

Kortdurende Schematherapie

Inleiding

Je komt mogelijk in aanmerking voor schematherapie in een groep. In deze folder lees je voor wie deze vorm van therapie geschikt is. Je vindt ook informatie over: de inhoud van de therapie, de technieken die we gebruiken, de verschillende fasen en de spelregels.

Wat is schematherapie?

Een schema is als het ware een bril waardoor je naar jezelf, de ander en de wereld kijkt. Je neemt de wereld waar via je schema's. Schema's ontstaan al vroeg in je leven door de ervaringen die je hebt als kind. Elk kind heeft een aantal emotionele basisbehoeften. Als hier niet of niet voldoende aan tegemoet werd gekomen (in je ervaring) ontwikkel je niet-helpende schema's. Schema's zijn hardnekkig. Dit betekent dat ze niet zo maar veranderen.

Je hebt schema's die je helpen om goed te functioneren. Bijvoorbeeld het schema 'ik ben de moeite waard' zet je aan om gedrag in te zetten dat positief voor je is. Je hebt ook niet-helpende schema's zoals bijvoorbeeld 'ik ben minderwaardig'. Dit schema roept bepaalde emoties op en zet je aan tot gedrag dat je niet verder helpt. Schematherapie kan je helpen om zicht te krijgen op welke niet-helpende schema's er bij jou spelen en hoe deze je in de weg zitten. In de therapie leer je om niet-helpende schema's te verzwakken en gezond gedrag en gedachtepatronen te versterken. Er wordt ingegaan op je onderliggende basisbehoeftes waarin je als kind vaak tekort gekomen bent.

In de schematherapie gaan we er van uit dat ieder mens verschillende kanten in zich heeft. We onderscheiden grofweg vier kanten: de gezonde volwassen kant (helpende/gezonde kant), de kritische ouder-kant, de beschermer en de kind-kant. Als het goed is werken die kanten met elkaar samen en staan ze onder regie van de gezonde volwassen kant. Als de gezonde kant echter (te) zwak aanwezig is dan hebben de niet-helpende kanten de overhand. Bovendien zijn de verschillende kanten vaak in strijd met elkaar. Als iemand in de kind-kant zit, voelt hij/zij zich vaak klein, minderwaardig, overspoeld door gevoelens als angst, verdriet en boosheid. Als iemand in de kritische kant zit, is hij/zij vaak extreem streng voor zichzelf. Hij/zij moet dan aan allerlei eisen voldoen van zichzelf. De kritische kant maakt de kind-kant vaak verdrietiger, waarna de kritische kant weer meer kritiek heeft, enzovoort. Om aan deze strijd te ontsnappen valt iemand meestal terug op oude overlevingsstrategieën: de beschermers. Iemand kan bijvoorbeeld zichzelf proberen te verdoven, het gevoel proberen uit te schakelen, extreem hard te werken, zich overdreven aan anderen aan te passen en/of zichzelf voortdurend te moeten controleren.

Als er niet of niet voldoende voldaan kon worden aan je emotionele basisbehoeften toen je opgroeide dan worden de niet-helpende kanten te sterk en blijft de gezonde kant te zwak.

In de therapie werken de therapeuten samen met jou om je gezonde volwassen kant te versterken.

Wat is deeltijdbehandeling?

Deeltijdbehandeling is een intensieve vorm van groepstherapie. In de therapiegroep ga je aan de slag met je individuele behandeldoelen. De therapeuten ondersteunen waar nodig en bewaken de veiligheid in de groep.

In een groep met maximaal 6 andere patiënten volg je, gedurende 18 weken, 2 dagen per week therapie. Voorafgaand aan de therapie volg je een E-health module rond schematherapie. Hierin word je al wegwijs gemaakt in de schemataal zoals in deze folder beschreven en in jouw schema's die je ervaart in het dagelijks leven.

Je volgt, per therapiedag, twee verschillende therapieblokken. De schematherapiegroep bestaat wekelijks uit de volgende 4 blokken:

- Experiëntiële technieken
- Cognitieve technieken
- Psychomotorische therapie
- Huiswerkblok

Naast het actief deelnemen aan de therapieblokken maak je huiswerk en oefen je in je eigen omgeving met wat je in de therapie hebt geleerd.

Voor wie is deze therapie bedoeld?

De kortdurende schematherapiegroep (deeltijdbehandeling) is bedoeld voor patiënten die zijn vastgelopen in hun manier van denken, handelen en voelen over zichzelf en hun omgeving (schema's). Lukt het je al langere tijd niet goed om met je gevoelige snaren en de gevolgen daarvan om te gaan? Heb je hierdoor problemen met relaties, je werk of studie? En komen je klachten steeds terug? Dan kan schematherapie een goede behandeling voor je zijn.

De kortdurende schematherapiegroep binnen Amphia richt zich met name op patiënten die vast zijn gelopen in gedragspatronen waarbij zij voornamelijk angstig en/of vermijdend reageren en/of zich afhankelijk gedragen en daarbij kampen met lichamelijke klachten.

De deeltijdbehandeling biedt je de mogelijkheid om intensief aan je problemen te werken. Hierbij is het nodig dat je over enige emotieregulatievaardigheden beschikt omdat de therapie voor een spanningstoename kan zorgen. Daarnaast moet je over een bepaalde mate van doorzettingsvermogen beschikken en in staat zijn tot zelfreflectie om bepaalde inzichten je eigen te kunnen maken.

Om op een zinvolle manier gebruik te kunnen maken van de behandeling is het van belang dat:

- Je herkend dat je zelf een belangrijke rol speelt in je problemen.-
- Je gemotiveerd bent je in te zetten om daarin verandering te brengen.
- Je verantwoordelijkheid kunt dragen voor jezelf en je functioneren.
- Je thuissituatie voldoende stabiel is. Dit houdt in dat je over een stabiele en veilige woonplek moet beschikken en dat je geen grote financiële problemen hebt zoals forse schulden.
- Je een redelijke fysieke gezondheid hebt en een BMI (verhouding gewicht - lengte) van tenminste 18.
- Je niet worstelt met ernstige verslavingsproblematiek.

- Je niet worstelt met ernstige klinische toestandsbeelden zoals een ernstige depressie, primaire dwang- of angstklachten (deze dienen eerst te worden behandeld).

Technieken in schematherapie

1. Therapeutische relatie en het contact met groepsleden

Het contact met de groepstherapeuten en de groepsleden is heel belangrijk in deze therapie. Juist daaruit kun je veel leren. Iedereen heeft daarbij zijn of haar eigen leerdoelen, zoals bijvoorbeeld:

- je gevoelens meer te delen met anderen.
- milder worden voor jezelf en de ander.
- meer openstaan voor de mening van anderen en minder vanuit zichzelf reageren.

In de schematherapie leer je van elkaar door stil te staan bij wat er in contact gebeurt. Dit doen we altijd op een respectvolle en uitnodigende manier.

2. Cognitieve- en gedragsmatige technieken

Met cognitieve technieken werk je aan verandering van je niet-helpende manieren van denken (bijvoorbeeld: zwart-wit denken). Gedragsmatige technieken helpen je om te oefenen met nieuw gedrag. Een voorbeeld van een gedragsmatige techniek is een rollenspel.

3. Experiëntiële technieken

De zogeheten experiëntiële technieken zijn gericht op je gevoel. Ze helpen je om beter te begrijpen waarom bepaalde niet-helpende schema's zijn ontstaan en kunnen je helpen om te ervaren wat je emotioneel nodig hebt.

4. Huiswerkopdrachten

Huiswerkopdrachten zijn een belangrijk onderdeel van schematherapie. Je gaat zelf actief hiermee aan de slag tussen de therapie sessies door. Op termijn ga je ook thuis oefenen met ander gedrag dat tegen je niet-helpende schema's ingaat.

Aanmelding

Om je te kunnen aanmelden voor de schematherapiegroep is er een verwijzing van je psychiater binnen Amphia nodig. Je wordt vervolgens uitgenodigd voor een *intakegesprek* met één van de psychologen. Na dit gesprek vindt er multidisciplinair overleg plaats waarin er wordt bekeken of de schematherapiegroep binnen Amphia de meest passende zorg biedt voor jou. Het advies dat uit dit overleg komt wordt vervolgens met jou besproken.

Als deelname aan de schematherapiegroep wordt geadviseerd, wordt je uitgenodigd voor een startgesprek met een psycholoog. Voorafgaand aan dit gesprek vul je een aantal vragenlijsten in. In het startgesprek bespreken we welke niet-helpende schema's je in de weg zitten en staan we stil bij je hulpvraag en behandeldoelen. Je krijg ook meer uitleg over de schematherapie en de groepsafspraken.

Vragen

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan gerust contact op met de afdeling Psychiatrie op telefoonnummer (076) 595 1016.

Voor meer informatie over schematherapie en het (wetenschappelijk) onderzoek daarnaar zie de volgende websites:

www.schematherapie.nl(<http://www.schematherapie.nl/>)

(<http://www.schematherapie.nl/>(<http://www.schematherapie.nl/>))

www.schematherapy.com(<http://www.schematherapy.com/>)

(<http://www.schematherapy.com/>(<http://www.schematherapy.com/>))

www.schematherapysociety.org(<http://www.schematherapysociety.org/>)

(<http://www.schematherapysociety.org/>(<http://www.schematherapysociety.org/>))

Bronvermelding: Michiel Vreeswijk en Jenny Broersen, Handleiding kortdurende schematherapie voor groepstherapie en individuele therapie, Bohn Stafleu van Loghum, Houten, 2006, derde herziene druk 2017

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Psychiatrie](https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie>)