



Groep Schematherapie voor jongeren

Voor wie is deze groep?

De behandeling Groep Schematherapie in groepsverband is bedoeld voor jou als je tussen de 15 en 21 jaar oud bent en al langere tijd last hebt van angstklachten, depressieve klachten en/of wanneer je merkt dat je persoonlijke ontwikkeling vastloopt. Met de steun van behandelaren, de andere jongeren in de groep én voor jou belangrijke anderen werken we aan het verminderen van je klachten en het verbeteren van je welzijn en functioneren.

Wat is schematherapie?

Ieder opgroeiend kind en iedere jongere heeft behoefte aan geborgenheid, veiligheid, het kunnen uiten van gevoelens, acceptatie, grenzen, veilige hechtingsfiguren en zelfstandigheid. Tijdens het opgroeien kunnen deze behoeften door omstandigheden soms minder vervuld zijn, waardoor je schema's en modi ontwikkelt.

Schema's

Dit zijn belemmerende patronen in je denken, voelen en verwachten over jezelf, anderen of de wereld. Ze zijn altijd op de achtergrond aanwezig en kunnen in bepaalde situaties extra actief worden, waardoor je een naar gevoel krijgt.

Modi

Om met dat nare gevoel om te gaan, heb je kanten in jezelf ontwikkeld waarmee je je staande probeert te houden. Deze kanten noemen we Modi; ze bepalen hoe jij je voelt, denkt en gedraagt in een specifieke situatie. Hoewel deze denk-, gevoels- en gedrag patronen je vroeger hielpen en helpen ze nu misschien tijdelijk, op de lange duur zorgen ze ervoor 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 jou onderzoeken hoe het komt dat je in verschillende situaties bepaalde gevoelens en gedachten krijgt en je op een bepaalde manier gedraagt. Als we dit beter begrijpen, kunnen we samen aan de slag om hier verandering in aan te brengen door niet-helpende patronen te doorbreken zodat je klachten verminderen en je jezelf weer beter voelt.

Hoe ziet het behandeltraject eruit?

- Nadat je bent aangemeld, volgt er een intakegesprek met de schematherapeuten van de groep. Daarna wordt bepaald of deze groepsbehandeling passend is voor jou en je ouders/verzorgers.
- Er volgt een pretreatment fase van 4 gesprekken waarin je uitleg krijgt over schema's en (coping)modi, en we samen onderzoeken welke bij jou aanwezig zijn. Ook vindt er een gezinsgesprek plaats om jouw gezin te leren kennen.
- De Schematherapie behandeling bestaat uit een reeks van 3 x 10 wekelijkse sessies van 90 minuten. De groep bestaat uit 2 therapeuten en tussen de 6 en 8 jongeren. Het is een dynamische groepsbehandeling: na elke 10 sessies kunnen er jongeren in- en uitstromen.
- Jouw ouders krijgen 5 sessies in een oudergroep aangeboden, zodat zij goed geïnformeerd zijn over wat Schematherapie is en wat jij aan het leren bent. Dit kan eventueel aangevuld worden met gezinsgesprekken.
- Na 15 sessies evalueer je samen met je ouders/verzorgers en de schematherapeuten. Na 30 sessies rond je de groepsbehandeling af na een eindgesprek.
- Je sluit de behandeling af of je gaat verder met een minder intensief traject.



Belangrijk om te weten

Om goed te kunnen profiteren van de behandeling is het belangrijk dat je een rustige en veilige leef-omgeving hebt en dat je een vorm van dagbesteding hebt, zoals school, (vrijwilligers)werk of een baantje.

Aanmelden

Je kunt je aanmelden via een verwijzing of via je huidige behandelaar als je al in zorg bent bij iHub familie zorg.

Voor vragen kun je contact opnemen met Ingrid van der Lecq (ingrid.vanderlecq@ihub.nl) of Bernice Edens (bernice.edens@ihub.nl).



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



familiezorg | Regio Haaglanden

specialisten in jeugd-ggz

Wil je meer informatie? Bel ons gerust!

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

Familiezorg Haaglanden

Baron de Coubertinlaan 35

2719 EN Zoetermeer

✉ familiezorg.haaglanden@ihub.nl

☎ 079 - 889 57 66

www.ihub.nl