

januari

gezond

maand



▲ Als iemand te veilig opgroeit, bestaat de kans dat iemand weinig zelf kan en angstig wordt. © Getty Images

Schematherapie legt 'blauwe plekken' in je ziel bloot: de vijf meest gestelde vragen over deze spraakmakende behandelmethode

Veel BN'ers zweren erbij. Maar ook steeds meer 'gewone' mensen met geestelijke nood of terugkerende persoonlijke problemen kiezen voor schematherapie. Het is een behandelvorm die kijkt naar disfunctionele schema's, oftewel 'blauwe plekken' in je ziel. „Als de caissière je te weinig geld teruggeeft, denkt de een: goed dat ik het natelde. Maar de 'beschadigde geest' denkt: ze probeert me te naaien.”



Je durft geen relatie aan te gaan, omdat je denkt dat je toch wel wordt verlaten. Je denkt altijd dat iedereen tegen je is. Of je krimpt ineen als je baas kritiek levert op je werk.

Er hoeft maar een kleine aanleiding te zijn en je ervaart heftige gevoelens, ernstiger dan passend is voor de situatie. Er is dan een disfunctioneel schema geactiveerd: een hardnekkig patroon dat in je jeugd is ontstaan, doordat basisbehoeften niet voldoende werden vervuld.

Stoornissen

Oud zeer dus, waardoor je op den duur last kunt krijgen van instabiele emoties, angststoornissen, verstoorde denkpatronen, somberheid of paniekaanvallen.

Dit kan je behoorlijk in de weg zitten. Met behulp van schematherapie ga je op zoek naar waar terugkerende emotionele reacties vandaan komen en leer je patronen doorbreken.

Maar wat is schematherapie precies en hoe werkt het? Fleur Kraanen en Marieke Hesseling, beiden klinisch psycholoog bij De Gezonde Volwassene, expertisecentrum voor schematherapie en auteurs van de boeken *Unstuck* (2023) en *Coachen vanuit schematherapie* (september 2025), geven antwoord op de vijf meest gestelde vragen.



Nieuws Regio Sport Show Kijk Podcast Puzzel



▲ Marieke Hesseling (links) en Fleur Kraanen. © RV

1. Waarom horen we steeds meer over schematherapie?

Hesseling: „De maatschappij is veeleisend, er is veel onzekerheid, mensen staan onder druk en jongeren hebben het zwaar. Daarnaast willen steeds meer mensen zichzelf beter begrijpen. Waarom zijn ze nou zo boos, voelen ze zich vaak niet gezien, weten ze zeker dat ze nooit een relatie zullen krijgen, en weten ze niet meer wie ze zijn?

Met behulp van schematherapie onderzoek je waar je patronen vandaan komen en leer je beschikken over een taal, waarmee je woorden kunt geven aan complexe innerlijke processen.”

2. Wat is een schema en hoe herken je dit?

Een schema bestaat uit herinneringen, emoties, overtuigingen en lichamelijke



Januari is gezondmaand. Lees alles over een gezonde start van 2026 in ons dossier 'Gezondmaand'.

Kraanen: „Je schema's zijn eigenlijk de bril waardoor je naar de wereld kijkt. Zij bepalen hoe je de werkelijkheid ziet. Schema's worden soms aangewakkerd door iets in het hier en nu en doen op onbewust niveau denken aan pijnlijke gebeurtenissen in het verleden. Je voelt bijvoorbeeld heel veel schaamte als je vrienden allemaal op wintersport gaan en jij hiervoor geen geld hebt.”

Ze vervolgt: „Voorbeelden van schema's zijn een Emotioneel Tekort: je voelt je alleen en niet gezien en verwacht ook niet dat iemand je emotionele behoeften kan vervullen. Een ander voorbeeld is Verlating: je durft geen relatie aan te gaan, omdat je verwacht dat je in de steek gelaten wordt. Wantrouwen is een derde: je gaat ervan uit dat anderen op de één of andere manier misbruik van je maken, je bedriegen of vernederen.”

Hesseling: „De emotie die opgeroepen wordt, staat niet in verhouding tot de gebeurtenis. Als je bijvoorbeeld te weinig geld terugkrijgt bij de kassa, zal iemand met het schema Wantrouwen denken: hee, ik word genaaid. Terwijl een ander denkt: nou, kan gebeuren, goed dat ik het even natelde.”

3. Wat is een modus?

Wanneer een schema wordt getriggerd, schiet iemand in een bepaalde emotionele toestand. Zo'n toestand wordt in de schematherapie een 'modus' genoemd.

Kraanen: „Stel, je gooit in een restaurant een glas cola om. Iemand zonder schema Mislukking denkt: kan gebeuren, ik vraag even gauw een doekje. Heb je wel een schema Mislukking, dan denk je: ik ben ook zo'n sukkel. En dan voel je je klein en angstig, je kunt wel door de grond zakken.



Als kind moet je een aantal basisbehoeften vervuld krijgen, zodat je je kan ontwikkelen tot een veerkrachtige volwassene

Fleur Kraanen, klinisch psycholoog

Om die oude pijn niet te voelen of te verbergen, treedt de zogeheten *copingmodus* in zijn werk, een beschermingsmechanisme. Hesseling: „Het kan zijn dat je dan iemand ontzettend probeert tevreden te stellen. Dat je je klein maakt naar de ober. In de trant van: ‘Oh sorry, sorry, ik heb zoiets stoms gedaan, geef maar een doekje dan ruim ik het wel even op’.

„Of je gaat overcompenseren: ‘Wat maakt het nou uit, zo’n glas, daar is de ober voor, die heeft het onhandig neergezet en kan het prima opruimen’. Dan ontstaat er een soort zelfverheerlijking, oftewel overcompensatie van de kwetsbaarheid die je eigenlijk voelt.

„In schematherapie leer je de juiste modus te herkennen en automatische patronen, zoals mensen tevreden stellen, te doorbreken door niet in een zogeheten kindmodus of copingmodus te gaan zitten, maar in de modus van de gezonde volwassene, die regie heeft en de dingen verstandig bekijkt.”

4. Hoe ontstaan schema's eigenlijk?

Om te begrijpen hoe schema's ontstaan, is het belangrijk te kijken naar emotionele basisbehoeften in de jeugd. Kraanen: „Elk kind heeft zeven emotionele basisbehoeften die voldoende moeten worden vervuld, zodat het zich kan ontwikkelen tot een gezonde en evenwichtige volwassene. Het gaat bijvoorbeeld om veiligheid, verbondenheid, begrenzing, rechtvaardigheid en vrijheid om je te mogen uiten.



[Nieuws](#) [Regio](#) [Sport](#) [Show](#) [Kijk](#) [Podcast](#) [Puzzel](#)

opgroei, de kans bestaat dat diegene weinig zelfvertrouwen en angstig wordt.

Hesseling vult aan: „Teveel grenzen krijgen, is bijvoorbeeld ook ongezond. Dan kan iemand overmatig gaan behagen en beleeft die te weinig persoonlijk geluk. Hetzelfde geldt voor te weinig grenzen krijgen. Want als je alleen maar doet wat je leuk vindt, leer je niet je eigen kaders kennen en wordt het lastig om goed te functioneren in het dagelijks leven.”

Kraanen: „Deze basisbehoeften zijn het fundament van je emotionele ontwikkeling. Natuurlijk is er geen enkel kind die al deze basisbehoeften volledig in balans toegediend krijgt. Maar als dit in voldoende mate gebeurt, kun je prima functioneren.

„Is er sprake van een tekort of een overschot aan deze basisbehoeften” zo stelt Kraanen, „dan ontstaan disfunctionele schema's. Disfunctionele schema's zijn eigenlijk blauwe plekken: gevoeligheden die als ze worden aangeraakt of erop gedrukt wordt, heel veel pijn kunnen doen.”

5. Wanneer worden schema's ongezond?

Hesseling: „Schema's worden ongezond wanneer je niet meer goed functioneert. Als je merkt dat je last hebt van terugkerende patronen die jou belemmeren in het dagelijks leven. Je copingmechanisme, dus de beschermers, werken niet meer en daardoor ontstaan klachten. Je wordt somber, twijfelt aan jezelf, wilt niet meer naar sociale gelegenheden, hebt nergens meer zin in en voelt je niet gezien of gewaardeerd.

„Wanneer die klachten erg genoeg zijn, kun je een diagnose krijgen en kun je therapie krijgen. Dat kan bij persoonlijkheidsstoornissen, zoals borderline of narcisme, maar het kan ook een terugkerende depressie of angststoornis zijn.”

Kraanen: „Wanneer mensen een diagnose hebben en in therapie gaan, zie je na drie sessies vaak al opluchting. Mensen kunnen woorden geven aan wat er van binnen bij hen gebeurt. Ze ervaren dat ze dingen niet expres verkeerd doen. Zo krijgen ze stap voor stap de regie over hun leven terug.”



[Nieuws](#) [Regio](#) [Sport](#) [Show](#) [Kijk](#) [Podcast](#) [Puzzel](#)

Lees ook:

[Bridget Maasland volgt schematherapie, zes vragen over deze behandelvorm](#)



[Nieuws](#) [Regio](#) [Sport](#) [Show](#) [Kijk](#) [Podcast](#) [Puzzel](#)



Gezond

24 video's



2 liter water per dag een fabel: hoeveel heb je echt nodig?

▶ 02:08



Wat is die 'supergriep' waar iedereen het over heeft?

▶ 01:35



Helpt vitamine D echt tegen een winterdip?

▶ 01:58



Zo riskant is vaperen écht voor jouw gezondheid

▶ 01:52



[Nieuws](#) [Regio](#) [Sport](#) [Show](#) [Kijk](#) [Podcast](#) [Puzzel](#)

Lees meer



Meeste goede voornemens zijn al gesneuveld, maar je kunt ook opnieuw beginnen



Nieuws Regio Sport Show Kijk Podcast Puzzel



Dakloze Eindhovenenaar verliest beide benen na bevroeringsverschijnselen: hulpinstanties wijzen op complexe problematiek



UPDATE 13.30 UUR

Verpleeghuis De Schutse schorst medewerker vanwege mogelijk seksueel wangedrag



Jongeren bouwen iglo en 'verkopen' die via echte makelaar voor goed doel: 'Het begon als een grap'



Drie verdachten van overval FC Den Bosch aangehouden

DEN BOSCH (ANP) - De politie heeft woensdagavond in een huis in Nuth twee mannen uit Den Bosch aangehouden.
Het tweetal, 29 en 40 jaar oud, waren verdacht onder meer de twee gedoofde van de voetbalclub FC Den Bosch te hebben overvallen. Ook werd één van de mannen als Den Boschenaar aangehouden. Hij verdacht van misbruik van zijn functie als voorzitter van de politie-club Den Bosch.

Bij de overval werd €1.000 geïemacht, almede een zwaar

Hoe de recette van bekerwedstrijd tussen FC Den Bosch en PSV in 1987 in een bordeel belandde



[Nieuws](#) [Regio](#) [Sport](#) [Show](#) [Kijk](#) [Podcast](#) [Puzzel](#)



Trump steekt middelvinger op naar werknemer tijdens rondleiding in Ford-fabriek



Doei-doei-dagen bij Transavia



Transavia
Advertentie



Nieuws Regio Sport Show Kijk Podcast Puzzel

MET VIDEO

Carmel verloor zoon Ivar, Angela maakte van hem een tastbare herinnering: 'Dankbaar voor zoiets waardevols'



Duizenden Duitse winkels moeten deuren sluiten: Nederlandse ketens slaan hun slag



Rob (60) overwint kanker en begint aan bijzonder avontuur met dochter Yanice: 'We gaan ons onderscheiden'



[Nieuws](#) [Regio](#) [Sport](#) [Show](#) [Kijk](#) [Podcast](#) [Puzzel](#)

Expert ontkracht fabels over misbruik die ouders geloven, totdat hun kinderen zelf slachtoffer worden



Dankzij de cijfers van deze Hagenaar weet de hele wereld wat Iraniërs écht denken



[Nieuws](#) [Regio](#) [Sport](#) [Show](#) [Kijk](#) [Podcast](#) [Puzzel](#)

Nieuws Update





[Nieuws](#) [Regio](#) [Sport](#) [Show](#) [Kijk](#) [Podcast](#) [Puzzel](#)

ICE-agenten slepen vrouw uit auto: 'Moet naar dokter'



Hulpverleners takelen gewonde man uit Tsjechische grot

Net binnen

12:15

Schematherapie legt 'blauwe plekken' in je ziel bloot: de vijf meest gestelde vragen over deze spraakmakende behandelmethode



Minder kanker als we minder drinken: op welke leeftijd behalen we de meeste winst?



[Nieuws](#) [Regio](#) [Sport](#) [Show](#) [Kijk](#) [Podcast](#) [Puzzel](#)



Wie kan vergeven, is gezonder: 'Minder angst, minder somberheid, minder boosheid'



'Met 10 minuten joggen verbrand je 70 kilocalorieën, tegenover 100 met 10 minuten touwtjespringen'

32



[Meer artikelen](#)



[Nieuws](#) [Regio](#) [Sport](#) [Show](#) [Kijk](#) [Podcast](#) [Puzzel](#)



Volg ons ook op social media!

Meest gelezen



MET VIDEO

Minder kanker als we minder drinken: op welke leeftijd behalen we de meeste winst?





[Nieuws](#) [Regio](#) [Sport](#) [Show](#) [Kijk](#) [Podcast](#) [Puzzel](#)



Schematherapie legt 'blauwe plekken' in je ziel bloot: de vijf meest gestelde vragen over deze spraakmakende behandelmethode



MET VIDEO

Autismevereniging schrikt van nieuwe Barbie: 'Dit bevestigt precies het vooroordeel waar wij tegen vechten'

3



Nieuwe wandelhype belooft meer conditie, betere slaap en minder buikvet: 'Het is voor iedereen te doen'

4

5

AD Webwinkel



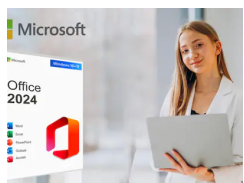
[Nieuws](#) [Regio](#) [Sport](#) [Show](#) [Kijk](#) [Podcast](#) [Puzzel](#)

Dagje Wellness Thermen Holiday



van €46,00 voor €27,95

Attractiepark Toverland 17 & 18 januari



van €41,50 voor €27,50

Microsoft Office 2024



van €149,00 voor €39,00

Willem van Oranje - De Musical



van €113,00 voor €83,00



[Nieuws](#) [Regio](#) [Sport](#) [Show](#) [Kijk](#) [Podcast](#) [Puzzel](#)

van ~~€130,00~~ voor **€77,50**

[Bezoek de webwinkel](#)



Volg het AD op social media

Meest gedeeld



[Nieuws](#) [Regio](#) [Sport](#) [Show](#) [Kijk](#) [Podcast](#) [Puzzel](#)

MET VIDEO

Autismevereniging schrikt van nieuwe Barbie: 'Dit bevestigt precies het vooroordeel waar wij tegen vechten'



13 januari 2026

Nieuwe wandelhype belooft meer conditie, betere slaap en minder buikvet: 'Het is voor iedereen te doen'



11 januari 2026

HUISARTS VERTELT

Mevrouw Groenhuizen heeft COPD maar rookt lustig door: tot haar hond ook begint te hoesten



12 januari 2026

Wie kan vergeven, is gezonder: 'Minder angst, minder somberheid, minder boosheid'

13 januari 2026



[Nieuws](#) [Regio](#) [Sport](#) [Show](#) [Kijk](#) [Podcast](#) [Puzzel](#)



Wij zijn altijd op zoek naar het laatste nieuws.

[Tip de redactie >](#)

Algemeen

[Colofon](#)

[Auteursrecht](#)

[Abonnementsvoorwaarden](#)

[Gebruiksvoorwaarden](#)

[Privacybeleid](#)

[Toegankelijkheidsverklaring](#)

[Cookiebeleid](#)

[Vacatures](#)

[Privacy-instellingen](#)

Service

[Klantenservice](#)

[Bezorgklacht indienen](#)

[Bezorging pauzeren of tijdelijk wijzigen](#)

[Bezorgadres wijzigen](#)

[Adverteren](#)

[Losse verkoop](#)

[Zakelijk abonnement](#)

Mijn omgeving

[Mijn account](#)

[Mijn abonnement\(en\)](#)

Meer AD



[Nieuws](#) [Regio](#) [Sport](#) [Show](#) [Kijk](#) [Podcast](#) [Puzzel](#)

[Webwinkel](#)

[RSS](#)

Volg ons ook op

Apps



 **Mediahuis**



© 2026 DPG Media B.V. - alle rechten voorbehouden