

Individuele Schematherapie 50 sessies

■ Wat is Schematherapie?

Binnen de schematherapie gaan we ervan uit dat mensen verschillende kanten in zich hebben. Deze kanten staan, als het goed is, onder regie van de gezonde volwassen kant. Als je ontwikkeling door omstandigheden minder goed verlopen is, dan krijgen andere kanten van jezelf vaak de overhand en krijg je klachten of kom je in de problemen.

■ Meerdere kanten

Eén van de kanten waar veel van onze cliënten mee worstelen is de interne criticus. Dit is een kant die van binnen de hele tijd negatief commentaar geeft op jou, op wat je doet, wat je zegt, hoe je eruit ziet enzovoort. Je kunt dit vergelijken met de ondertiteling bij een film of de negatieve stem op je schouder, net als in een strip. Vaak is deze kant er al heel lang en kun je je hierdoor soms klein en minderwaardig voelen. Alsof je niks kan en niemand bent.

Soms word je dan ook overspoeld door gevoelens en voel je je letterlijk weer een klein kind, in een te grote wereld met te veel verantwoordelijkheden. Dat is een tweede kant, die noemen we in schematherapie de kindkant.

Andere voorbeelden van kindkanten zijn dat je ineens ongecontroleerd boos kan worden of impulsief of ongedisciplineerd kan zijn.

De derde kant, die veel mensen hebben en die veel verschillende vormen aan kan nemen, is de beschermer, ook wel de overlevingsstrategie(en) genoemd. Dit kan een kant zijn waarin je jezelf verdooft van je gevoelens of waarin je de stem van de interne criticus stil probeert te krijgen. Bijvoorbeeld door jezelf heel goed aan te passen, hard te werken of veel te sporten om niet na te hoeven denken. Je terugtrekken, veel televisie kijken, netflixen, alcohol drinken, gamen enzovoorts kunnen je eveneens helpen om niet te hoeven voelen. Soms is de strategie juist overcompenseren. Door heel stoer te doen, een grote mond te hebben en het altijd beter te weten, druk je je gevoelens weg.

Al deze kanten (officieel heten die modi) komen voort uit het patroon waarin je vanaf dat je kind was over jezelf en anderen bent gaan denken en hoe je daarnaar bent gaan handelen. Deze patronen noemen wij **schema's**. Daar komt de naam schematherapie vandaan.

■ De behandeling

Het doel van jouw behandeling is om de verschillende kanten te leren kennen en te gaan begrijpen. Hoe zijn ze ontstaan, hoe kun je ze veranderen en vooral hoe kun je je gezonde volwassen kant ontwikkelen. De therapeut gaat je daar actief mee helpen en ondersteunen.

■ Hoe ziet een behandeling eruit?

Het eerste jaar heb je elke week een individuele sessie van 45 minuten met een vaste therapeut. Elke sessie neem je op en luister je voor de volgende sessie thuis



Het hoofddoel is dat jouw gezonde volwassen kant zo sterk gaat worden dat je zelf weer verder kan.

af. Dit is een essentieel onderdeel van de behandeling! Zorg dus voor een opnameapparaat. De meeste mensen gebruiken hiervoor hun telefoon.

In de eerste fase breng je samen met je therapeut de verschillende kanten in kaart, om zo je gedrag in het hier en nu te begrijpen vanuit je leerervaringen in het verleden. Hoe zijn die kanten ontstaan en hoe komt het dat je ze nu zelf nog steeds in stand houdt? Binnen de therapie wordt er niet alleen gepraat, er worden ook allerlei oefeningen gedaan om meer te ervaren en te voelen. De therapeut gebruikt hiervoor allerlei technieken. Geleidelijk komt de nadruk steeds meer te liggen op het veranderen van je probleemgedrag en het oefenen met nieuw gedrag.

In het tweede jaar van je behandeling, heb je nog één keer per vier weken een sessie. Hierin leer en oefen je om met je gezonde volwassen kant zelf de regie te voeren en krijgt de therapeut meer de rol van coach.

Na 50 sessies stopt je behandeling. Hierna is het de bedoeling dat je minstens 6 maanden geen ander therapie-aanbod aangaat. Uit eerder onderzoek is duidelijk gebleken dat het proces van herstel doorzet na afronding en dat je pas echt na 6 tot 12 maanden weet wat het resultaat is van de behandeling.

■ De behandelovereenkomst, evaluaties

In de intakefase teken je de algemene behandelovereenkomst met de Viersprong. Tijdens de eerste fase van de behandeling maak je samen met je therapeut een overzicht van jouw problematiek door de verschillende kanten in kaart te brengen. Het hoofddoel is dat jouw gezonde volwassen kant zo sterk gaat worden dat die meestal de overhand heeft. Je behandelplan wordt regelmatig besproken en waar nodig bijgesteld. Daarbij wordt je gevraagd om diverse vragenlijsten in te vullen, zodat we het verloop in kaart kunnen brengen en de behandeling zo goed mogelijk verloopt.

■ Onderzoek

De Viersprong is naast een behandelinstituut, ook een instelling die aandacht heeft voor opleiding en onderzoek. De behandeling wordt regelmatig geëvalueerd via verschillende vormen van testonderzoek, waaraan je gevraagd wordt mee te werken. Daarnaast maken we altijd video- en audio-opnames. Natuurlijk worden deze opnamen met strikte regels rond vertrouwelijkheid en zorgvuldigheid behandeld. We vragen jou ook hiervoor toestemming en zullen je hier in een gesprek verder over informeren.