Schematherapeutische exposure

Behandeling binnen SCHerp Expertisecentrum Angst, Dwang en PTSS Overwaal

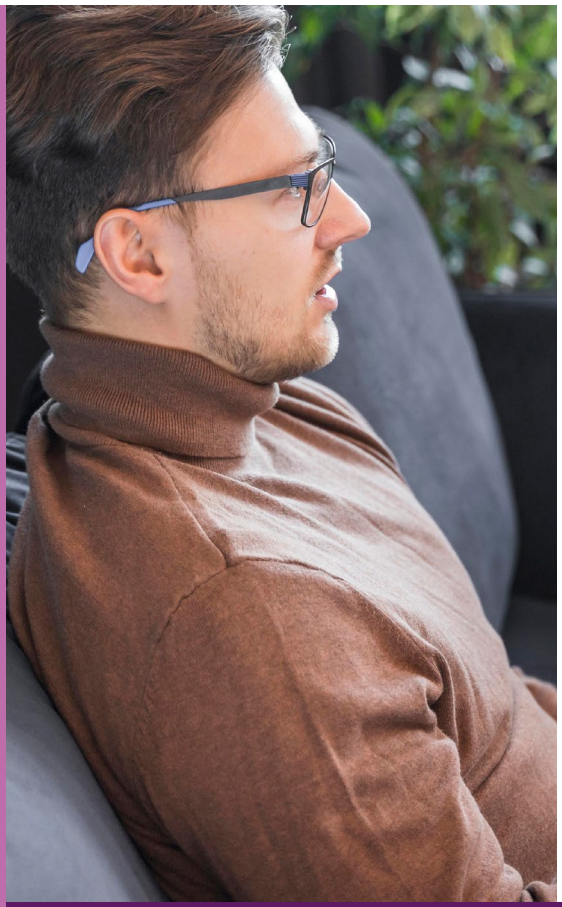
Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

Inzicht in patronen, ruimte voor verandering

Bij de behandelprogramma's van SCHerp combineren we schematherapie (SCH) met cognitieve gedragstherapie (Exposure en ResponsPreventie). In deze folder vind je meer uitleg over schematherapie, exposure en responspreventie.

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;
- gestimuleerd 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.

Deze patronen zijn vaak lastig zelf te herkennen. Daarom helpt je behandelaar je om inzicht te krijgen in hoe deze mechanismen werken en hoe je ze stap voor stap kunt veranderen.

Wat zijn modi?
In schematherapie gebruiken we het

woord modus (meervoud: modi) om een sterke gemoedstoestand te beschrijven waarin je terecht kunt komen als reactie op een situatie. Misschien herken je het wel: het ene moment voel je je angstig en kwetsbaar, terwijl je op een ander moment juist alles doet om niets te voelen en jezelf afsluit. Soms ben je heel streng voor jezelf, stel je hoge eisen en probeer je alles perfect te doen. Op andere momenten doe je je misschien juist stoer voor, trek je je terug, of pas je je aan aan wat anderen willen. En soms voel je je in balans, heb je overzicht en lukt het goed om voor jezelf te zorgen.

Deze wisselingen in hoe je je voelt en gedraagt, noemen we modi. Ze ontstaan vaak als reactie op oude patronen en ervaringen. In de therapie leer je deze modi herkennen, begrijpen en ermee omgaan. Het eerste doel van de behandeling is om inzicht te krijgen in hoe en waarom je gemoedstoestand ineens kan veranderen. Daarbij besteden we veel aandacht aan gedrag dat samenhangt met angstklachten.

Je werkt met verschillende oefeningen om je patronen te leren herkennen en doorbreken. Denk aan:

- Rollenspellen en verbeeldingsoefeningen
- Opdrachten binnen dramatherapie en beeldende therapie
- Exposure-oefeningen (jezelf stap voor stap blootstellen aan spannende situaties)
- Experimenten met nieuw gedrag, zowel in de therapie als in je dagelijks leven

Aan het begin van de behandeling stel je samen met je behandelaar doelen op. Op basis daarvan maak je een oefenlijst. Deze helpt je om gedrag dat je tegenhoudt te doorbreken en om weer ruimte

te maken voor de dingen die jij belangrijk vindt. Zo werk je stap voor stap toe naar een leven dat beter past bij jouw waarden en behoeften.

Wat zijn Copingmodi?
In de loop van je leven heb je manieren ontwikkeld om met moeilijke situaties om te gaan. Deze strategieën werkten vroeger misschien goed, maar kunnen je nu juist in de weg zitten. Dit noemen we coping. Coping beïnvloedt niet alleen je gedrag, maar ook je gedachten en gevoelens. Wanneer deze manier van omgaan met lastige situaties heel sterk aanwezig is, dan noemen we deze coping een modus: dat is een gevoelstoestand.

Copingmodi beschermen je tegen het voelen van oude pijn of kwetsbaarheid. Ze zijn ooit ontstaan als overlevingsstrategie, vaak al in je kindertijd. In die periode kon het bijvoorbeeld nodig zijn om je af te sluiten of je gevoelens te onderdrukken om jezelf te beschermen. Deze reacties komen voort uit een primitief deel van ons brein en zijn vergelijkbaar met de instinctieve reacties die we ook bij dieren zien: vechten, vluchten of bevriezen.

Als kind kun je manieren ontwikkelen om met moeilijke of pijnlijke situaties om te gaan. Soms is het dan nodig om je af te sluiten of je gevoelens te verbergen, omdat dat op dat moment de enige manier is om je veilig te voelen.

Copingmodi helpen je om oude pijn niet te voelen, maar kunnen je als volwassene juist in de weg zitten. Ze zijn vaak automatische reacties, zoals:
- Jezelf afsluiten of ‘verdwijnen’ in je hoofd (dissociëren)
- Niet zeggen wat je denkt of voelt
- Je behoeften verbergen
- Jezelf afleiden met bijvoorbeeld gamen of eten

Als volwassene zie je deze vermijding vaak terug in gedrag zoals:
- Contact met anderen vermijden
- Mensen op afstand houden
- Jezelf te veel aanpassen aan anderen
- Boos reageren om jezelf te beschermen, bijvoorbeeld door een muur op te trekken of je ‘stekelig’ op te stellen

Deze reacties zijn bedoeld om je te beschermen, maar kunnen ervoor zorgen dat je vastloopt. In de therapie leer je deze copingmodi herkennen en ermee omgaan. Je zult ook andere modi leren kennen die je helpen om beter met je gevoelens en gedrag om te gaan.

Exposure en responspreventie
In de behandeling van angstklachten maken we gebruik van technieken die bewezen effectief zijn: exposure en responspreventie.

Exposure betekent letterlijk ‘blootstelling’. In de therapie betekent dit dat je stap voor stap oefent met situaties die je nu spannend of beangstigend vindt, maar die je graag weer onder controle wilt krijgen. Door deze situaties niet langer te vermijden, leer je dat je er beter mee om kunt gaan dan je misschien denkt.

Responspreventie houdt in dat je stopt met het gedrag dat je nu gebruikt om je angst te onderdrukken of te vermijden. Denk bijvoorbeeld aan controlegedrag, dwanghandelingen of het uit de weg gaan van bepaalde situaties. Door dit gedrag weg te laten, leer je om de angst op een andere manier te verdragen. Zo krijg je weer ruimte om te doen wat jij belangrijk vindt, ook als dat in het begin spannend is.

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 Kliniek en Deeltijd
Pastoor van Laakstraat 48, 6663 CB Lent
(024) 343 65 10
ambulant.nijmegen@propersona.nl
www.propersona.nl
Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

© Pro Persona 00123-250905