M.M.V. KNIT-TED.COM (TRUI)

• Schematherapeut Hannie van Genderen

‘Wat je als kind hebt gemist, kan alsnog worden vervuld’

Als je in je jeugd iets hebt gemist in je basisbehoeftes, kun je daar als volwassene flink mee worstelen - door bijvoorbeeld last te hebben van je eigen gedrag. Klinisch psycholoog Hannie van Genderen vertelt in haar boek ‘Doorbreek je patronen in vijf stappen’ hoe je dat met schematherapie kunt aanpakken.

TEKST **LIDDIE AUSTIN** FOTOGRAFIE **ELKE SMIT** STYLING **MARITA JANSSEN** VISAGIE **WILMA SCHOLTE**

‘Het is de kunst je gedragspatroon te herkennen in alledaagse situaties’

Doe je altijd extreem je best bij alles, vaak ten koste van jezelf? Zeg je altijd ‘ja’ als mensen je iets vragen, ook al heb je eigenlijk geen tijd of zin? Als dit je regelmatig gebeurt, zonder dat je er iets aan lijkt te kunnen veranderen, heb je wellicht te maken met een patroon. Vriend onbereikbaar per telefoon? Jij in paniek, telkens weer. Daar kun je last van krijgen, of je vriend krijgt last van jouw gedrag en spreekt je erop aan. De Maastrichtse psychotherapeut Hannie van Genderen noemt zo’n hardnekkig patroon een schema. Zij werkt al bijna dertig jaar met schematherapie: ‘een methode die gericht is op het begrijpen van de oorzaken van je patronen, met als doel je gedrag, gedachten en gevoelens in het heden te veranderen, zodat je er geen last meer van hebt’. Ze schreef er meerdere boeken over. Haar laatst verschenen ‘Doorbreek je patronen in vijf stappen’ is een praktisch werkboek waarmee je leert hoe je zelfstandig óf met een therapeut de patronen die je hinderen kunt doorbreken.

Hoe ontwikkel je die patronen, of modi, zoals het ook wel genoemd wordt?
“Ieder kind wordt geboren met dezelfde basisbehoeften. Die behoeften zijn veiligheid, verbinding en acceptatie, realistische begrenzing, recht op onafhankelijk worden, recht op een eigen mening, recht ook om plezier te maken. Als die basiseisen vervuld zijn, groeit een kind op tot een gezonde volwassene. Dat gebeurt bij verreweg de meeste mensen wel. Maar soms gaat het mis. Dan ontwikkelt een kind een overlevingsstrategie om daarmee om te gaan en dat wordt een patroon, oftewel een modus. In de schematherapie onderscheiden we helpende- en niet-helpende modi, het meervoud van modus. Helpend is de gezondevolwassene modus, waarbij je erin slaagt om een prettig leven te leiden en goede relaties te hebben met anderen. Ook de gelukkige kindmodus is helpend: je kunt plezier maken en de boel de boel laten. Maar als je behoefte aan spel en spontaniteit in je jeugd is onderdrukt, lukt dat als volwassene moeilijk.”

Behoeftes vervullen
Het doel van de schematherapie is je gezonde volwassene en je gelukkige kind zoveel mogelijk versterken. Dat doel wordt bereikt via de volgende zes subdoelen, die aansluiten op wat iemand in zijn jeugd heeft gemist in zijn basisbehoeftes:

1. De behoeften van het gekwetste kind vervullen
2. Het boze kind leren omgaan met boosheid
3. Het impulsieve, ongedisciplineerde of verwende kind begrenzen
4. De kritische modi de mond snoeren
5. De gezonde volwassene ontwikkelen
6. Het gelukkige kind veel meer ruimte geven

Wat zijn de niet-helpende modi?
“Niet-helpend zijn de kindmodi, de kritische modi en de copingmodi. Bij de kindmodi gedraag, denk of voel je je alsof je een kind bent en dat kan kinderachtig overkomen. Bij de kritische modi geef je jezelf steeds op je kop en kun je niks goed doen, en bij de copingmodi verberg je zoveel mogelijk wat je echt voelt, Dat heb je jezelf aangeleerd in je jeugd, toen het in sommige situaties gevaarlijk was om je ware gevoelens te tonen. Als je je dat soort modi eigen hebt gemaakt, schiet je daar automatisch in terug als een situatie daarom vraagt. Bijvoorbeeld door te zorgen dat je die negatieve gevoelens zoals ‘ik ben niks waard’ niet hoeft te voelen. Dus door situaties waarin die gevoelens worden opgeroepen, te vermijden, of door precies het omgekeerde te doen van wat je gevoel je vertelt. Je voelt je bijvoorbeeld eenzaam, maar je doet alsof je reuze populair bent. Bij schematherapie wordt de basisbehoefte die je hebt gemist alsnog vervuld, waardoor jouw standaardreacties milder worden, zodat je er minder of geen last meer van hebt. Natuurlijk val je nog weleens terug in je modus, maar niet meer voortdurend en niet meer om niks.”

De methode is in eerste instantie ontwikkeld om serieuze persoonlijkheidsstoornissen te behandelen, maar uiteindelijk kan iedereen er dus iets aan hebben?
“Ik was een van de eersten in Nederland die eind jaren negentig in deze methode werd opgeleid, en gaandeweg werd ontdekt dat niet alle cliënten langdurig in therapie hoefden. ‘Patronen doorbreken’ (2012), het boek dat ik samen met collega's Gitta Jacob en Laura Seebauer schreef, was bedoeld om te laten zien dat iedereen die met niet-helpende patronen worstelt er iets aan kan hebben. Het bleek interessant te zijn voor een veel groter publiek dan verwacht.”

Het boek werd een bestseller. Kun je dat verklaren?
“Mensen hebben momenteel een grote behoefte om aan zichzelf te werken. Wat ik terugkrijg, is dat lezers echt iets aan de methode hebben. Het is praktisch, mensen kunnen er zelf mee aan de slag, ze doen de oefeningen en merken: hé, ik krijg meer inzicht in mezelf, ik bots wat minder vaak met anderen. Ik krijg ook vaak te horen dat mensen die zich in deze methode verdiepen ook hun omgeving beter gaan begrijpen: o, nu weet ik waarom die en die zo doet. Omdat ik vragen kreeg van lezers die de volgorde van de oefeningen niet helemaal begrepen, heb ik in het nieuwe boek een lijn aangebracht door middel van die vijf stappen.”

Kun je daar iets over vertellen?
“De eerste stap is het allerbelangrijkst: ontdek wat je patronen zijn. Dat is eigenlijk het halve werk. Dat kan iets zijn in de trant van: boos worden op jezelf als iets niet lukt, nooit nee zeggen als je iets wordt gevraagd en daardoor altijd moe zijn, overstuur zijn als je partner later thuiskomt dan afgesproken. Daar ligt een patroon dat je zou kunnen aanpakken. De tweede stap is kleiner: je kunt je patroon wel hebben bepaald, maar daarmee herken je het nog niet altijd in alledaagse situaties. Let eens een paar weken heel goed op je gedrag: wat gebeurde er, hoe voelde je je toen? De eerste twee fasen zijn de bewustwordingsfasen.”

HANNIE VAN GENDEREN
is klinisch psycholoog en schematherapeut met een eigen praktijk in Maastricht. Tussen 1987 en 2017 was ze als therapeut en coördinator betrokken bij het onderzoek naar psychotherapie aan Maastricht University. Ze is co-auteur van de bestseller ‘Patronen doorbreken’ (2012), en auteur van ‘Doorbreek je patronen in vijf stappen’ (2023, Uitgeverij Nieuwezijds).

Daarna volgt de actie?
“Dat zijn de veranderfases. In de eerste daarvan, stap 3, ga je samen met de therapeut situaties uit je jeugd nabootsen. Wat gebeurde daar, wat deden je ouders of opvoeders, wat was jouw reactie? Het hoeft trouwens niet altijd over ouders te gaan, het kan ook zijn dat het patroon door pesters op school is veroorzaakt. Hoe reageerde je daarop? Wat had je willen doen of zeggen? Bij verbeeldingsoefeningen stapt de therapeut letterlijk in het beeld en doet of zegt iets: hij roept ouders tot de orde, bijvoorbeeld. Dat kan fijn zijn voor de cliënt, die dan denkt: eindelijk eens iemand die mijn vader tegenspreekt. Degenen die met behulp van het boek de methode zelfstandig toepassen, zonder therapeut, moeten in gedachten teruggaan naar hun kindertijd en hun ouders confronteren met iets wat in hun ogen niet is goed gegaan.”

Hoe bepaal je of je de schematherapie zelfstandig kunt toepassen of beter een therapeut kunt zoeken?
“Als er zware problematiek speelt, zoals seksueel misbruik of mishandeling in je jeugd, lukt het niet. En mensen die >

niet eens van zichzelf mogen dénken dat ze in hun opvoeding iets hebben gemist, kunnen dit traject waarschijnlijk niet zelfstandig doorlopen. Ook als het je niet lukt om vanuit een ander perspectief naar de gebeurtenissen te kijken die tot jouw valkuilen hebben geleid, zou je in therapie kunnen gaan. Je kunt ook informeren of de praktijkondersteuner van de huisarts - een basispsycholoog - jou bijvoorbeeld eens per maand wil begeleiden. Maar anders kun je het zelf. Je moet er wel de tijd voor nemen en de stappen chronologisch afwerken, en laat een vriend of vriendin met je meekijken en je waar nodig confronteren. Het is overigens nog niet onderzocht of de methode zelf toepassen even goede resultaten oplevert als de schematherapie bij een psychotherapeut."

Wat zijn de volgende stappen?

"Bij stap 4 leer je hoe je je modi kunt veranderen en omzetten in ander gedrag. Als je worstelt met bijvoorbeeld een kritische modi, zet je je kritische kant in een stoel en laat je je gezonde volwassene ermee in gesprek gaan. Nee, ik ben het niet met jouw kritiek eens, zeg je dan, ik kon er niks aan doen dat ik te laat kwam en het is ook niet heel erg. Zo vervang je langzaam de ene set gedachten en aannames door een andere, positievere. Stap 5 tenslotte is gericht op de toekomst: hoe kun je de veranderingen die je hebt doorgevoerd vasthouden, ook als het moeilijk wordt? Er zullen altijd uitdagende situaties in je leven zijn, waarin het verleidelijk is om in oude patronen te vervallen.
Therapie heeft trouwens altijd effect op je relaties: als je verandert, heeft dat gevolgen voor je omgeving, en de vraag is: verandert die ander met je mee? Soms nemen mensen als gevolg van therapie grote beslissingen: ze gaan scheiden, ander werk zoeken, afstand nemen van sommige mensen. Belangrijk is dat je de spanning die dat met zich meebrengt tijdig onderkent en er vanuit je helpende modi op reageert."

Welke patronen kom je in de praktijk het meest tegen?

"In onze maatschappij, met onze calvinistische achtergrond, komt het veel voor dat mensen de lat hoog leggen, voor zichzelf en voor hun kinderen. Je moet presteren, het beste uit jezelf halen. Dat patroon komt vaak voor, ook onder therapeuten trouwens, en daarmee spreek ik uit eigen ervaring. Tegenwoordig krijgen veel jongeren al een burn-out. Vroeger was dat iets voor veertigers, nu zie je het al bij twintigers."

Hoe komt dat?

"Ik denk dat het met de curlingouders te maken heeft: ouders die hun kinderen enerzijds te zeer pamperen, waardoor ze hen elke frustratie ontnemen, en anderzijds toch verwachten dat hun kind veel zal bereiken. Dat lijkt mij een onmogelijke opgave voor een kind."

Kun je als kind je basisbehoeften ook te zeer bevredigd zien?

"Nee, eigenlijk is het zo dat als je te veel gepamperd wordt, je basisbehoefte aan onafhankelijkheid - dus ook op je gezicht mogen vallen en met frustratie leren omgaan - niet wordt bevredigd. Een gezonde volwassene heeft geleerd dat saaie klussen ook gedaan moeten worden en dat tegenslag erbij hoort. Dat leren kinderen nu vaak niet meer. Dat ze lang thuis blijven wonen helpt ook niet. Ouders zouden daar striktere grenzen aan moeten stellen. Dat is ook opvoeding: zo help je je kind zich te ontwikkelen tot een gezonde volwassene."

> ‘Het blije, spelende kind in jou mag er ook zijn, doe wat jou plezier geeft’

Is dat het uiteindelijke doel?

"Denken en doen moeten met elkaar in evenwicht zijn. Er moet ook een balans worden gevonden tussen je eigen behoeften en die van andere mensen, want je kunt in het leven niet alleen maar je eigen behoeftes bevredigen. Kapitein worden op je eigen schip, daar komt het op neer. Dat schip vaart soms door woelige baren, maar ook dan weet je koers te houden. En dan zonder te vergeten dat het gelukkige, blije, spelende kind in jou er ook mag zijn: je mag ook gewoon doen wat jou plezier geeft."

Zou spiritualiteit hierin een rol kunnen spelen?

"Zeker. Ik denk dat je pas de ruimte krijgt om je daar goed in te verdiepen als je de ballast van je hinderlijke patronen van je hebt afgeworpen. In mijn optiek heb je voor het ontwikkelen van je spirituele kant vooral de gezonde volwassenemodus nodig, de kant die zich afvraagt: waarom doe ik dit allemaal? Waartoe is de mens op aarde? Als gezonde volwassene kun je jezelf toestaan om vrij na te denken over alles, zonder belemmeringen van vroeger. Je mag anders denken dan hoe je ouders dat deden, je mag als je dat wilt aan een je eigen zoektocht beginnen. En als je dan ook dat blije kind de ruimte geeft om die ontdekkingsreis zonder restricties te ondernemen kan er iets moois ontstaan. Iets wat jou plezier geeft, en dat kan ook spirituele verdieping zijn."

Eigenlijk komt het erop neer dat je via de schematherapie kunt leren een goede ouder voor jezelf te zijn.

"Dat is een goede samenvatting. We hebben allemaal dezelfde basisbehoeftes en die kun je ook op latere leeftijd vervullen als je dat wilt. Het mooie is: die basisbehoeftes zijn universeel. Nederlanders hebben geen andere behoeftes dan Nigerianen, bij wijze van spreken. De basisbehoeftes zijn niet door schematherapeuten bedacht: ze stammen uit de pedagogiek en je vindt ze ook, iets anders verwoord, terug in het Internationale Verdrag inzake de Rechten van het Kind. In die zin houd ik mijn hart vast, met alle ellende die nu gaande is in de wereld. Er groeien nu heel veel kinderen op van wie de basisbehoeftes niet worden vervuld. Helaas hebben nog steeds vooral
mensen in het westen toegang tot de geestelijke gezondheidszorg. In de rest van de wereld wordt psychotherapie nog vaak als een luxe gezien, wat het misschien ook is als je honger lijdt. Ik vind het geen luxe. Schematherapie, en psychotherapie in het algemeen, helpt je altijd verder. Als ik denk aan al die mensen die ik heb behandeld: die zijn daarna gelukkiger en socialer geworden, met meer begrip voor zichzelf en anderen. De therapie zorgt dus ook voor meer onderlinge verbinding. Economische en sociologische factoren spelen natuurlijk een rol, maar toch: als iedereen een gezonde volwassene zou zijn, waren er misschien geen oorlogen meer."

Het eerste begin

Je modi herkennen is de belangrijke eerste stap in het veranderingsproces. Hoe doe je dat? Begin eens met een beschrijving van je levensgeschiedenis, suggereert Hannie van Genderen, waarbij je ingaat op de volgende vragen:

- In wat voor een gezin ben je opgegroeid?
- Hoe hebben je ouders je opgevoed?
- Zijn er vervelende dingen gebeurd thuis, op school of op andere plaatsen?
- Hoe werd ermee omgegaan wanneer je verdrietig of boos was?
- Wat zijn de leefregels die je daaruit hebt afgeleid?
- Welke basisbehoeften zijn niet vervuld?
- Zie je verbanden tussen je verleden en je huidige problemen?