



Schema-psychodramagroep

Psychotherapiepraktijk **atalanta**

Schema-psychodramagroep

In deze groep krijgen deelnemers de gelegenheid om aan den lijve de werking van een groepsproces te ervaren, eigen schema's en modi te onderzoeken en ervaringsgericht te leren door te werken met verschillende psychotherapeutische technieken uit onder andere de psychodrama, schematherapie en de gestalttherapie. Het geeft je de gelegenheid om in het "hier-en-nu" te ervaren en waar te nemen wat er in je leven plaatsvindt of vroeger heeft plaatsgevonden of wat in de toekomst wenselijk is.

Schematherapie

Uitgangspunt van de schematherapie is het idee dat iedereen overtuigingen over zichzelf en andere mensen heeft ontwikkeld. Wanneer dit leidt tot langdurige vaste patronen van voelen, denken en handelen kan je spreken van een gevoelige snaar (=schema). In een schematherapie onderzoek je welke schema's verband houden met je problemen. Je leert om de invloed van deze schema's af te zwakken en gezondere schema's op te bouwen. Er is aandacht voor ervaringen uit het verleden die geleid hebben tot de vorming van negatieve schema's. Door

deze ervaringen met een meer neutrale, volwassen bril te bekijken, leer je om langzaam afstand te nemen van de negatieve conclusies die je ooit over jezelf of anderen getrokken hebt.

De door schema's opgeroepen gemoedstoestanden (en de daarbij horende gedachten, gevoelens en gedragingen van iemand op een bepaald moment) worden modi genoemd. Schematherapie richt zich op het herkennen en veranderen van deze modi met als doel dat je je in moeilijke omstandigheden zo gaat gedragen zoals je dat eigenlijk zou willen.

Voor wie?

Groepstherapie werkt, voor mensen die daarvoor geschikt zijn, vaak krachtiger dan individuele therapie. Deze groep wordt vaak ingezet bij mensen met hardnekkige klachten of patronen, als vervolg op individuele psychotherapie of als vervolg op de kortdurende schemagroep. Ook voor mensen die het rationeel wel weten, maar juist meer willen ervaren, is deze groep zeer geschikt.

Doel van de therapie



Schema-psychodramagroep

Psychotherapiepraktijk **atalanta**

Het doel is om veranderingen in hardnekkige patronen mogelijk te maken. Je krijgt meer zicht op je eigen aandeel in de omgang met jezelf en anderen. Het leidt veelal tot een beter zelfbeeld en kan je helpen om belastende ervaringen die je al jaren met je meedraagt te verlichten.

Je kunt verschillend gedrag uitproberen en in spel voelen hoe dat werkt en wat dat voor je betekent. Dit kan middels eigen ingebrachte situaties of door het meespelen in het spel van anderen. Je leert jezelf kennen in een groep en diverse rollen daarin aan te nemen.

Werkwijze:

Voorafgaand aan de groep vinden één of meerdere gesprekken plaats en worden vragenlijsten afgenomen van waaruit je focus voor de groepsbehandeling wordt bepaald. En wat je gaat doen om verandering tot stand te brengen.

De eerste helft van de zitting is het "praatdeel" en geeft de gelegenheid om ervaringen van de afgelopen week te bespreken en te bespreken wat men aan elkaar in de groep beleeft. Meestal komt uit het eerste deel van de zitting een thema, verhaal of een vraag van één of meerdere

deelnemers naar voren om verder uit te werken in het "oefendeel".

Dit tweede deel van de sessie bestaat uit oefeningen, soms voorafgegaan door een warming-up, imaginaties of een psychodrama, waarbij één van de groepsleden centraal staat en de gelegenheid krijgt een probleem of vraag verder uit te werken. We zetten de situatie om in één of meerdere scènes. De andere groepsleden staan in dienst van degene die werkt en doen mee door het spelen van de rollen.

Op die manier kan worden stilgestaan bij gedachten en gevoelens, worden andere mogelijkheden zichtbaar en kan ander gedrag worden uitgetoet. Hierdoor kunnen andere keuzes gemaakt worden.

In de laatste fase van de bijeenkomst (de sharing) delen we met elkaar wat een ieder voor zichzelf heeft beleefd en herkend, zodat ook voor de toeschouwers een veranderingsproces op gang komt.

Leermomenten zijn ook als je open staat voor wat er tussen jou en andere groepsleden en tussen jou en de therapeuten gebeurt en daarover kunt spreken en reflecteren.

De therapeuten:

De groep wordt begeleid door een psychotherapeut en een



Schema-psychodramagroep

Psychotherapiepraktijk **atalanta**

dramatherapeut. Zij bieden structuur, veiligheid, analyse en spelplezier. Daarnaast stimuleren zij de creativiteit, de spontaniteit en de diepgang.

Groepsafspraken:

Voor jouw proces en het groepsproces is continuïteit van belang. Er wordt van je verwacht dat je alle keren komt en dat je van tevoren laat weten als je er (om dringende redenen) niet kunt zijn. Als je nieuw in de groep komt dan leg je je vast om in ieder geval 10 keer te komen.

Het is je eigen verantwoordelijkheid om tijd van de groep te vragen en met je probleem naar voren te komen.

Over het algemeen geldt dat het niet goed werkt om meerdere therapieën naast elkaar te doen. We adviseren daarom om naast de groep geen andere therapieën te volgen.

Als je besluit te stoppen is het gebruik dat je daarna nog minimaal twee keer komt. Dit omdat het soms voorkomt dat het besluit om te stoppen een impulsief besluit is en om jezelf en de groep de gelegenheid te geven om afscheid te nemen.

Geheimhouding:

Alles wat in de groep besproken wordt is persoonlijke informatie waarover mensen zich veelal kwetsbaar zullen voelen. Een ieder dient daar respectvol mee om te gaan.

Niets uit de zitting mag op een herkenbare en tot personen herleidbare manier naar buiten worden gebracht.

Praktische informatie:

De groep bestaat uit maximaal 8 deelnemers.

Een zitting duurt 2 ½ uur.

We beginnen met een uur gesprekstherapie, dan een korte pauze en vervolgen met 5 kwartier oefengroep.

Het is een open groep waarin mensen op verschillende momenten kunnen in- en uitstromen.

Regelmatig worden jouw behandeldoelen geëvalueerd en kijken we of je nog door wil in de groep.

Plaats en tijd

Plaats van samenkomst:

Studio Lybertijn
Stationsstraat 22
Amstelveen

Dag en tijd: woensdagochtend 9.00 -11.30 uur.



Schema-psychodramagroep

Psychotherapiepraktijk **atalanta**

M.u.v de schoolvakanties en een onderbreking van 8 weken in de zomerperiode.

Kosten:

De behandeling wordt vanuit de gespecialiseerde GGZ vergoed en rechtstreeks gedeclareerd bij de zorgverzekeraar. Dat gebeurt aan het einde van de behandeling.

Eigen risico:

De zorgverzekeringswet kent een wettelijk eigen risico voor iedere volwassene voor zorg die in het basispakket zit. Als je het eigen risico nog niet hebt verbruikt dan ontvang je een nota van je zorgverzekeraar.

Effectmeting

Verbeteren van de effectiviteit van de door ons geboden behandeling heeft onze voortdurende aandacht. Wij vragen je medewerking bij het invullen van vragenlijsten op enkele momenten gedurende deelname aan onze groep.

Aanbevolen boeken

Patronen doorbreken
Hannie van Genderen

Leven in je Leven
Jeffrey Young

Contact:

Anja van Leeuwen: psychotherapeut,
groepstherapeut,
psychodramatherapeut.

Saskia Doggen: dramatherapeut,
psychodramatherapeut.

Tel: 020-6757807

e-mail:

avleeuwen@praktijkatalanta.nl

website: www.praktijkatalanta.nl
