

Groepsschematherapie



Voor wie?

Wil je graag meer controle over je emoties? Heb je last van terugkerende klachten zoals stemmings-, angst en/of dwangklachten? Merk je dat er sprake is van hardnekkige patronen, die moeilijk zijn te veranderen, ook al wil je dat heel graag? Merk je dat je met je verstand best weet hoe het eigenlijk zou moeten, maar werkt het gevoelsmatig toch anders? Beheers je de Engelse taal en wil je graag werken aan het veranderen van deze patronen?

Wat?

Bij Adagio bestaat de mogelijkheid om deel te nemen aan schematherapie in een groep. Als je telkens in dezelfde valkuil stapt en zich steeds negatieve patronen herhalen in je leven, zou er sprake kunnen zijn van onaangepaste schema's. Schematherapie richt zich op het ontdekken van de oorsprong van je ideeën,

overtuigingen over jezelf, anderen en de wereld en je gedragspatronen en vervolgens het veranderen daarvan. De oplossingen die je eerder hebt aangeleerd omdat ze destijds nodig waren, kunnen je in je huidige functioneren belemmeren. In de groep wordt besproken hoe eerdere ervaringen kunnen doorwerken in het hier en nu.

We onderzoeken je behoeften en je leert hoe je op een gezondere manier voor deze behoeften op kunt komen. Hierdoor verandert je gedrag, maar ook je gedachten en gevoelens. De groep bestaat uit 7-9 deelnemers.

Waarom?

Juist in een groep worden de patronen in interactie met anderen voelbaar. In contact met de groepsgenoten en de therapeuten kan worden geoefend met alternatief gedrag. Dit geeft de mogelijkheid voor het opdoen van 'corrigerende ervaringen'. De groepstherapie die wij bieden is gestoeld op het internationale model van groepsschematherapie (Farrell en Shaw, 2012).

Wanneer?

Elke dinsdag van 13.00-14.30 uur. De groep is opgebouwd uit cycli van 13 sessies. Na elke cyclus kunnen deelnemers in- en uitstromen.

De gemiddelde behandelduur binnen de groep bedraagt ongeveer drie tot vier cycli. Elke deelnemer kan naast de groepsessies een aantal individuele gesprekken inplannen met een van de betrokken therapeuten.

Hoe?

In een kennismakingsgesprek met de betrokken therapeut(en) wordt besproken of de groepstherapie aansluit bij jouw hulpvraag en behoeften en wordt meer uitleg gegeven over de groep. Aan de hand van twee vragenlijsten worden persoonlijke doelen opgesteld. Deze worden tussentijds opnieuw afgenomen en geëvalueerd. Bij het bereiken van je persoonlijke doelen wordt in overleg een einddatum voor de groep bepaald.

Waar?

Psychologenpraktijk Adagio
Mauritskade 22-D
1091 GC Amsterdam
Tel: 020-7761042
www.adagioamsterdam.nl



