

Kortdurende Schematherapie

Inleiding

Je komt mogelijk in aanmerking voor schematherapie in een groep. In deze folder lees je voor wie deze vorm van therapie geschikt is. Je vindt ook informatie over: de inhoud van de therapie, de technieken die we gebruiken, de verschillende fasen en de spelregels.

Wat is schematherapie?

Iedereen kijkt op een bepaalde manier naar zichzelf, de ander en de wereld op zich heen. Wanneer je dit een tijd lang op dezelfde manier blijft doen, noemen we dat een patroon. Deze patronen hebben invloed op je voelen, denken en handelen.

De meeste mensen hebben meerdere gevoelige snaren/schema's, waar ze af en toe last van hebben. Een of meer schema's worden dan 'getriggerd' (opgeroepen). Het gevolg is een bepaalde gemoedstoestand, ook wel modus genoemd. Bij een modus horen bepaalde (intense) emoties en bepaalde gedragingen.

Voorbeeld:

Anna volgt schematherapie in een groep met nog acht andere mensen. Ze zijn nu voor de tweede keer bij elkaar. In de vorige therapiesessie hebben ze zich aan elkaar voorgesteld en iets verteld over waar ze tegenaan lopen in hun leven. Ze spraken bijvoorbeeld over de valkuilen waar ze regelmatig in stappen. De twee groepstherapeuten nodigen de groepsleden dit keer uit om iets te vertellen over hoe zij het de vorige keer vonden. Ze willen ook graag weten hoe het de afgelopen week is gegaan.

Anna durft nog niet zo goed als eerste iets te zeggen. Zij is bang dat anderen haar stom vinden (dit heet bij schematherapie: schema 'Minderwaardigheid/schaamte'). Aan de andere kant vindt ze ook dat toch in ieder geval één iemand iets moet zeggen.

Therapietijd moet wel nuttig besteed worden (schema 'Meedogenloze normen/overdreven kritisch'). De angst voor reacties uit de groep overheerst uiteindelijk bij Anna. Zij probeert zich onderdanig en zo onzichtbaar mogelijk op te stellen (modus 'Willoze inschikkelijke'). Een van de groepstherapeuten ziet Anna worstelen. Hij nodigt haar vriendelijk uit om iets te zeggen over wat er in haar omgaat.

In het bovenstaande voorbeeld wordt bij Anna het schema 'Minderwaardigheid/schaamte' getriggerd. Haar reactie bestaat uit het onderdrukken van haar emoties en behoeftes. Ze hoopt daarmee goedkeuring van anderen te krijgen door volgzzaam te zijn. Deze gemoedstoestand/modus heet de 'Willoze inschikkelijke'.

Voor wie is schematherapie?

Lukt het je al langere tijd niet goed om met je gevoelige snaren en de gevolgen daarvan om te gaan? Heb je hierdoor problemen met relaties, je werk of studie? En komen je klachten steeds terug? Dan kan schematherapie een goede behandeling voor je zijn.

Schematherapie kan helpen om scherp te krijgen waar het bij jou in de kern om gaat. Waar komen jouw klachten en problemen vandaan, waarom gaan ze niet over en wat is jouw behoefte hierin. Je leert hier beter mee omgaan in relatie met jezelf en met anderen. Op de volgende pagina lees je welke technieken we daarbij gebruiken.

Technieken in schematherapie

1. Therapeutische relatie (en contact met groepsleden)

Het contact met de groepstherapeuten en de groepsleden is heel belangrijk in deze therapie. Juist daaruit kun je veel leren. Iedereen heeft daarbij zijn of haar eigen leerdoelen, zoals:

- je gevoelens meer te delen met anderen.
- milder worden voor jezelf en de ander.
- meer openstaan voor de mening van anderen en minder vanuit zichzelf reageren.

In de schematherapie leer je van elkaar door stil te staan bij wat er in contact gebeurt. Samen geef je elkaar feedback. Dit doen we altijd op een respectvolle en uitnodigende manier.

2. Cognitieve technieken

Met cognitieve technieken werk je aan verandering van je manier van denken (bijvoorbeeld: zwart-wit). Je doet dit door bijvoorbeeld:

- voor- en nadelen van je schema's en gemoedstoestanden in kaart te brengen.
- te onderzoeken welke feiten vóór je schema's pleiten en welke feiten tegen.

De leden van de groep kunnen je hierbij helpen. Het is vaak gemakkelijker voor een buitenstaander om je op een blinde vlek te wijzen.

3. Gedragmatige technieken

Een goed voorbeeld van een gedragmatige techniek is een rollenspel. In een rollenspel speel je een situatie na uit het dagelijkse leven waarin je schema's en modi zijn getriggerd. Anderen kunnen je helpen jouw gedrag in deze situatie te veranderen.

Daarnaast krijg je huiswerkopdrachten die je helpen om buiten de therapie iets te doen wat je door je gevoelige snaren eerder niet zo snel zou doen.

4. Experiëntiële technieken

De zogeheten experiëntiële technieken (niet te verwarren met experimenteel) zijn meer gericht op je gevoel. We werken met 'geleide fantasie'; inbeelding van fantasiebeelden. Dit kan bijvoorbeeld een veilige plek zijn, maar ook een beeld uit het verleden.

We nodigen je dan uit om een situatie van vroeger op te halen waarin je schema's en modi gevormd zijn. Vaak helpen deze oefeningen om meer begrip te krijgen voor jezelf. Je snapt beter hoe je gevoelige snaren zijn ontstaan.

Je leert vervolgens ook om te gaan met pijnlijke (vroeg) herinneringen. Door technieken als (historisch) rollenspel of de meerstoelen-techniek ervaar je hoe je jezelf kunt helpen.

Voorbeeld:

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

In het begin is hij nog wat lacherig en zegt dat een rollenspel natuurlijk nooit echt kan zijn. Naarmate hij zich meer inleeft in de situatie 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 wat buiten de groep plaatst.

De verschillende fasen

De voorbereiding: het indicatiegesprek

Voordat je aan de therapie begint, krijg je een indicatiegesprek met de therapeut(en). Je ontvangt een aantal vragenlijsten die je van tevoren invult. De antwoorden komen in het gesprek terug. In het indicatiegesprek maak je verder kennis met elkaar en krijg je uitleg over de schematherapie: aantal sessies, frequentie, groeps grootte en groepsregels. Tot slot kijk je samen naar wat jouw belangrijkste schema's en modi zijn.

De hoofdbehandeling duurt in totaal 18 weken, met een follow-up fase van twee bijeenkomsten. Het therapieproces bestaat uit vier therapiefasen.

1. De eerste fase: kennismaking

De eerste fase is vooral gericht op het opbouwen van contact en kennismaken met de schema's en modi. De therapeuten hebben dan ook vaak een actieve houding en zij stimuleren het contact tussen de groepsleden. Ook word je uitgenodigd om bij jezelf en andere groepsleden de gevoelige snaren en de verschillende gemoedstoestanden op te sporen.

In de eerste sessies vinden mensen het vaak spannend om hun emoties en gedachten te delen. Schema's en modi worden lang niet altijd herkend en erkend. Dit is normaal.

2. De middenfase: verdieping

In de daaropvolgende fase is de therapie meer verdiepend. Na de vijfde week is het de bedoeling dat de groepsleden elkaar steeds meer uitnodigen om gevoelens en gedachten te delen. Je leert steeds beter om je kwetsbaar op te stellen en open te staan voor reacties uit de groep. Je bent je bewust van je schema's/modi.

In deze fase staan de groepstherapeuten samen met de groepsleden stil bij de groepscultuur. Wat zijn

dominante schema's en modi in de groep, en hoe gaat de groep ermee om?

De groepstherapeuten treden in deze middenfase minder op de voorgrond. Zij maken alleen af en toe een opmerking en bewaken vooral het groepsproces en de het gevoel van veiligheid in de groep. Ze stimuleren dat groepsleden eventuele behoeften en conflicten openlijk met elkaar bespreken en uitwerken.

3. Eindfase

In de eindfase nemen de groepstherapeuten weer een actievere houding aan. In deze fase draait het onder andere om afscheid nemen van elkaar. Daarbij kunnen ook schema's en modi getriggerd worden. Daar wordt dan aandacht aan besteed. We bespreken ook wat je geleerd hebt en hoe je dit in de toekomst kunt blijven toepassen. Tot slot werken we aan een terugvalpreventie- of signaleringsplan.

Tot slot zullen er na een aantal weken twee 'follow up'-sessies gepland worden met de groep, waarbij de focus ligt op het vasthouden van de behaalde resultaten.

De spelregels

In de schematherapie gelden een paar spelregels. Die zorgen ervoor dat je je veilig kunt voelen en dat het therapieproces goed op gang kan komen.

1. De schematherapeut heeft geheimhoudingsplicht. Hij/zij bespreekt jouw therapieproces alleen met collega's van zijn behandelteam (multidisciplinair overleg).
2. Kom op tijd of zeg ruim van tevoren af. Geef aan waarom je niet kunt komen en probeer zoveel mogelijk sessies aanwezig te zijn.
3. Groepsleden hebben ook geheimhoudingsplicht.

Dat betekent dat je buiten de groep niet met naam en toenaam over andere groepsleden mag praten. Een algemene opmerking over de groep of iets over jezelf vertellen kan natuurlijk wel. Sterker nog, wij raden je juist aan om je problemen te delen met je omgeving en meer te vertellen over de wijze waarop jij met je gevoelige snaren worstelt en hoe je hier in de therapie mee bezig bent. Dit kan jou en je omgeving weer verder helpen.

4. Meld het aan de groepsleden als de emoties je teveel worden. Probeer te verwoorden wat jij op dat moment nodig hebt. Als je even de groep uit wilt stappen, dan kan dat. Kom vervolgens na een paar minuten weer terug.
5. Wat je buiten de groep bespreekt met groepsleden, vertel je altijd tijdens een sessie ook aan de rest van de groep. Dat doe je ook als je buiten de groep een (crisis)contact met een van de groepstherapeuten hebt gehad. Dit draagt bij aan een open en veilige sfeer in de groep. We willen ook voorkomen dat er kleine groepjes ontstaan. Praat daarom beter zo min mogelijk met medegroepsleden over wat er in de groep speelt.

Vragen

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan gerust contact op met de afdeling Psychiatrie op telefoonnummer (076) 595 1016.

Meer informatie

Voor meer informatie over schematherapie en het (wetenschappelijk) onderzoek daarnaar zie de volgendewebsites:

www.schematherapie.nl(<http://www.schematherapie.nl/>)

www.schematherapy.com(<http://www.schematherapy.com/>)

www.schematherapysociety.org(<http://www.schematherapysociety.org/>)

Bronvermelding: Michiel Vreeswijk en Jenny Broersen, Handleiding kortdurende schematherapie voor groepstherapie en individuele therapie, Bohn Stafleu van Loghum, Houten, 2006, derde herziene druk 2017

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Psychiatrie](https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie>)