

Clëntenfolder schemagroepstherapie

Iedereen heeft een bepaalde manier waarop hij of zij kijkt naar zichzelf, de ander en de wereld om zich heen. Wanneer dit leidt tot langdurige patronen van voelen, denken en handelen spreek je van een gevoelige snaar (schema). Als één of meerdere schema's getriggerd worden, kun je in een bepaalde gemoedstoestand (modus) terecht komen. Veel schema's en modi zijn in de (vroege) jeugd ontwikkeld in contact met belangrijke andere mensen. Schematherapie kan een goede behandeling zijn wanneer het je al langere tijd niet goed lukt om met je gevoelige snaren en gemoedstoestanden om te gaan, en je hierdoor problemen hebt gekregen met je relaties, je werk of studie en klachten hebt die steeds terugkomen.

Voorbeelden van schema's zijn:

- Vaak het gevoel hebben te falen, ongelukkig te zijn, zelfs als je succesvol bent of er dingen goed gaan.
- Bang zijn aan anderen te laten zien hoe je eigenlijk bent, uit angst afgewezen te worden.
- Je nauwelijks kunnen ontspannen, leuke dingen aan je voorbij laten gaan omdat je het gevoel hebt meer je best te moeten doen.
- Jezelf minder dan anderen voelen, altijd denken aan wat anderen van je denken waardoor je eigen wensen en verlangens erbij inschieten.

In de schemagroepstherapie onderzoek en ervaar je wat er gebeurt wanneer je schema's getriggerd worden in contact met anderen. Je krijgt de gelegenheid om in een veilige therapeutische omgeving deze patronen te veranderen en nieuwe ervaringen op te doen. Er wordt gebruik gemaakt van gedragsmatige, cognitieve en experiëntiele technieken volgens het protocol van Broersen en Van Vreeswijk (2017).

Aanmelding kan via een verwijzing van de (huis)arts of een behandelaar. Na aanmelding beoordelen de groepstherapeuten of deelname aan deze schemagroepstherapie passend is. Met een juiste verwijzing wordt de behandeling vergoed vanuit een specialistisch GGZ traject.

Voorafgaand aan de schemagroepstherapie vindt een intake plaats. We vragen je daarvoor 2 schemavragenlijsten in te vullen. De schemagroepstherapie bestaat uit 18 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur (inclusief pauze). Op indicatie kan er een vervolgtraject plaatsvinden.

De schemagroepstherapie start 4 maart 2020 en wordt gegeven op woensdagen van 8:45 uur tot 10:45 uur op Maliesingel 55 in Utrecht. De schemagroepstherapie wordt begeleid door de psychotherapeuten Nicol van Panhuis en Tanja van den Hogen, werkzaam bij Het Singelhuis.

Als je nog vragen hebt of meer informatie wilt krijgen, kun je met een van de behandelaren contact opnemen. Onze contactgegevens staan hieronder vermeld.



Maliesingel 55, 3581 BR Utrecht

030 - 752 70 72

www.hetsingelhuis.nl

info@hetsingelhuis.nl