

Schemagroepstherapie

Zorgt een klein puntje van kritiek op je werk er al voor dat jij je onzeker, mislukt of boos voelt? Heb je altijd moeite om je te ontspannen en tijd voor jezelf te nemen, omdat je het gevoel hebt voortdurend bezig te moeten zijn? Of heb je moeite om te bedenken wat jouw eigen verlangens en behoeften zijn en lukt het maar niet pijnlijke en sterke gevoelens goed te hanteren?

Als je steeds in dezelfde gedragspatronen schiet en je daar last van op **meerdere levensgebieden (bijvoorbeeld in je relatie of gezin, op je werk, in vriendschappen en andere sociale contacten of juist als je alleen bent)**, dan is schematherapie mogelijk een geschikte behandeling voor jou.

Wat is schematherapie?

Schematherapie een vorm van psychotherapie die gericht is op het herkennen van nare gevoelens en hardnekkige (gedrags)patronen om daar vervolgens meer grip op te krijgen of die te veranderen. Schematherapie wordt vooral gebruikt als therapie bij mensen met **persoonlijkheidsproblematiek of andere langdurige klachten, zoals een zich herhalende depressie.**

Schematherapie leert je hoe jouw gedrag en jouw patronen zijn ontstaan. Het is een vorm van therapie waarbij jouw gevoelsleven en emotionele behoeften centraal komen te staan, evenals de wijze waarop je in het hier en nu met die behoeften omgaat. **Je leert voelen wat je behoeften zijn en je leert hier op een gezondere manier mee om te gaan. Hierdoor zul je beter richting kunnen geven aan je leven en je bent beter in staat om relaties met anderen aan te gaan.**

Emotionele basisbehoeften

Elk kind heeft emotionele basisbehoeften zoals geborgenheid en veiligheid. Als daar, om welke reden dan ook, niet voldoende aan tegemoet is gekomen kan dit tot problemen leiden. Deze basisbehoeften zijn:

- Een veilige band met andere mensen hebben
- Duidelijke grenzen en leiding krijgen
- Eigen keuzes maken, en onafhankelijk mogen zijn
- Spontaniteit en plezier kunnen uiten
- Vrijheid om je behoeften en emoties te uiten

Als tijdens jouw kindertijd één of meer emotionele basisbehoeftes niet zijn vervuld, kunnen negatieve overtuigingen (schema's) ontstaan. Voorbeelden van schema's zijn : emotioneel tekort/verwaarlozing, verlating, wantrouwen, sociale isolatie, minderwaardigheid, zelfopoffering, en afhankelijkheid. In bepaalde situaties worden bepaalde (kinderlijke) gevoelens en patronen, ook wel schema's genoemd, steeds weer opgeroepen.

In deze schemagroepstherapie onderzoek je wat je eigen schema's zijn en wat er gebeurt als deze schema's geraakt worden. Je krijgt de gelegenheid om in een veilige therapeutische omgeving deze patronen te veranderen en nieuwe ervaringen op te doen.

Aanmelding

Aanmelding kan door het invullen van het aanmeldformulier op de website. Vermeldt specifiek dat het om aanmelding groepstherapie gaat. Na aanmelding vindt een intake plaats, waarin wordt beoordeeld of deelname aan deze schemagroepstherapie passend is. Je hebt een verwijzing nodig van de huisarts (voor gespecialiseerde GGZ). Er zijn geen contracten met verzekeraars, dit betekent dat je met een naturapolis een gedeelte zelf moet betalen. Op de website vind je hier meer informatie over (kosten en vergoedingen).

Werkwijze

Voorafgaand aan de schemagroepstherapie breng je met een van de therapeuten in kaart wat jouw patronen zijn, hoe deze zijn ontstaan en waar je in de groep aan wilt werken. Ook heb je een gesprek met de systeemtherapeut over jouw plek in je gezin van herkomst en hoe je vroege ervaringen je huidige leven kleuren. We vragen je vooraf 2 schemavragenlijsten in te vullen.

De schemagroepstherapie start naar verwachting eind februari 2022 en wordt gegeven op vrijdagen van 09.00 – 10.30 uur. De schemagroepstherapie wordt begeleid door Janneke van As, Alinda Zuidhof en Gerlof Bokma. De sessies duren 1,5 uur. **Daarnaast besteed je ongeveer 1 uur per week aan huiswerkopdrachten en het invullen van vragenlijsten. De behandeling duurt maximaal 1,5 jaar.**

Om goed van de behandeling te kunnen profiteren is het belangrijk dagbesteding te hebben.

Meer informatie over schematherapie vind je op www.schematherapie.nl

Meer informatie over ons vind je op www.ggzpraktijkbarneveld.nl