



Supplement bij de Handleiding Casusconceptualisatie Schematherapie Lijst van schemamodi

27 juni 2024

In de wereld van de schematherapie bestaat brede consensus over de vier globale categorieën van schemamodi: Gezonde Volwassene, kindmodi, disfunctionele ouder- of kritische modi, en copingmodi. Hoe de verschillende schemamodi precies worden genoemd en geclassificeerd, kan echter verschillen per onderzoeker of opleider. Die variatie is merkbaar in de opleidingen en cursussen door bevoegde schematherapie-opleiders, waarin inhoudelijke verschillen kunnen voorkomen, en in de manier waarop modi tijdens supervisiebijeenkomsten worden besproken door supervisoren. In de tot nu toe gepubliceerde literatuur benoemden Young, Klosko en Weishaar (2003) in hun boek *Schema Therapy: A Practitioner's Guide* (p. 43-44) aanvankelijk 10 modi, waaraan ze in het kader van hun bespreking van de narcistische persoonlijkheid later nog 2 extra modi toevoegden (het **Eenzame Kind** en de **Zelfverheerlijker** (p. 374). Later publiceerden Lobbstaal, van Vreeswijk en Arntz (2007) een lijst met 22 modi. De iModes-kaartjes van Bernstein (2018) zijn gebaseerd op deze lijst, maar hij voegde er nog 3 andere aan toe (25 in totaal). De Schema Mode Inventory (SMI: Young et al., 2007) bevat schalen voor 14 modi, een lijst die wordt beschreven door Roediger, Stevens en Brockman (2018, p. 42-43) in hun boek *Contextual Schema Therapy*. Tijdens de ontwikkeling van de SMI-2 voegden Bamelis, Renner, Heidkamp en Arntz (2010) hier nog 2 modi aan toe: de **Perfectionistische Overcontroleerder** en de **Paranoïde (Wantrouwende) Overcontroleerder**. Tijdens de ontwikkeling van een gespecialiseerde versie van de SMI voor eetstoornissen, voegden ook Simpson et al. (2018) nog 2 modi toe: de **Hulpeloze Inschikkelijke** en de **Overcontroleerder met Eetstoornis**. De *Cambridge Guide to Schema Therapy* (Brockman, Simpson, Hayes, van der Wijngaart en Smout, 2023) vermeldt meer dan 30 modi, en onderkent repetitief negatief denken als een afzonderlijke modus van de **Overanalyserende Overcontroleerder**.

De verscheidenheid aan benaderingen wordt zichtbaar als de tabel met slechts 9 basismodi in *The Schema Therapy Clinician's Guide* (Farrell, Reiss and Shaw, 2014, p. 7) wordt afgezet tegen de omvattende lijst met meer dan 80 modi in een artikel door Edwards (2022).

Veel opleiders vinden het zinvol om binnen een reeds bekende modus onderscheid te maken tussen meerdere subtypen of variaties. Sommige modi kunnen dan ook als een submodus binnen een bredere moduscategorie worden beschouwd. Zo benoemden Young et al. (2003) het **Eenzame Kind** als subtype van het **Kwetsbare Kind**, en zoals verderop is te zien worden er tegenwoordig nog meerdere andere subtypen van het **Kwetsbare Kind** onderkend. Ook binnen de categorie copingmodi wordt steeds meer differentiatie aangebracht. Voor de moduscategorie **Inschikkelijke** vermeldden Young et al. (2003) en Lobbstaal et al. (2007) slechts één modus: de **Willoze Inschikkelijke**. Maar Brockman et al. (2023) vermelden er 3, en Edwards (2022) vermeldt er 7. In de categorie **Overcompensatie** noemen Lobbstaal et al. (2007) 7 overcompensatiemodi, en vermelden Brockman et al. (2023) er 12. Edwards (2020) noemt er meer dan 20, waarin vaak specifieke gedragingen uit de items van de Young Compensation Inventory terugkomen (Young, 1999). En terwijl Brockman, Simpson et al. (2023) rumineren erkennen als een belangrijke copingmodus, de **Overanalyserende Overcontroleerder**, onderscheidt Edwards maar liefst 14 verschillende subtypen van wat hij, geïnspireerd door een grote hoeveelheid literatuur uit de CGT, **Repetitief Onproductief Denken** noemt.

Ook combinaties van modi zijn mogelijk (Young et al., 2003), waarbij elementen van meer dan één modus op hetzelfde moment bij dezelfde persoon samenkomen. Zo combineert een **Verlaten en Misbruikt Kind** de kenmerken van een **Verlaten Kind** met die van een **Misbruikt Kind**, en een

Perfectionistische Pleaser, die ernaar streeft om anderen te behagen door dingen perfect te doen, combineert een **Willoze Inschikkelijke** met een **Perfectionistische Overcontroleerder**.

In de praktijk van alledag hangt het aantal modi dat we moeten vermelden af van de situatie. Bij het leiden van een therapiegroep, een belangrijk onderdeel van het boek van Farrell et al. (2014), ligt het voor de hand om je te beperken tot een klein aantal basismodi. Tijdens het geven van een basiscursus voor beginnende schematherapeuten werkt het verwarrend om meteen tientallen modi te behandelen, en is er te weinig tijd beschikbaar om ze allemaal goed uit te leggen. Therapeuten die hun cliënten psycho-educatie over modi geven, beginnen met de voornaamste modi, dus degene die relevant zijn om cliënten te helpen met het gaan begrijpen van de onderliggende oorzaken van hun problemen. Daarnaast kan een therapeut ook andere modi opmerken, maar hij of zij benoemt deze dan pas in een latere fase, wanneer dat nodig blijkt. Zoals Edwards (2022) opmerkt: 'Focussen op een beperkt aantal modi kan de casusconceptualisatie vereenvoudigen en de communicatie met de cliënt vergemakkelijken.' Toch kunnen hier op langere termijn ook nadelen aan kleven, zegt Edwards, omdat 'modi die in globale termen worden beschreven er bij de ene persoon heel anders uit kunnen zien dan bij de ander, of bij dezelfde persoon op verschillende momenten anders tot uiting kunnen komen, of eigenlijk kunnen bestaan uit sequenties van afzonderlijke ervaringstoestanden.' Naarmate schematherapeuten meer ervaring krijgen en meer submodi leren onderscheiden, kunnen ze meer sensitiviteit ontwikkelen voor de subtiliteiten van het gedrag en de ervaring van een client, en dat kan weer leiden tot meer duidelijkheid in de casusconceptualisatie en bijdragen aan het doorbreken van schijnbare impasses in het therapieproces.

Met de hiervoor beschreven verscheidenheid binnen de wereld van de schematherapie in het achterhoofd presenteren we hierna 2 afzonderlijke lijsten met schemamodi: een basislijst en een uitgebreide lijst. Trainers en supervisors kunnen deze lijsten naar eigen inzicht gebruiken, en cursisten die modi leren gebruiken tijdens het conceptualiseren van hun casussen kunnen de lijsten raadplegen.

Dit document geeft informatie, maar is niet bedoeld om een officieel ISST-beleid op te leggen over welke modi wel of niet als zodanig erkend zijn, of zelfs hoe modi genoemd moeten worden. We zijn ons ervan bewust dat schematherapeuten bij het benoemen en bespreken van modi tijdens hun werk met cliënten vaak andere namen gebruiken dan de formele namen in deze lijst, die voor hun cliënt begrijpelijker zijn.

1. Basislijst van schemamodi

(Ontleend aan Young et al., 2003, Lobbestael et al., 2007 en Brockman, 2023)

Gezonde Volwassene

Mensen in deze modus zijn rationeel, realistisch en gepast verantwoordelijk in hun interpretatie van situaties of relaties en in hun keuzes voor hoe te handelen. Onderdeel van deze modus is het hebben van een goed executief functioneren. Een ander onderdeel is het kunnen vinden van een verstandige balans in het leven tussen activiteiten in verband met werk, gezin/familie, en vrijetijd; en het op een gepaste manier, met zelfcompassie, zorgdragen voor de eigen behoeften en tegelijk oog houden voor de behoeften van anderen en daar op een gepaste manier op kunnen inspelen.

Kindmodi

Modi die zijn ontstaan als gevolg van ervaringen en herinneringen uit de kindertijd

- **Blij of Tevreden Kind:** Een modus waarin iemand ervaart dat basisbehoeften zijn vervuld.
- **Kwetsbare Kind:** Een modus waarin pijn wordt ervaren in verband met het niet vervuld zijn van basisbehoeften. Bij deze modus kan sprake zijn van submodi, of subtypen of inkleuringen, zoals het **Eenzame Kind**, **Misbruikte Kind**, **Afhankelijke Kind**.
- **Boze of Woedende Kind:** Een modus waarin boosheid of woede wordt ervaren in verband

met herinneringen aan onrechtvaardig behandeld worden.

- **Razende Kind:** Een modus waarin mensen niet alleen boos zijn maar hun agressie willen uiten door dingen kapot te maken of anderen pijn te doen.
- **Impulsieve Kind:** Een modus waarin mensen impulsief handelen zonder eerst na te denken of zelfbeheersing te tonen.
- **Ongedisciplineerde Kind:** Een modus waarin mensen moeite hebben met het nemen van verantwoordelijkheid, of het afmaken van routinetaken, of het verdragen van de verveling of het ongemak die nu eenmaal horen bij het bereiken van langetermijndoelen.

Ouder- of Kritische modi

Deze worden ervaren als innerlijke stemmen die veeleisende of kritische boodschappen afgeven

- **Straffende Criticus/Ouder:** deze boodschappen zijn hardvochtig, kritisch, kleinerend, straffend.
- **Veeleisende Criticus/Ouder:** dit zijn boodschappen over eisen en verwachtingen waaraan iemand moet voldoen om goedkeuring te verdienen.
- **Schuldinducerende Criticus/Ouder:** deze geeft boodschappen af dat je niet je plicht doet of niet je verantwoordelijkheid nakomt naar iemand die jouw steun nodig heeft.

Copingmodi

Een breed spectrum van copingstrategieën voor het omgaan met pijnlijke en verontrustende emoties

Overgave-modus

- **Willoze Inschikkelijke:** in deze modus gedragen mensen zich passief, overdreven dienstbaar, onderdanig, geruststelling zoekend of vol zelfkritiek naar anderen, uit angst voor conflict of afwijzing. 'Ondergaat passief dat hij/zij slecht behandeld wordt of onderneemt geen stappen om gezonde behoeften vervuld te krijgen. Kiest mensen of vertoont ander gedrag waarmee het problematische, schema-gedreven patroon direct in stand wordt gehouden' (Lobbestael et al., 2007, p. 84).

Onthechte/Vermijdende modi

- **Onthechte Beschermers:** In deze modus sluiten mensen zich af voor elke emotie, verbreken ze de verbinding met andere mensen en wijzen ze hun hulp af, en functioneren ze haast als een robot.
- **Vermijdende Beschermers:** In deze modus vermijden mensen elke situatie (mensen, plekken, gesprekken, activiteiten) die verontrustende emoties kan activeren.
- **Onthechte Zelfsusser:** In deze modus leiden mensen zichzelf af van pijnlijke emoties, of sussen ze deze door middel van gedragingen zoals tv kijken, computerspelletjes spelen, troosten, middelengebruik, buitensporig veel tijd aan hun werk besteden (workaholic zijn) of het beoefenen van extreme sporten.
- **Boze Beschermers:** In deze modus leiden mensen zichzelf af van pijnlijke emoties of vermijden ze deze door een muur van boosheid op te trekken waar anderen niet doorheen kunnen. 'De boosheid is passief, maar strategisch, en erop gericht om anderen niet de gelegenheid te geven hen te kwetsen, af te wijzen of macht over hen uit te oefenen' (Brockman et al., 2023, p. 8).

Overcompensatiemodi

- **Zelfverheerlijker:** In deze modus streven mensen naar het innemen van een superieure positie door zich te gedragen op een manier waarbij ze zich rechten toe-eigenen, competitief zijn, blijf geven van een opgeblazen gevoel van eigenwaarde of op zoek zijn naar status. Ze hebben minachting voor of kritiek op anderen, die ze als minderwaardig beschouwen, en tonen weinig empathie voor de behoeften of gevoelens van anderen. Ze hebben het gevoel zich allerlei rechten te kunnen toe-eigenen en geloven dat ze zich niet aan de regels hoeven te houden die gelden voor anderen.
- **Aandacht- en Erkenningzoeker:** In deze modus gedragen mensen zich op extravagante, ongepaste en overdreven manieren om aandacht te trekken, de belangstelling van anderen op zich te vestigen en goedkeuring van anderen te krijgen.
- **Perfectionistische Overcontroleerder:** In deze modus stellen mensen hoge eisen aan zichzelf en gaat het streven om daaraan te voldoen vaak gepaard met hoge kosten voor henzelf.
- **Wantrouwende (Paranoïde) Overcontroleerder:** In deze modus rekenen mensen erop dat anderen hen kwaad zullen doen of schade zullen berokkenen, en zijn ze overdreven waakzaam voor signalen dat dit inderdaad gaat gebeuren.
- **Pest- en Aanvalsmodus:** In deze modus intimideren mensen anderen met dreigementen, hardvochtige kleinerende aanvallen of fysiek geweld.

2. Uitgebreide lijst van schemamodi

Deze uitgebreide lijst dient als aanvulling op de basislijst, met extra modi die in de literatuur zijn vermeld of in de praktijk als nuttig zijn beschreven; de lijst is ontleend aan Edwards (2022), Brockman et al. (2023), en Lockwood (2023).

Gezonde Volwassene

Het Formulier Casusconceptualisatie beschrijft een omvattend, gedifferentieerd perspectief op gezonde, adaptieve vaardigheden en sterke eigenschappen. Deze eigenschappen worden onderverdeeld in acht overkoepelende categorieën waarvan de **Handleiding Casusconceptualisatie** een volledige beschrijving geeft, dus we geven hier alleen een samenvatting.

1. Meta-bewustzijn: Het vermogen om een stap terug te doen en te reflecteren op zichzelf en anderen.
2. Contact met emoties: Het vermogen om open te staan voor emoties en ze te ervaren, en met zelfacceptatie en -compassie te reageren op het ervaren van emotionele pijn en onzekerheid.
3. Gerichtheid op de realiteit: Het vermogen om beslissingen te nemen die zijn gebaseerd op de werkelijkheid en daar ook naar te handelen.
4. Een coherent identiteitsbesef: Het vermogen om een coherent besef in stand te houden van wie je bent met betrekking tot persoonlijke overtuigingen, normen en waarden en motivaties.
5. Assertiviteit en wederkerigheid: Het vermogen om voor jezelf op te komen, met tegelijk ook respect voor wederkerigheid en congruente communicatie.
6. 'Agency' en verantwoordelijkheid: Het vermogen om verantwoordelijkheid te nemen voor persoonlijke beslissingen, daden en de gevolgen daarvan.
7. Niet alleen om zichzelf geven: Het vermogen om betrokkenheid te tonen naar anderen, en binnen de samenleving als geheel, met een houding van openheid, oprechtheid en compassie.
8. Hoop en zingeving: Het vermogen om ondanks de tegenslagen van het leven vertrouwen te vinden en behouden.

Kindmodi

Dit zijn schemamodi met een duidelijke oorsprong in de kindertijd (vaak de vroege kinderjaren) die, afgezien van de gezonde kindmodi, gewoonlijk zijn gebaseerd op problematische ervaringen met ouders of andere belangrijke hechtingsfiguren, en/of op traumatische gebeurtenissen, waarbij belangrijke basisbehoeften niet voldoende werden vervuld.

Disfunctionele kindmodi (basisbehoeften niet voldoende vervuld)

Kwetsbare Kind: Dit verwijst naar gemoedstoestanden waarin iemand een echte herbeleving heeft van een toestand van kwetsbaarheid in verband met onvervulde basisbehoeften in de kindertijd. Voor deze categorie is het nuttig om een onderverdeling aan te brengen in submodi, subtypen of inkleuringen die verwijzen naar specifieke ervaringen, die vaak samenhangen met specifieke primaire vroege maladaptieve schema's.

- het **Eenzame Kind**, geconfronteerd met verwarrende of pijnlijke ervaringen, voelt zich eenzaam, alsof het bij niemand terecht kan (in reactie op een **Verwaarlozende Ouder**).
- het **Verlaten Kind** heeft een intense ervaring van plotseling alleen achterblijven (separatie).
- het **Misbruikte Kind** is herhaaldelijk geïnvalideerd en is emotioneel, lichamelijk of seksueel mishandeld/misbruikt.
- het **Onder druk gezette Kind** voelt continu druk om te presteren conform een bepaalde norm of succesvol te zijn (in reactie op een **Veeleisende Ouder**).
- het **Bange Kind** heeft intens angstige ervaringen in verband met herinneringen aan mishandeling/misbruik en/of trauma.
- het **Vernederde/Beschaamde Kind** voelt zich waardeloos en verlamd door schaamte (in reactie op een **Beschamende Ouder**).
- het **Afhankelijke Kind** voelt zich niet in staat tot het zelf nemen van beslissingen, en voelt zich overvraagd wanneer het verantwoordelijkheden moet nemen waar het niet klaar voor is (gewoonlijk in reactie op een **Overbeschermende Ouder**).

Boze/Ongesocialiseerde Kindmodi: Mensen in deze toestanden staan in contact met intense ervaringen van impulsen of emoties uit de kindertijd die, als ze vrijelijk worden geuit, een onvolwassen indruk wekken en vaak destructieve gevolgen hebben voor henzelf en voor hun relaties.

- Het **Boze of Woedende Kind** ervaart een diep gevoel van onrecht, voelt woede over een onrechtvaardige behandeling en wil zeggen: 'Houd ermee op om mij zo slecht te behandelen!'
- Het **Opstandige Kind** is boos dat het wordt aangetast in zijn autonomie en wil zeggen: 'Ik wil dit niet en je kunt me niet dwingen!' of: 'Ik wil dit en ik laat me niet door jou tegenhouden om het te krijgen'.
- Het **Razende Kind** ervaart een intense woede en heeft de impuls om terug te slaan en mensen te kwetsen, en/of om met spullen te gaan gooien. Deze ervaring en impuls is een reactie op het gevoel hulpeloos en machteloos te staan tegenover mishandeling/misbruik en dat niet te kunnen voorkomen, of een reactie op de ervaring van het gedurende langere tijd niet vervuld worden van andere basisbehoeften (door bijv. langdurige verwaarlozing of onderwerping).
- Het **Impulsieve Kind** is niet in staat tot uitstel van behoeftebevrediging en handelt zonder reflectie, terughoudendheid of zelfcontrole.
- Het **Verwende Kind** heeft het gevoel aangeleerd dat het in zijn recht staat en niet geacht wordt zich aan regels te houden, of zelfcontrole of zelfdiscipline te tonen.
- Het **Ongedisciplineerde Kind** is een modus waarin mensen moeite hebben met het nemen

van verantwoordelijkheid, het afronden van routinetaken, of het verdragen van de verveling of het ongemak die nu eenmaal horen bij het bereiken van langetermijndoelen. Edwards (2022) oppert dat deze modus vaak beter als een copingmodus kan worden beschouwd, de *Passieve Tegenstribbelaar* bijvoorbeeld.

Gezonde kindmodi (emotionele basisbehoeften vervuld)

Dit zijn modi waarin mensen zichzelf positief ervaren in reactie op het vervuld zijn van hun basisbehoeften.

- ***Blij of Tevreden Kind*** wordt gebruikt als beschrijving van toestanden waarin we ons kalm en tevreden voelen omdat onze basisbehoeften worden vervuld.
- ***Speelse Kind*** beschrijft spontane ervaringen van speelsheid en plezier.
- ***Avontuurlijke/Creatieve Kind*** beschrijft ervaringen die horen bij een natuurlijke aanleg tot onderzoeken, situaties betreden, uitdagingen opzoeken, leren en groeien op diverse gebieden en in diverse activiteiten in de buitenwereld, zoals sociale activiteit, intellectuele kennis verwerven, culturele activiteiten/hobby's, voeding en lichamelijke activiteit en de fysieke buitenwereld (verkennen van nieuwe steden, landen, wandelroutes, enz.).
- ***Authentieke Kind*** beschrijft de ervaring waarin mensen in contact staan met hun ware zelf en dat ook uiten, en het gevoel hebben dat ze op een authentieke manier in het leven staan.

Disfunctionele oudermodi

Oudermodi worden als introjecties beschouwd, dat wil zeggen, het zijn een soort interne 'registraties' van gedrag van de ouders (of andere gezagsfiguren of verzorgers). Deze introjecties worden herbeleefd in het heden; soms gebeurt dat in de vorm van actieve stemmen (met bijvoorbeeld straffende, beschamende, veeleisende, schuld- of angstinducerende boodschappen), en soms is het meer een gewaarwording of gevoel dat de ouderfiguur en zijn/haar impliciet afgegeven boodschappen aanwezig (of afwezig) zijn.

Sommige trainers gebruiken alleen modi uit deze categorie die als duidelijk hoorbare stemmen of verbale boodschappen worden ervaren. Anderen onderkennen dat ouder-introjecties ook wel degelijk op een somatische of emotionele manier ervaren kunnen worden, zonder duidelijke verbale component.

Kritische modi: Sommige trainers gebruiken de term oudermodus liever niet, en noemen dit de Criticus. Deels is dat bedoeld om tijdens het werken met gezinnen ouders niet tegen de haren in te strijken, maar daarnaast kunnen 'ouderboodschappen' ook introjecties zijn van andere mensen dan de ouders zelf. De term 'Criticus' is met name geschikt als verwijzing naar de ***Straffende Ouder***, ***Beschamende Ouder***, ***Schuldinducerende Ouder*** en ***Veeleisende Ouder***. Een andere reden om de term Criticus te gebruiken, is dat boodschappen van zelfkritiek en zichzelf aanvallen ook onderdeel van een copingmodus kunnen zijn (zie de ***Zelfkastijdende Overcontroleerder*** verderop). Door de term ***Criticus*** te gebruiken, krijgt de therapeut de tijd om er gaandeweg het therapieproces achter te komen in hoeverre er sprake is van een ouder en/of andere gezagsfiguur en/of van onnodig harde zelfmotivatie. Hoewel we in de onderstaande lijst van modi en submodi de term 'Ouder' hebben gehandhaafd, raden we je aan om voor de kritische en straffende stemmen in deze categorie de term 'Criticus' te gebruiken.

- ***Straffende Ouder:*** Geïnternaliseerde stem die op een niet vergevingsgezinde manier bekritiseert, met straf dreigt en straf geeft, zodat het kind expliciet de boodschap krijgt dat het waardeloos is en straf verdient.
- ***Beschamende Ouder:*** Geïnternaliseerde stem van een ouder die beschaamt en vernedert.
- ***Veeleisende Ouder:*** Geïnternaliseerde stem die het kind voortdurend onder druk zet om aan

buitensporig hoge eisen te voldoen, en verwachtingen wekt over hoe het kind moet denken, zich moet gedragen en zich moet voelen.

- **Mishandelende Ouder:** Deze geïnternaliseerde stem combineert alle bovenstaande modi en voegt daar nog dreigementen en soms daadwerkelijk geweld aan toe. Het is een introjectie van iemand in een **Pest- en Aanvalsmodus**.
- **Schuldinducerende Ouder (Ouder als Slachtoffer):** Geïnternaliseerde stem van een ouder vol zelfmedelijden, die zich hulpeloos voelt of anderen verantwoordelijk houdt voor de eigen slechte ervaringen. De ouder van een cliënt met deze modus kan hoofdzakelijk in de internaliserende modus **Zelfmedelijden/Slachtoffer** hebben verkeerd, of hoofdzakelijk in de externaliserende modus **Klagende Beschermers**. Deze ouder gebruikt het eigen leed om anderen emotioneel aan zich te binden, door schuldgevoel op te wekken of door actief te klagen en verwijten te uiten ('emotionele chantage') en/of door de rol van zieke aan te nemen.
- **Verwaarlozende Ouder:** Deze modus wordt gekenmerkt door boodschappen die vaker impliciet dan expliciet zijn, zoals: 'jouw behoeften zijn niet belangrijk', 'verwacht niet van mij dat ik voor je zorg', of 'je bent op jezelf aangewezen en moet voor jezelf zorgen'. De bron hiervan zijn herinneringen aan een ouder die niet beschikbaar genoeg was, bijvoorbeeld omdat de moeder overbelast was door de zorg voor andere kinderen in het gezin, depressief was of druk met andere bezigheden. Dit wordt niet zozeer als een stem ervaren, maar eerder als een afwezigheid, als een volwassene die misschien wel fysiek aanwezig is, maar niet bereikbaar is om te kunnen voorzien in de behoeften van het kind.
- **Competitieve en Statuszoekende Ouder:** De internalisering van een stem die verkondigt dat status en succes noodzakelijk zijn, om indruk te maken op anderen en de schone schijn van het eigen gezin op te houden in de ogen van machtige anderen in de gemeenschap.
- **Toegeeflijke Ouder:** In deze oudermodus zijn de impliciete of expliciete boodschappen overdreven toegeeflijk, en wordt voor alles toestemming gegeven, wat het ook is. Dit zijn de boodschappen van een ouder die heeft nagelaten grenzen te stellen of zelfcontrole te verlangen, met als gevolg een **Verwend Kind** met een beperkte zelfdiscipline, dat zich rechten toe-eigent.
- **Angstige Ouder:** Geïnternaliseerd gevoel van een ouder die zich niet veilig voelt in de wereld en dat gebrek aan zekerheid en veiligheid impliciet of expliciet overbrengt op het kind.
- **Overbeschermende Ouder:** Geïnternaliseerde stem van een ouder die aanmoedigt tot verstengeling en afhankelijkheid, en de boodschap afgeeft: 'Je kunt je niet redden in je eentje ... je kunt niet zelf beslissingen nemen ... je weet niet wat je voelt, dus je moet naar deze stem luisteren om daarachter te komen'. Deze modus is vaak vermengd met een **Angstige Ouder**.
- **Naïeve Ouder:** Deze geïnternaliseerde ouder is onvolwassen, naïef, makkelijk beïnvloedbaar door anderen en geneigd om mensen en omstandigheden te accepteren zoals ze zijn. Deze oudermodus leert het kind niet aan om goed en kwaad van elkaar te onderscheiden en te anticiperen op gevolgen van gedrag, en geeft geen richtlijnen voor het omgaan met alledaagse situaties en geeft geen gevoel van veiligheid.
- **Chaotische/Onvoorspelbare Ouder:** Deze geïnternaliseerde modus is instabiel, emotioneel labiel, onvoorspelbaar, gedesorganiseerd en vaak over de toeren. Deze modus is beangstigend en leidt tot een toestand van constante hyperwaakzaamheid.

Maladaptieve copingmodi

Deze modi dienen als copingstrategie voor pijnlijke emoties van het Kwetsbare en/of Boze Kind in reactie op de geïntrojecteerde Ouder of andere traumatische situaties. Deze modi verzachten de pijn of houden deze volledig tegen. Maar daarnaast kunnen ze de pijn ook kanaliseren (bijv. wanneer het

Boze of Woedende Kind wordt geuit via een **overcompenseerder** als de **Pest- en Aanvalsmodus** of een **Klagende Beschermmer** – zie onder). In dat soort gevallen kunnen we dat opvatten als een aanwezigheid van de kindmodus ‘achter de schermen’ of ‘in de coulissen’ (Roediger, Stevens, en Brockman, 2018).

1. Overgavemodi

Overgavemodi zijn manieren van coping die zijn gebaseerd op het voor waar aannemen van de bij het schema behorende overtuigingen, door bijvoorbeeld te accepteren dat je waardeloos en/of onbekwaam bent, en dat je eigen behoeften niet belangrijk zijn.

- **Willoze Inschikkelijke:** Handelt vanuit onderwerping als onderliggend schema en is hoofdzakelijk bezig met het vervullen van de behoeften van anderen, zonder aandacht te schenken aan die van zichzelf. Is onderdanig, vol zelfkritiek, onderworpen, verzoenend, een pleaser, en zoekt uit angst voor conflict of afwijzing geruststelling bij anderen. Dit leidt vaak tot gevoelens van uitgebuit worden en zich opstapelende wrok, die wel of niet geuit kunnen worden.
- **Redder/Zelfopofferaar:** Is buitensporig veel bezig met het vervullen van de behoeften van anderen, en besteedt weinig aandacht aan die van zichzelf. Dat gedrag kan gericht zijn op mensen of groepen ten opzichte van wie de persoon loyaliteit voelt (familie, een maatschappelijke organisatie, en/of ten opzichte van mensen die in de beleving van de persoon in deze modus zwak zijn, in de problemen verkeren of slachtoffer zijn; dit kunnen zowel mensen zijn als dieren). Deze modus is vaak bevredigender en lonender dan de Willoze Inschikkelijke, op korte termijn in elk geval, maar kan op langere termijn leiden tot burn-outklachten en chronische vermoeidheid.
- **Zelfmedelijken/Slachtoffer:** Ervaart zichzelf als een slachtoffer, van een slechte behandeling door anderen of van omstandigheden, en reageert met zelfmedelijken, dat vaak wordt geuit in de vorm van ‘arme ik’. Voelt zich hulpeloos en is passief, in afwachting van redding door anderen. Mensen in deze modus komen kinderachtig over, en alsof ze het erg moeilijk hebben, maar dit moet niet worden verward met een **Kwetsbaar Kind**.
- **Hulpeloze Inschikkelijke – Bevroren Inschikkelijke:** Ervaart een bevroren hulpeloosheid en onvermogen om oog in oog met gevaar of misbruik te handelen. Deze modus ontstaat gewoonlijk vanuit een bevroersreactie van het systeem van vechten/vluchten/bevriezen (Edwards, 2022).
- **Hulpeloze Inschikkelijke – ‘Red mij’ Inschikkelijke:** Voelt zich hulpeloos en geeft anderen impliciet (en soms expliciet) de boodschap: ‘Red mij’ (Brockman et al., 2023, p. 8). Let wel: Edwards (2023) noemt deze modus een **Zorgzoekende Overcompenseerder** en classificeert deze modus als een **Overcompenseerder** in plaats van als een **Overgavemodus**.
- **Passieve Tegenstribbelaar:** Ontbeert intrinsieke motivatie en heeft een beperkte tolerantie voor frustratie of ongemak, is niet coöperatief en niet geneigd tot het zetten van stappen of uitvoeren van activiteiten die in de ogen van anderen adaptief zouden zijn. Deze passiviteit komt tot uiting als een **Opstandig Kind** dat zich achter de schermen laat horen.

2. Onthechte/Vermijdende modi

Dit zijn modi waarin mensen zichzelf afsluiten of afleiden van emotionele pijn en leed, als copingstrategie voor het omgaan met die ervaringen.

- **Onthechte Beschermmer:** Neemt psychologisch afstand van de pijn van de vroege maladaptieve schema’s door afstand te houden tot emoties. Sluit zich af voor alle emoties, verbreekt de

verbinding met anderen, wijst hulp af, en functioneert haast als een robot. Kan desondanks vaak nog behoorlijk goed functioneren.

- **Wazige Beschermmer:** Sluit zich af van emoties door middel van sufheid of slaperigheid. Dit kan leiden tot ervaringen van hersenmist of zelfs onwerkelijkheid, en tot disfunctionele toestanden van cognitieve sloomheid en depersonalisatie.
- **Vermijdende Beschermmer:** Vermijdt het om getriggerd te worden; doet dat met behulp van gedragsvermijding en blijft weg van situaties of signalen die psychische klachten kunnen veroorzaken doordat ze bijvoorbeeld angst oproepen of omdat er conflicten met anderen mee gepaard gaan.
- **Onthechte Zelfsusser:** Sluit zich af voor emoties door activiteiten te doen die sussen, stimuleren of afleiden. Deze gedragingen zijn vaak verslavend of dwangmatig van aard. Er zijn vier categorieën:
 - a. Buitensporig bezig zijn met gedragingen die op zich normaal en adaptief zijn, zoals werken (workaholic zijn) of huishoudelijke karweitjes.
 - b. Buitensporig veel tijd besteden aan onproductieve activiteiten die sussend werken en waarmee onplezierige gevoelens worden tegengehouden, zoals computerspelletjes spelen, tv of porno kijken, overeten (troosteten), of 'recreatieve' drugs gebruiken (als zelfmedicatie).
 - c. Buitensporig veel bezig zijn met riskante en spannende activiteiten, zoals gokken, extreme sporten, promiscue seks. Ook wel **Onthechte Prikkelzoeker** genoemd.
 - d. Buitensporig veel tijd besteden aan compenserend dagdromen over het vinden van de man/vrouw van je dromen, een droomvakantie, of succesvol, rijk of beroemd worden, zonder dat er sprake is van een realistisch plan waarmee die doelen kunnen worden bereikt. Deze wordt hierna ook vermeld als de **Overcompenserende Dagdromer**, bij de repetitieve onproductieve denkmodi.
 - e. **Misleidende Beschermmer:** In deze modus vermijdt iemand het om de waarheid te vertellen, en vertelt die persoon in plaats daarvan leugens of halve waarheden, uit angst dat de waarheid vertellen tot kritiek of verwijten zal leiden.

3. Overcompensatiemodi

In deze modi is sprake van actief gedrag dat tegengesteld is aan het onderliggende schema. Iemand met een schema Minderwaardigheid/Schaamte gedraagt zich bijvoorbeeld trots en stoer, of iemand met een schema Onbekwaamheid/Afhankelijkheid gedraagt zich zelfverzekerd en zelfstandig.

- **Sociale Overcompenseerder:** Mensen in deze modus presenteren zichzelf als vriendelijk en zelfs warm, en vaak ook als opgewekt en gelukkig. Maar dat geluk is 'nep'. Het is een sociale façade waarmee de echte gevoelens en ervaring worden verborgen, problemen worden ontkend of gebagatelliseerd, en er vaak geen sprake is van authentieke intermenselijke verbinding.
- **Sterke en Onafhankelijke Overcompenseerder:** Iemand in deze modus komt over als sterk, capabel en zelfstandig. Dit dient echter als overcompensatie, uit angst voor onderliggende afhankelijkheidsgevoelens. Deze modus staat traditioneel bekend als tegenafhankelijke coping.
- **Komische Beschermmer (de Clown):** Iemand in deze modus maakt grapjes, glimlacht of lacht hardop om gevoelige onderwerpen te ontwijken, of, als dergelijke onderwerpen toch ter sprake komen, om daarvan af te leiden en het gesprek een andere kant op te sturen.
- **Eeuwige Optimist als Overcompenseerder:** Mensen in deze modus houden hardnekkig vast aan een positieve houding, zelfs als ze worden geconfronteerd met moeilijke gebeurtenissen

en interpersoonlijke spanningen. Ze vermijden oprechte assertiviteit en bagatelliseren gevoelens die tot kritiek of afwijzing kunnen leiden (zoals authentieke boosheid, verdriet, schaamte). Ze vertonen een buitensporige mate van positief denken, weten zelfs in de moeilijkste situaties of omstandigheden nog een lichtpuntje aan te wijzen, en ontkennen ondertussen zowel hun eigen worstelingen en problemen als die van anderen, zonder dat ze dat bewust zo bedoelen. In een poging pijnlijke gevoelens van anderen af te zwakken, kunnen ze fatalistische platitudes te berde brengen zoals: 'Alles gebeurt om een reden' of: 'Het moest zo zijn'. Dit gedrag staat ook bekend als 'toxische positiviteit'.

- **Idealiserende Overcompenseerder:** Mensen in deze modus hebben een geïdealiseerde kijk op zichzelf, hun gezin van herkomst en hun ervaringen als kind. Ze vertellen vaak dat ze zijn opgegroeid in een heel normaal, gelukkig gezin, en kijken positief tegen hun ouders aan, ondanks dat ze ook gedrag van hun ouders beschrijven dat wijst op verwaarlozing, mishandeling of inconsistentie. Dit type idealisering geeft een gevoel van veiligheid ten opzichte van het onderliggende maladaptieve schema, door in het tegenovergestelde te geloven.
- **Aandacht- en Erkenningzoeker:** Mensen in deze modus vertonen ongepast extravagant, teatraal en overdreven gedrag (bijv. seksueel verleidend gedrag) om indruk te maken op anderen, en hun aandacht en bewondering te krijgen.
- **Hyperwaakzame Klamper:** Mensen in deze modus reageren op een naderend afscheid door het contact langer in stand te houden, te weigeren om weg te gaan, zich vast te klampen of zelfs te smeken (kan ook voorkomen in combinatie met de **Vittende Overcontroleerder** die verderop wordt beschreven). Dit gedrag is gewoonlijk bedoeld als coping met separatieangst en een **Verlaten Kind**.
- **Overcontroleerders:** Deze beschermen tegen een waargenomen of reële dreiging, door hyperwaakzaam te zijn, veel aandacht voor details te hebben en in extreme mate controle uit te oefenen.
 - a. Een **Perfectionistische Overcontroleerder** probeert dingen perfect te doen om een gevoel van controle en veiligheid te krijgen, en om tegenspoed en kritiek af te wenden. Dit gedrag gaat vaak gepaard met een **Zelfkastijdende Overcontroleerder** die de perfectionistische normen aanmoedigt.
 - b. De modus **Eetstoornis als Overcontroleerder** is een specifieke uitwerking van de **Perfectionistische Overcontroleerder**, die vooral bezig is met controle krijgen over het lichaamsgewicht en met dun worden of blijven. Volgt meedogenloos perfectionistische en gewoonlijk onrealistische regels over het eigen streefgewicht en over voedingsmiddelen die vermeden dienen te worden. Ook deze modus gaat vaak gepaard met een **Zelfkastijdende Overcontroleerder** die de perfectionistische eisen afdwingt.
 - c. Een **Dwangmatige Overcontroleerder** onderdrukt vervelende gevoelens door deze te neutraliseren met overdreven veel aandacht voor details, of door middel van repetitieve, rituele gedragingen, die zowel overt kunnen zijn (repetitief wassen, controleren of je huis opruimen en schoonmaken) als covert (woorden of zinnen herhalen bijvoorbeeld, om een getriggerde onplezierige emotie te neutraliseren).
 - d. Een **Onoverwinnelijke Overcontroleerder** voelt zich onoverwinnelijk, niet kapot te krijgen en machtig. Zo iemand probeert totaal onkwetsbaar te zijn, en emotionele behoeften te elimineren of 'de baas te zijn' door zich te gedragen als iemand die genoeg heeft aan zichzelf en de behoefte aan emotionele verbinding met anderen ontkent (Brockman et al., 2023, p.9).

- e. Een **Wantrouwende** (of **Paranoïde**) **Overcontroleerder** rekent erop dat anderen hem/haar zullen bedriegen of kwaad willen doen. Mensen in deze modus zijn overgevoelig voor signalen die hierop wijzen speuren daar actief naar. Dit is vaak een manier van coping met een **Misbruikt Kind** of een schema **Wantrouwen/Misbruik**.
- **Externaliserende Overcompenseerders:** In deze modi wordt de boosheid van het Boze of Woedende Kind of de razernij van het Razende Kind ingezet om iets te bereiken of controleren, als secundaire emotie in een copingmodus:
 - a. **Zelfverheerlijker:** Mensen in deze modus proberen zichzelf in een superieure positie te plaatsen door zich te gedragen op een manier die competitief is, getuigt van een opgeblazen eigenwaarde of naar status streeft. Ze voelen zich in hun recht staan om van alles te mogen doen/krijgen (rechten toe-eigenen), en geloven niet dat ze zich hoeven te houden aan de regels die voor alle andere mensen gelden. Ze minachten anderen en zien hen als hun mindere, en ze tonen weinig empathie voor de behoeften of gevoelens van anderen.
 - b. Een **Vittende Overcontroleerder** deelt anderen op een overheersende manier bevelen uit en gebruikt kleinerende opmerkingen als een manier om hun gedrag te controleren. Dit komt gewoonlijk voor in combinatie met een **Zelfverheerlijker**.
 - c. **Pest- en Aanvalsmodus:** Dit is een extremere variant van de **Vittende Overcontroleerder**. Mensen in deze modus vallen anderen actief aan en kwetsen hen, vaak door hen op een gecontroleerde, strategische en sadistische manier te kleineren en vernederen. Hierbij kan sprake zijn van pesten in de vorm van verbaal of fysiek geweld of het dreigen daarmee. Bij deze modus kan er ook sprake zijn van dwingen tot seksuele handelingen en van andere antisociale of zelfs criminele daden.
 - d. **Klagende Beschermers:** Mensen in deze modus voelen zich verbitterd en een slachtoffer, maar zijn, anders dan mensen in de modus **Zelfmedelijken/Slachtoffer**, **niet** passief; in plaats daarvan ventileren ze hun woede via een continue stroom van klachten, soms gericht op andere mensen, instituties of de wereld in het algemeen, en soms op degene met wie ze in gesprek zijn. Deze modus wordt ook de **Hulpafwijzende Klager** genoemd, omdat elke poging tot het geven van advies of hulp wordt genegeerd of afgewezen.
 - e. **Boze Beschermers:** Trekt een 'muur van boosheid' op om zichzelf te beschermen tegen anderen die als bedreigend worden ervaren. Dat vertoon van woede dient om anderen op veilige afstand te houden, als bescherming tegen zelf gekwetst worden. Deze modus is aanvankelijk geclassificeerd als een vorm van vermijdende coping, maar past vanwege de evidente geëxternaliseerde woede beter in dit rijtje.
 - f. **Passief-agressieve beschermers:** Mensen in deze modus uiten boosheid indirect, zonder de overte vijandigheid bij de meeste andere externaliserende overcompenseerders.
 - g. **Rebel:** Mensen in deze modus zijn expliciet over hun vastbeslotenheid om gezag te tarten, en doen dat met een narratief dat hun rebelsheid neerzet als een waardevolle identiteit. De expressie ervan kan variëren van passief-agressief zijn tot actief of zelfs militant rebels zijn. Deze modus kan worden opgevat als het tot uiting komen van een achter de schermen aanwezig **Opstandig Kind**.
- **Forensische modi:** Deze modi werden in eerste instantie ontdekt in forensische behandelsettings, tijdens het werken met veroordeelden met persoonlijkheidsstoornissen.
 - a. **Oplichter en/of Manipulator:** Een extreme vorm van overcompensatie die leidt tot gedrag waarmee anderen worden misbruikt of dat zelfs crimineel is, en waarbij degene

in deze modus anderen oplicht, manipuleert of tegen hen liegt, op een doelbewuste manier om een specifiek doel te bereiken, namelijk anderen tot slachtoffer maken of zelf straf ontlopen.

- b. Het **Roofdier**: Een andere extreme vorm van overcompensatie die leidt tot het misbruiken of slecht behandelen van anderen, en soms zelfs tot crimineel gedrag, waarbij iemand de bedoeling heeft een dreiging, rivaal, obstakel of vijand te elimineren, en dat doet op een kille, meedogenloze en berekenende manier.
- **Repetitieve Onproductieve Denkmodi**: Deze modi worden gekenmerkt door het repetitief voor zich zien van beelden of herhalen van onproductieve gedachten (rumineren), over merendeels negatieve thema's die psychische klachten veroorzaken en in stand houden (zoals angst, depressie, hulpeloosheid en woede). Het belang van enkele van deze modi is onderkend door Stavropoulos et al. (2020), en krijgt van Brockman et al. (2023, p. 9) de classificatie **Overanalyserende Overcontroleerder**. Edwards (2022) onderscheidt meerdere subtypen, en betoogt dat deze denkmodi eigenlijk als een aparte, brede categorie van copingmodi moeten worden beschouwd, in plaats van als overcompensatiemodi.
 - a. Een **Overanalyseerder** kenmerkt zich door het alsmaar herhalen van gedachten vol zelftwijfel, en het stellen van vraagtekens bij zichzelf en bij de motivatie van anderen, of, in bredere zin, het stellen van 'waarom-vragen' over het leven en de zin ervan. Ook kan er sprake zijn van herhaalde pogingen om zichzelf gerust te stellen en zekerheid te vinden in een onzekere wereld. Dat gebeurt door bepaalde aspecten van het eigen gedrag herhaaldelijk onder de loep te nemen, om na te gaan of het aan een bepaalde norm voldoet of goed is opgevat door iemand anders. Brockman, Simpson et al. (2023) gebruiken deze term als brede omschrijving voor alle vormen van piekeren en rumineren, maar in dit lijstje dient het als omschrijving van deze specifieke vorm van onproductief denken.
 - b. Een **Piekerende Overcontroleerder** piekert eindeloos en in buitensporige mate over dingen die fout kunnen gaan of over de vraag hoe dingen die al fout zijn gegaan rechtgezet kunnen worden, zonder ooit tot een zinnige oplossing te komen.
 - c. Een **Catastrofeerder** maakt zich continu zorgen over de ergst mogelijke uitkomsten die kunnen optreden, en visualiseert die uitkomsten soms ook actief.
 - d. Een **Sociale Situatieherkauwer** evalueert de details van een sociale gebeurtenis die heeft plaatsgevonden op zo'n manier dat het leidt tot bevestiging van de eigen overtuiging dat hij/zij sociaal onacceptabel of onbekwaam is.
 - e. Een **Sociaal Vergelijkende Rumineerder** vergelijkt zichzelf in gedachten met anderen en concludeert zelf de mindere te zijn in diverse opzichten, zoals qua fysiek voorkomen/aantrekkelijk uiterlijk, intelligentie of capaciteiten op sociaal vlak, beroepsmatig of in vrijetijdsbesteding/hobby's.
 - f. Een **Pessimistische (of Depressieve) Piekeraar** heeft repetitieve gedachten vol wanhoop en hopeloosheid over het niet kunnen overwinnen van gevoelens van niet de moeite waard zijn (schema **Minderwaardigheid/Schaamte**), sociaal onacceptabel zijn (schema **Sociaal isolement**), mislukking (schema **Mislukking**), of incompetentie (schema **Onbekwaamheid/Afhankelijkheid**).
 - g. Een **coverte** vorm van de **Obsessieve-Compulsieve Overcontroleerder** (zie boven) speelt inwendig herhaaldelijk (en soms op een wanhopige manier) beelden of gedachten af in een poging andere verontrustende beelden of gedachten te neutraliseren, in de vorm van bijvoorbeeld tel- of bidrituelen, of door 'een goede

gedachte te denken om van een slechte gedachte af te komen’.

- h. Een **Contrafeitelijke Rumineerder** heeft spijtige wensgedachten over dingen uit het verleden die anders hadden moeten gaan. Dit neemt vaak de vorm aan van: ‘Was er maar dit of dat gebeurd’, of: ‘Als ik nou maar zus of zo had gehandeld’, of: ‘Als hij/zij iets anders had gedaan’. Dergelijke gedachten zijn meestal een poging om een pijnlijke werkelijkheid, zoals een traumatische gebeurtenis of zelfs een overlijden, ongedaan te maken.
- i. Een **Boze Rumineerder** rumineert herhaaldelijk over ervaringen van onrecht, met name jegens zichzelf.
- j. Een **Wraakzuchtige Rumineerder** broedt op gedachten en beelden over wraak nemen.
- k. Een **Zelfkastijdende Overcontroleerder** bestaat uit een niet aflatende stroom van zichzelf aanvallende zelfspraak met een kritische, beschuldigende, beschamende, enz. inhoud. Dit wordt opgevat als iemands eigen woede die zich tegen de persoon zelf keert in een poging zichzelf tot betere prestaties te motiveren. Dit kan doen denken aan een Straffende Ouder, maar is dus een copingmodus in plaats van een oudermodus. Omdat dit in de therapie anders moet worden aangepakt, is dit onderscheid van belang. Een modus die in eerste instantie op een **Kritische Modus** (zie boven) kan lijken, kan een combinatie zijn, met elementen van zowel een **Ouder** als een **Zelfkastijdende Overcontroleerder**.
- l. Een **Overcompenserende Dagdromer** is een modus waarin mensen dagdromen over een beter leven – de man/vrouw van hun leven vinden, op een droomvakantie zijn, rijk, succesvol of beroemd worden – zonder dat er sprake is van enig realistisch plan om die doelen te bereiken. Hoewel de inhoud van de dagdromen een overcompensatie is, gedragen mensen in deze modus zich tamelijk passief en zelfsussend. Vandaar dat deze modus ook als een **Onthechte Zelfsusser** kan worden opgevat. De reden dat het in dit lijstje van Repetitief Onproductief Denken staat, is omdat het een covert proces is, en dus onzichtbaar voor anderen.

Geraadpleegde literatuur

- Bamelis, L. L. M., Renner, F., Heidkamp, D., & Arntz, A. (2010). Extended schema mode conceptualizations for specific personality disorders: An empirical study. *Journal of Personality Disorders*, 25(1), 41-58. DOI: [10.1521/pedi.2011.25.1.41](https://doi.org/10.1521/pedi.2011.25.1.41)
- Bernstein, D. P. (2018). *iModes cards*. <https://www.i-modes.com/#overview>
- Brockman, R. N., Simpson, S., Hayes, C., van der Wijngaart, R., and Smout, M. (2023). *Cambridge Guide to Schema Therapy*. Cambridge University Press.
- Edwards, D. J. A. (2022). Using schema modes for case conceptualization in schema therapy: An applied clinical approach. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.763670/full>
- Farrell, J. M., Reiss, N., & Shaw, I. A. (2014). *The schema therapy clinician's guide*. Wiley-Blackwell.
- Lobbestaal, J., van Vreeswijk, M., & Arntz, A. (2007). Shedding light on schema modes: A clarification of the mode concept and its current research status. *Netherlands Journal of Psychology*, 63, 76-85. DOI: [10.1007/BF03061068](https://doi.org/10.1007/BF03061068)
- Lockwood, G. (2023). Personal communication.
- Roediger, E., Stevens, B. A., & Brockman, R. (2018). *Contextual schema therapy: An integrative approach to personality disorders, emotional dysregulation and interpersonal functioning*.

Context/New Harbinger.

Simpson, S. G., Pietrabissa, G., Rossi, A., Seychell, T., Manzoni, G. M., Munro, C., et al. (2018). Factorial Structure and Preliminary Validation of the Schema Mode Inventory for Eating Disorders (SMI-ED). *Frontiers in Psychology*, 9: 600. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00600

Stavropoulos, A., Haire, M., Brockman, R., & Meade, T. (2020). A schema mode model of repetitive negative thinking. *Clinical Psychologist*, 24(2), 99-113. <https://10.1111/cp.12205>

Young, J. E. (1999). *Young Compensation Inventory*. New York: Schema Therapy Institute. Available from www.schematherapy.com

Young, J. E., Arntz, A., Atkinson, T., Lobbestael, J., & van Vreeswijk, M. F. (2007). *The schema mode inventory (SMI)*. New York: Schema Therapy Institute. Available from www.schematherapy.com

Young, J. E., Klosko, J., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford.