

Als het echt spannend wordt: Herken en stel je grens!

Empathische confrontatie en limit setting
bij grensoverschrijdende modi

Truus Kersten

de **AKKERDISTEL**
Praktijk voor opleiding, supervisie en (leer)therapie



1

Programma

- Theoretische inleiding
- Koffie/theepauze
- Groepsimaginatie en interactie-analyse
- Lunchpauze
- Demonstratie en oefening 1:
 - Empathische Confrontatie bij de zelfverheerlijker
- Koffie/theepauze
- Demonstratie en oefening 2:
 - Limit setting bij de aanval- en pestmodus en een seksueel grensoverschrijdende modus



2

Theoretische inleiding

- Wat is agressie? (voorbeeld FMW-training)
- Wat zijn 'overcompenserende', 'omkerende' en 'grensoverschrijdende' schemamodi?
- Welke ST –technieken gebruiken we bij grensoverschrijdende modi?



3

Wat is agressie?

- Gedrag waarmee iemand bewust of onbewust schade, pijn of angst probeert te veroorzaken
- Door het overschrijden van grenzen, normen en waarden
- Zich uitende in: (non-)verbale agressie, fysieke agressie en/of agressie gericht op objecten
- Voorbeelden: schelden, dreigen, onder druk zetten, intimideren, vernederen, manipuleren, kleineren, passief-agressief gedrag vertonen, emotioneel chanteren



4

Soorten agressie en boze modi

1. **Frustratie-agressie**
Reactieve agressie: emotionele, agressieve uitbarsting
2. **Instrumentele agressie**
Ingezetete agressie om een doel te bereiken
3. **Emotionele chantage**
Zwakke plek van de ander bespelen



5

Overcompensatie, omkering en grensoverschrijding

Over welke copingmodi hebben we het
hier in de workshop?

Reflecties op recente ontwikkelingen

de **AKKERDISTEL**
Praktijk voor opleiding, supervisie en (leer)therapie



6

Copingstijlen, oorspronkelijk (Young e.a)

- Overgave (bevriezen)

Toegeven aan het schema, schemabevestigend gedrag

- Vermijding (vluchten)

Vermijden van het schema en mensen of situaties die het schema oproepen

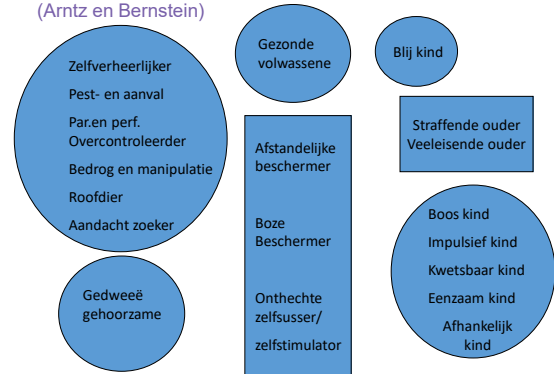
- Overcompensatie (vechten)

Bestrijden van het schema door het tegenovergestelde gedrag te vertonen



7

Forensisch modimodel, oorspronkelijk
(Arntz en Bernstein)

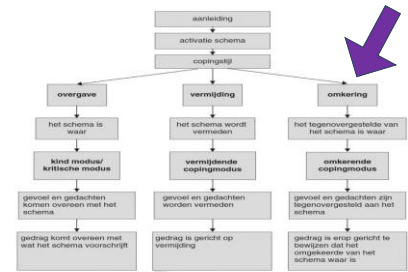


8



9

Nieuwe benamingen voor schema-coping



■ **Figuur 2.1** Relatie tussen schema's, copingstijlen en modi Van Genderen (2023) en Arntz et al. (2021)

10

Voorbeeld schema coping verlaten

- Overgave aan het schema verlating:

→ Je kiest partners die zich niet kunnen binden (en jou dus zullen verlaten)

- Vermijding van het schema verlating:

→ Je gaat hechttingsrelaties uit de weg

- Omkering bij het schema verlating:

→ Jij controleert en verstikt jouw partner en/of verlaat zelf
jouw partner vóórdát hij/zij jou dreigt te verlaten



Omkerende modi,
slachtoffermodus ook nog erbij?



Copyright 2024 David Bernstein

12

Is de slachtoffermodus ook grensoverschrijdend?

Zelfmedelijden/slachtoffermodus

Zelfmedelijden, zelfopoffering of martelaar; "arme ik"; zoekt medelijden of bewondering door te lijden of zich op te offeren



Copyright 2024 David Bernstein

13

Conclusie: We zitten in een overgangsfase met het modimodel!

Daarom kies ik in deze workshop voor de term **grensoverschrijdende modi**

de **AKKERDISTEL**
Praktijk voor opleiding, supervisie en (leer)therapie



14

Grensoverschrijdende modi (1)

Welke reactie roept onderstaande modus bij jou als therapeut op?

Zelfverheerlijker - Je voelt jezelf superieur, speciaal, arrogant of machtig; je kijkt neer op anderen. Je gedraagt je egocentrisch, jezelf verheerlijkend en je verwacht een speciale behandeling. Je hebt weinig empathie voor anderen.

Pest- en aanval modus - Je bent dreigend, intimiderend, gebruikt agressie of dwang om te krijgen wat je wil, waaronder vergelding t.o.v. anderen. Je schept er een sadistisch genoegen in anderen aan te vallen of terug te pakken.

Roofdier - Je probeert op een gevoelloze, kille, meedogenloze en berekenende manier bedreiging, rivalen, obstakels of vijanden uit te schakelen.



15

Grensoverschrijdende modi (2)

Welke reactie roept onderstaande modus bij jou als therapeut op?

Wantrouwende Overcontroleerder - je probeert verborgen (vermeende) dreiging te lokaliseren en te controleren door alles en iedereen in de gaten te houden; je bent alert, waakzaam, wantrouwend en oefent controle uit (verstikt).

Bedrog- en manipulatie modus - Je bedriegt, liegt of manipuleert om een specifiek doel te bereiken voor jezelf, ofwel om anderen te duperen, ofwel om straf te ontlopen. Je bent glad, charmant en vertoont pseudo-emoties.

Aandacht- en erkenning zoeker - Je probeert op een theatrale, opzichtige wijze goedkeuring en aandacht te krijgen van anderen door overdreven gedrag te vertonen, emoties uit te vergroten, te erotiseren of je aan te stellen.



16

Grensoverschrijdende modi (3)

Benamingen voor modi in de forensische praktijk

- Ik bepaal kant
- Dominante kant
- Zelfverzekerde kant
- *Double trouble* kant
- Zwijgrecht kant
- Terugpak kant
- Berekenende kant
- Kant die niet gehoord wordt (slachtoffermodus)
- Fuck you modus
- Dubbel-leven leiden
- Onrechtbestrijder (schema onrechtvaardigheid)



17

Welke ST technieken gebruiken we bij grensoverschrijdende schemamodi?

- Empathische confrontatie
- Limit setting
- Ontmaskering



18

Herkennen schemamodi

Videoclips



19



20

Groepsimaginatie:

Omgaan met je eigen reactie en schema's
in een 'spannende' situatie

(Kies hiervoor een situatie die niet
levensbedreigend is of té spannend!)



21

Stap 1

- Sluit je ogen
- Laat een beeld opkomen van een 'spannende' situatie met één van je patiënten waarin hij/zij over jouw grens gaat
- Visualiseer de situatie alsof deze nu weer gebeurt
- Waar ben je?
- Wat gebeurt er? Wat doet of zegt jouw patiënt?
- (Als het erg spannend is, zet het beeld dan meteen op 'pauze')
- Merk op hoe jouw reactie op de patiënt is
- Wat zie en hoor je wat je raakt? Kijk eens goed naar hem/haar
- Wat denk je? Wat voel je?
- Wat merk je op in je lijf? Waar zit de spanning? Andere fysieke sensaties?
- Wat merk je als respons? Freeze, Fight, Flight?
- Welke kant van je patiënt is hier actief?



22

Stap 2

- Hoe ga je om met wat gebeurt?
- Wat gebeurt in het volgende beeld?
- Hoe eindigt de situatie?
- Mocht je kritische gedachten over jouw reactie op de patiënt hebben, merk die op.
- Laat nu jouw Gezonde Volwassene (GV) in het beeld komen. Laat de GV jou bieden wat je behoefte nu is, bijv. jou geruststellen, je even uit de situatie halen, zeggen dat je reactie normaal is en iets zegt over de (sterke) modus van de patiënt. Laat jou GV ervoor zorgen dat je weer veilig, geaard en in controle voelt.



23

Stap 3

- Focus nu op je ademhaling. Let op hoe je inademt en hoe je weer uitademt. Je kunt altijd terugkomen naar je ademhaling als een soort anker in het hier en nu.
- Omarm de reactie die je had op je patiënt. Deze reactie is een deel van jou. Sta jezelf toe het te laten zijn wat het is.
- Open je ogen weer en schrijf op:



24

Stap 4

- Welke modus van de patiënt riep jouw reactie op?
- Wat was jouw reactie: Schrijf je gedachten, gevoelens en coping reacties op
- Welke schema's/modi werden opgeroepen?
- Wat had je nodig van jouw GV?
- Wat zou een goeie interventie kunnen zijn op de modus van de patiënt?
- Deel op zijn minst één ervaring of leerpunt uit deze oefening met jouw buurman/buurvrouw



25

Veel voorkomende emotionele reacties op de modi van onze patiënten

- | | |
|----------------|-----------------|
| • Machteloos | • Incompetent |
| • Onthecht | • Eenzaam |
| • Boos | • Minderwaardig |
| • Verveld | • Aantrokken |
| • Angstig | • Opgewonden |
| • Jaloers | • Wraakzuchtig |
| • Bang | • Verdrietig |
| • Gefrustreerd | • Onderworpen |
| • Walging | • Achterdochtig |
| • Geïrriteerd | • Vernederd |
| • Schuldig | • Verbaasd |
| • Verward | |

26

Lunchpauze



27

Oefening 1: Empathische confrontatie bij de zelfverheerlijker



Copyright 2015 David Bernstein

28

Empathische confrontatie: Basisprincipes

- De therapeut toont empathie voor de patiënt en confronteert hem met zijn modus.
- Hij toont begrip voor de functies van de modus en erkent dat het moeilijk is deze te veranderen.
- Tegelijkertijd wijst hij op het belang van verandering van de modus.
- Hij streeft naar een optimale balans tussen valideren en empathisch confronteren.
- De techniek werkt alleen als de therapeut echte empathie en zorg voor de patiënt voelt!
- De therapeut gebruikt empathische confrontatie met name als patiënt's modus getriggerd wordt in de therapeutische relatie.



29

Empathische Confrontatie zelfverheerlijker (1)

- 1) Stimuleer de patiënt om vanuit zijn eigen beleving (i.c. de zelfverheerlijker) te vertellen hoe hij ergens tegen aankijkt, wat zijn 'waarheid' is. Laat de modus tot bloei komen!
- 2) Stel vragen ter verheldering: Wat denk en voel je daarbij? Wat lokt jouw reactie uit? Wie gaf jou vroeger hetzelfde gevoel?
- 3) Toon empathie voor de gevoelens van de patiënt en erken zijn/haar beleving.
- 4) Vat samen wat de patiënt zegt en benoem daarbij het gedrag dat je opvalt door dit in een modus te vatten: "ik hoor/zie nu een kant van jou die..."



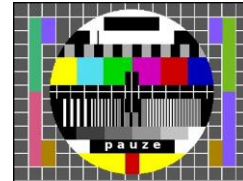
30

Empathische Confrontatie zelfverheerlijker (2)

- 4) Valideer, valideer en valideer! Alles wat je kunt valideren van deze kant; de realistische aspecten van de beleving
- 5) Confronteer de patient vervolgens met het effect van de (uitspraken van de) modus op anderen en op jou en gebruik daarbij zelfonthulling
- 6) Koppel dit eventueel aan het modimodel en aan de basisbehoeften
- 7) Check of de patient het herkent en nuanceer e.e.a. eventueel
- 8) Valideer daarbij opnieuw de kant, indien nodig
- 9) Als de patiënt hierna in een kwetsbare kindmodus komt, benoem deze (ik hoor/zie nu een kant die...) en start je reparenting van deze kindkant



31



32

Oefening 2: Limit setting bij de aanval- en pestmodus



Copyright 2024 David Bernstein

33

Limit setting

- Bij welke modi kan grenzen stellen wenselijk zijn?
- Waarom kan het wenselijk zijn, welke functie heeft het dan?
- Ga na bij welke eigen patiënt met welk gedrag (welke modus evt.) jij grenzen zou moeten/willen stellen.



34

Indicaties limit setting

1. De patiënt is dreigend, agressief, overheersend of manipulatief en de therapeut voelt zich onveilig of disrespectvol benaderd en/of er ontstaat feitelijk een **onveilige situatie**



35

Indicaties limit setting

2. De patiënt overschrijdt de **persoonlijke grenzen** van de therapeut door grensoverschrijdende gedragingen en opmerkingen (bijvoorbeeld het erotiseren van de therapeutische relatie). Verschillende modi zijn mogelijk, bijvoorbeeld de aandacht en erkenningzoeker, aanval en pestmodus, manipulatieve modus, etc.



36

Indicaties limit setting

3. Een modus is zo sterk dat deze de hele therapie overneemt en daarmee het therapieproces blokkeert (therapie-integriteit wordt bedreigd).
→ In 1 t/m 3 is limit setting noodzakelijk. Daarnaast kan limit setting nodig zijn:
4. Als een empathische confrontatie geen effect blijkt te hebben.



37

Doelen Limit Setting

- Een veilige werksituatie creëren waarin de grenzen en rechten van de patiënt en therapeut gerespecteerd worden.
- Een therapieproces mogelijk maken (contact kunnen leggen met het kwetsbare kind door sterk blokkerende modi te begrenzen).



38

Limit Setting bij aanval- en pestmodus (1)

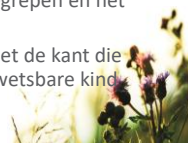
- 1) Stel meteen grenzen als je merkt dat de patient over jouw grenzen gaat (wacht niet te lang!)
- 2) Ga rechtop en evt iets naar voren zitten met beide benen op de grond, zeg op een neutrale manier, maar wel met overwicht 'stop' en maak er een stopgebaar bij, noem betrokkene's naam en benoem dat je een kant ziet die.... (beschrijf dan precies wat je hoort en ziet)
- 3) Vertel precies welk gedrag/welke kant moet stoppen, geef ook aan waarom (veiligheid, respect, kant verhindert dat je kunt luisteren en zorgen voor de patient), gebruik zelfonthulling
- 4) Geef eventueel ook aan welk gedrag/welke kanten je wel wil zien (bijv boze kind of gekwetste kant)



39

Limit Setting bij aanval- en pestmodus (2)

- 5) Geef de patient de keuze of hij wil stoppen met de kant/het gedrag of nu liever weg wil gaan
- 6) Als hij wil blijven, geef dan aan dat je deze kant niet meer wil zien en maak afspraken over de consequenties voor als deze kant weer opkomt (gesprek beëindigen bijv)
- 7) Check of patient dit goed heeft begrepen en het accepteert.
- 8) Ga daarna verder met de sessie met de kant die overblijft bijvoorbeeld GV, boze of kwetsbare kind



40

Evaluatie workshop

- Feedback en tips
- Vragen of een hele leuke cursus volgen?
 - 50 uren cursus Schematherapie bij persoonlijkheidsstoornissen, agressie en verslaving
 - Supervisorencursus VSt

Zie: www.akkerdistel.nl of mail naar info@akkerdistel.nl



41