

# Mind the gap: verminder het gevoel van falen via positieve schema's en modi

**Workshop 19-09-2025**  
**congres schematherapie**

Prof. dr. Arjan Videler  
drs. Loes van Donzel  
drs. Jenny Broersen



# Agenda

- **Start/welkom** - Arjan Videler
  - **Kleine opwarmer** - Jenny Broersen
  - **Positieve schema's in schematherapie** - Loes van Donzel
  - **Demonstratie en ervaren** - Jenny Broersen en Arjan Videler
  - **Take home message** - Loes van Donzel
  - **Q&A** - Arjan Videler
-

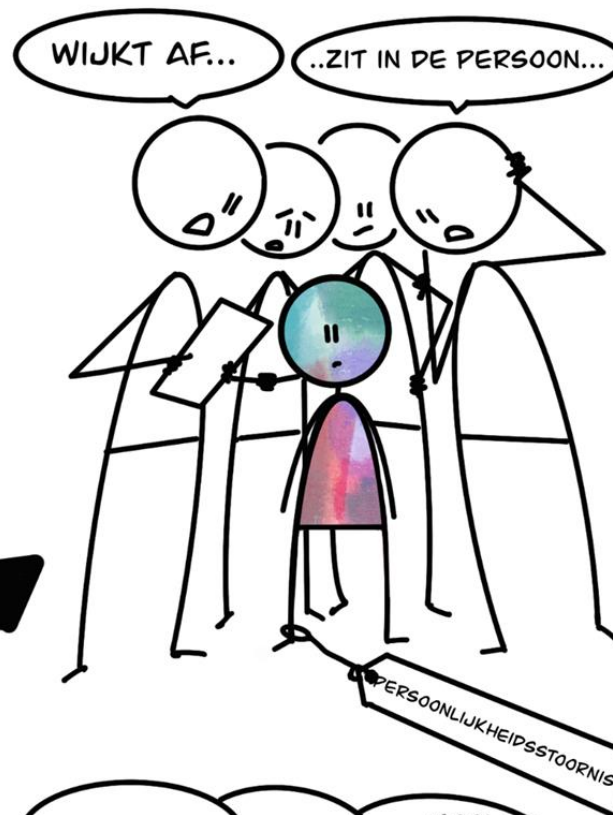
# HOE WILLEN WE ZIJN?



A.

OF

B.



# Positieve schema's

## Of vroege adaptieve schema's

- patroon van herinneringen, emoties, cognities en lichamelijke gewaarwordingen
- over zichzelf en iemands relaties met anderen,
- die zich ontwikkelen tijdens de kindertijd of adolescentie, en
- functioneel zijn in belangrijke mate (Louis et al., 2018 ).

Positieve schema's zijn **niet** het tegenovergestelde van maladaptieve schema's



Autonomie



1. Gezonde grenzen / Ontwikkeld zelf
2. Stabiele hechting
3. Gezonde zelfverzekerdheid / Competentie



Verbondenheid



4. Voldoen aan emotionele behoeften
5. Openheid en spontaniteit
6. Sociale verbondenheid
7. Gezonde mate van eigenbelang / Zelfzorg



Gezonde en realistische standaarden



8. Realistische verwachtingen
9. Rekening kunnen houden met anderen
10. Zelfcompassie
11. Zelfgerichtheid
12. Basale gezondheid en veiligheid / Optimisme



Realistische grenzen



13. Succes
14. Gezonde zelfcontrole / Zelfdiscipline

**Gezonde grenzen / Ontwikkeld zelf**  
Jij en je naasten zijn betrokken bij elkaar. Je hebt ook een eigen leven opgebouwd.

**Stabiele hechting**  
Je hebt er vertrouwen in dat de ander er voor je is.



**Gezonde zelfverzekerdheid / Competentie**  
Je hebt vertrouwen in jezelf en jouw capaciteiten om problemen op te lossen die in het dagelijks leven voorkomen.

**Gezonde autonomie en functioneren**

**Voldoen aan emotionele behoeften**

Je hebt het gevoel dat er wordt voldaan aan je emotionele behoeften in de vorm van warmte, affectie en begrip. Je weet dat er mensen zijn die van je houden om wie je bent.

**Openheid en spontaniteit**

Je bent goed in staat om je emoties aan anderen te laten zien. Je hebt het idee dat anderen jou zien als iemand die gevoelens kan delen.

**Sociale verbondenheid**

Over het algemeen heb je het gevoel dat je erbij hoort in groepen. Je hebt het idee dat je geaccepteerd wordt door anderen.

**Gezonde mate van eigenbelang / Zelfzorg**

Je vindt het belangrijk om te luisteren naar je eigen behoeften, terwijl je ook rekening houdt met de behoeften van anderen. Je gunt het jezelf tijd te nemen voor ontspanning en je neemt tijd voor jezelf.



**Verbinding en acceptatie**

**Realistische verwachtingen**

Je bent in staat om haalbare verwachtingen te hebben van jezelf, het hoeft niet allemaal perfect te zijn.

**Rekening kunnen houden met anderen**

Je respecteert de wensen en meningen van anderen, ook als deze anders zijn dan die van jou. Als er een beslissing wordt genomen die niet naar je zin is kun je dit accepteren.

**Zelfcompassie**

Je mag van jezelf een fout maken. Je bent in staat jezelf te vergeven.



**Gezonde en realistische standaarden**

**Zelfgerichtheid**

Je waardeert jezelf en wat je hebt bereikt. Als anderen hier anders over denken kan je je prestaties nog steeds waarderen.

**Basale gezondheid en veiligheid / Optimisme**

Je hebt vertrouwen in je gezondheid en veiligheid en gaat er vanuit dat dingen over het algemeen wel goed komen.



**Realistische grenzen**

**Succes**

Je hebt het idee dat je even goed bent als anderen op het gebied van functioneren.

**Gezonde zelfcontrole / Zelfdiscipline**

Als je een doel hebt, ga je ervoor om dit te halen. Je geeft niet snel op, ook niet als dit je moeite kost.

QR code  
naar  
factsheet



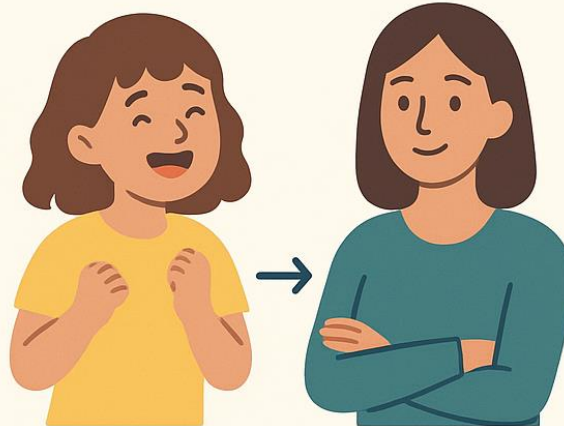
# Wat is er al bekend over positieve concepten in de literatuur?

## POSITIVE SCHEMA THERAPY

POSITIVE  
SCHEMAS



POSITIVE  
MODES



POSITIVE  
SCHEMA COPING



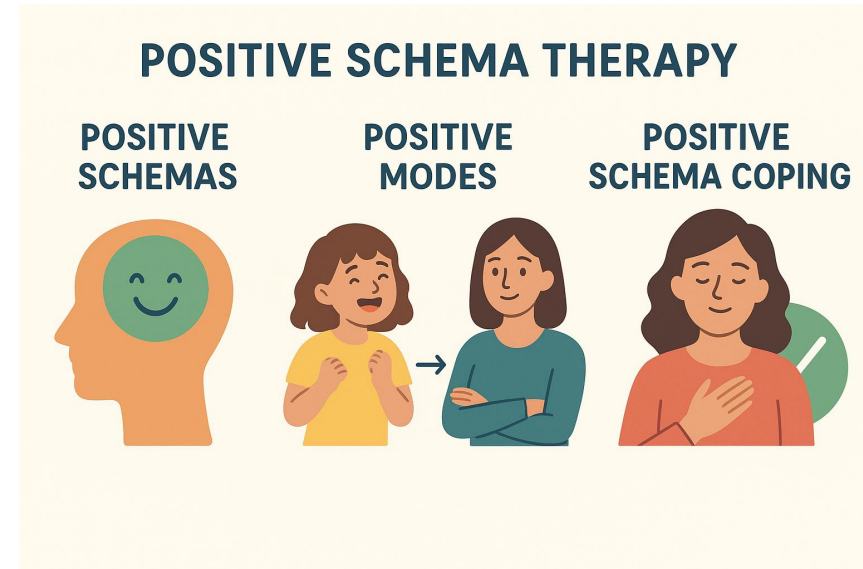
# Scoping review - onderzoeksvragen

Doel van deze studie is een overzicht te geven van positieve constructen binnen schematherapie

1. Wat is er in de literatuur al bekend over de relatie tussen de constructen?

1. Hoe kan je de constructen meten?

1. Welke therapeutische interventies zijn er beschreven?



# Scoping review - Onderzoeksvraag 1

Wat is er in de literatuur al bekend over relatie tussen modi?

## POSITIVE MODES



→ Gezonde modi: Gezonde volwassene en blijde kind

◆ **Lage** scores correleren met hoge pathologie

Eet-  
stoornissen

(Goddard et al., 2022)

Vermijdende  
PS

(Peled et al., 2017)

Suïcidaliteit

(Grazka et al., 2023)

Dysfunctionele  
persoonlijkheids-  
trekken

(Khalily et al., 2011)

# Scoping review - Onderzoeksvraag 1

Wat is er in de literatuur al bekend over relatie tussen modi?

## POSITIVE MODES



→ Gezonde modi: Gezonde volwassene en blij kind

◆ Lage scores correleren met hoge pathologie

◆ **Hoge** scores correleren met positieve factoren

Emotionele  
intelligentie  
Jabobs et al., 2021)

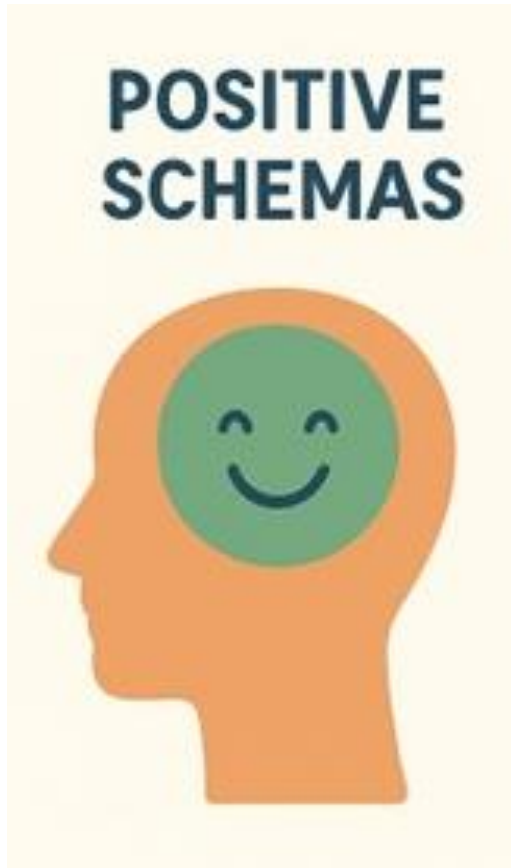
Veerkracht  
(Khalily et al., 2011)

Optimisme  
(Khalily et al., 2011)

Well-being  
(Khalily et al., 2011)

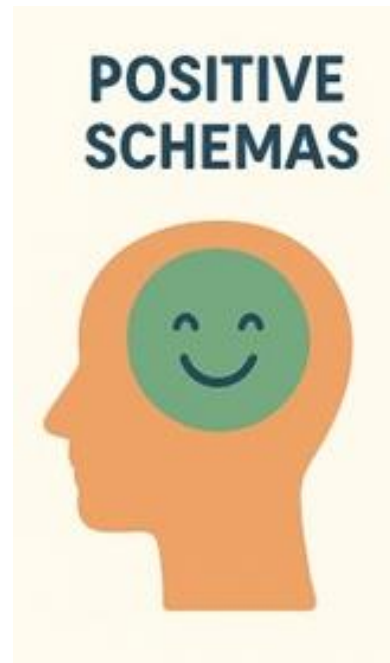
# Scoping review - Onderzoeksvraag 1

Wat is er in de literatuur al bekend over relatie tussen positieve schema's en modi?



# Scoping review - Onderzoeksvraag 1

Wat is er in de literatuur al bekend over relatie tussen positieve schema's en modi?



- Positieve schema's ontstaan wanneer emotionele kernbehoefte voldaan wordt en resulteert in Gezonde volwassene (Lockwood & Perris, 2012)
- Positieve schema's liggen ten grondslag aan de Gezonde volwassene (Yakin & Arntz, 2023)
- Maken deel uit van de Gezonde Volwassene (Faustino & Louis, 2024).

# Scoping review - Onderzoeksvraag 1

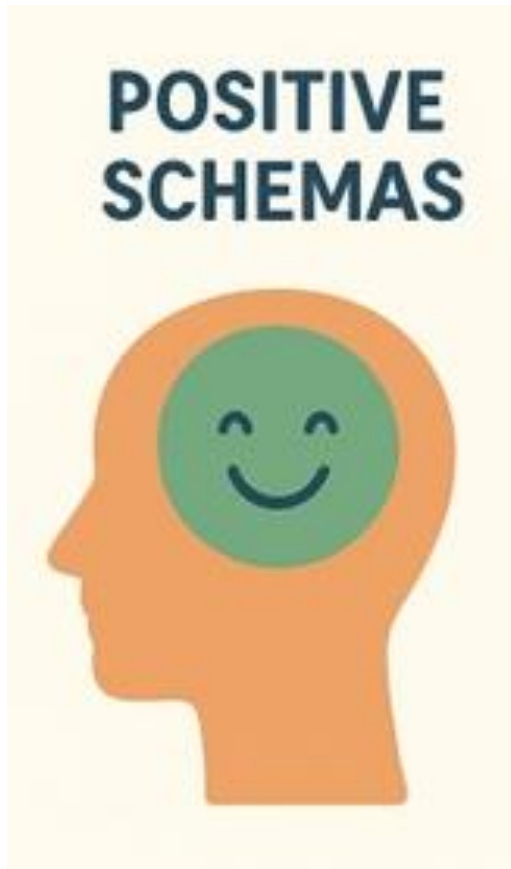
Wat is er in de literatuur al bekend over relatie tussen positieve schema's en modi?



- Door positieve schema's te ontwikkelen en activeren, Gezonde Volwassene versterken (Allen & Tully-Wilson, 2023; Videler et al., 2020)
- Toegang tot Gezonde Volwassene activeren via positieve schema's (Videler et al., 2020; Taylor & Arntz, 2016)

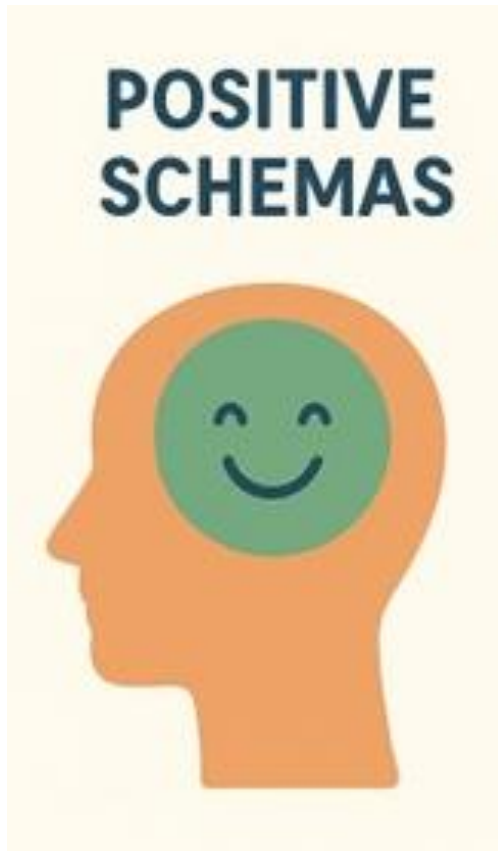
# Scoping review - Onderzoeksvraag 1

Wat is er in de literatuur al bekend over relatie tussen positieve schema's en coping?



# Scoping review - Onderzoeksvraag 1

Wat is er in de literatuur al bekend over relatie tussen positieve schema's en coping?



- De connectie tussen positieve coping en positieve schema's is sterker bij oudere mensen door stapeling van levenservaring en kennis (Allen & Tully-Wilson, 2023)
- Betere coping leidt tot positief effect op bepaalde positieve schema's (Huckstepp et al., 2023)
- Positieve coping strategieën kunnen de vervulling van emotionele kernbehoeften faciliteren (Yakin & Arntz, 2023)

# Scoping review - Onderzoeksvraag 2

Hoe kan je de constructen meten?



→ Young Positive  
Schema  
Questionnaire  
(YPSQ)

# YPSQ-NL

## Algemene bevolking



Journal of Personality Assessment



ISSN: (Print) (Online) Journal homepage: [www.tandfonline.com/journals/hjpa20](http://www.tandfonline.com/journals/hjpa20)

## Psychometric Properties of the Dutch Version of the Young Positive Schema Questionnaire (YPSQ-NL)

Machteld A. Ouwers, Loes Van Donzel, Daphne Schroevers, Gina Rossi, Sebastiaan P. J. Van Alphen, John Philip Louis & Arjan C. Videler

To cite this article: Machteld A. Ouwers, Loes Van Donzel, Daphne Schroevers, Gina Rossi, Sebastiaan P. J. Van Alphen, John Philip Louis & Arjan C. Videler (27 Jan 2025): Psychometric Properties of the Dutch Version of the Young Positive Schema Questionnaire (YPSQ-NL), Journal of Personality Assessment, DOI: [10.1080/00223891.2025.2454009](https://doi.org/10.1080/00223891.2025.2454009)

To link to this article: <https://doi.org/10.1080/00223891.2025.2454009>

## Lopende studie voor mensen met persoonlijkheidsstoornissen



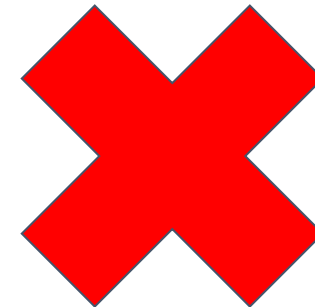
# Scoping review - Onderzoeksvraag 2

Hoe kan je de constructen meten?



→ Young Positive  
Schema  
Questionnaire  
(YPSQ)

→ Schema Mode  
Inventory (SMI)



# Scoping review - Onderzoeksvraag 3

Welke therapeutische interventies zijn er beschreven?

- **Van geen enkele positieve interventie binnen de scoping review is er een effect onderzoek afgerond.**
- De meeste interventies zijn beschreven rondom het versterken van de Gezonde Volwassene, via bijvoorbeeld:
  - ◆ **Beeldende therapie** (Haeyen, 2019)
  - ◆ **Relatietherapie** (Atkinson, 2012; Atkinson & Perris, 2020; Simeone-DiFrancesco et al., 2015)
  - ◆ **Zelfhulp** (Jacob, van Genderen, et al., 2015; Roediger et al., 2018)
  - ◆ **Cognitieve, gedragsmatige en experiëntiële technieken** (Arntz & Jacob, 2017)
  - ◆ **ACT** (Cousineau, 2012; Roediger et al., 2018)

# Scoping review - Onderzoeksvraag 3

Welke therapeutische interventies zijn er beschreven?

→ Gericht op positieve schema's:

- ◆ Promoten van adaptief ouderschap (Louis, et al., 2020; Louis, et al., 2020)
- ◆ Focus op eerdere positieve ervaringen (Maher et al., 2023)
- ◆ Groepstherapie (Taylor & Arntz, 2016)
- ◆ Aangepaste casusconceptualisatie (Videler et al., 2020)
- ◆ Opbouwen van positieve schema's in experiëntiële technieken (Damiris & Allen, 2023)

# Scoping review - Conclusie

- We weten nog heel veel niet!
- Wat is nu precies de gezonde volwassene? Daar zijn veel interpretaties van.
- Geen enkel onderzoek naar positieve coping binnen schematherapie, alleen maladaptieve coping
- Geen empirisch onderzoek naar interventies gericht op positieve schema's of modi

## POSITIVE SCHEMA THERAPY

POSITIVE  
SCHEMAS



POSITIVE  
MODES



POSITIVE  
SCHEMA COPING



# Integratie positieve schema's



*Clinical Psychology & Psychotherapy*

WILEY

RESEARCH ARTICLE **OPEN ACCESS**

## Integrating Positive Schemas in Schema Therapy for Cluster C Personality Disorders in Older Adults: A Multiple Baseline Study

Loes van Donzel<sup>1,2</sup> | Machteld A. Ouwens<sup>1,2</sup> | Sebastiaan P. J. van Alphen<sup>3,4</sup> | Samantha Bouwmeester<sup>5</sup> | Nathan Bachrach<sup>6,7,8</sup> | Arjan C. Videler<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>PersonaCura, Clinical Centre of Excellence for Personality Disorders and Developmental Disorders in Older Adults, GGZ Breburg, Tilburg, The Netherlands | <sup>2</sup>Tranzo Department, Tilburg University, Tilburg, The Netherlands | <sup>3</sup>Department of Clinical and Lifespan Psychology, Vrije Universiteit Brussel, Brussels, Belgium | <sup>4</sup>Clinical Centre of Excellence for Personality Disorders in Older Adults, Mondriaan Mental Health Center, Maastricht, The Netherlands | <sup>5</sup>TSB: Tilburg School of Social and Behavioral Sciences, Department of Developmental Psychology, Tilburg University, Tilburg, The Netherlands | <sup>6</sup>TSB: Tilburg School of Social and Behavioral Sciences, Department of Medical and Clinical Psychology, Tilburg University, Tilburg, The Netherlands | <sup>7</sup>Department of Personality Disorders and Trauma Related Disorders, GGZ Oost Brabant, Helmond, The Netherlands | <sup>8</sup>RINO Zuid, Eindhoven, The Netherlands

↑ **Positieve kernopvattingen**  
baseline → follow-up  
*Grote effectsize*  
( $d = 1.87$ )

↓ **Negatieve kernopvattingen**  
baseline → follow-up  
*Grote effectsize*  
( $d = 4.76$ )

# Falen door ST niet te integreren met positieve schema's?



# Demonstratie: positieve meerstoelentechniek

61-jarige man

LAT relatie, ICT bedrijf, werkt alleen, kennissen en vrienden, snel boos en in conflict.

Negatieve schema's: Emotionele verwaarlozing, Sociaal isolement en Rechten toe-eigenen

Positieve schema's: Succes, zelfgerichtheid



# Werkgroep positieve schematherapie

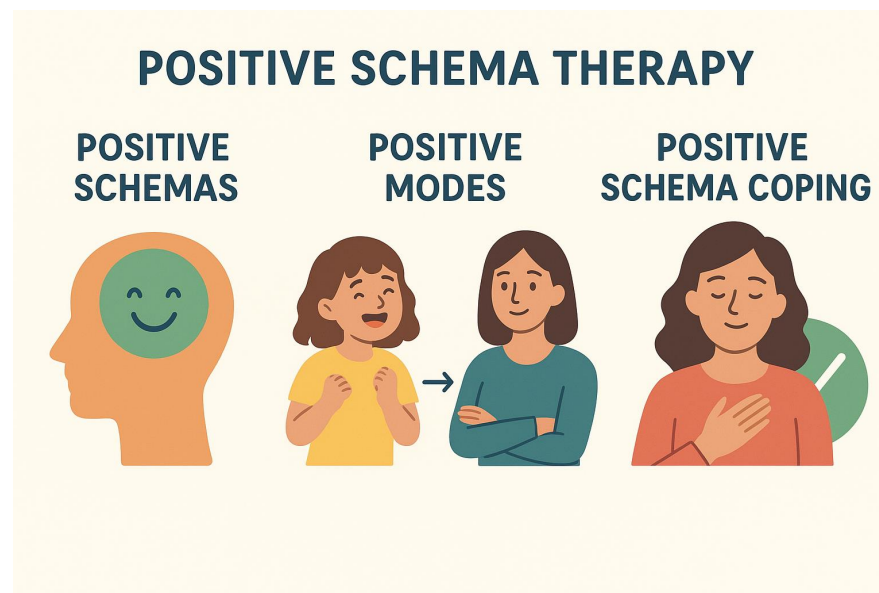
- Jenny Broersen
  - Anne-Marie Claassen
  - Arjan Videler
  - Loes van Donzel
  - Machteld Ouwens
  - Duygu Yakin (niet op foto)
- 
- Wel op de foto, niet in de werkgroep:
  - George Lockwood
  - John Phillip Louis



# Take home messages

- ST integreren met positieve schema's kan bij cliënten het gevoel van falen verminderen door de aandacht tevens te richten op adaptieve kant/positieve beleving
- Niet voor iedereen hoeft ST geïntegreerd te worden met positieve schema's maar voor bepaalde problematiek en/of ST dat anders loopt lijkt het relevanter
- Positieve schema's zijn belangrijk naast de negatieve schema's: geeft o.a. perspectief, nuanceert zelfbeeld, helpt (toekomstige) keuzes maken etc.
- Positieve schema's kunnen worden gemeten met de YPSQ-NL, de Nederlandse vertaling wordt nu onderzocht bij een cliëntgroep
- In ST kunnen we interventies richten op vergroten van positieve schema's, maar meer onderzoek is nodig!

# Vragen?



# Mind the gap: verminder het gevoel van falen via positieve schema's en modi

Lopende studie naar YPSQ voor mensen met persoonlijkheidsstoornissen zie QR code

