



Binnen schematherapie werken we met de termen schema's en modi om gevoelens, gedachten en gedrag te begrijpen en te kunnen veranderen.

## Uitleg schema's

Een schema is hoe je kijkt naar de werkelijkheid; naar jezelf, de ander en de wereld. Een schema bestaat uit herinneringen, emoties, overtuigingen en lichamelijke gewaarwordingen.

Een schema ontstaat door een combinatie van ervaringen in je kindertijd, je temperament en de mate waarin er aan je basisbehoeften is voldaan. Ieder kind heeft basisbehoeften, zoals veiligheid, verbondenheid, zelf de wereld mogen ontdekken, je emoties kunnen uitdrukken en eerlijke regels en grenzen krijgen.

Wanneer hieraan voldaan wordt, en je positieve ervaringen opdoet, kun je 'functionele' schema's ontwikkelen die je vooruit helpen in je leven. Wanneer er niet aan je basisbehoeften wordt voldaan en je negatieve ervaringen opdoet, kun je 'disfunctionele' schema's ontwikkelen die je tegenwerken in je leven.

## Overzicht disfunctionele schema's

Hieronder vind je een overzicht van de meest voorkomende disfunctionele schema's, ingedeeld in vijf domeinen. Dit zijn dus de schema's die je beperken of belemmeren. In sommige boeken of artikelen hebben de schema's nét een andere naam of is het aantal schema's anders. Hieronder bespreken we de schema's zoals ze meestal gebruikt worden in de wetenschappelijke literatuur.

### 1. Onverbondenheid en afwijzing

1.1. Emotionele verwaarlozing	Je verwacht dat anderen jou niet geven wat je nodig hebt op emotioneel gebied (zoals gezien worden, steun, verzorging, empathie en/of bescherming krijgen). Je voelt je alleen, eenzaam en niet gezien.
1.2. Verlating/instabiliteit	Je verwacht dat iedereen je uiteindelijk in de steek zal laten. Je ziet anderen als onbetrouwbaar en onvoorspelbaar in hun steun en toewijding.
1.3. Wantrouwen/misbruik	Je verwacht dat anderen uiteindelijk op de één of andere manier misbruik van je zullen maken, je zullen bedriegen of zullen vernederen.
1.4. Sociaal isolement/vervreemding	Je voelt je geïsoleerd van de rest van de wereld en anders dan andere mensen. In groepen ervaar je vaak dat je erbuiten valt.
1.5. Minderwaardigheid/schaamte	Je voelt je van binnen minderwaardig, slecht en waardeloos. Je verwacht dat anderen daar, zodra ze je beter leren kennen, ook achter zullen komen en jou dan afwijzen. Vaak voel je hierbij ook schaamte.

## 2. Verzwakte autonomie en verzwakte prestatie

2.1. Mislukking	Je verwacht dat je niet in staat bent om te presteren op het niveau van leeftijdsgenoten. Je hebt het gevoel dat alles wat je aanpakt mislukt. Je voelt je dom en zonder talent.
2.2. Afhankelijkheid/onbekwaamheid	Je voelt je extreem hulpeloos en afhankelijk van anderen en verwacht dat je niet opgewassen bent tegen het dagelijks leven.
2.3. Kwetsbaarheid voor ziekte en gevaar	Je verwacht dat jou elk moment iets vreselijks kan overkomen en dat je niets kunt doen om jezelf te beschermen. Vaak ben je ook bang dat er ieder moment een ramp kan gebeuren. Deze angst voel je ook voor je dierbaren.
2.4. Verstremgeling/kluwen	Je voelt je zeer betrokken bij, en verbonden met één of meer opvoeders. Hierdoor is er weinig ruimte om jouw eigen identiteit te ontwikkelen. Je weet eigenlijk niet goed wie je zelf bent of wat je zelf wilt.

## 3. Verzwakte grenzen

3.1. Zich rechten toe-eigenen	Je vindt dat je superieur bent aan anderen en speciale rechten hebt. Je verwacht dat je kunt doen en laten wat je wil, zonder rekening te houden met anderen. Je voelt je prettig bij de macht en controle die je ervaart over situaties en mensen.
3.2. Gebrek aan zelfcontrole/zelfdiscipline	Je verwacht dat je gevoelens en impulsieve neigingen niet kunt beheersen en je kan frustraties moeilijk tolereren. Je verdraagt geen ongemakken (zoals pijn, ruzie of inspanning) en het lukt je vaak niet om taken af te maken.

## 4. Gerichtheid op de ander

4.1. Onderwerping	Je bent ervan overtuigd dat je jezelf moet overgeven aan wat een ander wil, als enige manier om problemen te voorkomen. Je neigt ernaar jouw eigen behoeften te onderdrukken uit angst voor conflicten en straf.
4.2. Zelfopoffering	Je vindt dat je jezelf vrijwillig moet opofferen voor anderen, die je als zwakker ziet dan jezelf. Als je aandacht schenkt aan jouw eigen behoeftes, voel je je schuldig en vind je dat je de behoeften van iemand anders moet laten voorgaan.
4.3. Goedkeuring en erkenning zoeken	Je verwacht dat je op een bovenmatige of krampachtige manier op zoek moet gaan naar erkenning, waardering en aandacht. Dit gaat ten koste van jouw eigen ontwikkeling en behoeften.

## 5. Overmatige waakzaamheid en inhibitie

5.1. Emotionele geremdheid	Je vindt dat je jouw emoties en impulsieve neigingen altijd in moet houden omdat het uiten daarvan anderen zal schaden of tot schaamte, straf of verlating zal leiden.
5.2. Meedogenloze normen/ overmatig kritisch	Je vindt dat je altijd alles perfect moet doen en geen fouten mag maken. Je verwacht dat je het nooit goed genoeg kunt doen en dat je harder je best moet doen.
5.3. Negativiteit en pessimisme	Je verwacht dat bijna alles negatief zal verlopen en je bent geneigd positieve zaken te negeren of weg te wuiven.
5.4. Bestraffende houding	Je vindt dat mensen hard gestraft moeten worden voor hun fouten. Dit geldt zowel voor jezelf als voor anderen.

## Uitleg modi

Een modus (meervoud: modi) is een tijdelijke gemoedstoestand waarin je kan verkeren. We noemen modi ook wel verschillende kanten van jezelf.

Een modus is een bepaalde manier van reageren als één of meer onderliggende schema's worden geactiveerd. Een modus bestaat uit gedachten, gevoelens én gedrag. Modi zijn ingedeeld in functionele en disfunctionele modi. Net als bij schema's kan je stellen dat een functionele modus je vooruit helpt in je leven en een disfunctionele modus (uiteindelijk) verstorend is in je leven.

## Overzicht modi

Hieronder staat een overzicht van de verschillende modi. In sommige boeken of artikelen kan een modus nét een andere naam hebben of verschilt het aantal modi. Hieronder bespreken we de modi die het meest voorkomen in de wetenschappelijke literatuur.

### 1. Kindmodi

1.1. Kwetsbare kind* (varianten: eenzame, verlaten, misbruikte, minderwaardige kind)	In deze modus voel je intense emoties als (verlatings-) angst, wanhoop of verdriet. Je voelt je minderwaardig, bent bang voor andere mensen en je kan je niet voorstellen dat ze om jou als persoon geven. Je verwacht dat ze iets van je willen en dat anderen je gaan afwijzen. Soms schaam je je voor jezelf en heb je het gevoel er niet bij te horen.
1.2. Boze of woedende kind*	In deze modus voel je intense gevoelens van frustratie, woede en ongeduld, omdat niet aan je basale behoeften wordt voldaan. Je kunt je daarnaast in de steek gelaten, gekleineerd, oneerlijk behandeld of verraden voelen. Je uit je woede op een heftige manier, zowel verbaal als non-verbaal, vergelijkbaar met een klein kind dat een woedeaanval heeft.

1.3. Razende kind*	In deze modus ben je kwaad, zoals het Woedende Kind, maar verlies je hierbij de controle. Je kunt kwetsend zijn of mensen of voorwerpen beschadigen, net zoals een klein kind dat tegen de schenen van zijn ouder schopt of zijn eigen speelgoed kapotmaakt.
1.4. Impulsieve kind*	In deze modus lukt het je niet om je gevoelens en impulsieve neigingen in te houden en kun je onverstandige dingen doen. Je wil op een egoïstische en ongecontroleerde wijze jouw behoeften vervuld krijgen.
1.5. Ongedisciplineerde kind*	In deze modus lukt het je niet om routinematige taken of taken die je tegenstaan af te maken. Je hebt veel moeite met het verdragen van ongemakken (zoals frustratie, pijn, ruzie of inspanning) en kunt je hakken in het zand zetten ('Ik doe dit niet, doe het zelf maar') of taken vermijden.

## 2. Disfunctionele copingmodi

2.1. Willoze inschikkelijke*	In deze modus geef je je over aan de wil van anderen om onenigheid of verwachte problemen te voorkomen. Hierbij onderdruk je jouw behoeften en emoties, waardoor boosheid vaak wordt opgekropt. Door je onderdanig, passief en/of gehoorzaam te gedragen hoop je op goedkeuring. In deze modus kan je het risicolopen dat mensen misbruik van je maken.
2.2. Onthechte beschermer*	In deze modus scherm je jezelf af voor heftige gevoelens, omdat je denkt dat gevoelens een teken van zwakte zijn of je helemaal kunnen overspoelen. In het contact met anderen ben je afwezig en je probeert je gevoel uit te schakelen. Mogelijk voel je je hierbij leeg, ongevoelig of alsof je buiten jezelf bent geraakt. Als je zo buiten jezelf raakt dat je haast niet meer aanspreekbaar bent, noemen we dit "dissociatie". Je ervaart dan mogelijk leegte, onverschilligheid en/of onthechting/vervreemding.
2.3. Boze beschermer#	In deze modus scherm je jezelf af voor heftige gevoelens en probeer je anderen op afstand te houden door een bozige, cynische, pessimistische of afwijzende houding aan te nemen. Je wantrouwt anderen en laat boosheid zien om jezelf te beschermen tegen vermeende dreiging.
2.4. Onthechte zelfsusser*	In deze modus zoek je afleiding om negatieve emoties niet te hoeven voelen. Je doet dit door middelen te gebruiken (drugs, alcohol), of door stimulerende activiteiten te doen (heel fanatiek of veel bezig zijn met bijvoorbeeld werken, internetten, series kijken, gamen, gokken, sporten of seks).
2.5. Perfectionistische overcontroleerder#	In deze modus probeer je jezelf te beschermen tegen het maken van fouten door zeer perfectionistisch te zijn. Je controleert jezelf of anderen op een dwangmatige manier. Je werkt hard en doet er alles aan om dingen zo goed mogelijk te doen.

2.6. Wantrouwende overcontroleerder#	In deze modus probeer je jezelf te beschermen tegen dreiging van anderen. Dit doe je door anderen extreem te controleren en hun bedoelingen te checken. Op die manier zoek je bevestiging van jouw wantrouwen.
2.7. Aandacht- en erkenningzoeker	In deze modus probeer je op een opzichtige manier goedkeuring en aandacht van anderen te krijgen, bijvoorbeeld door je gedrag of emoties uit te vergroten of te erotiseren.
2.8. Zelfverheerlijker*	In deze modus voel je je superieur aan anderen en denk je speciale rechten te hebben. Je wilt je zin doordrijven zonder rekening te hoeven houden met anderen. Je benadrukt je prestaties en kleineert anderen om jouw gevoel van eigenwaarde te vergroten of omdat je vindt dat je daar recht op hebt.
2.9. Pest en aanval*	In deze modus voorkom je dat je vernederd of gekwetst wordt door anderen juist te pesten, te intimideren of aan te vallen.
2.10. Bedrog en manipulatie#	In deze modus bedrieg je, lieg je, of manipuleer je anderen om een bepaald doel te bereiken, zoals het ontlopen van straf of een voordeel voor jezelf.
2.11. Roofdier#	In deze modus ben je op een koude, roekeloze en berekenende manier gericht op het uitschakelen van een dreiging, obstakel, rivaal of vijand. Je neemt wraak op anderen, probeert hiermee je positie te behouden of vindt dat ze je in de weg staan.

### 3. *Disfunctionele oudermodi*

3.1. Straffende ouder* (variant: Schuldinducerende ouder)	In deze modus geef je jezelf ongenadig op je kop. Je bent boos op jezelf voor wat je verkeerd doet of hebt gedaan en je vindt dat je daar hard voor gestraft moet worden. Deze modus omvat straffende boodschappen die je vroeger kreeg van (één van) je ouders, andere opvoeders of leeftijdgenoten. De Schuldinducerende ouder zorgt ervoor dat je je (onterecht) heel schuldig voelt.
3.2. Veeleisende ouder*	In deze modus vind je dat je alles perfect moet doen en moet kunnen. Je moet voldoen aan strenge regels, normen en waarden. Je moet daarbij bijvoorbeeld overdreven efficiënt zijn. Je gelooft dat je het nooit goed genoeg doet en harder je best moet doen. Daarom ga je net zo lang door met het bereiken van jouw hoge standaard tot het perfect is, ten koste van eigen rust en plezier. Je bent echter nooit tevreden met het resultaat. Bij deze modus horen ook je geïnternaliseerde regels en normen van (één van je) ouders, andere opvoeders, leeftijdgenoten, je cultuur of van de maatschappij.

#### 4. Functionele modi

4.1. Gezonde volwassene*	In deze modus heb je positieve en genuanceerde gedachten en gevoelens over jezelf en anderen. Je ziet jezelf als een uniek persoon. Je hebt een stabiel gevoel van eigenwaarde en een gepast zelfbeeld. Je bent in staat om veel verschillende emoties te ervaren zonder erdoor overspoeld te worden. Je hebt betekenisvolle doelen voor de korte en lange termijn en bent in staat deze op een evenwichtige manier na te streven. Je doet dingen die goed voor je zijn en die leiden tot gezonde relaties. Je kunt begrip opbrengen voor een ander en meerdere gezichtspunten bekijken. Je hebt inzicht in het effect van jouw gedrag op een ander. Je bent in staat om een band met een ander aan te gaan.
4.2. Blijje kind*	In deze modus voel je je vrij, geliefd, tevreden, beschermd, begrepen, veilig, gewaardeerd en verbonden met anderen. Je kunt spontaan reageren, je bent ondernemend, optimistisch en speels zoals een gelukkig klein kind.

\* opgenomen in de Modi-Vragenlijst [SMI; Young, J., Arntz, A., Atkinson, T., Lobbestael, J., Weishaar, M., Vreeswijk, M.F., & Klokman, J. (2007). *Schema Mode Inventory (SMI version 1)*. New York: Schema Therapy Institute], voor de beschrijving van modi zie ook Rijkeboer, M., van Genderen, H., & Arntz, A. (2017). *Schematherapie: theorie, praktijk en onderzoek*. In: Eurelings- Bontekoe, E.H.M., Verheul, R. & Snellen, W.M. (Red.), *Handboek persoonlijkheidspathologie*. Houten: Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

# Forensische modi zoals beschreven door Bernstein, D. P., Keulen de Vos, M., & Arntz, A. (2007). *Schema Focused Therapy in forensic settings: Theoretical model and recommendations for best clinical practice*. *International Journal of Forensic Mental Health*, 6(2), 169-183.

