

Schematherapie



faas
psychologie



Schematherapie

Wat is schematherapie?

Schematherapie gaat er van uit dat wij als mensen in de eerste twaalf jaar van ons leven schema's vormen. Dat wil zeggen, manieren hoe wij onszelf, anderen en de wereld om ons heen ervaren. Eenmaal gevormd zijn schema's sterk geneigd zich te bevestigen en verstevigen. Waar deze schema's in de kindertijd veelal nuttig en nodig zijn geweest, kan het disfunctioneel worden wanneer wij hier in de volwassenheid moeilijk vanaf kunnen wijken, ook als de situatie daar om zou vragen. Schematherapie geeft inzicht in de patronen in iemands leven en biedt handvatten om het anders te gaan doen.

Schematherapie helpt je de oorsprong van gedragspatronen te doorgronden en te veranderen. De invloed van ervaringen uit je jeugd op je patronen en dagelijkse leven wordt onderzocht. Je leert jezelf zodanig veranderen dat je je beter gaat voelen, beter voor jezelf kunt zorgen en beter voor jezelf op kunt komen. Je leert voelen wat je behoeften zijn en je leert hier op een gezonde manier voor op te komen. Hierdoor verandert niet alleen je gedrag, maar veranderen ook je gedachten en gevoelens.

“Schematherapie geeft inzicht in de patronen in iemands leven en biedt handvatten om het anders te gaan doen.”

Wat is het doel?

Het doel van schematherapie is om meer inzicht te krijgen in eigen (disfunctionele) patronen en te leren om hier anders mee om te gaan. Het uiteindelijke doel is dat je niet alleen meer inzicht krijgt in de patronen van je eigen gedrag, maar ook leert om waar nodig dit gedrag aan te passen.

Werkwijze

De behandeling bestaat uit wekelijkse bijeenkomsten. Tijdens deze therapie wordt meer inzicht verkregen in de oorsprong van gedragspatronen en de invloed van vroegere ervaringen. Binnen deze therapievorm wordt veel gewerkt met ervaringsgerichte oefeningen, zoals verbeeldingsoefeningen en rollenspellen, omdat door (letterlijk) in beweging te komen, verandering kan worden bewerkstelligd.

Voor wie?

Schematherapie is bedoeld voor mensen met (terugkerende) klachten die hierdoor vastlopen in hun leven. Dit kan gaan om problemen op het vlak van relaties, sociale contacten, studie of werk. De problemen hangen vaak samen met klachten als somberheid, angst, een laag zelfbeeld, eenzaamheid, onzekerheid, moeite om voor zichzelf op te komen en eigen grenzen aan te geven, relatieproblemen en werkproblemen. Er kan sprake zijn van verschillende soorten problemen en veelal is er sprake van onderliggende persoonlijkheidsproblematiek. Deelnemers kunnen in het dagelijks leven zelfstandig functioneren. Voorts zijn deelnemers in staat om te reflecteren op zichzelf.

Waarom groepstherapie?

Binnen deze therapie wordt veel gewerkt met ervaringsgerichte oefeningen, zoals rollenspellen. Door (letterlijk) in beweging te komen kan verandering worden bewerkstelligd. Groepstherapie biedt, anders dan individuele therapie, meer mogelijkheden om in een veilige omgeving het contact met andere mensen te oefenen. Veelal is wat er binnen de groep gebeurt een afspiegeling van wat er in het dagelijks leven voorvalt en hiermee biedt dit een uitgelezen kans om inzichten op te doen en te oefenen met ander gedrag. Deze therapievorm is zowel individueel als in groepsverband te volgen.

IK BEN GEÏNTERESSEERD. HOE NU VERDER?

Deelnemers kunnen zich met een verwijfsbrief van de huisarts aanmelden bij Faas Psychologie. Op basis van een intakegesprek wordt beoordeeld of de behandeling bij de klachten past. Als men al patiënt is bij Faas Psychologie kan de therapie samen met de (regie)behandelaar worden besproken.

