SCHEMATHERAPIE

Begrijpen waar hardnekkige patronen vandaan komen

Soms merk je dat je steeds opnieuw tegen dezelfde problemen aanloopt. Misschien voel je je snel afgewezen, stel je hoge eisen aan jezelf, heb je moeite om anderen te vertrouwen of vind je het lastig om voor jezelf op te komen. Vaak zijn dit patronen die al lang bestaan en die niet vanzelf veranderen.

Schematherapie helpt je om deze patronen beter te begrijpen en te doorbreken. Het doel is dat je je beter gaat voelen, meer grip krijgt op je emoties en vrijer kunt omgaan met jezelf en anderen.

Hoe werkt schematherapie?

Schematherapie gaat ervan uit dat ervaringen uit je jeugd en latere leven invloed hebben op hoe je naar jezelf, anderen en de wereld kijkt. Hieruit kunnen vaste patronen ontstaan. In schematherapie noemen we deze patronen *schema's*. Een schema is een manier van denken, voelen en reageren die vroeger begrijpelijk of helpend was, maar die je later in het leven kan belemmeren.

Daarnaast onderscheiden we verschillende kanten van jezelf, die op verschillende momenten naar voren kunnen komen. In schematherapie noemen we deze *modi*. Zo kan er bijvoorbeeld een kwetsbare kant zijn die zich snel afgewezen voelt, een kritische kant die veel

van zichzelf eist, een kant die problemen liever vermijdt, en een gezonde kant die goed voor zichzelf en anderen kan zorgen.
Tijdens de therapie leer je jouw **schema's en modi** herkennen en begrijpen. Samen kijken we hoe deze patronen zijn ontstaan en hoe ze invloed hebben op je dagelijks leven. Vervolgens oefen je met nieuwe manieren van denken, voelen en handelen die beter bij je passen.
Schematherapie is een intensieve behandeling die veel emoties kan oproepen. Tijdens de therapie sta je stil bij ervaringen en patronen die vaak al lange tijd bestaan. Dat kan soms confronterend zijn, maar helpt ook om blijvende veranderingen mogelijk te maken.
Schematherapie vraagt tijd en inzet. Afhankelijk van je hulpvraag duurt een behandeling meestal ongeveer één tot anderhalf jaar.

Voor wie is schematherapie?

Schematherapie kan helpen wanneer je last hebt van:

- Terugkerende problemen in relaties;
- Een negatief zelfbeeld of weinig zelfvertrouwen;
- Gevoelens van angst, somberheid, schaamte of eenzaamheid;
- Moeite met grenzen aangeven;
- Sterke onzekerheid of perfectionisme;
- Emoties die moeilijk te reguleren zijn;
- Patronen die steeds terugkomen en waar je zelf niet uit lijkt te komen.

Individueel of in een groep

Psychologenpraktijk Voerendaal biedt schematherapie zowel individueel als in groepsverband aan.

> **Individuele schematherapie** biedt ruimte om uitgebreid stil te staan bij jouw persoonlijke ervaringen, vragen en doelen.

> **Groepsschematherapie** biedt daarnaast de mogelijkheid om van anderen te leren, ervaringen te delen en nieuwe manieren van omgaan met jezelf en anderen te oefenen. Veel cliënten ervaren herkenning, steun en begrip in de groep.

Afhankelijk van jouw situatie kan schematherapie individueel, in een groep of in een combinatie van beide worden aangeboden.

Wat levert schematherapie op?

Schematherapie helpt je om:

- Jezelf beter te begrijpen;
- Patronen te herkennen en te veranderen;
- Vriendelijker met jezelf om te gaan;
- Gezondere keuzes te maken;
- Beter voor jezelf op te komen;
- Meer verbinding met anderen te ervaren;
- Meer rust en veerkracht in het dagelijks leven te ontwikkelen.

Het uiteindelijke doel is dat je meer vrijheid ervaart in hoe je denkt, voelt en handelt, zodat oude patronen minder grip op je hebben.

Meer informatie over schematherapie kun je vinden op de website: **www.schematherapie.nl.**

Veranderen begint met durven.

Lef om het vertrouwde los te laten, zodat je kunt ervaren dat het anders kan in jouw leven.

Want daar heb je er maar één van.