

Schematherapie (ST)

voor jongeren





Voor wie is ST?

Schematherapie (ST) is ontwikkeld voor het behandelen van complexe problematiek, die vergroeid is met de persoonlijkheid van de jongere. Jongeren met persoonlijkheidsproblematiek (in ontwikkeling) lopen vast op allerlei gebieden, vaak als gevolg van al op vroege leeftijd ontstane overtuigingen over zichzelf, anderen en de wereld en hoe zij hiermee omgaan. Die overtuigingen noemen we schema's, vandaar de naam Schematherapie.

Wat houdt ST in?

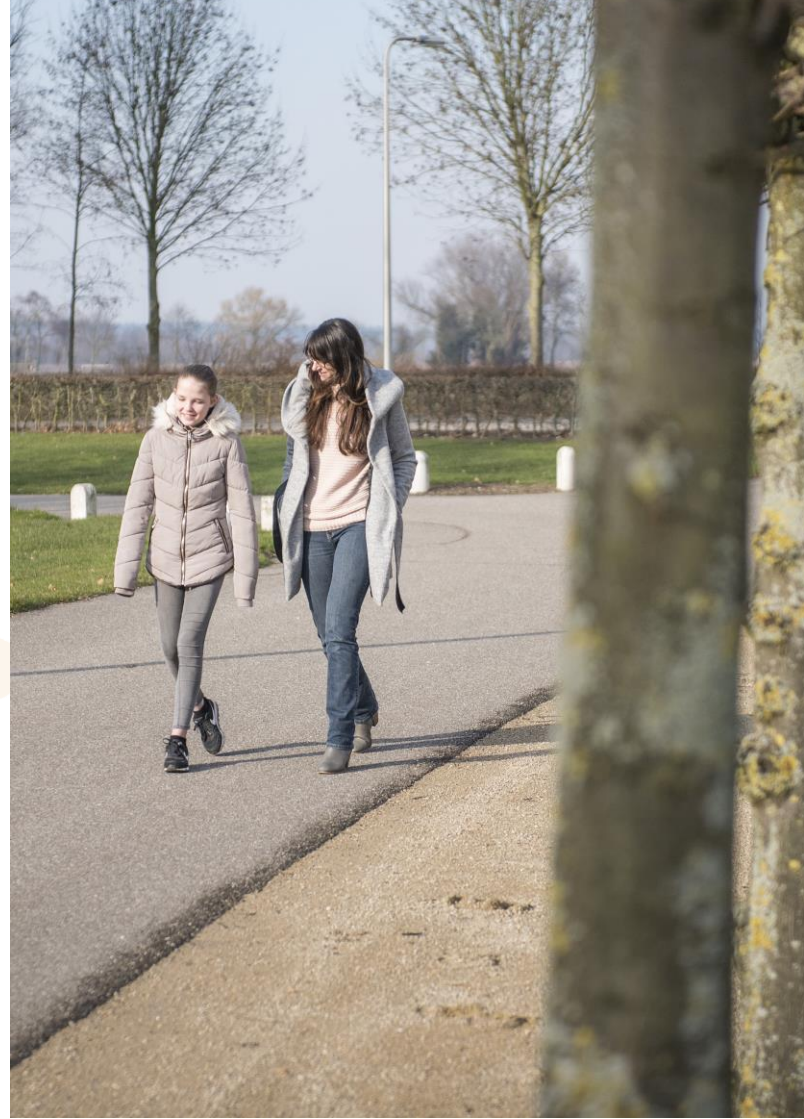
Schematherapie is een vorm van psychotherapie, die zich richt op niet-helpende overtuigingen (ongezonde schema's) die iemand in zijn leven heeft ontwikkeld en de manier waarop iemand daarmee omgaat.

Schema's zijn vastgeroeste overtuigingen die je hebt over jezelf, anderen en de wereld en bestaan uit herinneringen, lichamelijke gewaarwordingen, emoties en gedachten. Zulke schema's kunnen vaak helpend zijn om zowel eigen als andermans gedrag te begrijpen, maar door negatieve ervaringen in de kindertijd kunnen ook ongezonde schema's ontstaan. Schema's ontstaan wanneer er in de kindertijd niet voldoende tegemoet gekomen wordt aan basisbehoeften, zoals veiligheid, erbij horen, zelfstandigheid, spontaniteit, regels en grenzen.

Schema-modi zijn de verschillende kanten van jezelf die je ontwikkeld hebt om met moeilijke situaties of emoties om te gaan. Het zijn gemoedstoestanden waar je in kan raken als je je met een situatie geen raad weet, vaak vanwege ongezonde schema's die je hebt. Zo'n gemoedstoestand kan bijvoorbeeld inhouden

dat je helemaal niks voelt (Afstandelijke kant),
dat je je beter voelt dan anderen (Arrogante kant)
of dat je heel boos bent (Boze kant).

In de ST wordt in kaart gebracht welke
overtuigingen (schema's) en vooral welke
kanten (schema-modi) de jongere ontwikkeld
heeft (zie ook de beschrijving onder "Hoe?"). De
jongere leert vervolgens om op een gezondere
manier met die schema's om te gaan en om
ongezondere kanten van zichzelf een halt toe te
roepen, zodat het hem/haar minder problemen
oplevert.



Hoe ziet ST eruit?

Binnen de ST-sessies worden verschillende therapeutische technieken gebruikt. Naast cognitieve en gedragsmatige technieken wordt veel gebruik gemaakt van zogenaemde experiëntiële technieken. Dit zijn technieken die gericht zijn op het ervaren van emoties rondom bepaalde thema's in het leven/verleden van de jongere (verbeeldingsoefeningen, meerstoelentechniek). De therapeut zal hierover meer uitleg geven.

Op OG Heldringstichting wordt ST gegeven met een frequentie van één of twee sessies per week. De sessies duren maximaal 45 minuten. De ST kan voortduren zolang de jongere op OG Heldringstichting verblijft, of totdat de therapiedoelen bereikt zijn. Ouders en andere belangrijke personen voor de jongere worden waar mogelijk betrokken bij de ST, waarbij de

intensiteit afhangt van de vorm van ST waarvoor gekozen wordt (individuele of gezinstherapie).

Op OG Heldringstichting wordt nauw samengewerkt met de behandelgroep waar de jongere verblijft. De jeugdzorgwerkers van de behandelgroep zijn getraind in het toepassen van principes en technieken van de ST, zodat de behandeling van de jongere breed gedragen wordt en men allemaal dezelfde taal spreekt, namelijk de taal van de schema-modi. Vanwege deze intensieve samenwerking is de mentor van de jongere soms aanwezig bij een therapiesessie of vindt er na de therapiesessie nog een gesprek op de leefgroep plaats tussen de jongere, zijn mentor en de schematherapeut.

De eerste fase van de therapie is gericht op het in kaart brengen van de verschillende kanten (schema-modi) van de jongere. De oorsprong en functie van deze kanten worden onderzocht binnen de therapie sessies. Na een aantal weken wordt een overzicht gemaakt van de verschillende kanten, wat besproken wordt met jeugdzorgwerkers op de groep.

Jeugdzorgwerkers kunnen de jongere er dan op wijzen en hem/haar ondersteunen, wanneer zij een bepaalde kant (schema-modus) bij de jongere waarnemen op de behandelgroep. In de tweede fase van de therapie wordt vooral getracht de ongezondere kanten van de jongere te verkleinen en de gezonde kant van de jongere te vergroten.

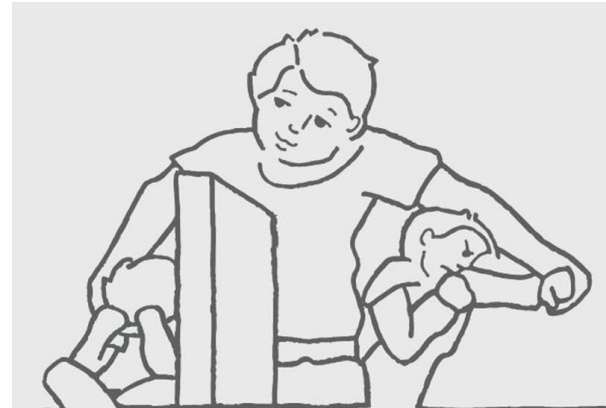
De laatste fase van de therapie bestaat uit het vasthouden en uitbreiden van de behaalde resultaten en het voorbereiden op een (zelfstandige) toekomst buiten OG Heldringstichting.

Soms is er sprake van een beperkte verblijfsduur van een jongere op de Heldringstichting, waardoor er niet voldoende tijd is om alle fases naar tevredenheid te doorlopen. Er zullen dan aangepaste doelen worden gesteld en/of er wordt getracht om de ST voort te zetten na vertrek van OG Heldringstichting.

Rol van ouders en andere belangrijke personen voor de jongere

Waar mogelijk worden de ouders van de jongere betrokken bij de ST. Zo krijgen zij bij aanvang van de therapie uitleg over de ST. Tegen het eind van de eerste fase krijgen zij informatie over de verschillende kanten van de jongere en het ontstaan hiervan.

Ook kan met hen besproken worden hoe zij het beste op de verschillende kanten van de jongere kunnen reageren. Vaak gaat de jongere hier zelf ook een steeds actievere rol in spelen en kan hij/zij steeds beter bij zijn ouders aangeven hoe zij hem/haar kunnen ondersteunen bij de persoonlijke ontwikkeling.



Meer over ST weten?
ogheldring.nl/schematherapie

Samen een nieuwe start maken

OG Heldringstichting

Wageningsestraat 104
6671 DH Zetten

Postbus 1
6670 AA Zetten

088 - 101 57 10

ogheldring.nl

Onderdeel van **CONRISQ** 