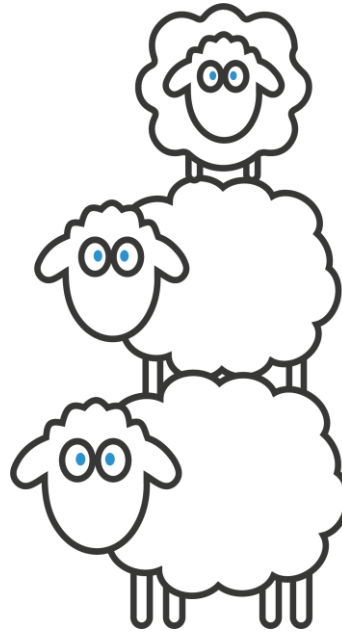


Kiezen voor Schaepkens

betekent:

- ✓ Oprechte aandacht voor u en uw vraag
- ✓ Binnen 5 dagen een intake
- ✓ Een holistische aanpak: lichaam en geest
- ✓ Begeleiding door een ervaren psycholoog die o.a. opgeleid is in cognitieve gedragstherapie, schematherapie en EMDR
- ✓ Werken op basis van wetenschappelijke inzichten
- ✓ Een nauwe samenwerking met de (bedrijfs)arts en andere deskundigen

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) is een kortdurende therapie voor mensen die last hebben van een trauma of ernstige gebeurtenis, angsten, een eetstoornis, depressie, fobieën, chronische pijn, tinnitus of persoonlijkheidsproblemen.



Contact opnemen

Bedrijfsnaam: Schaepkens

Adres: Munstersestraat 25,
3690 Zutendaal

Telefoon: +32 (0)468 581893

Website: www.schaepkens.be

E-mail: leon.schaepkens@schaepkens.be

SCHEMATHERAPIE

Leren omgaan met uw
persoonlijkheidsproblemen

Psycholoog



Psychologencommissie
Commission des Psychologues

Schematherapie

Schematherapie is een bewezen therapievorm voor mensen met persoonlijkheidsproblemen. Iedereen heeft een bepaalde manier waarop hij kijkt naar zichzelf, de ander en de wereld om zich heen. Wanneer dit leidt tot langdurige negatieve patronen van voelen, denken en handelen is er sprake van een gevoelige snaar (een schema). Het schema "meedogenloze normen" kan bijvoorbeeld leiden tot het idee dat het altijd beter moet. Hierdoor ontstaat perfectionisme, onvrede over de eigen prestaties, faalangst, schuldgevoelens en/of een kritische houding richting anderen. Wanneer één of meer schema's 'getriggerd' worden, kan iemand in een bepaalde gemoedstoestand (modus) terecht komen. Een modus kenmerkt zich door bepaalde (intense) emoties en gedrag. Het schema "minderwaardigheid" kan "de inschikkende modus" losmaken. Een persoon onderdrukt dan zijn emoties en hoopt op goedkeuring van anderen. Veel schema's en modi zijn in de jeugd ontwikkeld, doordat een of meerdere van de zes basisbehoeften onvoldoende ingevuld is. Persoonlijksproblemen kunnen het gevolg zijn.

Aanpak

Schematherapie kan een goede behandeling zijn wanneer het u al langere tijd niet goed lukt om met uw gevoelige snaren en gemoedstoestanden om te gaan en u hierdoor problemen hebt gekregen met relaties, op uw werk, studie of thuis. Een schematherapeut brengt eerst samen met u aan de hand van uw levensgeschiedenis uw klachten, schema's ("gevoelige snaren") en modi (gemoedstoestanden) in beeld. Dit geeft inzicht en lucht al op.



Het doel van schematherapie is om de tekortkoming in de basisbehoeften te herstellen en te vervangen door gezonde gedrags- en belevingspatronen. Hiervoor worden zowel cognitieve gedragstechnieken (zoals exposure, het gedragsexperiment, COMET) als experiëntiële interventies (imaginatie, stoelentechniek of historisch rollenspel) ingezet. De wetenschappelijke resultaten voor schematherapie zijn positief; recent ook steeds meer in combinatie met EMDR. De klachten nemen serieus af en cliënten gaan vrolijker door het leven.

Basisbehoeften en schema's

Te onderscheiden zijn de volgende zes basisbehoeften:

- ✓ Het ervaren van een veilige hechting
- ✓ Het ervaren van verbondenheid met anderen
- ✓ Zelfwaardering krijgen
- ✓ Het krijgen en behouden van autonomie
- ✓ De mogelijkheid tot spontaniteit
- ✓ Het hanteren van realistische grenzen en jezelf kunnen beheersen

Aan deze basisbehoeften zijn in totaal 18 schema's te koppelen. U kunt daarbij denken aan de volgende schema's: de angst om verlaten te worden, emotionele verwaarlozing, gevoelens van minderwaardigheid, het gevoel mislukt te zijn, je afhankelijk voelen van anderen, zelfopoffering, goedkeuring en erkenning zoeken, emotionele geremdheid, meedogenloze normen hanteren, pessimisme en gebrek aan zelfcontrole. Het 'triggeren' van een schema kan leiden tot de activering van de volgende modi:

- ✓ De kindmodi: het kwetsbare, het boze of blijde deel in uzelf
- ✓ De copingmodi (uw afweersysteem): de gevoelsbeschermende, inschikkende, zelf sussende of zelf verheerlijkende delen in uzelf.