



# Schematherapie-woorden

Schematherapie heeft een aantal specifieke termen of woorden die je vaak tegenkomt als je erover leest, of deelneemt aan een (groeps)behandeling. Wanneer je begint met schematherapie kunnen deze termen verwarrend zijn. Deze woordenlijst is bedoeld voor hulpzoekers of cliënten, en kan helpen om de veelgebruikte termen beter te begrijpen.

## Basisbehoeften (of: Emotionele basisbehoeften)

Elk kind, waar dan ook, heeft emotionele basisbehoeften die voldoende moeten worden vervuld, zodat het zich kan ontwikkelen tot een gezonde en evenwichtige volwassene. Als volwassene heb je eigenlijk dezelfde behoeften, maar dan op een volwassen niveau, en hopelijk heb je geleerd hoe je hier zelf voor kunt zorgen.

Binnen schematherapie worden zeven basisbehoeften onderscheiden:

1. Veiligheid en verbinding met anderen: zorg en aandacht krijgen in een veilige, betrouwbare omgeving. Je beschermd, verbonden en gewaardeerd voelen.
2. Autonomie en competentie: de wereld mogen onderzoeken, je eigen keuzes leren maken en ervaringen opdoen, op een veilige manier.
3. Realistische grenzen: vaardigheden leren om je eigen en andermans grenzen te respecteren, en om te kunnen functioneren in een groep. Leren om op een gezonde manier met je emoties om te gaan.
4. Vrijheid van expressie: je gevoelens en belevingen mogen uiten en ervaren. Voelen dat je mag zijn wie je bent.
5. Spontaniteit en spel: de ruimte hebben om te ontdekken, leren, voelen, verbazen, experimenteren en ervaren, en daarvan te genieten.
6. Rechtvaardigheid: de wereld leren kennen in een sfeer van rechtvaardigheid, waarin onrecht waar mogelijk wordt gecorrigeerd, en waarin jou uitleg gegeven wordt over regels.
7. Zelfcoherentie: er wordt tegemoet gekomen aan je verlangen om jezelf te ervaren als samenhangend geheel, je psychisch gezond te voelen, en een zinvol leven te leiden. Aan deze behoefte kan pas worden voldaan als ook aan andere behoeften is voldaan.

Tijdens schematherapie leer je meer over deze basisbehoeften en wat het voor jou betekent om hier beter voor te kunnen zorgen.

## Schema

Een schema beschrijft hoe je naar de werkelijkheid kijkt: naar jezelf, naar anderen en naar de wereld. Schema's bestaan uit herinneringen, emoties, overtuigingen en lichamelijke gewaarwordingen, en ze 'kleuren' hoe je de werkelijkheid waarneemt. Een schema ontstaat meestal door een combinatie van ervaringen in je kindertijd, je temperament en de mate waarin aan je basisbehoeften is voldaan.

Elk kind heeft emotionele basisbehoeften (zie hierboven). Als deze behoeften voldoende worden vervuld, doe je positieve ervaringen op en ontwikkel je functionele schema's die je helpen in het leven (bijvoorbeeld een schema dat zegt: 'Ik doe ertoe' of 'ik weet wat ik kan'). Als er bij een kind echter onvoldoende aan de basisbehoeften wordt voldaan en het veel negatieve ervaringen opdoet, kunnen disfunctionele schema's ontstaan die je belemmeren in het leven (bijvoorbeeld een schema dat zegt: 'Ik ben volledig waardeloos', 'ik kan niets', of 'niemand vindt mij de moeite waard').

Veel mensen hebben één of twee disfunctionele schema's. Sommigen hebben echter veel verschillende disfunctionele schema's die tegelijkertijd kunnen optreden en geactiveerd kunnen worden.

Meer informatie over specifieke schema's kan je elders op deze website vinden:

<https://www.schematherapie.nl/cms/showpage.aspx?id=407>

## Modus

Een 'modus' (meervoud: 'modi') is een gemoedstoestand waarin je kunt verkeren. Modi worden ook wel 'verschillende kanten van jezelf' genoemd. Een modus is een specifieke manier van reageren wanneer een of meer onderliggende schema's geactiveerd worden (je wordt bijv heel erg boos, terwijl je je eigenlijk gekwetst voelt, er van overtuigd dat niemand je de moeite waard vindt). Een modus bestaat uit gedachten, gevoelens en gedrag. Modi kunnen functioneel of disfunctioneel zijn. Net zoals bij schema's kun je zeggen dat een functionele modus je helpt in je leven, terwijl een disfunctionele modus uiteindelijk verstoring is. Tijdens de behandeling leer je herkennen welke verschillende modi je hebt en waardoor ze geactiveerd kunnen worden.

Meer informatie over specifieke modi kan je elders op deze website vinden.

<https://www.schematherapie.nl/cms/showpage.aspx?id=407>

## Beschermer (of beschermingsmechanisme of copingmodus)

In je kindertijd, en later in je leven, ontwikkel je manieren om met moeilijke situaties om te gaan. Moeilijke situaties zijn situaties waarin niet aan je emotionele basisbehoeften wordt voldaan. Deze overlevingsstrategieën kunnen belangrijk zijn geweest in moeilijke tijden en je hebben geholpen om een overweldigende of uitzichtloze situatie te doorstaan (bijvoorbeeld: de strategie 'niet snel iemand vertrouwen', 'je groter voordoen dan je bent' of 'nooit nee zeggen'). Als je echter blijft vasthouden aan deze strategieën in je latere leven, terwijl ze eigenlijk niet meer nodig zijn, heb je er meer last dan gemak van.

In schematherapie word je je bewust van deze strategieën en noemen we ze een copingmodus (ook wel beschermer, beschermingsmechanisme of overlevingsmodus genoemd). Vervolgens leer je nieuwe strategieën.

Voor specifieke informatie over de verschillende soorten copingmodi kun je terecht op deze webpagina onder 'Overzicht modi'

<https://www.schematherapie.nl/cms/showpage.aspx?id=407>

## Gezonde Volwassen modus (of: de Gezonde Volwassene)

De Gezonde Volwassen modus staat voor die gemoedstoestand waarin je positieve en genuanceerde gedachten en gevoelens ervaart over jezelf en anderen. 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.

## Kindmodi

Een Kind modus is een deel van jezelf dat wordt geactiveerd wanneer je een sterke emotionele reactie vertoont doordat iets je herinnert aan een ervaring uit je kindertijd (vergelijkbaar met de uitdrukking 'een gevoelige snaar raken'). Een intense emotionele reactie hangt meestal samen met een geactiveerd schema.

Binnen schematherapie maken we onderscheid tussen verschillende soorten Kindmodi, zoals Kwetsbaar Kind (waarin je je bijvoorbeeld angstig of gekwetst voelt), Boos Kind (je bent buitenproportioneel boos) en Impulsief Kind (je neemt risico's zonder over de gevolgen na te denken). Er is ook een Blijde Kind modus waarin je je vrij en ontspannen voelt. Meestal is dat het geval wanneer aan je belangrijkste behoeften is voldaan.

Het doel is om je Kindmodi beter te leren kennen en begrijpen, om de gevoelens en behoeften van je Kindmodi te erkennen en hiervoor te zorgen. De Blijde Kind modus leer je te stimuleren en te versterken.

Specifieke informatie over de verschillende varianten van de Kindmodi kan je vinden op deze webpagina onder 'Overzicht modi'

<https://www.schematherapie.nl/cms/showpage.aspx?id=407>

## Disfunctionele Oudermodi (of: Disfunctionele Modi)

Een Disfunctionele Oudermodus bestaat uit overdreven negatieve overtuigingen die je over jezelf hebt. Deze modus kan ontstaan door overmatige kritiek, te hoge verwachtingen of verwijten die je als kind te verduren kreeg. Wanneer je als kind vaak geconfronteerd wordt met negatieve boodschappen, sla je ze intern op en ontwikkel je een Disfunctionele Oudermodus. In andere therapievormen wordt dit vaak de 'interne criticus' genoemd. Hoewel deze modus vaak vertrouwd of logisch aanvoelt, belemmert het je in je leven. Ook bij verwaarlozing is er sprake van negatieve boodschappen; de boodschap is dan immers 'jij (jouw behoefte) doet er niet toe'.

Binnen schematherapie maken we onderscheid tussen een Veeleisende Ouder modus, een Straffende Ouder modus en een Schuldinducerende Ouder modus. Tijdens de behandeling leer je deze Oudermodi te herkennen en te bestrijden, omdat ze onrechtvaardig zijn en schadelijk voor je Kwetsbare Kind modus.

Het is belangrijk om op te merken dat een Veeleisende, Straffende of Schuldinducerende Ouder modus niet altijd veroorzaakt wordt door vroegere reacties van je ouders. Het kan ook gevoed worden door bijvoorbeeld ziekte of een handicap, ervaringen met klas- of buurtgenoten, of negatieve ervaringen in de samenleving als geheel, denk bijvoorbeeld aan discriminatie. Daarom wordt ook wel de term 'Veeleisende modus' gebruikt in plaats van 'Veeleisende Ouder modus'.

Specifieke informatie over de verschillende soorten Disfunctionele Oudermodi kan je vinden op deze webpagina onder 'Overzicht modi'

<https://www.schematherapie.nl/cms/showpage.aspx?id=407>

## Modusdialoog

Een modusdialoog is een gesprek tussen verschillende modi, waarbij je je afwisselend in de verschillende modi verplaatst en hen een stem geeft. Deze oefening helpt je bijvoorbeeld om bewust te worden van modi die een negatieve invloed hebben op je Kwetsbare Kind modus, zoals een Straffende Ouder modus of een copingmodus. Met behulp van een modusdialoog onderzoek je gezondere manieren om aan je behoeften te voldoen, zodat je een corrigerende ervaring kunt opdoen.

*Zie ook: meerstoelentechniek.*

## Modusmodel

Een modusmodel is een overzichtelijke weergave van de verschillende modi die je ervaart en hoe deze modi onderling met elkaar samenhangen.

## Casusconceptualisatie

Dit is een gestructureerd en persoonlijk document dat door de behandelaar en cliënt samen wordt opgesteld aan het begin van het behandeltraject. Dit document beschrijft de onderlinge verbanden tussen jeugdervaringen, onvervulde basisbehoeften, schema's en modi die je hebt ontwikkeld, en hoe dit alles verband houdt met problemen in je dagelijks leven. Naast een beschrijving in woorden, wordt alles ook zo veel mogelijk grafisch weergegeven in een zogeheten bolletjes-model. Dit is dan een grafische weergave van hoe schematherapie jouw 'casus' probeert samen te vatten. Een casusconceptualisatie kan indien nodig gedurende de behandeling worden aangepast wanneer er nieuwe informatie naar voren komt.

## Imaginaire Rescripting

Imaginaire Rescripting is een ervaringsgerichte techniek waarbij visualisatie en verbeeldingskracht worden gebruikt om ingrijpende emotionele ervaringen uit het verleden op te zoeken en te verwerken. Het uitgangspunt van Imaginaire Rescripting is om de herinnering op een andere manier te 'herschrijven' zodat de emotionele betekenis verandert. De ervaring blijft maar krijgt een andere, minder beladen betekenis en waarde. Soms wordt Imaginaire Rescripting ook toegepast op relevante ervaringen uit het volwassen leven.

## Limited Reparenting

Limited reparenting verwijst naar de manier waarop de therapeutische relatie wordt ingezet tijdens een schematherapie-behandeling. Het concept komt overeen met 'gezond ouderschap' binnen de context van een professionele relatie. De behandelaar streeft ernaar een hechtingsrelatie op te bouwen met jou als cliënt, waarin je als volwassene alsnog de emotionele ervaringen kunt opdoen die je als kind hebt gemist.

## Meerstoelentechniek

Bij een meerstoelentechniek leer je als cliënt om je gevoelens en ervaringen vanuit verschillende modi onder woorden te brengen. Dit wordt gedaan door elke modus een eigen stoel te geven, te wisselen van stoel en vanuit daar te spreken. Op deze manier kan de dynamiek tussen modi zichtbaar en voelbaar worden, wat het gemakkelijker kan maken om veranderingen aan te brengen.

*Zie ook: modusdialoog*

## Wil je meer lezen?

In de volgende boeken wordt op eenvoudige wijze uitgelegd hoe patronen ontstaan en wat je er zelf al aan kunt doen.

- 'Doorbreek je patronen in vijf stappen' Hannie van Genderen
- 'Patronen doorbreken' van Hannie van Genderen
- 'Leven in je leven' van Jeffrey Young.
- 'Unstuck: dealen met overbelasting, perfectionisme en niet weten wat je wilt' van Fleur Kraanen en Marieke Hesselink.

<https://www.schematherapie.nl/schematherapie/literatuur>

## Mis je een woord?

We hebben hier geprobeerd om veelvoorkomende schematherapie-woorden duidelijk te omschrijven, maar misschien hebben we er nog een paar gemist.

- Heb je als cliënt of hulpvrager een vraag over schematherapie, bespreek deze dan met een (schema)therapeut.
- Mis je een woord op deze lijst, meld dit dan aan [info@schematherapie.nl](mailto:info@schematherapie.nl)

