



# Doorbreek je patronen als (schema)therapeut in vijf stappen

Hannie van Genderen  
Hélène Bögels

165.000 EXEMPLAREN VERKOCHT VAN DE EERSTE EDITIE

TWEDE,  
GEACTUALISEERDE  
EDITIE

HANNIE VAN GENDEREN, GITTA JACOB  
& LAURA SEEBAUER

# PATRONEN DOORBREKEN

NEGATIEVE GEVOELENS EN GEWOONTEN  
HERKENNEN EN VERANDEREN

VAN DE AUTEUR VAN DE BESTSELLER *PATRONEN DOORBREKEN*

HANNIE VAN GENDEREN

# DOORBREEK JE PATRONEN IN VIJF STAPPEN

EEN SYSTEMATISCH PLAN OM  
NEGATIEVE GEVOELENS, GEDACHTEN  
EN GEDRAG TE VERANDEREN

# Programma



## Doorbreek je patronen als (schema)therapeut in vijf stappen

Waarom een nieuw boek?

Waarom die stappen op jezelf toepassen?

Nieuwe theoretische inzichten

Nieuwe praktische oefening

# THEORETISCH

*Werkgroep van 60 onderzoekers uit 32 landen (Arntz et al., 2021)*

Nieuwe schema's en modi

Samenhang basisbehoeften, schema's,  
copingstijlen en modi is veranderd

Andere indeling en benaming van modi

# Praktisch

*Vragen, ervaringen van lezers, cliënten en collega's*

Hoe verloopt het proces van verandering precies?

Is het voor iedereen hetzelfde?

Wat kun je doen in welke fase?

Verbeteringen, verfijning en aanvullingen  
technieken

# Vijf stappenplan

- Sarah die het zelf wil doen
- Martin en Nora die kiezen voor schematherapie
- Begrijpen wat jijzelf en de therapeut doen bij in elke stap
- Knelpunten per fase



# Doorbreek je patronen in vijf stappen

Stap 1: Je eigen modi ontdekken


Stap 2: Modi herkennen in alledaagse situaties

Stap 3: Beginnen met modi doorbreken

Stap 4: Zelfstandig je modi veranderen

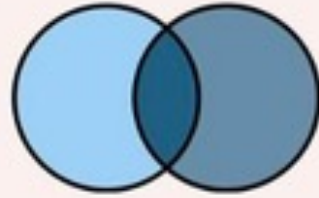
Stap 5: Modi blijven veranderen in de toekomst



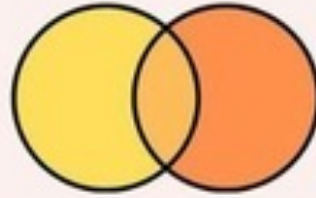
A woman with dark, wavy hair, wearing a black top and a brown cardigan, stands against a white background. She is holding a white rectangular sign with both hands. The sign contains text written in pink marker. The background of the entire image is dark with faint white lines and a colorful border at the top and bottom.

Anderen  
kunnen  
alles  
beter.

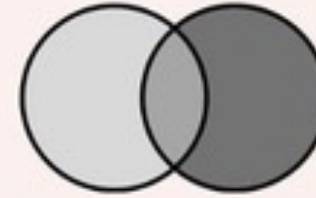
# IT IS POSSIBLE TO BE...



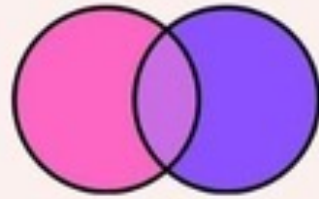
Capable & Lost



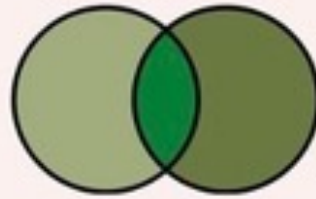
Smiling & Struggling



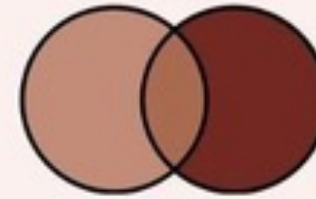
Kind & Set boundaries



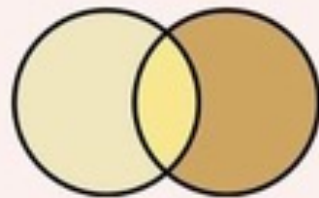
Vulnerable & Powerful



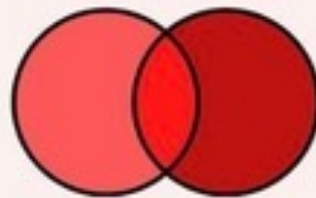
Successful & Traumatized



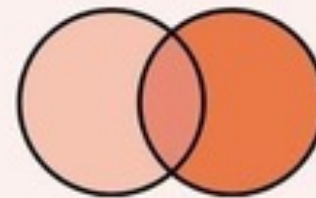
Extravert & Alone



Valuable & Flawed



Introvert & Reaching out



Loving & Questioning



# Bewust zijn van je eigen patronen

## Stap 1:

Je eigen modi ontdekken

*Maak een modusmodel van jezelf*

## Stap 2:

Modi herkennen in alledaagse situaties

*Interactie eigen schema's met die van je cliënt*



# Imaginatie: Moeilijke situatie met cliënt

*Welke schema's of modi  
werden geactiveerd?*

# THEORETISCH

Nieuwe basisbehoeften en schema's

*Behoeftte aan rechtvaardigheid:*

Onrechtvaardigheid

*Behoeftte aan een samenhangend beeld van jezelf en van de wereld:*

Verwarring over wie je bent

Verwarring over hoe de wereld in elkaar zit

# THEORETISCH

Samenhang basisbehoeften, schema's, copingstijlen en modi is veranderd

- Nieuwe definitie van copingstrategieën
- Modi gekoppeld aan specifieke schema's
- Andere indeling en benaming van modi
- Veel meer (nieuwe) modi

Valkuil in combinatie met copingstijl leidt tot modi

Copingstijl =  
manier van omgaan met interne activatie van  
een schema

*Overgave*

*Vermijding*

*Omkering (voorheen overcompensatie)*

SITUATION

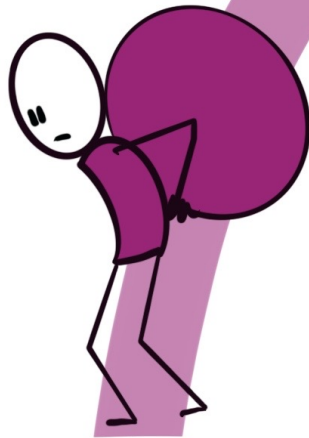


EMS ACTIVATION



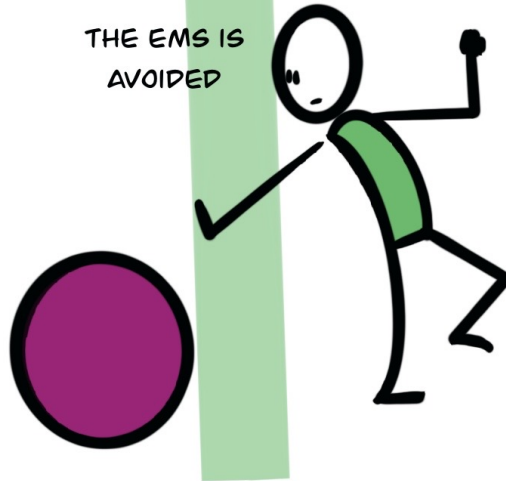
RESIGNATION

THE EMS IS TRUE



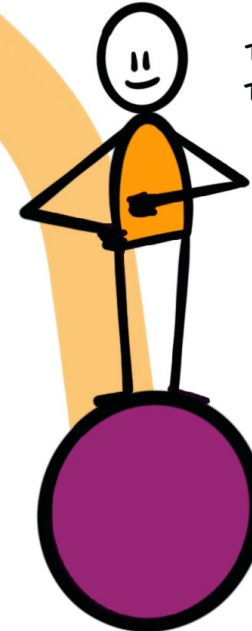
AVOIDANCE

THE EMS IS AVOIDED



INVERSION

THE OPPOSITE OF THE EMS IS TRUE





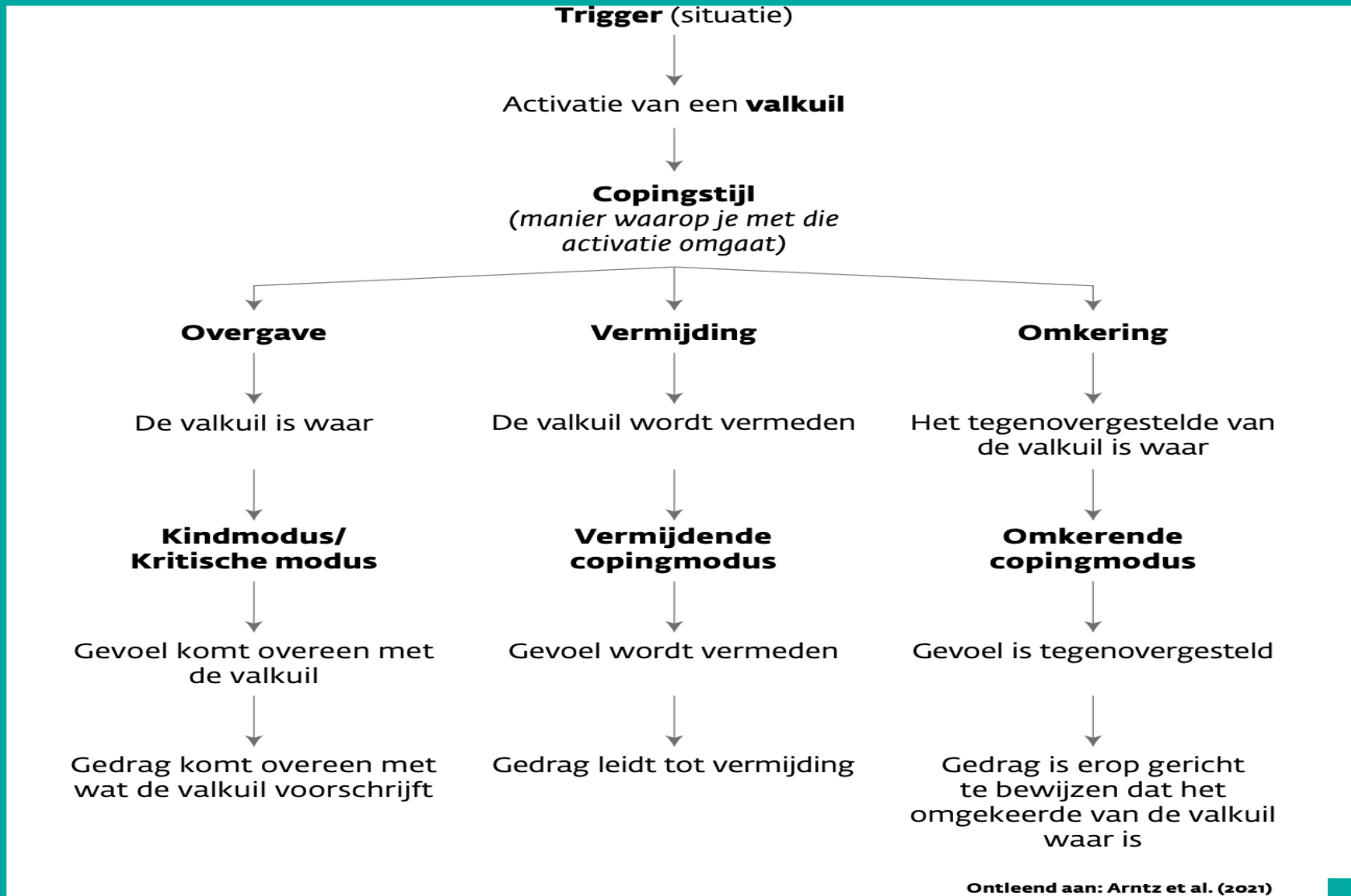
# Valkuil in combinatie met copingstijl leidt tot modi

Overgave → Kindmodi en Kritische modi (oudermodi)

Vermijding → Vermijdende copingmodi

Omkering → Omkerende copingmodi

# Samenhang basisbehoeften, schema's, copingstijlen en modi





# Bewust zijn van je eigen patronen

## Stap 1:

Je eigen modi ontdekken

*Maak een modusmodel van jezelf*

## Stap 2:

Modi herkennen in alledaagse situaties

*Interactie eigen schema's met die van je cliënt*



# Veranderen van Patronen

## Stap 3:

Beginnen met schema's en modi doorbreken  
Verander je eigen schema's en modi m.b.v.  
leertherapie en intervisie

## Stap 4:

Verander je eigen schema's en modi  
zelfstandig en m.b.v. intervisie

## Stap 5:

Modi blijven veranderen in de toekomst




## Veranderen van Patronen

Blijf alert als er dingen in je leven veranderen. Hoe werkt dit door in je behandelrelatie?

Belangrijke verandermechanismen zijn **steunen kwetsbare kind en versterken gezonde volwassene**

(Yakin, D, Grasman, & Arntz, A. (2020)



**Steunen kwetsbare kind en  
Versterken gezonde volwassene**

Hoe?

**4 stoelen**

*3 naast elkaar:*

Gevoel (Kwetsbaar Kind),  
Gedachten (Kritische modus)  
Gedrag (Copingmodus)

*1 stoel daartegenover:*

**de GEZONDE VOLWASSENE**

## 2 stappen

Stap 1:

Benoem in elke stoel wat die kanten zeggen, voelen en doen

Stap 2:

Reactie van de gezonde volwassene daarop



# DEMONSTRATIE

## 4 stoelen

Stap 1:  
Benoem in elke stoel wat die  
kanten zeggen, voelen en doen



# DEMONSTRATIE

Steunen kwetsbare kind en  
Versterken gezonde volwassene

4 stoelen

de GEZONDE VOLWASSENE reageert

Gevoel (Kwetsbaar Kind)  
Gedachten (Kritische modus)  
Gedrag (Copingmodus )

Empathiseren  
Weerleggen  
Ander gedrag

Valideren , steunen, vervullen  
basisbehoeften kindmodi  
Versterken gezonde volwassene

**Oefening**

# Empathiseren met Kwetsbare Kind ---

Lieve lieve.....

Natuurlijk....

Met wat ik heb meegemaakt .....

Ik kan zo goed begrijpen dat....

Het is ook logisch dat...

Wat nu goed voor mij is....(betere vervulling  
gemiste basisbehoeften)



A close-up photograph of two hands shaking. The hand on the left is wearing a grey, ribbed sweater cuff. The background is dark and out of focus. The text 'Discussie?' is in white and 'Vragen?' is in yellow.

**Discussie?**

**Vragen?**

