

Schemagerichte groepstherapie (SFT)

Algemeen

Schematherapie gaat ervan uit dat ieder mens basisbehoeften heeft. Als er een tekort ontstaat in de vervulling van je basisbehoeften, ontstaan er overtuigingen over jezelf, anderen en de wereld: schema's. Deze schema's zijn gevormd door hoe je wereld was toen je kind was en er niet goed is aangesloten op wat je nodig had. Ze beïnvloeden hoe je denkt, voelt en je gedraagt. Vaak passen ze niet meer zo goed bij je leven nu. Deze gevoelens, overtuigingen en gedragingen noemen we patronen. In de schematherapie proberen we de patronen die in het hier en nu problemen veroorzaken te veranderen.

Doel

Het is een actieve behandeling, waarbij je oefent in je dagelijks leven (dagboek bijhouden, ander gedrag proberen). Je leert voelen wat je behoeften zijn en gezonder daarvoor opkomen. Hierdoor verandert niet alleen je gedrag, maar ook je gedachten en gevoelens.

Voor wie?

De schematherapiegroep bij Pec ggz is voor volwassenen (25–50 jaar) met (persoonlijkheds)klachten, vaak na eerdere kortdurende behandeling. Belangrijk is motivatie en het vermogen tot reflectie. Bij te veel belasting in het dagelijks leven kan deelname beter worden uitgesteld.

Wat kunt u verwachten?

Het programma begint met 3–4 individuele gesprekken om jouw patronen (schema's en modi) in kaart te brengen. Daarna stroom je in een groep (7-9 deelnemers). Het programma bestaat uit drie rondes van 11 sessies met in- en uitstroom van deelnemers. Door de samenstelling (junioren, medioren en senioren) kan men leren van elkaar. Er zijn beperkte mogelijkheden voor individuele gesprekken. Na 33 groepssessies volgen nog vier maandelijks 'boostersessies'. Hierin bespreek je hoe je het proces kunt doorzetten in je leven. Na de laatste boostersessie stopt de behandeling. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat schematherapie blijvend positieve effecten heeft. In een groep gaat dit vaak sneller, omdat patronen zichtbaar worden in de interactie met anderen en je sociaal gedrag kunt oefenen.