

Voor wie:

Je kunt deelnemen aan de groepsschematherapie als je jezelf herkent in de volgende omschrijving:

Je bent 15, 16, of 17 jaar oud. Het loopt al een lange tijd niet lekker op meerdere levensgebieden, zoals werk, opleiding, relaties en vrijetijdsbesteding. Jijzelf en/of anderen zien dat je starre patronen in je denken en je gedrag hebt ontwikkeld, die je moeilijk kunt doorbreken. Die patronen veroorzaken problemen in je relaties met anderen en hoe je naar jezelf kijkt. Ook vind je het lastig om te gaan met je emoties en gevoelens. De klachten waar jij last van hebt, zijn ernstig, maar kunnen verschillend zijn. Eerdere klachtgerichte behandelingen hebben nog onvoldoende geholpen. Je ziet het zitten om in een groepsbehandeling gedurende ongeveer een half jaar intensief aan de slag te gaan. Er is geen sprake van acute crisisachtige problematiek die voorop staat

Praktische informatie:

De jongerengroep bestaat uit 24 wekelijkse bijeenkomsten van 105 minuten (inclusief korte pauze). De groep heeft maximaal 8 deelnemers en wordt geleid door 2 jongerengroep therapeuten. De oudergroep bestaat uit 6 maandelijkse bijeenkomsten van 105 minuten (inclusief korte pauze) en wordt geleid door 2 oudergroep therapeuten. Informeer bij de praktijk of je behandelaar voor meer informatie en de actuele startdata.

Aanmelden en contact:

Praktijk Rigtering

Marga Klompélaan 6
6836 BH Arnhem
026-4461134

Praktijk Relou

Burgemeester Matsersingel 200
6843 NZ Arnhem
026-3033488



Rigtering.
PRAKTIJK VOOR KINDER-
EN JEUGDPYCHOLOGIE

 **Praktijk Relou**

therapie voor relatie, gezin
en kind & jeugd

Groepsschematherapie voor jongeren

Groepsschematherapie voor jongeren

Voel je dat je al langere tijd vastloopt op meerdere gebieden, zoals thuis in je gezin, op school en met leeftijdsgenoten? Herken je dat je ergens best weet wat je zou moeten doen, maar je gevoel er steeds weer voor zorgt dat je in bepaalde patronen schiet? En het maar niet lukt om vervelende gevoelens los te laten of te veranderen? Dan is schematherapie mogelijk een geschikte behandeling voor jou.

Schema's en schematherapie

We hebben allemaal een bepaalde manier waarop we kijken naar onszelf, de ander en de wereld om ons heen. Wanneer dit leidt tot overtuigingen die ons voelen, denken en handelen langer durend beïnvloeden kun je spreken van een schema. Voorbeelden van schema's zijn dat je het gevoel hebt dat je minder waard bent, dat alles wat je doet toch weer zal mislukken, of dat je alles altijd perfect moet doen. Het kan ook zijn dat je er vanuit gaat dat anderen je toch wel in de steek zullen laten, of je zorgt juist teveel voor anderen ten koste van jezelf. Dit soort schema's ontstaan vaak al vroeg in je leven, door een wisselwerking tussen je aanleg/ temperament en dingen die je hebt meegemaakt.

Als een schema geactiveerd wordt door een bepaalde gebeurtenis, doet dit vaak pijn of maakt het andere onprettige gevoelens los. Om jezelf te beschermen kun je dan op verschillende manieren reageren op deze pijn. Bijvoorbeeld door heel boos worden, net te doen of je het niet voelt, of nog harder je best te gaan doen. Dit lijkt soms even te helpen. Maar vaak brengt het je ook verder in de problemen en krijg je nog steeds niet wat je diep van binnen écht nodig hebt.

In de Schematherapie richten we ons op het veranderen van de patronen die problemen veroorzaken in het hier en nu. Dat



gebeurt allereerst door te ontdekken welke schema's bij jou een rol spelen. Je gaat je nare gevoelens en hardnekkige patronen steeds beter herkennen. Ook ga je steeds meer ontdekken wat je écht nodig hebt om je beter te gaan voelen en wat je kunt doen om oude, niet helpende patronen te doorbreken.

Schematherapie in een groep

Het is gebleken dat jongeren over het algemeen minstens zo veel leren van elkaar als van volwassenen. In groepsschematherapie krijg je de kans om met elkaar te delen wat er in je omgaat. Ook ga je ervaren hoe jouw schema's in contact met andere groepsleden plotseling actief kunnen worden, net zoals dat in het dagelijks leven vaak gebeurt. Je krijgt de gelegenheid om je hiervan op een milde manier bewust te worden, mede doordat er veel aandacht is voor het creëren van een veilige sfeer in de groep. Ook gaan we vanuit deze veilige groepssfeer oefenen met andere manieren van kijken, voelen en doen. En heel belangrijk: dit doen we samen, met steun voor en van elkaar! Op een actieve manier, met veel doen en ervaren naast praten. Zo kom je er steeds meer achter wat wel en niet helpt om goed voor jezelf te zorgen en voor je behoeften op te komen.

Parallel aan de groepsbehandeling vinden er ook een aantal individuele sessies plaats met een vaste behandelaar. Hiervoor kun je gebruik maken van de strippenkaart (maximaal 8 keer). In deze sessies heb je de gelegenheid om nog wat dieper in te gaan op zaken die voor jouw ontwikkelingsproces van belang zijn. De groepsbehandeling blijft wel altijd het centrale onderdeel van deze behandeling.

Oudergroep

De oudergroep is bedoeld om de volwassenen die in jouw leven belangrijk zijn te betrekken bij deze behandeling. Zodat zij in grote lijnen weten wat schematherapie inhoudt, en wat ze kunnen doen om het groeiproces waar jij mee bezig bent te ondersteunen. In enige mate zullen zij zich ook bewust worden van hun eigen schema's. En hoe deze een rol kunnen spelen in de conflicten met hun jongeren. En vooral wat er helpend kan zijn om te komen tot een positievere relatie en communicatie met elkaar.

 **Praktijk Relou**
therapie voor relatie, gezin
en kind & jeugd

Rintening.
PRAKTIJK VOOR KINDER-
EN JEUGDPSYCHOLOGIE