

Schematherapie

Leren herkennen
van patronen
in uw leven



samen met
lionarons
geestelijke gezondheidszorg

Schematherapie

Schema's zijn opvattingen of overtuigingen over uzelf, anderen en de wereld. De basis van deze schema's wordt in de kindertijd gelegd en ontwikkelt zich verder, door wat we daarna in ons leven meemaken.

Deze vaak diepgewortelde overtuigingen bepalen hoe we denken, voelen en handelen en hoe we met anderen omgaan. Vaak zijn we er ons niet van bewust. Aangezien ze zich al vroeg ontwikkeld hebben, horen deze schema's bij uw zelfgevoel. Dit is het gevoel over wie u bent en wat u kunt. Schema's kunnen positief en negatief zijn.

Doelgroep

De meeste mensen hebben meerdere schema's die van tijd tot tijd tegelijk kunnen opspelen. Zo kunt u bijvoorbeeld vanuit het schema 'Meedogenloze normen/overdreven kritisch' voortdurend het idee hebben dat alles altijd beter moet en dat ook andere mensen zich moeten houden aan de hoge normen en waarden die u stelt. Dit kan betekenen dat u nooit tevreden bent over wat u hebt bereikt en dat andere mensen in uw ogen regelmatig iets fout doen, wat daaropvolgend weer kan leiden tot meer irritatie.

Wanneer een of meerdere schema's geraakt worden, kunt u in een bepaalde gemoedstoestand (modus) terecht komen. Een modus kenmerkt zich door bepaalde (intense) emoties en bepaalde gedragingen.

Schematherapie kan een goede behandeling zijn wanneer het u al langere tijd moeilijk lukt om met uw schema's en gemoedstoestanden (modi) om te gaan en u hierdoor problemen krijgt met relaties, uw werk of studie en klachten steeds opnieuw terug blijven komen.

Inhoud

Het doel van schemagerichte therapie is u te helpen uw schema's op te sporen en te leren waarnemen hoe deze schema's in stand worden gehouden. Inzicht krijgen in de schema's die u last bezorgen en waarom en hoe u ze in stand houdt, is de eerste stap in het veranderingsproces. Vervolgens leert u om uw schema's uit te dagen. U zult leren de irreële gedachten uit te dagen en te oefenen met nieuwe gedragingen. Op deze manier leert u stap voor stap de oude gewoonten waarvan u last hebt, te vervangen door gewoonten waarbij u zich prettiger voelt.

Onder begeleiding van twee therapeuten werkt u samen met anderen aan de schema's waar u last van heeft. U vindt herkenning en

steun bij uw groepsgenoten. U leert van elkaar wat wel en niet kan helpen om schema's te veranderen. U leert elkaar om schema's uit te dagen. Samen staat u tegenover het probleem.

Een groepstherapie bestaat uit verschillende fasen:

- In de eerste fase staat kennismaken en wennen centraal. In deze fase wordt tevens veel uitleg gegeven over wat schema's zijn en over de werkwijze van de therapie.
- Na de eerste paar sessies gaat het voornamelijk om het leren herkennen van schema's: de bewustwordingsfase.

- Deze fase wordt gevolgd door een fase waarin u leert op een andere manier met uw schema's om te gaan, zowel in de groep als buiten de groep.
- In de eindfase gaat u zich vooral bezighouden met het maken van een eerste hulp koffer ('EHBO koffer'): u gaat technieken toepassen waarmee u de kans op een terugval verkleint én u leert hoe u er gemakkelijker uitkomt indien u toch bent teruggevallen.
- In de follow-up sessie wordt geëvalueerd en besproken wat u geleerd hebt en hoe u dit in de praktijk brengt.

Deelname

Voordat u kunt deelnemen aan een groepsbehandeling worden uw klachten eerst goed in kaart gebracht. In een gesprek zal samen met uw behandelaar worden overlegd of deze groepsbehandeling geschikt voor u is.

De groepsbijeenkomsten bestaan uit 15-20 sessies en duren 1,5 tot 2 uur. De exacte informatie staat in de uitnodigingsbrief die u ontvangt wanneer u gaat deelnemen aan de schematherapiegroep. Locatie en data worden ook bekend gemaakt in de uitnodigingsbrief.

De groep zal bestaan uit gemiddeld 8 personen. De trainers zijn psychologen met ervaring en opleiding binnen de schemagerichte therapie.



Verhaal van een deelnemer

“Ik ben een 37-jarige man. Ik heb Lionarons GGZ benaderd voor hulp in verband met een angststoornis. Vanuit de individuele therapie ben ik doorgestroomd naar de groepstherapie.

De schematherapie heeft mij inzicht gegeven in de wijze van denken. Aangezien je in een groep zit, zie je ook hoe groepsleden reageren. Dit kun je weer doortrekken naar de mensen in je dagelijks leven. Het geeft je dus niet alleen inzicht in je eigen handelen en denken, maar ook in dat van je omgeving.

Ik ben nu in staat om bij mezelf, maar ook in de naaste omgeving schema's te herkennen. Op het moment dat je weet dat je in een schema zit, ben je ook in staat om het te veranderen. In eerste instantie samen met de groep en de trainers. In een verder gevorderd stadium ook in een privé- of werksituatie.

De gezonde volwassene in mij heeft steeds meer de overhand gekregen.”

(Aan)vragen?

Voor vragen of meer informatie kunt u contact opnemen met het secretariaat van Lionarons GGZ. Zij kunnen u in contact brengen met een van de trainers.

Lionarons GGZ

Hoofdvestiging Zuid-Limburg

Locatie Heerlen
Schaesbergerweg 84
6415 AJ Heerlen
T 088 - 166 11 00
F 088 - 166 11 97

Hoofdvestiging Noord- en Midden-Limburg

Locatie Reuver
Broeklaan 4c
5953 NB Reuver
T 088 - 166 11 00
F 088 - 166 11 98

info@lionarons-ggz.nl
www.lionarons-ggz.nl