

# **Draaiboek Basiscursus schematherapie (vervolgkursus VGCT)**

## **Docent:**

**Dr. A. Weertman, Gz-psycholoog-psychotherapeut**

Geregistreerd als supervisor bij de VGCT, Vereniging voor Schematherapie, ISST, en NVP

## **Doelgroep en voorwaarden cursisten**

De cursisten die tot deze cursus worden toegelaten voldoen aan de volgende voorwaarden: - BIG-registratie als GZ-psycholoog, Psychotherapeut, Klinisch Psycholoog of Psychiater (of in opleiding daartoe) en/of lid van een erkende psychotherapievereniging (of in opleiding daartoe). Als erkend worden gezien: de Nederlandse Vereniging voor Psychotherapie (NVP) en alle door de NVP erkende specialistische psychotherapieverenigingen, namelijk de VGCT, NVPA, NVPP, NPG, VCgP, NVRG, NVGP, VKJP. - Lid (of in opleiding) zijn van een Vlaamse Psychotherapievereniging.

## **Onderwerpen die aan bod komen tijdens de cursus**

1. Algemene schematheorie (ca. 20%) Uitleg over de schematheorie tijdens de cursus wordt voorafgegaan door zelfstudie door de cursisten ter voorbereiding op de 1e bijeenkomst. De schematheorie wordt nader uitgelegd en toegelicht door de docent met praktijkvoorbeelden. De uitleg omvat de theorie over basisbehoeften, wat schema's, coping strategieën en modi zijn, hoe deze ontstaan en zich verder ontwikkelen en bestendigen. De borderline, ontwijkende, obsessief-compulsieve en narcistische persoonlijkheidsstoornis worden nader toegelicht.
2. Indicatiestelling, diagnostiek, psycho-educatie, casusconceptualisatie/modimodel en behandelplan (ca. 30%) Indicaties voor schematherapie komen aan de orde. Bij de diagnostiek staat het vaststellen van schema's, coping strategieën en modi centraal. Verschillende schema- en modivragenlijsten komen aan bod, ze nemen kennis van de casusconceptualisatie. Daarnaast komen overige werkwijzen bij het vaststellen van schema's en modi aan bod, in ieder geval de diagnostische imaginatie. Er wordt aandacht besteed aan psycho-educatie over schema's en modi. Cursisten leren hypothesen te vormen over hoe schema's, coping stijlen, modi en probleemgedrag zijn ontstaan vanuit de ontwikkelingsgeschiedenis en de opvoedingsachtergrond van de patiënt en ze leren deze hypothesen vast te leggen in een modimodel (inclusief grafische weergave). Op basis daarvan leren ze doelen en een behandelplan opstellen.
3. Behandeling (ca. 50%) De verschillende fasen in de schematherapie en de behandeltechnieken komen aan de orde. Een deel van deze behandeltechnieken wordt gedemonstreerd en geoefend tijdens de cursus. Het accent ligt daarbij op het aanleren van de experiëntiële technieken en het hanteren van de therapeutische relatie. Daarnaast wordt expliciet aandacht besteed aan de schema's van de therapeut (iedere cursist vult vooraf een schemavragenlijst en modivragenlijst (YSQ en SMI) in) en de interactie met de schema's of modi van de patiënt. Technieken die in de cursus worden getraind zijn onder meer: 1. Interpersoonlijke technieken: hanteren van de therapeutische relatie: limited reparenting, empathische confrontatie en limit setting. 2. Experiëntiële technieken: meerstoelentechniek, imaginatie met rescripting en historisch rollenspel. 3. Cognitieve technieken: uitdagen van disfunctionele- en formuleren van gezonde gedachten op schaniveau, het maken van flashcards. 4. Gedragstechnieken: opstellen van een gedragsexperiment en oefenen met gezond volwassen gedrag.

## Algemene leerdoelen

Na afloop van de cursus:

1. Heeft de cursist kennis over de algemene schematheorie, basisbehoeften, wat zijn schema's, copingstrategieën en modi. Hoe ze ontstaan en zich ontwikkelen en heeft de cursist kennis over de specifieke schema- en modimodellen van de borderline, ontwijkende, obsessief-compulsieve en narcistische persoonlijkheidsstoornis.
2. De cursist kan een goede afweging maken m.b.t. indicatie en contra-indicaties voor schematherapie, kan de patiënt motiveren voor een schematherapeutische behandeling, specifieke psycho-educatie geven, schema's en modi vaststellen door vragenlijsten, observatielijsten en overige werkwijzen zoals diagnostische imaginatie.
3. De cursist is na afloop in staat om hypothesen te vormen over het ontstaan van schema's, copingstijlen, modi en probleemgedrag, uitmondend in een casusconceptualisatie en modimodel. De cursist is in staat om op basis van de casusconceptualisatie en met kennis van de huidige wetenschappelijk stand van zaken omtrent effectiviteit van schemagerichte interventies een behandelplan op te stellen met haalbare doelen.
4. Na afloop van de cursus is de cursist in staat om de belangrijkste behandeltechnieken uit de schematherapie toe te passen (meerstoelentechniek, imaginatie met rescripting, hanteren therapeutische relatie, limited reparenting, empathische confrontatie en limit setting).
5. De cursist is in staat om meer geavanceerde cognitieve technieken toe te passen voor het uitdagen van disfunctionele gedachten/schema's/modi en is in staat om gezond volwassen gedachten te formuleren. De cursist kan uit de voeten met schema- en modidagboekkaarten, het maken van flashcards, het maken van een ik-boek en positief logboek.
6. De cursist is in staat om gedragsexperimenten op te stellen en uit te voeren op basisassumptieniveau en kan diverse oefeningen toepassen om gezond volwassen gedrag aan te leren. De cursist kan een terugvalpreventieplan opstellen.
7. De cursist is zich bewust van eigen schema's en de interactie met de schema's/modi van de cliënt en kan eigen schema's in de interactie hanteren.

## Literatuur

- Dag 1:** Antz, A. & Jacob, G. (2011). Arntz, A. & Jacob, G. (2011). *Schematherapie, een praktische handleiding*. Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam.  
Inleiding en Deel 1 casusconceptualisatie (blz. 1-89).
- Dag 2:** Young, J.E., Klosko, J.S., & Weishaar, M.E. (2005). *Schemagerichte therapie. Handboek voor therapeuten*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.  
Hoofdstuk 6: De therapeutische relatie ( blz. 187-218).
- Genderen, H. van, & Arntz, A. (2010). *Schemagerichte therapie bij borderline persoonlijkheidsstoornis*. Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam.  
Hoofdstuk 5: De therapeutische relatie (blz. 45 t/m 62).
- Vreeswijk, van, M., Broersen, J. & Nadort, M. (2008). *Handboek Schematherapie, theorie, praktijk en onderzoek*. Bohn Stafleu Van Loghum, Houten/Diegem.  
Hoofdstuk 5: Gebruik van experiëntiële technieken voor diagnostiek (blz 47 t/m 56).  
Hoofdstuk 7: Casusconceptualisatie in schematherapie (blz 73 t/m 89).
- Dag 3:** Genderen, H. van, & Arntz, A. (2010). *Schemagerichte therapie bij borderline persoonlijkheidsstoornis*. Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam.  
Hoofdstuk 6: Experiëntiële technieken (blz 63 t/m 108).

Arntz A, Weertman A (1999): Treatment of Childhood memories: theory and practice. *Behaviour Research and Therapy*, 37, p. 715-740.

**Dag 4:** Genderen, H. van, & Arntz, A. (2010). *Schemagerichte therapie bij borderline persoonlijkheidsstoornis*. Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam.

Hoofdstuk 7: Cognitieve technieken (blz 109 t/m 124).

Hoofdstuk 8: Gedragstechnieken (blz 125 t/m 130).

Young, J.E., Klosko, J.S., & Weishaar, M.E. (2005). *Schemagerichte therapie. Handboek voor therapeuten*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Hoofdstuk 5: Gedrag patronen doorbreken (blz 154 t/m 186).

Arntz, A. & Jacob, G. (2011). *Schematherapie, een praktische handleiding*. Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam.

Hoofdstuk 9: De gezonde-volwassenemodus versterken (blz. 227 t/m 236).

## **Toetsing en beoordeling**

De vervolgcursus is met goed gevolg doorlopen als aan de volgende voorwaarden is voldaan: de cursist voldoet aan de aanwezigheidsplicht; de cursist is geslaagd voor de toets.

### Toets

Een uitgeschreven schemagerichte casusconceptualisatie waarin zijn opgenomen: de achtergrondgegevens van de patiënt, DSM-IV classificatie, beschrijving van de problematiek, belangrijkste schema's en modi en de ontstaansgeschiedenis daarvan, een functie-analyse en betekenisanalyse van het belangrijkste probleemgedrag, doelen en behandelplan. Aandachtspunten voor de therapeutische relatie met een korte toelichting over mogelijke interactie tussen schema's van de patiënt en therapeut. De casusconceptualisatie wordt grafisch weergegeven en in woorden omschreven. De cursist maakt daarbij gebruik van in de cursus aangereikte formats. Deze eindopdracht wordt gemaakt in de periode tussen de 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> bijeenkomst en moet door de docent als minimaal "voldoende", een 6, zijn beoordeeld. De toets wordt beoordeeld en van feedback voorzien door de docent voor de 3<sup>e</sup> bijeenkomst en in de ochtend van de 3<sup>e</sup> bijeenkomst teruggegeven en nabesproken.

### Regels t.a.v. aanwezigheid

Er geldt een aanwezigheidsnorm van 90%. Dit betekent dat maximaal 10% van de contacttijd verzuimd mag zijn. Voor de verzuimde tijd dient een inhaalopdracht te worden gemaakt.

Wanneer meer dan 10% maar minder dan 20% van de contacttijd is verzuimd moeten extra opdrachten worden uitgevoerd ter compensatie van de gemiste uren.

Wanneer meer dan 20% van de contacttijd is verzuimd moeten de gemiste bijeenkomsten binnen een jaar worden ingehaald in een andere basiscursus schematherapie. Pas nadat de uren zijn ingehaald, wordt voldaan aan de aanwezigheidsplicht.

In de cursus worden diverse werkvormen gebruikt. Er wordt geoefend in tweetallen, in drietallen, in een groepssetting waarbij cursisten als therapeut of groepslid deelnemen en plenair wordt er geoefend

### Certificaat

Aan het eind van de vervolgcursus ontvangt iedere geslaagde cursist van de hoofddocent een certificaat met daarop vermeld: de naam, plaats, data en het ID-nummer van de PE-accreditatie; de naam van de supervisor.

De hoofddocent voegt de presentie van de geslaagde deelnemers toe aan de activiteit in PE-online.

Tijdschema dag 1: algemene schematheorie en diagnostiek

Tijd	Activiteit
9.30 – 10.00	Kennismaking, uitleg leerroute Schemaregister en VGCT en opstellen van individuele leerdoelen in termen van competenties.
10.00 – 11.15	<b>Theorie</b> Bespreking literatuur, powerpointpresentatie belangrijkste theoretische principes (waaronder basisbehoefte, ontstaan van schema's en coping) van schematherapie en oefening in tweetallen m.b.t. herkennen van modi in lopende behandelingen a.d.h.v. gegeven vignetten
11.15-11.30	Koffiepauze
11.30 – 12.30	<b>Theorie (herkennen van schema's en modi + diagnostiek):</b> Imaginatie-oefening "moeilijkste patiënt" t.b.v. diagnostiek. Ervaren wordt hoe schema's doorspelen in het contact met de therapeut en de wisselwerking van schema's van de patiënt en therapeut. In de nabespreking wordt in tweetallen hypothesen geformuleerd over de schema's en modi van de patiënt.
12.30 – 13.00	Lunch
13.00 – 13.30	<b>Indicatiestelling:</b> Korte toelichting van diverse meetinstrumenten (YSQ, SMI en copingvragenlijsten).
13.30 – 14.00	<b>Diagnostiek:</b> Korte toelichting van diverse meetinstrumenten (YSQ, SMI en copingvragenlijsten). Uitleg interpretatie van vragenlijsten.
14.00 – 15.00	<b>Diagnostiek:</b> In tweetallen nabespreken van door de cursisten vooraf ingevulde schema-vragenlijst en modivragenlijst om te komen tot een schemaconceptualisatie en modimodel van de therapeut.
15.15 – 15.30	Theepauze
15.30 – 16.30	<b>Diagnostiek:</b> Uitleg en oefenen in tweetallen met eigen casuïstiek van overige diagnostische vaardigheden t.b.v. het maken van een schemaconceptualisatie en modusmodel: <ul style="list-style-type: none"> <li>- downward arrow-techniek</li> <li>- diagnostische imaginatie-oefening</li> <li>- observatie van gedrag in de sessie</li> </ul>

Tijdschema dag 2: diagnostiek, behandelplan en behandeltechnieken (therapeutische relatie)

Tijd	Activiteit
09.30 – 10.30	<p><b>Schemaconceptualisatie, modusmodel en behandelplan opstellen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bespreken voorbeeld van een schema en modusmodel. Modusmodellen van verschillende persoonlijkheidsstoornissen worden besproken (borderline, ontwijkend, obsessief-compulsief en narcistisch)</li> <li>Bespreken voorbeeld van een behandelplan</li> </ul>
10.30 – 11.30	In duo's oefenen met het opstellen van een schemaconceptualisatie, modusmodel en behandelplan met eigen casuïstiek. Hierbij wordt tevens het materiaal uit de oefening overige diagnostische vaardigheden uit dag 1 geïntegreerd.
11.30 – 11.45	Koffiepauze
11.45 – 12.45	<p><b>Psycho-educatie en therapeutische technieken in de behandelfase</b></p> <p>Bespreking vormen van psycho-educatie, zelfhulpboeken. Overzicht en korte introductie therapeutische technieken (therapeutische relatie, experiëntiële technieken cognitieve technieken en gedragstechnieken)</p>
12.45 – 13.15	Lunch
13.15 – 13.45	<p><b>Behandeling: therapeutische relatie</b></p> <p>Verdieping therapeutische relatie.</p> <p>Korte bespreking en demonstratie: Limited reparenting, empatische confrontatie</p>
13.45 – 14.45	<p><b>Behandeling: therapeutische relatie vervolg</b></p> <p>In duo's oefenen met empathische confrontatie en limited reparenting met patiënt uit diagnostische imaginatie-oefening dag 1</p>
14.45 – 15.00	Theepauze
15.00 – 16.00	<p><b>Therapeutische relatie: limit setting</b></p> <p>Demonstratie en oefening in duo's met limit setting</p>
16.00 – 16.30	<p><b>Therapeutische relatie: zelfonthulling</b></p> <p>Uitleg functie van zelfonthulling en oefening a.d.h.v. gegeven casuïstiek met zelfonthulling en grenzen daarin</p>
16.30 – 17.00	Bespreken huiswerk en toets en vragen n.a.v. dag 1 en 2

Tijdschema dag3: behandeltechnieken: experiëntiële technieken

Tijd	Activiteit
09.30 – 10.00	Terugkoppeling en bespreking toets
10.00 – 11.00	<b>Experiëntiële technieken: imaginatie met rescripting</b> Uitleg doel en verschillende stappen in imaginatie met rescripting, mogelijke valkuilen, demonstratie a.d.h.v. videomateriaal
11.00 – 11.15	Koffiepauze
11.15 – 12.30	<b>Experiëntiële technieken: imaginatie met rescripting, vervolg</b> In duo's oefenen met imaginatie met rescripting en nabespreking.
12.30 – 13.00	Lunchpauze
13.00 – 14.00	<b>Experiëntiële technieken: meerstoelentechniek</b> Uitleg stappen van de meerstoelentechniek, varianten bij de verschillende modi. Demonstratie meerstoelentechniek bij bestraffende ouder.
14.00 – 14.45	<b>Experiëntiële technieken: meerstoelentechniek vervolg</b> Oefenen in twee groepen met gebruik meerstoelentechniek bij modus bestraffende ouder in een groepsschematherapie.
14.45 – 15.00	Theepauze
15.00 – 16.00	<b>Experiëntiële technieken: meerstoelentechniek vervolg</b> Oefenen in duo's met meerstoelentechniek bij de modus afstandelijke beschermer.
16.00 – 17.00	<b>Experiëntiële technieken en gedragstechnieken: gebruik van nonverbale technieken</b> Zelf ervaren van het werken met schema's en oefenen met gedragsverandering gebruik makend van nonverbale technieken aangereikt door de docent.

Tijdschema dag 4: behandeltechnieken: cognitieve technieken en gedragstechnieken

Tijd	Activiteit
9.30 – 10.30	<b>Cognitieve technieken:</b> uitleg en oefenen in duo's met werken met schemadagboekkaarten

10.30 – 10.45	Koffiepauze
10.45 – 11.15	<b>Cognitieve technieken:</b> overzicht en korte uitleg van geavanceerde cognitieve technieken.
11.15 – 11.45	<b>Cognitieve technieken vervolg:</b> demonstratie door docent en oefenen in duo's van meerdimensioneel evalueren en historische toets.
11.45 – 12.30	<b>Integratie van technieken. Wanneer gebruik je welke technieken?</b> Vervolg van oefening met vignetten uit dag 1 waarbij de cursisten in tweetallen de opdracht krijgen te kiezen welke technieken gebruikt kunnen worden bij de verschillende vignetten om de betreffende modi te bewerken. Plenaire nabespreking van de oefening.
12.30 – 13.00	Lunch
13.00 – 14.30	<b>Cognitieve en gedragstechnieken:</b> werken aan verstevigen van de modus gezonde volwassene. Uitleg en oefening <ul style="list-style-type: none"> <li>- positief logboek</li> <li>- "ik-boek"</li> <li>- flashcards</li> </ul>
14.30 – 14.45	Theepauze
14.45 – 15.15	<b>Gedragstechnieken:</b> opstellen van gedragsexperimenten gericht op het doorbreken van schema's en opbouw van gezonde kernovertuigingen. Uitleg en oefening in duo's.
15.15 – 16.00	<b>Gedragstechnieken:</b> schema-incompatibel gedrag. A.d.h.v. eigen schema's oefenen met schema-incompatibel gedrag middels door de docent aangeboden werkvorm.
16.00 – 16.30	<b>Afronding van de behandeling</b> en evaluatie van de cursus.  Bespreken van aandachtspunten bij het afbouwen en afronden van de behandeling en evaluatie van de cursus.