

# **DRAAIBOEK**

## **Schematherapie en de Gezonde Volwassene**

**25 uur basiscursus**

### **Docenten:**

**Anne-Marie Claassen,**  
psychotherapeut en programmamanager  
bij kliniek voor persoonlijkheidsstoornissen  
Mediant  
supervisor Vereniging Schematherapie,  
supervisor NVP.

**Marieke van Meeteren,**  
Klinisch psycholoog en psychotherapeut; KP-  
praktijk, Hengelo  
Supervisor/leertherapeut VGCT, supervisor NVP

**Data: vrijdagen 14 juni, 6 september,  
11 oktober en 29 november.**

**Van 9.30 tot 16.45**  
**Boerhaavelaan 69 te Hengelo, ruimte D108**

**Georganiseerd door: Claassen Mental Health Services, KvK-nr. 62178881**



## Schematherapie en de Gezonde Volwassene

In 2015 is het boek Schematherapie en de Gezonde Volwassene (Claassen & Pol, red.) verschenen bij uitgever Bohn Stafleu van Loghum. Het boek is een startpunt om technieken vanuit de positieve psychologie in te voegen in een bestaande behandeling, namelijk schematherapie. De schematherapie is tot nu toe een meer klachtgerichte behandeling geweest. Praten over wat er niet goed gaat, monitoren op wanneer de cliënt in de fout gaat met klachten als eetbuien, automutilatie of verslavingsgedrag wordt in het boek omgeturnd in meer aandacht voor de kwaliteiten, veerkracht en mogelijkheden van cliënten om te kiezen voor gezondheid.

De term Gezonde Volwassene wordt door de schrijvers niet meer neergezet als een gemoedstoestand (modus), maar als een geïntegreerd deel van de persoon die in behandeling is.

*De Gezonde Volwassene zet zijn psychische vermogens in om zichzelf vrij te maken van oude destructieve patronen om zo in voldoende mate te kunnen streven naar bevrediging van zijn basisbehoeften als zelfstandig en verantwoordelijk functionerend persoon in een positieve verbondenheid met zichzelf en zijn omgeving.*

Er is een maatschappelijke tendens binnen de psychotherapie om niet alleen maar klachtgericht te werken. Maar juist de twee kanten van gezondheid te belichten. De eerste kant is namelijk het afnemen van klachten. Maar de tweede kant van gezondheid betreft ook het toenemen van welbevinden op meerdere terreinen, zoals relaties, maatschappelijk functioneren en psychisch welbevinden. Werken dus aan de zogenaamde buffer die we als mens nodig hebben om de tegenslagen in het leven aan te kunnen.



Gezien de populariteit en het effect van Schematherapie, de veranderingen in de GGZ waar het gaat om meer persoonsgerichte in te plaats van behandeling leg ik in deze basis cursus het accent op de Gezonde Volwassene. In grote lijnen komt het neer op de visie dat beiden kanten van gezondheid belangrijk zijn; zowel klachtenvermindering als welbevinden. In deze basis cursus ligt het accent op de therapeutische technieken die hun basis hebben in de schematherapie, maar ook gericht zijn op het vergroten en versterken van de Gezonde Volwassene.

In de schematherapie wordt gewerkt met de verbeeldingsoefening of imaginatieoefening. Wij mensen zijn behept met een bewustzijn. En wat we in ons bewustzijn verbeelden heeft bijna direct effect op ons ervaringsniveau. Alsof we het echt aan het beleven zijn, terwijl we het alleen maar, met gesloten ogen of starend naar een punt, voor ons zien. Het zelf ondergaan van zo'n verbeeldingsoefening in de cursus geeft een mogelijkheid om het ook daadwerkelijk tot te passen in de eigen therapie met cliënten. Naast deze experiëntiële techniek is ook het zelf invullen en bespreken van de YSQ en SMI belangrijk om eigen valkuilen te herkennen die effect kunnen hebben in de therapeutische relatie.

Schematherapie richt zich op het ontwikkelen van de 'gezonde volwassene', het vervullen van de basisbehoeften binnen realistische grenzen. De gehele cursus door is dit het leidend principe. In de

kindertijd zijn basisbehoeften onvoldoende bevredigd als gevolg van onaangename frustratie, traumatisering, verwenning, of identificatie. Cliënt heeft een coping ontwikkelt waarmee hij onvoldoende zorg heeft voor zijn emotionele huishouding zich uitend in gedag dat ongewenst (in de zin van slechte zelfzorg), beschadigend of destructief is. In Schematherapie leert de cliënt de basisbehoeften te herkennen, ontwikkelt hij vaardigheden om in zijn huidige leven op een adequate manier om te gaan en te handelen naar wat hij nodig heeft (zijn basisbehoeften) binnen de mogelijkheden die er zijn (realistische grenzen).

Schematherapie wordt toegepast bij persoonlijkheidsproblematiek en bij hardnekkige as-I problematiek, die met de gebruikelijke behandeling onvoldoende verbeteren. Met behulp van het modusmodel of de schemaconceptualisatie wordt op een andere manier gekeken naar de in stand houdende factoren. De klacht wordt benaderd vanuit de ontwikkeling van de cliënt en gezien als coping om zichzelf 'staande te kunnen houden'. Veel cliënten met persoonlijkheidsproblematiek hebben traumatische ervaringen in hun leven meegemaakt, soms leidend tot PTSS. Deze klachten worden o.a. behandeld met 'imaginatie met rescripting', een krachtige techniek met goede resultaten.

### **Doel**

Na afloop van deze cursus:

- Kun je een schemacasusconceptualisatie, een modusmodel en een behandelplan opstellen met het accent op de Gezonde Volwassene.
- Ben je in staat de werkrelatie met een cliënt met persoonlijkheidsproblematiek te hanteren volgens de principes van 'limited reparenting' en 'limit setting' d.m.v. de empathische confrontatie.
- Heb je geoefend met de verschillende behandeltechnieken, zoals cognitieve technieken, experiëntiële technieken en gedragsexperimenten individueel en in de groep.
- Heb je zicht op je eigen schema's en coping en heb je een idee gevormd over wat het effect hiervan kan zijn in de samenwerking met een cliënt met persoonlijkheidsproblematiek.

### **Werkwijze**

Per bijeenkomst bestudeer je de opgegeven literatuur. De docent licht de theorie verder toe met gebruik van powerpoints, verbeeldingsoefeningen, delen van casuïstiek en videomateriaal. Er is veel tijd ingeruimd voor het oefenen met eigen casuïstiek en de schematherapeutische technieken. Samen met mede-cursisten werk je aan het opstellen van een schemaconceptualisatie/het modusmodel en behandelplan. Dit zal deels tijdens de cursusbijeenkomsten en deels daarbuiten plaatsvinden. Om zicht te krijgen op je eigen 'valkuilen' vul je een Schemavragenlijst en een Modi-vragenlijst in. Je moet rekening houden met een tijdsinvestering van circa 8 uur per cursusbijeenkomst (literatuurstudie en opdrachten).

Maximum aantal deelnemers is 14.

Na deze basiscursus kun je je als aspirant-lid bij de Vereniging voor Schematherapie inschrijven. Je zult daarna supervisie en intervisie moeten volgen om als Junior Schematherapeut te kunnen worden ingeschreven.

### **Vervolgcurcus**

Je kunt je direct inschrijven voor de vervolgcursus Schematherapie en de Gezonde Volwassene. In die vervolgcursus gaan we verder op de gelezen literatuur in de basiscursus en brengen we de verdieping aan door thema's als hechting, trauma, schematherapie in de groep en procesdiagnostiek. Afsluiting van de vervolgcursus is het presenteren van 20 minuten video van een eigen therapiesessie met een cliënt.

### **Voorwaarden voor deelname**

Aan deze cursus kan worden deelgenomen als de cursist aan één de volgende voorwaarden voldoet:

- BIG-registratie als GZ-psycholoog, Psychotherapeut, Klinisch Psycholoog of Psychiater (of in opleiding daartoe) en/of (aspirant) lid van een erkende specialistische psychotherapievereniging.
- Cursist is een vaktherapeut.
- Verpleegkundig Specialist.

## Docenten

Drs. A.M.T.S. (Anne-Marie) Claassen, psychotherapeut, supervisor schematherapie en supervisor NVP. Redacteur van nascholingschrift PsyXpert. Mede-redacteur van de boeken Schematherapie en de Gezonde Volwassene, Handboek (en werkboek Klinische Schematherapie. Meerdere artikelen gepubliceerd over o.a. groepstherapie en schematherapie. Docent voor verschillende opleidingsinstituten wat betreft groepspsychotherapie (Rino Zuid) en management (RCSW).

Drs. M.T. ( Marieke) van Meeteren, Klinisch psycholoog en psychotherapeut; KP-praktijk, Hengelo Supervisor/leertherapeut VGCT, supervisor NVP

## Accreditaties

Vereniging van Schematherapie.

Aanvraag: NvVP,

## Data en tijden:

Vrijdag 14 juni

Vrijdag 6 sept

Vrijdag 11 oktober

Vrijdag 29 nov

2019.

## Plaats

- Boerhaven, ruimte G108. Boerhaavelaan 69, 7555BB Hengelo (ov).
- De lunch is op eigen gelegenheid.

## Lesmateriaal

### **Literatuur (zelf aan te schaffen)**

- Young, J. E., Klosko J.S., & Weishaar, M.E. (2005). *Schemagerichte therapie. Handboek voor therapeuten*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum. ISBN 9789031343355
- Arntz, A. & Jacob, G. (2012), *Schematherapie. Een praktische handleiding*. Amsterdam: Nieuwezijds, ISBN 9789057123542.
- Claassen, A. en Pol, S., red. (2015). *Schematherapie en de Gezonde Volwassene*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Bij de start van de cursus ontvang je een **reader** met aanvullende literatuur.

Totaal te bestuderen: 342 pagina's.

### **Aanbevolen werkboeken en literatuur voor cliënten**

- Genderen, H., Jacob, G. & Seebauer (2012) *Patronen doorbreken. Negatieve gevoelens en gewoonten herkennen en veranderen*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Muste, E., Weertman, A. & Claassen, A.M. (2009). *Werkboek Klinische Schematherapie*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

### **Videomateriaal (tijdens de lessen)**

- DVD Schematherapy, J. Young, APA (2007).
- Schematherapie voor cluster B en C persoonlijkheidsstoornissen. Schema Therapy: working with modes (2010). Remco van der Wijngaart en David Bernstein. ([www.schematherapy.nl](http://www.schematherapy.nl)).
- Group Schema Therapy (Zarbock, Rahn, Farrell & Shaw) (STIM-INDPLS@SBCGLOBAL.NET).

***Vragenlijsten en formulieren:***

Downloads van te gebruiken formulieren en vragenlijsten zijn te vinden op [www.schematherapie.nl](http://www.schematherapie.nl)

**Toetsing en certificaat**

Toetsing vindt plaats via beoordeling actieve deelname inclusief het lezen van literatuur, huiswerkopdrachten (o.a. zelf invullen van vragenlijsten), beoordeling van het toepassen van de technieken tijdens rollenspelen, én volgens de eisen van het register Schematherapie, het met een voldoende beoordeelde casusconceptualisatie afronden van het basisdeel (zie huiswerk bijeenkomst 4).

## Bijeenkomst 1: Inleiding schematherapie: de basisbegrippen en de therapeutische relatie

- achtergronden en onderzoeksresultaten Schematherapie
- indicatiestelling
- de basisbehoeften
- de schema's
- de modi
- coping
- de therapeutische relatie: limited reparenting, empathische confrontatie en limitsetting
- casusconceptualisatie
- kennismaking experiëntiële technieken

### Literatuur (99 + 6 = 105 bladzijden)

1. Young, J. E., Klosko J.S., & Weishaar, M.E. (2005). *Schemagerichte therapie. Handboek voor therapeuten*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum:
  1. Hoofdstuk 1. Schemagerichte therapie: conceptueel model. (blz. 1 t/m 66).
  2. Hoofdstuk 3: cognitieve strategieën (blz. 97 t/m 116)
2. Claassen, A. en Pol, S., red. (2015). *Schematherapie en de Gezonde Volwassene*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum:
  - Hoofdstuk 1: introductie van de Schematherapie en de Gezonde Volwassene (blz 3. t/m 15).
  - Hoofdstuk 5: Een integratief model voor de casusconceptualisatie in Schematherapie (blz 71t/m 85).
  - Hoofdstuk 9:Het behandelplan: de Gezonde Volwassene ontwikkelen (blz 127 t/m 155).
3. Arntz, A. & Jacob, G. (2012). *Schematherapie. Een praktische handleiding*. Amsterdam: Nieuwezijds:
  3. Hoofdstuk 2. Het modusmodel (blz. 37 t/m 82).

Claassen, A.M.T.S. & Meeteren, van, M.T. Diagnostiek volgens de schematherapie; het gebruik van de casusconceptualisatie als werkmodel. *PsyXpert* 2019-1; 23-29

### Programma

- 09.30 kennismaking  
uitleg programma en toetsing
- 10.00 presentatie inleiding Schematherapie: de basistheorie van de schema's en modi. De therapeutische technieken van cognitieve, gedrags- en experiëntieel. Therapeutische relatie.
- 11.00 pauze
- 11.15 DVD Schematherapy, J. Young, APA (2007): limited reparenting
- 12.00 nabespreking in subgroepen a.d.h.v. de Therapy Adherence Scale
- 12.30 Centrale terugkoppeling
- 12.45 pauze
- 13.45 verbeeldingsoefening fijne (of veilige) plek door docent
- 14.00 Voor-en nadelen analyse Schema's en modi: opzetten van een gedragsexperiment.
- 15.00 pauze
- 15.15 presentatie over het opzetten van een casusconceptualisatie vanuit levensgeschiedenis, schema- en modivragenlijsten en therapeutische relaties: de verschillende conceptualisaties op een rij.
- 15.30 oefenen in subgroepen met CGT-technieken: uitvoeren van
- 16.30 nabespreking: wat neem je mee van deze cursusdag? En bespreken huiswerk volgende keer (invullen modi- en schemavragenlijst)
- 16.45 sluiten

### Huiswerk

- Invullen en scoren Schemavragenlijst en Modivragenlijst
- Casuïstiek kiezen en meenemen naar de volgende bijeenkomst. Cliënt vragenlijsten afnemen en scoren.
- Lezen literatuur

## **Bijeenkomst 2: schemacasusconceptualisatie en behandelstrategieën.**

- Eigen schema's en modi: coping en basisbehoeftes
- Casusconceptualisatie: modusmodel
- Diagnostische imaginatie
- Cognitieve technieken

### **Literatuur (95 bladzijden)**

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

- Hoofdstuk 2: schema's: diagnostiek en voorlichting (Blz 67 t/m 95)
- Hoofdstuk 7: uitvoerige behandelstrategieën voor schema's (blz 219 t/m 286)

### **Programma**

- 09.30 bespreken (eerste) ervaringen en casuïstiek
- 09.45 plenaire imaginatie-oefening om eigen schema's te herkennen door docent (veilige plek, nare situatie deze week en doorkijkje naar vroeger)
- 10.15 bespreken uitslag Schema- en Modivragenlijsten in subgroepen:
- hoe ziet jouw coping eruit?
  - welke basisbehoeftes verdienen aandacht?
  - maak een eigen kompaszin (flashcard) voor jezelf als schematherapeut.
- 11.30 pauze
- 11.45 Oefenen in subgroepen met eigen casuïstiek van de diagnostische imaginatie.
- 12.30 plenaire terugkoppeling
- 12.45 pauze
- 13.45 in subgroepen bespreken literatuur door het maken van vragen/stellingen voor de groep
- 14.00 plenair nabespreken.
- 14.45 DVD stoelentechniek
- 15.15 pauze
- 15.30 oefenen stoelentechniek in subgroepen
- 16.30 plenaire terugkoppeling: wat neem je mee vanuit deze cursusdag. Voornemen?
- 16.45 sluiten

### **Huiswerk**

- Lezen literatuur
- Opstellen schemacasusconceptualisatie van eigen casuïstiek

### **Bijeenkomst 3: Modi herkennen en behandelen:**

Koersen op de Gezonde Volwassene en het kwetsbare kind.

- In welke modus bevindt de cliënt zich?
- Rollenspellen met verschillende technieken
- Meerstoelentechniek
- Imaginatie met rescripting (eerste kennismaking)

#### **Literatuur (144 bladzijden)**

1. Arntz, A. & Jacob, G. (2012). *Schematherapie. Een praktische handleiding*. Amsterdam: Nieuwezijds:
  - Hoofdstuk 5. Copingmodi overwinnen (blz. 107 t/m 128)
  - Hoofdstuk 6. Kwetsbare-kindmodi behandelen (blz. 129 t/m 177)
  - Hoofdstuk 7. Boze en impulsieve-kind modi behandelen. (blz. 179 t/m 200).
  - Hoofdstuk 8. Disfunctionele-ouder modi behandelen. (blz. 201 t/m 226).
  - Hoofdstuk 9: De gezonde-volwassenemodus versterken. ((blz. 227 t/m 236)
  -
2. Claassen, A. en Pol, S., red. (2015). *Schematherapie en de Gezonde Volwassene*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum:
  - Hoofdstuk 3: psychotherapeutische interventies gericht op de Gezonde Volwassene (blz 37 t/m 52)

Optie: Claassen, A. Werken met en vanuit de Gezonde Volwassene; Schematherapeutische technieken. *PsyXpert* 2016-2: 37-43

#### **Programma**

- 09.30 inbreng casuïstiek: bespreken opzetten casusconceptualisatie met cliënten.
- 10.00 bespreken gelezen literatuur in subgroepen: iedere groep formuleert een stelling over een deel van de gelezen literatuur
- 10.15 plenaire bespreking stellingen
- 10.45 presentatie modi-model en de verschillende interventies. En imaginatie met rescripting (inleiding)
- 11.15 pauze
- 11.30 DVD verschillende modi.
- 12.00 rollenspel verschillende modi in een groep (met modi kaartjes): verschillende interventies bij de modi.
- 12.45 pauze
- 13.45 DVD Modewerk
- 14.30 oefenen met interventies verschillende modi in subgroepen
- 15.00 pauze
- 15.15 rollenspel in de groep met modi: stoelentechniek
- 16.30 plenair nabespreken. Hoe werkt de kompaszin (flashcard) voor je?
- 16.45 sluiten

#### **Huiswerk**

- Lezen literatuur
- Uitvoeren van meerstoelen-techniek



## **Bijeenkomst 4: Behandelproces vervolgen**

Therapeutische relatie (o.a. limit setting en crisis) en gedragsveranderingen, imaginatie met rescripting (vanuit de Gezonde Volwassene)

- therapeutische relatie: empathische confrontatie
- maken van een crisisplan binnen schematherapie
- geheugenkaart voor de Gezonde Volwassene

### **Literatuur (73 bladzijden)**

1. Claassen, A. Gezondheid binnen Schematherapie: accent op de empathische confrontatie en de imaginatie met rescripting vanuit de Gezonde Volwassene. *PsyXpert* 2016-1: 33-40.
2. Arntz, A. & Jacob, G. (2012). *Schematherapie. Een praktische handleiding*. Amsterdam: Nieuwezijds:
  - Hoofdstuk 4. De behandeling (blz. 93 t/m 105).
3. Farrell, J. M, Reiss, N., Shaw, I. A. *Schematherapie in de klinische praktijk. Een complete gids voor individuele, groeps- en geïntegreerde behandeling met schemamodi*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds; 2016:
  - Hoofdstuk 5. De sessies van de individuele schematherapie. (blz. 254 t/m 308).

### **Programma**

- 09.30 Bespreken casuïstiek
- 10.00 korte presentatie behandelfases in schematherapie inclus de verschillende crisisplannen vanuit de literatuur.
- 10.30 DVD: limit setting en empathische confrontatie.
- 11.00 pauze
- 11.15 in subgroepen oefenen limit setting en empathische confrontatie (met gedragsverandering) aan de hand van een eigen casuïstiek
- 12.15 plenaire nabespreking
- 12.45 pauze
- 13.45 bespreken gelezen literatuur in subgroepen aan de hand van vragen/stellingen
- 14.00 plenaire terugkoppeling
- 14.15 Presentatie Imaginaire rescripting vanuit de Gezonde Volwassene (imr-gv)
- 14.30 oefenen in tweetallen met casuïstiek (imr-gv).
- 15.00 pauze
- 15.15 verder met oefenen in tweetallen met casuïstiek (imr-gv)
- 16.00 plenaire terugkoppeling
- 16.15 bespreken eindtoets en doelen formuleren voor uitvoeren van schematherapie.
- 16.30: invullen evaluatie
- 16.45 sluiten

### **Huiswerk**

- Toets: de eindopdracht voor deze Basiscursus is, het maken van een uitgeschreven schemagerichte casusconceptualisatie waarin zijn opgenomen: de achtergrondgegevens van de patiënt, DSM-V classificatie, beschrijving van de problematiek, belangrijkste schema's en modi en de ontstaansgeschiedenis daarvan, een analyse van de interactie van de schema's van de therapeut en de patiënt (bijvoorbeeld uitgewerkt in een functie-analyse), doelen en behandelplan. De casusconceptualisatie en/of het modimodel worden tevens grafisch weergegeven. De cursist maakt daarbij gebruik van in de cursus aangereikte formats.
- Deze eindopdracht moet door de docent als minimaal 'voldoende', een 6, zijn beoordeeld.