

Werkboek Schema- therapie

STAP VOOR STAP
NAAR JE MODUSMODEL

Barbara Kemps



Werkboek Schematherapie

Stap voor stap naar je ModusModel

Barbara Kemps

ISBN 978 90 8560 436 5

NUR 770

THEMA JM

BISAC PSY000000 / PSY013000

© 2026 Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Inhoudsopgave

	Voorwoord aan de therapeut	7
	Inleiding	9
DEEL 1	DE OORSPRONG VAN JE SCHEMA'S	
	HOOFDSTUK 1 Basisbehoeftes	12
	HOOFDSTUK 2 Van behoefte naar schema	24
DEEL 2	JE BELANGRIJKSTE SCHEMA'S HERKENNEN	
	HOOFDSTUK 3 De 21 schema's	30
	HOOFDSTUK 4 Hoe werken schema's in het dagelijks leven?	41
DEEL 3	JE MODI LEREN KENNEN	
	HOOFDSTUK 5 Wat zijn modi?	46
	HOOFDSTUK 6 Kindmodi: de gevoelskant van vroeger	49
	HOOFDSTUK 7 Overlevingsmodi: beschermers die doorschieten	57
	HOOFDSTUK 8 Kritische modi, de innerlijke criticus aan het woord	68
	HOOFDSTUK 9 De rol van de Gezonde Volwassene	76
DEEL 4	HET MODUSMODEL	
	HOOFDSTUK 10 Jouw persoonlijk ModusModel	84

TOT SLOT	EEN WOORD AAN JOU	100
	DANKWOORD	101
	GERAADPLEEGDE VAKLITERATUUR	102
	OVER DE AUTEUR	103
BIJLAGEN	BIJLAGE 1 Overzicht van de 21 schema's	106
	BIJLAGE 2 Overzicht van de modi	108
	BIJLAGE 3 Je eigen ModusModel	111

Voorwoord aan de therapeut

Dit werkboek is ontstaan vanuit de wens om cliënten in schematherapie houvast en richting te bieden in de fase waarin zij hun binnenwereld leren kennen. In deze beginperiode is het vaak zoeken naar woorden voor gevoelens, reacties, patronen en behoeftes. Juist dan helpt een duidelijk kader dat overzicht geeft en uitnodigt tot zelfonderzoek.

Als therapeut zie ik hoe krachtig het is wanneer cliënten leren denken én voelen vanuit het model van schema's en modi. Door woorden te vinden voor wat er innerlijk speelt, ontstaat ruimte, mildheid en beweging. Dit werkboek ondersteunt dat proces: het maakt het abstracte concreet en het onzichtbare zichtbaar, stap voor stap, in taal die aansluit bij de beleving van de cliënt.

Het werkboek vormt een steun in de eerste fase van schematherapie, de analysefase oftewel casusconceptualisatie-fase, waarin inzicht en herkenning centraal staan. In deze fase worden patronen, schema's en modi gezamenlijk onderzocht, zodat de cliënt leert begrijpen wat zich innerlijk afspeelt. Het werkboek biedt taal en structuur, waardoor cliënten meer grip en mildheid ervaren. In de sessies kan daarop verder gebouwd worden: door ervaringen te verdiepen, gevoelens te onderzoeken en samen stil te staan bij wat geraakt wordt. Zo ontstaat een samenhangend proces van inzicht én beleving. De therapeut begeleidt dit zorgvuldig, stemt het tempo af en onderzoekt samen met de cliënt de verschillende kanten van de binnenwereld.

Het ModusModel vormt hierbij een kompas dat ook in latere fases richting blijft geven. Dan verschuift de aandacht van inzicht naar verandering en het

versterken van de Gezonde Volwassene. De nadruk komt meer te liggen op werken in het moment, met minder steun van het werkboek en meer vanuit directe ervaring. Het ModusModel blijft echter een dragend en dynamisch referentiepunt.

Leeftijd:

geschikt voor volwassenen vanaf circa achttien jaar

Gebruik:

individueel of in groepssetting, onder begeleiding van een therapeut

Gebaseerd op:

actuele inzichten binnen de schematherapie, waaronder de internationale herformulering van het theoretisch model (Arntz et al., 2021)

Inleiding

Welkom. Dit werkboek is gemaakt om jou te ondersteunen tijdens je schematherapie.

Het is specifiek bedoeld ter ondersteuning van de eerste fase van de behandeling, waarin je samen met je therapeut onderzoekt welke patronen bij jou een rol spelen.

Of je de therapie nu individueel volgt of in een groep, dit werkboek helpt je om meer inzicht te krijgen in jezelf, in de patronen die je belemmeren en in wat je nodig hebt om beter voor jezelf te zorgen.

Misschien merk je dat je vastloopt in bepaalde situaties, steeds op dezelfde manier reageert, of jezelf kwijtraakt in emoties of juist niets meer voelt. Je vraagt je misschien af: waarom gebeurt dit steeds? Wat speelt er vanbinnen, en hoe kan ik hier anders mee omgaan?

In schematherapie onderzoek je hoe zulke patronen zijn ontstaan. Je kijkt naar ervaringen uit je jeugd, naar wat je hebt gemist of juist geleerd, en hoe dat nog steeds invloed heeft op je dagelijks leven. Je leert verschillende kanten van jezelf kennen: delen die zich kwetsbaar voelen, delen die je proberen te beschermen of delen die iets van je eisen of je juist klein houden. Deze kanten noemen we *modi*. Door ze beter te herkennen, ga je ook beter begrijpen wat je eigenlijk nodig hebt.

De taal van modi en basisbehoeftes helpt je om jezelf beter te leren kennen en vormt de basis voor het ModusModel, dat later in de therapie wordt gebruikt om aan verandering te werken.

Het werkboek biedt houvast om stap voor stap zicht te krijgen op je binnenwereld en helpt je woorden te vinden voor wat vanbinnen gebeurt. In de sessies ga je hierop verder, samen met je therapeut. Daar is ruimte om te oefenen en te ervaren, zodat je niet alleen begrijpt wat er in je gebeurt, maar het ook kunt voelen en er op een nieuwe manier mee om kunt gaan. Gaandeweg werk je toe naar het invullen van jouw persoonlijke ModusModel: een overzicht van je kwetsbaarheden, overlevingsmechanismen en diepere behoeftes. Dat model vormt geen eindpunt, maar een kompas dat je verder in de therapie helpt om bewuster en milder met jezelf om te gaan.

Je hoeft dit werkboek niet in één keer af te maken. Neem de tijd. Bespreek met je therapeut wat voor jou past. Sommige oefeningen zullen je veel zeggen, andere misschien minder. Ook dat is goed. Je werkt niet aan perfectie, maar aan inzicht, mildheid en herstel.



DEEL I

DE OORSPRONG VAN JE SCHEMA'S

In dit eerste deel van het werkboek ga je terug naar de basis: jouw psychologische basisbehoeftes. Elk mens wordt geboren met fundamentele behoeftes, zoals veiligheid, verbondenheid, zelfexpressie en gezonde grenzen. Als aan deze behoeftes in je jeugd niet voldoende tegemoet is gekomen, kan dat diepe sporen nalaten in hoe je later over jezelf en anderen denkt, voelt en reageert.

Wanneer in deze behoeftes langdurig is tekortgekomen, kunnen er overtuigingen ontstaan als: 'Ik ben niet belangrijk', 'Ik moet alles alleen doen', of 'Ik mag geen ruimte innemen'. In schematherapie noemen we dit *schema's*: hardnekkige, pijnlijke overtuigingen over jezelf en anderen, die als een soort emotioneel spoor zijn achtergebleven van wat je vroeger hebt meegemaakt. Vaak herhalen deze schema's zich op latere momenten in je leven, zelfs als de omstandigheden inmiddels zijn veranderd. Ze beïnvloeden hoe je situaties beleeft, hoe je reageert in relaties en hoe je met jezelf omgaat. Omdat schema's zo vertrouwd voelen, merk je ze niet altijd meteen op totdat je stilstaat bij waar ze vandaan komen.

In dit deel van het werkboek onderzoek je hoe jouw eigen schema's zijn ontstaan. Je staat stil bij wat je vroeger nodig had, wat je hebt gemist en hoe je daarmee bent omgegaan. Door dit te verhelderen, ontstaat er ruimte voor inzicht, mildheid en nieuwe keuzes. Niet omdat je 'stuk' bent en gerepareerd moet worden, maar omdat je mag gaan begrijpen hoe je bent geworden wie je bent en wat je vandaag nodig hebt om beter voor jezelf te zorgen.

In het volgende hoofdstuk maak je kennis met de acht basisbehoeftes die in schematherapie centraal staan.

Basisbehoeftes

Je staat nu stil bij de basis: de psychologische bouwstenen die ieder mens nodig heeft om zich veilig, verbonden en zichzelf te voelen. Deze behoeftes zijn essentieel in je kindertijd, maar blijven ook in je volwassen leven van belang.

Sommige mensen hebben die stevige basis van jongs af aan meegekregen. Voor anderen was er een gemis, door omstandigheden, pijnlijke ervaringen of een gebrek aan emotionele afstemming. Zulke tekorten kunnen sporen nalaten. Niet alleen in hoe je je voelt, maar ook in hoe je over jezelf denkt, wat je van anderen verwacht en hoe je reageert in lastige situaties.

Tekorten in basisbehoeftes ontstaan nooit uit het niets. Vaak spelen verschillende factoren mee. Denk aan je temperament als kind, bijvoorbeeld of je gevoelig, terughoudend of juist heel energiek was. Ook het karakter en de beschikbaarheid van je opvoeders hebben invloed, evenals de sfeer in huis, of er ruimte was om gevoelens te uiten, of er spanning was of juist rust. Soms heeft je plek in het gezin een rol gespeeld, bijvoorbeeld of je de zorgende was, de stille, de zich aanpassende of degene die de aandacht trok. Ook invloeden van buitenaf, zoals pesten of ingrijpende gebeurtenissen, kunnen een grote impact hebben. Ten slotte bestaan er vaak gezinsregels die je onbewust meekreeg, boodschappen zoals 'niet zeuren', 'gewoon doorgaan' of 'anderen gaan voor'.

Wanneer je terugkijkt op je jeugd, kunnen er gemengde gevoelens boven komen. Misschien hoor je jezelf denken: 'Maar het was toch niet zo erg?' of

voel je een loyaliteit naar je ouders toe, zeker als zij hun best deden of het zelf moeilijk hadden. Het doel van dit onderzoek is niet om schuld te zoeken, maar om met mild begrip te kijken naar je binnenwereld. Patronen en overtuigingen ontstaan niet zomaar. Door te onderzoeken wat je hebt gemist of nodig had, leg je de basis voor meer richting en veerkracht in je huidige leven.

In dit hoofdstuk maak je kennis met acht psychologische basisbehoeftes die in schematherapie centraal staan. Door stil te staan bij wat je in je jeugd wel of niet kreeg, kun je beter begrijpen waar bepaalde gevoelens, verwachtingen of reacties vandaan komen en hoe je daar met meer mildheid op kunt reageren.

Terugblikken op jouw achtergrond

Voordat je verder leest over de basisbehoeftes, kan het helpend zijn om stil te staan bij de omgeving waarin jij bent opgegroeid. Niet om alles tot in detail te analyseren, maar om met een open blik te onderzoeken in welke omstandigheden jouw patronen en overtuigingen zich hebben gevormd. Je kunt dit op twee manieren doen:

Optie 1: Jouw levensverhaal

Het kan helpend zijn om je levensverhaal op te schrijven: hoe jij je jeugd en omgeving hebt ervaren, welke sfeer er was, wat je hebt gemist en wat je hebt meegekregen. Dat verhaal hoeft niet volledig of precies te zijn. Het gaat erom dat je meer contact maakt met hoe jij bent opgegroeid en wat dat voor jou heeft betekend.

Je kunt dit verhaal meenemen naar de sessies, om het samen verder te verkennen.

Optie 2: Vragen om bij stil te staan

Een andere manier om woorden te geven aan je achtergrond is door de onderstaande vragen te beantwoorden. Kijk wat bij je past.

Weet dat deze oefening gevoelens kan oproepen. Neem de tijd, wees mild voor jezelf, en weet dat je dit niet alleen hoeft te doen.



1. Hoe zou je jezelf als kind omschrijven? Denk aan je temperament, gevoeligheid, behoeftes of gedrag.

2. Hoe zou je je opvoeders omschrijven? Denk aan hun karakter, beschikbaarheid, opvoedstijl en reacties op gevoelens.

3. Hoe was de sfeer in huis in je jeugd? Werd er gepraat over gevoelens, was er spanning of rust, en hoe werd er omgegaan met gevoelens? Naar wie ging je toe als je bang, verdrietig of van streek was? Mocht je boos worden, of werd er thuis ruziegemaakt?

4. Welke rol had jij in het gezin? Bijvoorbeeld de stille, de zorgende, de zich aanpassende of de rebelse.

5. Hoe was het contact met broers, zussen of andere belangrijke mensen?
Waren er conflicten, verbondenheid, concurrentie of steun?

6. Was er sprake van pijnlijke of ingrijpende gebeurtenissen in je jeugd? Denk aan pesten, verlies, geweld, ziekte, verwaarlozing of misbruik.

7. Welke ongeschreven regels golden er in jouw gezin? Denk aan boodschappen zoals ‘niet zeuren’, ‘altijd sterk zijn’ of ‘anderen gaan voor’.

8. Wat valt je op als je dit allemaal overziet? Welke terugkerende thema's of tekorten zie je?

Wanneer de basisbehoeftes voldoende vervuld worden, kan een kind zich veilig en gezond ontwikkelen. Als er tekorten zijn, kunnen er schema's ontstaan. Hoe die behoeftes bij jou zijn vervuld, hangt samen met de omstandigheden waarin je bent opgegroeid en met je eigen gevoeligheden. Misschien herken je uit de vorige oefening al thema's of terugkerende gevoelens die hiermee te maken hebben. Hierna lees je meer over de acht psychologische basisbehoeftes. Door de beschrijvingen rustig door te nemen, kun je onderzoeken welke voor jou belangrijk waren en welke mogelijk onvoldoende vervuld zijn geweest.

De acht psychologische basisbehoeftes

1. Veiligheid

Ieder kind heeft behoefte aan bescherming, troost en voorspelbaarheid. Je hebt iemand nodig die je geruststelt als je bang bent, die je opvangt als je verdrietig bent en die laat voelen dat je veilig bent bij hem of haar. Bijvoorbeeld een ouder die nabij blijft wanneer je schrikt of verdriet hebt. Deze basisbehoefte komt in het gedrang wanneer er sprake is van dreiging, geweld, verwaarlozing of een onvoorspelbare sfeer in huis. Wanneer die veiligheid ontbreekt, wordt het moeilijk om echt te ontspannen of te vertrouwen op de omgeving.



2. Verbondenheid

Kinderen hebben bevestiging nodig dat hun gevoelens er mogen zijn, dat ze erbij horen en dat ze geliefd zijn om wie ze zijn.

In verbondenheid leert een kind dat nabijheid veilig is en dat het zich mag hechten aan anderen. Bijvoorbeeld door te merken dat iemand echt luistert of belangstelling toont voor wat je bezighoudt.

Deze behoefte raakt uit balans wanneer er emotionele afstand is, afwijzing plaatsvindt of het kind zich niet gezien voelt in wie het is.



3. Zelfexpressie

Een kind ontwikkelt zich door te ontdekken, te proberen en te uiten wat het voelt of wil.

Daarvoor is ruimte nodig: dat je mag zeggen wat je denkt, boos mag worden, blij mag zijn of huilen. Bijvoorbeeld wanneer je als kind kon vertellen wat je voelde zonder bang te zijn voor afwijzing of straf.

Deze behoefte wordt onderdrukt wanneer gevoelens worden afgekeurd, genegeerd of belachelijk gemaakt.