



Kortdurende schematherapiegroep

**Informatie voor
cliënten en naasten**





Wat is schematherapie?

Iedereen heeft eigen manieren van denken, voelen en doen. Soms leiden deze tot vaste patronen die voor problemen kunnen zorgen. Zo'n patroon noemen we een "schema" of "gevoelige snaar". Veel van deze schema's ontstaan in je jeugd, door ervaringen met anderen. Als een schema of gevoelige snaar wordt geraakt, kun je sterk reageren. Je raakt bijvoorbeeld snel boos, verdrietig of onzeker.

Bijvoorbeeld: Mieke heeft als kind meegemaakt dat haar ouders vaak ruzie maakten en uiteindelijk uit elkaar gingen. Dit heeft haar het gevoel gegeven dat mensen haar zullen verlaten zodra het moeilijk wordt. Als Mieke een relatie aangaat, is ze constant bang dat haar partner haar zal verlaten. Ze kan hierdoor extreem controle- of vermijdingsgedrag vertonen.

Met schematherapie leer je met je schema's of stemmingen om te gaan. Het kan je ook helpen als je steeds dezelfde problemen hebt in relaties, werk of studie.

Wat leer je in de schematherapiegroep?

In de groep leer je jouw schema's herkennen. Je krijgt inzicht in jouw gevoelens, gedachten en gedrag. Ook onderzoek je wat er gebeurt in contact met anderen. Veel schema's worden namelijk vooral geraakt door hoe je met anderen omgaat.

In een groep oefen je in een veilige omgeving om anders te reageren. Je leert van de therapeuten en van je groepsgenoten. Veel mensen vinden het fijn om herkenning en steun te krijgen in de groep.

Welke technieken gebruiken we?

Cognitieve technieken: Hierbij kijk je naar je gedachten. Wat denk je over jezelf, anderen en de wereld? Samen onderzoek je of deze gedachten kloppen. Zo ontwikkel je meer helpende gedachten.

Ervaringsgerichte technieken: Hierbij onderzoek je wat je voelt en wat je nodig hebt. Je leert bijvoorbeeld wat je als kind nodig had, maar toen niet kreeg. Samen met de groep herschrijf je die ervaring op een positieve manier.

Gedragstechnieken: Je oefent nieuw gedrag, zoals je mening geven of 'nee' zeggen. Dit oefen je eerst in de veilige omgeving van de therapiegroep en daarna in je dagelijks leven.



Hoe is de groep georganiseerd?

De groep heeft 16 bijeenkomsten van 2,5 uur. We komen elke week bij elkaar. Tijdens de bijeenkomsten doen we veel oefeningen. Therapeuten en groepsgenoten geven feedback, zodat je inzicht krijgt in jezelf. De therapeuten zorgen ervoor dat alles veilig en respectvol blijft. Je werkt actief aan jezelf, ook buiten de bijeenkomsten. Je krijgt ook huiswerk, zoals:

- Een situatie opschrijven.
- Een oefening doen.
- Iets lezen

Reken op 30 tot 60 minuten huiswerk per dag, vijf dagen per week. Je bewaart je aantekeningen en werkbladen en neemt ze mee naar de groep.

MindDistrict

We werken met MindDistrict, een online platform waar je informatie en opdrachten kunt vinden. Daarnaast vul je regelmatig vragenlijsten in om te kijken of de therapie voor jou werkt.



Voor wie is deze groep geschikt?

De schematherapiegroep is bedoeld voor volwassenen met:

- Hardnekkige of terugkerende angst- of stemmingsklachten.
- Lichte tot milde persoonlijkheidsproblemen.

Om mee te doen, is het belangrijk dat:

- Je een daginvulling hebt (zoals studie, werk of vrijwilligerswerk).
- Je een beetje inzicht hebt in je eigen gedrag en hoe dit is ontstaan.
- Je de therapie in 16 sessies kunt afronden.

De groep is niet geschikt als je:

- Crisisgevoelig bent.
- Moeite hebt met de werkelijkheid of weinig zelfinzicht hebt.
- Een actieve verslaving, suïcidale gedachten of ernstige PTSS-klachten hebt.





Meer informatie

Heb je vragen? Stel ze aan je behandelaar.

“We beloven iedereen die een beroep op ons doet, dat we samen de weg zoeken, vanuit alle complexiteit, naar een situatie die je weer aan kunt. Van te groot naar klein genoeg. Zodat jij je leven de baas blijft”

Contact

Tel.: 088 016 1616

info@ggzbreburg.nl

www.ggzbreburg.nl