

Beste lezer,

In deze download vind je een toelichting op de verschillende modi uit de boeken *Doorbreek je patronen in vijf stappen* en *Patronen doorbreken*.

Achtereenvolgens worden in dit overzicht de gekwetste-kindmodi, de boze-kindmodi, de impulsieve-, ongedisciplineerde-, verwende- en superieure-kindmodi, de kritische modi, de vermijdende copingmodi, de omkerende copingmodi en de gezonde volwassene behandeld.

Het wetenschappelijk onderzoek naar de verschillende modi is in volle gang. Sommige modi zijn in dat onderzoek verder uitgesplitst, maar er bestaat nog geen overeenstemming over of die uitsplitsingen door alle therapeuten overgenomen zullen worden. Om die reden staan ze nog niet in mijn boeken. In dit overzicht heb ik al wel een aantal van deze nieuwe modi beschreven, omdat ik vind dat ze nuttig zijn. Ze zijn te herkennen aan een lichtgrijze achtergrond. De namen van de modi die ik in de boeken gebruik komen niet altijd overeen met de namen van modi in de wetenschappelijke vragenlijst. Waar nodig wordt die naam tussen haakjes genoemd, zodat duidelijk is om welke modus het gaat.

Meer informatie over het lopende onderzoek en de daarbij gebruikte vragenlijsten kun je vinden op deze website:

<https://www.schematherapie.nl/professionals/vragenlijsten>

Als er nieuwe onderzoeksresultaten zijn, zal ik deze download daarop aanpassen.

Veel succes met het onderzoeken van je modi.

Met vriendelijke groet,

Hannie van Genderen

Gekwetste-kindmodi

Modus	Gedachten, gevoel en gedrag	Tekorten
Verlaten, misbruikte, verwaarloosde kind	Je bent bang om in de steek gelaten of misbruikt te worden. Je hebt het gevoel dat niemand je begrijpt of om je geeft of voor je zal zorgen. Je staat er alleen voor. Je denkt dat je minderwaardig bent en dat je er niet bij hoort. Je voelt je vaak verdrietig, angstig, weerloos, hopeloos, eenzaam of waarde-loos. Je gedrag kan variëren van heel afhoudend wantrouwend tot overdreven vastklampend en steun zoekend.	Gebrek aan accepta-tie, verbondenheid, veiligheid en voorspelbaarheid
Afhankelijke, falende kind	Je bent hulpeloos en afhankelijk van anderen. Je denkt dat je dagelijkse verantwoordelijkheden niet aankunt. Je denkt dat je dom bent niks kunt. Je weet niet wat je zelf wilt en bent bang dat er van alles mis kan gaan. Je voelt je vaak gespannen, angstig, hulpeloos en onzeker. Je vraagt voortdurend om steun, advies en bevestiging.	Gebrek aan autono-mie, bekwaamheid en identiteit
Onderdanige kind (niet-autonoom, onderge-schikt kind)	Je durft je behoeftes, meningen en gevoelens niet te uiten uit angst voor straf of afwijzing. Je staat altijd klaar voor anderen omdat je vindt dat hun behoeften belangrijker zijn dan die van jezelf. Je bent steeds alert omdat je probeert te voldoen aan de wensen van anderen. Je voelt je vaak angstig, op je hoede of schuldig. Je gedraagt je onderdanig of overdreven behulp-zaam.	Gebrek aan zelf-expressie (je behoeftes, meningen en gevoelens uiten)
Geremde, tekort-schietende kind	Je bent altijd beheerst, geremd en serieus. Je doet altijd je best om alles perfect te doen, maar bent nooit tevreden over wat je presteert. Je voelt je vaak gespannen, moe, ongeduldig of geïrriteerd. Je doet heel erg je best en houdt je emoties onder controle	Gebrek aan sponta-niteit, spel en ontspanning (overmatige controle)
Benadeelde kind (slachtoffer kind)	Je voelt je constant benadeeld en oneerlijk behandeld. Je hebt moeite om pech of een vergissing als niet opzettelijk te ervaren. Je beklaagt je veelvuldig over het onrecht dat je is aangedaan en doet veel pogingen om alsnog je recht te halen. Je voelt je vaak gespannen, boos en verdrietig	Gebrek aan recht-vaardigheid en eerlijkheid
Verwarde kind	Je ervaart jezelf als onsamenhangend, chaotisch en uit elkaar vallend. Dit kan gevoelens oproepen van angst, verloren zijn, verwarring of leegte en gedraagt je verward.	Incoherente identiteit: Gebrek aan een samen-hangend beeld van jezelf en van de wereld

Uit: Van Genderen, *Doorbreek je patronen in vijf stappen. Een systematisch plan om negatieve gevoelens, gedachten en gedrag te veranderen* (© 2023, gecorrigeerde derde druk 2025, Uitgeverij Nieuwezijds).

Boze-kindmodi

Modus	Gedachten, gevoel en gedrag	Tekorten
Boze kind (woedend kind)	Je bent heel erg boos of ongeduldig en uit dat op een heftige manier, als een of meer van je behoeften niet vervuld worden. Dat kan bijvoorbeeld variëren van boos zijn omdat je je niet geaccepteerd, verzorgd of begrepen voelt tot boos zijn omdat je jouw meningen of gevoelens niet mag uiten. Het kan ook veroorzaakt worden doordat je te veel overheerst wordt of dat er te veel eisen aan je gesteld worden of dat je je onrechtvaardig behandeld voelt.	Alle tekorten
Mokkende kind	Je uit je boosheid en protesteert -op een passief-agressieve manier- tegen te hoge eisen, buitensporige straffen, beschuldigingen en/of beperkingen, door je te verzetten en non-verbaal te laten merken dat je het er niet mee eens bent (bijvoorbeeld door te zwijgen). Je verzet je tegen vervelende, uitdagende of frustrerende verantwoordelijkheden door ze uit te stellen of helemaal niet te doen.	Kan bij alle tekorten, maar met name bij: • Verstrengeling/Kluwen • Onderwerping • Goedkeuring en Erkenning zoeken • Meedogenloze normen/Overmatig kritisch • Bestraffendheid • Gebrek aan Zelfcontrole/Zelfdiscipline
Opstandige of rebellerende kind	Je gedraagt je op een opstandige manier en doet uit protest verboden dingen. Je weigert regels te volgen en denkt niet na over de gevolgen. De opstandigheid kan op andere manieren worden geuit dan in de vorm van openlijke woede. Bijvoorbeeld dingen opzettelijk slecht doen, iets tegenwerken, enz.	Met name bij: • Verstrengeling/Kluwen • Onderwerping • Meedogenloze normen / Overmatig kritisch
Razende kind	Je voelt intense kwaadheid die zich uit in kwetsende of beschadigende acties naar mensen of voorwerpen. De gevoelens van woede kunnen niet meer onder controle worden gehouden. Het gedrag is extremer dan dat van het boze kind, en agressieve acties kunnen het gevolg zijn.	Kan bij alle tekorten, maar met name bij: • Gebrek aan realistische grenzen en zelfcontrole

Impulsieve-, ongedisciplineerde-, verwende- en superieure-kindmodi

Modus	Gedachten, gevoel en gedrag	Tekorten
Impulsieve kind	Je handelt op basis van verlangens of impulsen op een egoïstische of ongecontroleerde manier om aandacht of je eigen zin te krijgen. Je kunt ook impulsief handelen om te voorkomen dat je verlaten of misbruikt of ingeperkt wordt. Je trekt je niks aan van de gevolgen die je impulsieve gedrag kan hebben. Je hebt vaak moeite korte termijn bevrediging uit te stellen. Je voelt je vaak onrustig.	Alle tekorten behalve • Verstrengeling/kluwen • Emotionele geremdheid • Meedogenloze normen/overmatig kritisch • Negativiteit pessimisme
Ongedisciplineerde kind	Je kunt jezelf niet dwingen routinematige of vervelende taken af te maken. Je bent snel afgeleid, raakt snel gefrustreerd en geeft snel op. Je voelt je regelmatig geïrriteerd als er toch iets van je verwacht wordt.	• Gebrek aan Zelfcontrole • en Zelfdiscipline
Verwende kind	Je denkt dat je het recht hebt om te krijgen of te doen wat je wilt zonder rekening te houden met anderen. Je drijft je zin door en houdt niet van frustraties. Je accepteert ze niet, omdat je ervan overtuigd bent dat je ze niet verdient. Je accepteert geen nee als antwoord. Je voelt je meestal wel goed als je je zin krijgt.	• Zich rechten toe-eigenen • Superioriteit
Superieure kind (grandioos kind)	Je gelooft dat je in veel opzichten de beste bent vergeleken met anderen en dat je de maximale bewondering van anderen verdient. Je overwaardeert jouw ideeën en daden en hebt een gevoel van superioriteit en dat geeft je een goed gevoel. Je denkt dat je belangrijker bent dan anderen en vindt daarvoor het bewijs in zelf bedachte talenten of door op te scheppen over je relaties met mensen die als speciaal/ belangrijk worden beschouwd	• Zich rechten toe-eigenen • Superioriteit

Kritische modi

Modus	Gedachten, gevoel en gedrag	Tekorten
Veeleisende modus (criticus)	Je moet doorgaan tot het af en perfect is. Je moet alles zo efficiënt mogelijk aanpakken. Het kan altijd beter. Je mag pas ontspannen als alles af is. Je spant je bovenmatig in en voelt je vaak gespannen en overbelast.	• Meedogenloze normen/Overmatig kritisch
Straffende modus	Je bent slecht dom en lelijk. Als iets misgaat dan is het je eigen schuld. Niemand geeft om je en je hoort er niet bij. Je straft of mishandelt jezelf bijvoorbeeld door zelfverwonding of lokt straf door anderen uit. Je voelt je vaak slecht, moedeloos en waardeloos.	• Bestraffendheid
Beschuldigende modus	Je moet altijd voor anderen klaarstaan. Het is jouw schuld als familie of vrienden ongelukkig zijn. Het is egoïstisch als je aan jezelf denkt. Je bent altijd alert of je wel genoeg voor anderen klaarstaat en je voelt je vaak schuldig als dat niet lukt.	• Bestraffendheid • Onderwerping

Vermijdende copingmodi

Modus	Gedachten en gedrag	Basisbehoeften en Valkuilen
		<i>Vermijdende copingmodi kunnen bij alle basisbehoeften of specifieke valkuilen voorkomen. In deze kolom worden de basisbehoeften of valkuilen genoemd waarbij het vaker voorkomt.</i>
De onthechte beschermer (gevoel uitschakelen)	Gevoel uitschakelen door nergens aan te denken of niks te voelen. Of je gevoel verdoven met middelen.	Alle valkuilen, behalve: • Zich rechten toe-eigenen • Superioriteit • Onvoldoende zelfdiscipline • Zelfcontrole
De grappige beschermer (grappen maken)	Grappen maken als je gekwetst wordt	• Gebrek aan acceptatie, verbondenheid, veiligheid en voorspelbaarheid • Gebrek aan autonomie, bekwaamheid en identiteit • Onderwerping
De boze of cynische beschermer (boosaardige beschermer) (cynisch of boos worden)	Op een vijandige gecontroleerde manier boos of cynisch worden om andere mensen op afstand te houden	Gebrek aan acceptatie, verbondenheid, veiligheid en voorspelbaarheid
De vermijdende beschermer (vermijden van situaties)	Vermijden van situaties die pijnlijk, moeilijk of vervelend vindt.	Alle basisbehoeften
De onthechte zelfsusser (afleiding zoeken)	Op een extreme manier afleiding zoeken	Alle basisbehoeften behalve: • Onderwerping
De willoze inschikkelijke (de onderdanige)	Jezelf ondergeschikt maken aan anderen om kritiek of conflicten te voorkomen. Je durft je eigen behoeften niet te uiten en er wordt te weinig rekening met je gehouden.	• Verlating/Instabiliteit • Emotionele Verwaarlozing • Afhankelijkheid/Onbekwaamheid • Verstrengeling/Kluwen • Onderwerping
De geruststelling zoeker	Onzekerheid vermijden door geruststelling te vragen in plaats van zelf je angsten en zorgen te overwinnen.	• Verlating/Instabiliteit • Afhankelijkheid/Onbekwaamheid • Mislukking • Kwetsbaarheid voor Ziekte of Gevaar
De wantrouwende overcontroleerder (paranoïde controlebehoefte)	Paranoïde controlebehoefte om te voorkomen dat je misbruikt of verlaten wordt.	• Wantrouwen/Misbruik • Verlating/Instabiliteit

Uit: Van Genderen, *Doorbreek je patronen in vijf stappen. Een systematisch plan om negatieve gevoelens, gedachten en gedrag te veranderen* (© 2023, gecorrigeerde derde druk 2025, Uitgeverij Nieuwezijds).

Omkerende copingmodi

Modus	Gedachten en gedrag	Basisbehoeften en Valkuilen
		<i>Omkerende copingmodi kunnen bij alle basisbehoeften of specifieke valkuilen voorkomen. In deze kolom worden de basisbehoeften of valkuilen genoemd waarbij het vaker voorkomt.</i>
De onafhankelijke (hyper autonome)	Jij hebt niemand nodig. Je ontkent dat je afhankelijk van de aandacht of hulp van anderen bent.	• Verlating/Instabiliteit • Afhankelijkheid/Incompetentie • Verstrengeling/Kluwen • Onderwerping • Zelfopoffering • Goedkeuring en Erkenning zoeken
De clown	Je maakt elke situatie belachelijk en doet gek om pijnlijke of bedreigende dingen in je leven te ontkennen	• Gebrek aan acceptatie, verbondenheid, veiligheid en voorspelbaarheid • Gebrek aan autonomie, bekwaamheid en identiteit • Gebrek aan autonomie, bekwaamheid en identiteit • Negativiteit/Pessimisme • Emotionele Geremdheid
De aandacht-trekker (aandacht en erkenning zoeker)	Je probeert aandacht en erkenning te krijgen door overdreven gedrag en vertellen van interessante verhalen	• Emotionele verwaarlozing • Minderwaardigheid/schaamte • Sociaal Isolement • Emotionele Geremdheid
De waaghals (overmatig risico's nemen)	Je neemt buitensporige risico's omdat je denkt dat je daarmee je angst kunt onderdrukken	• Kwetsbaarheid voor ziekte en gevaar
De perfectionist (perfectionistische overcontroleerder)	Je probeert krampachtig te voorkomen dat je fouten maakt door alles overdreven goed te controleren	• Emotionele verwaarlozing • Mislukking • Onvoldoende Zelfdiscipline en Zelfcontrole
De winnaar	Je bent voortdurend in strijd met anderen om te winnen of succes te hebben.	• Mislukking
De luilak (Oblomov)	Luieren tot kunst verheffen door geen enkele eis aan jezelf stellen	• Meedogenloze normen/Overmatig • kritisch

Modus	Gedachten en gedrag	Basisbehoeften en Valkuilen
De overdreven optimist (Pollyanna/ Over optimist)	Je doet overdreven optimistisch om je pessimisme te ontkennen.	Negativiteit/Pessimisme
De overmatig barmhartige	Je bent veel te vergevingsgezind. Je hebt een te groot gevoel van mededogen en vriendelijkheid naar anderen, zelfs als zij je schaden.	Bestraffendheid
De idealiseerder	Je gelooft dat iedereen je altijd eerlijk zal behandelen en bent overtuigd van hun goede bedoelingen.	- Wantrouwen/Misbruik - Onrechtvaardigheid
De heilige (de overdreven nederige)	Je doet overdreven nederig en bescheiden uit angst dat anderen je arrogant vinden.	Zich rechten toe-eigenen (superioriteit)
De opschepper (zelfverheerlijker)	Je vindt jezelf beter dan anderen en houdt geen rekening met de anderen als je je zin wil krijgen.	- Minderwaardigheid/Schaamte - Sociaal Isolement/Vervreemding - Onderwerping - Zelfopoffering - Goedkeuring en Erkenning zoeken
De aanvaller en pester (pest en aanval)	Aanval is de beste verdediging. Je treitert, kleineert en bedreigt mensen om macht over hen te krijgen.	- Wantrouwen/Misbruik - Verlating/Instabiliteit - Onderwerping - Onrechtvaardigheid
Het roofdier	Je plant op een berekende manier ernstig beschadigende acties om dreiging of vijanden uit te schakelen	Onrechtvaardigheid/Oneerlijkheid
De bedrieger (bedrog en manipulatie)	Liegen en bedriegen om je doel te bereiken en onkwetsbaar te zijn voor anderen.	- Verlating/Instabiliteit - Onrechtvaardigheid/Oneerlijkheid
De toneelspeler (pretendeerder)	Je laat jezelf geloven dat je zeker bent van jezelf en dat je goed geïntegreerd, geordend, beheerst en gecontroleerd bent. Je denkt dat je de wereld volledig begrijpt en dat je er controle over hebt. Je doet alsof je altijd precies weet wie je bent en wat je wil, waardoor je een versie van jezelf creëert die niet overeenkomt met je werkelijk emotionele behoeften.	- Incoherente identiteit: Gebrek aan een samenhangend beeld van jezelf en van de wereld. - Verwarring over wie je bent.

Uit: Van Genderen, *Doorbreek je patronen in vijf stappen. Een systematisch plan om negatieve gevoelens, gedachten en gedrag te veranderen* (© 2023, gecorrigeerde derde druk 2025, Uitgeverij Nieuwezijds).

Gezonde volwassene

Basis-behoefte	Gezonde volwassene	Niet helpende modi
Acceptatie, verbondenheid, veiligheid en voorspelbaarheid	Je accepteert jezelf en als je kritiek op jezelf hebt dan is die genuanceerd. Je vertrouwt andere mensen tenzij het tegendeel bewezen is. Je voelt je verbonden met andere mensen en hebt voldoende mensen om je heen waar je je behoeften, gevoelens en gedachten mee kan delen.	• Verlaten, misbruikte, verwaarloosde kind • Alle kritische modi • Vermijdende copingmodi met name de Onthechte-, boze-, en vermijdende beschermer, zelfsusser en de wantrouwende overcontroleerder • Omkerende copingmodi met name de Clown, opschepper en aanvaller en pester.
Autonomie, bekwaamheid en identiteit	Je weet wie je bent en geeft zelf richting aan je leven. Je kunt zelfstandig je dagelijkse taken aan en beslissingen nemen. Je zoekt alleen hulp wanneer je het nodig hebt. Je bent in staat om je doelen op gebied van opleiding, werk of vrije tijd/hobby's te behalen.	• Afhankelijke, falende kind • Beschuldigende modus • Vermijdende copingmodi met name de grappige- en vermijdende beschermer, de onderdanige en de geruststelling zoeker • Omkerende copingmodi met name de Onafhankelijke, Clown, Waaghals en perfectionist
Zelfexpressie (je behoeftes, meningen en gevoelens uiten)	Je kunt opkomen voor en uiten van je behoeften gevoelens en wensen in relaties, zelfs wanneer deze anders zijn dan bij belangrijke anderen. Je bent daarin niet te veel afhankelijk van de goedkeuring door anderen. Je hebt een gezonde balans tussen het vervullen van je eigen behoeften en het helpen van anderen.	• Onderdanige kind • Straffende- en beschuldigende modus • Vermijdende copingmodi met name de Onthechte-, grappige- en vermijdende beschermer en de onderdanige • Omkerende copingmodi met name de Onafhankelijke, opschepper en aanvaller en pester
Spontaniteit, spel en ontspanning	Je kunt spontaan reageren en mag ook fouten maken. Je kunt je aanpassen aan je mogelijkheden en omstandigheden en vergeeft jezelf als er iets fout gaat. Je bent ook mild en vergevingsgezind als andere mensen fouten maken.	• Geremde, tekortschietende kind • Veeleisende modus • Vermijdende copingmodi met name de Onthechte-, vermijdende beschermer en zelfsusser • Omkerende copingmodi met name de Clown, aandachttrekker, lulak en overdreven optimist,

Basis-behoefte	Gezonde volwassene	Niet helpende modi
Rechtvaardigheid en eerlijkheid	Je kunt onderscheid maken tussen wat wel en niet onrechtvaardig is en wat gewoon pech is. Je kun een realistische inschatting maken over wat je aan welke onrechtvaardige situaties kunt veranderen.	• Benadeelde kind • Straffende ouder • Vermijdende copingmodi met name de onthechte-, vermijdende beschermer en zelfsusser • Omkerende copingmodi met name, idealiseerder, aanvaller en pester • roofdier en bedrieger
Coherente identiteit Een samenhangend beeld van jezelf en van de wereld	Je ervaart jezelf als een geïntegreerd persoon bij wie in voldoende mate aan alle basisbehoeften is voldaan. Je begrijpt op een genuanceerde manier hoe de wereld in elkaar zit.	• Verwarde kind • Alle kritische modi • Vermijdende copingmodi met name de onthechte-, vermijdende beschermer en zelfsusser • Omkerende copingmodi met name de Toneelspeler
Realistische Grenzen en zelfcontrole	Je bent in staat om je impulsen onder controle te houden en niet je zin door te drijven, waarbij je rekening houdt met andere mensen en de effecten op lange termijn. Je maakt je taken af en vervult je verplichtingen, maar kan ook tijd nemen voor ontspanning.	• Impulsieve-, ongedisciplineerde-, verwende- en superieure kind • Vermijdende copingmodi met name de vermijdende beschermer en zelfsusser • Omkerende copingmodi met name de perfectionist, overdreven nederige,
Uiten van kwaadheid	Je bent in staat om je kwaadheid op een goede manier, op het goede moment en tegenover de juiste persoon te uiten. De mate van kwaadheid staat in verhouding tot wat aan de hand is.	• Boze-, Razende-, Mokkende en Opstandige kind