

Schematherapie voor cluster-C

Dr. N. Bachrach
Klinisch psycholoog
programmamaleider

Drs. J. van Houten
Klinisch psycholoog
i.o.

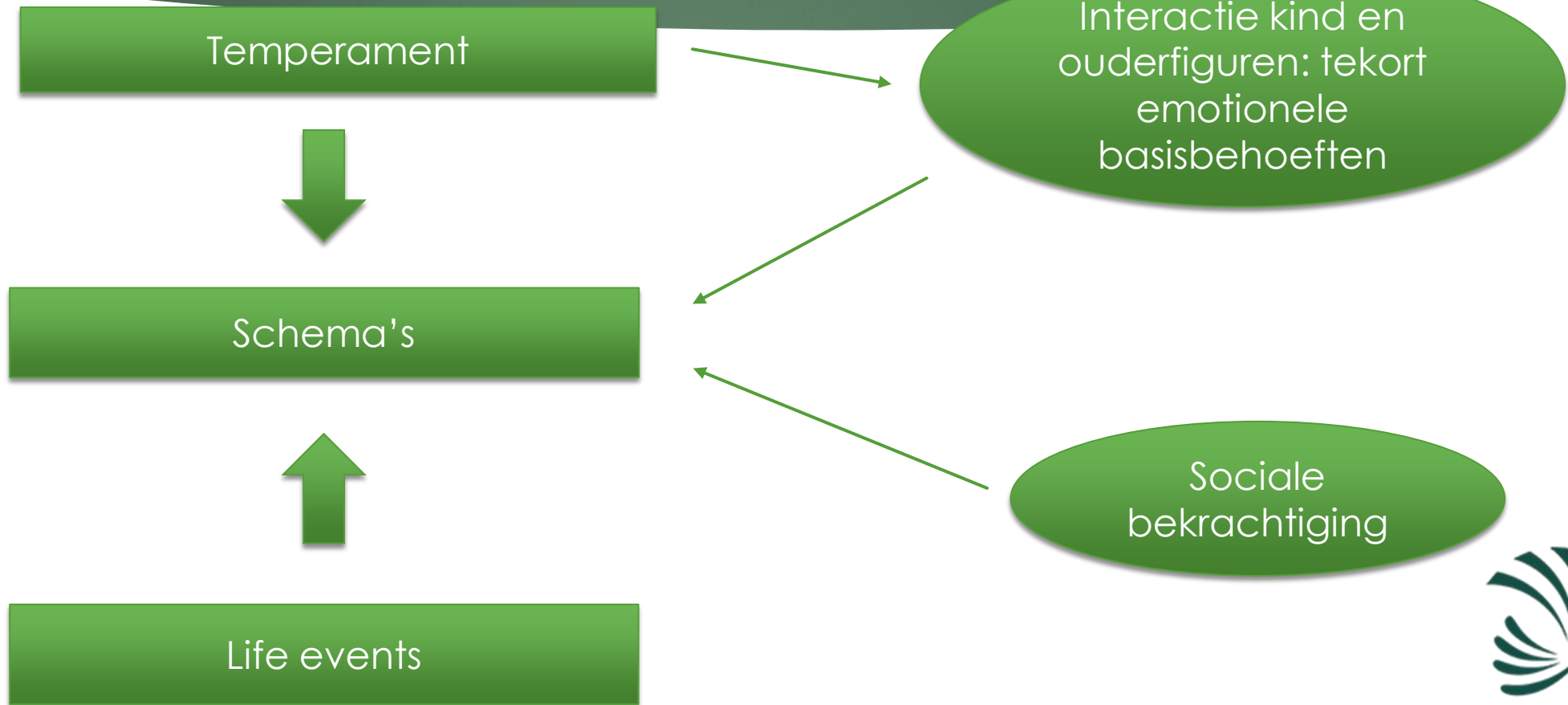
Schematherapie voor cluster-C

- ▶ Schematherapie (groep en individueel): integratieve vorm van therapie om hardnekkige schema's (patronen van denken, voelen en doen) te veranderen.
- ▶ Mensen ontwikkelen maladaptatieve **schema's** in hun jeugd als basisbehoeften onvoldoende vervuld worden
 - ▶ Ideeën over jezelf, anderen en de wereld en hoe we ons het beste kunnen gedragen om narigheid te voorkomen.
 - ▶ Beïnvloeden hoe we denken en voelen en hoe we ons gedragen.
 - ▶ Passen bij de ideeën over hoe onze wereld eruit zag, toen we kind waren; veroorzaken onnodig veel problemen in het heden.

Emotionele basisbehoeftes

1. Veiligheid
2. Verbondenheid
3. Autonomie
4. Realistische grenzen
5. Zelfexpressie
6. Spontaniteit en spel

Oorsprong schema's



MODI

Emotionele toestand of deel van het zelf dat tijdelijk iemands gedachten, gevoel en gedrag domineert.

Combinatie van schema's en schemacoping responsen.

Schema's vormen de vaak meer onbewuste kijk op zichzelf, anderen en de wereld. Modi wisselen per situatie en beïnvloeden gedachten, gevoel en gedrag.

Schema's en modi zijn onlosmakelijk aan elkaar verbonden.

Modi cluster-C

Afhankelijk

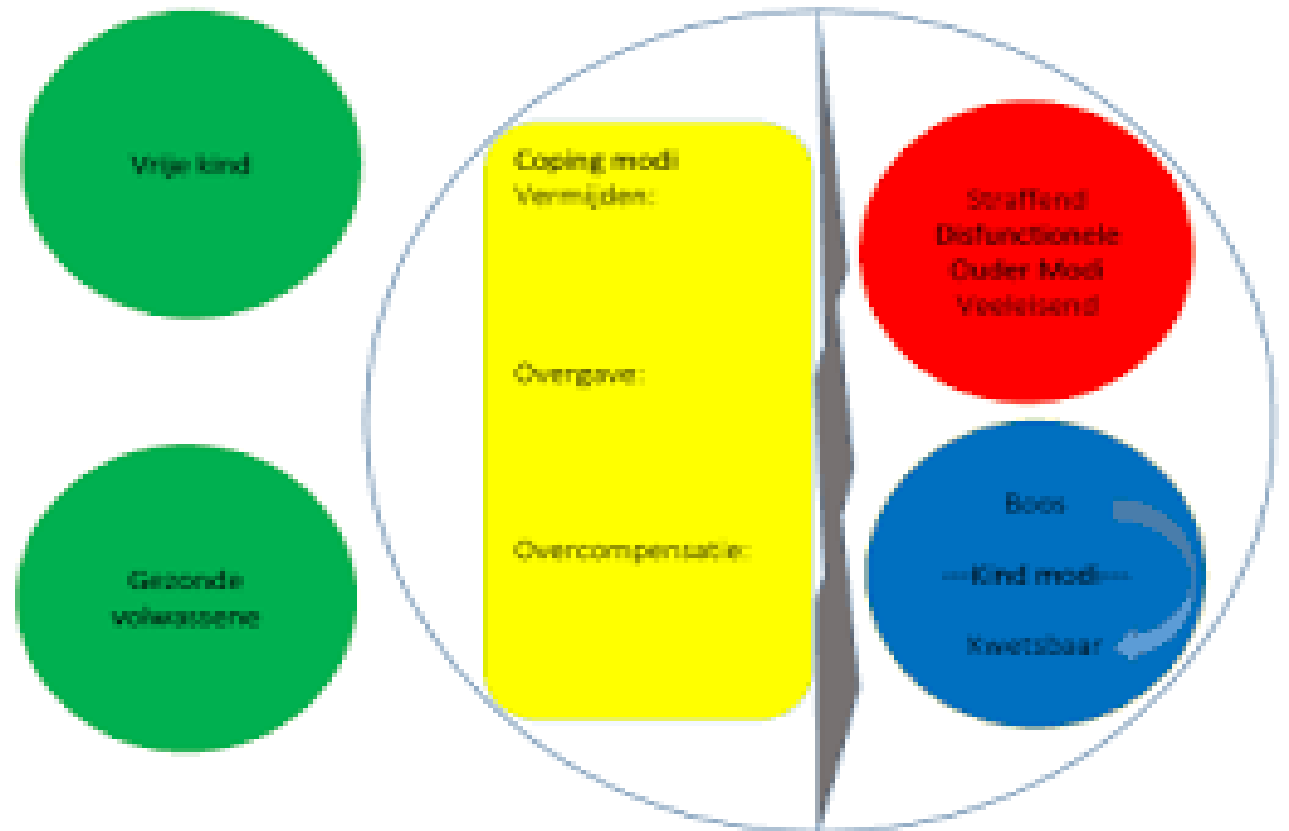
Straffende ouder, afhankelijk en eenzaam kind, willoos inschikkelijke beschermer

Dwangmatig

Veeleisende ouder, kwetsbaar kind, perfectionistische overcontroleerder, zelfverheerlijker

Vermijdend:

Straffende ouder, eenzaam en minderwaardig kind, vermijdende, onthechte en willoos inschikkelijke beschermers



Technieken voor schema en mod

Doelen in schematherapie

Beter contact met en beter zorgen voor gevoelens en basisbehoeften.

- Stoppen straffende en veeleisende kant,
- Helden kwetsbaar kind
- Verminderen coping modi

THERAPEUTISCHE TECHNIEKEN			
	KANAAL		
	VOELEN	DENKEN	DOEN
BUITEN THERAPIE	Rollenspel heden Imaginatie heden Exposure gevoelens tonen	Socratische dialoog Gezonde schema's Schemadialoog Flashcards Positief logboek	Gedragsexperimenten Vaardigheden trainen Probleem oplossen Nieuw gedrag
BINNEN THERAPIE	Limited reparenting Empathische confrontatie Grenzen stellen Rolomkering T-CI	Benoemen schema's in de ther. relatie Uitdagen ideeën over de therapeut Zelfonthulling	Gedragsexperimenten Modellen en bekrachtigen nieuw gedrag Vaardigheden mbt ther. relatie trainen
VERLEDEN	Imaginatie met rescripting Rollenspel verleden Meerstoelentechniek Brieven schrijven	Herinterpreteren gebeurtenissen verleden en integreren in nieuwe schema's Historische toets	Nieuw gedrag uitproberen op oude kernfiguren
TOEKOMST	Imaginatie of rollenspel toekomstige situaties Meerstoelentechniek: Dialogoog tussen schema's en gez. kant	Bespreken nieuwe doelen, plannen voor de toekomst, gebaseerd op eigen interesses en behoeftes Anticiperen schema-activatie i.d. toekomst	Nieuw gedrag bij nieuwe contacten uitproberen Exploreren en uitproberen van nieuwe activiteiten en nieuwe contacten

Groep

Groep kan zorgen voor essentiële genezende ervaring van 'erbij horen'

Triggert jeugdherinneringen van groepen (school/gezin)

Veel ruimte om ervaring op te doen in een veilige groep

Lotgenoten zorgen voor veiligheid en leeromgeving