

## Schematherapie

### Informatie PAAZ

### Schematherapie

## Inleiding

Deze folder geeft uitleg over de groepsgerichte schematherapie. Schematherapie wordt gegeven op de afdeling psychiatrie (PAAZ) in het Bravis ziekenhuis, locatie Bergen op Zoom.

## Doelgroep

Schematherapie is voor mensen die vastzitten in hun patronen of bij wie klachten steeds terugkomen. De behandeling gaat niet specifiek in op de klachten zelf. De behandeling richt zich meer op de achterliggende patronen. Deze patronen veroorzaken de klachten en houden de klachten in stand.

## Uitgangspunten van de schemagroep

Schematherapie is een vorm van psychotherapie voor mensen met problemen met hun persoonlijkheid of andere langdurige klachten.

Het doel van de schematherapie is om de oorsprong van hardnekkige patronen te vinden en te veranderen. Tijdens de therapie onderzoeken we de invloed van ervaringen uit uw jeugd op uw denken en doen. U leert patronen te herkennen en te veranderen. Hierdoor gaat u anders denken, u beter voelen en dingen anders doen. U leert richting te geven aan uw leven en relaties met anderen te verbeteren.

In de schemagroep oefent u met elkaar. U deelt ervaringen en stimuleert elkaar in het nemen van nieuwe stappen.

## Werkwijze

Een psycholoog en een muziektherapeut geven de therapie. Naast praten doen we ervaringsgerichte oefeningen.

De therapie bestaat uit 30 sessies.

In de eerste fase gaat het om bewustwording van uw schema's en uw gemoedstoestanden (modi).

In de tweede fase gaat u zien hoe u uw eigen modi kunt beïnvloeden om beter voor uzelf te zorgen.

In de laatste fase leert u deze kennis toe te passen in uw leven.

We werken met een werkboek schematherapie. U moet deze voor het begin van de therapie kopen. Elke week krijgt u opdrachten voor thuis.

## Tijd en duur

De groepsgerichte schematherapie is op donderdag van 13.30 uur tot 15.30 uur. Er is een pauze van 15 minuten.

De groep bestaat uit maximaal 8 personen.

## Plaats

De training is in een groepsruimte op de afdeling psychiatrie van het Bravis ziekenhuis in Bergen op Zoom.

## Verwijzing

De psychiater meldt u aan bij de schemagroep. Daarna is er een kennismakingsgesprek met de psycholoog en de muziektherapeut. U vult dan twee vragenlijsten in. U bespreekt deze vragenlijsten in een tweede gesprek. Hierna hoort u wanneer u kunt starten in de schemagroep.

## Literatuur

Voor begin van de therapie vragen we u het werkboek te kopen.

Werkboek groeps-schematherapie voor cluster C-persoonlijkheidsstoornissen.

Auteurs: E. Tjoa en E. Muste.

Uitgeverij: bohn stafleu van loghum. ISBN: 978 90 368 2627 3

## Verhindering

Kunt u niet komen? Bel dan naar het secretariaat: 088 - 70 67 420.

Meer informatie over schematherapie vindt u op youtube; [schematherapie](#)

11/23