

SCHEMATHERAPIE in een notendop

samenvatting voor HartvoorHeel-Zijn door Marja de Jong 25-4-2025

Ieder kind heeft **7 basisbehoeften**: opgroeien in verbondenheid en veiligheid met eerlijke regels en grenzen, de wereld mogen ontdekken, je kunnen uiten. Met deze ervaringen ontwikkel je schema's waarmee je vooruit komt.

- 1. Veiligheid, verbinding** met anderen, zorg en aandacht in integere sfeer, beschermd, verbonden, gewaardeerd.
- 2. Autonomie, competentie** - Veilig de wereld kunnen onderzoeken, keuzes leren maken, ervaringen opdoen.
- 3. Vrijheid van expressie** - Mogen zijn wie je bent, je gevoel en beleving kunnen uiten en ervaren.
- 4. Realistische grenzen** - Je leert functioneren in een groep, (eigen/ elkaars) grenzen respecteren, emoties reguleren.
- 5. Spontaniteit en spel** - Ruimte om te ontdekken, leren, voelen, verbazen, proberen, ervaren, en ervan te genieten.
- 6. Rechtvaardigheid** - Jouw wereld: onrecht wordt waar mogelijk gecorrigeerd en je krijgt uitleg over regels.
- 7. Zelfcoherentie** - je mag jezelf voelen, blijven voelen en stevigheid in jezelf ontdekken om een zinvol leven te leiden.

SCHEMA: je perceptie van de realiteit: jezelf, de ander en de wereld, je herinnering, emotie, sensatie, mening. Je ontwikkelt 'disfunctionele' schema's (die je tegenwerken in je leven) als niet voldaan is aan je basisbehoeften.

OVERZICHT DISFUNCTIONELE SCHEMA'S

1. ONVERBONDENHEID EN AFWIJZING

- 1.1 emotionele verwaarlozing** verwachting: je krijgt emotioneel niet wat je nodig hebt (zoals gezien worden, steun, verzorging, empathie en/of bescherming krijgen). Je voelt je alleen, eenzaam en niet gezien.
- 1.2 verlating/instabiliteit** verwachting: relaties zijn onbetrouwbaar, onvoorspelbaar in hun steun en toewijding.
- 1.3 wantrouwen/ misbruik** verwachting: ze gaan toch weer misbruik van je maken, je bedriegen of vernederen.
- 1.4 sociaal isolement/vervreemding** verwachting: je hoort er niet bij, voelt je geïsoleerd, anders dan anderen.
- 1.5 minderwaardigheid/schaamte** verwachting: ze zien dat je je schaamt/ slecht en waardeloos voelt, wijzen je af.

2. VERZWAKTE AUTONOMIE EN VERZWAKTE PRESTATIE

- 2.1 mislukking** verwachting: je kunt minder dan leeftijdsgenoten, wat je doet mislukt, je voelt je dom en talentloos.
- 2.2 afhankelijkheid/ onbekwaamheid** verwachting: het dagelijks leven is teveel, je voelt je hulpeloos en afhankelijk.
- 2.3 kwetsbaarheid voor ziekte en gevaar** verwachting: jezelf/ dierbaren kun je niet beschermen bij ongeluk/ ramp.
- 2.4 verstremgeling/kluwen** té betrokken bij naaste(n)... wie ben je eigenlijk, wat wil je nu zelf?

3. VERZWAKTE GRENZEN

- 3.1 zich rechten toe-eigenen** verwachting: jij bent superieur, doet wat je wilt, macht en controle over anderen is fijn.
- 3.2 gebrek aan zelfcontrole/zelfdiscipline** verwachting: je mist genoeg zelfbeheersing/ tolerantie/ doorzetting.

4. GERICHTHEID OP DE ANDER

- 4.1 onderwerping** verwachting: overgave aan anderen uit angst voor conflict of straf, ten koste van eigen behoeften.
- 4.2 zelfopoffering** verwachting: opkomen voor zwakkeren en jezelf vergeten is goed, een ander moet voorgaan.
- 4.3 goedkeuring, erkenning zoeken** verwachting: hang naar waardering en aandacht, ten koste van eigen behoeften.

5. OVERMATIGE WAAKZAAMHEID EN INHIBITIE

- 5.1 emotionele geremdheid** verwachting: emotie/ impuls beschadigt, geeft schaamte, straf, verlating. Je houdt je in.
- 5.2 meedogenloze normen/overmatig kritisch** verwachting: je moet alles perfect doen, foutloos, beter je best doen.
- 5.3 negativiteit en pessimisme** verwachting: niks zal lukken/ goed gaan, en wat wel lukt/ goed gaat, wuif je weg.
- 5.4 bestraffende houding** verwachting: jezelf of anderen hard straffen voor fouten is goed.

NIEUW VOORGESTELDE SCHEMA'S

gebrek aan coherente identiteit je ervaart onsamenhangende delen in jezelf, geen geheel. Wie ben je? Wat zeg je erover?

gebrek aan een betekenisvolle wereld verwachting: verward/ leeg door geen voeling met situaties in je leven/ je omgeving.

onrechtvaardigheid verwachting: je bent/ wordt slachtoffer van niet-gecorrigeerd onrecht in de maatschappij.

MODI (vooruitwendend/ verstorend) omvat gedachten, gevoelens én gedrag: tijdelijke stemming/ diverse kanten van jezelf.

1. KIND MODI

- 1.1 kwetsbare kind** (eenzaam, verlaten, misbruikt, minderwaardig) - Gevoel: intense angst, wanhoop of verdriet, minderwaardig, bang voor anderen (geven niks om je/ willen wat van je, wijzen je af). Soms schaam je je voor jezelf, je hoort er niet bij.
- 1.2 boze of woedende kind** - Gevoel: intense frustratie, woede en ongeduld (basisbehoeften onvold), verlaten, gekleineerd, bedrogen. Je uit dit verbaal en non-verbaal op een heftige manier, als een klein kind met een woedeaanval.
- 1.3 razende kind** - Gevoel: zo kwaad dat je controle verliest, mensen kwetst, dingen sloop, op dingen/ tenen trapt als een kind.
- 1.4 impulsieve kind** - Toegeven aan gevoel/ neiging om onverstandig/ egoïstisch/ ongecontroleerd je behoeften te vervullen.
- 1.5 ongedisciplineerde kind** - moeite met routine taken/ frustratie, pijn, ruzie, inspanning verdragen; je ligt dwars of vermijdt.

2. DISFUNCTIONELE COPING

- 2.1 willoze inschikkelijke** - onenigheid/ gedoe mijden door overgave aan anderen, je kropt je emoties (frustratie/ woede) op.
- 2.2 onthechte beschermer** - (zwarte) emotie maakt zwak of overspoelt je. Je bent leeg, ongevoelig, vervreemd, gedissocieerd.
- 2.3 boze beschermer** - met boos/ cynisch/ negatief/ afwijzend gedrag anderen wegduwen, vanuit angst voor mogelijke dreiging.
- 2.4 onthechte zelsusser** - nare emoties overstemmen door middelen, werken, internet, series, gamen, gokken, sporten of seks.
- 2.5 controlling perfectionist** - veilig fouten of risico vóór zijn door extreem perfectionisme/ controledrang/ zwoegen/ meer inzet.
- 2.6 wantrouwende controller** - veilig dreiging van anderen vóór zijn door extreem intenties van anderen extreem te checken.
- 2.7 aandacht-/ erkenningzoeker** - door vergroten van gedrag/ zwakte/ emoties, of neutraal contact te erotiseren.
- 2.8 zelfverheerlijker** - jezelf zien als superieur, je hebt meer rechten, drijft je zin door, hemelt jezelf op, kleineert anderen.
- 2.9 pest en aanval** - anderen pesten/ intimideren/ aanvallen zodat je zelf buiten schot blijft.
- 2.10 bedrog en manipulatie** - krijgen wat je wilt, straf/ afwijzing mijden, voordeel behalen door bedrog/ leugens/ manipulatie.
- 2.11 roofdier** veilig door ongenaakbaar koud, roekeloos, berekenend dreiging, obstakel, rivaal, vijand uit te schakelen,

3. DISFUNCTIONELE OUDER

- 3.1 straffende oudermodus**: vanuit onterechte schuld jezelf straffen voor fouten als een ouder, cultuur, maatschappij.
- 3.2 veeleisende oudermodus**: jezelf perfectie, strenge regels, normen, waarden opleggen als een ouder, cultuur, maatschappij.

4. FUNTIONELE MODI

- 4.1 gezonde volwassene**: met begrip positief, genuanceerd voelen/ denken over jou, anderen, meningen, vanuit gepast zelfbeeld, erkent gevolg van je gedrag, werkt rustig aan zinvolle doelen, doet wat goed voor je is wat leidt tot gezonde relaties.
- 4.2 blij kind**: je voelt je vrij, geliefd, tevreden, beschermd, begrepen, veilig, gewaardeerd en verbonden met anderen. Je reageert spontaan, bent ondernemend, optimistisch en speelt, als een gelukkig klein kind.

bron: <https://www.schematherapie.nl/professionals/overzicht-basisbehoeften-schemas-en-modi>