



# Groep Schematherapie voor jongeren

## Voor wie is deze groep?

De Groep Schematherapie behandeling is bedoeld voor jongeren tussen de 15 en 21 jaar oud die al langere tijd last hebben van angstklachten, depressieve klachten en/of waarbij de persoonsontwikkeling bedreigd wordt. Met de steun van behandelaren, de andere jongeren in de groep en voor de jongere belangrijke anderen werken we aan het verminderen van de klachten en het verbeteren van het welzijn en functioneren.

## Wat is schematherapie?

Ieder opgroeiend kind en jongere heeft behoefte aan geborgenheid, veiligheid, je gevoelens kunnen uiten, acceptatie, grenzen, veilige hechtingsfiguren en zelfstandigheid. Tijdens het opgroeien kunnen, door omstandigheden, deze behoeften soms minder vervuld worden. Hierdoor ontwikkelen jongeren schema's en modi. Een schema is een belemmerend denk-, gevoels-, en verwachtingspatroon over jezelf, over anderen of over de wereld. Schema's zijn altijd aanwezig op de achtergrond en in sommige situaties kunnen ze extra actief worden waardoor je een naar gevoel krijgt. Om met dit nare gevoel om te gaan, hebben jongeren kanten in zichzelf ontwikkeld waarmee ze zich staande proberen te houden. Deze kanten van onszelf noemen we Modi. Modi bepalen hoe jij je voelt, denkt en gedraagt in een bepaal-

de situatie. Deze denk-, gevoels- en gedrag patronen hebben vroeger als kind geholpen, en helpen nu misschien tijdelijk, maar op de lange duur zorgen ze er voor dat er niet aan jouw behoeften wordt voldaan. Hierdoor kan je allerlei klachten krijgen (bijv. angsten, somberheid, eenzaamheid, moeilijkheid in contact met anderen etc). Bij schematherapie gaan we samen met de jongeren onderzoeken hoe het komt dat ze in verschillende situaties bepaalde gevoelens en gedachten krijgen en zich op een bepaalde manier gedragen. Als we dit beter begrijpen kunnen we samen met de jongeren aan de slag om hier verandering in aan te brengen, door niet helpende gedrags-, denkpatronen te doorbreken, zodat de klachten verminderen en de jongere zich weer beter voelt.

## Hoe ziet het behandeltraject eruit

- Nadat de jongere is aangemeld volgt er een intakegesprek met de schematherapeuten van de groep. Na het intakegesprek wordt bepaald of de schematherapie groepsbehandeling passend is voor de jongere en haar/zijn ouders/verzorgers.
- Er volgt een pretreatment fase van 4 gesprekken. Hierin krijgen de jongeren de begrippen schema's en (coping)modi uitgelegd en wordt samen onderzocht welke schema's en modi er bij de jongeren aanwezig zijn. Ook vindt er een gezinsgesprek plaats om het gezin te leren kennen.
- De Schematherapie groepsbehandeling bestaat uit een reeks van 3 x 10 wekelijkse behandelsessies van 90 minuten. De groep bestaat uit 2 therapeuten en tussen de 6 en 8 jongeren. De schematherapie groepsbehandeling is een dynamische groepsbehandeling. Dit betekent dat er na 10 sessies nieuwe jongeren kunnen instromen in de groep en er jongeren zullen uitstromen.
- Ouders krijgen 5 sessies in een oudergroep aangeboden. Op deze manier willen we ouders/verzorgers goed informeren over wat schema therapie is en wat de jongere aan het leren is. Dit kan eventueel aangevuld worden met gezinsgesprekken.
- Na 15 sessies wordt er met de jongeren je ouders/verzorgers en de schematherapeuten geëvalueerd. Na 30 sessies wordt de groepsbehandeling afgerond na een evaluatiegesprek.
- De behandeling wordt afgesloten of je gaat verder met een minder intensief behandeltraject.

## Belangrijk om te weten

Om goed te kunnen profiteren van de behandeling is het belangrijk dat de jongere een rustige en veilige leefomgeving heeft en er sprake is van een vorm van dagbesteding (school, (vrijwilligers)werk/baantje).



**Aanmelden**

Aanmelden kan via een verwijzing of als je al in zorg bent bij iHub familie zorg via je huidige behandelaar. In Den Haag verloopt de verwijzing via Rndom Jou [www.rndomjoudh.nl](http://www.rndomjoudh.nl).

Voor vragen kun je contact opnemen met Sophia Franssen ([sophia.franssen@ihub.nl](mailto:sophia.franssen@ihub.nl)) en/of Bernice Edens ([bernice.edens@ihub.nl](mailto:bernice.edens@ihub.nl))



**“Schematherapie is  
even stilstaan bij  
jezelf en patronen  
doorbreken.”**



## Wil je meer informatie? Bel ons gerust!

We zijn geopend op maandag t/m vrijdag  
van 9.00 - 17.00 uur

### Locatie Den Haag

De Carpentierstraat 54 - 56

2595 HL Den Haag

✉ familie zorg.denhaag@ihub.nl

☎ 070 - 3883120

### Locatie Zoetermeer

Baron de Coubertinlaan 35

2719 EN Zoetermeer

✉ familie zorg.zoetermeer@ihub.nl

☎ 079 - 8895766

[www.ihub.nl](http://www.ihub.nl)