

Schematherapiegroep voor volwassenen

Iedereen leeft met een aantal opvattingen over zichzelf, anderen en de wereld om zich heen. Hardnekkige opvattingen die we 'schema's' noemen, bepalen hoe mensen functioneren in het dagelijks leven, hoe zij omgaan met anderen en zichzelf.

Schema's kun je zien als steeds terugkerende hardnekkige patronen, die je niet gemakkelijk kunt loslaten en die je leven op zijn kop kunnen zetten. De klachten die je hierdoor kunt ervaren zijn bijv. somberheid, onzekerheid, angsten, een verminderd zelfvertrouwen of het gevoel er niet bij te horen.

In het dagelijks leven probeer je met deze schema's om te gaan. De manier waarop je dit doet noemen we modus. Dit is een tijdelijke toestand van heftige gevoelens en volgens een vast patroon omgaan met bepaalde situaties in je leven. Vaak wordt een modus opgeroepen door situaties waarvoor je gevoelig bent. We noemen dit ook wel een gevoelige snaar.

Voor de manier waarop je naar jezelf kijkt en naar anderen om je heen, is de kiem gelegd in je kindertijd. Die kijk is verder gegroeid door wat je daarna hebt meegemaakt naast je aangeboren temperament of karakter. Er is te weinig tegemoet gekomen aan een basisbehoefte die kinderen nodig hebben om op te groeien tot 'gezonde volwassen mensen'.

G G Z W N B
Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant

GGZ WNB, februari 2019 | Aan de inhoud van deze informatiefolder kunnen geen rechten worden ontleend.

Schematherapie richt zich op het begrijpen hoe deze problemen ooit zijn ontstaan, waarom je je op een bepaalde manier gedraagt en wat de reden is dat je je slecht voelt. Het richt zich ook op het veranderen van je gevoel en gedrag.

Schematherapie kan je helpen deze gevoelens en patronen te herkennen en te veranderen en leert je hoe je beter voor jezelf kunt zorgen.

Inmiddels is bekend dat groeps-Schematherapie een effectieve behandelvorm is die kan leiden tot verandering in gedrag en klachten-ervaring. Je kunt je gesteund voelen, je hebt het gevoel er niet alleen voor te staan, je gaat verbinding met anderen aan in een veilige omgeving waardoor je kunt oefenen met het veranderen van vastzittende patronen en gevoelens die je ervaart.





Voor wie is deze groep bedoeld?

Deze therapie is bedoeld voor mensen die vast zijn gelopen op hun hardnekkige patronen en gevoelens. Om je gedachten, gevoelens en gedrag te kunnen veranderen is het belangrijk dat je leert begrijpen hoe je problemen zijn ontstaan en hoe je er zelf in je latere leven mee bent omgegaan en hoe je dit in stand houdt.

Als jij een volwassene bent die worstelt met de hiervoor beschreven klachten en bereid bent in je therapie te investeren, dan kan deze therapie voor jou geschikt zijn.

GGZ WNB, februari 2019 | Aan de inhoud van deze informatiefolder kunnen geen rechten worden ontleend

De therapie bestaat uit verschillende fases:



In fase 1 wordt verder uitgelegd en in kaart gebracht wat je schema's en modi zijn, en hoe deze zich ontwikkeld hebben vanuit je ontstaansgeschiedenis. We noemen dit de 'Casusconceptualisatie-fase'. Dit gebeurt in een aantal (1 tot 7) individuele gesprekken.

In fase 2 leer je vooral met het verkregen inzicht je schema's en modi te herkennen en te beïnvloeden. Je leert stap voor stap oude, lastige gewoonten, te vervangen door meer adequate gewoonten. Aantal groepssessies: 20

In fase 3 staan de experiëntiële technieken centraal, meer gericht op het gevoel. Er is aandacht voor de pijnlijke ervaringen uit je jeugd, wat de emotionele basisbehoeften zijn en hoe je hieraan tegemoet kunt komen. Het doel van deze verandering is dat je je in moeilijke omstandigheden zo gaat gedragen als je eigenlijk zou willen. Aantal groepssessies: maximale duur 1 jaar.

Fase 4 hierin oefen je al het geleerde in de praktijk met beperkte ondersteuning. 10 Sessies verdeeld over maximaal 1 jaar.

Na elke fase vindt een evaluatie plaats en wordt besproken of je doorgaat naar een volgende fase of dat een andere therapie wenselijk is.

GGZ WNB, februari 2019 | Aan de inhoud van deze informatiefolder kunnen geen rechten worden ontleend



Voor wie is deze groep niet geschikt (contra-indicatie):

- Bij middelenmisbruik (o.a. alcohol, drugs).
- Bij mensen met een heel kwetsbare emotieregulatie.
- Bij onvoldoende beheersing van de Nederlandse taal en/of onvermogen om de theorie te begrijpen.
- Bij acute suïcidaliteit.
- Bij psychotische verschijnselen.

Praktische informatie

Er wordt gewerkt in een groep van 6 tot 10 deelnemers en twee therapeuten.

- Fase 2 vindt plaats op de maandag-middag van 15.00 tot 17.00 uur op de Laan van België te Roosendaal.
- Fase 3 vindt plaats op de dinsdag-middag van 15.00 tot 17.00 uur op de Laan van België te Roosendaal.

Groepsschema therapie valt onder de verzekerde zorg, m.u.v. je eigen risico.

Meer informatie?

Voor vragen en aanmelding kan je contact opnemen met het secretariaat.

Secretariaat Veranderingsgericht Roosendaal
E: Secretariaat.VeranderingsgerichtRdl@ggzwnb.nl
T: 0164 – 289110

GGZ WNB, februari 2019 | Aan de inhoud van deze informatiefolder kunnen geen rechten worden ontleend