

Succesvol  
Patronen  
Doorbreken



# Succesvol Patronen Doorbreken

- Iedereen maakt gebruik van patronen en strategieën om met zaken in het leven om te gaan
- Patronen ontstaan in de kindertijd en vroege jeugd en kunnen helpend, effectief en stimulerend zijn
- Patronen kunnen echter ook belemmerend, niet effectief, demotiverend en zelfs destructief zijn

# Kindertijd

- Patronen en strategieën leren we al in de vroege kindertijd en jeugd
- We leren wat wel en niet mag of “hoort” en passen dit toe
- We kopiëren gedrag van ouders, oudere broers en zussen en andere invloedrijke personen in onze omgeving tijdens onze jeugd
- We creëren ook onze eigen overtuigingen en verhalen op basis van ervaringen op zowel bewust als onbewust niveau

# Koppeling

- Als je als kind bijv. nooit je gevoelens mocht uiten of mocht huilen als je verdrietig was omdat je ouders dat “zwak” vonden, dan voelde je je bijv. afgewezen. Er kan op dat moment een gevoel van minderwaardigheid ontstaan dat je meeneemt in je volwassen leven. Je leerde als kind je gevoelens te onderdrukken.
- Je maakte de koppeling: huilen = zwak zijn
- Dit is een strategie of coping mechanisme geworden.
- Ook op latere leeftijd pas je dit nog steeds toe
- Als je nu in het heden verdrietig bent onderdruk je nog steeds je emoties
- Of je reageert vanuit een gevoel van minderwaardigheid als iemand een opmerking maakt en voelt je direct afgewezen, net als het kleine kind van vroeger

# Helpende patronen zijn oké

- Iedereen past patronen toe, ze geven houvast
- Een positief patroon dat je vaak herhaalt wordt een vaardigheid en kan je stimuleren in je ontwikkeling
- Zolang deze patronen je helpen bij een specifieke situatie en bij je ontwikkeling dan kun je dit patroon prima blijven toepassen

# Belemmerende patronen beperken je groei

- Zodra een patroon je helemaal niet (meer) helpt maar juist maakt dat je dingen uit de weg gaat, dan krijg je probleem
- Het is belangrijk belemmerende patronen te doorbreken
- Daarvoor is het nodig om van *onbewust* naar *bewust* gedrag te komen
- Mechanismes te herkennen en te doorbreken

# Begrijpen hoe problemen ontstaan

- Als je begrijpt *waarom* je doet wat je doet en waarom je dan bepaalde gevoelens hebt, dan kun je het leren doorbreken en anders gaan doen
- Negatieve patronen ontstaan omdat in de kindertijd bepaalde *behoeften* niet werden vervuld
- Een patroon doorbreken betekent dat je *inziet* dat je oude patroon niet effectief is en dat je als volwassene kunt leren in je eigen behoeften te voorzien

# Welke manieren van reageren kunnen we onderscheiden?

- Een klein stukje psychologie om het te duiden en je patronen in context te zien



# De modus waaruit je reageert

- Kindmodus
  - Oudermodus
  - Overlevingsmodus
  - De gezonde volwassenmodus
- 
- Als je begrijpt wat deze modi inhouden en hoe en waarom ze zijn ontstaan, dan ga je jezelf beter begrijpen.
  - Je herkent de situaties waarin ze optreden, hoe je je dan voelt en welk gedrag je dan laat zien

# Doorbreken en veranderen

- Je leert je gedrag te doorbreken
- Je leert nieuwe vaardigheden zodat je in moeilijke omstandigheden je zo gaat gedragen als je graag wilt i.p.v. het uit de weg te gaan
- Je leert je behoeften beter te *herkennen*
- Je leert hoe je deze behoeften kan *vervullen*

# Patronen herkennen: de kindmodi

- Het volgende is kenmerkend voor de kindmodus:
- Je reageert vanuit je kindmodus als je in een bepaalde situatie veel *heftiger* en *emotioneler* reageert dan nodig is voor de situatie. Je reageert als een klein kind dat geen rekening houdt met anderen en alleen met zichzelf bezig is. Je verdrietige, schaamtevolle of boze reactie is overdreven. Het is vooral een primaire reactie ipv een gecontroleerde reactie
- Als je in je kindmodus zit lukt het je niet deze gevoelens de baas te worden

# Wanneer is een kindmodus actief?

- Als je je voelt afgewezen
- Als je je in de steek gelaten voelt
- Als je je onder druk gezet voelt
- Als je je vernederd voelt of misbruikt

# Basis behoeften

- Een *veilige band* met anderen; zekerheid, stabiliteit, aandacht, liefde en acceptatie door anderen
- *Onafhankelijkheid en zelfstandigheid*: je wilt je eigen weg gaan en je wilt het gevoel hebben dat je dat ook kunt
- *Vrijheid*: het recht hebben om je behoeftes en gevoelens te uiten
- *Spontaniteit*, spel en plezier
- *Realistische grenzen*: als kind leer je je grenzen zodat je je veilig kunt ontwikkelen

# 3 Reacties op het niet vervullen van deze behoeften

- De *gekwetste*-kind modus: sombere nare gevoelens zoals schaamte, eenzaamheid, angst, verdriet of bedreiging
- De *boze en impulsieve*-kind modus: woede, ergernis, impulsiviteit, koppigheid
- De *gelukkig*- kind modus: je kunt ongeremd, speels en nieuwsgierig zijn en van dingen genieten

# Voorbeelden van de 3 modi

- Gekwetste-kind modus: in je jeugd ben je ws vaak in de steek gelaten. Misschien gingen je ouders uit elkaar of is 1 van je ouders vroeg overleden. Of een vriendinnetje liet je in de steek op het schoolplein of je ging van pleeggezin naar pleeggezin. Je hebt je vaak afgewezen gevoeld.
- In de boze-kind modus voel je je niet echt volwassen. In deze modus voelt het alsof er geen rekening wordt gehouden met jouw gevoelens en behoeften. Je voelt je niet gezien en gehoord. Je voelt je boos of zelfs woedend en ervaart heftige emoties en uit deze op *ongepaste, koppige en soms agressieve manier*.
- De gelukkige-kind modus: je voelt je onbezorgd, speels, gelukkig, blij en ongedwongen. Je bent enthousiast en doet leuke dingen. De gelukkige-kind modus beschermt je tegen psychische problemen. Je kunt relativeren.

# Overzicht emoties en gevoelens van de kind modi

Gekwetste-kind modus	Boze en impulsieve-kind modus	Gelukkige-kind modus
Angstig	Geërgerd	Speels
Verdrietig	Boos	Vrolijk
Eenzaam	Razend	Nieuwsgierig
Vertwijfeld	Impulsief	Grappig
Hulpeloos	Koppig	Onbezorgd
Beschaamd	Ongedisciplineerd	Ontspannen
Verlaten	Verwend	Zelfverzekerd
Afhankelijk		
Vernederd		
Verwaarloosd		
Misbruikt		



# Wanneer is je reactie/gevoel normaal en wanneer vanuit je kind modus?

- We zijn allemaal wel eens verdrietig of boos. Hoe schat je in of je reactie normaal is of vanuit een kind modus komt?
- De gevoelens in de kind modi zijn *normale* gevoelens
- De reacties vanuit de kind modi worden opgeroepen door ogenschijnlijk *onbelangrijke* gebeurtenissen
- De *heftigheid* is *buiten proportie* in verhouding tot wat er aan de hand is.
- Je hebt je reacties niet meer onder *controle*

## Hoe herken je de gekwetste kind modus?

- Je voelt je vaak alleen op de wereld
- Je voelt je vaak zwak en hulpeloos
- Je hebt vaak het gevoel dan niemand van je houdt
  
- Je hoeft ze niet allemaal te herkennen. Maar voel je je vaak verdrietig, alleen en angstig terwijl daar objectief gezien geen aanleiding voor is? Dan heb je vermoedelijk een gekwetste kind modus.



# Een voorbeeld van de kindmodus reactie

- Sebastiaan had op de middelbare school enkele jaren een lerares Nederlands die er een paar lievelingetjes op na hield maar gemeen was tegen anderen. Ze had het vooral op Sebastiaan gemunt, die al heel onzeker was omdat hij jeugdpuistjes had. Ze zette hem voor gek voor de hele klas en door het gelach van zijn klasgenoten voelde hij zich vreselijk vernederd. Dat was vroeger.
- Het is nu 20 jaar later en Sebastiaan is succesvol IT specialist. Als hij bij een teamvergadering struikelt over een snoer en een collega daarom moet lachen, voelt Sebastiaan zich onmiddellijk weer vernederd en schaamt hij zich diep. Hij vlucht naar het toilet en het kost hem enige tijd om zijn emoties de baas te worden en terug te gaan naar de vergadering.



# Hoe herken je de boze impulsieve-kind modus?

- Je denkt dat niemand rekening met je houdt. Je zit met heftige en oververhitte emoties, zoals ergernis en woede. De gemoederen kunnen hoog oplopen. Je gedrag kan geërgerd of openlijk woedend zijn, maar het kan zich ook uiten in koppig of verwend gedrag.
- Je uit je gevoelens op *ongepaste* en *overdreven* manier. De ene keer woedend, de andere keer als een klein koppig verwend kind.
- Deze gevoelens zijn in beginsel oké, alleen de manier waarop je ze uit is *overdreven*. Ze passen niet bij de huidige situatie.

# De boze-kind modus herken je als volgt:

- Als ik kwaad ben kan ik me niet beheersen en verlies ik de controle
- Ik doe wat ik wil ongeacht de gevoelens van een ander
- Ik overtreed de regels en vind dat achteraf heel erg
- Je voelt je sterk en machtig en je bijt eindelijk eens van je af
- Achteraf schaamt je je en voel je je verdrietig



# Een voorbeeld van de boze-impulsieve kind modus

- Karin is accountmanager bij een groot bedrijf. Ze werkt hard en probeert alles altijd heel goed te doen. Ze wil op iedereen een goede indruk maken. Tegelijkertijd is ze heel kwetsbaar en voelt ze zich snel afgewezen. Ze denkt als snel dat iedereen haar onrechtvaardig en oneerlijk behandelt.
- Toen ze klein was kreeg ze thuis voortdurend kritiek en te weinig liefde en aandacht. Daar is ze nog steeds gevoelig voor, het maakt dat ze snel geïrriteerd is. Ze doet dan sarcastisch tegen anderen, ze reageert geërgerd of schiet direct in de verdediging, zelfs als iemand het goed met haar voor heeft.

A young girl with long dark hair, wearing a green coat, is reaching out with her hands towards a large, iridescent bubble. She is standing in a grassy park area with trees in the background. Several other bubbles are floating in the air around her. The scene is bright and cheerful, capturing a moment of childhood joy.

## De gelukkige-kind modus

- Je voelt je geliefd en geaccepteerd
- Je bent tevreden en ontspannen
- Je vertrouwt mensen meestal
- Je bent spontaan en speels

# Een voorbeeld van de gelukkige-kind modus

- Anne werkt als onderzoeker in de chemische industrie en zorgt samen met haar man voor hun drie kinderen. Hierdoor heeft ze een strak tijdschema en werkt ze laat, vaak tot in de avonduren. Gelukkig heeft ze wel voldoende activiteiten die haar in de gelukkige-kind modus houden. Zo heeft ze een kaartclubje met vriendinnen met wie ze veel lol heeft. In het weekend gaat ze vaak met de kinderen naar de speeltuin of een pretpark. Ze geniet dan van de 8-baan of een mooie show.
- Op dat soort momenten voelt ze de drukte en verantwoordelijkheid van haar drukke werk nauwelijks. Zonder deze gelukkige-kind modus zou ze vatbaar worden voor psychische problemen en burn-out. Met een straffende ouder-modus (hierover later meer) zou ze zichzelf niet toestaan te mogen ontspannen en lol te hebben. Ze zou haar uitlaatklep missen en in een neerwaartse spiraal terecht kunnen komen.



# Probleem Gedrag & Gezond gedrag

- Probleem gedrag: gedrag dat op *korte* termijn prettig lijkt maar op de *lange* termijn tot problemen leidt.
- Gezond gedrag: kost op korte termijn *meer inspanning* en *moeite* maar biedt op de langere termijn een *beter* en *prettiger* resultaat
- Voorbeelden probleem gedrag:
- Roken, drinken, te veel eten, sociale contacten vermijden, uitstellen, gamen, veel geld uitgeven, je eigen gedrag niet willen zien, je gevoelens en emoties uit de weg gaan

# Samenvatting kindmodi

- Heb je last van hardnekkige en hinderlijke patronen dan heb je waarschijnlijk een gekwetste-kind modus. Er kan ook een boze-kind modus zijn, maar dat is niet altijd het geval.
- Ontwikkel je gezonde-kind modus om je gelukkiger en stabiel te voelen en realistischer op situaties te kunnen reageren.

# De ouder modi

- Ouder modi zorgen ervoor dat je jezelf onder *druk zet, afwijst of zelfs haat*.
- Dit komt bijv. tot uiting door stemmen in je hoofd die voortdurend zeggen dat je niet slim, aantrekkelijk of goed genoeg bent waardoor je je doelen nooit zult halen
- Deze stemmen zijn ontstaan in je vroege jeugd
- Immers: *niemand* wijst zichzelf af vanaf zijn geboorte
- Anderen hebben jou het gevoel gegeven dat je niet de moeite waard bent, dat je nooit iets goed doet of dat niemand van je houdt

# We noemen dit “disfunctionele ouder-modi”

- Disfunctioneel betekent: niet helpend of schadelijk voor je ontwikkeling
- Het is niet zo dat je ouders of andere invloedrijke personen in je jeugd alles “fout” hebben gedaan
- Zo kunnen je ouders bijv. heel veel van je houden maar tegelijkertijd ook heel *veeleisend* en *perfectionistisch* zijn, waardoor je een “veeleisende-oudermodus” ontwikkelt
- Ouder modi kunnen hoeven niet perse door je ouders te zijn ontstaan, ze kunnen ook door anderen veroorzaakt zijn, bijv. door klasgenoten, leraren of andere familieleden die jou altijd het gevoel gaven dat je ‘waardeloos’ of ‘slecht’ was, omdat ze altijd kritiek hadden, jou buitensloten of zelfs mishandelden. Ook broers en zussen kunnen pesten en afwijzen.

# We onderscheiden 3 ouder modi

- De veeleisende-ouder modus
- De schuldinducerende-ouder modus
- De straffende-ouder modus

# Disfunctionele-ouder modus

- Deze reactie komt voor als je jezelf teveel onder druk zet, je eigen behoeften niet serieus neemt en je gevoelens belachelijk vindt of zelfs wegdrukt, terwijl dat *niet in overeenstemming is met de omstandigheden*.

# Onderscheid in de ouder-modi

- De *veeleisende-ouder* modus: je stelt vaak overdreven eisen aan jezelf. Die hebben met name betrekking op school, studie of werkprestaties, maar ze kunnen ook voorkomen in je privé relaties. Het kan ook samenhangen met uiterlijk en gewicht. Je bent perfectionistisch, alles moet altijd nog beter, sneller, mooier. Als je niet aan je eigen hoge eisen voldoet voelt het als falen.

# Schuldinducerende-ouder modus

- *Schuldinducerend* betekent: iemand een schuldgevoel geven.
- Dit gevoel ervaar je vooral als je niet voldoet aan de *verwachtingen* van anderen of jezelf. Je vindt het moeilijk je grenzen te stellen en durft moeilijk je eigen wensen te uiten. Je moet het de ander altijd naar de zin maken. Als je anderen niet tevreden stelt of niet voor hen klaarstaat voel je je schuldig. Je voelt je overdreven verantwoordelijk voor het welzijn van anderen.



# Straffende-ouder modus

- Het gaat hier niet om eisen of verwachtingen van anderen, maar om een innerlijke stem die je afwijst.
- Het zijn vaak absolute en algemene uitspraken die betrekking hebben op alles wat je doet en op wie je bent
- Bijv: 'jij doet altijd stom' of 'je bent nooit positief' of 'je bent slecht, je faalt voortdurend', 'Je doet er niet toe', 'Je bent waardeloos' 'je zult het nooit kunnen', 'niemand houdt van jou'.

# Kenmerken oudermodi

- *Veeleisende*-ouder modus: hier ligt de nadruk op *prestatie en succes*. 'Je moet altijd zorgen dat je de beste bent', 'zolang het niet perfect is, stelt het niets voor', 'Als je niet slank bent krijg je nooit een vriend'.
- Schuldinducerende-ouder modus: hier ligt de nadruk op de *verantwoordelijkheid voor anderen*. 'Je moet altijd voor anderen klaarstaan', 'Je mag je behoeften niet uiten, want dat is egoïstisch', 'je moet de perfecte moeder voor je kinderen zijn', je mag niet 'nee' zeggen
- *Straffende-ouder* modus: de innerlijke stem wijst je af: 'Je bent gewoon lastig', 'Als mensen je beter leren kennen, blijven ze wel uit je buurt'.

# Een voorbeeld: schuldinducerende-ouder modus

- Als Mirjam ruzie heeft met haar vriendin, dan straft deze haar vaak door de hele dag niet meer tegen haar te praten en nors langs haar heen te kijken. Mirjam vindt dit heel vervelend. Ze voelt zich alleen en onbemind (gekwetste-kind modus). Maar tegelijkertijd verwijt ze zichzelf dat ze zo egoïstisch is en voelt ze zich gedwongen om het weer goed te maken met haar vriendin, ook al is ze van mening dat ze gelijk heeft (schuldinducerende-ouder modus).
- Het gedrag van haar vriendin doet Mirjam aan haar moeder denken, die haar ook strafte door haar liefde te onthouden. Dat was voor haar moeder een manier om te laten merken dat ze iets verkeerd had gedaan. Het bezorgde Mirjam een enorm *schuldgevoel*. Vermoedelijk is ze daarom zo gevoelig voor het gedrag van haar vriendin.

# Voorbeeld veeleisende-ouder modus

- Sander is een nakomertje en de enige jongen in een gezin van 4 kinderen. Zijn vader had alle hoop op hem gevestigd, omdat hij zelf nooit had kunnen studeren. Sander moest zijn dromen waarmaken en dus stelde hij hoge eisen aan Sander zijn schoolprestaties. Sander bleek intelligent en kon naar het gymnasium.
- Daar ging het echter mis. Sander vond de school niet uitdagend genoeg en had daarom geen zin om te leren. Later bleek dat hij hoogbegaafd was en dat de school en zijn ouders daar niet goed op hadden gereageerd. Sanders vader eiste dat hij elke dag uren op zijn kamer aan zijn huiswerk zat. Alleen voor hoge cijfers kreeg hij waardering. Sander hoort de stem van zijn *veeleisende* vader voortdurend in zijn hoofd en voelt zich vaak eenzaam en onbegrepen.

# Voorbeeld straffende-ouder modus

---

- Mensen die deze modus hebben, hebben in hun jeugd vaak te maken gehad met emotioneel of seksueel misbruik of fysieke mishandeling.
- Ze zijn gaan geloven dat ze slecht zijn: dit hebben de misbruikers hen wijsgemaakt. Als kind ga je geloven dat je het misbruik zelf hebt uitgelokt, dat je straf verdient en dat je geen recht hebt op een betere behandeling
- In je latere volwassen leven straf je jezelf voortdurend



# Voorbeelden van mishandeling waardoor je een straffende-ouder modus ontwikkelt

- Fysiek geweld: slaan
- Emotioneel misbruik: ouders belasten je met hun eigen problemen
- Emotionele verwaarlozing: geen aandacht, liefde, eten, schone kleren
- Zware straffen: naakt buitenzetten, geen eten krijgen, in de kelder opsluiten
- Pesten: door klasgenoten of kinderen uit de buurt. Dit kan jarenlang aanhouden

# Veelvoorkomende factoren bij veeleisende-ouder modus

- Ouders en opvoeders leggen teveel de nadruk op goede cijfers en prestaties
- Opvoeders geven *geen* aandacht en liefde bij slechte prestaties
- Alleen beloning bij goede prestaties
- Weinig waardering of aandacht bij normale situaties
- Activiteiten in prestatiegerichte systemen: je moet steeds beter, sneller, hoger presteren

# Hoe herken je de veeleisende-ouder modus bij jezelf?

- Ik moet eerst alles wat ik *moet doen* af hebben voordat ik mag ontspannen of lol mag hebben
- Ik sta altijd onder druk om te *presteren* of dingen te *bereiken*
- Ik mag *geen fouten* maken, als dat toch gebeurt word ik kwaad op mezelf
- Ik weet dat er goede en verkeerde manieren zijn om dingen te doen. Ik doe mijn uiterste best *alles goed te doen* anders heb ik *kritiek* op mezelf



# Hoe herken je de schuldinducerende-oudermodus bij jezelf?

- Ik doe altijd mijn best het *anderen naar de zin* te maken en conflicten, ruzies en afwijzing te voorkomen
- Ik mag *niet kwaad* worden op anderen anders ben ik een *slecht* mens
- Ik dwing mezelf een *groter verantwoordelijkheidsgevoel* te hebben dan anderen.

# Hoe herken je de straffende-ouder modus bij jezelf?

- Ik sta mezelf niet toe prettige dingen te doen omdat ik een slecht mens ben
- Ik verdien straf
- Ik heb de neiging of aandrang om mezelf pijn te doen
- Ik kan mezelf niet vergeven
- Je vindt jezelf vreselijk en schaamt je vaak voor jezelf
- Je denkt dat jouw gevoelens onbelangrijk en ongepast zijn
- Je wilt niemand lastigvallen
- Je gelooft het eigenlijk niet als iemand zegt dat je aardig, lief, mooi, slim, intelligent of oké bent

# De overlevingsmodi of overlevingsmechanismen

- Iedereen heeft kind en oudermodi. Afhankelijk van je jeugd en wat je wel of niet hebt meegekregen zijn de modi sterker of minder sterk ontwikkeld.
- De meeste mensen kunnen met hun modi leven omdat ze niet sterk ontwikkeld zijn.
- Anderen lopen wel steeds tegen hinderlijke patronen aan.

# Samenvatting Kind en Ouder modi

- Kind modi: gekwetste kind, het boze impulsieve kind en het gelukkige kind
- Ouder modi: veeleisende-ouder modus, de schuldinducerende- ouder modus, straffende-ouder modus
- We gaan nu naar de overlevingsmodi

# Ieder mens ontwikkelt een eigen manier om met problemen om te gaan

- Het hangt af van de ervaringen die je *als kind* had
- de kracht van de overlevingsmodus hangt af van de *kracht van het gevoel dat jouw kind modus of straffende-ouder modus oproept*
- Is de straffende ouder modus actief dan straf je jezelf
- Is het gekwetste kind modus actief dan reageer je gekwetst, afgewezen, afhankelijk etc.
- De kind modi en oudermodi kunnen tegelijkertijd optreden

# We kennen 3 overlevingsmechanismen

- Onderwerping
  - Vermijding
  - Overcompensatie
- 
- Ze kunnen tegelijkertijd optreden, het kan daarom moeilijk zijn om ze te onderscheiden
  - Opmerken wat er *gaande is en wat je voelt in het huidige moment* kan al veel verheldering bieden

# De strategieën in het kort

- *Onderwerping*: je onderwerpt je aan de disfunctionele-ouder modus, je laat toe dat anderen je slecht behandelen. Je doet dingen omdat anderen dat eisen of wensen terwijl je dat eigenlijk niet wilt. Je wordt *afhankelijk* van anderen.
- *Overcompensatie*: je compenseert je minderwaardigheidsgevoelens en onzekerheid door jezelf voor te doen als superieur, de baas spelen en anderen overheersen. Je blaast jezelf op om je onzekerheid te verbloemen en je gevoelens niet te hoeven voelen.
- *Vermijding*: je vermijdt gevoelens, problemen en situaties zodat je er ook niet mee om hoeft te gaan en je ook geen verantwoordelijkheid hoeft te nemen

# Onderwerping

- Je doet alsof de boodschappen van je ouder-modus en kind modus waar zijn
- Je ziet geen andere optie dan je te onderwerpen aan de situatie
- Je krijgt hierbij heftige gevoelens
- Onderwerping leidt vaak tot *afhankelijkheid*
- *Je bent de regie over je leven kwijt*



# Afhankelijkheid: psychisch onzelfstandig, onderworpen en hulpeloos

Hulp vragen voor dingen is prima, maar het is een probleem als je afhankelijk wordt.

- Je bent *afhankelijk* wanneer je *alleen* kunt functioneren met goedkeuring, geruststelling en emotionele steun.
  - In extreme gevallen ben je niet in staat zelfstandig besluiten te nemen
  - Je accepteert dingen die je niet wilt
  - Je hebt het gevoel dat je niets alleen kunt
- 
- Afhankelijkheid komt het meest voor in partner relaties
  - Het komt ook voor bij moeder-kind relaties, of afhankelijk zijn van een zus
  - Ook zie je afhankelijkheid in het *veelvuldig* zoeken naar hulp van *veel verschillende* artsen, hulpverleners, instanties

# De volgende eigenschappen zijn typerend bij afhankelijkheid

- Je hebt vaak advies of bevestiging nodig van anderen voordat je alledaagse beslissingen durft te nemen
- Je bent afhankelijk van anderen voor de organisatie van belangrijke dingen als geldzaken, opvoeding van kinderen en hoe je je dagelijkse bezigheden regelt
- Je durft anderen niet tegen te spreken
- Je vindt het moeilijk ergens *alleen* aan te beginnen
- Je vindt het moeilijk iets alleen te doen als niemand in de buurt is om te helpen
- Je voelt je vervelend en hulpeloos als je alleen bent

# Een voorbeeld van onderwerping

- Theo heeft een sterke schuldinducerende-ouder modus doordat zijn depressieve moeder hem altijd dwong haar te steunen. Theo is nu maatschappelijk werker. Hij staat altijd klaar voor zijn cliënten, ook als dat teveel van hem eist. Hij heeft altijd voor iedereen een luisterend oor en neemt vaak werk mee naar huis. Zijn partner vindt dat niet leuk. Daarom doet hij erg zijn best om *ook* genoeg leuke dingen met haar te doen. En dan nog heeft hij het gevoel dat hij *tekort schiet*.
- Hij *onderwerpt* zich helemaal aan zijn schuldinducerende-ouder modus. Zijn verantwoordelijkheidsgevoel is niet in balans met de werkelijkheid

# Overcompensatie: je doet het tegenovergestelde van wat je voelt

- Je probeert een vervelend gevoel op te heffen
- Je compenseert je onzekerheid en minderwaardigheidsgevoel op een *overdreven* manier
- Als je kind-modus je influistert dat je minderwaardig bent dan gedraag je je juist *superieur, arrogant of verwaand*
- Als man kun je overdreven *macho gedrag* laten zien bijv. wanneer je afgewezen voelt door vrouwen
- Overcompensatie komt in verschillende vormen voor
- De gemene deler is dat je in alle situatie compenseert met *dominant gedrag*

# Een voorbeeld van overcompensatie

- Sander uit een eerder voorbeeld werd door zijn veeleisende vader verplicht iedere dag lang aan zijn huiswerk te zitten. Sander ging zich steeds meer verzetten tegen zijn vader en had vaak ruzie met hem. Hij deed zijn huiswerk niet langer en ging spijbelen. Hij ging cannabis roken en later ook heroïne. Uiteindelijk werd hij van school gestuurd. Dit tot grote frustratie en teleurstelling van zijn vader. Sander belandde op het vmbo en raakte zwaar verslaafd. Hij gebruikte deels om zich niet eenzaam en minderwaardig te voelen (vermijding) en deels om zich te verzetten tegen zijn vader.
- Het middelengebruik geeft hem een *gevoel van macht* ten opzichte van zijn vader omdat hij zo precies het *omgekeerde* doet van wat zijn vader van hem verwacht.
- Sander ontwikkelde een narcistische persoonlijkheidsstoornis

# Hoe herken je overcompensatie bij jezelf?

- Als je kritiek krijgt schiet je meteen in de verdediging
- Je bent erg kritisch ten opzichte van anderen
- Je fantaseert over beroemd, rijk, belangrijk of succesvol zijn
- Je hebt de neiging te overheersen en te controleren
- Je denkt dat je respect krijgt als je anderen laat zien dat er niet met je te sollen valt
  
- Overcompensatie geeft meestal *geen slecht gevoel*, in tegendeel. Je voelt je beter en slimmer dan anderen en denkt de controle te hebben.
- Bij overcompensatie heb je *geen contact meer met jezelf*.
- Je kent je *eigen behoeften niet* meer.
- Mensen in je omgeving zien sneller dan jezelf dat je overcompenseert

# Vermijding

- Als je doelgericht dingen doet of laat om moeilijke gevoelens uit de weg te gaan, dan ben je aan het vermijden
- moeilijke gevoelens uit de weg gaan, door je nooit in lastige situaties te begeven
- prestaties uit de weg gaan, want dan kun je ook geen fouten maken en een slecht gevoel krijgen
- Conflicten uit de weg gaan
- Gebruik van verdovende middelen: *demping* van gevoelens
- Mijden van sociale contacten
- Veelvuldig zeuren maar niets aanpakken
- Jezelf geen doelen stellen, dan kun je immers ook niet 'falen' 'mislukken' en vervelende gevoelens krijgen
- Activiteiten die *afleiden* van je gevoelens: gamen, tv kijken, geld uitgeven
- Uithongeren leidt tot minder gevoel: anorexia is hier een voorbeeld van
- Borderline patiënten doen zichzelf *fysiek* pijn om de *emotionele* pijn niet te voelen

# Een voorbeeld van vermijding

- Paula heeft een sterke straffende-ouder modus die haar vertelt dat niemand haar kan uitstaan en dat ze lelijk is. Ze is van kleins af aan gepest met haar x-beentjes en puistjes. Haar ouders vergeleken haar altijd met haar zusje dat veel knapper was. Paula schaamt zich altijd in gezelschap. Ze probeert de straffende-ouder modus te ontwijken door alle sociale contacten uit de weg te gaan (vermijding). Als ze toch met vrienden is drinkt ze veel, ook al houdt ze eigenlijk niet van alcohol. Op die manier hoeft ze haar negatieve gevoelens niet te voelen en is ze tamelijk ontspannen.
- Paula vermijdt en leert niet hoe ze kan omgaan met haar moeilijke gevoelens



# Nog een voorbeeld van vermijding

- Karin heeft een sterke schuldinducerende-ouder modus die haar influistert dat ze altijd klaar moet staan voor anderen en moet helpen en steunen. Zo helpt ze haar buurvrouw vaak met karweitjes. De buurvrouw is haar zeer dankbaar. Ze heeft zich zo gehecht aan Karin dat ze haar ook aanklampt als er niets te regelen valt. Ze wil iedere dag wel met Karin kletsen.
- Het lukt Karin niet om haar duidelijk te maken dat het haar teveel is en dat ze er geen tijd voor heeft. Als ze haar huis wil verlaten kijkt ze eerst door het kijkgaatje of ze de buurvrouw ziet. Alleen als de kust vrij is gaat ze naar buiten.
- Eigenlijk moet Karin haar buurvrouw duidelijk maken dat er *grenzen* zijn en moet ze de *overdreven verwachtingen* indammen.
- Dit durft ze niet vanwege haar sterke schuldinducerende-ouder modus.
- Dus vermijdt ze liever

# Hoe herken je vermijding bij jezelf?

- Je gaat liever geen intieme vriendschappen of relaties aan
- Je gaat het liefst confrontaties uit de weg
- Je houdt afstand en houdt het oppervlakkig
- Je schakelt je gevoel vaak uit door hard te werken, intensief te sporten of *afleiding* te zoeken in social media, eten, alcohol etc.
- Je vermijdt het denken aan problemen of nare dingen en hoe je die op zou kunnen lossen

# Werkblad Vermijding

Manieren waarop ik vermijd	Typische situaties	Waarom gedraag ik mij zo en niet anders?	Wat is de oorzaak of reden van mijn vermijding	Wat zou mijn gezonde volwassen modus doen?
Ik beklaag me er bij andere mensen over dat ik onterecht behandeld worden en vermijd zo conflicten met anderen	Situaties waarin ik vind dat mijn prestaties op het werk niet gewaardeerd worden. Als ik ontevreden ben over mijn partner.	Zo krijg ik hulp en steun. Zo krijg ik het gevoel dat ik wel erkenning en medeleven krijg.	Mijn moeder kwam altijd uithuilen bij mij als ze ongelukkig was met mijn vader. Ik vond dat wel belastend maar hierdoor kon ze verder met de relatie zonder iets te hoeven veranderen	Die zou proberen om de situatie op een goede manier te veranderen, bijv. door met mijn baas of partner te gaan praten, zodat mijn behoeften beter vervuld worden.

# Helpende en niet helpende strategie: ontstaat wanneer behoeften *niet* worden vervuld

- Zolang een strategie jou helpt is dat helemaal oké: bijv. als je vroeger je vader ging vermijden omdat hij gewelddadig was en je sloeg dan werkt dat op dat moment *helpend*. Zou je dat niet doen, dan zou je hem misschien alleen nog maar meer irriteren en zou het nog onveiliger voor je worden (behoefte = veiligheid)
- Een strategie wordt pas een probleem als je *met* die strategie je behoeften *slechter* vervult dan *zonder* de strategie
- Als je bijv. niet alleen de buurvrouw mijdt maar *alle* sociale contacten
- Op korte termijn lijkt een tactiek of strategie te werken, op lange termijn wordt het steeds moeilijker om ander gedrag te laten zien.

# De gezonde-volwassenen modus

- Deze kant overziet je kind-modi en je ouder-modi
- Gezonde 'ik-functies'
- Heeft een goed beeld van je psychische toestand
- Je kunt situaties en relaties goed inschatten en hanteren
- Een kleine terechtwijzing brengt je niet uit evenwicht omdat je ziet dat 'de wereld niet vergaat'
- Je kunt omgaan met conflicten
- Je weet dat je niet altijd je zin kunt krijgen en kunt compromissen sluiten
- Je kent het evenwicht tussen eigenbelang en belangen van anderen
- Je wordt niet overspoeld door negatieve gevoelens
- Vermijding of overcompensatie is niet nodig
- Je weet door welke situatie welk gevoel veroorzaakt wordt
- Je gaat op een gezonde volwassen manier verplichtingen en taken aan
- Je gaat op een volwassen manier met emotionele zaken om
- Je kunt genieten van plezier maken, ontspanning en je bent in staat in je eigen behoeften te voorzien

# Voorbeeld gezonde-volwassenen modus

- Anne en haar echtgenoot werken allebei en zorgen samen voor hun 3 kinderen. Daarvoor heeft ze niet alleen de gelukkige-kind modus nodig maar ook de sterke gezonde volwassenen-modus.
- Die maakt dat ze *prioriteiten* kan stellen en niet bij elk probleem of stress in paniek raakt. Ze kan zich richten op haar gezin, maar ze kan *ook* aangeven wanneer ze tijd voor zichzelf nodig heeft.
- Daarbij heeft ze dankzij haar zelfdiscipline, ook tijd om te sporten.
- Dat draagt bij aan een goed psychisch evenwicht

# Hoe herken je de volwassenmodus bij jezelf?

- Je voelt je meestal goed
- Alledaagse probleempjes ervaar je niet als overheersend
- Je hebt goed contact met jezelf: je gevoelens en behoeften
- Je bent niet of nauwelijks gespannen
- Je hoeft niets te vermijden of jezelf op te offeren om conflicten te voorkomen
- Je weet wanneer je je gevoelens kunt uiten en wanneer niet
- Je kunt rationeel je problemen oplossen zonder overspoeld te worden door emoties
- Je bent evenwichtig en zeker van jezelf
- Je kunt goed voor jezelf opkomen

# Ontwikkelen van de gezonde-volwassen modus

- Voor veel mensen is dit een belangrijk doel
- Ga na hoe je in deze modus terecht kunt komen

Vraag jezelf:

- In welke situaties of bij welke activiteiten kom ik in de gezonde-volwassen modus?
- Zijn er bepaalde mensen bij wie ik me snel en gemakkelijk zo voel?
- Wat is de basale stemming of het basale gevoel dat overheerst als ik in de gezonde-volwassen modus ben?



# Succesvol Patronen Doorbreken: wat is daarvoor nodig?

- Goed voor jezelf zorgen: vader *en* moeder voor jezelf zijn
- Contact krijgen met het kind in jezelf
- Leren hoe je voor dat gekwetste of boze kind in jezelf kunt zorgen
- Het gelukkig kind in jezelf versterken
- De gezonde volwassen ouder in jezelf versterken

# Het gekwetste kind leren kennen

---

- Herinneringen en gevoelens hangen zeer nauw samen
- Als je je gekwetste kind beter begrijpt kun je er beter voor leren zorgen
- Leer je gevoelens te *accepteren en toe te laten* en niet meer *af te wijzen*
- Immers: juist *afwijzing* heeft gezorgd voor het *ontstaan* van de gekwetste kind modus



# Oefening

- Als je merkt in het heden dat je gekwetste kind modus actief raakt: sluit je ogen en word je bewust van het gevoel van dat deel van het kind in jezelf. Je gaat na wat je op dat moment nodig hebt of wat je zou willen. Welke behoeften worden in die situatie niet bevredigd en aan welke situatie uit je jeugd doet dat je denken?
- Zijn er behoeften waarin je nu veel beter kunt voorzien dan vroeger in je kindertijd?
- Welke behoeften zijn dat dan?

# Beter voor jezelf zorgen

- Meer aandacht voor jezelf, je behoeften en wensen
- Liefdevol, bevestigend en waardierend met jezelf omgaan
- Je eigen behoeften leren bevredigen: dat wat je als kind miste, nu in het heden aan jezelf geven

# Je kunt jezelf de volgende vragen stellen

- Waarom voel ik me zo verdrietig, gekwetst? Wat heb ik nodig om dit gevoel te verzachten?
- Wat klopt er niet in mijn leven? (relatieproblemen, stress op het werk, verhuizing, verlies etc) Wat heb ik nodig als troost?
- In de kindmodus voel je verdriet of kwetsbaarheid en eenzaamheid. Wat heb je nodig om je vrolijk, verbonden en stabiel te voelen?

# Stuur je disfunctionele ouder-modi weg

- Als je je kwetsbaar of eenzaam voelt is er vaak een verband met de *veeleisende of straffende* ouder modus
- Zorg dat je deze ouder modus *herkent en wegstuurt*
- *Vervang* de boodschappen van de straffende en veeleisende ouder modus met alternatieve leefregels
- Twijfel is normaal: heeft de veeleisende ouder modus toch niet gelijk? Je hoort deze boodschap al je hele leven, dus je ziet het eenzijdig. Je ziet alleen dingen die bevestigen wat je gelooft.
- Gebruik symbolen (bijv. voorwerpen of afbeeldingen) om niet meer naar de disfunctionele ouder modus te luisteren, bijv. een mooie steen in je broekzak. Iedere keer als je die steen aanraakt bevestig je jezelf positief
- Zoek hulp bij anderen
- Maak gebruik van positieve visualisatie om ouderboodschappen de mond te snoeren.

# Het boze kind onder controle krijgen

- Je boze, woedende, koppige, verwende en impulsieve kind onder controle kun je oefenen door te *begrijpen* met welke behoeften deze gevoelens samenhangen
- Je voelt je bijv. woedend omdat je te weinig *autonomie* kreeg als kind, je ouders gaven je nooit de ruimte om te zijn wie je bent. Of je hebt van anderen geleerd hoe je met boosheid om moest gaan. Als je vader of moeder altijd direct boos werden leerde jij dat ook zo te doen.
- Je hebt wellicht *onvoldoende grenzen* gekregen vroeger uit angst voor conflict. Je hebt grenzen nodig om *zelfdiscipline* te ontwikkelen.
- Als je jouw boze kind *begrijpt* kun je een manier zien te vinden waarop je die behoefte uit en bevredigt

# Grip op boosheid

- Als je als kind onrechtvaardig werd behandeld door ouders, vrienden, familie, leraren etc. dan riep dat bijv. een woedende reactie op
- Als je nu als volwassene opnieuw onrechtvaardig wordt behandeld reageer je op dezelfde manier
- Je onderliggende behoeften zijn *serieus genomen worden, gezien, gehoord en gekend worden*
- Je kunt als volwassene – die de reactie van het kind in jou nu begrijpt – op een andere manier duidelijk kunnen maken wat je behoefte is door dit aan te geven binnen je relaties
- Je boze kind signaal is een *nuttig* signaal omdat het aangeeft dat jouw behoeften niet vervuld worden. *Hoe* je leert omgaan met je boosheid maakt of het helpend of niet helpend werkt



# Doelen & Behoeften

- Bedenk wat je in je leven wilt bereiken en hoe je je wilt voelen
- Bekijk dan hoe je boze kind modus je daarbij hindert
- Weeg de voor en nadelen af
- Zo krijg je goed in beeld welke hindernissen je moet overwinnen om deze boze kind modus te veranderen
- De hindernissen reflecteren je behoeften. In plaats van ze uit de weg te gaan met koppig of boos gedrag overwin je ze.

# Het gelukkige kind nog sterker maken

- Je hebt naar je gekwetste kind en je boze kind in jezelf gekeken
- Nu is het tijd je gelukkige kind in je sterker te maken
- Juist als je je boos of gekwetst voelt en je in je oude patroon schiet, is het belangrijk je gelukkige kind te zoeken en te versterken
- Het is moeilijk, maar het kan als je oefent

# Roep regelmatig fijne herinneringen op

- Zie het voor je en verbind je met het bijbehorende gevoel
- Als je dit regelmatig oefent kun je ook in je huidige leven sneller leuke dingen bedenken om te doen en je positiever voelen
- Ga vervolgens acties ondernemen die het gelukkige kind versterken: ga door plassen water stampen en herfstblaadjes omhoog gooien;)
- Wees geduldig, het kost tijd
- Neem kleine stappen
- Blijf realistisch
- Doe het samen

# Oefening

- Noteer je overlevingsstrategie: ben je aan het vermijden, overcompenseren of onderwerpen?
- Noteer zowel de voor als nadelen van deze strategie
- Pak een tweede pagina
- Noteer je veranderwensen
- Bereid de veranderingen voor:
- In welke situaties wil je meer op een volwassen manier reageren?
- Wanneer wil je je gevoelens en behoeften beter aangeven?

# Samenvatting

- Herken je kind modi (gekwetst, boos, gelukkig kind)
- Herken je disfunctionele-ouder modi (veeleisend, straffend, schuldinducerend)
- Herken je gezonde-volwassen modus
- Geef je gekwetste kind aandacht
- Krijg grip op het boze kind in je en voel wat hij nodig heeft
- Zwak de straffende-ouder modus sterk af of nog mooier: doe hem weg 😊
- Versterk je volwassen-ouder modus
- Versterk je gelukkige-kind modus



**JITSKE DIJKSTRA**  
SHIATSU COACH & DO-IN



Hartelijk dank voor je aanwezigheid en heel graag tot een volgende keer!