



TRANSFORMEREN  
TRENDS FORMEREN

De kritische kant transvormen met  
mildheid  
'Ja, ik kan de kritische kant wel  
wegsturen, maar daar wordt mijn  
tekening ook niet mooier van...'

---

Andrea Muller  
Anneke Bruinsma

Overwaal Pro Persona  
20 maart 2026



Anneke Bruinsma  
a. bruinsma@propersona.nl



Andrea Muller  
a.muller@propersona.nl



## Even voorstellen

# 1 FOCUS klachtgericht CGT

Poli:

- Intensieve exposuredagen
- Individuele behandeling

Deeltijd en klinisch

- 2/5 dagen per week
- Intensieve exposure
- 12 weken tot 6 maanden
- Ook werkgroep gericht op speciale leerbehoefte

# 2 SCHerp

Poli:

- Schematherapeutische boosters

Deeltijd en klinisch:

- 3/4 dagen per week
- Intensieve schematherapeutisch exposure
- 3 tot 6 maanden

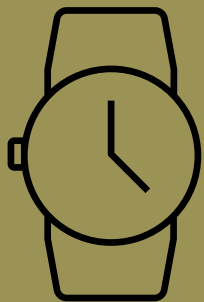
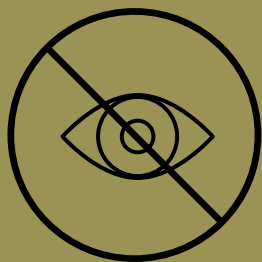




## Doel workshop

- Ben je je bewust van verschillende visies op omgaan met kritische kant
- Heb je zelf ervaringsgericht geoefend met jouw kritische kant
- En ben meer bewust van jouw eigen stijl; wat neem ik mee naar volgende week?

# Spelregels





# Oefening 1

# Kritische kant voorbeelden



# Kritische kant in de schematherapie

In het **modusmodel** van **Schematherapie** wordt de kritische kant gezien als een modus.

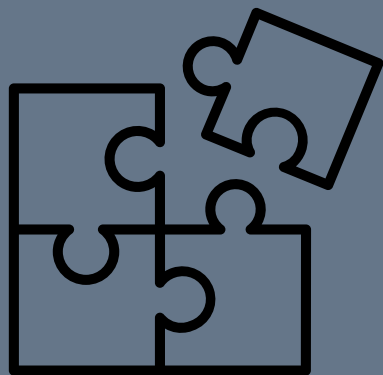
Deze wordt **herkend, geëxternaliseerd, begrensd en tegengesproken** door de *Gezonde Volwassene*, terwijl de *Kwetsbare Kind-modus* steun en bescherming krijgt.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. Guilford Press.



# Kritische kant benaderen binnen schematherapie

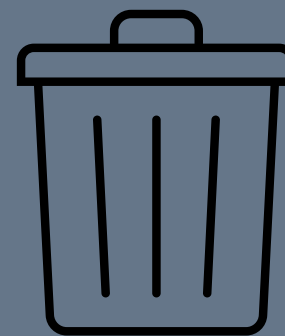
*Traditioneel*



Kritische kant  
gaan herkennen  
en labelen



Externaliseren en  
visualiseren



In gesprek stoppen/  
begrenzen/  
wegsturen

# Oefening 2



# Als het moeizaam blijft gaat

- De kritische kant gaat niet weg of komt steeds weer terug
- Het voelt als eigen identiteit
- Verworven door traumatische leerervaringen

Ofwel: we krijgen de stoel niet weg!





Maar wat is er nog meer in de therapie-wereld?

Veel...



# ACT

In jaren 80 ontwikkelde Steven Hayes en collega's de Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Hier probeer je de kritische kant niet te bestrijden of te veranderen

Sleutelwoorden zijn **acceptatie** en **defusie**: leren om gedachten op te merken, zonder erin meegezogen te worden of ze als absolute waarheid te zien.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. New York: Guilford Press.

# ACT en schematherapie



Kritische kant  
als gedachtes in  
plaats van  
waarheid



Defusie:  
losmaken van  
deze gedachtes



Acceptatie van  
kritische kant



Bewegen richting  
waarden en  
behoeftes ondanks  
bestaan kritische  
gedachtes



# Oefening 3

—  
En hoe naar de praktijk?

- \* Vuurtoren
- \* Bus vol passagiers





# EFT

In jaren 80 ontwikkelde **Leslie Greenberg met collega's**, de emotion focussed therapy (EFT).

EFT zet **emoties centraal** als de sleutel tot psychologische verandering. Greenberg heeft EFT gestructureerd in een **procesgericht model**; via het doorleven van emoties komt men in proces en tot groei.

De kritische kant wordt gezien als een **zelf-interruptie**. In de EFT wordt een taak ingezet: via een **tweestoelentechniek** ga je in **dialog met met de kritische kant**. De criticus wordt begrepen en getransformeerd. Het doel is komen tot emotionele integratie en herstel van het compassie/zelfgevoel.

Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1987). *Emotion in Psychotherapy: Affect, Cognition, and the Process of Change*.

Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*.

# EFT en schematherapie



Kritische kant op  
een stoel, los van  
de kwetsbare  
kant/zelf



Dialogoos aangaan  
met de kritische  
kant

*Waarom ben jij zo nodig  
(geweest)?  
Sinds wanneer ben jij er?*



Nadruk op  
doorvoelen van  
dit kritische deel  
van het zelf, en  
zo komen tot  
transformatie



Werken vanuit  
basisbehoeftes/ Hoe  
beweeg je naar wat  
je werkelijk nodig  
hebt om te groeien?

# Oefening 4

## Twee stoelen oefening

Kritische stem als deel  
van het zelf

Gezonde volwassene met  
kwetsbare kind op schoot



# Beeldende therapie

- De Gezonde volwassene verstevigen
- Expressie/creativiteit/flexibiliteit als belangrijk werkingsmechanisme
- Gericht op ervaring

Van Hooren, S.A.H., van Buschbach, J., Abbing, A. (2021). *Werkingsmechanismen van Vaktherapie*

Claassen, A., Pol, S. (2008). *Schematherapie en de Gezonde Volwassene*





# Oefening 5

Versterken van  
gezond volwassen  
vaardigheden

# Uitwisselen

Wat past bij mij





# Take home message

Er zijn meerdere manieren om met kritische kant om te gaan, er is geen goed of fout. Tegenboodschappen, luisteren en handelen naar behoeften is altijd belangrijk.

Ga ervaringsgericht aan de slag.

Ervaar, voel, probeer...

En heb een beetje plezier onderweg!



??  
??



??  
??  
??

??  
??



# Referenties

Claassen, A., Pol, S. (2008). *Schematherapie en de Gezonde Volwassene*

Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1987). *Emotion in Psychotherapy: Affect, Cognition, and the Process of Change*.

Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*.

Harris, R. (2009). *ACT Made Simple: An Easy-To-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford Press.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. Guilford Press.

Van Hooren, S.A.H., van Buschbach, J., Abbing, A. (2021). *Werkingsmechanismen van Vaktherapie*