

Kortdurende schemagroep

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

Schematherapie wordt ingezet bij persoonlijkheidsproblematiek.

Wat is het doel van de groep?

In deze groep leer je patronen herkennen die nu problemen geven. Je ontdekt welke vaste manieren van denken, voelen en reageren bij jou een rol spelen en hoe deze zijn ontstaan door ervaringen uit het verleden. Je leert je gevoelens en hardnekkige patronen beter herkennen en krijgt zicht op wat je nodig hebt om je beter te voelen en oude, niet-helpende patronen te doorbreken.

Waarom in groepsverband?

In groepstherapie kom je situaties tegen die lijken op het dagelijks leven. Wat iemand zegt of doet kan bij anderen gevoelens oproepen, zoals herkenning, boosheid of verdriet. Doordat iedereen zijn eigen ervaringen meebrengt, reageert iedereen anders. Juist dit maakt de groep leerzaam: je leert jezelf en je gedrag beter begrijpen en oefent met nieuwe manieren om met lastige situaties om te gaan.

Hoe ziet de groep eruit?

In de groep onderzoeken we situaties binnen en buiten de groep met behulp van oefeningen. Deze helpen je vaste patronen, gedachten en gevoelens beter te begrijpen, vooral hoe je denkt over jezelf, anderen en je omgeving. Vaak zijn deze gedachten beïnvloed door eerdere ervaringen.

De groep wordt begeleid door behandelaren. Zij zorgen voor een veilige omgeving en goede afspraken, en kunnen waar nodig ook activerend of confronterend zijn. met de groep tijdens de therapie.

Wat verwachten we van jou?

We verwachten dat je bereid bent om actief deel te nemen aan de groepstherapie. Deze therapie is bedoeld voor volwassenen tussen de 25 en 65 jaar die vastlopen in hun leven, bijvoorbeeld in contact met anderen of door onzekerheid over zichzelf. Het is belangrijk dat je gemotiveerd bent om samen met anderen te onderzoeken waarom je steeds tegen dezelfde problemen aanloopt en dat je hier open en eerlijk naar wilt kijken. We vragen een open houding, nieuwsgierigheid naar jezelf en de ander, en de wens om meer inzicht te krijgen en te veranderen. De groep biedt een veilige omgeving om van en met elkaar te leren.

Praktische informatie

- Voorafgaand vindt er een indicatiegesprek plaats
- Aantal bijeenkomsten: 10 (een sessie duurt 2 uur)
- Aantal deelnemers: 6-9
- Aanmelden via je (regie)behandelaar