



## Ambulante Schematherapie voor adolescenten

### ■ Wat is schematherapie en hoe kunnen we je ermee helpen?

Schematherapie gaat ervan uit dat ieder mens basisbehoeften heeft. Als er een tekort ontstaat in de vervulling van je basisbehoeften, ontstaan er op basis van deze ervaringen overtuigingen over jezelf, anderen en de wereld. Deze overtuigingen noemen we schema's. Ze zijn gevormd door hoe je wereld was toen je kind was en er niet goed is aangesloten op wat je nodig had.

Je overtuigingen (schema's) beïnvloeden hoe je denkt en voelt en hoe je je gedraagt. Ze voelen bekend, maar vaak passen ze niet meer zo goed bij je leven nu. Deze gevoelens, overtuigingen en gedragingen kunnen veel problemen veroorzaken, zoals een gevoel van minderwaardigheid of een patroon van mislukking.

### ■ Anders leren voelen, denken en handelen.

Schematherapie richt zich op het veranderen van de patronen die problemen veroorzaken in het hier en nu. Dat gebeurt door het ontdekken van de schema's (de overtuigingen over jezelf, anderen en de wereld) die je problemen veroorzaken en door het toepassen van verschillende methoden en technieken om gericht aan verandering te werken en anders te leren voelen, denken en handelen.

Op het moment dat de vroeg ontstane patronen geactiveerd worden, kan er door jou in een situatie vanuit verschillende gemoedstoestanden gereageerd worden. Als een schema geactiveerd wordt door een bepaalde gebeurtenis, doet dit vaak pijn. Je kunt dan verschillend reageren op deze pijn en bijvoorbeeld heel boos worden, net doen of je het niet voelt, of jezelf afkeuren omdat het pijn doet. Deze gemoedstoestanden noemen we modi (het meervoud van modus). Snelle wisselingen in modi of vastzitten in een modus kan leiden tot problemen.

Er zijn aanwijzingen dat door te behandelen in een groep het proces tot herstel versneld kan worden.

### ■ Hoe werkt Schematherapie?

Schematherapie richt zich zowel op je schema's als op je modi. In de therapie bekijk je samen met de therapeuten de problemen in je huidige leven, zoals op het gebied van relaties/vrienden, school, middelengebruik, conflicten thuis, hoe je je voelt en belangrijke ervaringen in je leven tot nu toe. Er wordt ook gekeken naar je sterke kanten. Het is een actieve behandeling waar we samen met jou door middel van individuele, groeps- en systeemgesprekken (met je gezin) gaan werken aan het verminderen van je klachten. We vragen je te oefenen in je dagelijks leven en bijvoorbeeld bandjes van therapiegesprekken te beluisteren. De sessies worden opgenomen op video, zodat we samen met jou terug kunnen kijken wat er precies gebeurt. Ook worden deze opnamen gebruikt voor onderzoeks



## Schematherapie richt zich op het veranderen van de patronen die problemen veroorzaken in het hier en nu.

doeleinden, zodat we de beste behandelingen kunnen ontwikkelen. Uiteindelijk zullen je klachten verminderen, zodat je weer goed kan functioneren en je leven kunt vormgeven zoals jij dat wil.

### ■ Waarom Schematherapie in een groep

Er zijn aanwijzingen dat door te behandelen in een groep het proces tot herstel versneld kan worden. De leden van een groep vinden herkenning in elkaar en kunnen elkaar extra helpen in dit veranderingsproces. Een eerste klein Amerikaans onderzoek toonde goede effecten van zo'n groepsbehandeling. Ook in Nederland, onder andere bij de Viersprong, vonden wij goede uitkomsten. De combinatie van groeps- en individuele Schematherapie blijkt krachtig te zijn.

### ■ Opbouw en duur van ambulante Schematherapie voor adolescenten

De totale behandelduur van het programma is maximaal 24 maanden, waarbij de groepstherapie 18 maanden duurt.

Voorafgaand aan je start in de groep maak je samen met je therapeut een behandel- en crisisplan. Ook maak je kennis met het schema- en modusmodel en de relatie met jouw klachten. In die periode worden ook de systeemgesprekken met je ouders/gezin opgestart, die één keer per maand plaatsvinden.

Aansluitend start je in de groep. Je hebt gedurende 18 maanden wekelijks een groepszitting en een individueel gesprek. In het tweede jaar bouwen de individuele gesprekken af. Bij bijzondere omstandigheden kan er een extra individueel- of systeemgesprek gevoerd worden, bijvoorbeeld in geval van een crisis.

### ■ Therapeuten

De therapeuten die schemagerichte therapie geven, zijn in deze behandelingen getraind door nationale en internationale deskundigen. Zij zijn ingeschreven in het Nederlandse schematherapie register en/of het register van de internationale schematherapie vereniging (ISST).

### ■ Meer weten of een jongere aanmelden?

Wij kunnen ons voorstellen dat je nog vragen hebt na het lezen van deze brochure. Kijk voor de contactgegevens op: [www.devierversprong.nl/behandelingen/schematherapie-jongeren](http://www.devierversprong.nl/behandelingen/schematherapie-jongeren)

Bij verwijzing naar de Viersprong is een verwijfsbrief nodig van een huisarts, medisch specialist of jeugdarts of verwijzing door een loket voor jeugdzorg van de gemeente. Meer informatie over aanmelden vind je op [www.devierversprong.nl](http://www.devierversprong.nl).