

Schemagerichte therapiegroep

De schemagroep is voor mensen die vastlopen in hun dagelijks leven en werk. De groep is speciaal gericht op mensen die doorgaans kritisch zijn en hoge eisen stellen aan zichzelf (en hun omgeving), een laag zelfbeeld hebben, moeite hebben met voor zichzelf opkomen, moeite hebben met boosheid of verdriet uiten, de lol in het leven kwijt zijn geraakt en gewend zijn altijd maar door te gaan zonder stil te staan bij hun eigen behoeften. Dit kan op de lange termijn leiden tot depressies, angst en panieklachten, overbelasting (burn-out), problemen in relatie tot anderen en andere problemen die het werken en dagelijkse leven belemmeren.

Bij deze klachten gaat het veelal om terugkerende patronen die lastig zijn om zelf te herkennen en veranderen. Een groep is hierbij helpend om te gaan herkennen en erkennen wat de terugkerende dysfunctionele manieren zijn van omgaan met lastige situaties.

De groepstherapie is gebaseerd op de schematherapie van J. Young en Farrell en Shaw. Er wordt gewerkt met een vast programma waarin de input van de groepsleden centraal zal staan en zal zorgen voor de dynamiek. Er wordt gebruik gemaakt van experiëntiele technieken als rollenspel, tekenen, kleien en imaginatie omdat is gebleken dat ervaringsgericht werken de meeste resultaten weet te behalen.

Het programma bestaat uit 2 x 3 maanden (2x13) wekelijkse sessies op woensdag. De eerste ronde is gericht op het vergroten van bewustzijn en herkenning rondom patronen. De tweede ronde om te oefenen met oude patronen loslaten en experimenteren met nieuwe vormen van omgaan met jezelf en je omgeving. Bij snel resultaat kan na de eerste 3 maanden worden gekozen om af te ronden. Bij het programma hoort een intakegesprek, een vragenlijst bij aanvang en afronding en een eind evaluatiegesprek. Iedere 3 maanden kunnen mensen in- en uitstromen.

Na afloop van de behandeling: sta je beter in contact met je wensen en behoeftes, ben je milder naar jezelf en heb je meer begrip en compassie voor jezelf en je omgeving, kan je beter voor jezelf opkomen en kan je weer meer plezier ervaren.

De groep wordt geleid door 2 therapeuten die ruime ervaring hebben met schematherapie en het begeleiden van groepen.

Max. aantal deelnemers – 8 (*vanwege Covid-19 maatregelen is dit teruggebracht naar 6*)

Tijd: op woensdagen 9:00-10:30 of 13:00-14:30; op maandagen 15:00-16:30

Plaats: De Spreekkamer, Mathenesserlaan 326, Rotterdam

Aanmeldingen en informatie: Dieneke Oostindier 0641737335 d.oostindier@despreekkamer.org

Edith van Manen 0636164208 e.vanmanen@despreekkamer.org

Stefan Teijn 06 53920018 s.teijn@despreekkamer.org

Dieneke Oostindier: psychotherapeut. Ruime ervaring met schematherapie, zowel individueel als in groepen. Scholing: M. Vreeswijk & J. Broerse

Edith van Manen: beeldend therapeut. Ruime ervaring in het geven van groepen op basis van schematherapie. Scholing: M. Nadort en Farrell & Shaw

Stefan Teijn: klinisch psycholoog/psychotherapeut. Ruime ervaring in groepstherapie en schematherapie.

NB. Schematherapie wordt op dit moment alleen vergoed door de zorgverzekering met een verwijzing van uw huisarts voor specialistische GGZ voor behandeling van persoonlijkheidsproblematiek en chronische depressie (dythymie).