

Kortdurende schematherapie

Wat is de kortdurende schematherapiegroep?

De manier waarop we de werkelijkheid waarnemen, wordt gekleurd door de bril van onze schema's. Schema's zijn overtuigingen en gevoelens over onszelf, de ander en de wereld. Ze ontstaan in de kindertijd en breiden zich daarna uit. Ze beïnvloeden ons denken, voelen en handelen. Wanneer schema's worden geraakt, reageren we té fel, té verdrietig, té boos of té blij.

In de kortdurende schematherapiegroep leren deelnemers zich bewust te worden van hun schema's en anders om te gaan met de (heftige) gevoelens die schema's kunnen oproepen. In de groep hebben deelnemers de gelegenheid om in een veilige therapeutische omgeving nieuwe (positieve) ervaringen op te doen. Onderzoeken en ervaren wat er gebeurt in het contact met anderen zijn belangrijke aspecten van deze behandeling.

Voor wie is de kortdurende schematherapiegroep geschikt?

Schematherapie kan een goede behandeling zijn wanneer het u al langere tijd niet lukt om met uw gevoelige snaren en gemoedstoestanden om te gaan. Wanneer deze patronen uw leven dusdanig negatief beïnvloeden dat het contact met uzelf en uw omgeving verstoord is, kan het zinvol zijn om aan de kortdurende schematherapiegroep deel te nemen. De behandeling is bedoeld voor volwassenen die zich in bovenstaande herkennen.

Duur van de behandeling en frequentie van de bijeenkomsten

De behandeling bestaat uit achttien bijeenkomsten met twee terugkombijeenkomsten (één maand en drie maanden na afloop van de behandeling). De groep bestaat uit maximaal negen personen. De bijeenkomsten staan onder leiding van twee groepstherapeuten.

Werkwijze

Voorafgaand aan de behandeling is er een indicatiegesprek met de groepstherapeuten. Hierin maakt u kennis met elkaar, krijgt u uitleg over de schematherapiegroep en wordt met behulp van vragenlijsten uitgezocht van welke schema's en modi u het meeste last heeft.

De eerste fase van de behandeling richt zich op bewustwording. U leert uw schema's herkennen, benoemen en bespreken. Vanuit deze schema's leert u uw eigen gedrag en reactie op situaties beter begrijpen. In de tweede fase richten we ons op het aanleren en oefenen van nieuw gedrag en het opdoen van nieuwe ervaringen binnen de groep. Deze ervaringen neemt u mee naar de laatste fase van de groep, waarin u in het dagelijks leven oefent met dat wat u geleerd heeft. De groep is er dan nog voor ondersteuning en feedback.

In de twee terugkombijeenkomsten wordt besproken hoe het met u gaat sinds u de groep afgerond heeft.



De kortdurende schematherapiegroep is een intensieve groep. Tijdens de bijeenkomsten wordt informatie aangereikt en worden nieuwe vaardigheden aangeleerd en geoefend. Daarbij wordt een actieve deelname van u verwacht. Na iedere bijeenkomst worden huiswerk oefeningen meegegeven die de daaropvolgende bijeenkomst worden besproken.

Kosten voor deelname

De behandeling is onderdeel van het behandelaanbod bij IPGGZ. Er zijn geen extra kosten verbonden aan deelname ervan. Wel is het noodzakelijk om het boek te kopen wat bij deze training hoort. De kosten hiervan bedragen ongeveer 24,99 euro.

Aanmeldingsprocedure

Deelnemers kunnen via hun IPGGZ-behandelaar worden aangemeld voor de behandeling. Na aanmelding beoordelen de groepstherapeuten of de kortdurende schematherapiegroep een geschikte groep voor u is. U wordt hiervoor uitgenodigd voor een indicatie gesprek.

