

toestemming of er gewerkt mag worden met deze modus en vraagt deze modus op een stoel te gaan zitten. Samen met de Gezonde ouder kan de Oververmoeide modus van moeder gevalideerd worden en wordt gekeken naar mogelijkheden voor moeder om wat meer rust te nemen. Ook kan haar Gezonde ouder ervaren dat het heel moeilijk is voor Lucas om contact te voelen met moeder wanneer haar Afstandelijke beschermer zo sterk aanwezig is

In het werken met de eigen Gezonde ouder van de ouder neemt een belangrijke plaats in binnen het werken met ouders. Hierbij wordt aangesloten bij positief ouderschap.

Een uitgebreide inventarisatie van prettige situaties, rituelen en gewoonten waarbij ouders een positief gevoel hebben, kan de Gezonde ouder ondersteunen. Vraag bijvoorbeeld naar situaties rondom het naar bed gaan en gezamenlijk eten, verjaardagen, feestdagen zoals Kerstmis, Nieuwjaar en Pasen of vakantie-uitjes.

Ook door middel van imaginatieoefeningen kan de Gezonde ouder versterkt worden. In ► Box 8 staat een illustratie van zo'n imaginatieoefening.

#### Box 8 imaginatieoefening voor het versterken van de Gezonde ouder

De therapeut vertrekt weer vanuit een moeilijke situatie met het kind. In de imaginatie leeft de ouder zich helemaal in, in wat hij voelde in die situatie. Dan wordt gevraagd deze situatie los te laten en terug te gaan naar een situatie waarin de ouder zich competent, stevig en krachtig voelde. Ook hier zoomt de therapeut weer in op de gevoelens, gedachten en lichamelijke gewaarwordingen van de ouder in die situatie. Indien nodig kan dit verdiept worden door die gevoelens en gewaarwordingen denkbeeldig te vergroten in het lichaam. Dan wordt gevraagd om met dit gevoel terug te gaan naar de moeilijke situatie met het kind. 'Wat denk je nu, wanneer je dit goede gevoel vasthoudt? Wat zie je dat je kind nodig heeft? Wat zou je nu doen? Wat zou er dan veranderen?' Zakt de ouder toch terug in het oude gevoel, dan kun je telkens weer teruggaan naar de situatie waarin de ouder zich competent voelde. Eventueel kan er gebruikgemaakt worden van andere situaties waarin de ouder zich als volwassene competent voelde.

In het werken met de eigen modi leren de ouders deze herkennen en ontstaat er inzicht in wat deze betekenen voor de interactie met het kind. Ze kunnen hun eigen Gekwetste kind troosten of hulp vragen aan hun partner of anderen, en hun Kritische en meer Beschermende modi opzijzetten. Ze krijgen meer contact met hun Gezonde ouder en de relatie met hun kind kan zich verder verdiepen.

Werken met de verschillende modi van het kind vanuit de ouders. Wanneer de ouder meer contact heeft met zijn Gezonde-oudermodi wordt er verder gewerkt in het omgaan met de verschillende modi van het kind (Loose et al. 2015a). Vanuit de Gezonde ouder is de ouder meer sensitief voor de gevoelens, noden en behoeften van het kind en kan hij hierop meer inspelen. Wanneer andere modi weer oppoppen, kan de ouder dit herkennen en zo niet, kan er eventueel worden teruggeslagen naar de voorgaande fase, waarin gewerkt werd met de eigen schema's en modi van de ouder.

Ook wanneer de ouder meer in de Gezonde ouder blijft, kunnen bepaalde (disfunctionele) modi van het kind hardnekkig zijn. Samen met de ouder kan gekeken worden hoe om te gaan met deze modi en de verbinding te houden met het kind, onder andere door middel van rollenspelen, imaginaties en stoelentechnieken. Om de ouders te leren hoe zij hun kind goed kunnen begeleiden bij het uiten van emoties wordt gebruikgemaakt van de principes van emotiecoaching (Gottman 1998; Leahy 2015; Bosmans et al. 2020). De emotiecoaching bestaat uit de volgende stappen, waarbij de eerste stap belangrijk is binnen de schematherapie (zie ook ► H. 10):

- In welke modus zit het kind?
- Welke gevoel(ens) is (zijn) dan aanwezig bij het kind?
- Valideer en benoem het gevoel van het kind. Erken de emoties als mogelijkheid om dichterbij elkaar te komen, te leren en te veranderen.
- Luister empathisch en erken de gevoelens van het kind.
- Help het kind bij het benoemen van de emoties en de onderliggende behoeften.
- Zoek naar oplossingen (vaak vanuit de behoeften achter de emotie) als de emoties van het kind erkend zijn en zo mogelijk wat gezakt zijn.

Voor veel ouders die vroeger zelf een moeilijke opvoedingssituatie kenden, is deze houding niet vanzelfsprekend. In de therapeutische relatie is de therapeut model in zijn of haar houding naar de ouder toe en past hij/zij zelf voortdurend de principes van de emotiecoaching toe. Voordat de ouder deze houding toepast op de verschillende modi van het kind is het goed dit te oefenen in een rollenspel, waarbij de ouder afwisselend de rol neemt van het kind of van de ouder.

Om goed om te kunnen omgaan met de verschillende modi van het kind is het belangrijk dat de ouder de modus van het kind (die soms snel kan veranderen), waarin het op dat ogenblik zit, herkent. Gedurende de hele behandeling wordt de schemataal gebruikt en worden de basisbehoeften benoemd, zodat ouders hiermee steeds meer vertrouwd raken. Zier leren hun houding aan te passen aan de modus van het kind. De leeftijd van de jeugdige speelt natuurlijk een belangrijke rol in de manier waarop ouders hem benaderen (verbinding versus autonomie). Hieronder volgt een opsomming van de verschillende modi van het kind en de wijze waarop ouders hiermee om kunnen gaan.

#### — Omgaan met de Gezonde modus van het kind

Met de ouders wordt besproken hoe belangrijk het is deze kant te herkennen en hier aandacht aan te besteden. Ouders en de jeugdige in hun Gezonde kant voelen zich prettig, ook in het contact met elkaar, en spelletjes of activiteiten verlopen in een prettige sfeer. Samen spelen versterkt de verbinding met het kind. De therapeut kan hierin een rol spelen door ook samen met ouders en kinderen spelletjes te spelen in de kamer of eventueel voorstellen te doen. Mets (2017) beschrijft spelletjes die de hechting tussen ouders en kinderen versterken, zoals een spel waarbij ouders tekeningetjes maken op de rug van het kind, die dan moet raden wat het is en omgekeerd. Zo ervaren ouders en kind wat deze spelletjes en de verbinding hierbij met hen doet.

Wanneer de ouder tegen het kind zegt wat hij leuk vindt aan deze Gezonde modus en wanneer ook de prettige sfeer benoemd wordt, kan het kind verder groeien. Als er afspraken gemaakt worden, gebeurt dit liefst in en met de Gezonde modus. Bij oudere jeugdigen speelt zelfstandigheid natuurlijk een grotere rol dan bij jongere kinderen.

#### — Omgaan met de *Gekwetste modus* van het kind

Dit is de modus waar de ouders de principes van de emotiecoaching het duidelijkst kunnen toepassen. Het is hierbij belangrijk dat ze de gevoelens van hun kind kunnen accepteren en verdragen, zonder te oordelen of een oplossing te zoeken. Dit laatste is voor ouders vaak moeilijk, omdat ze het vaak naar vinden voor het kind wanneer het zich slecht voelt. Ook kan het gebeuren dat ouders het moeilijk vinden de emoties te verdragen, omdat het raakt aan hun eigen Gekwetste kind (bij de ouder).

In de modus Gekwetste kind heeft het kind aandacht, steun en zorg nodig (aangepast aan de leeftijd). Het is belangrijk dat de ouders het gevoel van hun kind kunnen erkennen en valideren. In de zitting kan er geoefend worden met de principes van de emotiecoaching (zie boven) door middel van een rollenspel. Dit kan ouders helpen in hun modus Gezonde ouder te blijven, waarin ze echt kunnen luisteren, niet gaan weerleggen, in de verdediging schieten of oplossingen zoeken. In het rollenspel met rolwisseling kan samen met ouders gekeken worden naar de behoeften van het kind in deze concrete situatie en hoe ouders hieraan kunnen voldoen. De leeftijd van het kind, maar ook de eigen persoonlijkheid van het kind speelt een belangrijke rol in de wijze waarop hieraan vorm wordt gegeven. Door te oefenen in de zitting kunnen ouders meer sensitief worden voor de manier van uiten van emoties en de noden en behoeften van hun kind. Ouders kunnen ervaren dat het delen van emoties de relatie tussen henzelf en hun kind kan verdiepen.

#### — Omgaan met het *Ongedisciplineerde kind*

Wanneer het kind in deze modus zit, wil het zijn zin doordrijven en wil het niet luisteren. Het is op dat ogenblik vaak niet voor rede vatbaar. Soms kan het kind heel boos worden, maar ook zeuren en manipuleren om toch zijn zin te krijgen. Het is voor ouders niet gemakkelijk om in de Gezonde ouder te blijven. Het Ongedisciplineerde kind heeft grenzen nodig en het is belangrijk dat ouders op dat ogenblik bij hun standpunt en afspraken blijven, die eventueel met de Gezonde modus van het kind gemaakt zijn. Ook hier speelt leeftijd een belangrijke rol en zal het omgaan met deze modus afhankelijk zijn van de leeftijd en de behoefte aan ruimte voor autonomie.

#### — Omgaan met het *Boze kind*

Wanneer het kind in de modus Boze kind zit, is het oprecht boos over iets wat voor hem belangrijk is of wat hem overkomen is. Wanneer het kind in het Boze kind zit, is het vaak voor ouders moeilijk om in de Gezonde ouder te blijven, zelf niet boos te worden, of niet in een Beschermende of Straffende modus te komen. Bij een kind in de modus Boze kind is het belangrijk dat ouders luisteren naar wat het kind te vertellen heeft. Soms kan het goed zijn het kind alleen wat te laten razen, zolang het hierbij niet over grenzen gaat (en als ouder niet te vervallen in 'ja, maar...'). Ouders kunnen hier de techniek leren van neutrale vragen stellen over de boosheid: Waar ben je nog meer boos over? Heb ik of iemand anders nog iets gedaan waar je boos over bent? Zij kunnen de principes van de emotiecoaching gebruiken, door de gevoelens te verwoorden en de behoeften te formuleren. Ze kunnen grenzen aangeven door te zeggen dat ze graag willen luisteren, maar dat ze niet willen dat het kind zo schreeuwt, slaat of schopt. Wanneer de emotie wat gezakt is, kan er gezocht worden naar een oplossing.

#### — Omgaan met een *Beschermende copingmodus*

Wanneer het kind in een Afstandelijke beschermer zit, heb je ook als ouder geen contact met het kind. Dat is voor ouders moeilijk te verdragen; ze voelen zich afgewezen of kortgedaan door hun eigen kind of hebben het gevoel tekort te schieten. Zij hebben dan steun nodig van de therapeut of een partner om tegemoet te komen aan hun eigen behoefte om gezien te worden in hun eigen Kwetsbare kind. Daarnaast bespreekt de therapeut met de ouders wat zij kunnen zeggen of doen om duidelijk te maken dat de ouder graag contact wil maken met het kind, zonder te gaan pushen. Wanneer het kind jonger is, dan is het volgende gezamenlijke moment (zoals een maaltijd) vaak al voldoende om het contact weer aan te gaan en aan te geven dat je het leuk vindt dat er weer contact is. Bij oudere kinderen en pubers of adolescenten is dit vaak moeilijker. Samen met de ouder kan geoefend worden om de boodschap dat je als ouder graag contact wil, over te brengen op een manier die bij het kind of de jongere past.

Bij overcompenserende of externaliserende copingmodi is het voor ouders moeilijk om het achterliggende Gekwetste kind (met de behoefte aan contact en gezien willen worden) te blijven zien. Soms is het nodig om dit op een duidelijke, maar empathische manier te begrenzen. Samen met ouders kan geoefend worden op welke manier ze toch het Gekwetste kind kunnen aanspreken en gebruik kunnen maken van de principes van emotiecoaching.

Om het omgaan met een 'moeilijke' modus van het kind te oefenen (rollenspel) wordt vertrokken vanuit een situatie waarin die modus van het kind naar voren komt. Hier worden de verschillende stappen besproken, waarna ze in ► Box 9 worden toegepast op een situatie die de moeder van Lucas inbrengt.

- Speel de situatie kort na. De ouder vertelt de gebeurtenis en de therapeut doet wat het kind doet met behulp van een pop of een ander symbool.
- Dit wordt een paar keer herhaald totdat het duidelijk is hoe de situatie eruitzag. De ouders worden ondersteund om in de Gezonde ouder te blijven. Eventuele andere modi worden neergezet, zodat ouders er zich bewust van zijn.
- Samen met de ouders wordt gekeken in welke modus het kind zit. De therapeut bespreekt welke behoefte van het kind mogelijk achter deze modus zit (bijvoorbeeld achter een Beschermende modus) en wat nodig is om hiermee contact te maken en de verbinding te blijven houden.
- Door middel van de principes van emotiecoaching (de Gezonde ouder) gaat de therapeut samen met de ouders oefenen wat ze kunnen zeggen en doen en hoe ouders met eventuele reacties van Beschermende, Boze of andere modi kunnen omgaan.
- De therapeut kan dit eventueel voordoen.
- Eén of beide ouders oefenen en de therapeut reageert vanuit het kind (met pop/symbool).
- Eventueel kunnen de rollen worden omgekeerd. De therapeut doet na wat de ouder zegt en de ouder kan ervaren hoe het is voor het kind.
- Zo kan verschillende keren van rol gewisseld worden totdat het ook voor ouders voldoende is.
- Sluit af met een succeservaring.