

Fleur Kraanen & Marieke Hesseling

Unstuck

Dealen met overbelasting, perfectionisme en
niet weten wat je wilt

Boom

© 2023 F. Kraanen & M. Hesseling p/a Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j^o Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van artikel 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Bij Barbara

Binnenwerk: Mat-Zet b.v., Huizen

Illustraties: Zilver Mae de Vries

ISBN 9789024456499

NUR 770

www.boom.nl

www.boompsychologie.nl

Inhoud

Inleiding 11

Deel 1: Wat? 15

- 1 Millennials: de vooroordelen, sterke punten en waar ze zelf
nou eigenlijk last van hebben 17
Wat zijn millennials? 18
Millennials zijn lui, verwend en narcistisch, oftewel: de
vooroordelen over millennials 19
Millennials: hun sterke kanten 20
De vijf issues van millennials 22
Even vooruitkijken 33
- 2 Wat zijn schema's? *Oftewel: de zoektocht naar je triggers* 35
Wat zijn dat nou precies, die schema's? 35
Hoe komen we eigenlijk aan die schema's? 38
Maar mijn ouders hebben het juist heel goed gedaan! Hoe
kan ik dan toch schema's hebben? 41
Schema's zijn toch helemaal niet handig? Waarom hebben
we ze dan? 43

Dat is veel informatie, hebben jullie een takehome-message? 44
Even vooruitkijken 45

3 Je eigen emotionele toestanden leren snappen. *Oftewel: wat is een modus?* 46

Terug naar je 'kleine ik': de kindmodi 47

Ik ben woedend! De bozekindmodus 50

Nog even samengevat: de kindmodi in het kort 52

Waarom je toch steeds het gevoel hebt dat je het niet goed doet: de ondermijnende oudermodi 52

Het kan altijd beter: de veeleisende-oudermodus 53

Je bent slecht, je verdient straf: de straffende-oudermodus 54

Je doet het niet goed voor anderen: de schuldinducerende-oudermodus 55

De oudermodi in het kort 56

Als je je maar niet kwetsbaar voelt: de beschermers 57

Vermijders 59

Overcompenseerders 62

Overgave 68

De beschermers in het kort 72

Maar hoe moet het dan wel? De gezonde volwassene en het vrije kind 73

De functionele modi samengevat 76

... En nu nog even op een rijtje 76

De doelen van schematherapie 78

De takehome-message 78

Een blik vooruit 79

Intermezzo – even pas op de plaats 80

De ultieme schemaquiz 80

De grote modiquiz 82

Antwoorden op de ultieme schemaquiz 85

Antwoorden op de grote modiquiz 87

- 4 Ik zie door de bomen het bos niet meer, hoe hangen die modi nu met elkaar samen? *Oftewel: zet je modi in een overzichtelijk model* 90

Het ultieme millennialmodusmodel 91

Het ultieme millennialmodusmodel toegelicht 91

Hoe de modi elkaar beïnvloeden 93

Even oefenen: het maken van een modusmodel aan de hand van een paar voorbeelden 94

Oefening 1 95

Oefening 2 97

DIY: maak je eigen modusmodel in vijf stappen 99

Je eigen modusmodel, en nu? 100

Een blik vooruit 101

Deel 2: Hoe? 103

- 5 Fase 1: Ontwikkel een modi-bewustzijn. *Oftewel: het leren herkennen van mijn modi en patronen* 105

Doel 105

Ondermijnende oudermodi 106

Beschermers 109

Kindmodi 110

Functionele modi 112

Patronen 113

Conclusie 116

- 6 Fase 2: Je verbazen over jezelf en nadenken over of het ook anders kan. *Oftewel: trek jezelf in twijfel* 117
Doel 117
Ondermijnende oudermodi 118
Bescherms 121
Kindmodi 122
Functionele modi 125
Patronen 127
Conclusie 128
- 7 Fase 3: Durven kiezen voor nieuw gedrag. *Oftewel: experimenteren kun je leren!* 129
Doel 129
Ondermijnende oudermodi 129
Bescherms 132
Kindmodi 135
Functionele modi 137
Patronen 138
Conclusie 140
- 8 Fase 4: Volhouden en bestendigen van de veranderingen. *Oftewel: voluit leven!* 141
Doel 141
Ondermijnende oudermodi 142
Bescherms 145
Kindmodi 147
Functionele modi 150
Patronen 152
Conclusie 152

9 Let's wrap it up 153

Literatuur 155

Dank! 157

De auteurs 159

Inleiding

‘Goed, druk wel’, ‘Meh, ik voel me best wel down de laatste tijd’ of ‘Mmmm, beetje brak’. Herken je je in deze antwoorden op de vraag ‘Hoe gaat het?’, dan zou je zomaar last kunnen hebben van een of meerdere van de volgende issues: 1) overbelasting en burn-out, 2) faalangst, onzekerheid en perfectionisme, 3) somberheid en depressie, 4) niet weten wat je wilt of wie je bent, en 5) (milde) verslavingsproblematiek.

In ons werk als klinisch psycholoog kwamen we deze klachten zó vaak tegen bij millennials, dat we besloten een boek voor ze te schrijven om deze problemen te lijf te gaan. Wij doen dit met behulp van schematherapie, omdat we tijdens onze jarenlange ervaring als psycholoog gemerkt hebben dat je door middel van deze therapie de eerdergenoemde problemen goed kunt behandelen. De taal van schematherapie geeft woorden aan wat er bij je vanbinnen gebeurt en handvatten om negatieve patronen die samenhangen met de eerdergenoemde issues te veranderen. Met als gevolg dat je meer gaat leven in plaats van overleven! We pretenderen niet dat dit boek een volledig naslagwerk is over schematherapie, maar wilden juist een pragmatische handleiding schrijven, die aansluit bij millennials en de issues waar zij tegenaan lopen. Bo-

vendien zijn we zelf millennial en voelen we ons dus verwant met de doelgroep. En, gebiedt de eerlijkheid te zeggen, we herkennen de zaken waar zij tegenaan lopen in meer of mindere mate ook bij onszelf.

Unstuck bestaat uit twee delen. Het eerste deel ('Wat?') gaat in op de vraag wat millennials zijn, welke issues ze (kunnen) hebben en wat schematherapie en de daarbij behorende schema's en modi zijn. Aan het eind ontwerp je je eigen 'modusmodel' dat inzichtelijk maakt hoe de disfunctionele patronen waar je in vastloopt in elkaar zitten. Hierna nemen we je in het tweede deel van het boek ('Hoe?') mee in hoe je je patronen kunt veranderen.

Zoals gezegd is het de bedoeling dat je met behulp van dit boek met je problemen aan de slag gaat. Je komt daarom veel praktische opdrachten tegen om je hierbij te ondersteunen. Maak de opdrachten waar je wat aan hebt en sla de opdrachten over die je onzinnig vindt. Naast opdrachten worden er veel voorbeelden gegeven (vignetten) waar je je waarschijnlijk wel of niet in herkent en die duidelijk maken wat we bedoelen met de verschillende issues en hoe je ermee aan de slag kunt. We raden je aan om het boek van a tot z door te nemen en soms terug te bladeren naar het Wat?-deel als je door de bomen het bos niet meer ziet bij het doorwerken van het Hoe?-deel.

Nog een tip voor perfectionisten (typisch de mensen die de inleiding lezen): als je met dit boek aan de slag gaat om je issues aan te pakken, doe dit dan niet al te minutieus! Zeker voor jullie is het een overwinning als je het boek niet tot op de letter nauwkeurig opvolgt. Kijk wat werkt voor jou en vier je kleine successen.

We hopen, zoals de titel *Unstuck* suggereert, dat het je lukt om met behulp van dit boek los te komen van hardnekkige patronen en dat het je lukt vrijuit te gaan leven. Oftewel, dat je keuzes durft te

maken, regie neemt als dit kan en loslaat als dit niet kan, en plezier hebt, zodat je trots op jezelf kunt zijn en tevreden bent met wie je bent en wat je hebt.

Deel 1: Wat?

Het belangrijkste doel van het eerste deel van het boek is dat je leert wat schematherapie is en dat je je negatieve patronen in schemataal kunt omschrijven. Omdat dit boek bedoeld is voor millennials staan we in hoofdstuk 1 allereerst stil bij wat millennials typeert en tegen welke problemen ze aan lopen. Deze problemen hebben we samengevat in 'de vijf issues': 1) overbelasting en burn-out, 2) faalangst, onzekerheid en perfectionisme, 3) somberheid en depressie, 4) niet weten wat je wilt en wie je bent, en 5) (milde) verslavingsproblematiek. Hoofdstuk 2 legt uit wat schema's zijn, waarna we in hoofdstuk 3 de modi, oftewel de emotionele toestanden waarin je terecht kunt komen, bespreken. Vervolgens is het tijd voor een intermezzo, waarin je kunt nagaan of je wat je tot nu toe hebt gelezen goed hebt begrepen en kunt toepassen. In hoofdstuk 4 helpen we je je eigen modusmodel te maken. Dit model kun je zien als een schematische weergave van hoe de modi elkaar beïnvloeden.

Millennials: de vooroordelen, sterke punten en waar ze zelf nou eigenlijk last van hebben

Overbelasting, burn-out, faalangst, onzekerheid, perfectionisme, somberheid, niet weten wat je wilt en wie je bent of (milde) verslavingsproblematiek. Allemaal issues die we vaak terugzien bij de millennials die bij ons in behandeling zijn (en issues die onszelf en onze vrienden en kennissen ook niet vreemd zijn). Als je je in een of meerdere van deze issues herkent, dan is dit boek ongetwijfeld behulpzaam. Zoals gezegd, is dit een zelfhulpboek voor millennials (hoewel mensen die niet tot deze doelgroep behoren ongetwijfeld ook baat hebben bij dit boek). Voordat we van start gaan, ontkomen we er niet aan om eerst deze generatie eens onder de loep te nemen. We beginnen met de definitie: wat zijn millennials eigenlijk? Daarna staan we stil bij de enorme hoeveelheid vooroordelen die er zijn over deze generatie. Maar gelukkig is er ook de andere kant, de sterke punten van millennials, die hierna aan bod komt. We eindigen met vijf issues waar millennials volgens ons vaak tegenaan lopen. (Of in ieder geval zijn dit de problemen die we vaak tegenkomen bij de millennials die bij ons in behandeling zijn.)

Wat zijn millennials?

De bevolking wordt opgedeeld in generaties. Een generatie is een groep van mensen die in dezelfde periode geboren is. Vaak is dit een periode van zo'n vijftien tot twintig jaar. Mensen die tot dezelfde generatie behoren, hebben vaak een aantal gemeenschappelijke kenmerken. Generaties kun je zien als vernieuwers van cultuur. En dit is ook nodig, omdat onze omgeving voortdurend verandert, zoals dat de wereld steeds verder digitaliseert en globaliseert. Mensen moeten zich aan deze veranderingen aanpassen en dit is wat nieuwe generaties doen. Een nieuwe generatie ontstaat dan ook vaak aan het begin van grote gebeurtenissen of grote veranderingen, zoals de Tweede Wereldoorlog of de toename van het gebruik van internet. Voorbeelden van generaties zijn de babyboomers, de verloren generatie en de patatgeneratie. Zoals gezegd richt dit boek zich specifiek op millennials.

Millennials, ook wel de generatie Y genoemd, zijn geboren tussen 1980 en 2000 en worden zo genoemd omdat ze ruwweg aan het begin van de eenentwintigste eeuw de volwassen leeftijd bereikten. Er zijn ruim drie miljoen millennials in Nederland. Inmiddels hebben alle millennials de volwassen leeftijd bereikt, hebben de meesten hun studententijd achter zich gelaten en zijn ze begonnen aan het werkende leven. Ze zijn de jongste generatie op de arbeidsmarkt (op een paar vroege generatie Z'ers na). Er wordt momenteel veel over millennials geschreven, wat niet verwonderlijk is, omdat ze de arbeidsmarkt, die behoorlijk aan het vergrijzen is, aan het vernieuwen zijn. En vernieuwing en verjonging stuiten nu eenmaal op weerstand bij eerdere generaties. Wij zouden zeggen: omarm deze vernieuwende generatie die zorgt dat we met de tijd meegaan! Maar daar wordt ook weleens anders over gedacht.

Millennials zijn lui, verwend en narcistisch, oftewel: de vooroordelen over millennials

Wanneer je een beetje op internet rondkijkt op zoek naar vooroordelen over millennials, heb je niet veel tijd nodig om tot een lange lijst te komen. Om er een paar te noemen: millennials zijn lui, verwend, denken overal recht op te hebben, zitten voortdurend op hun smartphone en hebben gebrek aan empathie. Ze hebben ongezond veel contact met hun ouders en zitten de hele dag op social media, zoals Instagram, YouTube, Twitter en Snapchat. Ze zijn narcistisch, maken de hele dag selfies en zijn oppervlakkig en egocentrisch. Daarnaast geven ze te veel geld uit in de horeca, drinken ze alleen maar ingewikkelde koffies en reizen ze schaamteloos de hele wereld over. Ze maken geen keuzes, hoppen van werkgever naar werkgever, stellen het maken van een partnerkeuze uit en zo kunnen we nog wel even doorgaan. Wij worden er niet echt vrolijk van.

We vroegen ons af of er over elke generatie zoveel negatiefs geschreven wordt en hebben een klein onderzoekje gedaan (oké, niet met de meest robuuste methode) en millennials met babyboomers vergeleken. Deze generatie is ook niet altijd even positief in het nieuws, getuige alleen al het feit dat 'boomer' (definitie volgens de Van Dale: persoon, met name van gevorderde leeftijd, met ouderwetse denkbelden of conservatieve opvattingen, synoniem: fossiel) in 2019 werd verkozen tot woord van het jaar. Maar het bleek dat wanneer je googelt op 'vooroordelen millennials' dit ongeveer 96.000 resultaten oplevert en 'vooroordelen babyboomers' minder dan een derde daarvan. Wanneer je daarentegen zoekt op 'sterke kanten millennials' levert dit slechts 21.000 resultaten op versus maar liefst 417.000 voor 'sterke kanten babyboomers'! Het lijkt er dus sterk op dat over millennials inderdaad vaker negatief wordt

geschreven dan over andere generaties. De vraag is alleen: is dit terecht?

Millennials: hun sterke kanten

De negatieve manier waarop millennials in de media komen is wat ons betreft erg eenzijdig. Niet dat het voorgaande volledig onwaar is, maar het komt niet overeen met wat we zien bij de millennials die bij ons in therapie zijn. Wat ons betreft verwoordt Joel Stein in een artikel in *Time Magazine* het mooi. Stein zet uiteen dat het van alle tijden is dat de jongere generatie becommentarieerd wordt. De jongeren breken noodzakelijkerwijs met de traditie van de gevestigde orde om zich aan te passen aan de nieuwe situatie, iets wat (blijkbaar) vanzelfsprekend op weerstand stuit. En ook zijn kenmerken die nu aan millennials worden toegeschreven al eerder aan andere generaties toebedeeld. Een voorbeeld is narcisme. Dit is iets wat millennials nu naar hun hoofd geslingerd krijgen, maar eind achttiende eeuw werden kunstenaars, die niet langer God centraal stelden in hun werk, maar kunst gebruikten om zichzelf uit te drukken, op deze manier becommentarieerd. En waar millennials hun vakantiefoto's op Instagram zetten, hielden babyboomers vroeger 'dia-avondjes'. Eigenlijk is dit nog erger: je kunt zelf bepalen of je de foto's op Instagram bekijkt, terwijl je van zo'n dia-avondje toch moeilijk weg kon lopen.

Andere eigenschappen van millennials kun je negatief uitleggen en veroordelen, maar je kunt er ook van de positieve kant naar kijken of met meer empathie. Zo is *entitlement* niet alleen een gevolg van overbeschermende en verwennende ouders, maar ook van de overvloed die er nu heerst. Er bestaan bijvoorbeeld beroepen die er tien jaar geleden nog niet waren, je kunt kiezen uit meer dan 1900 masteropleidingen en je hoeft je partner niet meer in je eigen omge-

ving te vinden, maar je kunt over de hele wereld op zoek naar je wederhelft. Het leven is een loterij geworden die het waard is om te spelen. Waarom zou je dit niet doen? Bovendien nemen de mensen die zich *entitled* voelen ook initiatief. Ze hebben een zekere mate van lef. Ze durven te vragen om dingen en hoewel ze de kans lopen op een 'nee', kunnen ze ook een 'ja' te horen krijgen. Zo komen ze dus verder.

Naast dat je negatieve eigenschappen van de zonnige kant kunt bekijken, hebben millennials ook ronduit positieve eigenschappen. Ze denken eerst in plaats van dat ze meteen handelen (in plaats van het 'doen, doen, doen' dat voor eerdere generaties gold), ze zijn tolerant en accepterend naar mensen die 'anders' zijn, zoals transgender mensen, en ze zijn niet alleen uit op geld verdienen, maar vinden het ook belangrijk om zich persoonlijk te ontwikkelen.

En daarnaast zien wij veel goede eigenschappen terug in de millennials in onze spreekkamers en voelen we mededogen met ze. Wij zien een generatie die ontzettend hard werkt en het heel goed wil doen op alle vlakken. Zowel op werk, in relaties, in vriendschappen en bij familie. De lat ligt ook hoog wanneer het gaat om goed voor zichzelf zorgen: gezond eten en sporten zijn belangrijk. Ook voelen ze zich regelmatig niet gehoord in deze wereld waarin ze moeten samenwerken met oudere generaties die het voor het zeggen hebben, terwijl ze wel veel ideeën hebben die de moeite waard zijn om naar te luisteren. Tot slot werken ze hard om zichzelf te ontwikkelen, of dit nu is door het volgen van cursussen of te proberen om hun overvolle hoofd leeg te maken met yoga en meditatie.

Er valt dus genoeg positiefs te vertellen over millennials. En is dat niet wat voor alle generaties geldt? Dat iedere generatie (en ook ieder mens trouwens) positieve en negatieve eigenschappen heeft? Het zou fijn zijn als de beeldvorming over millennials genuanceerder wordt.

De vijf issues van millennials

Het valt ons op dat millennials vaak tegen dezelfde problemen aan lopen, waardoor we op het idee kwamen om dit boek te schrijven. Omdat we ‘probleem’ een zwaar woord vinden, hebben we ervoor gekozen om het woord ‘issue’ te gebruiken. We hebben deze issues (geheel onwetenschappelijk maar gebaseerd op onze praktijkervaring) teruggebracht tot de vijf belangrijkste waar millennials hulp voor zoeken: 1) overbelasting en burn-out, 2) faalangst, onzekerheid en perfectionisme, 3) somberheid en depressie, 4) niet weten wat je wilt en wie je bent, en 5) verslaving of een iets mildere vorm daarvan. Meestal zien we overigens bij de millennials die bij ons in behandeling zijn dat ze zich melden met een combinatie van twee of meerdere van deze issues en vaak hangen ze met elkaar samen.

Issue 1: Overbelasting en burn-out

Een eerste issue dat we vaak zien bij millennials is overbelasting. Met, als dat erger wordt, burn-out tot gevolg. Het is niet verrassend dat millennials hier vaak tegenaan lopen als je stilstaat bij hoe hun leven eruitziet. Ten eerste staan millennials aan het begin van hun carrière en barsten ze van de energie om er iets van te maken. Ze zijn enthousiast en pakken alle kansen met beide handen aan. En daar wordt graag gebruik van gemaakt. Ook is er veel concurrentie van collega's, vaak ook millennials, en willen zij niet onderdoen voor elkaar. Daarnaast is een tijdelijk contract eerder regel dan uitzondering en om ergens te kunnen blijven werken moet je je steeds opnieuw bewijzen. Je moet goed je grenzen aan kunnen en durven geven (en weten waar ze liggen) om je staande te houden in zo'n omgeving.

Ten tweede hebben millennials naast een drukke, veeleisende baan vaak een bruisend privéleven met veel leuke dingen, zoals

etentjes met vrienden, borrels, weekendjes weg en spelletjesavonden, om er een paar te noemen. Eigenlijk moeten ze daar af en toe 'nee' tegen zeggen, maar dit is lastig vanwege het onder millennials vaak voorkomende *fear of missing out*, beter bekend als fomo. Bovendien lijden millennials onder 'technostress', oftewel ze ervaren veel negatieve gevolgen van een wereld vol technologie. Ze hebben het gevoel altijd 'aan' te moeten staan en voelen frustratie en paniek wanneer dit even niet lukt. Daarnaast is de hoeveelheid informatie die binnenkomt enorm: per dag krijgen we nu evenveel prikkels binnen als iemand die in het jaar 1900 leefde in zijn hele leven! Zie dat maar eens te verwerken, te filteren of te negeren. Ook op privé-gebied kun je daardoor uitgeput raken.

Tot slot groeien millennials op in een prestatie maatschappij: je kunt alles bereiken wat je wilt. En wat er allemaal te bereiken is, wordt je voortdurend duidelijk gemaakt. Social media, waar millennials natuurlijk volop gebruik van maken, staan vol succesverhalen. Dit zorgt ervoor dat de druk om te schitteren (je moet niet alleen succesvol zijn op werkgebied, maar ook fit, gezond, actief en een durfal zijn) verder toeneemt. Millennials laten zich leiden door de verwachtingen die anderen van hen hebben of denken dat anderen van hen hebben. En wat nog extra druk geeft: wanneer het misgaat, kun je dat eigenlijk alleen maar jezelf verwijten.

Lukt het dus niet om voldoende 'nee' te zeggen en grenzen aan te geven, zowel op werk als in je privéleven, dan kan het gebeuren dat de emmer te vol raakt. Je raakt overbelast, voelt je voortdurend opgejaagd en in het ergste geval krijg je zelfs een burn-out. De kans hierop is groter als er daarnaast ook in je privéleven ingewikkelde kwesties spelen, zoals een relatie die niet lekker loopt, ouders die gaan scheiden, grootouders die overlijden, of steeds moeten verhuizen.