

# Patronen doorbreken

Negatieve gevoelens en gewoonten  
herkennen en veranderen

Tweede, geactualiseerde editie

Hannie van Genderen  
Gitta Jacob  
Laura Seebauer



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

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

Eerste editie 2012-2023 (eenendertig oplagen)

Tweede, geactualiseerde editie: 2023

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam

Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

Illustraties: Claudia Styrsky

© 2023, Hannie van Genderen, Gitta Jacob, Laura Seebauer

© Nederlandse vertaling en bewerking 2012, 2023, Uitgeverij Nieuwezijds

ISBN 978 90 5712 589 8

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 bij de tweede editie

Van de eerste editie van *Patronen doorbreken* zijn 165.000 exemplaren verkocht. De reacties van zowel mensen die het als zelfhulpboek gebruikten als van patiënten die hulp zochten bij een schematherapeut, waren heel positief. Zij gingen hun patronen van gedachten, gevoelens en gedrag veel beter begrijpen en daardoor positiever over zichzelf denken.

De afgelopen tien jaar is veel onderzoek gedaan naar schematherapie en is aangetoond dat het voor een breed scala aan problemen werkzaam is.

Het (schema)modusmodel dat oorspronkelijk is ontwikkeld door Jeffrey Young (Young & Klosko, 1999; Young, Klosko & Weishaar, 2005) was inmiddels aan verandering toe, aldus een internationale werkgroep van zestig onderzoekers uit 32 landen onder leiding van prof. dr. Arnoud Arntz en prof. dr. Marleen Rijkeboer. Zij hebben nieuwe inzichten ontwikkeld en gepubliceerd (Arntz et al., 2021) over de samenhang tussen basisbehoeften, valkuilen (schema's) en modi (patronen). De bevindingen waren de aanleiding tot het schrijven van deze tweede, geactualiseerde editie van *Patronen doorbreken*.

Het initiatief tot het schrijven van de eerste editie van dit boek werd genomen door Gitta Jacob. Samen met Hannie van Genderen en Laura Seebauer schreef zij voor uitgeverij Beltz Verlag *Andere Wege gehen*. Bij de totstandkoming van die Duitse uitgave kregen wij hulp van Karin Ohms en dr. Svenja Wahl van Beltz Verlag, en van Almut Adler en de Medizinische Schreibeservice Köln. Claudia Styrsky tekende de

leuke cartoons die de verschillende modi nog duidelijker maken. Wij danken allen zeer voor hun bijdrage. Wij bedanken natuurlijk ook onze partners en gezinsleden, die bereid waren om geduld te hebben en ons ruimte te geven om in onze vrije tijd dit boek te schrijven.

Hannie van Genderen vertaalde het boek vervolgens in het Nederlands. Al snel volgden vertalingen in nog tien andere talen.

Hannie bedankt twee cliënten (die anoniem wensten te blijven) en twee collega's (T. Kersten en G. Sijbers), en haar zwager (I. van der Wal) voor hun tips en adviezen voor de eerste editie van *Patronen doorbreken*.

Deze tweede geheel geactualiseerde Nederlandstalige editie is geschreven door Hannie van Genderen, met toestemming van Gitta Jacob en Laura Seebauer. Op grond van de bovengenoemde nieuwe wetenschappelijke inzichten, onderzoek naar (het effect van) schematherapie en ervaringen uit de klinische praktijk, schreef Hannie van Genderen ook een aanvullend boek, *Doorbreek je patronen in vijf stappen*, een behandelplan om je patronen zelf of met hulp van een therapeut te veranderen.

Hannie van Genderen  
Gitta Jacob  
Laura Seebauer

# Inhoud

<b>1</b>	<b>Inleiding</b>	<b>9</b>
	Online werkbladen	16
	<b>Deel 1 Patronen leren herkennen</b>	<b>17</b>
<b>2</b>	<b>Kindmodi</b>	<b>19</b>
	Gekwetste-kindmodus	23
	Boze-kindmodus	30
	Impulsieve-, ongedisciplineerde- of verwende-kindmodus	38
<b>3</b>	<b>Kritische modi</b>	<b>47</b>
	Veeleisende modus	53
	Beschuldigende modus	59
	Straffende modus	64
<b>4</b>	<b>Copingmodi</b>	<b>71</b>
	Vermijdende copingmodus	79
	Omkerende copingmodus	86
<b>5</b>	<b>De gezonde-volwassenemodus</b>	<b>95</b>
<b>6</b>	<b>De gelukkige-kindmodus</b>	<b>105</b>

<b>Deel II Patronen veranderen</b>	113
7 <b>Het gekwetste kind verzorgen</b>	115
Het gekwetste kind beter leren kennen	115
Beter zorgen voor het gekwetste kind	118
8 <b>Het boze kind onder controle krijgen</b>	125
Het boze kind beter leren kennen	126
Grenzen stellen aan het boze kind	128
9 <b>Het impulsieve, ongedisciplineerde of verwende kind begrenzen</b>	135
Het impulsieve, ongedisciplineerde of verwende kind beter leren kennen	136
Grenzen stellen aan het impulsieve, ongedisciplineerde of verwende kind	137
10 <b>De kritische modi de mond snoeren</b>	141
De kritische modi beter leren kennen	142
De kritische modi de mond snoeren	147
11 <b>De copingmodi veranderen</b>	157
De copingmodi beter leren kennen	157
De invloed van copingmodi verminderen	160
12 <b>De gezonde volwassene sterker maken</b>	171
13 <b>Het gelukkige kind sterker maken</b>	181
Het gelukkige kind beter leren kennen	181
Het gelukkige kind nog sterker maken	183
Therapie?	186
<b>Deel III Bijlagen</b>	189
Modusoverzicht	191
Literatuur	201
Index	203

# 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 ervan 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 vervelende 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 succesvolle 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 daarachter 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 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 modusmodel. Een modus is een hardnekkig patroon dat ervoor zorgt dat je steeds weer tegen dezelfde problemen aan loopt. Het begrip 'modus' (meervoud 'modi') vat de gedachten en gevoelens van iemand op een bepaald moment goed samen en geeft tegelijkertijd weer hoe hij ermee omgaat en waar deze vandaan komen. Cliënten vinden deze benadering prettig omdat ze vinden dat ze hiermee dichter bij de kern van hun problemen komen, op een manier die duidelijk en goed te volgen is. Therapeuten kunnen door met modi 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 steeds tegen dezelfde problemen aan loopt, omdat hardnekkige patronen (modi) hun in de weg staan, duidelijk maken wat modi 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 modi wilt werken, is het overigens aan te raden om een vertrouwd persoon te zoeken met wie je kunt praten over je plannen.

### **Wat is nieuw in deze tweede editie?**

Een internationale werkgroep onder leiding van prof. dr. Arnoud Arntz en prof. dr. Marleen Rijkeboer heeft het modusmodel aangepast



aan de nieuwste inzichten uit wetenschappelijk onderzoek (Arntz et al., 2021). Waar nodig hebben we de nieuwe inzichten in deze geheel herziene editie van *Patronen doorbreken* toegepast.

Het begrip ‘overlevingsstrategie’ is vervangen door ‘copingstijl’, en ‘overlevingsmodus’ door ‘copingmodus’. De uitleg van de copingmodi is veranderd, waardoor er nog maar twee soorten copingmodi worden gebruikt: de vermijdende copingmodus (net doen alsof je negatieve ervaringen uit je jeugd er niet zijn) en de omkerende copingmodus (doen alsof het omgekeerde van de boodschappen uit je jeugd waar is).

In de vorige editie werd ‘omkering’ nog ‘overcompensatie’ genoemd, maar dat suggereerde dat omkeren altijd leidt tot agressief of overheersend gedrag. De omkering kan echter ook leiden tot overdreven gemakzuchtig of bescheiden gedrag. Het eerste is de omkering van de boodschap dat je altijd alles perfect moet doen en het tweede is de omkering van de boodschap dat je bijzonder en meer getalenteerd bent dan anderen.

De copingstijl van ‘onderwerping’ heet nu ‘overgave’. Dat betekent dat je je helemaal overgeeft aan de (negatieve) boodschappen die je in je jeugd gekregen hebt. Dus je gelooft dat ze waar zijn. Overgave aan die negatieve boodschappen kan in dit nieuwe modusmodel enerzijds leiden tot kindmodi en anderzijds tot kritische modi. Jezelf ondergeschikt maken of overdreven aanpassen aan anderen wordt nu gezien als een vorm van de vermijdende copingmodus.

De kritische modi werden in de vorige editie nog ‘oudermodi’ genoemd. Hoewel de kritische boodschappen uit je jeugd wellicht door je ouders gegeven werden, kunnen het ook andere mensen geweest zijn. Daarom dekt het begrip ‘kritische modi’ de lading beter.

Ook nieuw is een ander, duidelijker onderscheid tussen niet-helpende modi (die disfunctioneel en schadelijk zijn, en problemen kunnen veroorzaken) en helpende modi (die nuttig zijn en ervoor zorgen dat je in moeilijke tijden het leven juist beter aankunt). De niet-helpende modi zijn de kindmodi, de kritische modi en de copingmodi. De gelukkige-kindmodus valt niet meer onder de kindmodi omdat dit een helpende modus is, net als de gezonde-volwassenemodus.

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 be-

zinken. Op die manier leer je je eigen patronen en die van anderen herkennen en krijg je inzicht in hoe je anders met moeilijke situaties om kunt gaan.

Samenvattend kan gezegd worden dat deze herziene versie je een nog beter beeld geeft van de modi die voor jou relevant zijn. Het nieuwe boek *Doorbreek je patronen in vijf stappen* biedt een behandelplan om zelf of met hulp van een therapeut je modi te veranderen.

## Wat is schematherapie?

Schematherapie is een 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 erop te *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 'modus' genoemd (meervoud 'modi'). We onderscheiden de volgende vijf modi, waarvan drie niet-helpende modi en twee helpende modi:

### *Niet-helpende modi*

1. Kindmodi
2. Kritische modi
3. Copingmodi

### *Helpende modi*

1. Gezonde-volwassenemodus
2. Gelukkige-kindmodus

## Niet-helpende modi

### *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, waarbinnen sprake is van drie soorten, respectievelijk de gekwetste-kindmodus, de boze-kindmodus, en de impulsieve-, ongedisciplineerde- of verwende-kindmodus. De veronderstelling is dat deze kindmodi zijn ontstaan omdat in je jeugd aan bepaalde behoeften niet is voldaan (zoals troost, veiligheid, erkenning, autonomie of gezonde, realistische grenzen), waardoor je op dat gebied niet volwas-

sen bent geworden.

### ***Kritische modi***

Als je sterke kindmodi hebt, heb je meestal ook een andere modus: een gemoedstoestand waarin je negatief over jezelf denkt en waarin je jezelf afwijst of opjaagt. Deze modus – 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 leidt tot een ‘kritische modus’. Deze modus kan straffend, veeleisend of beschuldigend klinken. Maar in alle gevallen heb je het gevoel dat je het niet goed doet en waardeloos bent.

### ***Copingmodi***

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 mislukking of minderwaardigheid verbergen achter agressieve uitbarstingen. Dergelijke gedragspatronen, die bedoeld zijn om nare gevoelens af te schermen, worden ‘copingmodi’ genoemd.

### **Helpende modi**

#### ***Gezonde-volwassenemodus***

Mensen hebben natuurlijk niet alleen onderontwikkelde of onaangepaste patronen of gemoedstoestanden. Ze hebben ook helpende, gezonde, 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 zonder zorgen. Die positieve en vrolijke kant van jezelf wordt de ‘gelukkige-kindmodus’ genoemd en kan onvoldoende ontwikkeld zijn als de behoefte aan spel, spontaniteit en plezier in je jeugd is onderdrukt.

### 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 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 modusmodel 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.

**DEEL I**

**PATRONEN LEREN HERKENNEN**

## 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 afgevoerd, in de steek gelaten, onder druk gezet, vernederd of misbruikt. Je ervaart zulke situaties als een bedreiging voor je basisbehoeften



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. Kindmodi kunnen ook leiden tot afhankelijk of onderdanig gedrag. In dat geval wordt jouw basisbehoefte aan onafhankelijkheid of vrijheid onvoldoende vervuld.

### **Basisbehoeften**

Basisbehoeften zijn behoeften die ieder mens heeft. In schematherapie worden zeven basisbehoeften onderscheiden (Arntz et al., 2021):

1. *Een veilige, liefdevolle en voorspelbare band met andere mensen hebben*: de behoefte aan acceptatie, verbondenheid, veiligheid en voorspelbaarheid.
2. *Het gevoel dat je iets kunt en onafhankelijk wilt zijn van je ouders*: de behoefte aan competentie en autonomie.
3. *De vrijheid om je eigen behoeften en gevoelens te uiten*: de behoefte aan zelfexpressie.
4. *De vrijheid om te spelen en plezier te maken*: de behoefte aan spontaniteit en ontspanning.
5. *Als kind van volwassenen leren wat realistische grenzen zijn*: de behoefte aan begrenzing en zelfcontrole.
6. *Eerlijk behandeld worden door andere mensen*: de behoefte aan rechtvaardigheid.
7. *Een samenhangend beeld hebben van wie je bent en hoe de wereld in elkaar zit*: de behoefte aan zogenaamde 'zelfcoherentie'.

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 terechtkomen. Gebeurtenissen 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 of onderdanig voelen. Deze wordt de 'gekwetste-kindmodus' genoemd.

De *tweede* soort wordt gekenmerkt door gevoelens als woede, ergernis en koppigheid. Dat is de 'boze-kindmodus'.

De *derde* soort is de 'impulsieve-, ongedisciplineerde- of verwend-kindmodus'. Deze kindmodus is het gevolg van dat er te weinig grenzen aan je gesteld werden of dat je verwend werd. Je leert daardoor niet dat het soms nodig is om het vervullen van je behoeften uit te stellen.