

Congres Schematherapie | Programma

09:00 uur **Ontvangst en registratie met koffie & thee**

09:30 uur **Inleiding op het dagthema door de dagvoorzitter**

Remco van der Wijngaart, psychotherapeut, GZ-psycholoog, geregistreerd supervisor VGCT en Vereniging voor Schematherapie, vice-president van de Internationale Vereniging voor Schematherapie

09:45 uur **Wat zijn de uitgangspunten van schematherapie?**

Meer informatie volgt spoedig.

10:30 uur **Hoe verloopt een sessie Schematherapie?**

Hannie van Genderen, klinisch psycholoog, supervisor en opleider schematherapie en cognitieve gedragstherapie, eigenaar Van Genderen Opleidingen

In deze demonstratie wordt toegelicht hoe je een behandelsessie Schematherapie voorbereid en indeelt. In elke sessie probeert de therapeut een experiëntiële of cognitieve interventie te doen. Veel schematherapeuten komen in tijdnood als zij in het begin van een sessie veel te lang praten over de onderwerpen die de cliënten inbrengen. Hoe beperk je die tijd zonder de cliënt het gevoel te geven niet te luisteren? Hoeveel tijd heb je nodig voor een interventie? Hoe sluit je af?

Wat heeft men geleerd na het bijwonen van deze sessie?

- Wat de belangrijke elementen in een sessie schematherapie zijn
- Hoe je een sessie schematherapie indeelt
- Hoe je het gesprek zo snel mogelijk leidt naar een interventie

11:10 uur **Pauze**

11:40 uur **Wat is schematherapie en wat niet? Wat zijn de voorwaarden?**

Marjon Nadort, GZ-psycholoog, psychotherapeut, supervisor gedragstherapie en (internationaal) supervisor schematherapie, Psychotherapiepraktijk Nadort

Schematherapie, aanvankelijk ontwikkeld voor cliënten met persoonlijkheidsproblematiek en/of hardnekkige angst- en stemmingsstoornissen wordt soms aangeboden in vormen of doseringen die niet meer het predicaat schematherapie verdienen.

In deze lezing zal aandacht worden besteed, welke vormen van schematherapie daadwerkelijk schematherapie zijn en welke niet. Er wordt ingegaan op het aanbieden van schematherapie voor de juiste doelgroepen en wat daarvoor de minimale behandelduur, therapiefrequentie en noodzakelijke behandel-elementen zijn. Tevens wordt de noodzaak van opleiding en supervisie belicht.

Wat heeft men geleerd na het bijwonen van deze sessie?

- Wat is echte schematherapie en wat niet
- Voor wie is schematherapie bedoeld. En aan wie bied ik schematherapie aan.
- Wanneer doe ik CGT of een andere therapievorm in plaats van schematherapie.

12:20 uur **Lunchpauze**

13:20 uur **Workshopronde 1**

1.1 | Modi herkennen bij jezelf en anderen

Schematherapie richt zich op hardnekkige negatieve patronen in je leven. Wanneer je reactie op een vervelende gebeurtenis niet in verhouding staat tot wat er aan de hand is ben je in een bepaalde gemoedstoestand (modus) waarin je je denken, voelen en doen niet meer onder controle hebt. Er is sprake van vijf soorten modi: Kindmodi (je wordt te emotioneel), Oudermodi (Je bent te negatief over jezelf), Overlevingsmodi (je schakelt je gevoel uit), de Gezonde Volwassene en het Blijde Kind. In deze workshop leer je deze modi herkennen bij jezelf en anderen.

Wat heeft men geleerd na het bijwonen van deze sessie?

- Hoe modi ontstaan in de jeugd van de cliënt
- Hoe je modi kunt herkennen
- Welke modi je kunt verwachten bij welke problematiek

Hannie van Genderen, klinisch psycholoog, supervisor en opleider schematherapie en cognitieve gedragstherapie, eigenaar Van Genderen Opleidingen

1.2 | Hoe gebruik je imaginaire rescripting in de praktijk?

Imaginatie rescripting wordt over het algemeen gezien als een van de meest effectieve technieken binnen de schematherapie.

De kracht van de verbeelding stelt je als therapeut in staat om betekenisvolle correctieve emotionele ervaringen te genereren en zo klachten te verminderen, patronen te doorbreken. Toch is het vaak niet eenvoudig om deze techniek toe te passen. Zo worden therapeuten regelmatig geconfronteerd met uitdagende situaties waarin de cliënt bijvoorbeeld zegt 'Ik heb geen herinneringen uit mijn kindtijd' of 'Ik wil niet die oude herinneringen ophalen, waarom zou dat helpen?'. Therapeuten voelen zich daardoor geremd om met imaginatie beelden uit dat belaste verleden op te halen uit angst voor decompensatie.

Deze workshop is erop gericht om therapeuten kennis te laten maken met imaginatie rescripting. Met behulp van korte inleidingen, praktische voorbeelden en oefeningen kun je als hulpverlener kennismaken met deze krachtige interventie. Reeds aanwezige vaardigheden kunnen verfijnd worden en uitdagende, soms moeilijke situaties worden besproken en geoefend. Gedurende de workshop wordt gebruikt gemaakt van specifiek ontwikkeld lesmateriaal gericht op imaginatie oefeningen. Verder zullen ook specialistische toepassingsgebieden besproken worden zoals imaginatie rescripting bij flashforwards en nachtmerries.

Doelstelling is dat deze workshop een leuke, leerzame ervaring wordt waarbij er binnen een veilige sfeer veel geoefend zal worden om therapeuten te inspireren tot het gebruik van imaginaire rescripting.

Remco van der Wijngaart, psychotherapeut, opleider en supervisor cognitieve gedragstherapie en schematherapie, werkzaam in een eigen praktijk in Maastricht

1.3 | De Gezonde volwassene: van modus naar mens

De module Schematherapie en de Gezonde volwassene (Claassen & Broersen) bestaat uit 10 sessie waarbij positieve technieken vermengd wordt met schematherapeutische technieken. De uitdaging voor de therapeut is om de Gezonde volwassene niet als modus te benaderen, maar als geïntegreerde identiteit van de cliënt. Er wordt aandacht besteed aan psychoeducatie, persoonlijke waarden, en future-directed imagery. De module kan worden ingezet als stand-alone module in de BGGZ of juist als afsluiting van een langlopende schematherapie.

Wat heeft men geleerd na het bijwonen van deze sessie?

- Dat de Gezonde volwassene een geïntegreerd deel van de persoon is, ipv een modus
- Welke technieken er in de module worden gebruikt
- Hoe de module ingezet kan worden in een (lopende) schematherapie

Anne-Marie Claassen, psychotherapeut, CMHS

1.6 | Smart werken met Schematherapie

Schematherapie is een langdurig proces zonder duidelijk protocol. Mede daardoor aantrekkelijk, maar hoe houd je grip en werk je efficiënt? Hoe en wanneer sluit je af? Cluster C cliënten willen meer en beter, cluster B cliënten zijn gehecht en vrezen het afscheid. Planmatig, doelgericht en stapsgewijs te werk gaan zijn oplossingen om de therapie te verdiepen en te versnellen. De workshop zal sprankelen en kennisoverdracht afwisselen met ervaringsgerichte oefeningen.

Wat heeft men geleerd na het bijwonen van deze sessie?

- Deze workshop helpt je om scherp te blijven tijdens de behandeling en gericht toe te werken naar het afronden van de therapie.
- Je leert hoe fases en doelen helpen om structuur aan te brengen en diepgang te creëren.
- Je leert stappen en doelen expliciet te maken en te vertalen naar een therapieplan.

Rosi Reubsat, Klinisch psycholoog en Judith Vanhommerig, psycho-dramatherapeut, Huis voor Schematherapie, Academie voor Schematherapie

14:35 uur **Pauze**

15:05 uur **Workshopronde 2**

2.1 | Modi herkennen bij jezelf en anderen

Schematherapie richt zich op hardnekkige negatieve patronen in je leven. Wanneer je reactie op een vervelende gebeurtenis niet in verhouding staat tot wat er aan de hand is ben je in een bepaalde gemoedstoestand (modus) waarin je je denken, voelen en doen niet meer onder controle hebt. Er is sprake van vijf soorten modi: Kindmodi (je wordt te emotioneel), Oudermodi (Je bent te negatief over jezelf), Overlevingsmodi (je schakelt je gevoel uit), de Gezonde Volwassene en het Blijve Kind. In deze workshop leer je deze modi herkennen bij jezelf en anderen.

Wat heeft men geleerd na het bijwonen van deze sessie?

- Hoe modi ontstaan in de jeugd van de cliënt
- Hoe je modi kunt herkennen

- Welke modi je kunt verwachten bij welke problematiek

Hannie van Genderen, klinisch psycholoog, supervisor en opleider schematherapie en cognitieve gedragstherapie, eigenaar Van Genderen Opleidingen

2.4 | Meerstoelentechniek

Vindt u dat altijd alles perfect moet gebeuren? Vindt u dat u altijd klaar moet staan voor anderen? Hebt u de neiging u te verdoven met uren Netflix? Dan zou u baat kunnen hebben bij de meerstoelentechniek. In deze workshop wordt gedemonstreerd wat de meerstoelentechniek binnen de schematherapie inhoudt. Aan de hand van videofragmenten en live demonstraties door de docent leert u de techniek kennen. In korte oefeningen in groepjes leert u de techniek toepassen.

Wat heeft men geleerd na het bijwonen van deze sessie?

- Wat is de meerstoelentechniek
- Waarvoor is de meerstoelentechniek bedoeld
- Hoe voer ik de meerstoelentechniek uit

Marjon Nadort, GZ-psycholoog, psychotherapeut, supervisor gedragstherapie en (internationaal) supervisor schematherapie, Psychotherapiepraktijk Nadort

2.5 | Limited reparenting: empathische confrontatie!

Een van de belangrijkste pijlers in schematherapie is de therapeutische relatie van limited reparenting. In de hechtingsrelatie met je cliënt bied je, als rolmodel voor de ouder die ze niet/onvoldoende hebben gehad, gezonde ervaringen die bijdragen tot het doorbreken van dysfunctionele patronen in het leven van de cliënt. Een leidende vraag in de therapeutische relatie is dan ook: 'Wat zou ik doen als dit mijn eigen kind/pleegkind zou zijn?'. Onderdelen van 'goed genoeg ouderschap' zijn het bieden van zorg en het actief begeleiden van keuzen. Naast 'warme' vormen (begrip, empathie, steun) van zorg is een essentieel onderdeel van ouderschap echter ook dat je op een empathische manier confronteert of soms grenzen stelt aan ongezonde vormen van gedrag. Zo komen cliënten veelvuldig te laat, doen hun huiswerk oefeningen niet of vertellen op een onthechte manier over emotionele gebeurtenissen. Middels een demonstratie zal specifiek ingegaan worden op de keuzemomenten waarmee je wordt geconfronteerd als we de cliënt willen aanspreken op zijn of haar gedrag: Is dit wel het goede moment om de cliënt te confronteren? Hoe ga ik vertellen dat ik geïrriteerd raak van die voortdurende schuldgevoelens? Ben ik niet te hard voor de cliënt?

Wat heeft men geleerd na het bijwonen van deze sessie?

- Inzicht in de onderdelen van een empathische confrontatie
- Oefening/uitproberen
- Inschatten of limited reparenting past bij hoe jij als professional wil werken

Hélène Bögels, klinisch psycholoog/psychotherapeut, Reinier van Arkel en vrijgevestigd bij Psychotherapie Den Bosch, docent basis- en vervolgcursussen schematherapie, supervisor Vereniging voor Schematherapie, VGCT en NVGP.

2.6 | Smart werken met Schematherapie

Schematherapie is een langdurig proces zonder duidelijk protocol. Mede daardoor aantrekkelijk, maar hoe houd je grip en werk je efficiënt? Hoe en wanneer sluit je af? Cluster C cliënten willen meer en beter, cluster B cliënten zijn gehecht en vrezten het

afscheid. Planmatig, doelgericht en stapsgewijs te werk gaan zijn oplossingen om de therapie te verdiepen en te versnellen. De workshop zal sprankelen en kennisoverdracht afwisselen met ervaringsgerichte oefeningen.

Wat heeft men geleerd na het bijwonen van deze sessie?

- Deze workshop helpt je om scherp te blijven tijdens de behandeling en gericht toe te werken naar het afronden van de therapie.
- Je leert hoe fases en doelen helpen om structuur aan te brengen en diepgang te creëren.
- Je leert stappen en doelen expliciet te maken en te vertalen naar een therapieplan.

Rosi Reubsaet, Klinisch psycholoog en Judith Vanhommerig, psycho-dramatherapeut, Huis voor Schematherapie, Academie voor Schematherapie

16:20 uur

Einde programma