# Schematherapiegroep

*Voor cliënten met een hechtingstrauma*

**Informatie voor cliënten**

GGz Breburg

**Hoe schematherapie helpt bij diepgewortelde patronen en emoties**

Iedereen heeft een eigen manier van kijken naar zichzelf,anderen en de wereld om zich heen. Dit kan leiden tot vaste patronen van voelen, denken en handelen, wat we een ‘gevoelige snaar’ noemen. Deze gevoelige snaar noemen we een schema. De meeste mensen hebben meerdere gevoelige snaren die soms tegelijk kunnen opspelen. Wanneer een of meerdere schema’s geraakt worden, kun je in een bepaalde gemoedstoestand (modus) terechtkomen. Een modus wordt gekenmerkt door (intense) emoties en gedragingen. Veel schema’s en modi ontstaan in de (vroege) jeugd in contact met anderen.

Schematherapie kan een goede behandeling zijn als het je al langere tijd moeilijk lukt om met je gevoelige snaren en gemoedstoestanden om te gaan en dit problemen veroorzaakt met relaties, werk of studie, of wanneer je steeds terugkerende klachten hebt.

## Waarom een schematherapiegroep?

In schematherapie leer je je bewust te worden van je gevoelige snaren. Het onderzoeken en ervaren wat er gebeurt in het contact met anderen is een belangrijk onderwerp, omdat schema’s en modi vaak juist in deze contacten worden opgeroepen. In schemagroepstherapie kun je binnen een veilige omgeving leren hier anders mee om te gaan.

## Wat zijn technieken binnen de schematherapie?

In de schematherapie maken we gebruik van verschillende technieken:

**Relatie met therapeuten en de andere groepsleden**

In de therapie leer je dingen die je in je jeugd misschien niet hebt geleerd. In plaats van bijvoorbeeld gestraft te worden, ontvang je steun en begrip. Dit helpt je om vertrouwen in mensen op te bouwen, wat vaak verstoord is geraakt in je kindertijd

**Cognitieve technieken**

Cognitieve therapie richt zich op gedachten en ideeën over jezelf, anderen en de wereld, die vervormd zijn door ervaringen in je jeugd en latere leven. We zoeken bewijzen voor en tegen deze opvattingen om uiteindelijk meer genuanceerde denkbeelden te ontwikkelen.

**Ervaringsgerichte technieken**
Met ervaringsgerichte technieken ontdek je welke emoties en behoeftes je hebt, en dat deze normaal zijn. Een vaak gebruikte oefening is het onderzoeken van je verschillende modi door deze uit te spelen en met elkaar in gesprek te gaan.

Een andere oefening richt zich op situaties uit je verleden. Je gaat in gedachte terug naar deze situaties om te onderzoeken welke belangrijke basisbehoeftes niet zijn vervuld. Omdat we het verleden niet kunnen veranderen, werken we in het nu. Het gaat erom wat je nu voelt en ervaart als je het over deze herinneringen hebt. Samen met de groep en therapeut grijp je in in de herinnering van toen en ervaar je hoe het is als jouw gemiste behoeftes nu wel worden vervuld. Dit helpt je om beter voor jezelf te zorgen.

**Gedragstechnieken**
Je kunt niet alleen je gevoelens en gedachten veranderen, maar ook je gedrag. Gedragstechnieken bestaan meestal uit oefeningen om nieuw gedrag uit te proberen. Zo kun je bijvoorbeeld leren hoe je je mening kunt uiten en dit later buiten de therapie in situaties toepast.

In de groep praten we veel met elkaar, maar doen we ook vaak oefeningen omdat je daar veel van leert. Thuis wordt verwacht dat je tussen de sessies door met jezelf aan de slag gaat. Dit kan bestaan uit het invullen van huiswerkformulieren, het lezen van informatie en het oefenen met nieuw gedrag.

## Hoe is de groep opgezet?

Wekelijks is er een groepsbijeenkomst van 1,5 uur. Deze vindt plaats op dinsdag van 10.30 tot 12.00 uur in gebouw 6 op de Muiderslotstraat 150 in Breda. De groep bestaat uit 8 cliënten en twee vaste therapeuten. Alle cliënten in de groep hebben in meer of mindere mate last van klachten die samenhangen met borderline persoonlijkheidskenmerken.

Eens per twee weken heb je daarnaast een individuele schematherapie zitting met je regiebehandelaar. Dit is een van de twee groepstherapeuten. Deze sessies worden gebruikt om het proces in de groep te ondersteunen en aanvullende oefeningen en oefenmogelijkheden te bieden.

Verder lever je wekelijks een huiswerkopdracht in via Minddistrict. We vragen je daarom om je aan te melden voor Minddistrict voordat de groep start.

Het betreft een open groep. Dit betekent dat cliënten op verschillende momenten starten of stoppen. We zullen altijd proberen twee personen tegelijk te laten beginnen. Het gehele traject duurt maximaal een jaar.

minddistrict

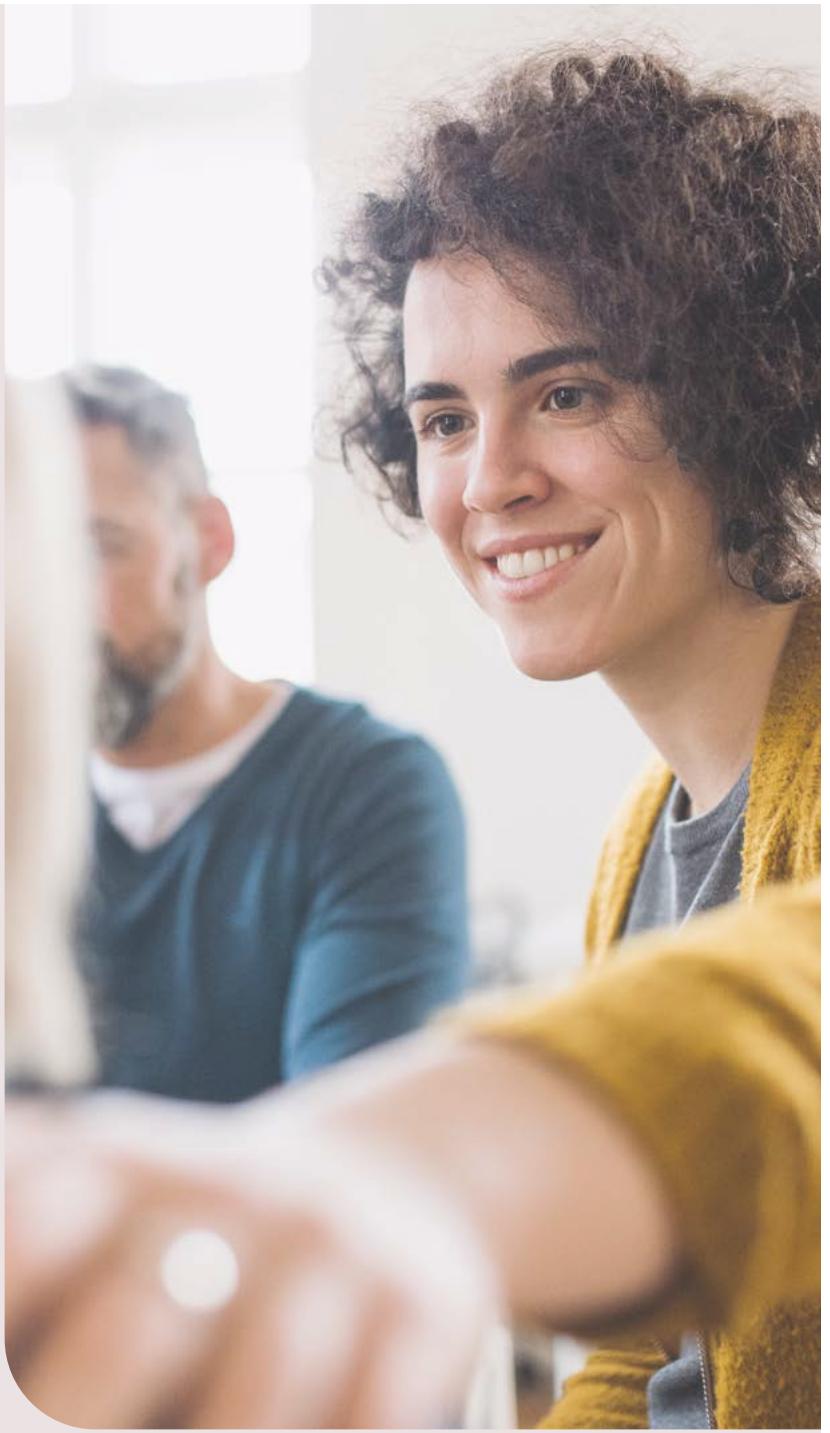
## Boek aanschaffen

Tijdens de groep maken we gebruik van het boek ‘Doorbreek je patronen in vijf stappen’ van H. van Genderen (te bestellen op www.bol.com). We vragen je dit boek voor de start van de groep aan te schaffen. Je gaat hier stukken uit lezen en opdrachten uit maken.

## Van indicatiegesprek naar groepssessie

Nadat je door je behandelaar of intaker bent aangemeld voor de schematherapiegroep, plannen we eerst een indicatiegesprek met de groepstherapeuten. Tijdens dit gesprek leggen we uit wat de schematherapiegroep inhoudt en kijken we samen of deze behandeling goed bij jou past.

Als we besluiten dat je gaat starten, heb je eerst een aantal voorbereidende gesprekken. In deze gesprekken vullen we vragenlijsten in om jouw belangrijkste schema’s en modi in kaart te brengen, leggen we de groepsregels uit en stellen we samen jouw behandeldoelen op. Daarna spreken we een startdatum af voor jouw deelname aan de groep.



## Heb je nog vragen?

Neem dan contact met ons op.

**“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 16 16

info@ggzbreburg.nl

www.ggzbreburg.nl