Schematherapie Poli

Expertisecentrum Angst, Dwang en PTSS Overwaal

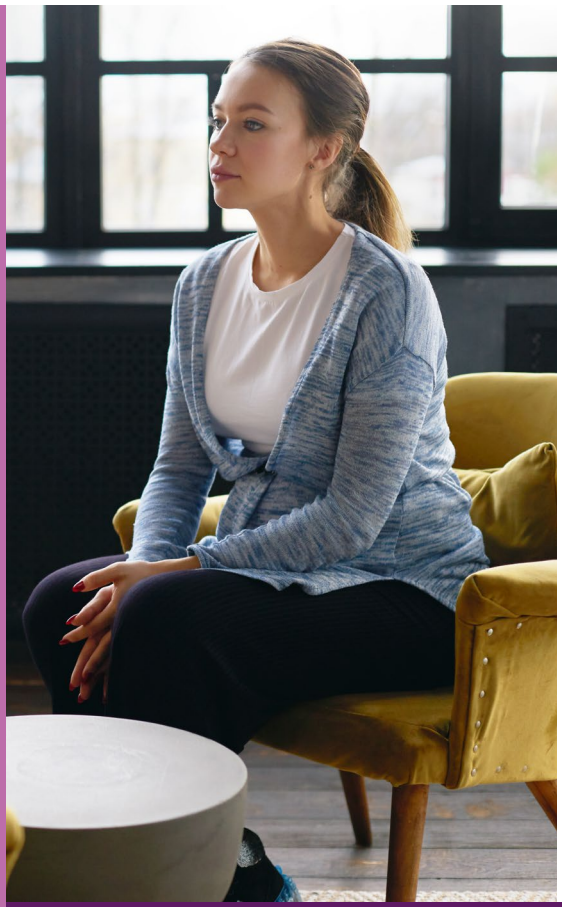
Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

Doorbreek oude patronen en leer omgaan met angst

Soms blijven angstklachten bestaan, ook na eerdere behandelingen. Dat kan komen door gedragspatronen die je in de weg zitten. Schematherapie is een behandelvorm die je helpt om deze patronen te begrijpen en te doorbreken. In Schematherapie Poli werk je individueel aan het ontwikkelen van nieuwe manieren om met je gevoelens, gedachten en gedrag om te gaan.

Wat is schematherapie?
Schematherapie is een vorm van cognitieve gedragstherapie die je helpt om hardnekkige gedragspatronen te veranderen. Deze patronen ontstaan vaak al in je jeugd, op momenten dat er niet goed is voldaan aan belangrijke basisbehoeften.

Denk hierbij aan:
- je veilig voelen;
- je kunnen hechten aan anderen;
- emotioneel en lichamelijk voor je zorgen
- aangemoedigd worden om zelfstandig te zijn;
- duidelijke grenzen krijgen;
- je gevoelens en behoeften mogen uiten;
- kunnen spelen en leren, ook door fouten te maken.



In de therapie kijk je samen met je behandelaar naar hoe ervaringen uit je jeugd invloed hebben op hoe je nu denkt, voelt en handelt. Je onderzoekt welke behoeften toen niet vervuld zijn en hoe dat nu heeft geleid tot bepaalde patronen en klachten.

Je leert begrijpen waarom je soms vastloopt in bepaalde gevoelens of reacties. In schematherapie noemen we deze innerlijke toestanden ‘modi’ (enkelvoud: modus). Ook kijken we naar de ‘bril’ waardoor je naar jezelf en de wereld kijkt, deze noemen we ‘schema’s’. Zowel modi als schema’s ontstaan wanneer je basisbehoeften niet voldoende zijn vervuld.

Voor wie is Schematherapie Poli?
Deze behandeling is geschikt voor mensen met een angststoornis bij wie eerdere cognitieve gedragstherapie onvoldoende effect heeft gehad. Het is

belangrijk dat je zelf een duidelijke hulpvraag hebt en gemotiveerd bent om aan de slag te gaan.

Hoe ziet de behandeling eruit?
Bij de Schematherapie Poli werk je samen met je behandelaar aan een persoonlijk behandelplan. Hierin staan doelen die passen bij jouw situatie.

Denk bijvoorbeeld aan:
- je losmaken van je ouders;
- leren hoe je vriendschappen opbouwt;
- het verwerken van traumatische ervaringen;
- omgaan met of herstellen van depressieve gevoelens.

Het centrale doel is altijd: leren omgaan met je angstklachten, zodat deze een fijn leven niet meer in de weg staan.

In het behandelplan worden je klachten en uitdagingen zoveel mogelijk beschreven aan de hand van functionele en niet-functionele 'modi' (gemoedstoestanden) en 'schema's' (denkpatronen). Samen kijk je ook naar hoe je meer helpende modi en realistischere schema's kunt ontwikkelen.

Pré-therapie
Na de intake start je met een pré-therapie. Dit zijn drie gesprekken van 60 minuten, met de mogelijkheid om dit uit te breiden tot maximaal vijf sessies. Deze gesprekken vinden plaats ná het opstellen van het behandelplangesprek, maar vóór de wachttijd voor de therapie begint. Het doel is om samen te onderzoeken of schematherapie bij Expertisecentrum Angst, Dwang en PTSS Overwaal voor jou de juiste keuze is.

De sessies vinden plaats volgens afspraak op de polikliniek.

De therapie

De behandeling is individuel. In totaal zijn er 50 ambulante sessies: 40 in het eerste jaar en 10 in het tweede jaar.

De therapie verloopt in twee fases:
1. Diagnostiek en voorlichting: Je krijgt uitleg over modi en schema's, en onderzoekt hoe deze bij jou een rol spelen.

2. Veranderingsfase: Je werkt met ervaringsgerichte technieken aan het doorbreken van oude gedragspatronen.

Elke 24 weken wordt de voortgang besproken met een andere schematherapeut dan je vaste behandelaar. Tijdens deze evaluaties kunnen doelen worden bijgesteld, problemen besproken en indien nodig wordt de behandeling aangepast.

TOPGGz-keurmerk

Het Expertisecentrum Angst, Dwang en PTSS Overwaal heeft het TOPGGz-keurmerk. Dit is een landelijk keurmerk voor afdelingen die gespecialiseerd zijn in de behandeling van ernstige, complexe of zeldzame psychische aandoeningen. Zij combineren de behandeling met wetenschappelijk onderzoek en delen hun kennis. Je kunt daarom gevraagd worden om mee te doen aan onderzoek. We bieden vooral behandelingen aan waarvan bewezen is dat ze werken.

Wil je meer weten over het keurmerk? Kijk dan op: https://www.topggz.nl.

Expertisecentrum Angst, Dwang en PTSS Overwaal Polikliniek
Nijmeegsebaan 61, 6525 DX Nijmegen
(024) 343 60 00
ambulant.nijmegen@propersona.nl
www.propersona.nl
Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

© Pro Persona 00104-250905