

BEHANDELING/BEGELEIDING

Informatie over **Schematherapie**

Schematherapie is een combinatie van cognitieve gedragstherapie en elementen uit andere therapievormen. De therapie is er als je hardnekkige en ingewikkelde problemen ervaart. Hierdoor heb je jezelf of anderen schade toegebracht en ben je mogelijk in aanraking gekomen met politie en justitie. Je bent je (misschien) bewust van de problemen, maar het lukt niet om deze te doorbreken. Met een schematherapeut leer je omgaan met je schema's in het dagelijks leven.

Informatie over schematherapie

Wat is een schema?

Schema's ontstaan in de kindertijd door (belangrijke) ervaringen, het eigen karakter, de opvoeding en hoe (en of) er voldaan is aan de basisbehoeften. Schema's zorgen ervoor dat je op een bepaalde manier omgaat met situaties of gebeurtenissen. Schema's kunnen er ook voor zorgen dat je in de problemen raakt, deze schema's noemen we disfunctionele schema's. Hoe ouder een schema is, hoe lastiger het is om dit patroon te doorbreken.

Wat is een modi?

Een modi is een gemoedstoestand, deze bestaat uit één of enkele emoties. Het zijn gemoedstoestanden waarin je korte of langere tijd kan blijven en die elkaar (plotseling) kunnen afwisselen. Welke schema en modi bij je aanwezig is maakt hoe je reageert en/of handelt.

Wat is schematherapie?

Met schematherapie ga je op zoek naar welke disfunctionele schema's aanwezig zijn en de modi die daardoor geactiveerd worden. Ook wordt er gekeken waar deze disfunctionele schema's ontstaan zijn en of deze schema's op dit moment nog in de weg zitten. Dit kan helpen om oude patronen te doorbreken en nieuwe gezonde patronen te ontwikkelen.

Wie biedt schematherapie aan?

Schematherapie wordt binnen ons Ambulant Centrum door verschillende therapeuten aangeboden. De therapeuten zijn in de schematherapie opgeleid en gebruiken deze op hun eigen manier. Een GZ-psycholoog kan op onderzoek gaan naar schema's door middel van gesprekken en oefeningen in een spreekkamer. In schemagerichte dramatherapie staat het doen op de voorgrond. Hier doet de dramatherapeut oefeningen in de dramaruimte om schema's te leren kennen.

Hoe lang duurt de behandeling?

Iedereen is anders, daarom kijken we ook naar hoeveel tijd je nodig heeft. Over het algemeen is schematherapie een langdurige en intensieve behandeling, dit komt omdat schema's niet zomaar te veranderen zijn. De sessies kunnen wekelijks aangeboden worden. Maar het kan ook dat er langere tijd tussen de sessies zit, het is net wat in de behandeling passend is en wat met de therapeut wordt afgesproken.

**Meer informatie over
schematherapie?**

Ga naar www.fivoor.nl