar tijd zijn van de Nederlandstalige editie 165.000 exemplaren verkocht. Het boek is vertaald in tien talen. Sinds het verschijnen ervan heeft een aantal ontwikkelingen plaatsgevonden die hebben geleid tot het schrijven van dit nieuwe boek.

In de loop van de jaren kreeg ik vaak vragen van cliënten die in schematherapie zitten en van mensen die het als zelfhulpboek hebben gebruikt. Sommigen vroegen zich af of er niet meer mogelijkheden zijn om modi te veranderen, patronen te doorbreken. Anderen vertelden me dat ze andere modi en valkuilen (schema's) hadden dan in *Patronen doorbreken* beschreven stonden. Ook vroegen mensen zich af hoe valkuilen konden leiden tot modi en hoe het proces van modi veranderen van begin tot eind verliep. Wat moet je eerst doen en wat kan pas later in het proces plaatsvinden?

In de klinische praktijk en onder invloed van wetenschappelijk onderzoek op verschillende plaatsen in Nederland werden de behandelmethodieken verbeterd en verfijnd. Ook werd steeds duidelijker dat een behandeling bestond uit verschillende fases. In dit boek hanteer ik een indeling in vijf fases, oftewel vijf stappen om je patronen te doorbreken. De rol van degene die je helpt (een therapeut of een goede vriendin of vriend) verandert in elke fase mee.

Een internationale werkgroep onder leiding van prof. dr. Arnoud Arntz en prof. dr. Marleen Rijkeboer (Arntz et al., 2021) heeft zich recent opnieuw over dit soort vraagstukken gebogen en kwam met een paar interessante nieuwe inzichten in de samenhang tussen basisbehoeften, valkuilen (schema's) en modi (patronen). Hun onderzoek heeft tot de ontdekking van een aantal nieuwe valkuilen en modi geleid, die stuk voor stuk zijn verwerkt in dit nieuwe boek. Daarnaast werd het begrip copingstijl (overlevingsstrategie)

anders gedefinieerd. Oorspronkelijk werden de begrippen vechten, vluchten en bevriezen (als reactie op externe dreiging) gebruikt om Overcompensatie, Vermijding en Overgave te definiëren. Maar volgens deze werkgroep gaat het hier niet om externe dreiging, maar om de interne reactie op de activering van een valkuil. Daarom wordt nu de term ‘copingstijl’ verkozen boven ‘overlevingsstrategie’ en ‘copingmodus’ boven ‘overlevingsmodus’. Je kunt nog steeds op drie verschillende manieren met je valkuil omgaan, maar de inhoud en een van de namen van de begrippen is veranderd: Omkering (doen alsof het omgekeerde van je valkuil waar is), Vermijding (net doen alsof de valkuil er niet is) en Overgave (doen alsof je valkuil waar is). Wat dit voor gevolgen heeft voor de vorming van modi wordt uitvoerig toegelicht.

In *Patronen doorbreken* leer je welke modi je kunt ontwikkelen en herkennen bij jezelf en anderen. Er worden veel voorbeelden van personen met niet-helpende modi besproken, waardoor je ontdekt hoe die in elkaar zitten. Er staan wel enkele oefeningen beschreven om je modi te veranderen, maar er wordt niet systematisch uitgelegd hoe dat proces verloopt of in welke stappen. Dit nieuwe boek doet dat op basis van een vijfstappenplan om je modi te veranderen. Bovendien worden de nieuwste inzichten op het gebied van (de samenhang tussen) basisbehoeften, valkuilen, copingstijlen en modi op een overzichtelijke manier uitgelegd.

Voor het schrijven van dit nieuwe boek heb ik in de eerste plaats veel inspiratie opgedaan in het werk van Arnoud Arntz en Marleen Rijkeboer. Zij hebben niet alleen veel onderzoek gedaan naar schematherapie, maar we hebben ook samen met veel plezier onderwijs gegeven op dit gebied. Ook de intensieve samenwerking op het gebied van kennisoverdracht met mijn collega's Remco van der Wijngaart en Hélène Bögels was voor mij zeer waardevol. Zij hebben de eerste versies van dit boek gelezen en van zinvol commentaar voorzien, waarvoor mijn hartelijke dank. Collega Truus Kersten dank ik voor haar bijdrage aan de opstart van het boek. Ook mijn partner Jos Halfens en zwager Igor van de Wal, die als geïnteresseerde leken meelazen, en Dianne Nijhoff, die mij stimuleerde om aan dit project te beginnen en het vol te houden, wil ik hartelijk bedanken. Last but not least ben ik dank verschuldigd aan NC, een oud-cliënte, die vanuit haar eigen ervaring zinvolle feedback op het boek heeft gegeven.

Hannie van Genderen,  
september 2023

# Inhoud

<b>1</b>	<b>Inleiding</b>	<b>11</b>
	De vijf stappen	11
	Even voorstellen: Sarah, Martin en Nora	13
<b>2</b>	<b>Wat zijn modi en valkuilen?</b>	<b>19</b>
	Hoe ontstaan modi?	19
	<i>Basisbehoefte en valkuilen</i>	20
	<i>Copingstijlen</i>	24
	<i>Modi</i>	26
	Niet-helpende modi	28
	<i>Kindmodi</i>	29
	<i>Kritische modi</i>	36
	<i>Copingmodi</i>	44
	Helpende modi	55
	<i>Gezonde-volwassenemodus</i>	55
	<i>Gelukkige-kindmodus</i>	56
	Samenvatting	57
<b>3</b>	<b>Stap 1: Je eigen modi ontdekken</b>	<b>59</b>
	Waar begin je?	59
	Je modusmodel maken	68
	Een plan om je modi te veranderen	70
	Moeilijke momenten	71
	Overzicht Stap 1	77

<b>4 Stap 2: Modi herkennen in alledaagse situaties</b>	79
Hulpmiddelen bij het herkennen van je modi	82
Moeilijke momenten	84
Overzicht Stap 2	86
<b>5 Stap 3: Beginnen met modi veranderen</b>	87
De zeven subdoelen nader beschouwd	88
Hoe verloopt een gesprek met je therapeut?	91
Oefeningen om je modi te veranderen	94
<i>Nieuwe ervaringen opdoen</i>	94
<i>Gedachten veranderen</i>	111
<i>Gedrag veranderen</i>	114
Moeilijke momenten	117
Overzicht Stap 3	120
<b>6 Stap 4: Zelfstandig je modi veranderen</b>	121
Doelen stellen	122
Hoe verloopt een gesprek met je therapeut?	123
Modi op je eigen manier veranderen	124
<i>Nieuwe ervaringen opdoen</i>	124
<i>Gedachten veranderen</i>	137
<i>Gedrag veranderen</i>	143
Versterken van de gezonde volwassene	143
Leren zorgen voor het gekwetste kind	147
Je boosheid evenwichtig leren uiten	149
Het impulsieve, ongedisciplineerde of verwende kind begrenzen	156
Versterken van het gelukkige kind	159
<i>Nieuwe ervaringen opdoen</i>	161
<i>Gedachten veranderen</i>	162
<i>Gedrag veranderen</i>	163
Moeilijke momenten	164
Overzicht Stap 4	168

<b>7</b>	<b>Stap 5: Modi blijven veranderen in de toekomst</b>	<b>169</b>
	Modi vroegtijdig herkennen en veranderen, en triggers identificeren	169
	<i>Nieuwe ervaringen opdoen</i>	170
	<i>Gedachten veranderen</i>	175
	<i>Gedrag veranderen</i>	175
	Een plan om terugval te voorkomen	177
	Moeilijke momenten	178
	Overzicht Stap 5	181
<b>8</b>	<b>Tot slot</b>	<b>183</b>
	<b>Bijlage 1 Werkblad modusmodel</b>	<b>187</b>
	<b>Bijlage 2 Werkblad zelfonderzoekscirkel</b>	<b>189</b>
	<b>Bijlage 3 Werkblad gedachtendagboek</b>	<b>191</b>
	<b>Bijlage 4 Werkblad verbeeldingsoefening</b>	<b>193</b>
	<b>Bijlage 5 Werkblad rollenspel</b>	<b>195</b>
	<b>Bijlage 6 Werkblad huiswerkformulier</b>	<b>197</b>
	<b>Bijlage 7 Werkblad positief logboek</b>	<b>199</b>
	<b>Bijlage 8 Werkblad gedragspatronen veranderen</b>	<b>201</b>
	<b>Literatuur</b>	<b>203</b>
	<b>Lijst met oefeningen</b>	<b>205</b>
	<b>Index</b>	<b>207</b>

# Inleiding

Boos worden op jezelf als iets niet lukt. In paniek raken wanneer je partner een paar dagen op zakenreis gaat. Helemaal overstuur zijn als een vriendin een afspraak afzegt. Deze reacties zijn te heftig, en als je ze relatief vaak vertoont, is er sprake van een patroon, een zogeheten *modus* (meervoud: *modi*).

*Modi* zijn aspecten van onze persoonlijkheid die door (moeilijke) omstandigheden in onze jeugd zijn ontstaan. Dat kunnen gezonde patronen van gevoelens, gedachten en gedrag zijn (*helpende modi*), of ongezonde patronen (*niet-helpende modi*). In dit boek zul je ontdekken hoe je niet-helpende *modi* kunt herkennen en veranderen in *helpende modi* – zelf of onder begeleiding van een therapeut.

## De vijf stappen

Dit boek biedt een systematisch vijfstappenplan voor het veranderen van *modi*. Wij volgen drie personen (Sarah, Martin en Nora) die ieder op hun eigen manier de vijf stappen doorlopen en erin slagen hun *modi* te doorbreken.

Dit boek bevat de nieuwste inzichten (Arntz et al., 2021) in de samenhang tussen basisbehoeften, valkuilen en *modi* (patronen), en tevens enkele nieuw ontdekte valkuilen en *modi*. Daarnaast bespreek ik de effectiviteit van de verschillende behandelmogelijkheden, en vertel ik wat je als cliënt kunt verwachten van je therapeut, welke obstakels zich kunnen voordoen tijdens therapie en hoe je het resultaat van verandering in de toekomst vasthoudt. Aan de hand van de verhalen van drie personen kun je volgen hoe zij die stappen invullen en hoe zij erin slagen hun patronen te doorbreken.

Na een algemeen hoofdstuk over *modi* en valkuilen begint het stappenplan en leer je zelf uitzoeken met welke *modi* jij worstelt, waar ze vandaan komen en hoe je ze kunt aanpakken wanneer je ermee geconfronteerd wordt. Dit veranderingsproces kost tijd en energie, dus neem die tijd ook. Doe de



stappen in de volgorde waarin ze beschreven worden en ga pas door naar de volgende als je het gevoel hebt dat je een stap voldoende onder de knie hebt.

*Stap 1: Je eigen modi ontdekken (hoofdstuk 3)*

De eerste stap is dat je je eigen modi identificeert. Door ze te beschrijven ga je ze beter begrijpen, kun je erover nadenken en word je er minder vaak door meegesleurd. Je gaat scherper inzien hoe jouw problemen ontstaan zijn en hoe ze doorwerken in tal van situaties in je huidige leven.

*Stap 2: Modi herkennen in alledaagse situaties (hoofdstuk 4)*

De tweede stap leert je om te herkennen dat je vanuit een van je modi reageert in alledaagse situaties waarin je je vervelend voelt. Je begint in deze stap ook te begrijpen met welke ervaringen in je jeugd deze modi te maken hebben en welke basisbehoeften toen onvoldoende of zelfs niet vervuld werden.

*Stap 3: Beginnen met modi veranderen (hoofdstuk 5)*

In de derde stap ga je je modi doorbreken met concrete oefeningen. De oefeningen lijken eenvoudig, maar je zult merken dat modi bijzonder hardnekkig zijn. Je moet de oefeningen dus vaker herhalen om er resultaat van te zien. Je kunt daarbij zeker de hulp van anderen gebruiken.

*Stap 4: Zelfstandig je modi veranderen (hoofdstuk 6)*

De vierde stap leert je hoe je je modi zelfstandig kunt veranderen en ze kunt vertalen in ander gedrag. Je niet-helpende modi worden steeds zwakker en je ontwikkelt steeds meer helpende modi.

*Stap 5: Modi blijven veranderen in de toekomst (hoofdstuk 7)*

De vijfde stap gaat over hoe je de veranderingen die je hebt bewerkstelligd, kunt vasthouden in de toekomst. Je helpende modi staan nu op de voorgrond. Als er moeilijke dingen in je leven gebeuren, kunnen oude modi weer de kop opsteken. Belangrijk is dat je dat vroeg onderkent en de dingen die je in de vorige stappen hebt geleerd weer oppakt en vanuit je helpende modi reageert.

In het boek volgen we Sarah, Martin en Nora, die alle stappen van het proces doorlopen. Sarah gaat zelfstandig aan de slag, Martin en Nora worden begeleid door een schematherapeut. Deze drie fictieve personen zijn samengesteld

uit de verhalen van de talloze cliënten die ik in de afgelopen veertig jaar heb gezien en zijn niet te herleiden tot specifieke individuen. De problemen waarmee deze drie worstelen komen vaak voor, maar de tips zijn doorgaans ook prima toepasbaar als jouw problemen er net een beetje van verschillen.

Elk van deze hoofdstukken bevat een beschrijving van je doelen in deze fase en oefeningen met voorbeelden uit het leven van Sarah, Martin en Nora. Je krijgt ook tips over hoe je moeilijke momenten in dit veranderingsproces kunt overwinnen.

Na het slothoofdstuk, waarin alle informatie en inzichten worden samengevat, volgen nog bijlagen met werkbladen, die je ook kunt downloaden via [www.nieuwezijds.nl/downloads](http://www.nieuwezijds.nl/downloads).

## Even voorstellen: Sarah, Martin en Nora

### Sarah

Sarah is 36 jaar en heeft een broer die drie jaar jonger is. Ze is getrouwd, heeft twee kinderen (vier en zes jaar) en werkt als docent economie aan een hogeschool. Daarnaast geeft ze lezingen over haar vak en werkt ze mee in projecten binnen de hogeschool die gericht zijn op het ontwikkelen van nieuwe onderwijsmodules en wetenschappelijk onderzoek. In haar vrije tijd is ze actief als vrijwilliger bij een paar verenigingen. Ze is actief in het buurtcomité, is lid van het bestuur van de roeivereniging en helpt als ouder vaak mee bij extra activiteiten op de school van haar kinderen. Haar man werkt ook heel hard. Hij klaagt weleens dat ze te weinig tijd aan elkaar besteden, maar lijkt zich daarbij neergelegd te hebben. Alle energie gaat naar het werk en de kinderen.



### Opvoeding

Sarah's vader is leraar natuurkunde, haar moeder verpleegkundige. Ze zegt dat haar relatie met haar ouders redelijk goed is, maar dat ze hen niet zo vaak ziet. Met haar jongere broer heeft ze een goede band. Hij heeft vaker dan zij problemen met werk en relaties, en Sarah begrijpt niet goed waarom de dingen in zijn leven zo vaak misgaan.

De ouders van Sarah werkten ook altijd heel hard. Zij legden veel nadruk op prestaties en succes. 'Geen woorden maar daden' was het motto. Ze hadden stellige opvattingen over hoe je je leven behoort te leiden en peperden hun kinderen in dat je altijd eerst je plichten moet vervullen voordat je plezier mag maken. In de praktijk was er voor plezier dan ook weinig ruimte. Ook voor emoties was niet veel aandacht. Sarah stond er alleen voor als ze ergens mee zat. Het gevolg was dat ze steeds minder met haar ouders ging delen. Dat is een van de redenen waarom ze nu slechts oppervlakkig contact met hen heeft.

Haar jongere broer kon iets minder goed meekomen op school dan Sarah en kreeg daar veel commentaar op. Hij werd ook een periode gepest op school, en daar werd hij niet goed mee geholpen door de leerkrachten en zijn ouders. Zij vonden dat hij meer van zich af moest bijten. Dat heeft er bij hem in geresulteerd dat hij zijn vervolgopleiding niet afmaakte. In het algemeen is zijn leven een typisch geval van twaalf ambachten, dertien ongelukken. Hij heeft dus andere modi ontwikkeld dan Sarah bij dezelfde soort opvoeding.

### *Klachten en problemen*

Sarah heeft constant het gevoel dat ze op haar tenen loopt en is vaak bang om door de mand te vallen. Ze is bezorgd dat ze overspannen zou kunnen raken. Ondanks deze angst blijft ze doorgaan met al haar activiteiten. Ze wil alles toch zo goed mogelijk blijven doen, want anders voelt ze zich mislukt. Als iets haar minder goed afgaat, is ze kritisch op zichzelf. Verder praat ze weinig over haar problemen en vindt dat ze niet moet zeuren. Ze heeft wel een paar vrienden, maar met hen brengt ze weinig tijd door. Het is alsof ze geen liefde en vriendschap nodig heeft. Wanneer ze gespannen is, zoekt ze afleiding door series te kijken of te internetten. Ergens beseft ze wel dat haar man gelijk heeft wanneer hij zegt dat ze te hard werkt, maar ze weet niet hoe ze het anders kan doen. Geregeld voelt ze zich eenzaam. Soms is ze boos op zichzelf of anderen, als ze vindt dat ze zich door hen te veel onder druk laat zetten. Het merendeel van de tijd doet ze echter vooral haar best om alles heel goed te doen.

### **Martin**

De 54-jarige Martin werkt als administratief medewerker op een notariskantoor. Na het afronden van een havo-opleiding wist hij niet wat hij wilde gaan doen. Zijn moeder heeft ervoor gezorgd dat hij op een notariskantoor kon gaan werken. Hij is getrouwd geweest met een nogal dominante vrouw, die vrijwel alles voor hem bepaalde. Ze hebben een zoon van achttien jaar. Tien jaar geleden is hij van zijn vrouw gescheiden, toen bleek dat ze in het geniep

een andere relatie had. Bij de echtscheiding heeft zij het huis en vrijwel de volledige inboedel gekregen, omdat Martin vond dat zijn zoon in het ouderlijk huis moest kunnen blijven wonen. Sinds de scheiding deelt hij een flat met een oude vriend. Hij ziet deze vriend als zijn steun en toeverlaat. Zijn werk vindt hij wel leuk, maar soms heeft hij problemen met zijn collega's en leidinggevende, omdat zij hem altijd extra werk laten doen en hij geen nee durft te zeggen. Iedereen lijkt ervan uit te gaan dat Martin altijd voor iedereen klaarstaat. Als hij dat niet doet, reageren sommigen daar negatief op. Uit angst voor afwijzing uit hij zijn ongenoegen niet en past zich aan de anderen aan.

Martin heeft veel lichamelijke klachten, zoals buik- en hoofdpijn, en hij is vaak vermoeid, maar medisch onderzoek kan zijn klachten niet verklaren. Zijn huisgenoot steunt hem wel en regelt veel voor hem als het hem allemaal te veel is. Wanneer zijn huisgenoot een paar dagen weg moet voor zijn werk, voelt Martin zich alleen en doodt de tijd met gamen en slapen. Hij heeft vrij weinig vrienden.



### *Opvoeding*

Martin is de jongste van drie kinderen. Zijn ouders waren in zijn jeugd overbeschermend en zagen overal gevaar. Vader werkte in een garage, maar werd al vrij jong afgekeurd wegens psychische en lichamelijke klachten. Hij was heel dominant en wilde dat alles perfect verliep en op zijn manier ging. Hij was emotioneel niet zo betrokken bij de kinderen. Toch was hij wel erg behulpzaam. Martin werd niet gestimuleerd iets zelf te doen, en wat hij wel op eigen initiatief deed werd afgekeurd. Moeder was lief en zorgzaam, maar ook onzeker. Meestal paste ze zich aan wat vader wilde aan. Ze had veel zorgen over Martins zus, die dikwijls ziek was en veel zorg nodig had. Martins oudere broer had vroeger veel conflicten met zijn vader, omdat hij wél zijn mening durfde te uiten en deed wat hij zelf wilde.

Martins vader is een paar jaar geleden overleden. Martin vond het verlies van zijn vader heel moeilijk. Zijn moeder kan het verlies van haar man niet zo goed aan en heeft depressieve klachten. Ze doet vaak een beroep op

Martin. Martins broer is een succesvolle en hardwerkende zakenman. Hij is getrouwd en heeft twee kinderen. Martin ziet hem niet zo vaak, en hij heeft de indruk dat zijn broer hem maar een zeur vindt. Zijn zus is altijd bij haar ouders blijven wonen. Zij is een steun en toeverlaat voor moeder en vaak ook voor Martin. Met haar heeft hij een goed contact. De modi van de zus van Martin zijn deels gelijk aan die van Martin, maar zijn broer heeft andere modi ontwikkeld omdat hij meer geneigd was het conflict met vader aan te gaan.

### *Klachten en problemen*

Martin is door de huisarts doorverwezen naar een psycholoog, omdat uitgebreid medisch onderzoek geen oorzaak voor zijn lichamelijke problemen aan het licht bracht. Martin kwam vrijwel wekelijks bij hem langs en vroeg steeds weer om een oplossing voor zijn klachten. Het lukte de huisarts altijd wel om hem gerust te stellen, maar dat had slechts tijdelijk effect.

Martin komt trouw naar de afspraken met zijn psycholoog, maar weet niet zo goed wat zijn hulpvraag is. Hij wil van zijn klachten af en vraagt de hulpverlener om advies. Hij heeft weinig vertrouwen in zijn eigen capaciteiten en voelt zich schuldig over het feit dat hij zo op zijn huisgenoot en zus leunt. Tegelijkertijd denkt hij dat anderen alles beter kunnen dan hij, dus vraagt hij hun telkens weer om advies. Op zijn werk gaat hij contact met collega's uit de weg. Hij is snel bang om iets verkeerd te doen.

### **Nora**

Nora is een 25-jarige vrouw en heeft momenteel onregelmatig baantjes als schoonmaakster of winkelmedewerker. Ze woont sinds drie jaar samen met haar vriend Frank. Hij heeft ook geen vast werk. De twee hebben vaak ruzie, waarbij ze allebei schreeuwen en kwetsende dingen tegen elkaar zeggen. Nora heeft veel kennissen, maar slechts één belangrijke vriendin.



Nora is vaak angstig en depressief. Ze drinkt te veel en blowt geregeld. Nora heeft een zeer laag zelfbeeld en twijfelt aan haar capaciteiten. Ze heeft geen

vervolgopleiding afgerond, alhoewel ze behoorlijk intelligent is. Vanwege haar onzekerheid vermijdt ze sociale activiteiten, waardoor ze zich eenzaam voelt. Als ze sociale contacten niet kan vermijden, doet ze zich stoerder voor dan ze is. Het gevolg is dat ze soms arrogant overkomt en dat zulke contacten haar uitputten.

### *Opvoeding*

Nora groeide op in een gezin met twee broers en een zus. Haar vader was een dominante, agressieve man, die te veel dronk. Zonder alcohol was hij alleen verbaal agressief, maar als hij dronken was, vielen er dikwijls klappen. Nora sprak hem weleens tegen, maar dat leidde alleen maar tot nog meer problemen. Hij vond haar een lastig kind.

Moeder was een zachte en vriendelijke, maar ook angstige en onderdani-ge huisvrouw. Uit angst voor haar man hield ze haar mond en beschermde ze de kinderen niet tegen hem. Na vaders uitbarstingen probeerde ze de situatie altijd te sussen. Typerend waren uitspraken als: 'Ach, je kent hem' en 'Hou je nou maar gedeisd, want als je ertegen ingaat maak je het alleen maar erger'. Als het haar allemaal te veel werd, ging ze soms een paar dagen naar haar familie. Dat was heel beangstigend voor Nora, omdat ze nooit wist of en wanneer moeder zou terugkeren. Moeder kon het allemaal niet goed aan en deed vaak een beroep op Nora om haar te helpen, zowel in het huishouden als met de problemen met vader.

Nora heeft zich altijd eenzaam en anders dan anderen gevoeld. De omgeving beschouwde hun familie als vreemd en veel mensen waren bang voor haar vader. Op school was ze een buitenbeentje. Ze durfde andere kinderen niet bij haar thuis uit te nodigen omdat ze zich schaamde voor haar vader. Ze kon eigenlijk goed leren, maar had ook concentratieproblemen. Daardoor, in combinatie met de problemen thuis, behaalde ze uiteindelijk toch geen middelbareschooldiploma.

### *Klachten en problemen*

Nora zoekt hulp nu ze voor de zoveelste keer is ontslagen en de ruzies met Frank steeds vaker uit de hand lopen. Ze durft echter niet met hem te breken, omdat ze alleen zijn niet verdraagt. Nora heeft veel last van stemmingswisselingen, beschadigt zichzelf en heeft al een keer een zelfmoordpoging gedaan op een moment dat ze het echt helemaal niet meer zag zitten.

Een psycholoog heeft haar angstklachten al eens behandeld, maar dat heeft niet zoveel geholpen. Ze betwijfelt of ze nu wel baat zal hebben bij de hulp, want eigenlijk vindt ze zichzelf een hopeloos geval.



## Wat zijn modi en valkuilen?

In onze jeugd ontwikkelen we ons onder sterk verschillende omstandigheden. Naast onze unieke erfelijke aanleg speelt onze opvoeding een belangrijke rol. Maar ook invloeden van buiten het gezin zijn van belang, zoals onze ervaringen op school of een (sport)vereniging. Vier begrippen staan in onze ontwikkeling tot volwassenen centraal: *basisbehoefsten*, *valkuilen* (schema's), *copingstijlen* en *modi* (patronen). Op deze vier begrippen en hun onderlinge samenhang gaan we in dit hoofdstuk nader in.

### Hoe ontstaan modi?

Bij mensen die vastlopen op bepaalde gebieden in hun leven staan niet-helpende modi op de voorgrond. Dat zijn negatieve gemoedstoestanden of hardnekkige karaktertrekken die telkens de kop opsteken wanneer je iets moeilijk vindt. Niet-helpende modi kunnen ontstaan doordat de *basisbehoefsten* van een kind niet of onvoldoende worden vervuld. Daardoor ontwikkel je als kind bepaalde negatieve gedachten en gevoelens over jezelf en anderen. Als je bijvoorbeeld altijd kritiek krijgt, ga je denken dat je dom en slecht bent, en voel je je waardeloos en somber. Zo ontwikkel je *valkuilen* (schema's), die je je hele leven met je meedraagt. In combinatie met de strategieën die je als kind hebt geleerd om de pijn van dat gemis niet te veel te voelen (zogenoemde *copingstijlen*) vormen zich ongezonde *modi*.

Om je inzicht te geven in het ontstaan van modi beschrijf ik eerst welke basisbehoefsten iedereen heeft, en vervolgens welke valkuilen je kunt ontwikkelen, wat mogelijke copingstijlen zijn en hoe die ten slotte uitmonden in modi.