

## Wat is schematherapie?

Schematherapie is een nationaal en internationaal wetenschappelijk bewezen effectieve vorm van psychotherapie voor mensen met persoonlijkheidsproblematiek of andere langdurige klachten, zoals een zich herhalende depressie. Schematherapie helpt je de oorsprong van hardnekkige patronen te doorgronden en veranderen. Tijdens de behandeling wordt de invloed van ervaringen uit je jeugd op je denken en doen onderzocht. Je leert je patronen herkennen en zodanig te veranderen dat je anders gaat denken, je beter gaat voelen en dingen anders gaat doen. Je leert voelen wat je behoeften zijn en je leert hier op een gezondere manier mee om te gaan. Hierdoor zul je beter richting kunnen geven aan je leven en je relaties met anderen kunnen verbeteren. Je kunt schematherapie in verschillende vormen krijgen: individueel, in een groep of een combinatie van beide.

### 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.

### 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) verstrend is in je leven.

[Uitgebreide video.](#)

