

Schematherapie Dagboek

Herken en doorbreek schema's en modi,
zowel tijdens als na je therapietraject.

Nienke Brouwer

Auteur: Nienke Brouwer
Coverontwerp: Nienke Brouwer
ISBN: 9789403896199
Eerste versie: Februari 2025
Tweede versie: Juni 2026

Schematherapie Dagboek

Herken en doorbreek schema's en modi,
zowel tijdens als na je therapietraject.

Nienke Brouwer

Kritische stem

Schema's

**Stemmen van
vroeger**

**Situaties van
vroeger**

Overzicht van schema's

Schema's zijn patronen van gevoelens, gedachten en gedrag die zich in een bepaald levensstadium hebben ontwikkeld en die later in het leven nog steeds invloed hebben.*

Onverbondenheid en afwijzing

Emotionele verwaarlozing

Je verwacht dat je behoeften zoals steun, verzorging, empathie en bescherming niet of onvoldoende door anderen vervuld zullen worden. Je voelt je ongezien en eenzaam.*

Verlating/Instabiliteit

Je verwacht dat anderen je in de steek zullen laten. Je naasten zijn onbetrouwbaar en onvoorspelbaar in hun steun en toewijding en je voelt je vaak angstig, verdrietig, boos of een combinatie van deze drie.*

Wantrouwen/Misbruik

Je verwacht dat anderen misbruik van je maken of dat je bedrogen of vernederd zal worden. Je bent hierdoor constant op je hoede en vindt het lastig om anderen te vertrouwen.*

Sociaal Isolement/Vervreemding

Je voelt je anders dan anderen en hebt het gevoel dat je nergens bij hoort. Je voelt je hierdoor geïsoleerd van de rest van de wereld.*

Minderwaardigheid/Schaamte

Je hebt het gevoel dat je minder waard of goed bent dan andere mensen. Je schaamt je voor jezelf en verwacht dat anderen je zullen afwijzen als ze je beter leren kennen.*

Verminderde autonomie en prestaties

Mislukking

Je hebt het gevoel dat je niet in staat bent om goed genoeg te kunnen presteren in vergelijking met anderen. Je voelt je een mislukking.*

Kwetsbaar voor ziekte en gevaar

Je hebt het gevoel dat jou of je naasten iets ergs zal overkomen, zoals een ramp, ziekte of ongeluk. Je voelt je angstig en machteloos.*

Afhankelijkheid/Ongeremdheid

Je hebt het gevoel dat je niet in staat bent om beslissingen te maken en goed voor jezelf te zorgen. Je steunt veel op anderen, omdat je het gevoel hebt dat je afhankelijk van hen bent.*

Verstrengeling/Onontwikkelde zelf

Je bent overmatig emotioneel afhankelijk van één of meerdere ouderfiguren (of iemand anders die dichtbij je staat.) Je hebt moeite met het ontwikkelen van je eigen identiteit en weet niet goed wie je zelf bent en wat je zelf wil.*

Gerichtheid op anderen

Onderwerping

Je onderdrukt je eigen behoeften en geeft je over aan de wil van anderen om conflicten en straf te voorkomen. *

Zelfopoffering

Je focust je overmatig op de behoeften van anderen, vooral hen die zwakker zijn dan jij. Je voelt je schuldig zodra je aandacht schenkt aan je eigen behoeften. *

Goedkeuring en erkenning zoeken

Je zoekt op een overdreven manier naar goedkeuring, waardering of erkenning van anderen. Dit gaat ten koste van je eigen behoeften en grenzen.*

Overmatige waakzaamheid en geremdheid

Negativiteit/Pessimisme

Je legt de focus op de negatieve aspecten van het leven en minimaliseert positieve dingen. *

Emotionele geremdheid

Je onderdrukt emoties en gedrag omdat je verwacht dat deze zullen leiden tot schaamte, schade of verlating. *

Bestraffende houding

Je vindt dat mensen, inclusief jezelf, hard gestraft moeten worden voor hun fouten.*

Meedogenloze normen/Overmatig kritisch

Je stelt te hoge normen aan jezelf en/of anderen en hebt zelden het gevoel dat iets goed genoeg is. Perfectionisme gaat vaak ten koste van plezier, ontspanning en sociale contacten.*

Verstoorde grenzen

Zich rechten toe-eigenen

Je voelt je superieur aan anderen en vindt dat je recht hebt op een speciale behandeling. Dit kan leiden tot conflicten in relaties.*

Gebrek aan zelfcontrole en discipline

Je hebt moeite met het beheersen van impulsen en gevoelens. Je verdraagt geen ongemak en verkiest korte termijn verlangens boven lange termijn doelen.*

*De beschreven schema's zijn afkomstig uit de volgende bronnen:

- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.
- Schematherapie: Theorie, praktijk en onderzoek. In E. H. M. Eurelings-Bontekoe, R. Verheul, & W. M. Snellen (Eds.), *Handboek persoonlijkheidspathologie* (pp. 366–367). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Ruimte voor notities

Overzicht copingstijlen en modi

Een modus (meervoud modi) is een tijdelijke en wisselende gemoedstoestand waarin je kan verkeren zodra je geraakt wordt in een schema.*

Kind-modi

De kind-modi zijn vaak het gevolg van onvervulde basisbehoeften in de kindertijd en vertegenwoordigen de intense emotionele ervaringen van een kind.*

Kwetsbare Kind

Je voelt je angstig, verdrietig, eenzaam, onbegrepen, hulpeloos, beschaamd en kwetsbaar, en je hebt de verwachting dat niemand aan je behoeften zal voldoen. Dit is bij veel mensen de kernmodus*

Boze Kind

Je bent kwaad, woedend en ongeduldig omdat er niet aan je behoefte wordt voldaan. Daarnaast kan je je verlaten, gekleineerd of verraden voelen. Je uit deze frustraties op een intense manier, zowel verbaal als non-verbaal, vergelijkbaar met een klein kind dat een driftbui heeft.*

Razende Kind

Je ervaart dezelfde gevoelens als het woedende kind, maar je verliest hierbij de controle. Dit uit zich in kwetsende en beschadigende acties tegen mensen of voorwerpen.*

Impulsieve Kind

Je dwingt op een egoïstische wijze de bevrediging van je behoeften af. Je kan gevoelens en impulsen niet inhouden en doet daardoor onverstandige dingen.*

Ongedisciplineerde Kind

Je verdraagt geen ongenoegen of ongemak en je kan jezelf er niet toe zetten om vervelende taken af te maken.*

Disfunctionele copingmodi: Vermijding

Onthechte Beschermers

Je scherm je jezelf af voor intense gevoelens omdat je denkt dat ze gevaarlijk zijn en vreest dat ze uit de hand zullen lopen. Je trekt je terug en onderdrukt je emoties. Daarnaast kun je een cynische houding aannemen om anderen op afstand te houden.*

Onthechte Zelfsusser

Je zoekt afleiding om negatieve emoties te vermijden. Dit kan bijvoorbeeld door te slapen, middelen te misbruiken, te hard te werken of overmatig te sporten.*

Willoze Inschikkelijke

Je geeft je over aan de wil van anderen om negatieve consequenties te voorkomen. Je onderdrukt je eigen behoeften en hoopt goedkeuring te krijgen door te gehoorzamen.*

Disfunctionele copingmodi: Overcompensatie

Perfectionistische Overcontroleerder

Je wilt alles zo goed mogelijk doen. Je bent perfectionistisch en voert dwangmatige controles uit om ervoor te zorgen dat er geen fouten worden gemaakt.*

Wantrouwende Overcontroleerder

Je probeert jezelf te beschermen tegen dreiging van anderen door hen extreem te controleren en voortdurend hun intenties te onderzoeken. Je bent constant op zoek naar bevestiging van je wantrouwen.*

Aandacht- en Erkenningzoeker

Je probeert op opzichtige wijze goedkeuring en aandacht van anderen te krijgen. Dit doe je bijvoorbeeld door overdreven gedrag, erotiseren of aanstellen.*

Zelfverheerlijking

Je voelt je superieur aan anderen en vindt dat je bijzondere rechten hebt. Je houdt geen rekening met anderen, scheidt op en kleineert anderen om je gevoel van eigenwaarde te vergroten.*

Pest en Aanval

Je wil voorkomen dat je zelf vernederd of gekwetst wordt. Daarom probeer je controle te houden over anderen door middel van pesten of door hen aan te vallen.*

Disfunctionele Oudermodi

De oudermodi zijn geïnternaliseerde stemmen die vaak voortkomen uit negatieve of disfunctionele ervaringen met opvoeders of autoriteitsfiguren in de kindertijd.*

Veeleisende Ouder

Je vindt dat je jezelf aan strenge regels, normen en waarden moet houden, en dat je daarbij overdreven efficiënt moet zijn. Je hebt voortdurend het gevoel dat wat je doet niet goed genoeg is en dat je harder je best moet doen.*

Straffende/Schuldinducerende Ouder

Je bent intolerant, agressief, ongeduldig en niet vergevingsgezind naar jezelf toe. Je schaamt je diep voor je fouten en vindt dat je hier hard voor gestraft moet worden.*

Functionele modi

Gezonde Volwassene

Je hebt gezonde, positieve en genuanceerde gedachten en gevoelens over jezelf en anderen. Je herkent je grenzen en behoeften en kunt deze op een gezonde en effectieve manier aangeven. Je doet dingen die goed voor je zijn en je gaat gezonde relaties en activiteiten aan.*

Blij Kind

Je voelt je geliefd, tevreden, beschermd, vrij en gewaardeerd, en hebt vertrouwen in jezelf en de wereld. Je kunt, net als een klein kind, speels en gelukkig zijn.*

