

Bijlagen

Bijlage 1: Literatuurlijst

Group Schema Therapy

For borderline personality disorder, a step by step manual with patient workbook
Joan M. Farrell & Ida A. Shaw, 2012

Praktijkgericht onderzoek in zorg en welzijn,
Ferdie Migchelbrink, 2006 SPW Amsterdam

Werkboek klinische schematherapie,
E. Muste, A. Weertman, A.M. Claassen, 2009, Bohn Satfleu van Loghum

Klinische psychologie
Theorieën en psychopathologie
H.T. Van der Molen, S. Perreijn, M.A. Van den Hout, 2007

Schematherapie bij borderline persoonlijkheidsstoornis,
H. van Genderen, A. Arntz, 2010

Handboek creatieve therapie,
H. Smeijsters, 2008, 3e druk, uitgeverij coutinho

In Scene, dramatherapie en ervaringsgerichte werkvormen in hulpverlening en begeleiding
G. Cleven, 2004, 1e druk, Bohn Satfleu van Loghum

Persona and Performance, The meaning of role in drama, therapy and everyday life
R.L. Landy, 1993, The Guilford Press

Artikelen

Arts therapies and schema focussed therapy; A Pilot study
Elsa van den Broekt, e.a.
The arts in psychotherapy, 2011

Schema Therapy Groups for Borderline Personality Disorder Patients: the Best of Both Worlds of Group Psychotherapy,
Joan Farrell, Ph.D. & Ida Shaw, M.A., 2010

Je vak in schema's, Deel I, Vaktherapie binnen een kader van schematherapie
J. Blokland-Vos, C. van Mook, G. Gunther
Tijdschrift voor vaktherapie, 2008/2

Je vak in schema's, Deel II
J. Blokland-Vos, C. van Mook, G. Gunther
Tijdschrift voor vaktherapie, 2008/3

Draaiboek methode onderzoek naar aanleiding van ervaringen opgedaan in het onderzoek 'vroegsignalering dementie en ICT', E. Wouters
Fontys Hogeschool, 2010.

Onderzoek

Afstudeeronderzoek:

Een rode draad door de doolhof in je hoofd, een schemagerichte benadering binnen dramatherapie bij clienten met een borderlin persoonlijkheidsstoornis. Sanne Sturman, 2010, Hogeschool Zuyd Heerlen.

Afstudeeronderzoek:

Schemagerichte vaktherapie, hoe pas je dat toe? Kwalitatief onderzoek naar de integratie van schemagerichte therapie in vaktherapieën in de klinische en forensische psychiatrie. Van Grunsven, 2009, hogeschool Arnhem en Nijmegen.

Afstuderonderzoek:

Het rollenspel van borderline, behandeling van borderline d.m.v. Dramatherapie, Rosa de Rijke, 2011, Hogeschool Utrecht.

Bijlage 2: Urenverantwoording

Logboek praktijkproduct		
Tijd	Projectfase	Omschrijving
95 uur	Vooronderzoek	Behoeft onderzoek Interview met experts Gesprekken op praktijkplaats Verzamelen van literatuur Beschrijven probleemstelling en methode
25 uur	Wisselen van PP naar PO	Contact met begeleider Veranderen probleemstelling, methode en structuur van verslag
40 uur	Beantwoorden deelvragen	Zoeken van literatuur Werken aan verslag Gesprekken met experts
50	Ontwikkelingsfase	Eerste opzet module Presentatie eerste opzet module Toestemming regelen voor uitvoering module Bespreken met experts Bespreken met intervisiegroep Aanpassingen verwerken Verwerken in verslag
80	Testfase	Ontwikkeling materialen Vorbereiding bijeenkomsten Aanbieden bijeenkomsten Aanpassingen aan de module Verslaglegging Peerreview met experts Reistijd
50	Resultaten	Ontwikkelen vragenlijst Resultaten bespreken met experts Verwerken aantekeningen en observaties Verwerken vragenlijst cliënten Bewerken en beschrijven resultaten in het verslag
40	Conclusies	Verwerken en beschrijven conclusies
40	Verslaglegging	Schrijven van het onderzoeksverslag Aanpassingen
420	Totaal	

Bijlage 3: Diagnostische criteria van borderline persoonlijkheidsstoornis volgens DSMIV

Een diepgaand patroon van instabiliteit in intermenselijke relaties, zelfbeeld en affecten en van duidelijke impulsiviteit, beginnend in de vroege volwassenheid en tot uiting komend in diverse situaties zoals blijkt uit vijf (of meer) van de volgende criteria:

- Krampachtig proberen te voorkomen feitelijk of ingebeeld in de steek gelaten te worden. Let op: reken hier niet het suïcidale of automutilerende gedrag toe dat wordt vermeld bij punt 5.
- Een patroon van instabiele en intense menselijke relaties, gekenmerkt door afwisselend overmatig idealiseren of kleineren.
- Een identiteitsstoornis: een duidelijk en aanhoudend onstabiel zelfbeeld of zelfgevoel.
- Impulsiviteit op ten minste twee gebieden die in potentie de betrokkene zelf kunnen schaden (geld, seks, middelen, roekeloos autorijden, eetbuien).
Let op: reken hier niet het suïcidale of automutilerende gedrag toe dat wordt vermeld bij punt 5.
- Recidiverende suïcidale gedragingen, gestes of dreigingen, of automutilatie.
- Respectabiliteit als gevolg van duidelijke reactiviteit van de stemming (bijvoorbeeld periodes van intense somberheid, prikkelbaarheid of angst, meestal enkele uren durend en slechts zelden langer dan een paar dagen).
- Recidiverende suïcidale gedragingen, gestes of dreigingen, of automutilatie.
- Inadequate, intense woede of moeite om kwaadheid te beheersen (bijvoorbeeld frequente driftbuien, aanhoudende woede of herhaaldelijke vechtpartijen).
- Voorbijgaande, stress-gebonden paranoïde ideeën of ernstige dissociatie verschijnselen.

Bijlage 4: Overzicht schema's

Schemadomeinen en de bijbehorende schema's¹

Er worden vijf schemadomeinen onderscheiden die in het totaal opgebouwd zijn uit achttien vroege onaangepaste schema's. Deze schemadomeinen zijn :

1. Onverbondenheid en afwijzing:

Hiervan is sprake als men niet op een voorspelbare manier kan verwachten dat iemands behoefte aan veiligheid, zekerheid, verzorging, empathie, acceptatie en respect wordt beloond. Vaak ontstaat een tekort hieraan in een opvoeding die kil, onthecht, misbruikend en eenzaam kan worden genoemd. De vijf vroege onaangepaste schema's die hiermee samenhangen zijn:

1. Verlating/instabiliteit

De subjectief ervaren instabiliteit of onbetrouwbaarheid van degenen die beschikbaar zijn voor steun en verbondenheid. Houdt het gevoel in dat belangrijke anderen niet in staat zullen zijn emotionele ondersteuning, verbondenheid, kracht of praktische bescherming te blijven geven omdat ze emotioneel instabiel en onvoorspelbaar onbetrouwbaar of slechts onregelmatig aanwezig zijn, omdat ze zullen doodgaan of omdat ze je in de steek zullen laten voor iemand die beter is.

2. Wantrouwen/misbruik

De verwachting dat anderen je pijn zullen doen, misbruiken, vernederen, bedriegen, beliegen, manipuleren of gebruik van je zullen maken. Houdt gewoonlijk de perceptie in dat pijn/schade opzettelijk wordt toegebracht of het gevolg is van ongerechtvaardigde en extreme verwaarlozing. Kan ook het gevoel inhouden dat anderen je uiteindelijk altijd te slim afzijn en dat je altijd 'aan het kortste eind trekt'.

3. Emotioneel tekort

De verwachting dat anderen onvoldoende tegemoet zullen komen aan je verlangen naar een normale mate van emotionele steun. De voornaamste vormen van emotioneel tekort zijn: A. gebrek aan koestering : het ontbreken van aandacht, affectie of gezelschap; B. gebrek aan empathie : het ontbreken van anderen die begrip tonen, luisteren, zich blootgeven of laten delen in hun gevoelens; C. gebrek aan bescherming : het ontbreken van anderen die kracht, richting, raad geven.

4. Tekortschieten/schaamte

Het gevoel dat je tekortschiet, slecht, ongewenst, minderwaardig bent of op belangrijke punten zwak bent en dat je voor anderen niet de moeite waard bent om van te houden als je wordt ontmaskerd. Dit kan inhouden: overgevoeligheid voor kritiek, afwijzing en verwijten; je onbehaaglijk en onzeker voelen in gezelschap van anderen en jezelf met hen vergelijken; of een gevoel van schaamte over subjectief ervaren zwakheden. Deze zwakheden kunnen alleen innerlijk (bijv. zelfzuchtigheid, woede-impulsen, onaanvaardbare seksuele verlangens) of ook uiterlijk waarneembaar zijn (bijv. ongewenst uiterlijk, sociale onhandigheid).

5. Sociaal isolement/vervreemding

Het gevoel dat je geïsoleerd bent van de rest van de wereld, anders bent dan andere mensen en/of geen deel uitmaakt van een groep of gemeenschap.

2. Verzwakte autonomie en verminderd functioneren:

hiervan is sprake als men niet op een voldoende wijze heeft ervaren zichzelf bewust te

1 Muziektherapie in schema's
, van Loon
, 2010, p.53

zijn van zijn eigen autonoom functioneren en handelen, te presteren en onvoldoende rekening is gehouden met de eigen autonomie. Meestal ontstaat dit tekort in een kluwen gezin waar weinig vertrouwen is in het eigen denken en doen van het kind in een vaak weinig stimulerende omgeving. De vier vroege onaangepaste schema's die hiermee samenhangen zijn:

6. Afhankelijkheid/incompetentie

De overtuiging dat je niet in staat bent je dagelijkse verantwoordelijkheden op competente wijze na te komen zonder aanzienlijke hulp van anderen (bijv. voor jezelf zorgen, dagelijkse problemen oplossen, dingen goed beoordelen, nieuwe taken aanpakken, goede beslissingen nemen). Komt vaak over als hulpeloos.

7. Kwetsbaarheid voor ziekte en gevaar

De overdreven angst dat er elk moment een ramp kan gebeuren en dat je die niet zult kunnen voorkomen. Angsten betreffen een of meer van de volgende mogelijkheden: (a) medische rampen (bijv. hartaanval, AIDS), (b) emotionele rampen (bijv. gek worden) of (c) rampen van buitenaf (bijv. neerstortende lift, geweldsmisdrijf, neerstortend vliegtuig, aardbeving).

8. Kluwen/onderontwikkeld zelf

Overmatige emotionele betrokkenheid bij en band met een of meer belangrijke anderen (vaak ouders) ten koste van volledige individuatie of normale sociale ontwikkeling. Houdt vaak de overtuiging in dat minstens een van de personen in het kluwen niet kan overleven of gelukkig kan zijn zonder de voortdurende steun van de ander. Kan ook gevoelens van verstikt worden door of versmelten met anderen of onvoldoende individuele identiteit inhouden. Vaak ervaren als een gevoel van leegte of vastlopen, niet weten welke kant je op moet of in extreme gevallen twijfelen aan je bestaan.

9. Mislukken

De overtuiging dat je in verhouding tot leeftijdgenoten mislukt bent, onvermijdelijk zult mislukken of absoluut onvoldoende presteert (school, carrière, sport, etc.). Houdt vaak de overtuiging in dat je dom, onbeholpen, onwetend bent, geen talent en minder status en succes hebt dan anderen, etc.

3. Verzwakte grenzen

Hiervan is sprake als men onvoldoende grenzen heeft leren onderscheiden, zich onvoldoende bewust is van de verantwoordelijkheid naar andere toe of men zich onvoldoende kan richten op de toekomst. Meestal ontstaat dit tekort in een gezin waar een tekort is aan het stellen van grenzen, richting geven en er een gevoel heerst van zich meer voelen dan anderen en dit ten koste gaat van aanpassing, discipline en grenzen m.b.t. het nemen van verantwoordelijkheid, samenwerken en het uitzetten van doelen. De twee vroege onaangepaste schema's die hiermee samenhangen zijn:

10. Veeleisendheid/grootsheid

De overtuiging dat je superieur bent aan anderen, aanspraak kunt maken op speciale rechten en privileges of niet gebonden bent aan de regels van wederkerigheid die normale sociale interacties sturen. Houdt de overtuiging in dat je zou moeten kunnen doen of hebben wat je maar wil, ongeacht wat realistisch is, wat anderen redelijk achten of wat dat anderen kost; of een overdreven gerichtheid op superioriteit een van de meest succesvolle, beroemde of rijke mensen willen zijn) teneinde macht of controle te verwerven (niet primair om aandacht of goedkeuring te krijgen). Behelst soms overmatige concurrentie met of overheersing van anderen, macht laten gelden, eigen standpunt doordrukken of het gedrag van andere bepalen overeenkomstig eigen verlangens, zonder medeleven met of bezorgdheid om de behoeften of gevoelens van anderen.

11. Onvoldoende zelfcontrole/zelfdiscipline

Voortdurend problemen met zelfcontrole en frustratietolerantie en die onvoldoende willen uitoefenen om persoonlijke doelen te bereiken of overmatige uiting van emoties

en impulsen te beteugelen. In mildere vorm vertoont de patiënt een overdreven nadruk op het vermijden van ongemak: het vermijden van pijn, conflict, confrontaties, verantwoordelijkheid of overmatige inspanning ten koste van persoonlijke vervulling, engagement of integriteit.

4. Gerichtheid op anderen

Hiervan is sprake als de eigen behoeften en verlangens ten koste gaan van de verlangens, gevoelens en reacties van anderen met het doel liefde en waardering te krijgen, het eigen gevoel van verbondenheid te handhaven of vergelding/wraak te voorkomen. Dit heeft te maken met het zich onvoldoende bewust zijn van iemands eigen agressie en natuurlijke neigingen. Meestal ontstaat dit tekort in een gezin waar sprake is van voorwaardelijk acceptatie. Kinderen moeten zich onnatuurlijk en voorbeeldig gedragen om in aanmerking te komen voor liefde, aandacht en goedkeuring van hun ouders. De drie vroege onaangepaste schema's die hiermee samenhangen zijn:

12. Onderwerping

Het overmatig afstaan van controle aan anderen omdat je je daartoe gedwongen voelt zwichten om woede, vergelding of verlating te voorkomen. De twee belangrijkste vormen van onderwerping zijn:

A. onderwerping van behoeften : eigen voorkeuren, beslissingen en verlangens verdringen;

B. onderwerping van emoties : emoties, met name woede, verdringen.

Houdt gewoonlijk de perceptie in dat je eigen verlangens, meningen en gevoelens niet geldig of waardevol zijn voor anderen. Vertoont vaak overmatige meegaandheid, gecombineerd met overdreven vatbaarheid voor het gevoel in een val te zitten. Leidt gewoonlijk tot opkroppen van woede, dat zich uit in onaangepaste symptomen (bijv. passief-agressief gedrag, onbeheerste driftbuien, psychosomatische symptomen, terugtrekken van affectie, uitageren, middelengebruik).

13. Zelfopoffering

Overmatige aandacht voor het uit eigen beweging tegemoetkomen aan de behoeften van anderen in dagelijkse situaties ten koste van eigen behoeftebevrediging. De meest voorkomende redenen zijn: willen voorkomen dat je de ander pijn doet, schuldgevoel omdat je zelfzuchtig bent willen vermijden, relaties met anderen die als behoeftig worden gezien in stand willen houden. Vaak het gevolg van acute gevoeligheid voor de pijn van anderen. Leidt soms tot een gevoel dat je eigen behoeften niet adequaat worden vervuld en tot rancune naar degenen voor wie je zorgt. (Overlapt het concept medeafhankelijkheid.)

14. Goedkeuring/erkenning zoeken

Overmatige nadruk op het verwerven van de goedkeuring, erkenning of aandacht van anderen of op aanpassen ten koste van het ontwikkelen van een veilig en waarachtig zelfgevoel. Zelfrespect is primair afhankelijk van de reacties van anderen, niet van aangeboren neigingen. Houdt soms het overdreven benadrukken van status, uiterlijk, sociale acceptatie, geld of prestatie in als middelen om goedkeuring, bewondering of aandacht te krijgen (niet primair omwille van macht of controle). Leidt vaak tot belangrijke levensbeslissingen die onoprecht of onbevredigend zijn of in overgevoeligheid voor afwijzing.

5. Overmatige waakzaamheid en inhibitie

Hiervan is sprake bij overmatige nadruk op het onderdrukken van spontane gevoelens, impulsen en keuzen of op het volgen van rigide, geïnternaliseerde regels en verwachtingen over optreden en ethisch gedrag en dat dit vaak ten koste gaat van geluk, zelfexpressie, ontspanning, intieme relaties of gezondheid.

Meestal ontstaat dit tekort in een gezin waar sprake is van strengheid, veeleisendheid en bestraffing zich uitend in prestatiedrang, perfectionisme, volgen van regels waarbij het verbergen van emoties en voorkomen van het maken van fouten prevaleert (basis voor faalangst), boven genieten, plezier hebben en zich ontspannen.

De vier vroege onaangepaste schema's die hiermee samenhangen zijn

15. Negativisme/pessimisme

Een alles doordringende, levenslange gerichtheid op de negatieve aspecten van het leven (pijn, dood, verlies, teleurstelling, conflict, schuld, wrok, onopgeloste problemen, mogelijke fouten, verraad, dingen die verkeerd zouden kunnen gaan, etc.) terwijl je de positieve of optimistische aspecten bagatelliseert of daaraan voorbijziet. Houdt gewoonlijk een overdreven verwachting in - op een breed gebied van werk, financiële en interpersoonlijke situaties - dat alles uiteindelijk totaal verkeerd afloopt of dat aspecten van het leven waar het goed lijkt te gaan, uiteindelijk ineen zullen storten. Omvat meestal een buitensporige vrees om fouten te maken die zouden kunnen leiden tot financiële ondergang, verlies, vernedering of beklemd raken in een nare situatie. Omdat eventuele negatieve gevolgen worden overdreven, worden deze mens er vaak gekenmerkt door chronisch piekeren, waakzaamheid, klagen of besluiteloosheid.

16. Emotionele inhibitie

De overmatige inhibitie van spontaan handelen, gevoelens of communicatie, gewoonlijk om afkeuring door anderen, gevoelens van schaamte of het verlies van controle over impulsen te voorkomen. De meest voorkomende gebieden van inhibitie zijn: (a) inhibitie van woede en agressie, (b) inhibitie van positieve impulsen (bijv. plezier, affectie, seksuele opwindings, spel), (c) moeite om kwetsbaarheid te uiten of onbevanging over gevoelens, behoeften, etc. te communiceren of (d) overmatige nadruk op rationaliteit met voorbijgaan aan emoties.

17. Streng normen/overkritisch zijn

De onderliggende overtuiging dat je ernaar moet streven om aan zeer hoge geïnternaliseerde normen voor gedrag en functioneren te voldoen, gewoonlijk om kritiek te voorkomen. Heeft vaak tot gevolg dat je je onder druk voelt staan of er moeite mee hebt om het kalmer aan te doen en dat je overdreven kritisch bent naar jezelf en anderen. Doet aanzienlijk afbreuk aan genieten, ontspanning, gezondheid, zelfrespect, bevredigende relaties of het gevoel iets bereikt te hebben. Streng normen komen meestal tot uitdrukking in de vorm van: (a) perfectionisme, ongewone aandacht voor details of onderwaardering voor eigen functioneren ten opzichte van de norm, (b) starre regels en 'geboden' op vele levensgebieden, waaronder irreëel strenge morele, ethische, culturele of religieuze voorschriften of (c) preoccupatie met tijd en efficiëntie, de behoefte om meer tot stand te brengen.

18. Bestraffendheid

De overtuiging dat mensen streng gestraft moeten worden voor hun fouten. Omvat de neiging om boos intolerant, bestraffend en ongeduldig te zijn tegenover mensen (inclusief jezelf) die niet beantwoorden aan je verwachtingen of normen. Houdt gewoonlijk moeite in met het vergeven van fouten van jezelf of anderen, vanwege weerstand om rekening te houden met verzachtende omstandigheden, toe te geven dat mensen niet volmaakt zijn of mee te leven met de gevoelens van anderen.

Deze lijst met schema's is overgenomen uit het afstudeer onderzoek van Pernella van Loon, 2010.

Bijlage 5: Overzicht Modi

Modilijst²

1. eenzame kind:

Voelt zich als een eenzaam kind dat enkel gewaardeerd wordt in die mate dat ze hun ouders verheerlijken. Omdat er niet voldaan is aan de belangrijkste emotionele behoeften van het kind, ontstaat er een gevoel van leegte en eenzaamheid.

Voorbeelden: 'Er is niemand die naar me luistert of mij begrijpt', 'Ik voel me vaak alleen op de wereld'.

2. verlaten en misbruikte kind:

Voelt de enorme emotionele pijn en verlatingsangst die in direct verband staat met het misbruikverleden. Deze modus wordt uitgelokt door (percepties van) (dreigende) verlaten en misbruik.

Voorbeelden: 'Ik ben bang dat mensen me zullen verlaten of dat ze dood gaan', 'Ik voel me zwak en hulpeloos'.

3. woedende kind:

Voelt zich intens kwaad, woedend, razend of ongeduldig omdat niet wordt voldaan aan de basale emotionele (of fysieke) behoeften van het kind.

Voorbeelden: 'Ik ben boos op iemand omdat hij/ zij er niet voor me was of mij verliet', 'Ik ben bedrogen of oneerlijk behandeld'.

4. razende kind:

Intense kwaadheid die zich uit in kwetsende of beschadigende acties ten opzichte van mensen of voorwerpen. De woedegevoelens kunnen niet meer onder controle worden gehouden. Het vertoonde gedrag is extremer en meer beschadigend voor zichzelf en de omgeving dan dit van het woedende kind.

Voorbeelden: 'Ik ben verbaal agressief', 'Ik val mensen fysiek aan als ik boos op hen ben'.

5. impulsieve kind:

Handelt op basis van niet-basale verlangens of impulsen op een egoïstische of ongecontroleerde manier om zijn/haar eigen zin te krijgen en heeft vaak moeite korte termijn bevrediging uit te stellen. Voelt zich vaak intens boos, woedend, razend of ongeduldig wanneer niet kan worden voldaan aan deze niet-basale impulsen.

Voorbeelden: 'Ik volg blindelings mijn emoties', 'Ik doe, en denk daarna pas'.

6. ongedisciplineerde kind:

Kan zich niet dwingen routinematige of vervelend taken af te maken, raakt snel gefrustreerd en geeft snel op.

Voorbeelden: 'Ik dwing mezelf niet om routinematige of vervelende taken af te maken', 'Ik raak makkelijk verveeld en verlies snel interesse in dingen'.

7. blij kind:

Voelt zich geliefd, tevreden, verbonden, voldaan, vervuld, beschermd, aanvaard, geprezen, waardevol, gevoed, begeleid, begrepen, gevalideerd, vol zelfvertrouwen, competent, voldoende autonoom of onafhankelijk, veilig, veerkrachtig, sterk, in controle, buigzaam, betrokken, optimistisch en spontaan.

Voorbeelden: 'Ik voel me geliefd en geaccepteerd', 'Ik voel me veilig'.

8. willoze inschikkelijke:

Gedraagt zich op een passieve, dienende, onderdanige, goedkeuring-zoekende, zelfkritische manier in de buurt van anderen als gevolg van angst of afwijzing.

2 Muziektherapie in schema's
, van Loon
, 2010, p.49

Tolereert misbruik en/of slechte behandeling. Uit geen gezonde behoeften of verlangens naar anderen.

Voorbeelden: 'In relaties laat ik de andere persoon de overhand hebben', 'Ik sta het toe dat andere mensen mij bekritisieren of kleineren'.

9. afstandelijke beschermer:

Snijdt gevoelens en behoeften af. Onthecht zich emotioneel van anderen en verwerpt hun hulp. Voelt zich teruggetrokken, verdwaasd, afgeleid, afgesneden, gedepersonaliseerd, leeg of verveeld.

Voorbeelden: 'Ik voel me verveeld', 'Ik voel me onverschillig'.

10. onthechte zelfsusser:

Streeft afleiding, zelf-sussende, of zelfstimulerende activiteiten na (bijv. middelenmisbruik, werken, slapen, internetten, chatten, sporten of seksuele activiteiten) op een compulsieve of overmatige manier, om zichzelf af te leiden van vervelende gevoelens of om deze te vermijden.

Voorbeelden: 'Ik wil mezelf afleiden van gedachten en gevoelens die mij van streek maken', 'Om alles te vergeten, slaap ik erg veel'.

11. zelfverheerlijker:

Gedraagt zich op een egocentrische of eigenbelanghebbende manier om zijn/haar zin te krijgen, zonder rekening te houden met de gevoelens van anderen. Vertoont superieur of neerbuigend gedrag naar anderen toe. Kan zich speciaal voelen, of vinden dat hij/zij een betere behandeling verdient dan anderen.

Voorbeelden: 'Ik doe dingen om in het middelpunt van de belangstelling te staan', 'Ik neem geen genoegen met het één na beste'.

12. overcontroleerder:

Constante pogingen controle te krijgen over zichzelf en anderen. Organisatie, structuur en planning staan centraal.

Voorbeelden: 'Ik doe mijn uiterste best om controle over dingen te krijgen', 'Ik kan mezelf moeilijk laten gaan'.

13. pest- en aanval:

Kwetst, beheerst, misleid anderen of gedraagt zich passiefagressief naar anderen om te overcompenseren voor of om om te gaan met misbruik, wantrouwen, deprivatie of tekortkomingen. De motivatie is meestal om aan de eigen behoeften te kunnen vodoen, om te vermijden gecontroleerd of gekwetst te worden door anderen, om emoties te uiten, of om situaties te controleren uit angst.

Voorbeelden: 'Aanval is de beste verdediging', 'Ik ben 'een rebel' op vele manieren en ga in tegen de gevestigde orde'.

Deze lijst met modi is overgenomen uit het afstudeer onderzoek van Pernella van Loon, 2010.

Bijlage 6: Overzicht dramatherapeutische technieken & schematherapie

Psychodrama:

1. Onderzoeken naar welke (traumatische) ervaringen hebben geleid tot het ontstaan van modi en schema's.
2. In spel ontmoet de cliënt zichzelf op verschillende leeftijden bij belangrijke gebeurtenissen (schema: emotionele verwaarlozing).
3. Imaginatie oefeningen; ontmoeten van belangrijke personen (schema: emotionele geremdheid).
4. Pestverleden naspelen.

Rollenspel

- Rollenspelen kunnen helpen om correctieve emotionele ervaringen op te doen.
- Oefenen met nieuw gedrag en voorbereiden belangrijke gebeurtenissen (zoals systeemgesprekken).
- Coachingsrollen vervullen of toelaten; hulp ontvangen of bieden.
- Spelen met angst door personalisatie of beeldentheater (schema: kwetsbaarheid).

Improvisatie

- In het spel komen, meedoen en risico's durven nemen (schema: mislukking/ falen).
- Binnen improvisatie kunnen cliënten ervaren hoe het is om invloed te hebben.
- Verbinding ervaren in spel (schema: sociaal isolement).
- Status oefeningen (schema: verzwakte grenzen).
- Spelen met interactie en conflicten.

Tekst en regie

1. Invloed ervaren door de positie van regisseur (schema: minderwaardigheid/schaamte).

Spel

- Deel uitmaken van een kring (schema: minderwaardigheid/schaamte).
- Ruimte innemen door bijvoorbeeld een hoofdrol te spelen.
- Afstemmen met anderen.

Bijlage 7: 1e opzet Modi blok

Bijeenkomst		Steekwoorden vanuit de schematheorie	Vertaling naar drama
1	Willoos inschikkelijke	Onderwerping zelfopoffering, mijn gevoel is niet belangrijk, als ik me niet aanpas zwaait er wat, minderwaardig ten opzichte van anderen, bestaansrecht door iets voor een ander te doen.	1) Telefoontjes van willoos inschikkelijke 2) Spelen met status: Rollen in hoge en lage status
2	Afstandelijke beschermer	Het is gevaarlijk om te voelen, het is gevaarlijk om gevoelens, meningen, of wensen te uiten, ik moet afstand houden. Niet denken, niet voelen, niet weten, niet praten. Afleiden, je rationeel en schijnbaar volwassen opstellen, geen binding aangaan, je clownesk gedragen.	1) Rondje fysieke houdingen en posities 2) Rollenspel met afstandelijke personages
3	Onthechte zelfsusser	Emotioneel terugtrekken, onverbonden zijn, isoleren en vermijden. Afleiden van vervelende gebeurtenissen door zelf-sussende en zelfstimulerende activiteiten.	1) Levend beeld van een zelfsusser 2) Rollenspel met onthechte zelfsusers
4	Blij Kind	Spontaan zijn, plezier hebben, gelukkig zijn, opgaan in de bezigheden, uitproberen, flow ervaren, creatief en ondernemend zijn, fouten durven maken.	Improvisatiespelletjes 1) Woord voor woord expert 2) Gezamenlijke herinnering 2) Raadselletjes (Raad de locatie) 3) En nu? (Improvisatiespel) <i>Oefeningen gericht op spelen, durven doen, spontaan reageren en plezier hebben.</i>
5	Boze Kind	Een situatie raakt oude pijn, er word geen rekening met mij gehouden, niet gezien voelen, geen vertrouwen, verontwaardiging, kwaad en woedend, gefrustreerd en ongeduldig, conflicten voeden, zwart/wit denken en weglopen.	1) Telefoontjes van het boze kind 2) Zoeken naar het boze kind in een rol
6	Kwetsbare kind	Eenzaam, verlaten, hulpeloos, machteloos, 'Ik kan het niet alleen'. Koestering, troost, steun en bijval ontlokken.	1) Rondje fysieke houdingen en posities 2) Werken met tableaux fictieve situaties Tableau 1: Behoeft kwetsbaar kind Tableau 2: Vervulde behoefte in beeld 3) Spelen en regisseren Regisseren aan de hand van theaterteksten, waarin eenzaamheid, hulpeloosheid en machteloosheid centraal staan. 4) De kwetsbare kant van een personage spelen 5) Ik zie je/ applaus ontvangen <i>Keuze tussen optie twee of drie: Afhankelijk van de staat van de groep en ingeschatte behoefte aan mate van structuur.</i>

Bijlage 8: Definitieve opzet Modi Blok

Bijeenkomst	Werkvormen
Willoos inschikkelijke	1. Spelen met status 2. Telefoontjes van een willoos inschikkelijke (inspiratiekaartjes) 3. Modi in beeld
Veeleisende ouder	1. Producten verkopen 2. Rollenspel met veeleisende ouder (inspiratiekaartjes) 3. Modi in beeld
Onthechte beschermer	• Zorgen voor je kwetsbaarheid • Tableau vivant onthechte beschermer (inspiratiekaartjes) • Rollenspel onthechte beschermer • Modi in beeld
Blij kind	• Improvisatie: Woord voor woord • Tableau vivant blij kind (inspiratiekaartjes) • Modi in beeld
Kwetsbare kind	• Fysieke houding van je huidige modus en benoemen behoefte • Inventariseren behoeften kwetsbaar kind door imaginatie • Tableau vivant kwetsbaar kind en de behoefte • Modi in beeld
Gezonde Volwassene	• Telefoontjes naar een gezonde volwassene • Modi – bus • Modi in beeld

Bijlage 9: Gebruikte werkvormen

Werkvorm	Telefoontje aan...
Doel:	- In het handelen komen - Spelen en observeren van modi gedrag - Ervaren van de modi vanuit een rol - Concrete voorbeelden van modi-gedrag genereren
Uitleg	Twee cliënten zitten met de rug naar elkaar toe en improviseren een kort telefoongesprek. Daarbij kunnen ze gebruik maken van inspiratiekaartjes, hierop staat óf een situatie, óf inspiratie voor modi-gedrag of een mogelijke trigger. In deze oefeningen zijn drie posities: De rol passend bij de modi, de tegenspeler en publiek: Cliënten ervaren de oefening vanuit alle posities.
Benodigdheden	– inspiratiekaartjes – telefoons

Werkvorm	Spelen met status
Doel:	- Binnen spel rollen met hoge en lage status ervaren - Onderzoeken op welke manier een status wissel kan plaatsvinden
Uitleg	We zoeken situaties waarin status een rol speelt, elke situatie spelen we twee keer. In de eerste ronde krijgen cliënten de opdracht om vorm te geven aan de status die past bij zijn of haar rol. Als deze rollen vorm hebben, krijgen cliënten de opdracht om te onderzoeken hoe een status wissel kan plaatsvinden. Het spel stopt beide spelers van status verwisselt zijn. Cliënten kunnen vragen om tips uit of gebruik maken van inspiratie kaartjes.
Benodigdheden	– Inspiratiekaartjes – Voorbeelden van situaties waarin Status een rol speelt

Werkvorm	Fysieke houding en positie van de modus
Doel:	- Stilstaan bij de houding van de modi - Gevoel vertalen naar een handeling (Letterlijk buiten de groep staan of de rug toe keren) - Delen en observeren
Uitleg	We beginnen in een kring; Cliënten krijgen de opdracht om (1) een fysieke houding te geven aan hun afstandelijke beschermer en (2) deze een plek te geven in de ruimte ten opzichte van de kring. Optie: Cliënten schuiven door naar posities van anderen om ook deze te ervaren.
Benodigdheden	

Werkvorm	Rollenspel aan de hand van een personage
Doel:	- Modi vormgeven aan de hand van een fictieve rol - Spelen met eigenschappen van de modi - Observeren van eigenschappen van de modi
Uitleg	Cliënten krijgen de tijd om een personage voor te bereiden op basis van kaartjes met eigenschappen of beelden. Een personage heeft minimaal een naam, leeftijd, sociale status en een fysieke houding (anders dan die van de cliënt). Cliënten presenteren hun personage en

	spelen vervolgens een gestructureerde improvisatie, waarbij we de setting en het probleem gezamenlijk vaststellen. Binnen het spel reageren ze vanuit hun rol. Afhankelijk van de modi staan op de kaartjes eigenschappen,
Benodigdheden	◦ Inspiratiekaartjes ◦ Afbeeldingen van personen ◦ Ik heb een aantal personages achter de hand (beeld & omschrijving)

Werkvorm	Levend beeldhouwen
Doel:	◦ Stilstaan bij de modi ◦ Iets delen zonder woorden te gebruiken ◦ Samenwerken
Uitleg	Binnen deze oefening zijn twee rollen: De beeldhouder en de klei. De cliënt in de rol van de klei laat zich in een houding zetten door de beeldhouder. De beeldhouder maakt een beeld van zijn of haar modi. Wanneer de beelden klaar zijn, blijven deze even staan in de houding, terwijl de rest van de beeldhouders rondloopt en de andere beelden bekijkt. Bij voorkeur geven cliënten geen toelichting. Hierna worden de rollen omgedraaid.
Benodigdheden	

Werkvorm	Werken met beeldentheater (Tableaus)
Doel:	☐ De modi zichtbaar maken ☐ De on vervulde behoefte in beeld brengen
Uitleg	Cliënten regisseren twee tableaus. Het eerste tableau is van het kwetsbare kind, in het tweede tableau voegt de regisseur daar een element (of persoon) aan toe wat de behoefte van het kwetsbare kind beantwoordt.
Benodigdheden	– Symbolen (aanwezig)

Werkvorm	Spel en regie
Doel:	◦ De rol van kwetsbaar kind spelen ◦ Eigen kwetsbare kind projecteren op de rol en van een afstand bekijken (regie positie) ◦ Verschillende vormen van kwetsbaarheid zien in het spel van anderen (publiek)
Uitleg	Cliënten selecteren een theatertekst. Vanuit de positie van regisseur bedenken zij de context en geven spelsuggesties aan de spelers. In deze positie nemen cliënten drie verschillende rollen aan: Regisseur, speler en publiek.
Benodigdheden	– Theaterteksten (dialogen)

Werkvorm	Kwetsbare kant van een (eerder gebruikt personage) personage spelen
Doel:	◦ Spelen in de rol van kwetsbaar kind ◦ Onderzoeken wat het kwetsbare kind triggert ◦ Inzicht in de functie van de beschermer
Uitleg	In een de bijeenkomst van de beschermende modi hebben cliënten een personage gemaakt, deze hebben we als in eens in spel ontmoet. Cliënten bereiden een korte situatie voor (wie/wat/waar) waarin datzelfde personage in zijn of haar kwetsbaarheid terecht komt.
Benodigdheden	– Personages

	– Pen en papier – Eventueel symbolen
--	--

Werkvorm	Woord-voor-woord
Doel	◦ Spontaan reageren ◦ Fouten durven maken ◦ Opgaan in het moment ◦ Samenwerken
Uitleg	Clënten werken in tweetallen, in een paar stappen werken we er naartoe dat cliënten samen, om de beurt een woord zeggen, wat een verhaal vormt. Belangrijke elementen daarbij zijn: Oogcontact, je eigen idee loslaten, reageren op wat er gebeurt en niet bang zijn om fouten te maken. Afhankelijk van het verloop werken we toe naar een woord-boor-woord sprookje of een interview met een expert (bestaand uit drie verschillende personen die woord-voor-woord antwoord geven).
Benodigdheden	

Bijlage 10: Overzicht inspiratiekaartjes

Inspiratiekaartjes bijeenkomst # 1: Willoos inschikkelijke
Te gebruiken in werkvorm: 'telefoontjes van een willoos inschikkelijke

Passief: "Ik laat het gebeuren"	Zelfkritisch "Ik zal wel niet voldoen..."	Neemt geen ruimte: "Als ik me uitspreek zullen anderen mij verlaten"
Goedkeuring zoekend: "Voldoe ik aan jou verwachtingen?"	Uit geen behoefte "Ik vind alles goed..."	Zoekt afstemming: "Zolang ik me aanpas, is het veilig"
Onderdanig: "Zeg jij maar wat ik moet doen"	Spreekt zich niet uit "Hou maar geen rekening met mij"	Dienend "De ander is belangrijker dan ik"

Inspiratiekaartjes bijeenkomst # 2: Veeleisende ouder
Te gebruiken bij werkvorm: Rollenspel met veeleisende ouder

De strenge "Je moet het alleen kunnen"	De ontevredene "Dat ging niet goed en dat had beter gekunt en dat..."	De perfectionist "Vergroot het negatieve en heeft geen oog voor het positieve"
De invuller "Andere mensen denken vast..."	De angstige vooraf: "je kunt er maar beter pas aan beginnen als je zeker weet dat het goed gaat"	De vegelijker "Dat is toch geen prestatie, dat kan toch iedereen!"
De haastige "Met zulke tussenstapjes schiet het toch niet op"	De gretige "Waarom het je niet ook..."	De strenge "Je mag geen fouten maken"

Inspiratiekaartjes bijeenkomst #3: Onthechte beschermer
Te gebruiken in werkvorm: Rollenspel onthechte beschermer

De zakelijke

“Zo is het nou eenmaal gegaan”

De afleider

“Ik moet even sporten dan is het daarna beter..”

“Dat kan nu niet, want ik moet eerst...”

“En dat dan? En dat andere? En ook...”

De verstopper

“Laat maar..”

“Ik weet het niet”

“Ik kan er even niks over zeggen..”

De verveelde

“Waar is dit goed voor?”

“Ik heb daar nu geen zin in..”

“Ik voel of denk daar niks bij..”

De snelle

“Doorgaan, niet stoppen”

“Als ik stilsta bij wat ik voel, weet ik niet wat er
gebeurt”

“Ik ga door op de automatische piloot”

De cynicus

“Ik maak er maar een grapje van..”

Cynisme, zelfspot, grapjes, nergens serieus op
ingaan.

De algemene

“Over het algemeen...”

“Verdriet is een menselijke emotie..”

De rationele

“Dat soort dingen gebeuren nou eenmaal..”

“Ik kan daar nu wel van alles bij voelen, maar daar
schiet ik niks mee op..”

De eenling

“Ik doe het zelf wel”

“Geen hulp nodig”

“Ik doe het wel op mijn eigen manier”

“Ik vertel het wel als ik eruit ben”

Dezorger

“Ga jij maar... “

“Genoeg over mij, hoe is het met jou?”

“Zolang het over de ander gaat, gaat het niet over
mij”

Inspiratiekaartjes bijeenkomst #4: Blij kind
Te gebruiken bij het verzinnen van een herinnering

“Dit is leuk!”

“Het is hier veilig”

“Ik geniet”

“Dit is mijn passie”

“Hier wordt ik vrolijk van”

“Ik kan hier helemaal in opgaan”

“Het gaat me eigenlijk niet om het resultaat, ik vind het gewoon leuk om te doen”

“Ik probeer het gewoon..”

Inspiratiekaartjes bijeenkomst #6: Gezonde Volwassene
Te gebruiken in werkvorm ‘telefoontjes naar een gezonde volwassene’

Verantwoordelijkheid	Ruimte	Hulp vragen
Stimuleer de ander om verantwoordelijkheid te nemen	Laat merken dat het belangrijk is wat de ander vindt, voelt of denkt.	Denk mee over hoe de ander hulp kan vragen
Verantwoordelijkheid	Verbinding	Reageren op eigen behoeften
Steun de ander in het aangaan van moeilijke situaties	Maak de ander bewust van een ongezonde modus	Biedt troost
Vertrouwen	Reageren op eigen behoeften	Regie nemen
Herinner de ander aan moment waaruit kracht blijkt	Stel de ander gerust	Geef de ander het vertrouwen dat hij of zij gedrag kan veranderen.
Reageren op eigen behoeften	Regie nemen	Verbinding
Geef de ander de ruimte om expressie te geven aan emoties	Breng de ander in beweging, wijs aan wat hij/zij zelf kan doen aan de situatie	Help de ander verbinding te maken met anderen

Bijlage 9: Foto's modi-beelden

Beel I: Willoos inschikkelijke



Onderliggende angst in beeld

Beeld II: Veeleisende ouder



"Eerst zelf uitzoeken hoe het moet, en dan pas anderen erbij betrekken"

Beeld III: Onthechte beschermer



Hoe het voelt in de modus onthechte beschermer

Beeld IV: Het blijde Kind

PO Marleen van Zanten



“Niet vergeten te genieten van de kleine dingen”

Beeld van een fijne vakantie waarin de cliënte veel in de modus blij kind zat

Beeld V: Kwetsbare Kind



“Hoe het voelt”

Beeld VI: Gezonde volwassene



“Hoe ik zou willen dat het was”