



Zorgmodule

Schemagerichte therapie

Zorgprogramma persoonlijkheidsstoornissen

Wat is het en voor wie?

Mensen leven met een aantal basisovertuigingen over zichzelf, anderen en de wereld om zich heen. Deze overtuigingen worden schema's genoemd. De meeste schema's worden aangeleerd in onze jeugd door boodschappen van ouders of belangrijke anderen, cultuur en belangrijke levensgebeurtenissen. Deze schema's, ook wel kinderschema's genoemd, bepalen in belangrijke mate ons gedrag. Deze schema's kunnen op volwassenleeftijd nog bestaan en verhinderen dat u goed functioneert op het gebied van werk en relaties. Schematherapie richt zich op het herkennen en behandelen van deze schema's.

Waarom?

U hebt vragen die te maken hebben met klachten die het gevolg zijn van uw persoonlijkheidsproblematiek. Veel voorkomende vragen zijn:

- Hoe kan ik meer zicht krijgen op mijn eigen persoon?
- Waarom loop ik zo vaak vast in contacten met andere mensen?

- Waarom heb ik wisselende stemmingen?
- Waarom reageer ik zo impulsief?

Wat leert u?

Veel mensen zijn zich niet van bewust van hun schema's, en kunnen dus ook niet zo veel veranderen aan de negatieve invloed ervan op hun leven. Voorbeelden van overtuigingen zijn:

- Ik ben waardeloos.
- Mensen zijn niet te vertrouwen.
- De wereld is onrechtvaardig.

Bij de schemagerichte therapie leert u inzicht te krijgen in de schema's die u last bezorgen, hoe u die schema's kunt verzwakken, en hoe u andere, gezonde overtuigingen kunt gaan herkennen en gebruiken.

U kunt niet deelnemen als

De schemagerichte therapie is gericht op verandering in uw persoonlijkheidsstructuur waardoor uw persoonlijkheidsproblemen minder worden. Dat kan veel, en soms ook te veel, van u vragen. Als uw behan-

delaar denkt dat deze therapie meer van u vraagt dan u aankunt, kunt u niet deelnemen.

Ook als het erg moeilijk voor u is om naar uzelf te kijken, of als u niet genoeg gemotiveerd bent voor een behandeling die gericht is op verandering, kunt u deze therapie niet volgen.

Voor de schemagerichte therapie is het belangrijk dat u in staat bent een werkrelatie met de therapeut aan te gaan of dat te leren. Als dat erg lastig voor u is, kunt u niet deelnemen aan deze therapie.

Hoe wordt er gewerkt?

Eerst onderzoeken we welke basisovertuigingen in uw leven een belangrijke en verstorende rol spelen. Hierna werkt u aan het krijgen van inzicht in uw schema's zodat u beter kunt omgaan met alledaagse situaties. Tenslotte is de therapie gericht op het veranderen van uw basisovertuigingen.

>>

Praktische informatie

- Individuele gesprekken of groepsbijeenkomsten.
- De gesprekken vinden in het begin wekelijks plaats, na verloop van tijd zal er meer tijd tussen de gesprekken of bijeenkomsten zitten.
- De gemiddelde behandelduur is twee jaar.