

Schemagerichte therapie

... voor mensen die steeds in dezelfde valkuilen terechtkomen

Wat is schemagerichte therapie?

Schema's bepalen hoe je naar jezelf, naar anderen en naar de wereld om je heen kijkt. Hiervoor is de kiem gelegd in je kindertijd en die kijk is verder gegroeid en gevoed door wat je daarna hebt meegemaakt in je leven. Schema's zijn hardnekkige opvattingen die bepalen hoe je in het dagelijks leven functioneert. Een voorbeeld is de opvatting: 'als ik anderen vertrouwd zullen ze misbruik van mij maken' of 'ik ben het niet waard dat mensen van mij houden'.

Voor wie?

Schematherapie is bedoeld voor mensen die vastlopen in het dagelijks leven ten gevolge van hun schema's.

Doel van de therapie

Het doel van de therapie is om mensen te helpen hun schema's op te sporen, inzicht te krijgen in hoe ze deze zelf in stand houden en leren hoe ze er op een andere manier mee om kunnen gaan zodat ze er minder last van hebben.

De groep

De schemagerichte groepstherapie is een gesloten groep, dat houdt in dat er tussentijds geen nieuwe deelnemers kunnen instromen. De groep bestaat uit mannen en vrouwen en telt 7 tot 10 groepsleden.

Ter voorbereiding op de groep en bij evaluatie momenten zal er een individueel gesprek plaatsvinden. Voor aanvang van de groep wordt gevraagd 2 vragenlijsten in te vullen om te bepalen waar u het meest last van heeft.