Schematherapie

Remco van der Wijngaart

Agenda

Concepten

Therapeutische relatie

Methoden&Technieken

Casus Marcella

> Basisbehoeften

Modi=emotionele toestandsbeelden, kanten van de persoon

-Geïnternaliseerde ‘ouder’-modi

-Kind-modi

-Coping-modi

-Gezonde Volwassene

> Geïnternaliseerde 'ouder'-boodshappen

Internaliseren is normaal onderdeel van opvoeden

Patiënten hebben straffende/veeleisende boodschappen meegekregen

Oudermodus=kijkt naar jezelf op dezelfde (straffende/veeleisende) manier

> Kindmodi

Natuurlijke emotionele respons op niet valideren van basisbehoeften

Patiënten schieten nog vaak in oude pijn van kind van vroeger

> Copingmodi

Beschermer; kant van de patiënt die probeert te overleven

-zich voegen naar anderen

-vermijden

-overcompenseren

> Gezonde Volwassene

‘Kapitein op het schip’

Houdt contact met basisbehoeften

Adequate manier van omgaan met realiteit

> Therapeutische relatie

Emotionele ontwikkeling gestagneerd

Niet geleerd emoties en relaties te hanteren

Reageert vanuit modi

Disfunctionele modi staan op de voorgrond

Opvoeding "overdoen"

➢ Limited Reparenting

1 Meer zorg
2 Richting geven
3 Minder afstandelijk
4 Empathische confrontatie
5 Grenzen stellen

Methoden & Technieken

Integratie cognitieve-, emotie gerichte- en gedragstechnieken

	KANAAL		
	VOELEN	DENKEN	DOEN
BUITEN THERAPIE	Rollenspel heden Imaginatie heden Exposure gevoelens tonen	Socratische dialoog Gezonde schema's Schemadialoog Flashcards Positief logboek	Gedragsexperimenten Vaardigheden trainen Probleem oplossen Nieuw gedrag
BINNEN THERAPIE	Limited reparenting Empathische confrontatie Grenzen stellen Rolomkering T-CI	Benoemen schema's in de ther. relatie Uitdagen ideeën over de therapeut Zelfonthulling	Gedragsexperimenten Modellen en bekrachtigen nieuw gedrag Vaardigheden mbt ther. relatie trainen
VERLEDEN	Imaginatie met rescripting Rollenspel verleden Meerstoelentechniek Brieven schrijven	Herinterpreteren gebeurtenissen verleden en inte-greren in nieuwe schema's Historische toets	Nieuw gedrag uitproberen op oude kernfiguren
TOEKOMST	Imaginatie of rollenspel toekomstige situaties Meerstoelentechniek: Dialoog tussen schema's en gez. kant	Bespreken nieuwe doelen, plannen voor de toekomst, gebaseerd op eigen interesses en behoeftes Anticiperen schema-activatie i.d. toekomst	Nieuw gedrag bij nieuwe contacten uitproberen Exploreren en uitproberen van nieuwe activiteiten en nieuwe contacten

>Marcella

Oma
Lief en zorgzaam
Gezonde
Volwassene
Komt naar therapie
Gezinsregel: Over gevoelens en problemen wordt niet gepraat
De Straffer
Jij doet er niet toe!
Jij bent niet belangrijk
automutilatie
Ouders verslaafd
Gepest op school
Vlakke Marcella
(onthechte beschermer)
stil, vlakke toon
'Heeft toch geen zin'
automutilatie
Kleine Marcella
Verdrietig, eenzaam
(emotioneel tekort)
Boze Marcella
Boos over onrecht
Gevoelig Kind
Somber
Relatieproblemen
Woede uitbarstingen

> Doel en strategie

>Doel:

versterken Gezonde Volwassene

>Strategie:

Valideren behoeften Kwetsbare Kind
Onderhandelen en passeren beschermer
'Vechten' tegen oudermodi