



2017 - 2018

# De Logica van Levenskunst

Eindopdracht

Autismevriendelijke coachopleiding



Karen Serrus

## Inhoud

1. Inleiding .....	2
2. Globaal overzicht.....	3
2.1. De krokodil .....	4
2.2. De hond .....	5
2.3. De begeleider .....	5
3. Verandering.....	5
3.1. Waar willen we naartoe? .....	5
3.1.1. Hoe weten we dat de krokodil rustig is? .....	6
3.1.2. Hoe weten we dat de hond blij is? .....	6
3.1.3. Hoe weten we dat de hond en begeleider samenwerken? .....	6
3.1.4. Hoe weten we dat de begeleider meer kennis heeft? .....	7
3.3. Logische niveaus van verandering.....	7
3.4. Persoonlijke ontwikkeling .....	9
4. Stress reducerende Interventies (SRI).....	9
4.1. De SRI en verandering .....	9
4.2. De Parameters .....	10
4.3. De SRI in groepen .....	13
4.3.1. Rust voor de krokodil .....	13
4.3.2. Een blijde hond.....	14
4.3.3. Hond en begeleider werken samen .....	15
4.3.4. De begeleider heeft meer kennis .....	16
4.3.5. Rust voor de Begeleider .....	19
5. De parameters per groep SRI en conclusie .....	21
Bijlagen - Perfectionismepatroon.....	24
6.1. Wat verstaan we onder perfectionisme.....	24
6.2. Vergelijking Perfectionismepatroon bij NT en Aussie .....	26
6.3. OCP techniek .....	28
6.4. Perfectionismepatroon bij AN.....	30
6.5. Negatieve invloed van het perfectionismepatroon .....	32
Bronnenmateriaal .....	34

## 1. Inleiding

Elk jaar in januari had ik een “dip”. Elk jaar werd die dip dieper en deed ik er langer over om er weer bovenop te raken. Eerst was dat maart, dan juni, nadien pas eind augustus. En in september had ik weer alle energie nodig voor de drukke periode op het werk.

Dat was toen. Tot in 2012. Toen kwam de dip al in november en deze ging dieper dan ooit. En daarmee kwam ook het besef: “zo kan het niet verder; als ik dit nog eens meemaak hoeft het niet meer”. Aan de hand van de vragen van de filosoof Immanuel Kant start ik met de analyse van mijn leven. Ik “actualiseer” de drie vragen als “Wat doe ik”, “Wat hoop ik” en “Wie ben ik” en snel kom ik uit bij “het goede leven” en “levenskunst”. Pas in 2017 begrijp ik wat dat is. Na veel lezen, analyseren en diepgaande gesprekken kan ik het samenvatten in dit document.

Dit document is als een kookboek. Een kookboek met recepten voor stressreductie die ik “stress reducerende interventies” noem, of SRI. Met een metafoor laat ik zien dat alle SRI kunnen worden ondergebracht in een beperkt aantal groepen<sup>1</sup>, en dat doe ik op basis van het “logische niveau van denken” (van het Dilts en Bateson reflectiemodel) waarin ze een verandering triggeren. Elke groep van SRI evalueer ik aan de hand van parameters.

Wat ik mezelf hiermee bied en ik hoop ook aan de lezers, is rust. Rust dat we niet meer al die boeken moeten lezen of cursussen moeten volgen over geluk, levenskunst en veerkracht. Dat spaart tijd en geld. Rust omdat we zelf een menu kunnen samenstellen met recepten die bij onszelf, bij onze kinderen of onze coachees passen. En rust door het inzicht dat alle recepten werken, maar niet op dezelfde manier. **“Veerkracht” herdefinieer ik als de “kracht” om nieuwe SRI uit te proberen, te voelen hoe ze ons doen “opveren” en dankzij de positieve effecten ervan blij en dankbaar te zijn dat we er zijn zoals we zijn.**

Mijn doel is het creëren van mijn eigen levenskunst. De kunst om een evenwicht te vinden tussen aan de éne kant de rusteloosheid in de zoektocht naar een boeiend leven met passie en creativiteit en aan de andere kant de verveling en de noodzaak aan rust. Of ook, zoals het in het woordenboek Van Dale staat: ik wil iemand zijn die de mogelijkheden die mijn leven biedt, optimaal benut.

Gaandeweg leerde ik dat voor iemand met het autismespectrum syndroom (of ASS; de persoon met ASS noem ik hierna “Aussie”<sup>2</sup>) deze zoektocht urgenter is dan voor neurotypicals (NT – mensen zonder ASS) en dat persoonlijke ontwikkeling een heel belangrijke rol speelt. De theorie van het socio-schema zegt dat er een verschil is in ontwikkeling tussen NT en Aussies. Bij NT is er eerst een sociale en emotionele ontwikkeling en dan een cognitieve, bij kinderen met ASS is er eerst een cognitieve ontwikkeling en dan de sociale en emotionele. Dat geeft een verschil in denken, voelen en doen. Aussies hebben een deel van hun cognitieve capaciteit nodig om sociale codes aan te leren die NT intuïtief aanvoelen. Deze cognitieve activiteit vraagt veel energie. Daarbij komt een verhoogde gevoeligheid voor zintuiglijke prikkels (de persoon met deze gevoeligheid noem ik hierna HSP, hoogsensitieve persoon”). Een HSP raakt gemakkelijk overprikkeld door een teveel aan zintuiglijke

---

<sup>1</sup> Als een SRI in meer dan één groep lijkt te passen heb ik ze ondergebracht in de groep die er het best bij leek aan te sluiten, op basis van de informatie die ik nu heb.

<sup>2</sup> Ik verwijs in dit document naar de Aussie als “hij” en daarmee bedoel ik “hij/zij”.

prikkels en dat geeft “stress”<sup>3</sup>. Een teveel of te lange periode met stress ondermijnt de immuniteit en kan leiden tot depressie en/of burn-out<sup>4</sup>. Het gezochte evenwicht kan bestaan uit de kunst om niet door te schieten in een periode van “overdrive” waarin alles vanzelf gaat, met nadien onvermijdelijk de “crash” met de daarbij horende fysieke en emotionele uitputting. Of het kan ook een menu zijn waarmee men na een burn-out herhaling voorkomt, of één waarmee op het einde van de dag “nog lepels over zijn”<sup>5</sup>.

Ik ben me ervan bewust dat dit document niet af is, wellicht zullen nieuwe SRI worden gevonden of krijgen we nieuwe informatie over de groep waartoe de SRI behoort. Het is ook niet volledig. Ik geef voor elke groep van SRI kort de werking en bij elke SRI een verwijzing naar een boek of artikel dat ik daarover heb gelezen. Daarin staan medische gegevens en dikwijls ook wetenschappelijke onderbouwing. Om het geheel overzichtelijk te houden start ik met een globaal overzicht, gebruik ik een metafoor om de groepen van SRI inzichtelijk te maken en heb ik informatie opgenomen in de bijlagen. De metafoor geeft een sterke vereenvoudiging en dat helpt om een complexe materie toe te passen in het eigen leven.

## 2. Globaal overzicht

De eerste zin van mijn kookboek is “ik maak een taart”. Of anders gezegd: ik doe iets om een bepaald doel te bereiken.

- 1) De taart is het doel dat ik nastreef. Wat heb ik daarvoor nodig? Naast weten hoe ik eraan begin (het “hoe”), heb ik tijd nodig, ingrediënten, materiaal en een recept (het “wat”). De taart maak ik bovendien met een achterliggend doel (het “waarom”) en daarbij ga ik ervan uit dat elk gedrag een positieve intentie heeft voor de persoon zelf. Het kan dat ik de taart maak omdat ik me niet wil vervelen, of omdat er straks bezoek komt en ik wil dat mijn creatie wordt bewonderd of omdat ik mijn kinderen wil verwennen.

---

<sup>3</sup> Stress is een reflexmatige (gebeurt automatisch, zonder bewuste keuze of gedachte), lichamelijke reactie (afscheiding van biochemische stoffen) op een psychologisch proces (perceptie van de situatie als bedreigend of uitdagend inschatten van hulpbronnen)

<sup>4</sup> De term burn-out is een wazig begrip geworden en is niet erkend als medische pathologie.

Steffie Desart, onderzoekster bij de Arbeids-, Organisatie- en Personeelspsychologie van de KU Leuven en geassocieerd met de professoren Hans De Witte (KU Leuven) en Wilmar Schaufeli (universiteit van Utrecht) heeft een nieuwe en duidelijkere definitie van burn-out opgesteld.

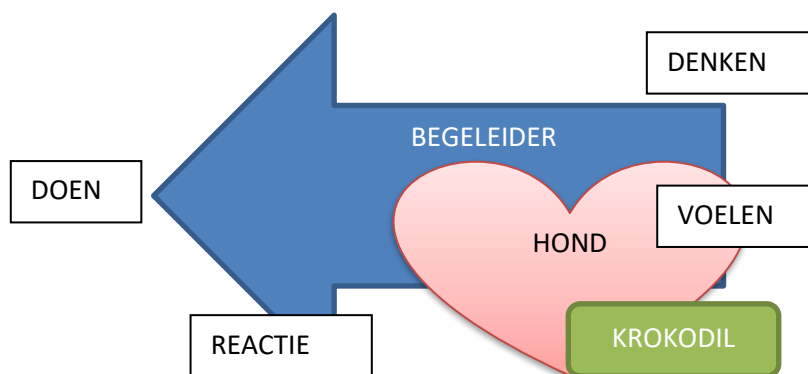
Het team heeft 5 kernsymptomen bepaald:

- de fysieke en psychologische uitputting: men voelt zich leeg, men ervaart een gebrek aan energie om de (werk)dag aan te vatten en men slaagt er niet in zich te ontspannen;
- het cognitief controleverlies: er treden geheugenproblemen, aandachts- en concentratiestoornissen op en men kan niet meer zo helder denken;
- het emotioneel controleverlies: agressief gedrag, men kan roepen en furieus reageren;
- de mentale distantie: het mentaal afstand nemen (van zijn werk), dat vaak leidt tot onverschilligheid en duidelijk cynisme;
- een somber humeur: men voelt zich gevangen, geremd, nutteloos.

Het team beschrijft twee aandoeningen die verband houden met stress en die het gevolg zijn van de vijf vermelde symptomen. Het gaat om uiteenlopende psychosomatische klachten: slaapproblemen, seksuele malaise, hoge bloeddruk, hart- of ademhalingsproblemen, spierspanningen, spijsverteringsproblemen, geen geluid verdragen, ...

<sup>5</sup> Ik verwijs naar de « lepeltheorie » van Christine Miserandino, te vinden op het internet.

- 2) Om een taart te maken moet ik iets doen. Dat “doen” houdt in dat ik denk, voel en zintuiglijk waarneem. Ik gebruik hiervoor mijn lichaam en laat een bepaald gedrag zien.
- 3) De taart kan ik niet maken zonder het ik. Dat “ik” heeft een brein met, vereenvoudigd, drie delen: het reptielenbrein (instinct), het zoogdierenbrein (gevoel) en de neocortex (ratio). Deze drie delen en hun samenwerking is belangrijk voor mijn verdeling van de SRI in groepen. Om dit inzichtelijk te maken gebruik ik “een metafoor van het brein”.<sup>6</sup> Deze metafoor van het brein werkt met een krokodil, een hond en een begeleider. Deze drie sturen samen mijn gedrag aan en het uitgangspunt daarbij is dat elk gedrag een positieve intentie heeft voor de persoon zelf. Deze intentie is veelal “onbewust” en enkel geweten door het zoogdierenbrein.



## 2.1. De krokodil

De krokodil staat, in medische termen, voor het autonome zenuwstelsel dat bestaat uit twee subsystemen die alle organen van het lichaam van zenuwen voorzien vanuit het emotionele brein. Het ene subsysteem, het zogeheten sympathisch zenuwstelsel, scheidt adrenaline en noradrenaline af. Het controleert de vecht- en vluchtreacties. Zijn activiteit versnelt het hartritme en activeert het emotionele brein (in mijn metafoor is dit de hond). Het andere subsysteem, het parasympatische zenuwstelsel, scheidt een andere neurotransmitter af, acetylcholine, die hoort bij toestanden van ontspanning en rust. Zijn activiteit vertraagt het hart. De krokodil heeft dus een gaspedaal en een rem.

De krokodil is symbool voor het instinct of het reptielenbrein. Ze reageert razendsnel met Vecht-Vlucht-Bevries reacties bij stress. Deze “stress” wordt veroorzaakt door angst die het gevolg is van een echte of vermeende perceptie van onveiligheid van de omgeving. Deze perceptie of waarneming wordt beïnvloed door filters van opvoeding, biologie, kennis, gemoedstoestand, persoonlijke ervaring, cultuur/milieu, zelfbeeld, focus, sociale context. Bekend is een filmpje of Youtube van een kat die rustig aan het eten is en zich bij het omdraaien rot schrikt van een komkommer (die ze aanziet voor een slang?).

De krokodil is niet te bereiken via gesproken taal, ze heeft geen denken en het belangrijkste doel is het overleven en de voortplanting (en dus het instandhouden van de soort).

---

<sup>6</sup> Erika Holthuisen gebruikte in haar presentatie voor AUTICOM in november 2017 de metafoor van de berijder (neocortex), de olifant (zoogdierenbrein) en reptiel. Ik vind een begeleider, hond en krokodil beter passen bij mijn bevindingen.

## 2.2. De hond

De hond staat voor het voelen en weten of het limbisch systeem (zoogdierenbrein). Hij bevat de intuïtie, het emotionele brein, het gevoel, de passie en motivatie. De hond heeft enkel korte termijn doelen en reageert op basis van een goed gevoel (“geluk op korte termijn”). De hond bevat de onbewuste gedachten, die we naar de begeleider kunnen brengen via trance<sup>7</sup>.

De hond communiceert met de begeleider op basis van **het gevoel** dat door de begeleider kan vertaald worden naar het **beeld** dat dat gevoel representeert. Om de hond mee te krijgen voor zijn lange termijn doelen moet de begeleider kort en krachtig communiceren, specifiek, positief (de hond kan de “niet” niet horen) en liefst meetbaar (zie verder: de SMART doelen). De hond is “denken met het hart”. Wat de hond voelt zien we aan de lichaamstaal van de persoon.

## 2.3. De begeleider

De begeleider staat voor het denkvermogen of de neocortex (ratio, het bewuste denken, het verstand). De begeleider heeft wel een gesproken taal waarmee hij kan communiceren. De begeleider denkt logisch, lineair, en analytisch. Zo bepaalt de begeleider de richting die hond en krokodil mee uitmoeten en zorgt hij ervoor dat lange termijn doelen worden gehaald (“geluk op lange termijn”). Hij staat garant voor de discipline, planning en organisatie en is het deel dat “ons in de wereld zet”. In de jaren '70 werd naar de begeleider verwezen met het wetenschappelijk achterhaalde idee van de linkerhersenhelft. De hond was de rechterhersenhelft.

# 3. Verandering

## 3.1. Waar willen we naartoe?

Om aan de hand van de metafoer te beschrijven waar we naartoe willen, bekijk ik eerst wat we niet willen. Dit komt overeen met de “rode zone” van stress.

- De krokodil is permanent in een staat van onveiligheid, hij blijft voortdurend in de poten van de hond, ook bij niet-levensbedreigende situaties. Als deze toestand te lang duurt is de krokodil volledig van slag; de zin om verder mee te werken met hond en begeleider is weg.
- Door de pijn en onrust die de krokodil veroorzaakt is de hond moe, sloft voort en weet niet meer wat hij wilt en voelt. Er is geen communicatie meer met de begeleider.
- De begeleider trekt hard aan de lijn omdat de hond niet mee wil, en wordt daardoor snel moe. Hij weet niet hoe hij de krokodil rustig moet houden en negeert ze. De begeleider is vooral bezig met een onrustig “moeten” in de vraag naar bevestiging van anderen dat hij OK en vooral ook “normaal” is. Door dit leven naar de regels van anderen wordt de begeleider moe en dat zorgt ervoor dat de lange termijn doelen in het gedrang komen. De begeleider voelt zich superieur aan en slimmer dan de hond.

We willen terug naar de “groene zone” van stress of daarin blijven en voor de metafoer ziet dat er uit als volgt:

---

<sup>7</sup> Een trance is een dissociatief verschijnsel waarbij iemand een ander bewustzijnsniveau heeft. Wie in trance is, is minder gevoelig voor prikkels van buitenaf, maar is niet bewusteloos en slaapt ook niet. ... Hypnose kent bijvoorbeeld een aantal technieken om mensen in trance te brengen. Ik verwijs naar de lichte trance uit de NLP door het gebruik van onze stem. De trance zelf is te vergelijken met de toestand waarin iemand op de snelweg rijdt en aan een grote stad ineens “wakker” wordt en verbaasd is “ben ik er al?”. Op de snelweg heeft die persoon “in trance” alle automatische handelingen uitgevoerd die nodig waren voor het rijden met de auto.

- Er komen veel zintuiglijke prikkels binnen. Toch blijft de krokodil rustig of kan ze snel tot rust worden gebracht.
- De hond is blij. Hij trekt stevig aan de lijn, hij weet wat de richting is die ze samen uitwillen.
- De begeleider kent de technieken om de krokodil rustig te houden en kan beslissen of hij zijn gedrag wil aanpassen om “normaal” te lijken, zoals een NT, en om de lange termijn doelen van de neo-liberale samenleving al dan niet te volgen. Hij doet dit onder andere door goed te luisteren naar en te communiceren met de hond.

Samengevat willen we “evenwicht” en dat betekent een rustige krokodil, een blijde hond, een begeleider met kennis en bovendien is er communicatie tussen hond en begeleider op basis van vertrouwen. Dit zijn meteen ook de groepen waarin ik de SRI heb opgedeeld. Aan de hand van parameters evalueer ik nadien elke groep van SRI.

### 3.1.1. Hoe weten we dat de krokodil rustig is?

De krokodil is in rust wanneer er een “Relax-Respons” is<sup>8</sup> :

Lichamelijke stress-reactie	Stress-Respons	Relax-Respons
Adrenaline	Hoog	Laag
Hartslag	Versnelt	Regelmatig
Bloeddruk	Stijgt	Daalt
Spierspanning	Stijgt	Daalt
Ademhaling	Snel oppervlakkig	Traag
Haren	Staan recht	Normaal

De Relax-Respons is het gevolg van de aanmaak van hormonen en andere stoffen waardoor de krokodil tot rust komt of zich blij voelt zoals oxytocine en endorfine. We zien dat de krokodil in rust is als de begeleider rustig spreekt, moe wordt tegen de avond, goed slaapt en uitgerust wakker wordt.<sup>9</sup>

Een andere “Relax-Respons” die we kunnen we waarnemen via honger, zweten of een gevoel van gejaagdheid heeft te maken met de pieken in de bloedsuikerspiegel. Deze kunnen we beïnvloeden door onze voeding. In dit document ga ik hierop niet verder in maar ik weet uit ervaring dat het een belangrijke factor is in het krijgen van rust.

### 3.1.2. Hoe weten we dat de hond blij is?

De persoon is zich bewust van zijn emoties en gevoelens en kan ze vertalen in beelden en woorden. Hij weet ook hoe hij met deze gevoelens moet omgaan. We zien dat de hond blij is als er tekenen zijn dat de persoon creatief is, hij reageert met humor en laat de verbeelding en de fantasie de vrije loop.

### 3.1.3. Hoe weten we dat de hond en begeleider samenwerken?

De begeleider heeft behulpzame, dankbare en positieve gedachten die automatisch worden aangereikt vanuit de kernovertuiging “Ik ben OK zoals ik ben, zonder dat ik daarvoor moet voldoen aan voorwaarden”. Het daarbij horende gedrag volgt vanzelf. De begeleider heeft mededogen en kan luisteren. Hij is minder betrokken op zichzelf. Er is rust omdat de persoon vanuit die zelfacceptatie en

<sup>8</sup> Tabel IDEWE

<sup>9</sup> Ik ga ervan uit dat de fysiologische behoeften, zoals beschreven in de piramide van de behoeften van Maslow, bevredigd zijn. Het tweede niveau, de veiligheid, is vo krokodil van belang.

Wanneer minder cortisol wordt aangemaakt kan de persoon dit merken aan het verminderen van acné en het minder snel vet worden van het haar.

autonomie de keuze heeft om bepaald gedrag al dan niet te stellen, zonder dwingend “moeten”. Er is zelfzorg zonder piekeren. De persoon kan grenzen stellen en op een vriendelijke manier “neen” zeggen. De begeleider wordt minder snel moe omdat de hond veel werk uit handen neemt. De begeleider “voelt” wat de hond wil en luistert ernaar.

“Zingeving” en de zoektocht naar een zinvol leven is voor de persoon geen urgent thema meer. Alles is goed zoals het is.

### 3.1.4. Hoe weten we dat de begeleider meer kennis heeft?

De begeleider kan uitleggen hoe hij, de hond en de krokodil functioneren. Hij heeft de vaardigheid om niet behulpzame gedachten te detecteren en ze te veranderen in positieve. Hij kan de persoon nieuw gedrag laten aanleren door observatie en oefening.

## 3.3. Logische niveaus van verandering

Om “evenwicht” te bereiken is verandering nodig. Die verandering kan onder de vorm van coaching, therapie of de persoon doet zelf een SRI die hij heeft leren kennen via zijn ouders, coach, cursus, boeken.

Voor de beoordeling van de SRI is het belangrijk om te weten op welk (neuro)logische niveau er verandering wordt getriggerd. Is er enkel een verandering in gedrag of is er ook een verandering in een overtuiging of zelfs in de identiteit.

Deze niveaus van denken en verandering staan beschreven in het reflectiemodel van Dilt & Bateson (zie hierna). Mensen kunnen op verschillende niveaus denken. Het effect van elk denkniveau is dat het de informatie van het onderliggende niveau organiseert en richting geeft. Wanneer op een lager niveau wat verandert, kan het mogelijk doorwerken in een hoger niveau.<sup>10</sup> Een verandering op een hoger niveau heeft altijd **automatisch** gevolgen voor een lager liggend niveau. Dat spaart dus energie. Ik maak dit duidelijk met het voorbeeld van mijn taart.

Er is een schoolfeest en de lerares van mijn zoontje vraagt mij of ik een taart kan bakken tegen vrijdag. Het is belangrijk dat de taart thuis is gebakken en dat het zoontje kan helpen. Ik weet dat dat niet lukt en dat me dat veel stress zal bezorgen als ik het toch probeer. Maar ik “moet” hier ja op zeggen; ik wil niet dat de lerares mij een slechte moeder vind. Ik wil zijn zoals de andere moeders. Ik antwoord toch “neen” en geef een uitleg. Meteen daarna begint het piekeren, had ik dit mogen weigeren? Had ik niet beter “neen” gezegd op andere taken die ik deze week op mij heb genomen? Hoe moet ik weten wat het belangrijkste is?

Een indeling van wat er gebeurde in logische niveaus geeft het volgende. De lerares is de omgeving (niveau 1). Het antwoord “neen” is mijn gedrag (niveau 2), ik heb niet de vaardigheid om toch “ja” te zeggen en een goede oplossing te zoeken (niveau 3). De overtuiging (niveau 4) dat ik OK moet gevonden worden door de lerares heeft te maken met mijn identiteit (ik ben maar OK als ik aan voorwaarden voldoe), identiteit zit op niveau 5. “Ik moet een goede moeder zijn” is een waarde (niveau 4). Het piekeren zijn mijn gedachten die worden aangestuurd door de niveaus 4 en 5.

Als mijn kernovertuiging, zijnde de overtuiging die deel uitmaakt van mijn identiteit, verandert in “ik ben OK zoals ik ben zonder dat ik aan voorwaarden moet voldoen” (onvoorwaardelijke liefde voor

---

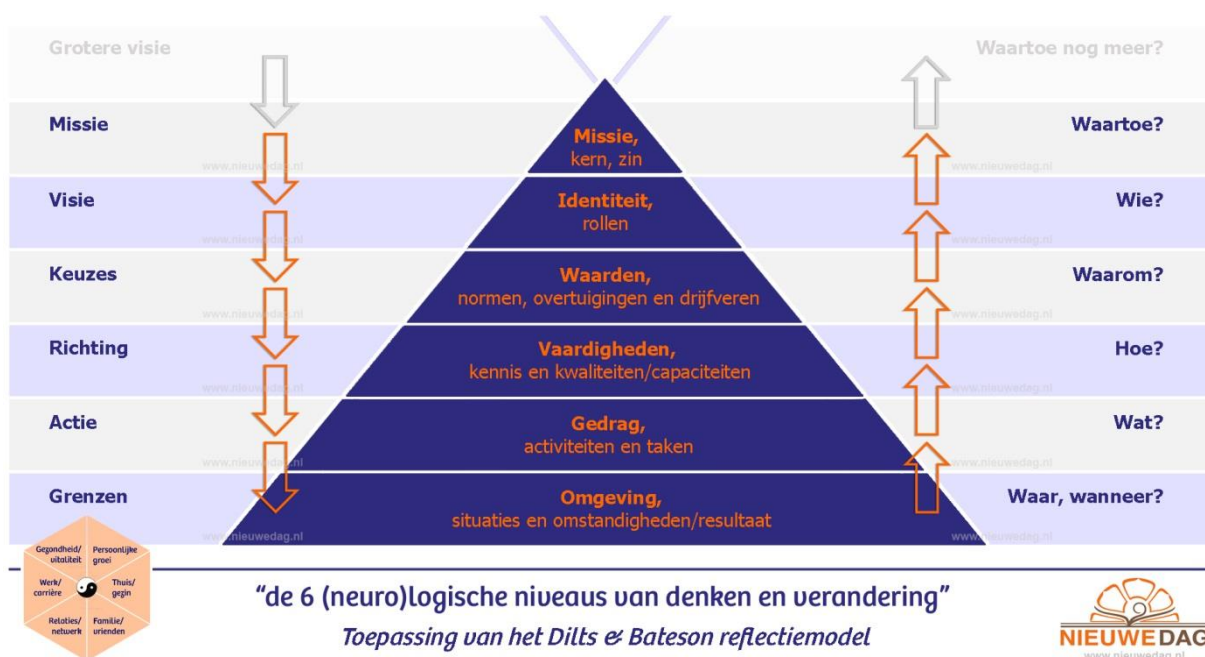
<sup>10</sup> Ik verwijst naar het hoofdstuk over de Logische Niveaus



mezelf) en “Ik ben OK ook al ben ik geen NT” (zelfacceptatie), zullen mijn gedachten anders zijn dan in het voorbeeld hierboven, ik zal weten wat ik moet doen en mijn gedrag en eventueel mijn omgeving daarop willen aanpassen.

Bekeken vanuit de metafoor staat de krokodil voor de (verwerking van zintuiglijke indrukken uit de) Omgeving (niveau 1), de begeleider staat voor de Vaardigheden en Gedrag (niveau 2 en 3) , de hond staat voor al de andere logische niveaus: Waarden, Identiteit en Missie (niveau 4, 5 en 6).

Bekeken vanuit het niveau van ontwikkeling, dat ik hieronder bespreek, voel ik dat ik aangepast gedrag moet vertonen uit angst om niet geaccepteerd te worden. Als volwassen vrouw hang ik vast in het eerste niveau van ontwikkeling, de Afhankelijkheid.



### 3.4. Persoonlijke ontwikkeling

Om op eigen benen te staan en een eigen identiteit en autonomie te ontwikkelen, is een psychisch individualiseringsproces van groot belang. Dit proces voltrekt zich meestal in drie fasen. Rond twee à drie jaar maken de meeste kinderen een koppigheidsfase door waarin ze leren “nee” te zeggen (tegenafhankelijkheid). In de puberteit gaan ze zich afzetten tegen hun ouders en in de adolescentiefase leren ze zich zodanig psychisch los te maken van ouders dat ze als volwassenen op eigen benen kunnen staan en hun eigen leven kunnen leiden (autonomie). Vanuit die autonomie en zelfacceptatie kunnen we in verbinding gaan met anderen en betekenisvolle relaties aangaan.

In een overzicht ziet dit er zo uit, de ontwikkeling gaat van links naar rechts:

Reflectiemodel Mentale Ontwikkelingsfasen © Ben Roelvink/IJsselconsult				
	Afhankelijkheid	Tegenafhankelijkheid	Onafhankelijkheid	Wederzijdse Afhankelijkheid
Gedrag	Ik volg braaf	Ik volg niet!	Acceptatie, Zelfrespect	Verbinding
Gevolg	Aangepast gedrag	Verzet	Zelfsturing	Innerlijk kompas
Bron	Angst	Irritatie	Autonomie	Waardeoriëntatie

## 4. Stress reducerende Interventies (SRI)

### 4.1. De SRI en verandering

De SRI hebben we nodig om een verandering tot stand te brengen. We willen door verandering een vermindering van de negatieve stress om de volgende redenen: stress heeft negatieve gevolgen voor de gezondheid en ons algeheel welbevinden; we kunnen daardoor minder goed omgaan met veranderingen; het heeft ook negatieve gevolgen voor onze sociale relaties; allerlei “coping mechanismes” om met de stress om te gaan zijn duur en voor Aussies kunnen we daaraan toevoegen dat we door stress meer last hebben van het syndroom.

De SRI heb ik hieronder opgenomen in een lijst. Ik heb ze ingedeeld volgens het deel van de metafoer waarin ze een verandering veroorzaken: de krokodil, de hond of de begeleider. Per groep beoordeel ik de SRI met de Parameters die ik hieronder bespreek. Mijn indeling van SRI in groepen is gebaseerd op literatuur, wetenschappelijke inzichten en eigen ervaring. Veel coaches bieden een combinatie van SRI en sommige SRI kunnen in meer dan één groep worden vermeld; mijn indeling is gebaseerd op wat ik aanvoel als het belangrijkste element van de SRI. De meeste heb ik zelf uitgeprobeerd in de voorbije vijf jaar.

Ik heb in mijn analyse niet verwerkt in welke mate een SRI invloed heeft op een ander niveau van verandering.

Voor elke SRI verwijs ik naar een boek dat ik daarover heb gelezen. Daarin is meestal ook wetenschappelijke uitleg te vinden. Ik geef telkens een korte inhoud van de SRI zodat de lezer met een samenvatting van een zogenaamd nieuwe methode deze kan toewijzen aan één van de SRI en snel kan beslissen of het nut heeft om deze uit te proberen of om er meer over te weten te komen.

## 4.2. De Parameters

Hieronder geef ik de parameters die ik gebruik voor de beoordeling van de groepen van SRI.

Parameters	Liever niet	Idealiter
Hoeveel <b>energie</b> is nodig om de verandering tot stand te brengen / vol te houden; dit verwijst naar energie voor activiteit van de neocortex, het bewuste brein	Veel energieverbruik	Weinig energieverbruik
Krijg ik een <b>goed gevoel</b> ?	Weinig stressreductie	Grote stressreductie, het gevolg is goed voelbaar als een beter welbevinden
Is er eerst een <b>stresspiek</b> ?	Ja	Nee of veel minder of veel lager
Hoe <b>duurzaam</b> is de verandering	Korte termijn (tot één jaar)	Lange termijn (langer dan een jaar, liefst levenslang)
In welke mate is manipulatie mogelijk door een 3 <sup>e</sup>	Veel, een "expert" bepaalt wat en hoe en wanneer er iets verandert	Geen, de coachee bepaalt zelf wat en hoe en wanneer er iets verandert
Is er afhankelijkheid van anderen	Ja, blijvend	Nee of enkel gedurende een beperkte periode van de coaching
Op welk <b>logische niveau</b> is er een verandering	Onderaan, er is een verandering van gedrag	Hoger, er is een <b>ontwikkeling</b> ; er is een verandering op het niveau van de identiteit. Bij iemand met het <b>perfectionismepatroon</b> moet de SRI de persoon bevrijden van dit patroon. Het patroon houdt persoonlijke ontwikkeling tegen en heeft een nadelige invloed op de positieve aspecten van ASS. <sup>11</sup>

De tabel hierna verklaart waarom ik deze parameters belangrijk vind, en zeker voor Aussies.

Parameters	Typische van ASS	Doel en waarom
Hoeveel <b>energie</b> is nodig om de verandering tot stand te brengen / vol te houden; dit verwijst naar energie voor activiteit van de neocortex, het bewuste brein	Doordat er een atypisch verloop is van de ontwikkeling, wordt een deel van de cognitieve delen gebruikt om tekorten in de andere gebieden, sociale en emotionele, op te vangen. Dit vraagt veel energie.	Indien een SRI teveel cognitieve energie vraagt maakt ze moe, heeft ze een bijkomend risico van burn-out en wordt ze door de persoon niet volgehouden.  Het doel is een verandering die <b>automatisch</b> gevolgen heeft voor het gedrag, zonder energieverlies.
Krijg ik een <b>goed gevoel</b> ?	Doordat zintuiglijke indrukken bij een Aussie sterker binnenkomen loopt	De stressreductie door de SRI moet groot zijn om de negatieve gevolgen van stress zoveel

<sup>11</sup> Ik verwijs hiervoor naar het relevante hoofdstuk in mijn presentatie.

	<p>hij een voortdurend risico van overprikkeling met daaraan gekoppeld depressie en burn-out verschijnselen.</p> <p>Zich beter voelen door stressreductie is dus een constante zorg.</p>	<p>mogelijk te vermijden.</p>
Is er eerst een <b>stresspiek</b> ?	<p>Aussies hebben meer stresspieken door de hoogsensitiviteit en deze hebben negatieve lichamelijke gevolgen.</p>	<p>De SRI laat toe om niet eerst door de stresspiek te moeten om die dan te laten dalen.</p>
Hoe <b>duurzaam</b> is de verandering	<p>We hebben geen geld, tijd en energie om steeds weer nieuwe SRI te proberen waarvan het effect tijdelijk is. Bovendien lopen we het risico van een “crash” tussenin.</p>	<p>Het doel van de SRI is dat het resultaat blijvend is.</p>
In welke mate is manipulatie mogelijk door een derde	<p>Te mijden zijn maatregelen waarbij een derde beslist wat goed is voor ons. Ten eerste kan deze beslissing gebaseerd zijn op wetenschap die kort daarna achterhaald blijkt. Ten tweede bestaat het risico dat we de geconditioneerde regels volgen van de neo-liberale samenleving en die zijn voor een Aussie onhoudbaar. Ten derde mag een derde die de SRI uitvoert niet enkel rekening houden met wat onze bewuste geest als antwoord geeft, dat kan een aangeleerd antwoord zijn.</p>	<p>Het doel is zelfsturing en de Aussie beslist wat goed is voor hem, begeleid door mensen waarvan de Aussie kan voelen dat ze het goed met hem voorhebben.</p> <p>Ik verwijs hier naar een te mijden risico dat een Aussie een relatie krijgt met een manipulerende partner met kenmerken van narcisme en borderline.</p>
Is er afhankelijkheid van anderen	<p>Te mijden zijn maatregelen die wel meteen het gewenste effect hebben maar waar een derde ons blijvend moet bij helpen.</p>	<p>Het doel is dat we ontwikkelen naar een fase van <b>zelfsturing</b>.<sup>12</sup></p>
Op welk <b>logische niveau</b> is er een verandering	<p>Heel dikwijls zien we bij Aussies een <b>perfectionismepatroon</b> met veel “moeten”.<sup>13</sup></p>	<p>Het doel is dat er een verandering komt op het logische niveau van de identiteit. Dan pas maken we een echte <b>ontwikkeling</b> door en</p>

<sup>12</sup> Ik verwijs naar het Reflectiemodel Mentale Ontwikkelingsfasen

<sup>13</sup> Ik verwijs naar het Reflectiemodel Mentale Ontwikkelingsfasen

		kunnen we groeien naar <b>zelfacceptatie en autonomie, op basis van de overtuiging: “ik ben onvoorwaardelijk OK”</b> . Op basis daarvan doet de persoon aan zelfzorg en geeft grenzen aan. Dit is stress reducerend. <sup>14</sup>
--	--	--

---

<sup>14</sup> Ik verwijst naar het Reflectiemodel Mentale Ontwikkelingsfasen

## 4.3. De SRI in groepen

### 4.3.1. Rust voor de krokodil

Focus op de krokodil.

- Type 1: De krokodil kan veilige en onveilige situaties adequaat herkennen en weet wanneer ze moet tussenkomen. In de niet-levensbedreigende situaties kan de krokodil zelf een veilige omgeving oproepen.
- Type 2: De krokodil wordt sterker en minder snel moe. Ze reageert rustiger op zintuiglijke prikkels.
- Type 3: De krokodil heeft minder last van vervelende ervaringen uit het verleden die de perceptie van de situatie nu negatief beïnvloedt.

Voorbeelden

- Type 1
  - Visualisatietechnieken zoals de Magische cirkel van Marcel Hendrickx<sup>15</sup> en het Alexander concept van “Ander Leven”<sup>16</sup>. Dit zijn technieken waarbij een positieve emotie wordt opgeroepen via een herinnering of zelfs met een verzonnen tafereel. Met de NLP-techniek van het “anker”, dat door het brein wordt gekoppeld aan deze emotie, kan deze positieve emotie nadien zeer snel worden opgeroepen.<sup>17</sup>
- Type 2
  - Koude training waarbij eerst de krokodil (het autonoom zenuwstelsel) wordt aangestuurd door ademhalingsoefeningen.<sup>18</sup> Het metabolisme stijgt tijdens de blootstelling aan de kou en dit verhoogt de warmteproductie in het lichaam. Door de kou wordt het immuunsysteem geactiveerd.
  - Sauna met afwisseling warm – koud.
  - Bewegingsleren zoals Yoga, Tai Chi, Qi Gong<sup>19</sup>. Tai Chi is eigenlijk uit Qi Gong ontsproten. Qi Gong is een bewegingsleer en een Chinees begrip dat zoveel betekent als leren werken en omgaan met energie in het algemeen en levensenergie in het bijzonder.
  - Ademhalingsoefeningen om te ontspannen zoals meer tellen uitademen dan inademen tijdens hardlopen of wandelen.<sup>20</sup> De “power breath” van Wim Hof met als doel om controle te krijgen over lichaam en geest, zodat de begeleider doordringt tot de krokodil (het autonome zenuwstelsel).

---

<sup>15</sup> M. HENDRICKX, *Zeg me dat ik oké ben*, Manteau, 2016, 196p

<sup>16</sup> [www.anderleven.nl](http://www.anderleven.nl)

<sup>17</sup> D. SERVAN-SCHREIBER, *Uw brein als medicijn – Zelf stress, angst en depressie overwinnen*, Kosmos, 2015, 286p

<sup>18</sup> W. HOF, K.A.M. DE JONG, *Koud kunstje – Wat kun je leren van iceman?*, Uitgeverijen Lucht En Water, 2016, 191p

[www.coolchallenge.nl](http://www.coolchallenge.nl)

<sup>19</sup> <http://www.qigong.be/>

<sup>20</sup> S. VAN DER POEL, K.A.M. DE JONG, *De hardlooplevolutie – Meer vet verbranden door training op hartslag en goed ademen*, Uitgeverij Lucht Bv, 2017, 308p

W. HOF, K.A.M. DE JONG, *Koud kunstje – Wat kun je leren van Iceman?*, Uitgeverijen Lucht En Water, 2016, 191p

- Lichaamsgerichte Meditatie.<sup>21</sup>
- Natuurbeleving, beweging in de natuur.
- Floating.<sup>22</sup>
- Knuffelen, een huisdier strelen.
- Type 3
  - EMDR, dat is een afkorting voor 'Eye Movement Desensitization an Reprocessing' of neuro-emotionele integratie door oogbewegingen. Dit is therapie voor mensen die last blijven houden van een traumatische ervaring. Bij EMDR beweegt men de hand naar links en rechts voor de ogen om zo de snelle oogbewegingen op te roepen die vergelijkbaar zijn met die welke spontaan optreden bij de dromen, tijdens de remslaap, terwijl men denkt aan de nare herinnering.<sup>23 24</sup> Deze verliezen daardoor aan kracht en emotionele lading.
  - NLP oefening waarbij het verleden opnieuw in visuele beelden wordt overlopen maar met de kennis van nu. Zo kunnen we de kijk op het verleden “veranderen”.

#### 4.3.2. Een blijde hond

Focus op de hond.

- Type 1: de hond weet aan de begeleider duidelijk te maken dat hij belangrijk is, dat er naar hem moet geluisterd worden.
- Type 2: de hond is blij omdat hij creatief mag zijn, passioneel bezig mag zijn, mag spelen.
- Type 3: de hond heeft een krachtig hoger doel.

Voorbeelden:

- Type 1
  - Coaching waarbij men zich bewuster wordt van zijn gevoel.
  - NLP oefening waarbij beelden worden geformuleerd die bij het gevoel horen.
  - De energie Qi beïnvloeden met Acupunctuur.<sup>25</sup>
- Type 2
  - Elke creatieve cursus zoals pottenbakken, gedichten schrijven, schilderen.

---

<sup>21</sup> D. GOLEMAN, *Innerlijke rust - Meditatie technieken in Oost en West*, Contact, 1988, 215p

S. JENSEN, *Go East - Een filosoof reist door de wereld van yoga, mindfulness en spiritualiteit*, Ambo Anthos, 2015, 240p

S. CARNEY, *Oerkracht - Hoe ijskoud water, extreme hoogtes en andere ongemakken ons sterker kunnen maken*, Lev., 2017, 304p

W-L CHONG, *Filosofie met de vlinderslag – De daoïstische levenskunst van Zhuangzi*, Damon, 2016, 304p

<sup>22</sup> <http://www.yunawellness.be/nl/floating>

De persoon ligt in een zeer sterk gezouten waterbad in een open floatingroom (kamer). Door het extreem hoge gehalte aan zouten (mee bepaald het zuiverende Epsomzout) ondergaat het lichaam het effect dat ontstaat in de Dode zee. Het water is verwarmd tot 37.5 °C. De kamer wordt volledig donker gemaakt en maximaal geluidsarm. Met een weinig moeite komt de persoon in een toestand die vergelijkbaar is met meditatie. Door het uitschakelen van de zintuigen (ontbreken van nagenoeg alle licht en geluid, geen temperatuurverschillen, gewichtloosheid, ...) geeft floaten een diepgaande staat van ontspanning.

<sup>23</sup> D. SERVAN SCHREIBER, *Uw brein als medicijn – Zelf stress, angst en depressie overwinnen*, Kosmos, 2015, 286p

<sup>24</sup> <https://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/97604-wat-is-emdr-therapie.html>

<sup>25</sup> D. SERVAN SCHREIBER, *Uw brein als medicijn – Zelf stress, angst en depressie overwinnen*, Kosmos, 2015, 286p

- Een roman of gedichten lezen, verhalen vertellen.
- Ecstatic Dance; dat is samen dansen op blote voeten, niet praten en aanwezig zijn met alles wat er is, er wordt enkel water gedronken.<sup>26</sup>
- Type 3
  - Geloof<sup>27</sup>, missie.
  - Verbinding met anderen. Ik verwijs naar de 4<sup>e</sup> fase in het Reflectiemodel Mentale Ontwikkelingsfasen. Andere bronnen zien “kwetsbaarheid” als basisvoorwaarde.<sup>28</sup> Verbinding kan via een transcendente kracht (een “God”) of via energiestromen (Psych-K) of op een meer horizontaal niveau.

#### 4.3.3. Hond en begeleider werken samen

Focus op de samenwerking.

- Type 1: oefeningen die ervoor zorgen dat hond en begeleider spontaan en meteen samenwerken.
- Type 2: ontwikkelingsgerichte coaching waardoor er een wijziging komt in de Identiteit of waarbij het “hoger doel” duidelijk wordt. Daardoor werken hond en begeleider spontaan samen, ze weten dat ze elkaar nodig hebben om een situatie te creëren die bij die Identiteit past of het hoger doel dient.
- Type 3: slapen.

Voorbeelden:

- Type 1
  - Hardlopen of wandelen<sup>29</sup>, zijnde beweging waarbij de armen en benen beurtelings naar voor en achteren worden bewogen, waarbij de aandacht wordt gericht op een kwestie of doel en het beeld daarvan opnieuw voor de geest halen. Dit geeft hetzelfde effect als EMDR dankzij het natuurlijke en ritmische links-rechts-links-rechtsproces van lopen in zijn zuiverste vorm.
  - Visualisatietechnieken die zorgen voor hartcoherentie, dat is een variatiepatroon van het hartritme dat een beeld geeft van een harmonieuze golflijn. Deze coherentie tussen hart en emotioneel brein stabiliseert het autonome zenuwstelsel – het sympathisch-parasympatisch evenwicht.<sup>30</sup> We hebben nu tegelijkertijd toegang tot de wijsheid van de hond en tot de begeleider.
- Type 2

---

<sup>26</sup> <http://ecstaticdancealkmaar.nl/extra-informatie/>

<sup>27</sup> P. DE MARTELAERE, *Taoïsme*, Ambo, 2006, 175p

<sup>28</sup> B. BROWN, *De kracht van kwetsbaarheid ; heb de moed om niet perfect te willen zijn*, A.W. Bruna Uitgevers, 2013, 240p

<sup>29</sup> S. VAN DER POEL, K.A.M. DE JONG, *De hardlooplevolutie – Meer vet verbranden door training op hartslag en goed ademen*, Uitgeverij Lucht Bv, 2017, 308p

T. HARTMANN, *Loop de zorgen uit je lijf*, Uitgeverij Ankh-Hermes, 2008, 115p

B. BAKKER, S. VAN WOERKOM, *Runningtherapie*, Rainbow, 2017, 152p

S. CARNEY, *Oerkracht - Hoe ijskoud water, extreme hoogtes en andere ongemakken ons sterker kunnen maken*, Lev., 2017, 304p

<sup>30</sup> D. SERVAN SCHREIBER, *Uw brein als medicijn – Zelf stress, angst en depressie overwinnen*, Kosmos, 2015, 286p



- Voice Dialogue<sup>31</sup>: deze coaching gaat er vanuit dat ieder mens bestaat uit verschillende subpersonen. Door daarin inzicht te krijgen wordt het eigen gedrag duidelijker, zonder te oordelen, en kan men werken aan veranderingen in dat gedrag. Zo bekeken hoort Voice Dialogue bij “de begeleider heeft meer kennis”. De psychologen Hal & Sidra Stone horen eerder bij “hond en begeleider werken goed samen”. Met hun methode verandert de Innerlijke Criticus van een meedogenloze tegenstander in een bondgenoot met wie je vruchtbaar kunt samenwerken. De Innerlijke Criticus fluistert, jammert, scheldt en houdt ons eronder. Hij beïnvloedt onze gedachten en ons gedrag, en weerhoudt ons ervan om actie te ondernemen. Hij denkt dat hij ons beschermt tegen afkeuring, pijn of eenzaamheid, maar deze kritische, innerlijke stem is een bron van schaamte, zorgen, depressiviteit, uitputting en gebrek aan eigenwaarde. Dit heeft een destructief effect op ons functioneren in relaties en op ons werk.
- Intrapersoonlijke communicatie; de HUNA therapie.<sup>32</sup>
- Zelfacceptatie via “Ontwikkelingsgerichte coaching voor mensen met het perfectionismepatroon (OCP-techniek)”.<sup>33</sup> Deze coaching gaat ervan uit dat er niet zoiets bestaat als “niet-behulpzame gedachten”. De hond weet veel en maakt aan de begeleider duidelijk dat er iets belangrijk aan de hand is via het trekken aan de leiband (via de gevoelens). De begeleider heeft er belang bij om na gaan waarom de hond bepaalde signalen geeft. Een voorbeeld is de gedachte van een persoon met anorexia (AN) “ik mag niet eten”. Voor de AN is dit een heel behulpzame gedachte omdat daarmee controle kan gekregen worden over het lichaam en dus rust in het hoofd. De OCP wijzigt de kernovertuiging over ons eigen “ik” (wijziging in de Identiteit) waardoor de voor het individu “behulpzame” gedachten en daarbij horend gedrag automatisch volgen. Voorbeelden van dit gedrag zijn zelfzorg, grenzen aangeven, “neen” kunnen zeggen, verbindende communicatie in plaats van conflictvermijding.
- Type 3
  - Slapen. Slaapgebrek vertraagt de snelheid van de stofwisseling in de hersenen. De samenwerking tussen hond en begeleider vermindert waardoor controle wegvalt en er emotioneler wordt gereageerd op gebeurtenissen. Verdrietiger, of bozer. De hond krijgt dus vrij spel zonder beperking van de begeleider.

#### 4.3.4. De begeleider heeft meer kennis

Focus op de begeleider.

- Type 1: De begeleider weet hoe hij de hond moet laten doen wat hij wil.
- Type 2: De begeleider krijgt meer inzicht in zijn doelen, drijfveren en handelen of in hoe zijn brein werkt.
- Type 3: De begeleider weet hoe hij de krokodil rustig kan maken met nieuwe gedachten over de situatie waardoor die weer veilig wordt.

---

<sup>31</sup> R. STAMBOLIEV, *De energetica van voice dialogue*, Ankhhermes, 2012, 128p; samenvatting op bol.com

<sup>32</sup> H. MOJET, *Intrapersoonlijke communicatie ; een op huna gebaseerde therapie*, Ankhhermes, 2011, 208p

<sup>33</sup> M. HENDRICKX, *Zeg me dat ik oké ben*, Manteau, 2016, 196p

<http://www.bevrijd jezelf.be/nl/454-de-ocp-methodiek>

Voorbeelden:

- Type 1
  - “Change your questions, change your life” (bol.com): Readers have said they personally experienced life-changing benefits by learning to ask the right questions – ones that empowered them rather than got in their way. We can ask Judger questions that impede our progress and keep us from getting results we want. Or we can ask Learner questions that open us to growth, connection, satisfaction, and success.<sup>34</sup>
  - “Change your words, change your world”: Bijvoorbeeld: het woord “moeten” veranderen in “willen”.
  - Nudging. Nudging staat voor het geven van een subtiel duwtje in de goede richting, zonder hierbij vrijheden in te perken of verplichtingen op te leggen.<sup>35</sup>
  - De NLP oefening waarbij in beelden en op een lijn naar de toekomst, de onderdelen van de uit te voeren taak of het doel worden overlopen zodat deze duidelijker worden.
  - “Geef me de vijf” methode voor ASS<sup>36</sup>: als we begrijpen dat we geen zinvol samenhangend geheel kunnen puzzelen uit alle losse puzzelstukjes van de situatie (Waar, wie, wat, hoe, wanneer), en dat dit onrust geeft omdat een lange termijn taak onduidelijk is en de “map” open blijft staan, kunnen we vragen stellen of “de map mentaal sluiten” met een NLP techniek.
- Type 2
  - Psychotherapie en psychoanalyse.<sup>37</sup>
  - Filosofie lezen.<sup>38</sup>
  - Boeken lezen over de werking van het brein.<sup>39</sup>
  - Enneagram<sup>40</sup>, Myer-Briggs persoonlijkheidstypes (MBTI).
  - Een dagboek bijhouden.
  - De “DRAAK oefening” waarbij de persoon tot inzicht komt over zijn zelfsturing. Types zelfsturing zijn bijvoorbeeld het “slachtoffer” en de “tovenaar”. De tovenaar leert uit tegenslagen en ziet elke gebeurtenis als een kans om meer veerkracht te krijgen; het leven bestaat uit leren en ervaringen opdoen.<sup>41</sup>
  - Mind Management van de “Chimp Paradox” (bol.com): het menselijk brein wordt beschouwd als een systeem van zeven met elkaar samenwerkende breinen. Drie van deze breinen, frontaal, limbisch en pariëtaal, vormen de menselijke geest. Het

---

<sup>34</sup> M. ADAMS, *Change your questions, change your life ; 10 powerful tools for life and work*, Berrett-Koehler Publishers, Inc, 2009, 195p

<sup>35</sup> <https://www.ensie.nl/twan-akkers/nudging>

<sup>36</sup> C. DE BRUIN, *Uitleg in Beeld – Psycho-educatie ASS geef me de 5*, Gravant, Graviant Educatieve, 2002, 22p

<sup>37</sup> J. YOUNG, J. KLOSKO, *Leven in je leven; leer de valkuilen in je leven herkennen*, Pearson Benelux B.V., 1999, 333p

D. DE WACHTER, *Borderline times - het einde van de normaliteit*, Terra – Lannoo, 2011, 136p

<sup>38</sup> Voorbeeld: P. VAN TONGEREN, *Het Europese nihilisme - Friedrich Nietzsche over een dreiging die niemand schijnt te deren*, Vantilt, 2012, 232p

<sup>39</sup> N. KORTEWEG, *Een beter brein – kan hersenwetenschap ons slimmer maken ?*, Atlas Contact, 2017, 303p

<sup>40</sup> D. OFMAN, R. VAN DER WECK-CAPITEIN, *Kernkwaliteiten van het Enneagram*, Scriptum, 2000, 175p

<sup>41</sup> R. VAN DAMME, *Handboek ontwikkelingsgericht coachen*, Uitgeverij Mortsel Het Ontwikkelingsinstituut, 2014, 376p

frontale, de mens, en het limbische, de Chimp, ontwikkelen zich onafhankelijk van elkaar en moeten vervolgens verbindingen aangaan. Daarbij kan het emotionele over het rationele gaan overheersen en dit kan uiteindelijk jouw geluk negatief gaan beïnvloeden. Dit boek neemt je mee op reis. Op deze reis leer je jezelf en de ander beter te begrijpen, gaat het over communicatie en de wereld waarin je leeft en over gezondheid, succes en geluk.<sup>42</sup>

- “SWITCH”: We all know that change is hard. It's unsettling, it's time-consuming, and all too often we give up at the first sign of a setback. But why do we insist on seeing the obstacles rather than the goal? This is the question that bestselling authors Chip and Dan Heath tackle in their compelling and insightful new book. They argue that we need only understand how our minds function in order to unlock shortcuts to switches in behaviour. Illustrating their ideas with scientific studies and remarkable real-life turnarounds.<sup>43</sup>
- Type 3
  - Cognitieve gedragstherapie (hierna: “CGT”).<sup>44</sup> Dit is een mengeling van gedragstherapie met interventies die ontwikkeld zijn vanuit de cognitieve psychologie. De kern is de veronderstelling dat zogenaamde niet-behulpzame cognities (gedachten) zorgen voor disfunctioneel gedrag, zoals vermijdingsgedrag of agressie. De gedragstherapie zoekt naar niet-behulpzame gedachten en zet ze om in behulpzame gedachten.
  - Positieve Psychologie. De basisdomeinen van positieve psychologie zijn optimisme, psychologie die gebaseerd is op persoonlijke kwaliteiten, flow, subjectief welbevinden, psychologisch welbevinden, geluk, keuze, dankbaarheid, positieve emoties, etc.<sup>45</sup> Alsof het, om gelukkig te zijn op lange termijn, voldoende is om te weten en te doen wat ons gelukkig maakt. Dit lijkt mij een variant van de CGT als we ze zien als een therapie die zoekt naar negatieve gedachten en ze omzet in positieve gedachten. Hier valt ook onder: een positief dagboek bijhouden met focus op wat goed gaat en positief herformuleren.
  - Byron Katie: “Vier vragen die je leven veranderen”: The Work bestaat uit vier vragen die je, zodra je ze toepast op een specifiek probleem, in staat stellen datgene wat jou dwarszit in een totaal ander licht te zien. Zoals Katie het opmerkt: 'Het is niet het probleem dat ons lijden veroorzaakt, het is onze gedachte over dat probleem.'<sup>46</sup>

---

<sup>42</sup> S. PETERS, *de Chimp Paradox – de Mind Management Methode voor zelfvertrouwen, succes en geluk*, Lev., 2015, 384p

<sup>43</sup> C. HEATH, D. HEATH, *Switch: How To Change Things When Change Is Hard*, Bantam Doubleday Dell Publishing Group Inc, 210, 294p

<sup>44</sup> S. BRIERS, *Beter in je vel met cognitieve gedragstherapie*, Deltas, 2016, 224p  
[www.encyclo.nl/begrip/cognitieve%20gedragstherapie](http://www.encyclo.nl/begrip/cognitieve%20gedragstherapie)

<sup>45</sup> Handouts van de presentatie van Erika Holthuisen over Positieve Psychologie, les Autismeacademie, november 2017 ;

C. STYLE, *De kracht van positieve psychologie, word de beste versie van jezelf door je te richten op positieve eigenschappen en ervaringen*, Zuidnederlandse Uitgeverij NV, 2011, 287p

M. GAWDAT, *De logica van geluk – ontdek de formule*, Uitgeverij Brandt, 2017, 368p

<sup>46</sup> B. KATIE, S. MITCHELL, *Vier vragen die je leven veranderen*, Boekerij, 2017, 336p

- Meditatie waarin met de gedachte “de andere gedachten zijn maar gedachten” wordt gewerkt (het paradoxale is dat die nieuwe gedachte ook maar een gedachte is waar de begeleider geen rekening moet mee houden).
- PSYCH-K: men installeert een nieuwe overtuiging in het onbewuste die automatisch leidt tot een andere gedachte en daarmee overeenstemmend gedrag.<sup>47</sup>
- De narratieve coaching waarbij een levensloop van de coachee wordt gemaakt op een tijdlijn en de coach laat de coachee op een andere manier naar deze gebeurtenissen kijken, in een ander “verhaalgenre” (bijvoorbeeld een heldenepos in plaats van een drama).

Het perfectionismepatroon kan men brengen onder Type 3 en dan in de negatieve vorm. Het is een soort negatieve cognitieve gedragstherapie, focus op wat er niet goed gaat en kan worden verbeterd, het is het goed luisteren naar alle negatieve gedachten over zichzelf. De gedachten maken de situatie onveilig en brengen de krokodil in staat van paraatheid. De begeleider maakt zichzelf bang of laat zich bang maken door anderen. Het is een systeem van straf en beloning dat wordt geïnternaliseerd op basis van een aantal regels die moeten worden gevolgd en als aan die regels is voldaan dan is de persoon OK. In de Bijlage geef ik hierover meer uitleg.

#### 4.3.5. Rust voor de Begeleider

Focus op de begeleider.

- Type 1: De begeleider focust op één onderwerp
- Type 2: De begeleider wordt afgeleid of verstrooid
- Type 3: De begeleider wordt verdoofd

Voorbeelden:

- Type 1
  - Flow. Door oefening “Onbewust bekwaam” worden waardoor de taak automatisch kan worden uitgevoerd. Routine. Rituelen uitvoeren.
  - Concentratie op één onderwerp, tekenen, een “fiep”<sup>48</sup>, meditatie waarbij logica en verstand worden achtergelaten (bijvoorbeeld: zich voorstellen hoe het klappen van één hand klinkt). Om het hersengebied voor aandacht en concentratie intensiever te kunnen gebruiken wordt onderzoek gedaan naar cognitieverbeteraars. Het gebruik van deze middelen kan echter ten koste gaan van de andere hersenfuncties, sommige gebruikers raken in zichzelf gekeerd en het brein wordt wat minder flexibel.<sup>49</sup>

---

<sup>47</sup> <https://www.psych-k.be/page/homepage>

<sup>48</sup> Wikipedia : een bovenmatige, haast uitsluitende belangstelling in een wetenschap (bijvoorbeeld geschiedenis, religie, taal, wiskunde), hobby (bijvoorbeeld verzamelen) of activiteit (bijvoorbeeld voetballen) samen met dwangmatig gedrag op het gebied van de motoriek of psychomotoriek.

Bepaalde preoccupaties kunnen leiden tot een verslaving, niet aan middelen maar aan handelingen (zoals surfen op het internet of gokken). De verslaafde heeft in dat geval nog nauwelijks interesse voor een wereld buiten deze bezigheden.

<sup>49</sup> N. KORTEWEG, *Een beter brein – Kan hersenwetenschap ons slimmer maken?*, Uitgeverij Atlas Contact, 2017, 302p

- Zichzelf een nieuwe doel stellen<sup>50</sup> en de handelingen plannen en uitvoeren om dat doel te halen (bijvoorbeeld: om een marathon te lopen), kleine doelen halen zoals elke dag 10.000 stappen zetten en dat bijhouden met een stappenteller.
- Non-fictie schrijven of een nieuwe filosofie uitdenken.
- Type 2
  - Activiteiten die een “dopamine-loop” veroorzaken zoals shoppen, gokken, likes op facebook, sport, ...<sup>51</sup> Daardoor houden ze een risico in van verslaving.
  - Onszelf bezig houden als doel op zich : TV of film kijken, alle vormen van “entertainment” zoals vuurwerk kijken, toneel.
  - Gezelschap van gelijkgestemden, samen sporten, feesten.
  - Erbij horen, de regels volgen, zich conformeren aan de groep.
  - Werken.
  - Het idee hebben dat alles onder controle is. Men bepaalt eerst de voorwaarden die belangrijk zijn om zich “OK” te voelen (de persoon voelt zich niet onvoorwaardelijk OK) en voert de handelingen uit om die doelen te halen of te behouden. Dit kan bewust gebeuren en ook onbewust door conditionering op basis van de voorwaarden van de neoliberale maatschappij (zoals werk, een partner, gezin, jeugdig uiterlijk, slank zijn, geld, jaarlijkse vakantie, auto, huis).<sup>52</sup>
- Type 3
  - Drugs, alcohol, uitputting na sport, de mentale verdoving bij Anorexia Nervosa.<sup>53</sup>
  - Kicks opzoeken.

---

<sup>50</sup> Bijvoorbeeld SMART doelen : S pecifiek, M eetbaar, A cceptabel, R ealistisch, T ijdgebonden.

P. VAN HEES, *Geluk is D.O.M. Doelen Oplaadpunten Mensen*, Boekerij, 2017, 171p

<sup>51</sup> Ik vermoed dat seks en masturbatie ook tot deze groep behoren.

<sup>52</sup> P. VERHAEGHE, *Identiteit*, De Bezige Bij, 2012, 256p

<sup>53</sup> Anorexia Nervosa bij een Aussie voldoet aan de definitie van een « fiep ».

## 5. De parameters per groep SRI en conclusie

De kleur groen in de tabel hieronder betekent dat het doel van de kolom "Idealiter" in 4.2. wordt gehaald. Rood betekent dat de SRI in de kolom "Liever niet" zit en oranje betekent dat het doel "soms wel of niet helemaal" wordt gehaald.

Parameters	Rust voor de krokodil	Een blij hond	Hond en begeleider werken samen	Begeleider heeft meer kennis	Rust voor de Begeleider
Hoeveel <b>energie</b> is nodig om de verandering tot stand te brengen / vol te houden; dit verwijst naar energie voor activiteit van de neocortex, het bewuste brein					
Krijg ik een <b>goed gevoel</b> ?					
Is er eerst een <b>stresspiek</b> ?					
Hoe <b>duurzaam</b> is de verandering	Type 2 moet worden volgehouden maar heeft aangename bij-effecten waardoor de motivatie toeneemt				
In welke mate is manipulatie mogelijk door een derde					Type 2
Is er afhankelijkheid van anderen	Enkel bij het aanleren	Enkel bij het aanleren	Enkel bij het aanleren		Type 2
Op welk <b>logische niveau</b> is er een verandering	GEDRAG samen met een FYSIEKE verandering	GEDRAG	IDENTITEIT	GEDRAG (PSYCH-K = OVERTUIGING)	GEDRAG EN OMGEVING

Met de door mij gekozen parameters is de 3<sup>e</sup> groep "hond en begeleider werken samen" de meest efficiënte. Gevolgd door "rust voor de krokodil". Mijn ervaring is dat "rust voor de krokodil" nodig is om aan de 3<sup>e</sup> groep te kunnen beginnen en dat nadien de zelfzorg, dankzij de zelfacceptatie, automatisch verbetert. Ook de positieve gedachten worden automatisch getriggerd door de samenwerking tussen hond en begeleider. SRI voor "Rust voor de krokodil" blijven wel nodig. Een GPS-horloge met hartslagmeting aan de pols is bij de monitoring van de krokodil een grote hulp; het slaappatroon kan gevolgd worden op een App als het horloge ook 's nachts wordt gedragen.

Binnen de 3<sup>e</sup> groep werkte de OCP-techniek voor mij het best.

De OCP-techniek (zie 6.3.) is ontwikkeld voor NT met het perfectionismepatroon. De symptomen van het perfectionismepatroon van een Aussie zijn op het eerste zicht dezelfde als bij een NT<sup>54</sup> maar als gekeken wordt naar de **onderliggende doelen en drijfveren** zien we belangrijke verschillen. Een Aussie kan dus beide patronen hebben; het NT-Perfectionismepatroon (zie 6.1.) en het ASS-patroon (kolom "ASS-patroon") in 6.2, in tegenstelling tot een NT die enkel een NT-Perfectionismepatroon heeft (gradaties en variaties zijn mogelijk). Bovendien zijn er, niet in het gedrag maar wel in hogere logische niveaus, verschillen tussen het NT-Perfectionismepatroon bij een NT (kolom "NT-Perfectionismepatroon" in 6.2) en datzelfde patroon bij een Aussie (kolom "NT-Perfectionismepatroon bij een Aussie" in 6.2). Ik vergelijk de patronen in 6.2. op basis van de lijsten op de website van het Ontwikkelingsinstituut en literatuur over ASS.

Ik wil de OCP-techniek verder ontwikkelen voor Aussies en voor kinderen met ASS.<sup>55</sup> Ik zie de volgende voordelen van de OCP-techniek voor Aussies:

- 1) Een coachee met een diagnose of vermoeden van ASS kan bevrijd worden van het NT-Perfectionismepatroon zodat persoonlijke ontwikkeling in gang wordt gezet en de **positieve aspecten van ASS meer kans krijgen zich te tonen**. Ik geef in de Bijlage een overzicht van deze positieve aspecten en de negatieve invloed van het NT-Perfectionismepatroon erop (6.5).
- 2) Voor een Aussie kan het NT-Perfectionismepatroon behulpzaam zijn om "normaal" te zijn. Het is echter erg belastend voor de krokodil en de hond omwille van het "moeten". Via de OCP-techniek kan de Aussie zich bevrijden van dit NT-Perfectionismepatroon waardoor het **"ik moet normaal zijn" verandert in "willen"** en dus in de keuze om al dan niet het gewenste gedrag te stellen in een bepaalde situatie.
- 3) Een coachee zonder diagnose of vermoeden van ASS kan, na bevrijding van het NT-Perfectionismepatroon, **inzicht krijgen in eventueel onderliggend ASS** en ervoor kiezen om zich verder te laten onderzoeken voor een diagnose. Een (zelf)diagnose is belangrijk in de acceptatie van de ASS. Ik geef hierna een overzicht van de punten waarop de coach kan doorvragen om eventueel onderliggend ASS te detecteren (6.2).
- 4) Bij een coachee met **Anorexia Nervosa (AN)** en een NT-Perfectionismepatroon kan de oorzaak of de instandhoudende factor ASS zijn. Ik geef hierna een overzicht van het NT-Perfectionismepatroon bij AN (6.4). De huidige therapieën focussen meestal op de Cognitieve Gedragstherapie (CGT). De CGT wordt gestart nadat de persoon meer eet (verandering in gedrag) en een gewichtstoename laat zien. Als men begrijpt dat AN een SRI is of een "oplossing" voor de stress die veroorzaakt wordt door ASS, wordt duidelijk dat CGT een onrespectvolle behandeling is. Mijn idee is dat na een geslaagde OCP-training de Aussie de AN kan loslaten of minder afhankelijk van wordt van de voordelen van de SRI, zijnde controle houden op het lichaam en zich superieur voelen.

---

<sup>54</sup> Als één of beide ouders ASS heeft, kan ook het gebrek aan hechting een rol spelen in de gevormde overtuiging "ik ben niet OK zoals ik ben".

<sup>55</sup> Mijn ervaring tijdens de OCP-coachings is dat Aussies met het NT-Perfectionismepatroon moeilijk de controle loslaten en dus ook moeilijk in trance gaan, ook al willen ze graag meewerken en "pleasen". In zo'n geval geeft de Aussie aan de coach geen (nieuwe) informatie van de hond (die enkel via trance kan worden bekomen) maar wel informatie die door de begeleider al was gekend. De coach moet hier alert voor zijn en dit herkennen.

- 5) De autismevriendelijke en geïnformeerde OCP-coach kan, met kennis over ASS, de coachee begeleiden in de **acceptatie van ASS**. Voor **kinderen** is dit nog belangrijker, mijn hypothese is dat zo de kans verkleint dat het kind ook het NT-Perfectionismepatroon ontwikkelt.
- 6) Voor kinderen is het bijkomend voordeel van deze techniek dat ze **zeer snel tot inzichten** leidt en dat ouders hun kind al aangepast kunnen begeleiden in afwachting van een officiële diagnose. In België kan het verkrijgen van een diagnose erg lang kan duren door lange wachtlijsten. Als bovendien de gezinssituatie wordt bemoeilijkt door persoonlijkheidsstoornissen van één ouder en deze wil niet meewerken aan het onderzoek, loopt een diagnose nog grotere vertraging op. In ieder geval zal het kind, ook al heeft het geen ASS (maar bijvoorbeeld een combinatie van hooggevoeligheid en hoogbegaafdheid), baat hebben bij de bevrijding van het NT-Perfectionismepatroon en bij het toepassen van de adviezen die gegeven worden aan ouders van kinderen met ASS.

Schematisch:

	<b>Deel 1 = Kernovertuiging</b>	<b>Deel 2 = Genetisch (ASS)</b>
<b>Stress door</b>	"Ik ben niet onvoorwaardelijk OK"	Overprikkeling
<b>Perfectionismepatroon</b>	NT-Perfectionismepatroon	Perfectionismepatroon dat eigen is aan ASS; "Symptoom ASS"
<b>Wat doet OCP met het Perfectionismepatroon</b>	Bevrijden = Rust	Aanvaarden = Rust



## Bijlagen - Perfectionismepatroon

### 6.1. Wat verstaan we onder perfectionisme<sup>56</sup>

Perfectionisme ontstaat meestal in de kindertijd als een overlevingsmechanisme. Op een bepaald moment stelt een kind vast (onbewust meestal) dat het niet voldoet, niet OK is, zoals het op dat moment in het leven staat.

In de praktijk ontstaat het patroon meestal bij het jonge kind, vaak in de lagere schooltijd. Het kan echter dat het patroon al ontstaat in de baarmoeder (als de moeder het kind echt niet wil, kan het zijn dat de foetus die gevoelens voelt en daardoor reeds het patroon ontwikkelt) of zich ontwikkelt bij een adolescent of zelfs volwassene. Maar steeds kunnen we dezelfde ontstaansgrond herkennen: het gevoel, de vaststelling niet OK te zijn zoals je bent.

De natuurlijke zelfacceptatie en zelfliefde die er tot op dat moment is, wijzigt. Er ontstaat een soort van nieuwe identiteit – een nieuw kind. Dit nieuwe kind gaat een manier van denken en gedrag ontwikkelen dat tot **doel heeft te bekomen dat anderen** (ouders, leerkrachten, broers en zussen, vriendjes,..) **het graag gaan zien en bevestigen dat het OK is.**

Op één of andere manier is het kind niet meer in staat die bevestiging, zorg en liefde aan zichzelf te geven, hetgeen een grote nood aan externe bevestiging doet ontstaan. Die nood wordt vaak door de jaren heen nog sterker en gaat het leven van het kind (later volwassene) beheersen en blijft de kern van dit hardnekkig patroon. Het kind en later de volwassene gaat een aantal symptomen ontwikkelen die allemaal daaruit voortkomen.

Perfectionisme is wereldwijd verspreid en komt heel veel voor in onze Westere wereld. Je zou het kunnen zien als iets dat past bij de volwassenwording van een kind. Door het patroon leert het kind namelijk aandacht te hebben voor kwaliteit en rekening te houden met anderen. Je zou kunnen stellen dat door het patroon het kind wordt uitgenodigd om echt deel te gaan uitmaken van de gemeenschap en verantwoordelijkheid te nemen.

Net zoals de puberteit een noodzakelijke fase is bij het groeien naar volwassenheid, zou je ervan kunnen uitgaan dat perfectionisme ook zijn functie heeft. Als dat zo is, dan zou het logisch zijn dat de adolescent in de groei naar volwassenheid het patroon van zich afschudt. Het heeft hem dan bijgebracht hoe hij een plaats in de maatschappij kan veroveren en is verder niet meer nuttig.

Hetgeen vaak gebeurt is dat het patroon wordt meegenomen in de volwassenheid. In de plaats van een vrije volwassene te worden, worden we als het ware slaven van het patroon. Meestal slaagt het patroon er in mensen “vooruit” te helpen in het leven, carrière te laten maken, etc. Maar de prijs die ervoor betaald wordt is hoog. In de plaats van fluitend door het leven te gaan, worden we beheerst door stress, angsten, ontelbare moetens, schuldgevoelens, etc.

Het is onze sterke overtuiging dat we als mens bedoeld zijn om vrije volwassenen te worden. Zo iemand begint met zichzelf graag te zien en met respect te hebben voor zijn unieke zijn en voor zijn mogelijkheden. Respect voor het lichaam dat hij gekregen heeft. Vanuit die zelfliefde kan er dan een verbinding worden aangegaan met anderen, kan er echt respect en echte liefde voor anderen ontstaan. Vanuit die vrije volwassenheid kan een carrièrekeuze gemaakt worden die echt past bij wie je bent en bij wat je aanvoelt als missie. Spiritualiteit krijgt een vanzelfsprekende en eenvoudige

---

<sup>56</sup> Dit is een bewerkte tekst van de website « <http://www.bevrijd jezelf.be/nl/448-wat-is-perfectionisme> »

plaats in het leven van die vrije volwassene. Voor een vrije volwassene zijn het leven en de dood bij de basis eenvoudig. Zo iemand zet zijn denken en voelen in dienst van zijn vrij zijn.

Dit alles staat haaks op wat perfectionisme met een volwassene doet. Het leven wordt ingewikkeld, vol van moetens en stress. Weten wie je echt bent en wat jij echt wil is heel moeilijk en je bent daar eigenlijk ook niet mee bezig. Het denken overheerst en vaak is het denken erg vermoeiend.

## 6.2. Vergelijking Perfectionismepatroon bij NT en Aussie

Aussies kunnen worden verward met een NT met het NT-perfectionismepatroon. Hieronder maak ik een overzicht dat een coach helpt bij het begrijpen van de informatie die hij bekomt bij het doorvragen (“upchuncken” naar een hoger logisch niveau) als hij vermoedt dat er onderliggend een ASS is. De kolom “NT-Perfectionismepatroon” is gebaseerd op statements en getuigenissen van mensen met het NT-Perfectionismepatroon, gegroepeerd in een tiental symptomen, die te vinden zijn op website van het ontwikkelingsinstituut. De andere kolommen geven enkel indicaties. De coach moet er rekening mee houden dat er binnen het spectrum grote verschillen zijn, naast de individuele verschillen.

NT-Perfectionismepatroon	NT-Perfectionismepatroon bij een Aussie	ASS-patroon
Bevestigingsdrang en daardoor pleasen, conflictvermijding, over de grenzen laten gaan, angst voor afwijzing (vermoedelijk daaraan gelinkt: bindingsangst en verlatingsangst)	Dit symptoom is aanwezig, met focus op het sociale vlak. Sociale aanvaarding is heel belangrijk, veel energie gaat naar “doen alsof je normaal bent”.	Conflictvermijding is aanwezig met een andere oorzaak: het moeilijk kunnen voelen, uiten of verwoorden van emoties (zie verder).
Te hoge kwaliteitseisen stellen, ook voor minder belangrijke zaken	Dit symptoom is aanwezig, er is verwarring tussen wat bijzaak is (focus op details door stress) en hoofdzaak.  Men voelt niet wanneer een taak voldoet aan de eigen kwaliteitseisen en men blijft doorgaan, gedreven door de bevestigingsdrang en onzekerheid over de eisen van anderen.	Perfectionisme in het uitvoeren van taken met focus op het leveren van kwaliteit, “het niet minder dan heel goed” kunnen doen; dat geeft rust omdat de taak dan als “afgewerkt” kan worden beschouwd (niet perfect = er blijft taakspanning bestaan en dit vraagt cognitieve energie). Andere taken (die op dat moment als minder belangrijk worden beschouwd) worden dan weer niet uitgevoerd omdat ze niet perfect kunnen worden gedaan. Voorbeeld: ik kan niet “lala-stofzuigen; ofwel doe ik het goed ofwel doe ik het niet”. Men herkent aan het “goede gevoel” dat iets voldoet aan de eigen hoge kwaliteitseisen en dat geeft rust. Het gaat om de kwaliteit omwille van de kwaliteit, het grip krijgen op het probleem, het begrijpen en het oplossen als doel op zich, niet om bevestiging te krijgen van anderen. Wat ook kan meespelen is een gevoel van superioriteit bij het oplossen of het doorgronden van het probleem. Dit kan belangrijk

		zijn als de persoon zich niet sociaal aanvaard voelt.
Laag zelfbeeld: mismatchen naar mezelf en naar wat ik doe of gedaan heb	Symptoom aanwezig, met focus op het sociale zelfbeeld: "Ik ben maar OK als ik normaal ben"	
Faalangst en andere angsten	Symptoom aanwezig als sociale faalangst en ook de volgende: Angst voor onbekende situaties of plotse verandering. Angst om anderen niet snel genoeg te begrijpen en dan "dom" over te komen.	
Drang om alles onder controle te houden		Symptoom aanwezig met een ander doel: om rust te creëren, om in de comfortzone te komen. Gefocust studeren, lezen, nadenken en schrijven om greep te krijgen op een situatie waarin elementen zitten die niet worden begrepen, controle over het denken als coping mechanisme
Heel veel denken en vaak ook piekeren		Symptoom aanwezig omdat de ASS "in het hoofd leeft". Het piekeren helpt om niet begrepen elementen van situaties op te lossen; onduidelijkheid moet worden veranderd in duidelijkheid om rust te vinden. <sup>57</sup> Cognitieve gedragstherapie en het zoeken naar een behulpzame gedachte vraagt veel cognitieve energie; steeds weer moet worden gezocht naar rustgevende gedachten en die helpen soms maar even alsof ze steeds worden verworpen door de ratio als zijnde "onvoldoende".
Uitstelgedrag; reden is omdat men bang is dat het resultaat niet perfect zal zijn en dus om zo de kans op afwijzing te verkleinen		Symptoom aanwezig met een andere oorzaak. Zie hieronder. Door moeite met plannen en organiseren.
Moeilijk kunnen kiezen of beslissen		Niet vermeld
Te groot		Niet vermeld

<sup>57</sup> C. DE BRUIN, *Uitleg in Beeld – Psycho-educatie ASS geef me de 5*, Gravant, 2002, 7,28 : Puzzelen: uit alle losse puzzelstukjes (Waar, wie, wat, hoe, wanneer) moet de persoon met ASS een zinvol samenhangend geheel puzzelen. Wanneer een langetermijntaak onduidelijk is, blijft de map open staan. Dat zorgt voor onrust.

verantwoordelijkheidsgevoel – te grote betrokkenheid		
Doorgaan – nooit opgeven, wat er ook gebeurt: doel is een perfect resultaat en bevestiging		Aanwezig met een andere reden: men gaat door totdat er rust is gevonden of omdat de taak zo boeiend is of totdat de situatie begrepen is of duidelijk.

### 6.3. OCP techniek<sup>58</sup>

De OCP-methodiek is gebaseerd op de technieken van de neuro-linguïstische programmering (NLP) waarbij met de techniek van trance gesproken wordt met delen die ons gedrag aansturen. Door deze coaching wordt een ontwikkeling van de persoon in gang gezet. De OCP-methodiek kunnen we situeren op een hoger niveau van het reflectiemodel van Dilts en Bateson (Identiteit) dan de CGT (overtuigingen en gedrag alsook de vaardigheid om een “behulpzame” gedachte te vinden). Een hoger niveau stuurt een lager gelegen niveau aan. Als de Identiteit ontwikkelt van “Ik ben maar OK als aan voorwaarden is voldaan” naar de kerngedachte “ik ben OK zoals ik ben zonder dat ik daarvoor iets moet doen” (onvoorwaardelijke liefde voor zichzelf en dus zelfacceptatie) **dan veranderen de overtuigingen van het “moeten” en “niet mogen” in de vrijheid van “willen” en “mogen”**. Het voor het lichaam gezonde gedrag zal automatisch volgen, zonder energieverlies en dit geeft rust.

De OCP-methodiek is een manier van coachen die door Marcel Hendrickx ontwikkeld werd vanuit zijn jarenlange praktijk en vanuit zijn missie om mensen van hun perfectionisme te bevrijden. OCP staat voor "Ontwikkelingsgericht Coachen van Perfectionisme". In de methodiek worden een aantal principes gevolgd en technieken gecombineerd in een korte krachtige op heling en zelfsturing gerichte interventie.

De methodiek is gebaseerd op de principes rond interne delen binnen NLP. NLP gaat ervan uit dat we als mens bestaan uit verschillende "sturende" delen. Die delen liggen aan de basis van onze verlangens, onze competenties en ons gedrag. Ze sturen in bepaalde contexten ons denken, doen en voelen. Elk deel heeft een positief doel voor de persoon voor ogen.

Binnen de OCP-methodiek wordt gewerkt met het deel dat het perfectionismepatroon aanstuurt. Dit deel werkt vanuit het “denkgedeelte” van onze hersenen. Dit verklaart waarom perfectionisme steeds gepaard gaat met heel veel en intens denken en vaak ook piekeren.

We laten dit deel samenwerken met het vrije kind in ons. Dit vrije kind bepaalt van bij onze geboorte ons denken, doen en voelen. Het stelt ons als klein kind in staat om heel open en ongedwongen in het leven te staan. Kernmerken van het vrije kind die vaak terugkomen zijn: zich echt vrij voelen, enthousiast zijn, blij zijn, helemaal in het moment zijn, creatief zijn (out of the box denken), zintuigen helemaal open, denken heel beperkt. Het vrije kind staat symbool voor het deel van de hersenen waar onder meer onze creativiteit en zelfzorg een plaats heeft.

**Op het moment dat het patroon ontstaat - in de literatuur een overlevingsmechanisme genoemd - wordt het vrije kind als het ware weggeduwd. Er komt een "braaf" kind in de plaats, dat beantwoordt aan de verwachtingen van zijn omgeving.**

<sup>58</sup> Dit is een bewerkte tekst van de website « <http://www.bevrijd jezelf.be/nl/454-de-ocp-methodiek> »

Binnen de OCP-methodiek wordt contact gemaakt met beide delen. We leren ze kennen en waarderen en komen tot een samenwerking tussen beiden. Als beide delen in een echte synergie samenwerken ontstaat er harmonie en rust. Er wordt een nieuw patroon ontwikkeld, waarvan de kern is: "ik ben OK zoals ik ben, zowel mijn innerlijk als mijn uiterlijk" - ik zie mezelf graag en zorg goed voor mezelf en van daaruit sta ik in de wereld en in mijn relaties."

De samenwerking van de interne delen leidt tot een toestand die wij de 'VRIJE VOLWASSENE' noemen. Deze persoon is in staat om zich vanuit authenticiteit en spontaniteit te verbinden met activiteiten in de wereld. De vrije volwassene is in staat om zijn energie te laten stromen en zijn wil op een succesvolle manier in te zetten. Relaties verbeteren, het verleden wordt verwerkt, de persoon heeft een groter geluksgevoel, de persoon durft zichzelf zijn, er ontstaat focus, verslavingen worden doorbroken, patronen komen onder controle, enz.

## 6.4. Perfectionismepatroon bij AN

De twee voorbeelden van ontsnappings-en compensatiegedrag die genoemd worden in het boek van Marcel Hendricks zijn enerzijds “het overdreven opgaan in ontspanning” en anderzijds “afwijkingen van een normaal eetpatroon”<sup>59</sup> met focus op anorexia nervosa (hierna: “AN”).<sup>60</sup>

Als ik de psychische achtergronden van AN, die ik vind in de literatuur hierover, toewijs aan de lijst met symptomen van het NT-Perfectionismepatroon, zien we dat we duidelijk kunnen spreken van een perfectionismepatroon bij personen met AN. Tony Attwood schrijft bovendien dat “**AN kan samenhangen met ASS**. Gebleken is dat ongeveer 18% tot 23% van de adolescente meisjes met AN ook tekenen van ASS vertoont. Dit betekent dat ook zorgen rond het eetpatroon van een kind of de diagnose van een eetstoornis de eerste stap kunnen zijn op weg naar de diagnose van ASS.”

Symptoom NT-Perfectionismepatroon	Psychische achtergronden van AN: Uit onderzoek naar de belangrijkste risicofactoren en achtergronden van eetstoornissen blijkt dat er vrijwel altijd sprake is van het volgende <sup>61</sup> :
Bevestigingsdrang	Gebrek aan zelfvertrouwen en eigenwaarde, een negatieve zelfbeleving en sterke minderwaardigheidsgevoelens. Voorafgaande aan de ontwikkeling van een eetstoornis zijn de betrokkenen vaak opvallend gehoorzame, lieve, meegaande kinderen. De mening van anderen is vaak allesbepalend voor hun zelfbeeld
Te hoge kwaliteitseisen stellen, ook voor minder belangrijke zaken	Op school doen ze vaak erg hun best
Laag zelfbeeld: mismatchen naar mezelf en naar wat ik doe of gedaan heb	De negatieve zelfbeleving is meestal sterk gekoppeld aan een te negatieve lichaamsbeleving
Faalangst en andere angsten	Grote angst om te falen in de ogen van anderen en niet aan hun verwachtingen te voldoen. Hierdoor leren ze niet om voor zichzelf op te komen en om hun eigen emoties en gevoelens te uiten. Daardoor stagneert de ontwikkeling van hun gevoel dat ze zelf iemand zijn met eigen gevoelens, wensen en behoeften
Drang om alles onder controle te houden	Als betrokkenen aankomen in gewicht tijdens de

<sup>59</sup> Ikzelf wil dit geen “eetstoornissen” noemen omdat dit gedrag een positieve intentie heeft voor de persoon.

<sup>60</sup> Marcel noemt in het boek ook boulimie waar een verklaring van “mezelf troosten” dikwijls wordt gehoord. Mijn inziens moeten boulimie en anorexia, ook al zijn het beide afwijkingen van een normaal eetpatroon, als twee verschillende manieren van ontsnapping worden bekeken. Uit de literatuur blijkt ook dat cognitieve gedragstherapie tot betere resultaten leidt bij boulimia nervosa dan bij anorexia nervosa. Zie R. BEER, K. TOBIAS, *Cognitieve gedragstherapie bij jongeren met een eetstoornis*, Bohn Stafieus van Loghum, 2011, 30

<sup>61</sup> Al deze elementen zijn terug te vinden in het verhaal van de 17-jarige Jami. J. JONGEJAN, *Niet wat jij denkt, hoe bloggen en youtube mijn leven met anorexia veranderden*, Luiting-Sijthoff, 2017, 191p. Jami spreekt van een “stem” die haar streng toesprekt als ze wil eten. Dit komt ook tot uiting in het verhaal van H. DENISSEN: “aan de ene kant was daar een stem die me vertelde dat ik goed was zoals ik was en dat ik moest eten om gezond te blijven. Aan de andere kant was er ook de stem die me vertelde dat ik juist niets waard was, dat ik niet mocht eten, niet alleen omdat ik volgens die stem te dik was, maar ook omdat ik het niet waard was iets te eten”. P. LIEKENS en H. DENISSEN, *NLP en eetproblemen*, Ank-Hermes BV, Deventer, 2000, 11

	puberteit en de adolescentie en geconfronteerd worden met het slankheidsideaal, of gepest worden met hun uiterlijk gaan ze vaak aan de lijn doen. Dit biedt aanvankelijk veel zelfvertrouwen. Ze hebben het gevoel duidelijk controle te hebben over hun eetgedrag en hun lichaam en ontlenen daaraan hun zelfwaardering. Dit stimuleert hen om extreem door te gaan met lijnen en vermageren.
Heel veel denken en vaak ook piekeren	Doordat ze voortdurend proberen om te voldoen aan de wensen van anderen, wordt veel tijd besteed aan het achterhalen wat anderen van hen verwachten. Daarbij zijn ze voortdurend bezig met de vraag: "Wat zullen ze van mij zeggen, vinden ze me aardig, gedraag ik mij zoals het hoort?"
Uitstelgedrag (omdat men bang is dat het resultaat niet perfect zal zijn)	Niet vermeld
Moeilijk kunnen kiezen of beslissen	Niet vermeld
Te groot verantwoordelijkheidsgevoel – te grote betrokkenheid	Niet vermeld
Doorgaan – nooit opgeven, wat er ook gebeurt	Extreem doorgaan met lijnen en vermageren, dit levert gevoelens van houvast en controle op en dat gevoel willen ze voor geen geld meer kwijt. De extreme magerte is een manier om flinkheid te bewijzen, om aan te tonen dat men door "dik en dun" kan doorzetten. Op den duur kunnen ze niet meer stoppen met afvallen en lijnen. Ze hebben niet langer de macht over hun eetgedrag, hun extreme manier van afvallen heeft hen volledig in de macht gekregen.

Het is vanwege een gebrekkige identiteitsontwikkeling mensen met een eetstoornis een houvast zoeken in extreem lijngedrag (...), die uiteindelijk een **pseudo-oplossing vormen voor hun psychische problemen**. Op het moment dat grotere zelfstandigheid en autonomie van hen verwacht wordt in de periode van de puberteit en de adolescentie, worden ze sterk geconfronteerd met de innerlijke beperkingen in de kern van hun identiteit en persoonlijkheid. Wanneer ze beginnen met lijnen en vermageren, ervaren ze vaak voor het eerst dat ze duidelijk ergens "nee" tegen kunnen zeggen.

Dat minder ontwikkeld zelfgevoel wordt vertaald als een "niet-onvoorwaardelijk OK zijn" of "niet-onvoorwaardelijk sociaal OK zijn" en daaruit volgt de overtuiging "als mijn lichaam anders zou zijn, dan zou het beter met mij gaan". Het "anders-zijn" van het lichaam is het willen veranderen van het lichaam zodat het slanker, mooier (meer volgens "de norm"), sterker, gespierder of sneller wordt, of een combinatie daarvan. Ze spenderen meer dan gemiddeld tijd en energie (en geld) aan vermageren, esthetische operaties, sport, bodybuilding en misschien ook aan hippe kledij. Het "beter met mij gaan" verwijst naar de volgende motieven: meer zelfvertrouwen krijgen, minder verlegen



worden, meer geaccepteerd worden, zelfrespect krijgen, erbij willen horen, controle over het lichaam geeft rust (dit is een SRI, zie hierboven).

### 6.5. Negatieve invloed van het perfectionismepatroon

Mijn hypothese is dat het NT-perfectionismepatroon een negatieve invloed heeft op de positieve aspecten van ASS.

Het NT-perfectionismepatroon ontstaat meestal in de kindertijd op het moment dat het kind de boodschap denkt te ontvangen “ik ben niet OK zoals ik ben” en “om OK te zijn moet ik perfect zijn” (bevestigingsdrang). Bij kinderen met ASS waarbij de ASS niet wordt herkend, wordt dit “ik voel dat ik anders ben dus ik ben niet OK zoals ik ben”. Deze boodschap kan door volwassenen onbewust worden doorgegeven door te lachen met de angsten van het kind, te herhalen dat het “overgevoelig” is en kwaad te worden over de “zwakkere” kanten zoals moeite met plannen. Mijn vermoeden is dan ook dat personen waarbij de ASS pas op latere leeftijd wordt gedetecteerd een veel hogere kans hebben om het NT-perfectionismepatroon te ontwikkelen.

Positieve aspecten van ASS	Negatieve invloed van het NT-Perfectionismepatroon op ASS
<p>Betrouwbaar en te vertrouwen, loyaal, geen sociale manipulatie, geen pestkop, minder geneigd om lichtgeraakt of “bitchy” te zijn dan neurotypische meisjes, selectief in het kiezen van vrienden met voorkeur voor eerlijke, oprechte, betrouwbare mensen die hun interesses delen.</p>	<p>Agressief worden door zelfkritiek, door vermoeidheid en stress, bijvoorbeeld wanneer ze gestoord worden of niet begrepen of het gevoel hebben dat ze gedwarsboomd worden in hun streven. Tijd doorbrengen met wie op dat moment toevallig beschikbaar is, zoals een NT, om bevestiging te krijgen van de ander “ik ben OK”. In zo’n situatie gaan ze pleasen en geen grenzen aangeven waardoor energie wordt weggezogen en de persoon veel sneller vermoeid raakt.</p>
<p>Vrij van vooroordelen, een zeer accepterende houding tegenover de eigenheden en eigenaardigheden van anderen. Ze kunnen luisteren naar de problemen van anderen en een nieuw perspectief bieden.</p>	<p>Zich terugtrekken in de eigen wereld en comfortzone en geen energie meer over hebben voor interesse in anderen.</p>
<p>Hoge integriteit, niet met de kudde meelopen ze weten dat dat verkeerd is, bij hun standpunt blijven zelfs als ze geconfronteerd worden met intense sociale druk. Veel mensen met Asperger hebben een goede werkhouding en besteden aandacht aan details.</p>	<p>Het pleasen, de bevestigingsdrang, de “perfectionistische conflictvermijding”<sup>62</sup> en de angsten (bv om ontslagen te worden) geven een verscheurend intern conflict in situaties waarin belangrijke elementen zitten waarmee ze het niet eens zijn of die ingaan tegen hun waarden en normen. Dit leidt tot piekeren en angst en dus tot veel stress. Bij veel stress is het niet meer mogelijk om het groter geheel of de verbanden te zijn en is er risico dat de persoon blijft steken in de details,</p>

<sup>62</sup> De “perfectionistische conflictvermijding” volgt uit de bevestigingsdrang. Bij ASS is er ook conflictvermijding maar om een andere reden: omdat een Aussie moeilijk emoties onder woorden kan brengen, als hij het probeert geeft dit dikwijls onbegrip bij de ander omwille van de formulering en dan is er de kans dat de Aussie ervoor kiest om meteen uit de situatie te stappen, bruggen te verbranden en het op te geven.

	<p>zonder tot het gevraagde resultaat te komen. De werkhouding kan worden beïnvloed door het uitstelgedrag van het patroon dat wordt getriggerd door de overtuiging dat het werk pas af is als het perfect is. Door de negatieve invloed van het patroon is de persoon het gevoel kwijt van “dit is OK, het is af”.</p>
<p>Intelligent en getalenteerd. Enthousiasme en een neiging tot obsessief onderzoek zorgen ervoor dat personen met Asperger een brede en diepe kennis verwerven van onderwerpen die hen interesseren. Uitzonderlijk goed geheugen.</p>	<p>De stress van het perfectionismepatroon geeft vermoeidheid waardoor het moeilijker wordt om diepe kennis te verwerven van onderwerpen die hen interesseren. Dit geeft een gevoel van “bore-out”, teveel tijd gaat naar nutteloze, triviale en domme zaken waaruit niets kan worden geleerd.</p> <p>Het geheugen wordt beïnvloed door vermoeidheid en stress en te weinig slaap. Aussies hebben ook een hogere kans om “burn-out” symptomen te krijgen of symptomen van “overtraining” door aantasting van het parasympatische zenuwstelsel waardoor ze constant moe zijn.</p>
<p>Hoogsensitief en gevoelig voor schoonheid, genieten van zintuiglijke invloeden</p>	<p>De nadelen van de HSP worden groter door de bijkomende stress van het perfectionismepatroon, zoals bijvoorbeeld niet kunnen slapen zonder oordopjes in een heel stille omgeving.</p>
<p>Humor dankzij het snelle denken en dikwijls op basis van de letterlijke betekenis van de woorden of de formulering</p>	<p>ASS hebben soms een neiging tot depressie door overprikkeling, nog eens versterkt door het perfectionismepatroon, en dit tast hun gevoel voor humor aan.</p>
<p>Sommige personen hebben een extreem uithoudingsvermogen bij het uitvoeren van bezigheden waar zij van houden, hetgeen zich kan vertalen in een talent voor bepaalde atletische prestaties, afgezien van de neiging om onhandig te zijn. De neiging om zonder afwijkingen aan routines vast te houden stelt de persoon in staat om zich daar waarschijnlijk dagelijks en vaak lang achtereen mee bezig te houden (waarvoor neurotypicals veel wilskracht nodig hebben). Zo blijven ze gezond en in conditie.</p>	<p>Door stress wordt dit uithoudingsvermogen aangetast (zie boven) en wordt de kans op blessures groter.</p>

## Bronnenmateriaal

In plaats van te werken met voetnoten in de tekst geef ik er de voorkeur aan hieronder een lijst van boeken en internetartikels te vermelden. De kennis die ik opdeed door het lezen van de boeken en artikels heb ik gebruikt bij het schrijven van dit document. Een aantal passages in de Bijlagen zijn gekopieerd uit boeken en artikels van deze lijst.

### Stress en burnout

1. T. COMPERNOLLE, *Stress, vriend en vijand - de aanpak van stress, thuis en op het werk*, Scriptum, 2006, 328p
2. Presentatie IDEWE Brussel, 2017
3. S. SCHREIBER, *Uw Brein als medicijn*, Kosmos Uitgevers, 2017,
4. Vijf krachtige eigenschappen van mensen met een burn-out, Tijdschrift voor Coaching, 29/11/2017, <http://www.tvc.nl/nl/actueel-en-nieuws/5-krachtige-eigenschappen-van-mensen-met-een-burn-out>
5. <https://www.attentia.be/nl/nieuws/nieuwe-diagnose-instrument-voor-burn-out>
6. <https://eguides.osha.europa.eu/stress/BE-NL/>

### ASS

1. P. VERMEULEN, *Brein Bedriegt, Autisme en normale tot hoge begaafdheid*, Epo, 2013, 184p
2. C. DE BRUIN, *Uitleg in Beeld – Psycho-educatie ASS geef me de 5*, Gravant, Graviant Educatieve, 2002, 22p
3. M. KUIPERS-HEMKEN, G. HORVERS, *Plan B*, Uitgeverij S.W.P. B.V., 2016, 171p
4. L.H. WILLEY, *Doen alsof je normaal bent, leven met het asperger-syndroom*, Nieuwezijds, 2003, 191p
5. J. COPLEY, *Positieve aspecten van het Syndroom van Asperger*, 24 februari 2010, vertaling van het artikel « Positive Traits of Asperger's Syndrome » geschreven op 15 augustus 2008. <https://clixinfo.wordpress.com/2010/02/24/positieve-aspecten-van-het-syndroom-van-asperger/>
6. M. DELFOS, *Autisme ontrafelen – Introductie over autisme met het socioschema*, SWP Amsterdam, 2017, 127p
7. M. DELFOS, *Autisme - het socioschema als verklaringsmodel*, Wetenschappelijk tijdschrift autisme, nr 2, augustus 2002
8. M. DELFOS, *Autisme, stoornis, kwetsbaarheid of kans?*, VAB! Vanuit Autisme Bekeken, 31 maart 2016
9. F.G.E. HAPPE, *Autism, An introduction to physical theory*, Cambridge, Massuchets, Harvard University Press, 1994
10. M. BOOGAARD, *Anders kijken naar Autisme*, 2016, Ankhhermes, Uitgeverij, 224p
11. A. SPEK, *Autismespectrumstoornissen bij volwassenen, Een praktische gids voor volwassenen met ass, naastbetrokkenen en hulpverleners*, Hogrefe Uitgevers Bv, 2013, 254p
12. B. PRADNY, *Vrouwen met autisme, dertien portretten in beeld en woord*, Aldo Manuzio, 2015, 224p
13. R. SIMONE, *Aspergirls*, Hogrefe Uitgevers Bv, 2010, 239p
14. H. STRUIK, *Niet ongevoelig, Vrouwen met autisme*, Kok, 2011, 286p

15. T. FONDELLI, *Autisme en eetproblemen*, Lannoo Campus, 2016, 228p
16. T. ATTWOOD, *Hulpguides Asperger-syndroom, de complete gids*, Nieuwezijds B.V., 2007, 463p
17. M. ASTON, *What Men with Asperger Syndrome Want to Know About Women, Dating and Relationships*, Jessica Kingsley Publishers, 2012, 210p
18. K. MOMMA, *Een reis door het leven van Kees*, Prometheus, 2014, 297p
19. M. VAN DONGEN, *Dramaqueen of gewoon autisme ? Mijn leven voor en na de diagnose*, Garant, 2011, 108p
20. C. SCHUURMAN, E. BLIJD-HOOGHEWYS, P. GEVERS, *Behandeling van volwassenen met een autismespectrumstoornis*, Hogrefe Uitgevers Bv, 2013, 349p

#### AN

1. G. NOORDENBOS, *Gids voor herstel van eetstoornissen*, De Tijdstroom Uitgeverij, Enschede, 2007, 208p
2. J. JONGEJAN, *Niet wat jij denkt, hoe bloggen en youtube mijn leven met anorexia veranderden*, Luiting-Sijthoff, 2017, 191p.
3. P. LIEKENS en H. DENISSEN, *NLP en eetproblemen*, Ank-Hermes BV, Deventer, 2000,
4. J. VANDERLINDEN, *Anorexia Nervosa overwinnen in 13 stappen*, Lannoo, Tielt, 2005, 256p
5. R. BEER, K. TOBIAS, *Cognitieve gedragstherapie bij jongeren met een eetstoornis; eten zonder angst*, Bohn Stafieus van Loghum, 2011, 142p
6. A.A. SPEK, *Eetproblemen bij mensen met een autismespectrumstoornis zonder intellectuele beperking*, Tijdschrift voor Psychiatrie, Jaargang 57, Oktober 2015, 753;  
<http://www.anneliesspek.nl/Artikel%20eetproblemen.pdf>
7. [www.richtlijn-eetstoornissen.nl](http://www.richtlijn-eetstoornissen.nl)

#### Perfectionisme

1. M. HENDRICKX, *Zeg me dat ik oké ben*, Manteau, 2016, 196p
2. B. BROWN, *De kracht van kwetsbaarheid ; heb de moed om niet perfect te willen zijn*, A.W. Bruna Uitgevers, 2013, 240p
3. <http://www.bevrijd jezelf.be/nl/448-wat-is-perfectionisme>
4. <http://www.bevrijd jezelf.be/nl/454-de-ocp-methodiek>
5. <http://www.bevrijd jezelf.be/nl/449-herken-je-dit>

#### Ontwikkeling

1. B. ROELVINK en L. QUIST, *Work in Progress*, in Tijdschrift voor coaching, juni nr. 2 2017, 59-64
2. P. VERHAEGHE, *Identiteit*, De Bezige Bij, 2012, 256p
3. <http://www.kessels-smit.nl/nl/238>

#### HSP

1. F. VAN GRONINGEN, *Leven zonder filter - mijn ervaring met hoogsensitiviteit*, Overamstel, 2017, 256p
2. E. N. ARON, *Het werkboek voor hoogsensitieve personen*, Lev., 2013, 268p

#### Het onbewuste

1. P. LIEKENS, C. DOKTER, *Het spel tussen bewuste en onbewuste*, Ankhhermes, 2011, 196p
2. A. DIJKSTERHUIS, *Het slimme onbewuste ; denken met gevoel*, Prometheus/Bert Bakker, 2015, 238p
3. [https://nl.wikipedia.org/wiki/Trance\\_\(bewustzijn\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Trance_(bewustzijn))