

# KORTDURENDE GROEPSCHEMATHERAPIE

INFORMATIE VOOR CLIËNTEN ►►



# WAT IS SCHEMATHERAPIE?

Schematherapie is een vorm van psychotherapie voor mensen met ernstige psychische klachten, zoals een persoonlijkheidsstoornis of een vaak terugkerende depressie. Schematherapie helpt u de oorsprong van gedragspatronen te onderzoeken en te veranderen. U leert uzelf bewust te worden van uw gevoelige snaren en te leren voelen wat uw behoeften zijn. U leert uzelf zodanig te veranderen dat u beter voor uzelf kunt zorgen.

Onderzoeken en ervaren wat er gebeurt in het contact met anderen is daarbij erg belangrijk. Juist in een groep leert u hier anders mee om te gaan en zullen gevoelige snaren eerder geraakt worden dan in gesprekken die u alleen met één therapeut voert. Door te delen wat er in u omgaat en hoe gevoelige snaren in contact met de andere groepsleden worden opgeroepen, kunt u in een veilige therapeutische omgeving nieuwe ervaringen opdoen.

## HOE VERLOOPT HET INSCHRIJVEN VOOR GROEPSCHEMATHERAPIE?

- Nadat uw hulpverlener u heeft aangemeld, voert u één of meerdere indicatiegesprekken met de therapeut(en). Allereerst wordt er samen met u gekeken of groepsschematherapie de best passende therapie voor u is.
- Daarnaast maakt u kennis met elkaar, krijgt u uitleg over schematherapie en ontvangt u de groepsregels. In deze gesprekken wordt bepaald wat uw belangrijkste schema's en modi zijn om aan te werken in de groep.



### HOE LANG?

- 18 weken waarvan 1,5 uur per bijeenkomst
- exclusief 2 follow-upafspraken.
- groepsgrootte: 8-10 personen.

## DE FASEN VAN DE THERAPIE

- De eerste fase is vooral gericht op het opbouwen van contact met andere groepsleden en maakt u kennis met schema's en modi.
- De volgende fasen zijn gericht op het groepsproces. Na bijvoorbeeld de vijfde groepssessie wordt er van de groepsleden verwacht dat zij elkaar steeds vaker uitnodigen om gevoelens en gedachten te delen.
  - Het leren aangaan van een gezond contact met de therapeuten en de groepsleden is een van de belangrijkste aspecten van het veranderingsproces. Voor de een hoort hier de uitdaging bij om gevoelens meer te delen met anderen. Voor de ander kan het openstaan voor de mening van een ander en minder vanuit zichzelf reageren een leerdoel zijn.
  - In de eindfase nemen de groepstherapeuten een actievere houding aan. In deze fase komt ook het afscheid nemen aan bod. Hierbij kunnen schema's en modi getriggerd worden. Er wordt besproken wat u geleerd heeft en hoe u dit in de toekomst kunt blijven toepassen.

## WAT GEBEURT ER IN EEN GROEPSSCHEMA THERAPIE?

Wanneer de groepstherapeuten vragen wie dit keer een rollenspel wil spelen, meldt Hans zich. Hans heeft vaak het gevoel nergens bij te horen en een vreemde eend in de bijt te zijn. Hij wil een rollenspel spelen met daarin een situatie van de afgelopen week waarin een schema van hem werd getriggerd.

Hans vraagt zijn groepsleden Caroline, Franka en Thijs om de rol op zich te nemen van collega's die hem voortdurend plagen. Hans is vroeger ook gepest als kind. Hij begint wat lacherig en zegt dat een rollenspel natuurlijk nooit echt kan zijn. Maar al snel ervaart hij weer dat (oude) gevoel van er niet bij te horen en slikt hij een traan weg.

In de nabespreking hoort Hans dat de "plagende collega's" er ook alleen maar bij willen horen en dat het niet eens om hem ging. Ze hadden zelfs niet door dat ze hem te veel plaagden, maar hadden vooral lol met elkaar. Van de groepsleden krijgt Hans te horen dat het hen opviel dat hij weinig moeite deed om van zich te laten horen. Zij leggen de relatie met hoe afwachtend Hans zich ook in de groepstherapie opstelt en hoe hij steeds zijn stoel buiten de groep plaatst.

Voor informatie over de kortdurende groepsschematherapie kan contact opgenomen worden met K. Boselie (Psychotherapeut GGzE Direct).

# GGzE

## Bezoekadres

Locatie De Grijze Generaal  
5623 KW Eindhoven

T (040) 297 33 00

I [www.ggze.nl](http://www.ggze.nl)

## Postadres

Posbus 909  
5600 AX Eindhoven

