

Schematherapie

Wat is schematherapie?

Schematherapie (soms nog genoemd: schemagerichte cognitieve therapie) is een vorm van psychotherapie die bestaat uit een combinatie van cognitieve gedragstherapie en elementen uit andere therapievormen. Schematherapie richt zich zowel op de problemen die cliënten in hun huidige leven ervaren als op ervaringen uit het verleden die hebben bijgedragen aan het ontstaan van deze problemen.

Beschrijving van persoonlijkheidsstoornissen vanuit schematherapie

Een persoonlijkheidsstoornis is een langdurig bestaand patroon van denken, voelen en gedrag, dat kan leiden tot onaangename gevoelens en uiteenlopende problemen. Persoonlijkheidsstoornissen ontstaan door de invloed van zowel aanlegfactoren (erfelijkheid, temperament) als omgevingsfactoren (vroegere ervaringen, situaties en relaties). Het gaat vaak om hardnekkige patronen en rigide karaktertrekken. Mensen die lijden aan een persoonlijkheidsstoornis hebben meestal al langere tijd problemen op vele gebieden in hun leven. De problemen worden vooral duidelijk in (intieme) relaties met andere mensen. Daarnaast kunnen er ook specifieke klachten zijn zoals bijvoorbeeld angsten, stemmingswisselingen of somberheid, of eetproblemen. Mensen met een persoonlijkheidsstoornis zijn geneigd steeds weer tegen soortgelijke problemen aan te lopen. Het lukt hen vaak niet om op eigen kracht nieuwe oplossingen te bedenken omdat ze dikwijls te weinig zicht hebben op hun eigen aandeel in het voortbestaan van de problemen. Dat komt omdat de problemen meestal al zo vroeg in de jeugd zijn ontstaan dat daardoor de manier van denken en voelen inmiddels vanzelfsprekend is geworden. Zo'n terugkerend patroon van denken en voelen wordt ook wel een "schema" genoemd. Schema's vertroebelen, net als bij vooroordelen, een reële kijk op de werkelijkheid. Een schema is voortdurend sluimerend aanwezig en wordt geactiveerd wanneer er iets gebeurt dat (al dan niet bewust) spanning oplevert.

Ontstaan van schema's

Een schema ontstaat in de kindertijd indien er te weinig tegemoet wordt gekomen aan een basisbehoefte. Basisbehoeften zijn universele behoeften van kinderen die in voldoende mate vervuld moeten worden om je te ontwikkelen en op te kunnen groeien tot een gezonde volwassene. Een voorbeeld van een basisbehoefte is de behoefte aan veiligheid. Als aan deze behoefte onvoldoende is tegemoetgekomen kun je bijvoorbeeld erg op hun hoede zijn bij anderen, meer dan eigenlijk echt nodig is.

Schema's en modi

Mensen met persoonlijkheidsstoornissen worstelen vaak met meerdere schema's tegelijk die sterk op de voorgrond staan. Als meerdere schema's tegelijkertijd geactiveerd worden, is het vaak niet eenvoudig om ze te ontrafelen. Daarom wordt binnen schematherapie de laatste jaren meer gewerkt met de term 'modus' (meervoud: modi). Een modus is een allesoverheersende gemoedstoestand, waarbij meerdere schema's tegelijkertijd geactiveerd zijn. Je ervaart veel nare gevoelens (bijvoorbeeld intense boosheid), of je probeert juist deze gevoelens zo ver mogelijk van je af te houden (en je voelt eigenlijk niets). Deze modi zijn vaak sneller te zien en daarom makkelijker om mee te werken.

Er zijn verschillende soorten modi. Een voorbeeld is de modus van 'het eenzame kind'. Bij deze modus voel je je leeg, eenzaam, niet geaccepteerd en niet geliefd. In

deze modus kun je terecht komen als in je kindertijd belangrijke emotionele behoeftes zoals gekoesterd worden, onvoldoende werden vervuld.

Doel van schematherapie

Bij schematherapie proberen we twee modi te versterken: de modus van de 'gezonde volwassene' en de modus van het 'blij kind'. In de modus van de gezonde volwassene kun je op een realistische manier naar jezelf en je omgeving kijken, zorg je voor jouw behoeften en neem je verantwoordelijkheden op je die bij een volwassen persoon horen. Daarnaast vergroten we de modus van het blij kind. De modus van het blij kind staat voor de gemoedstoestand waarin plezier, spelen en genieten centraal staan.

Wat houdt de therapie in?

De therapie bestaat uit verschillende technieken om dit doel te bereiken, onder andere:

- Ervaringsgerichte technieken, waarbij vooral wordt ingestoken op hoe je je in situaties voelt en hoe dit samenhangt met wat je vroeger hebt meegemaakt.
- Cognitieve technieken, waarbij vooral gekeken wordt naar wat je denkt over jezelf, anderen en je omgeving. Vaak zijn deze gedachten vervormd door je ervaringen die je hebt opgedaan in je voorgeschiedenis. De gedachten worden samen met de therapeut onderzocht, en - indien van toepassing - wordt er gekeken naar alternatieve gedachten die reëler zijn en/of waarbij je minder last hebt van je klachten.
- Gedragstechnieken. Niet alleen je gevoelens en gedachten moeten veranderen, maar ook wat je daar vervolgens mee doet. Gedragstechnieken bestaan meestal uit oefeningen om nieuw gedrag uit te proberen. Als je bijvoorbeeld nooit geleerd hebt je mening te uiten, dan oefen je die vaardigheid eerst met de therapeut en later in situaties buiten de therapie.

De therapeutische relatie is een belangrijk onderdeel van de therapie, zodat je een veilige plek hebt waar je deze - vaak moeilijke en kwetsbare onderwerpen - binnen een vertrouwde omgeving kunt onderzoeken.

Hoe wordt schematherapie binnen het zorgprogramma aangeboden?

Binnen het zorgprogramma Persoonlijkheidsstoornissen van Pro Persona bieden we verschillende vormen van schematherapie aan. In de meeste gevallen zal er sprake zijn van een groepsbehandeling gecombineerd met (enige) individuele sessies.