

Ervaringsgerichte schemagroep



Schematherapie is een vorm van psychotherapie die inzichten combineert uit cognitieve gedragstherapie, hechtingstheorie en emotiegerichte therapieën.

Schematherapie wordt ingezet bij persoonlijkheidsproblematiek.

Hoe ziet de groep eruit?

In deze groep ga je bezig met het onderzoeken van situaties zowel binnen als buiten de groep. Dit deel je met elkaar door oefeningen die gericht zijn op het leren begrijpen van je hardnekkige patronen, gedachten en gevoelens. De nadruk in deze groep ligt op ervaringsgerichte technieken, om je te helpen ervaren wat je onvervulde behoeften zijn en te onderzoeken wat je nodig hebt om in je leven nu in zekere mate tegemoet te komen aan deze behoeften.

Het therapieprogramma wordt geleid door twee therapeuten. Zij scheppen de voorwaarden om de groepsbijeenkomsten goed te laten verlopen. Hierbij kun je denken aan een sfeer creëren, waarin jij je veilig voelt en je kunt uiten. Tegelijkertijd kunnen de therapeuten ook prikkelend, activerend, of confronterend zijn. Zij maken afspraken over de omgang met de groep tijdens de therapie.

Wat verwachten we van jou?

Deze therapiegroep is bedoeld voor mensen die zijn vastgelopen op hun hardnekkige patronen en gevoelens. Om je gevoelens, gedachten en gedrag te kunnen veranderen is het belangrijk dat je leert begrijpen hoe je problemen zijn ontstaan, hoe je er zelf in je (latere) leven mee bent omgegaan en hoe je dit in stand houdt. Daarna kun je er aan werken om de patronen te gaan doorbreken.

Praktische informatie

- Voorafgaand vindt er een indicatiegesprek plaats
- 30 wekelijkse bijeenkomsten
- Een bijeenkomst duurt 2 uur
- Aantal deelnemers: 6-9
- Soort groep: half open groep (na elke 10e sessie is er nieuwe instroom in de groep, na 30 sessies stroom je uit)
- De therapie wordt altijd geleid door een klinisch psycholoog en/of psychotherapeut.
- Aanmelden via je (regie)behandelaar

Wat is het doel van schematherapie?

Het doel is om gezondere manieren van denken, voelen en omgaan met jezelf en anderen ontwikkelen.

De behandeling gaat niet specifiek in op klachten of symptomen, maar richt zich op de achterliggende patronen, waardoor deze klachten mogelijk zijn ontstaan of onderhouden worden.

