

Praktijkboek  
SCHEMATHERAPIE

*Een handleiding voor therapeuten*

Coen Horstman  
Minke Goldsteen



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam  
Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam  
Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

© 2024, Coen Horstman en Minke Goldsteen

ISBN 978 90 5712 611 6  
NUR 777

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



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaardt de schrijver(s) noch de uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

# Inhoud

<b>1</b>	<b>Inleiding</b>	7
	Opbouw en werkwijze van het boek	7
	De uitgangspunten van schematherapie	9
<b>2</b>	<b>Schema's en modi ontdekken</b>	19
	Kennismaking met elkaar en met schematherapie	19
	Schema's en modi ontdekken en ervaren	23
	Het modusmodel opstellen	27
<b>3</b>	<b>Kindmodi</b>	31
	De kindmodi en basisbehoeften	31
	De kindmodi helpen	37
	De kindmodi helpen vanuit de gezonde-volwassenemodus	42
<b>4</b>	<b>Kritische modi</b>	53
	De kritische modi herkennen	53
	De kritische modi tegenspreken	57
	De kritische modi wegsturen	71
<b>5</b>	<b>Copingmodi</b>	91
	De copingmodi herkennen	91
	De copingmodi evalueren	95
	De copingmodi veranderen	99
<b>6</b>	<b>Gezonde-volwassenemodus</b>	105
	De gezonde-volwassenemodus herkennen	105
	De gezonde-volwassenemodus verdiepen	111
	De gezonde-volwassenemodus versterken voor de toekomst	116

<b>7 Gelukkige-kindmodus</b>	123
De gelukkige-kindmodus herkennen	123
De gelukkige-kindmodus verdiepen	128
De gelukkige-kindmodus versterken voor de toekomst	133
Overzicht van de oefeningen en psycho-educatie	143
Werkbladen hoofdstuk 2: Schema's en modi ontdekken	149
Werkbladen hoofdstuk 3: Kindmodi	166
Werkbladen hoofdstuk 4: Kritische modi	173
Werkbladen hoofdstuk 5: Copingmodi	178
Werkbladen hoofdstuk 6: Gezonde-volwassenemodus	183
Werkbladen hoofdstuk 7: Gelukkige-kindmodus	192
<b>Literatuur</b>	203

Kopers van dit boek mogen de werkbladen voor persoonlijk gebruik of gebruik met cliënten downloaden of afdrukken via: [www.nieuwezijds.nl/downloads](http://www.nieuwezijds.nl/downloads)

# 1 Inleiding

Schematherapie is een behandeling voor mensen met disfunctionele patronen in hun denken, voelen en doen. In de behandeling worden cliënten door middel van diverse interventies geholpen met het opbouwen van gezonde patronen die voldoen aan hun emotionele kernbehoeften. Dit boek is geschreven voor therapeuten die zijn opgeleid in schematherapie en die extra ondersteuning zoeken bij het toepassen van schematherapie in hun behandelkamer. Het boek maakt de vertaalslag van theorie naar praktische uitvoering. In de eerste plaats kun je het boek gebruiken als een routekaart waarmee je een behandeling kunt structureren. Zo word je geholpen je weg te vinden in het ruime aanbod aan interventies dat schematherapie te bieden heeft. In de tweede plaats laat het boek met uitgeschreven oefeningen zien hoe je het schematherapeutisch vocabulaire kunt gebruiken tijdens je gesprekken met cliënten.

We zijn er niet op uit een protocol te presenteren dat de therapeut stap voor stap volgt of letterlijk voorleest aan de cliënt. We willen een *structuur* en een *context* bieden voor het schematherapeutisch behandeltraject, waarbinnen jij als therapeut zelf passende interventies kiest afhankelijk van wat zich in de sessie voordoet. Dit boek helpt je drie aspecten met elkaar integreren: je leert welke stap je op welk moment in de behandeling kunt zetten, hoe je de oefeningen kunt uitvoeren en welke woorden je daarbij kunt gebruiken.

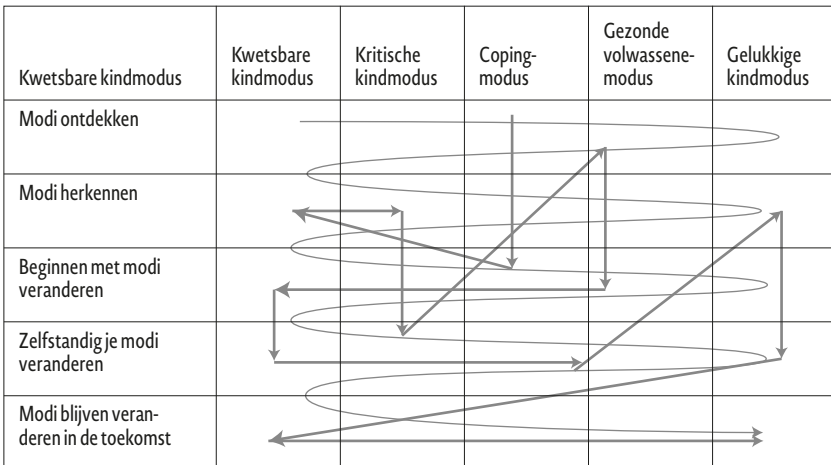
## 1.1 Opbouw en werkwijze van het boek

---

Dit boek volgt de fases die in een schematherapeutische behandeling worden doorlopen. De eerste fase van de behandeling, gericht op het ontdekken van de modi van de cliënt en het maken van een casusconceptualisatie, wordt beschreven in hoofdstuk 2. Vervolgens gaan we in de hoofdstukken 3 tot en met 5 stapsgewijs in op het werken met de kindmodi, de kritische modi en de copingmodi van de cliënt. De eerste stap is steeds gericht op

het herkennen van de modi. Daarna bespreken we in twee aansluitende stappen hoe je de modi kunt veranderen. Eerst heeft de therapeut hierin een grotere rol, vervolgens verwerft de cliënt de vaardigheden die nodig zijn om zelfstandig met zijn modi aan de slag te gaan. In de hoofdstukken 6 en 7 staan ten slotte de gezonde-volwassenemodus en de gelukkige-kindmodus centraal. We beschrijven oefeningen die gericht zijn op het versterken van deze functionele modi, zowel in het heden als in toekomstige 'moeilijke' situaties.

De fases in een schematherapeutische behandeling kunnen op twee manieren doorlopen worden. In een schematherapie voor complexe problematiek (bijvoorbeeld bij een persoonlijkheidsstoornis, eventueel met een comorbide syndroomstoornis) zal vaak gewerkt worden met de modus die het meeste op de voorgrond staat en geactiveerd is tijdens de sessie of in het dagelijks leven van de cliënt. Dit betekent dat afwisselend gewerkt kan worden aan verschillende modi in de verschillende behandelfases (figuur 1.1). In een schematherapie voor lichtere problematiek, een kortdurende behandeling of een boosterbehandeling kunnen de cliënt en de therapeut vooraf bespreken aan welke modus of modi gewerkt wordt. Dit betekent dat bij het doorlopen van de behandelfases (grotendeels) bij één modus wordt gebleven (figuur 1.2).



Figuur 1.1 Modus-activatieroute

Kwetsbare kindmodus	Kwetsbare kindmodus	Kritische kindmodus	Coping-modus	Gezonde volwassene-modus	Gelukkige kindmodus
Modi ontdekken					
Modi herkennen					
Beginnen met modi veranderen					
Zelfstandig je modi veranderen					
Modi blijven veranderen in de toekomst	↓	↓	↓	↓	↓

Figuur 1.2 Geplande modusroute

Binnen de hoofdstukken worden oefeningen en interventies aangeboden op experiëntieel, cognitief en gedragsniveau. Het advies is om tijdens de behandeling op elk van deze drie niveaus te werken. Voorafgaand aan elke sessie maak je aan de hand van de verschillende oefeningen in de hoofdstukken een agenda. Ter afsluiting van de sessie geef je de cliënt een huiswerkopdracht mee, die je aan het begin van de volgende sessie met hem nabespreekt.

## 1.2 De uitgangspunten van schematherapie

Schematherapie is een integratieve psychotherapie die is ontwikkeld door Jeffrey Young en collega's (Young, 2005) en als behandeling wordt toegepast bij mensen met persoonlijkheidsproblematiek en mensen met chronische syndroomstoornissen. In de therapie staat een vijftal aspecten centraal: emotionele basisbehoeften, schema's, coping, modi en limited reparenting. We gaan op elk van deze aspecten kort in.

### Emotionele basisbehoeften

Binnen schematherapie wordt ervan uitgegaan dat kinderen een aantal emotionele basisbehoeften hebben en dat het voor een gezonde psychische ontwikkeling nodig is om aan deze basisbehoeften te voldoen (zie tabel 1.1). Doen kinderen traumatische ervaringen op of bestaan er chronische pedagogische tekortkomingen in de opvoeding, dan wordt aan één of meerdere

van de basisbehoeften niet voldaan. Daardoor kunnen disfunctionele schema's tot ontwikkeling komen, die hen later belemmeren in hun dagelijks functioneren.

Tabel 1.1 Basisbehoeften

<i>Veiligheid</i> : een kind moet kunnen rekenen op een of meer betrouwbare volwassenen die zorgen voor een veilige verblijfplaats.
<i>Verbondenheid</i> : een gevoel bij anderen te horen en met hen te kunnen delen wat je meemaakt, denkt en voelt, is belangrijk voor elk kind.
<i>Autonomie</i> : vanuit een veilige situatie moet een kind de wereld kunnen gaan onderzoeken en leren op zijn eigen benen te staan. Opvoeders moeten het kind steeds meer loslaten, zodat het opgroeit tot een autonome volwassene.
<i>Zelfexpressie</i> : het uitdrukken van je mening en gevoelens ten opzichte van de ander moet geleerd en gestimuleerd worden zonder knellende regels en voorschriften.
<i>Gezonde grenzen</i> : om met andere mensen samen te kunnen leven, moet een kind de spelregels leren waarmee het zijn autonomie of zelfexpressie kan afstemmen op de anderen. Kinderen moeten ook leren omgaan met frustratie als zij met grenzen of tegenslagen worden geconfronteerd.
<i>Spontaniteit</i> : de vrijheid om te spelen en plezier te maken.
<i>Rechtvaardigheid</i> : de wereld leren kennen in een sfeer van rechtvaardigheid, waarin onrecht waar mogelijk wordt gecorrigeerd en waarin jou uitleg gegeven wordt over regels.
<i>Zelfcoherentie</i> : er wordt tegemoetgekomen aan je verlangen om jezelf te zien als een samenhangend geheel, je psychisch gezond te voelen en een zinvol leven te leiden. Aan deze behoefte kan worden voldaan als ook aan de andere emotionele basisbehoeften wordt voldaan.

Van Genderen, 2023; Van Genderen & Arntz, 2021; Young & Klosko, 1994; Young et al., 2003; [www.schematherapie.nl](http://www.schematherapie.nl)

## Schema's

Schema's zijn manieren waarop we kijken naar de werkelijkheid en haar beleven. Ze ontwikkelen zich door ervaringen in de kindertijd en bestaan uit herinneringen, emoties, overtuigingen (of gedachten), lichamelijke gewaarwordingen en gedrag. Schema's sturen de informatieverwerking: ze functioneren als filters die de wereld ordenen, interpreteren en voorspellen (Van Genderen et al., 2008). Afhankelijk van de ervaringen in de kindertijd ontwikkelen zich functionele of disfunctionele schema's. In tabel 1.2 zijn de eenentwintig disfunctionele schema's samengevat.