

Kortdurende schemagroepstherapie

Voor wie is de schematherapiegroep?

Iedereen heeft een bepaalde manier waarop hij of zij kijkt naar zichzelf, de ander en de wereld om zich heen. Wanneer dit leidt tot langdurige vaste patronen van voelen, denken en handelen, dan spreken we van een gevoelige snaar of valkuil (schema). De meeste mensen hebben meerdere gevoelige snaren die van tijd tot tijd tegelijk kunnen opspelen.

Wanneer één of meer schema's 'getriggerd' (opgeroepen) worden, kunt u in een bepaalde gemoedstoestand (modus) terechtkomen. Een modus kenmerkt zich door bepaalde (intense) emoties en bepaalde gedragingen. Veel schema's en modi zijn in de (vroeg) jeugd ontwikkeld in contact met andere mensen. Schematherapie kan een goede behandeling zijn wanneer het u al langere tijd niet goed lukt om met uw gevoelige snaren en gemoedstoestanden om te gaan. Mogelijk heeft u hierdoor terugkerende problemen met relaties, werk of studie.

Wat is schemagroepstherapie?

In schemagroepstherapie leert u zich allereerst bewust te worden van uw gevoelige snaren. Waar en wanneer ze getriggerd worden gaat u onderzoeken, zowel binnen als buiten de groep door waar te nemen wat er in het contact gebeurt.

Door de gevoelige snaren is het vaak lastig om uw behoeften te voelen en aan te geven. In een schemagroepstherapie kunt u leren hier anders mee om te gaan en is het de bedoeling te groep te gebruiken als steun en oefenruimte hierbij.

Dit gebeurt in een veilige therapeutische omgeving waar u de gelegenheid krijgt om de patronen te veranderen en de andere groepsleden hierbij te steunen door nieuw gedrag te oefenen en nieuwe ervaringen op te doen.

Intake

U heeft voorafgaand aan de start van de behandeling een paar voorbereidende gesprekken met één van de groepstherapeuten.

Tijdens deze gesprekken worden uw klachten en hulpvraag in kaart gebracht. We nemen enkele vragenlijsten af waarbij we uw schema's en modi in kaart brengen. Daarnaast wordt bekeken of de groep passend is voor u en of u gemotiveerd bent om met uzelf aan de slag te gaan en uw gedrag en gewoontes te veranderen. Ook worden er praktische afspraken met u gemaakt over de verwachte startdatum en de werkwijze binnen de therapiegroep.

Werkwijze in de therapiegroep

De behandeling bestaat uit 18 wekelijkse sessies van anderhalf uur en 2 follow up sessies.

De schemagroep bestaat uit maximaal acht deelnemers. De bijeenkomsten worden geleid door twee groepstherapeuten.

Tijdens de bijeenkomsten worden ervaringen met elkaar gedeeld, informatie aangereikt. Ook worden er verschillende oefeningen gedaan en nieuwe vaardigheden aangeleerd en geoefend. Daarbij wordt een actieve deelname van u verwacht. Tussen de sessies werkt u aan opdrachten die we meegeven en wordt er gewerkt uit een werkboek.

Aanbevolen literatuur (niet verplicht):

- Leven in je Leven van Jeffrey Young
- Patronen doorbreken van Hannie van Genderen e.a.

Wanneer

Er is een groep op de dinsdagochtend van 9.00 – 10.30 uur en een groep op de donderdagmiddag van 15.00 – 16.30 uur.

Waar

Praktijk Atalanta, Joh. Verhulststraat 96/I, Amsterdam)

aanmelding en informatie

Mevrouw A. van Leeuwen, psychotherapeut, tel: 020-6757807

Mevrouw C. Steiner, psychotherapeut, tel: 020-6754365.

kosten

De therapie valt onder de gespecialiseerde GGZ en wordt vergoed door uw zorgverzekeraar en komt in mindering van de wettelijke eigen risico.