

*Doelen:*

- Beter contact met mijn moeder
- Niet meer in de problemen komen door mijn agressieve gedrag

- Ik kom voor mezelf op
- Ik kan voor mezelf zorgen
- Er zijn mensen die van mij houden

*Positieve schema's*

Rustige Tim

YOLO

*Basisbehoeften:*

Veiligheid: Mijn vader sloeg en stalkte ons.

Verbondenheid: Ik werd gepest op de basisschool. Met mijn vader heb ik me nooit verbonden gevoeld, met mijn moeder wel.

Zelfstandigheid: Ik moest voor mezelf zorgen en had het gevoel dat ik ook voor mijn zusje moest zorgen.

Zelfexpressie: Ik mocht niet huilen van mijn vader.

Spontaniteit en spel: Mijn moeder probeerde leuke dingen met mij te doen, maar had weinig tijd en geld.

Regels en grenzen: Die waren er niet of ik hield me er niet aan.

de Grote

Boeit-me-niet kant

de Zeikerd

Kleine Tim

de Aanvaller

de Blower

de Superboze

Fuck-it kant

- Het lukt je toch niet (Mislukken/falen)
- Je bent een sukkel (Minderwaardigheid/schaamte)

*Schema's:*

- Ik word in de steek gelaten (Verlating)
- Anderen zijn niet te vertrouwen (Wantrouwen)
- Ik hou moeilijke dingen niet vol (Onvoldoende zelfcontrole)