



# Je kunt van een kikker geen veren plukken

## *Aandacht voor problemen in vriendschapsrelaties binnen groepsschematherapie*

Problemen in vriendschapsrelaties zijn niet ongewoon, maar voor mensen met persoonlijkheidsstoornissen zijn ze kenmerkend. In groepsschematherapie leren zij wat de valkuilen zijn in hun denkpatronen waardoor deze problemen onnodig groter worden en krijgen zij meer oog voor de positieve aspecten van hun vriendschappen. De auteurs beschrijven onder meer aan de hand van praktijkvoorbeelden hoe dat gaat.

Door Martine van der Laan  
en Kristel Traa-van Hooijdonk

Schematherapie is ontwikkeld voor de behandeling van mensen met persoonlijkheidsstoornissen (Young, 1990, Young et al., 2003). Problemen in het contact met anderen vormen een van de kernsymptomen van deze stoornissen. Deze interactieve moeilijkheden worden in de schematherapie verklaard vanuit herhalingspatronen die aangestuurd worden door maladaptieve schema's en modi.

We starten met een beschrijving van groepsschematherapie zoals die ontwikkeld werd door Farrell en Shaw (2012). Hierna geven we een samenvatting van de literatuur over de functies die vrienden voor ons vervullen en over de problemen die in vriendschappen kunnen ontstaan. Daarbij komen verschillende denkfouten en psychologische mechanismen aan de orde die voor onnodige spanning kunnen zorgen. Vervolgens gaan we in op de manier waarop maladaptieve schema's en modi deze denkfouten en psychologische mechanismen kunnen versterken, waardoor de vriendschapsproblemen heftiger worden. Ten slotte laten we, mede aan de hand van praktijkvoorbeelden, zien hoe tijdens de groepsschematherapie vriendschapsproblemen bewerkt kunnen worden, zodat

stabielere en positievere vriendschappen mogelijk worden.

### **Groepsschematherapie**

De Viersprong is een ggz-instelling die zich onder andere gespecialiseerd heeft in de psychotherapeutische behandeling van persoonlijkheidsproblematiek. Binnen deze instelling wordt er gewerkt vanuit een aantal 'evidence based' referentiekaders, waaronder schematherapie. Op de locatie Halsteren worden klinische, dagklinische en ambulante behandelprogramma's aangeboden waar groepsschematherapie een onderdeel van is. Hierbij is de door Farrell en Shaw (2012) ontwikkelde werkwijze het uitgangspunt.

Farrell en Shaw beschrijven een gestructureerd groepsschematherapeutisch programma voor patiënten met borderline persoonlijkheidsproblematiek waarin het zogenoemde modusmodel centraal staat.

Een persoon heeft verschillende kanten, die afhankelijk van de omstandigheden naar de voorgrond komen. Er zijn Kind-modi, Veeleisende en Straffende Ouder-modi, er zijn coping-modi die beschermen tegen moeilijk te hanteren gevoelens en er is een Gezonde Volwassene-kant, die wanneer er sprake is van persoonlijkheidsproblematiek vaak onderontwikkeld is.

Interventies worden door Farrell en Shaw in vier categorieën ingedeeld: educatie over schematherapie, modusbewustwording (het leren herkennen van de verschillende modi en signaleren wanneer deze actief worden), modusregulatie (het aanleren van cognitieve en gedragsstrategieën om modi te reguleren) en ervaringsgericht moduswerk (het opdoen van corrigerende emotionele ervaringen, onder andere door imaginaire

*rescripting* en modusrollenspellen). De groepsessies worden in grote lijnen gestructureerd aan de hand van deze categorieën en het werken met de verschillende modi middels bijhorende oefeningen. Zo wordt er gestuurd naar een optimale balans tussen emotionele *arousal* en veiligheid. De groep wordt een 'nieuw gezin' en de ervaren verbondenheid met anderen levert vaak belangrijke corrigerende ervaringen op, waardoor schemaverandering kan plaatsvinden. Op de Viersprong worden zowel patiënten met borderline problematiek als patiënten met cluster C persoonlijkheidsproblematiek door middel van groepsschematherapie behandeld.

Sessies duren anderhalf uur, waarbij gestart wordt met een opwarmingsoefening, bedoeld om te kijken hoe iedereen erbij zit en de groepsleden de gelegenheid te geven hun stem te laten horen. Aan het einde van de sessie is er een afsluitende oefening, waarin opnieuw alle groepsleden aan bod komen. In het midden van de sessie is er soms een gepland onderdeel, bijvoorbeeld een groepsimaginatie en rescripting, waarbij een traumatische gebeurtenis uit het verleden van een van de groepsleden bewerkt wordt. Hier wordt vooraf een indeling voor gemaakt, zodat alle patiënten aan bod komen. Periodieke evaluaties worden ook in dit gedeelte van de sessie ingepland. In de overige sessies is er ruimte voor eigen inbreng van de patiënten waarbij, zoals voor de schematherapie in het algemeen geldt, zo veel mogelijk experientieel wordt gewerkt. Voorbeelden hiervan worden later in dit artikel beschreven.

De behandeling wordt regelmatig geëvalueerd. Wanneer er in de beleving van de

patiënt en de therapeuten voldoende winst is, en dit ook bevestigd wordt door de ROM, wordt de therapie voortgezet. Bij elke evaluatie worden korte-termijn doelen gesteld, die

## *Vriendschappen zijn vaak niet alleen maar positief, voor veel mensen vormen ze een bron van stress*

zich toespitsen op de omgang van de patiënt met zichzelf, de omgang met betekenisvolle anderen en de stappen die men wil gaan zetten in de maatschappij. Bij het stellen van doelen gericht op het contact met anderen stuiten we niet zelden op disfunctionele vriendschapsrelaties, gekenmerkt door spanning, heftige conflicten, teleurstellingen en breuken.

### **Vriendschapsrelaties**

Vrienden vervullen belangrijke functies voor elkaar, ze doen samen leuke dingen, geven advies en praktische hulp, voelen elkaar goed aan, bieden steun en troost, laten elkaar niet vallen en zien en bevestigen elkaars goede eigenschappen (Mendelson & Aboud, 2014). Een meta-analyse van 148 studies laat zien dat de mortaliteit significant lager is bij mensen die verschillende goede vrienden hebben (Holt-Lunstad et al., 2010). Vanwege dergelijke bevindingen wordt vriendschap ook wel een gedragsmatig vaccin genoemd (Sias & Bartoo, 2007).

Vriendschappen zijn vaak niet alleen maar positief, voor veel mensen vormen ze een

bron van stress. Bij psychologiestudenten bleek 45% van de vriendschappen zowel negatieve als positieve gevoelens op te roepen (Holt-Lunstad et al., 2007). In een steekproef van ongeveer duizend mensen, rapporteerde twee derde dat vriendschap een van de belangrijkste bronnen van spanning in hun leven was (Flora, 2013). De negatieve impact van moeizame vriendschappen is aantoonbaar, zowel in het psychologische als in het lichamelijke domein. Onderzoek toont aan dat mensen een hogere bloeddruk hebben wanneer ze problemen bespreken met vrienden over wie ze ambivalente gevoelens hebben dan wanneer ze erover praten met vrienden met wie de relatie positief is (Holt-Lunstad et al., 2007). Mensen bij wie veel vriendschappen ambivalent zijn, hebben een hoger risico op cardiovasculaire aandoeningen en op het ontwikkelen van een depressie (Bigalow Buschman et al., 2009). Ook zijn er aanwijzingen dat de celveroudering bij vrouwen dan sneller verloopt (Uchino, 2012).

Bepaalde denkfouten en interactieve mechanismen blijken verantwoordelijk voor een deel van de problemen die zich in vriendschapsrelaties voordoen. Onder invloed hiervan worden potentieel positieve vriendschappen ambivalent en daarmee een bron van spanning.

*Rounding* is de overtuiging dat een vriendschap alleen goed is wanneer alle functies die vrienden voor elkaar vervullen geboden worden (Levine, 2009). Een vriendschap met iemand die de ander goed aanvoelt en troost biedt, maar die niet graag op pad gaat om leuke dingen te doen, kan hierdoor ambivalent worden.

Van de *mirror image trap* is sprake wanneer

van een vriend verwacht wordt dat die exact hetzelfde teruggeeft als datgene wat hij of zij ontvangt (Flora, 2013).

Het derde en meest schadelijke mechanisme is wat Holt-Lunstad et al. (2007) *support interference* noemen, wat inhoudt dat vrienden geen emotionele steun bieden wanneer daarom gevraagd wordt. In plaats daarvan geven ze advies of zelfs kritiek. In onze groepen noemen we dit 'verzwakkende steun'. Uit onderzoek blijkt dat dit mechanisme verantwoordelijk is voor een groot deel van de negatieve impact van ambivalente vriendschappen. Een vriendschap waarin je geen emotionele steun krijgt, wordt stressvol wanneer je dit toch blijft verwachten. Zodra je inziet dat een vriend op dit gebied niets te bieden heeft, kan een waardevolle vriendschap overblijven, waarin andere vriendschapsfuncties wel vervuld worden.

Uit onderzoek blijkt dat mensen ambivalente vriendschappen vaak lang laten voortbestaan. Hierbij spelen interne en externe barrières een rol (Bigalow Bushman & Holt-Lunstad, 2009). Interne barrières, die worden gevormd door overtuigingen over loyaliteit en vergeving of door de wens zichzelf te willen zien als iemand met een grote vriendenkring, blijken het moeilijkst te hanteren. Van een externe barrière is sprake wanneer een vriend deel uitmaakt van eenzelfde sociale kring, waardoor je hem of haar blijft tegenkomen als je de vriendschap zou beëindigen.

### **Maladaptieve schema's en modi**

Vriendschapsproblemen zijn bij mensen met persoonlijkheidsproblematiek heftiger, omdat maladaptieve schema's en modi de

beschreven denkfouten en interactieve mechanismen versterken.

Het schema Veeleisendheid kan ertoe leiden dat denkfouten als *rounding* en de *mirror image trap* optreden, waarbij vrienden gewogen en te licht bevonden worden.

Hetzelfde geldt voor Straffende of Kritische Ouder-modi (van der Laan, 2020).

Wanneer schema's als Emotioneel Tekort, Verlating/ Instabiliteit, Minderwaardigheid/ Schaamte, Kluwen/ Onderontwikkeld Zelf en Onderwerping op de voorgrond staan, zal *support interference* heftige emoties triggeren. Dat de ander niet in staat is emotionele steun te geven, wordt niet onderkend. Men zoekt de fout bij zichzelf: ik verdien geen steun, ik vraag het op de verkeerde manier of om verkeerde redenen, mijn gevoelens zijn niet valide.

Als meerdere schema's actief worden, worden modi zoals het Kwetsbare Kind en de Bestraffende Ouder geactiveerd, waardoor vervolgens ook coping-modi in stelling worden gebracht zoals de Boze Beschermers, of de Pest en Aanval-modus. Deze modi triggeren emotionele reacties bij de ander, waardoor de problemen steeds heftiger worden.

Schema's en modi interfereren niet alleen met de manier waarop de vriend en de vriendschap gepercipieerd worden, ook het vervullen van vriendschapsfuncties kan erdoor bemoeilijkt worden (van der Laan & Ravestijn, 2017). Als gevoelens door middel van krachtige coping-modi onderdrukt worden, komen verschillende van de eerder genoemde vriendschapsfuncties in het gedrang, met name het elkaar steun en troost bieden en het elkaar goed aanvoelen. Een vermijdende copingstijl zal vrijwel alle vriendschapsfuncties belemmeren.

Betrouwbaar zijn, de ander niet laten vallen, kan bemoeilijkt worden wanneer Impulsieve en Boze Kind-modi niet goed beteugeld worden door een krachtige Gezonde Volwassenne. Veeleisende en Straffende Ouder-modi zullen met het vervullen van alle zes de vriendschapsfuncties interfereren. Wanneer de Kwetsbaar Kind-modus sterk op de voorgrond staat, wordt er een krachtig beroep gedaan op de ander om steun te bieden, waardoor *support interference* vaker aan de orde zal zijn. Ook kan het evenwicht tussen geven en nemen verstoord raken.

### Het bewerken van problemen

Wanneer in een eerdere sessie problemen in een vriendschap aan de orde zijn gekomen,

zetten we een warming-upoefening in waarbij psycho-educatie gegeven kan worden over ambivalentie binnen vriendschappen. Vervolgens delen we aan het einde van dezelfde sessie een huiswerkopdracht uit die bedoeld is om de eigen vriendenkring in kaart te brengen. In latere sessies kan, wanneer vriendschappen ter sprake komen, teruggegrepen worden op een gedeeld referentiekader en kunnen experiëntiele technieken worden toegepast om de problemen met vrienden te bewerken.

### Psycho-educatie

In het kader van de warming-upoefening worden stellingen voorgelegd (zie tabel 1), waarbij groepsleden worden uitgenodigd te

#### Ben je het hiermee eens of oneens?

1. Als je een vriendschap niet meer ziet zitten, ben je moreel verplicht om je vriend/vriendin uit te leggen waarom dat zo is.
2. Als het goed is, bieden vrienden elkaar over en weer precies hetzelfde.
3. In een vriendschap moet geven en nemen in evenwicht zijn.
4. Een vriend die je niet steunt als je verdriet hebt, is niets waard!
5. Als een vriendschap je te veel stress geeft, moet je die gewoon verbreken.
6. Het kan heel lastig zijn om uit een stressvolle vriendschap te stappen.
7. Iedereen zou een beste vriend of vriendin moeten hebben.
8. Het is belangrijk dat een vriend ongezouten kritiek geeft.
9. Het is belangrijk dat een vriend jouw sterke kanten ziet.
10. Als een vriend of vriendin in een andere levensfase zit dan jij, kan dat lastig worden.
11. ...dan kan je er maar het beste mee kappen.

Tabel 1: *Vriendschapsstellingen*

gaan staan als ze het ermee eens zijn. Na iedere stelling vragen de therapeuten aan een groepslid om toe te lichten waarom hij of zij is gaan staan of juist is blijven zitten.

*Wanneer stelling 1 ('Als je een vriendschap niet meer ziet zitten, ben je moreel verplicht om je vriend/ vriendin uit te leggen waarom dat zo is') wordt voorgelezen, gaan steevast alle groepsleden staan. Pieter krijgt de vraag waarom hij vindt dat deze stelling klopt. Hij legt uit dat het integer is om dat te doen – mensen hebben recht op de waarheid. Vanuit de groep krijgt hij hiervoor bijval. Een van de therapeuten vraagt of mensen ervaring hebben met een vriendschap die eindigde met zo'n uitleg. Dan vertelt Jane dat ze dit ooit zelf zo gedaan heeft, wat leidde tot een dramatische slotscène. Bij doorvragen bleek dat ze daar later veel last van had, omdat zij en de voormalige vriendin veel gedeelde sociale contacten hadden. De vriendin was gekwetst en sprak daar begrijpelijkerwijs met anderen over, wat zorgde voor spanning. Een van de therapeuten legt uit dat het in de literatuur over problematische vriendschappen wordt afgeraden om ongevraagd uitleg te geven. Een fade-out, waarbij het maken van afspraken op de lange baan geschoven wordt, is veiliger wanneer mensen zich in dezelfde sociale kringen bewegen. Een uitzondering hierop is de situatie waarbij de vriend of vriendin vraagt waarom er meer afstand in de vriendschap komt, dan kan via 'ik-boodschappen' uitleg gegeven worden. Twee maanden later vertelt Pierre dat een van zijn vrienden, in wie hij teleurgesteld was geraakt omdat hij nooit tijd had, weer af wilde spreken. Pierre had de neiging om hem eens goed de waarheid te zeggen onderdrukt en onder het mom van een drukke agenda afgehou-*

*den. Niet lang daarna kwam hij de desbetreffende vriend op een verjaardag tegen en konden ze zonder spanning in dezelfde ruimte zijn.*

Ook andere stellingen worden als springplank gebruikt om uitleg te geven over vriendschapsfuncties en over de denkfouten en psychologische mechanismen die ervoor kunnen zorgen dat er ambivalentie ontstaat en/ of dat vriendschappen, die meer kosten dan ze opbrengen, in stand worden gehouden. De *mirror image trap* komt in stelling 2 naar voren, waarbij deze gecontrasteerd kan worden met stelling 3: een evenwicht tussen geven en nemen is gezond, maar wat men geeft en ontvangt hoeft niet hetzelfde te zijn. *Support interference* kan uitgelegd worden aan de hand van stelling 4. Een van de groepsleden wordt uitgenodigd om te vertellen over een vriend of vriendin die niet in staat is emotionele steun te geven, waarna gekeken wordt of andere vriendschapsfuncties in deze vriendschap wel geboden worden. Wanneer je niet vraagt om datgene wat deze vriend of vriendin niet kan bieden, is de vriendschap wellicht toch de moeite waard. Je kunt van een kikker geen veren plukken, zegt een van de therapeuten steevast als het hierover gaat.

Aan de hand van stelling 5 kan uitleg gegeven worden over de noodzaak om – voor je besluit dat een vriendschap niet meer de moeite waard is – na te gaan in hoeverre de eerdergenoemde denkfouten en psychologische mechanismen samen met maladaptieve schema's en modi onnodige ambivalentie veroorzaken. Als dit het geval is, is het de moeite waard om deze aan te pakken en vervolgens te kijken wat er overblijft. Stelling 6 biedt een opstap om de interne en externe barrières die het lastig maken om

met iemand te breken aan de orde te stellen. Er kan uitleg worden gegeven over de manier waarop je meer afstand kunt nemen van mensen bij wie je vooral spanning oploopt.

## *Een verwaterde vriendschap kan weer intiemer worden als luiers plaatsmaken voor schooltassen*

Met stelling 7 zijn de deelnemers van de groepsschematherapie het vrijwel altijd unaniem eens. De therapeuten geven ook hier uitleg: het is prima om een beste vriend of vriendin te hebben, maar het is absoluut niet verkeerd om die niet te hebben. De gedachte dat je één beste vriend of vriendin hoort te hebben, kan schema's als Minderwaardigheid/ Schaamte of Sociaal Isolement triggeren. Ook kan deze gedachte ervoor zorgen dat je krampachtig vasthoudt aan een vriendschap vanuit een interne barrière samenhangend met Veeleisende Ouder- of Overcontrolerende coping-modi. Wanneer er geen rangorde in vriendschappen wordt aangebracht, geeft dat ruimte om ontspanner om te gaan met de wisselingen in de intensiteit van het contact die er onvermijdelijk zijn. Ook de denkfout *rounding* kan aan de hand van deze stelling besproken worden, die sluit aan bij rigide opvattingen over hoe het in vriendschappen hoort te zijn.

*Wanneer stelling 8 (Het is belangrijk dat een vriend ongezoeten kritiek geeft) wordt voorgelezen, gaan twee groepsleden staan. Britney, een vrouw die zelf vaak een uitgesproken mening heeft, zegt dat eerlijkheid boven alles*

*gaat. Ze krijgt steun van Jordy, maar Ellis, een ander groepslid, is het niet met haar eens. Ook binnen een vriendschap is ongevraagd commentaar niet altijd wenselijk. Ze herinnert zich een rok die ze nooit meer gedragen heeft nadat een vriendin, uit het niets, zei dat de kleur haar flets maakte. De therapeut geeft uitleg: vriendschappen waarin je veel negatief commentaar krijgt, triggeren Ouder-modi en zijn een blijvende bron van stress. Als iemand vrienden met je wil zijn ondanks het feit dat die persoon niets goeds in je lijkt te zien, is het moeilijk voor te stellen dat er een gezonde en positieve relatie zal ontstaan. Wanneer vervolgens stelling 9 ('Het is belangrijk dat een vriend jouw sterke kanten ziet') wordt voorgelezen, gaat iedereen staan. De therapeuten sluiten zich aan bij dit oordeel; dat de ander een positief beeld weerspiegelt, maakt de vriendschap waardevol.*

In de regel ontstaat na het bespreken van stelling 8 consensus dat ongevraagde kritiek alleen dan gegeven wordt wanneer er sprake is van grensoverschrijdingen binnen de vriendschap, of gedrag dat tot gevaar kan leiden.

Bij het bespreken van stelling 9 wordt uitgelegd dat een vriendschap waarin de ander het goede in jou niet ziet, nooit een heel belangrijke of intieme vriendschap kan zijn, omdat in een contact waarin de eigenwaarde niet wordt gevalideerd Ouder-modi al snel getriggerd zullen worden.

Stelling 10 levert altijd een veelheid van voorbeelden op van vriendschappen die door prille relaties of de geboorte van kinderen in zwaar weer komen. Ook hier wordt psychoeducatie gegeven, waarbij het belang van zaken niet te persoonlijk opvatten wordt genoemd. Vaak zijn er ook voorbeelden die

duidelijk maken dat een dergelijke vriendschap in de loop van de tijd weer intiëmer kan worden, als vlinders minder levendig worden of luiers plaatsmaken voor schooltassen.

Stelling 11 wordt ten slotte aangegrepen om uitleg te geven over de manier waarop een vriendschap – na zorgvuldige analyse van de problemen en de constatering dat deze niet te verhelpen zijn – beëindigd kan worden.

Door zelf geen initiatieven meer te nemen en afspraken op de lange baan te schuiven, kan er veelal zonder pijnlijke confrontaties afscheid genomen worden. Op deze manier blijft de deur op een kier staan, zodat de draad opgepakt kan worden wanneer in de toekomst dingen in een of beider levens veranderen en er weer ruimte is voor de vriendschap.

### **Cognitieve opdracht**

Aan het einde van dezelfde of een volgende groepsessie kan de vriendschapsbloem (figuur 1) uitgedeeld worden. Hiermee kunnen groepsleden inventariseren wat er op het gebied van vriendschap al is, wat er ontbreekt, en wat zijzelf aan vrienden bieden (van der Laan et al., 2017, van der Laan 2020). De vriendschapsfuncties zijn weergegeven als de blaadjes van een bloem op een tweezijdig werkblad. Aan de ene kant schrijft de patiënt bij de bloemblaadjes de namen van mensen die de desbetreffende functies voor hem vervult. Aan de andere kant van het werkblad vult de patiënt voor dezelfde mensen in wat hij of zij de ander biedt.

Wanneer dit huiswerk in een volgende sessie wordt nabesproken, blijken patiënten die het gevoel hebben weinig vrienden te

hebben, vaak te ontdekken dat ze er minder alleen voorstaan dan ze dachten. Dit is in de regel terug te voeren op veeleisende denkbeelden over vriendschap, samenhangend met de denkfouten *rounding* en de *mirror image trap*.

Bij het nabespreken is het goed om opnieuw aandacht te besteden aan vriendschappen waarin *support interference* of verzwakkende steun speelt en zorgvuldig na te gaan of er andere vriendschapsfuncties vervuld worden, in die mate dat de vriendschap de moeite waard blijft.

Soms wordt duidelijk dat voor een patiënt bepaalde vriendschapsfuncties binnen zijn huidige vriendschappen niet vervuld worden. In de therapie kan onderzocht worden met welke schema's en modi dit samenhangt en kan een plan gemaakt worden om te werken aan het vullen van de leemte.

Patiënten met een sterke gerichtheid op de ander ontdekken bij het invullen wat zij zelf aan vrienden bieden, dat geven en ontvangen uit balans zijn. Wanneer tekorten op het gebied van de grenzen op de voorgrond

## *Rollenspelen zijn vaak een springplank voor gedragsexperimenten*

staan, kunnen patiënten juist het tegenovergestelde ontdekken. In beide gevallen is het mogelijk om de problemen die patiënten in vriendschappen ervaren in verband te brengen met maladaptieve schema's en modi, waar in de behandeling aan gewerkt kan worden.





*Figuur 1: De vriendschapsbloem*

*Bij het invullen van de vriendschapsbloem ontdekt John dat hij vaak klaarstaat voor vrienden, maar zelf nauwelijks ergens terecht kan als hij emotionele steun nodig heeft. Wanneer hij hierover nadenkt, komt hij tot de conclusie dat zijn beste vriend hem uitput, omdat hij voortdurend aandacht vraagt zonder iets terug te geven. John legt een verband met zijn eigen Willoze Inschikkelijke-modus, die samenhangt met het schema Zelfopoffering. Hij neemt zich voor actief te oefenen met aandacht vragen voor zijn eigen verhalen en gevoelens en zo te onderzoeken of de vriendschap evenwichtiger kan worden.*

### **Experiëntiële en gedragsmatige technieken**

Wanneer groepsleden inbreng hebben over problemen in vriendschappen waarbij grenzen lijken te ontbreken, is een rollenspel een goede manier om dit aan de orde te stellen.

*Erika krijgt haar vriendin Anna op bezoek. Anna heeft Erika nog niet zo lang geleden goed opgevangen toen zij er helemaal doorheen zat. Nu komt Anna ongelegen: Erika heeft een afspraak over vrijwilligerswerk. Maar omdat Anna veel tijd heeft genomen om naar haar te luisteren, durft ze niet te zeggen dat ze weg moet.*

*Een groepsgenoot vraagt of de modus Willoze Inschikkelijke speelt. Erika herkent dit. Een van de therapeuten oppert dat wellicht ook de mirror image trap een rol speelt: heeft Erika het idee dat ze Anna met gelijke munt terug moet betalen? Erika beaamt dit ook, en vertelt over een sterke innerlijke bestraffende stem die haar plaagde toen ze uiteindelijk veel te laat onderweg was naar haar afspraak. In een rollenspel wordt de situatie nagespeeld. Verschillende groepsgenoten laten Erika zien hoe ze op een respectvolle manier het bezoek van Anna kan begrenzen.*

Rollenspelen zijn vaak een springplank voor gedragsexperimenten, waarover in een volgende sessie een terugkoppeling kan komen.

In een groepsimagineatie kan gevraagd worden om terug te denken aan een prettig moment in gezelschap van anderen. Het moment – genieten op een terrasje, wandelen, samen sporten of een film kijken – kan onderzocht worden: welke vriendschapsfuncties kwamen aan bod? Zijn er andere functies die door deze vriend of vriendin vervuld worden? Zijn er functies die in deze vriendschap juist geen rol spelen? Door het horen van elkaars verhalen en het uitpluizen van de ervaringen, kan waar nodig informatie over vriendschap herhaald worden, om het meer eigen te maken.

Een verbeeldingsoefening kan ook toegepast worden wanneer iemand vertelt over een teleurstellend contact met een vriend of vriendin, waarin steun uitbleef. In de verbeelding kan aan de groep gevraagd worden om terug te gaan naar een eigen kwetsbaar moment, en vervolgens te onderzoeken wat ze toen eigenlijk nodig hadden. Ze krijgen de ruimte om dit in de imagineatie aan zichzelf te geven. In de nabespreking wordt dit teruggekoppeld naar het thema vriendschap – wat kun je aan vrienden bieden en hoe maak je je eigen behoeften bespreekbaar – uiteraard met aandacht voor het feit dat hoe goed je het ook vraagt, de ander niet altijd in staat is om het te bieden.

De *support interference* kan zoals hierboven beschreven door een imagineatie verhelderd worden, en ook een meerstoelentechniek kan ingezet worden om het mechanisme te verduidelijken.

*Yolanda worstelt met het mantelzorgen voor haar bejaarde moeder. Ze is laaiend op haar vriendin Betty, die geen ruimte heeft voor haar verhalen. Yolanda is vaak verdrietig als ze thuiskomt na een bezoek aan haar moeder en heeft behoefte aan steun, maar Betty luistert nauwelijks en begint meteen adviezen te geven over de manier waarop Yolanda de zorg voor haar moeder aanpakt. Hiermee geeft ze Yolanda het gevoel dat het haar eigen schuld is dat ze het zo zwaar heeft. Ouder-modi worden getriggerd en de Kwetsbare Kind-modus wordt geactiveerd, waardoor ze opnieuw probeert om steun te krijgen. Een van de therapeuten labelt wat er gebeurt als 'verzwakkende steun'. Ben, een groepslid, vraagt waarom Yolanda ooit bevriend is geraakt met Betty. Yolanda vertelt dat ze in hun studententijd in één huis woonden en toen ontdekten dat ze van dezelfde romcoms hielden. Ze organiseerden avonden waarbij ze allebei in pyjama voor de buis zaten en de grootste lol hadden. Terwijl ze vertelt, realiseert Yolanda zich hoe leuk die avonden waren en hoeveel ze er nu aan zou hebben om zich met een vriendin op die manier te kunnen ontspannen. De vriendschapsbloem wordt erbij gepakt. Yolanda kan benoemen dat de vriendschap wellicht toch de moeite waard is, ondanks dat ze op dit moment geen steun en troost van deze vriendin krijgt. De therapeut vraagt aan de groep wat Yolanda's Kwetsbare Kind-modus nodig zou hebben van haar vriendin. De reacties van groepsgenoten worden geordend aan de hand van een stoelentechniek waarmee de drie manieren waarop de Gezond Volwassen-modus het Kwetsbare Kind kan opvangen (van der Wijngaart, 2015): valideren van het gevoel, het bieden van hoop en pas daarna het geven van advies. Duidelijk wordt dat de vriendin van Yolanda de eerste twee stoelen overslaat.*

*Yolanda neemt zich voor om hierover met haar vriendin in gesprek te gaan voor ze de conclusie trekt dat Betty een kikker is waarvan ze geen veren kan plukken.*

## **Slotbeschouwing**

In de praktijkvoorbeelden is te zien hoe de maladaptieve schema's en modi bij mensen met persoonlijkheidsstoornissen problemen in vriendschappen kunnen versterken. Door hier in de groep expliciet aandacht aan te besteden, krijgen patiënten handvatten om beter om te gaan met de problemen die zich in vriendschappen voordoen, wat bij kan

dragen aan hun psychische stabiliteit en kwaliteit van leven. Dankzij de psycho-educatie en de huiswerkopdracht krijgen zij een denkkader dat hen helpt om oog te hebben voor het positieve in hun vriendschapsrelaties, om zicht te krijgen op un eigen functioneren als vriend en om valkuilen die zorgen voor onnodige ambivalentie te voorkomen. Ze krijgen zicht op de rol die hun maladaptieve schema's en modi spelen bij het versterken van vriendschapsproblemen en leren om minder te reageren vanuit bijvoorbeeld de Veeleisende Ouder en coping-modi en vaker vanuit de Gezond Volwassenen-kant.

**Martine van der Laan** is specialistisch groepstherapeut NGVP, schematherapeut en psychiater.  
**Kristel Traa-van Hooijdonk** is schematherapeut, psychotherapeut en gz-psycholoog.  
Zij werken beiden bij de Viersprong Halsteren.

## *Literatuur*

---

Bigalow Buschman, B. & Holt-Lunstad, J. (2009). Understanding social relationship maintenance among friends. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, p. 749-778.

Farrell, J.M. & Shaw, I.A. (2012). *Group schema therapy for borderline personality disorder*. West Sussex, UK: Wiley-Blackwell.

Flora, C. (2013). *Friendfluence*. New York: Anchor Books.

Holt-Lunstad, J., Uchino, B.N., Smith, T.W. & Hicks, A. (2007). On the importance of relationship quality: The impact of ambivalence in friendships on cardiovascular functioning. *The Annals of Behavioural Medicine*, 33, p. 278-290.

Holt-Lunstad, J., Smith, T.B. & Layton, J.B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *Public Library of Science Medicine*, 7(7), e1000316.doi:10.1371/journal.pmed.100316.

Laan, M.C. van der & E.P. Ravestijn (2017). Vriend of vijand? Vriendschapsrelaties in de schematherapeutische behandeling van adolescenten. *Tijdschrift voor Psychotherapie* 43(5): p. 317-329.

Laan, M.C. van der (2020). Friend or foe? Cognitive interventions to help patients form more stable friendships. *Schematherapy Bulletin (ISST)* 18, July 2020, p. 16-21.

Levine, I.S. (2009). *Best Friends Forever*. New York: Overlook Press.

Sias, P.M. & Bartoo, H. (2007) Low-cost approaches to promote physical and mental health: Theory, research, and practice. In L. L'Abate (red.), *Friendship, social support, and health* (p. 455-472). New York: Springer Science & Business Media.

Uchino, B.N., Cawthon, R.M., Smith, T.W., Light, K.C., McKenzie, J., Carlisle, M., Gunn, H., Birmingham, W. & Bowen, K. (2012). Social relationships and health: Is feeling positive, negative or both (ambivalent) about your social ties related to telomeres? *Health Psychology*, 31(6), p. 789-796.

Wijngaart, R. van der (2015). Healthy Adult Mode: Ways to strengthen the Healthy Adult of our patients. *Schematherapy Bulletin (ISST)* 1, May 2015, p. 7-13.

Young, J.E., Klosko, J.S. & Weishaar, M.E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York/ London: The Guilford Press.

.....