

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online) tijdschriften van Boom uitgevers zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

# Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl)).

*No part of this article may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.*

.....

## *Twee keer een zelfhulpboek schematherapie*

.....

### Bespreking van

Hannie van Genderen, Gitta Jacob & Laura Seebauer (2023). *Patronen doorbreken: Negatieve gevoelens en gewoonten herkennen en veranderen*. Uitgeverij Nieuwezijds. 206 pp., € 21,99. ISBN 9789057125898

Hannie van Genderen (2023). *Doorbreek je patronen in vijf stappen: Een systematisch plan om negatieve gevoelens, gedachten en gedrag te veranderen*. Uitgeverij Nieuwezijds. 208 pp. € 21,99. ISBN 9789057125850

---

VINCENT VAN BRUGGEN & MACHTELD MANTEL-HET LAM

In 2023 kwamen twee zelfhulpboeken schematherapie uit, beide van Hannie van Genderen. De boeken zijn exact even duur, en het ene boek heeft een geel-blauwe kaft en het andere een blauw-gele kaft, wat nieuwsgierig maakt. Wat zijn de inhoudelijke overeenkomsten en verschillen? Wanneer is het ene zelfhulpboek aan te raden en wanneer het andere? *Patronen doorbreken* is de tweede en geactualiseerde editie van de eerste editie, die ruim 10 jaar geleden verscheen. Het boek werd door van Genderen samen met twee Duitse auteurs geschreven en is maar liefst 165.000 keer verkocht. Het heeft voorzien in een grote behoefte, wat blijkt uit de honderden zeer positieve reviews op internet. Lezers vinden het boek overzichtelijk, helder geschreven en waarderen de uitnodigende toon.

*Patronen doorbreken* gaat uit van het modusmodel, dat is ontwikkeld in de schematherapie. In deel 1 worden de modi besproken, namelijk kindmodi (inclusief de gelukkige-kindmodus), kritische modi, copingmodi en de gezonde-volwassenemodus. Het modusmodel is in de schematherapie ontwikkeld om terugkerende patronen van gedrag en emoties te beschrijven. Een voorbeeld van een kindmodus is de boze-kindmodus. Wanneer iemand in

deze modus terecht komt, uit zich dat in ongecontroleerde, heftige boosheid en gedrag waar iemand later dan weer spijt van heeft. In deel 2 van het boek worden per modus oefeningen en adviezen gegeven om tot verandering te komen. Doel is om problematische modi beter te herkennen, te begrijpen, er empathie voor op te brengen en ze waar nodig te begrenzen. Hierdoor krijgt de gezonde-volwassenemodus uiteindelijk meer de regie en ontstaat er ruimte voor de gelukkige-kindmodus.

Het tweede boek dat we bespreken, *Doorbreek je patronen in vijf stappen*, heeft weliswaar evenveel bladzijden als het eerste boek, maar is groter van formaat en heeft daardoor circa een kwart meer inhoud. In het voorwoord geeft de auteur drie redenen voor het schrijven van deze nieuwe versie van het zelfhulpboek: cliënten die het boek gebruikten, benaderden haar met vragen om aanvullende technieken om schema's en modi te veranderen; de klinische praktijk van schematherapie ontwikkelde zich verder, met onder andere meer aandacht voor behandelfasen; en tot slot dienen zich nieuwe theoretische ontwikkelingen aan, zoals een nieuwe visie op de drie manieren waarop mensen met schema's kunnen omgaan, namelijk overcompensatie, vermijding en overgave. Deze drie manieren worden nu als copingstrategieën gezien, omdat het reacties zijn op interne spanningen en niet op een externe dreiging.

Globaal volgt het boek dezelfde opzet als zijn voorganger. Eerst wordt uitleg gegeven over hardnekkige patronen, daarna volgen stappen om tot verandering te komen. Deze stappen bewegen van het formuleren van een algemeen model naar het herkennen van modi in het dagelijks leven, ze leren veranderen en ten slotte ontdekken wat er nodig is om deze veranderingen vast te houden. Voor elke stap wordt aangegeven hoeveel tijd het kost om hem goed uit te voeren. Bij elkaar opgeteld vraagt het doorlopen van de stappen tussen de 45 en 81 weken. Dit zelfhulpboek spiegelt de lezer dus geen snelle of gemakkelijke oplossingen voor.

Ook in dit boek staat het modusmodel dus centraal, maar er zijn ook een aantal opvallende verschillen met *Patronen doorbreken*. In *Doorbreek je patronen in vijf stappen* wordt ook aandacht gegeven aan de schema's die de verschillende modi aansturen; deze schema's worden hier 'valkuilen' genoemd. Verder bevat het boek nieuwe oefeningen, bijvoorbeeld om te leren boosheid meer te uiten en een plan om terugval te voorkomen. Het boek besteedt ook meer aandacht aan cognitieve interventies en biedt invulformulieren waarin de cliënt emotionele reacties leert begrijpen vanuit cognities die een rol spelen bij de verschillende modi.

Voordat we ingaan op de vraag welk boek op welke momenten aan te raden is, eerst nog een paar algemene opmerkingen over beide boeken. Het begrip 'temperament' wordt in beide boeken slechts zijdelings genoemd. Hierdoor ontstaat het beeld dat emotionele problemen altijd terug te voeren zijn op negatieve ervaringen en het tekortschieten van andere mensen. Is dat wel zo wenselijk? Bij mensen die inderdaad veel ellende hebben meegemaakt is

deze invalshoek heel belangrijk, maar anderen kunnen er mogelijk te weinig door worden uitgedaagd om naar zichzelf te kijken, zeker wanneer er geen therapeut betrokken is om op dit punt eventueel bij te sturen. Dit laatste is meteen een meer algemeen punt. Van de lezers van beide boeken wordt veel gevraagd. Iemand die een probleem met boosheid heeft, krijgt het advies die boosheid te analyseren en zelf oplossingen te bedenken om anders te reageren. Relatief goed functionerende cliënten kunnen dit, met ondersteuning van mensen in hun netwerk, maar voor anderen is het te veel gevraagd. De lezer wordt dan ook terecht regelmatig gewezen op de mogelijkheid om een schematherapeut te zoeken. Dat neemt niet weg dat het voor cliënten prettig en helpend is om met een zelfhulpboek (ook) zelf aan de slag te kunnen.

Het is lastig om te bepalen wanneer welk boek het beste ingezet kan worden. Het doel van beide boeken is gelijk en ook de inhoud stemt voor een groot deel overeen. Het boek *Patronen doorbreken* vinden wij overzichtelijker en het is wat beknopter. *Doorbreek je patronen in vijf stappen* is complexer: de aandacht voor de verschillende valkuilen in combinatie met de modi leidt tot tientallen begrippen waarin de lezer zich een weg moet zien te vinden. Dit vraagt meer van hem en maakt het boek mogelijk geschikter voor cliënten die al een basis in de schematherapie hebben, of die het boek met begeleiding van een therapeut doorwerken. Deze lezers krijgen dan wel veel extra verdiepende uitleg en zinvolle oefeningen. Ook uit de opzet in vijf stappen, en de erkenning dat elke stap veel aandacht en inspanning vraagt, blijkt dat de auteur de lezer bij de hand wil nemen in het vaak taaie veranderproces om te komen tot nieuwe patronen.

**Vincent van Bruggen** is supervisor en docent CGT, en is werkzaam als gz-psycholoog bij Mindfit Zwolle.

**Machteld Mantel-het Lam** is werkzaam als gz-psycholoog bij Mindfit Zwolle en maakt in haar therapieën al jaren gebruik van het boek *Patronen doorbreken*.

*Correspondentieadres:* [vincentvanbruggen@gmail.com](mailto:vincentvanbruggen@gmail.com)