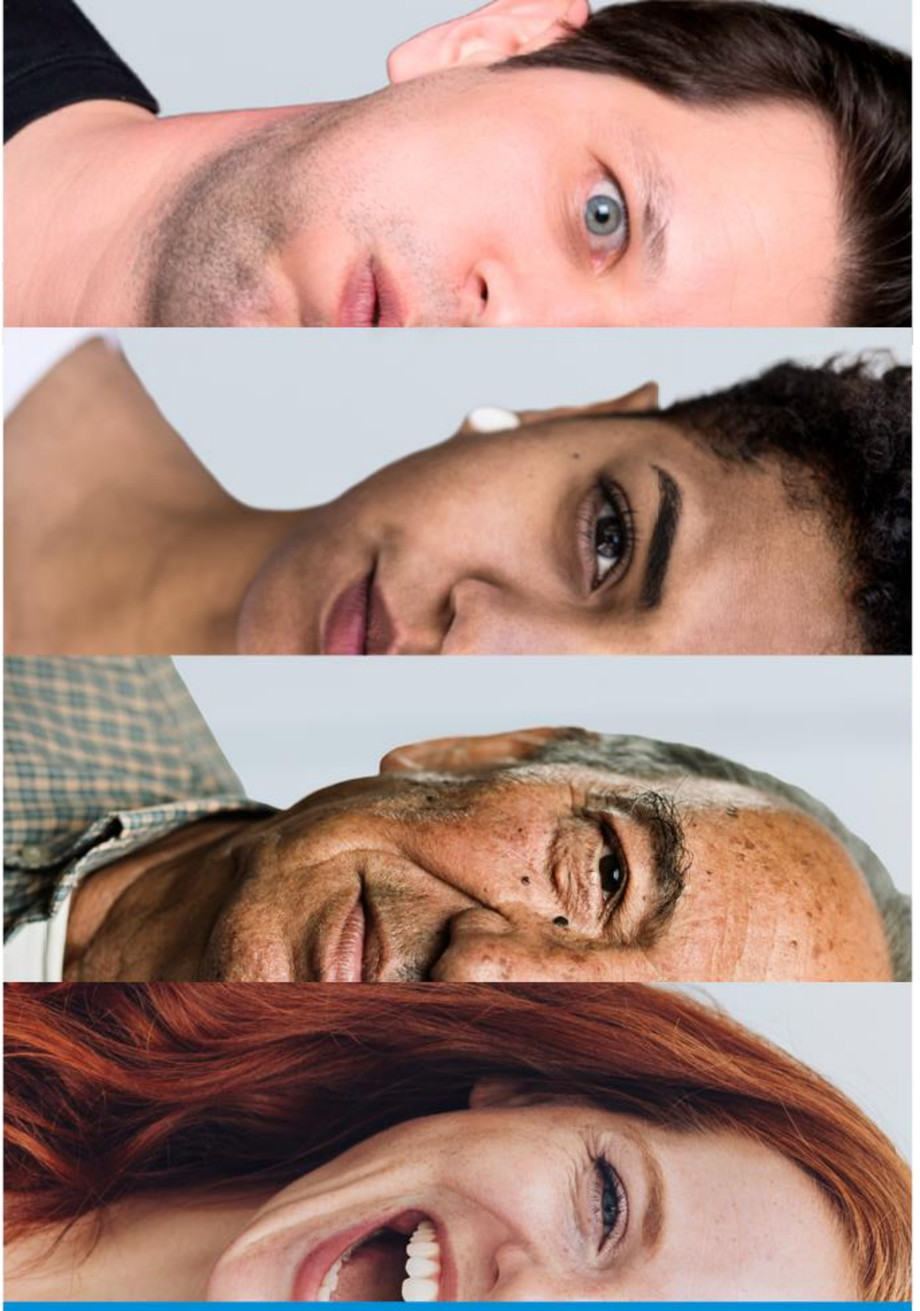


Congres Bewogen Tijden

Congres Bewogen Tijden

Meer regie over de therapie

Werken met fases

Rosi Reubsaet

klinisch psycholoog, psychotherapeut

supervisor Schematherapie, VGCT

mede-oprichter Academie voor Schematherapie

mede-oprichter Huis voor Schematherapie

DENK VOEL DOE

ACADEMIE VOOR SCHEMATHERAPIE

DURF LEER LEEF

HUIS VOOR SCHEMATHERAPIE

Lemion

de viersprong

specialist in persoonlijkheid, gedrag en geloven

Introductie

- Collega’s
- ‘Sandra’
- Schematherapie
- Werken met fases

Congres Bewogen Tijden

Er was eens...

lemion

de viersprong
specialist in persoonlijkheid, gedrag en geden

‘Sandra’

Sample compared to BPD outpatients in same period

- More previous therapies
- More inpatient treatments
  - More resistant to change?
- More had no job
- GAF scores were lower, which suggests lower social, occupational and psychological functioning.

Houben & Arntz, 2011

Schematherapie

Therapeutische relatie als middel om tot verandering te komen

LIMITED REPARENTING

Ervaringen in de jeugd staan centraal

BASISBEHOEFTEN

Kernconcepten

SCHEMA
SCHEMAMODUS
COPING STRAGEGIE

MEER RICHTING EN ZORG
MINDER AFSTAND
EMPATHISCH CONFRONTEREN

VEILIGHEID
VERBINDING
ZELFEXPRESSIE
ZELFWAARDERING
AUTONOMIE
SPONTANITEIT & SPEL
REALISTISCHE GRENZEN

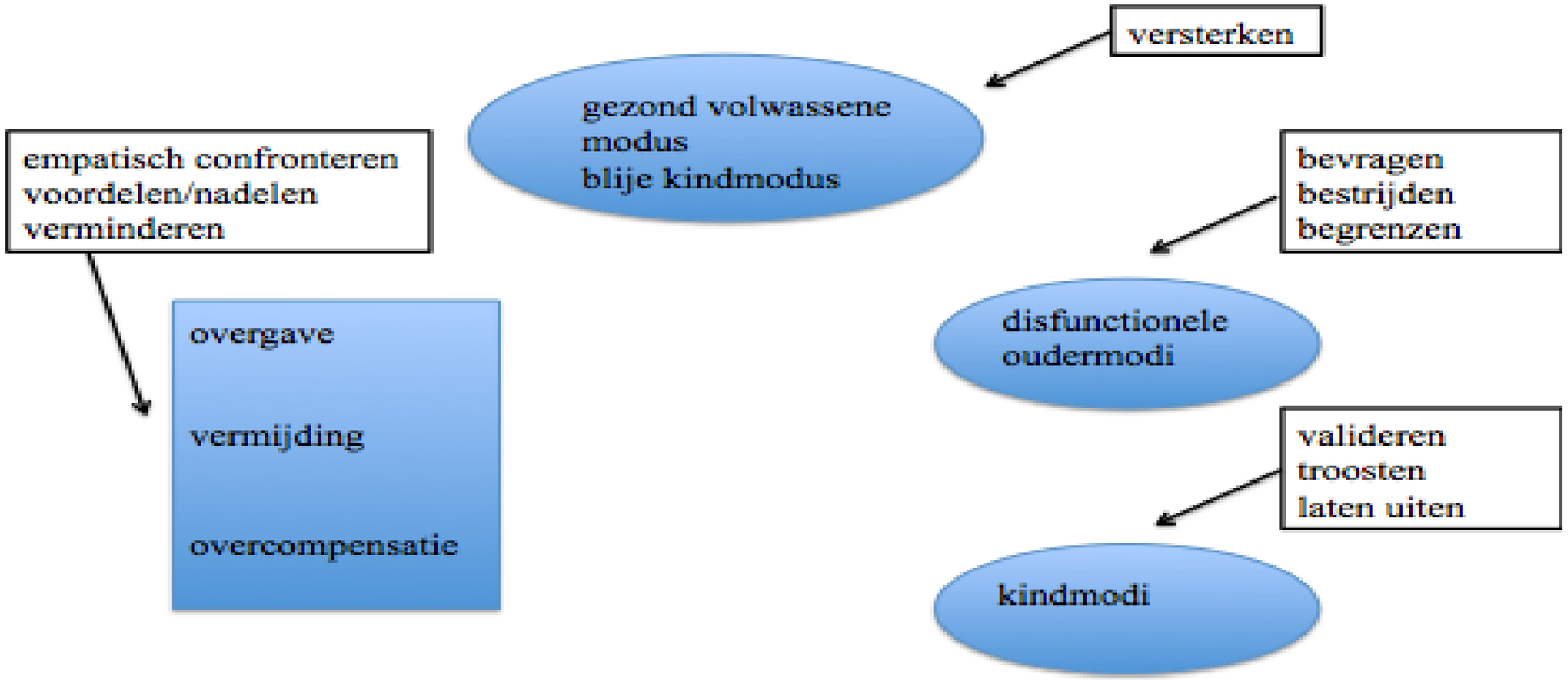
KENNISSTRUCTUUR, STUURT DENKEN-VOELEN-DOEN AAN

SET VAN BIJ ELKAAR HORENDE SCHEMA'S EN COPINGSTRATEGIEËN
FIGHT-FLIGHT-FREEZE

MOMENTANE EN PLOTSELING WISSELENDE, ALLES OVERHEERSENDE GEMOEDSTOESTAND

KANTEN VAN DE PERSOON ZOALS WE ALLEMAAL HEBBEN MAAR DAN EXTREMER

Modusmodel en therapiedoelen



Congres Bewogen Tijden

2 tot 3 jaar
1 of 2 gesprekken per week

Cognitieve technieken

Experiëntiële technieken

Gedragsveran-dering

versterken

gezond volwassene modus
blije kindmodus

empatisch confronteren

De aanval is de beste verdediging
Ik houd mensen op afstand

Ik durf mijn gevoelens te uiten
Ik durf mensen toe te laten

bevragen
ien
zen

Ik ben een waardeloos mens

Ik doe er toe
Het was niet mijn schuld

valideren
troosten

Angst voor verlating en misbruik

Haar veilig laten voelen
Verbinding, hechting aangaan

In de therapie
Buiten de therapie

Heden
Verleden
Toekomst

Trauma-verwerking

Mogelijke valkuilen in de praktijk

- verlies van overzicht en houvast
- verlies van contact en diepgang
- verlies van eindigheid en doel
- lange wachtlijsten bij gesloten groepen
- gebrek aan diepgang bij open groepen
- therapeut raakt verstrikt in eigen schema’s

Ontwikkelingsfases als onderlegger

Basisbehoeften te herkennen in ontwikkelingsfases van een kind (H. Meij, 2011, www.nji.nl)

- baby/peuter/kleuter: veiligheid en verbinding
- schoolkind: zelfexpressie
- puber: autonomie en zelfwaardering
- jong volwassene: autonomie en spontaniteit

Congres Bewogen Tijden

Kenmerken van het werken met fases

Meer structuur, houvast en richting:

- Expliciet maken in welke stappen het therapieproces doorlopen wordt
- Ontwikkelingsfases *'developmental stages'* als onderlegger
- Fases met eigen doelen, therapeutische attitude en interventies
- Einde van de therapie is onderdeel van de therapie
- Groepsontwikkelingsfases erbij betrekken

Werken met fases in schematherapie

Doorleefd veranderen: denken, voelen & doen

- Drama-therapeut als co-therapeut
- Grote nadruk op het ervaren en uiten van gevoelens
- Elke sessie kent een warming up
- Oog hebben voor eigen schema’s en behoeften als therapeut

Congres Bewogen Tijden

‘Sandra’

1. Veiligheid eerst.

“Ja ik wil”

2. Laat je zien.

“Daar ga ik weer”

3. Doe het zelf.

“Van proberen kun je leren”

4. Leef je leven.

“Ik neem je zoals je bent”

Eind goed, al goed…

- verbreed je horizon en leer van anderen
- neem afstand en reflecteer op je werk
- samen doen is leuker

- je bent nooit uitgeleerd

Congres Bewogen Tijden