

Schematherapie Poli

Schematherapie

Schematherapie is een vorm van cognitieve gedragstherapie die zich richt op het veranderen van hardnekkige gedragspatronen. Deze patronen ontstaan in uw jeugd, wanneer er aan een of meer van de basisbehoeften om op te groeien tot een stabiele gezonde volwassene, minder goed is tegemoetgekomen. Deze basisbehoeften zijn:

- veiligheid;
- zich veilig kunnen hechten aan anderen;
- emotionele en fysieke zorg krijgen;
- aangemoedigd worden in uw zelfstandigheid;
- begrensd worden;
- uw behoeften en gevoelens mogen uiten;
- kunnen spelen en leren met vallen en opstaan.

In de behandeling richt u zich op de samenhang tussen uw patronen en klachten nu en uw ervaringen in het verleden, die hebben bijgedragen aan het ontstaan van deze patronen en klachten.

U kijkt met de hulpverlener naar wat u als kind heeft meegemaakt en hoe u in de vervulling van uw basisbehoeften gefrustreerd of (zwaar) gekwetst bent. Uw reactie en gedrag in het hier en nu worden sterk bepaald door deze vroegere ervaringen, u weet zich er geen raad meer mee en u hebt te weinig voeling met de onderliggende oorzaken. Dit wordt belemmerd:

- door 'gemoedstoestanden', die we binnen schematherapie 'modi' (enkelvoud: modus) noemen;
- en door de bril waarmee u naar uw leven en wat daarin gebeurt kijkt. Deze bril noemen we binnen de schematherapie 'schema's'.

De niet-functionele modi en schema's komen voort uit onvoldoende vervulling van de basisbehoeften. Ze zijn vaak niet direct door u waar te nemen. (Elders) in de bijlage staat meer informatie over modi.

Voor wie?

Schematherapie Poli is bedoeld voor mensen bij wie de angststoornis met een vastgelegde (geprotocolleerde) cognitief gedragstherapeutische aanpak onvoldoende blijkt te verbeteren. Het is van belang dat u zélf ook een hulpvraag heeft.

Hoe?

In Schematherapie Poli stelt u samen met uw therapeut een individueel behandelplan op. In dit plan kunnen doelen voorkomen zoals:

- u losmaken van uw ouders;
- leren vriendschappen te sluiten;
- het verwerken van trauma;
- het hanteren of oplossen van depressie.

Centraal doel is altijd: anders omgaan met uw angstklachten zodat deze een volwaardig leven niet meer in de weg staan.

Uw problemen worden in het behandelplan zoveel mogelijk beschreven in termen van functionele en niet-functionele modi en schema's. Ook worden functionele modi en meer realistische schema's beschreven.

Pré-therapie

Na de intake voor Schematherapie Poli volgt een pré-therapie. Het gaat dan om drie sessies van 60 minuten. Indien nodig kan dit verlengd worden tot maximaal vijf zittingen. Deze gesprekken vinden plaats na het behandelplangesprek en vóór de wachtlijstperiode. Het doel is om helder krijgen of indicatie schematherapie Overwaal de juiste is.

Therapie

Schematherapie Poli is een individuele therapie. Er zijn 50 ambulante, individuele sessies, waarvan 40 in het eerste jaar en 10 in het tweede jaar.

De therapie bestaat uit:

- een fase van diagnostiek en voorlichting (informatie over modi en schema's);
- een veranderingsfase (ervaringsgerichte technieken en het doorbreken van gedragspatronen).

Elke 24 weken wordt de behandeling geëvalueerd door een andere schematherapeut dan de uitvoerend behandelaar. Binnen deze evaluatiemomenten kunnen we doelen herzien en aanscherpen, mogelijke problemen en stagnaties aan bod laten komen en eventueel gemotiveerd de behandeling aanpassen.

Waar en wanneer?

De sessies vinden plaats op de polikliniek van Overwaal, centrum voor angststoornissen, en zijn volgens afspraak.

Meer informatie

- Bijlage: Modi
- Patronen doorbreken. Negatieve gevoelens en gewoonten herkennen en veranderen. Genderen, H., Jacob, G. & Seebauer (2012) Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Muste, E., Weertman, A. & Claassen, A.M. (2009). Werkboek Klinische Schematherapie. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Pro Persona Nijmegen
Overwaal, centrum voor angststoornissen

Polikliniek
Tarweweg 2
6534 AM Nijmegen
(024) 383 78 00

Deeltijd en Kliniek
Pastoor van Laakstraat 48
6663 CB Lent/Nijmegen-Noord
(024) 82 00 800

receptie-overwaal@propersona.nl
www.propersona.nl/overwaal

Bijlage: Modi

In schematherapie kijkt de hulpverlener met u naar wat u als kind heeft meegemaakt en hoe u in de vervulling van uw basisbehoeften gefrustreerd of (zwaar) gekwetst bent. Uw reactie en gedrag in het hier en nu worden sterk bepaald door deze vroegere ervaringen, u weet zich er geen raad meer mee en u hebt te weinig voeling met de onderliggende oorzaken. Dit wordt belemmerd:

- door 'gemoedstoestanden', die we binnen schematherapie 'modi' noemen;
- en door de bril waarmee u naar uw leven en wat daarin gebeurt kijkt. Deze bril noemen we binnen de schematherapie 'schema's'.

Modi

Een modus (meervoud: modi) is een allesoverheersende gemoedstoestand waarin iemand zich kan bevinden als reactie op een situatie. Misschien herkent u dat zelf; voelt u zich op het ene moment heel angstig en kwetsbaar, op een ander moment doet u er alles aan om maar niets te voelen, schakelt u zichzelf als het ware uit. Soms stelt u uzelf hoge eisen en heeft u veel kritisch commentaar op uzelf en wordt u mogelijk perfectionistisch in uw gedrag. Op weer een ander moment stelt u zich misschien heel stoer op, of wilt u juist het liefst zo onzichtbaar mogelijk zijn, of past u zich aan aan de wensen van anderen. En soms heeft u het gevoel dat u in balans bent, overzicht heeft en kunt u goed voor uzelf zorgen.

Gaan begrijpen waarom uw gemoedstoestand ineens zo kan veranderen en het leren kennen van het patroon daarin is het eerste doel van de behandeling. Natuurlijk heeft het onderzoeken van het gedrag dat verband houdt met uw angst hierin een centrale plaats.

Om de patronen te gaan herkennen, begrijpen en veranderen doet u in de behandeling verschillende ervaringsgerichte oefeningen zoals rollenspellen en verbeeldingsoefeningen, opdrachten binnen de dramatherapie en de beeldende therapie. Het doen van exposure oefeningen of experimenten met nieuw gedrag in uw eigen omgeving en in de therapie is ook belangrijk om uw klachten en patronen te leren kennen en te veranderen.

Op basis van de doelen die u zichzelf stelt in uw behandelplan maakt u in het begin van de behandeling een oefenlijst gericht op het doorbreken van uw klachtgedrag en gericht op weer meer toekomen aan de dingen die u echt wil doen. Door het doen van deze oefeningen zet u stappen in de richting van uw eigen doelen, waarden en behoeften.

Copingmodi

In de loop van uw leven heeft u allerlei oplossingen gekozen die vroeger werkten, maar u nu belemmeren. Dit uit zich in uw gedrag en wordt 'coping' genoemd. Deze coping kan u geheel overheersen en naast uw gedrag ook uw denken en voelen bepalen. Dan noemen we deze coping een modus: oftewel gevoelstoestand.

Deze 'copingmodi' beschermen u tegen het voelen van uw oude gekwettheid, maar belemmeren u nu om verder te komen. Copingmodi zijn overlevingsstrategieën die uit een primitief deel van ons brein stammen. We zien deze ook terug bij dieren. Grofweg gaat het dan om drie reactiepatronen: *fight, flight & freeze*, oftewel vechten, vluchten of bevriezen.

Hoe werken copingmodi? Binnen de grenzen van de kinderwereld kan onthechten, uzelf afsluiten op wat voor manier dan ook, om lichamelijke en emotionele pijn te vermijden, soms de enige mogelijkheid zijn. Deze onthechting kan zich voordoen in de vorm van:

- dissociëren (zeg maar uzelf verstoppen in het volle zicht);
- zich niet uitspreken;
- uw behoeften niet laten horen;
- het gebruiken van zelfsussende verslavingsvormen (videospelletjes, emotie-eten).

Als volwassene komt vermijding vaak voor in de vorm van:

- het contact uit de weg gaan;
- zorgen dat mensen niet dichtbij komen;
- voorkomen dat u betrokken raakt bij anderen;
- of dat u zich teveel aanpast aan anderen.

Het kan ook de vorm aannemen van een 'boze beschermer': anderen uit de buurt houden door een muur van woede op te trekken of door je als een stekelvarken te gedragen.

Naast deze voorbeelden van copingmodi zijn er nog andere modi waar u in de loop van uw behandeling mee bekend zult raken.