

## **Schematherapie (356)**

50 uren vervolgcursus VGcT

Docent: De heer Drs. T.J. Verhoeven,

Theo Verhoeven is systeem-, EMDR- en cognitief gedragstherapeut, werkzaam bij PsyMens, 2e lijns GGZ; diagnostiek en psychotherapie te Utrecht en Amersfoort. En daarnaast in "Psychotherapie Opleidingspraktijk T.J. Verhoeven.

Schematherapie is een integratieve vorm van psychotherapie die oorspronkelijk ontwikkeld is door Jeffrey E. Young voor mensen met persoonlijkheidsproblematiek. Nederland neemt een prominente plek in bij de verdere ontwikkeling van schematherapie en veel onderzoek vond en vindt nog steeds hier plaats. Verschillende theorieën zoals de cognitieve gedragstherapie, de hechtingstheorie, de objectrelatietheorie en experiëntiële therapievormen worden geïntegreerd tot een krachtige en breed inzetbare methode die in het effectonderzoek goede resultaten laat zien. Schematherapie richt zich behalve op het cognitieve ook nadrukkelijk op het ervaringsaspect (voelen). En tenslotte wordt aangestuurd op concrete gedragsverandering.

Het model is relatief makkelijk overdraagbaar en biedt een begrijpelijke taal voor patiënten om hun psychische en sociale functioneren te doorgronden. Behalve inzicht leren patiënten vaardigheden om beter om te gaan met vroeg ontstane denkpatronen (schema's) en de verschillende stemmingen die opspelen en een eigen leven gaan leiden (modi).

Schema's ontwikkelen zich vanaf de vroege jeugd en worden in de adolescentie al zichtbaar. Ieder kind heeft basisbehoeften en als deze onvoldoende ingevuld worden door interactieproblemen tussen kind en omgeving, of door beschadigende omstandigheden, kan stagnatie optreden in de persoonlijkheidsontwikkeling.

Schematherapie richt zich op het herkennen van de eigen 'valkuilen' en het erkennen van en kunnen reageren op de eigen behoeften. Er wordt een scheiding aangebracht tussen wat in het verleden heeft plaatsgevonden, wat zich herhaald en wat nu nodig is: het vergroten van vaardigheden met als uiteindelijk doel de ontwikkeling van 'de gezonde volwassene'. Echter alvorens, in het hier en nu, vanuit de gezonde volwassene, effectiever gedacht, gevoeld en gedaan kan worden, dienen eerst de belastende ervaringen van oningevulde en geblokkeerde behoeften, verwerkt te worden.

Verwerkingstechnieken voor (complexe) vroege traumatisering nemen een prominente plek in binnen de behandeling.

Schematherapie wordt toegepast bij persoonlijkheidsstoornissen, complex trauma en hardnekkige as-I stoornissen, die door de gebruikelijke behandeling onvoldoende verbeteren.

## **doelgroep**

Dit is een vervolgcursus VGcT dus hulpverleners die een erkende 100-uurs basiscursus VGcT hebben gevolgd kunnen deelnemen aan deze cursus. Daarnaast kunnen hulpverleners met een BIG-registratie als GZ-psycholoog, Psychotherapeut, Klinisch Psycholoog of Psychiater (of in opleiding daartoe) en/of (aspirant) lid van een erkende specialistische psychotherapievereniging deelnemen aan deze cursus. Als erkend worden gezien de NVP en alle daarbij aangesloten verenigingen, namelijk de VGcT, NVPA, NVPP, NPG, VCgP, NVRG, NVGP, VKJP. Daarnaast wordt ook de Vereniging EMDR als erkend gezien.

## **doelstelling**

Na afloop van deze cursus: :

- ben je bekend met ontwikkelingen en toepassingsgebieden van schematherapie;
- kun je een schema casusconceptualisatie en een daarmee samenhangend behandelplan maken;
- ben je in staat een schemamodusmodel te maken en een daarmee samenhangend behandelplan;
- kun je in de behandeling van persoonlijkheidsproblemen gebruik maken van experiëntiele technieken, o.a. diagnostische imaginatie, imaginaire rescripting, historisch rollenspel en meerstoelentechniek;
- kun je specifieke cognitieve- en gedragstechnieken toepassen;
- heb je deze technieken binnen oefeningen grotendeels aan den lijve ervaren;
- kun je in de werkrelatie gebruik maken van 'limited reparenting', empathische confrontatie en grenzen stellen;
- ben je bekend met experiëntiele technieken voor traumaverwerking;
- heb je inzicht in je eigen schema's en schemamodi en hoe die kunnen interfereren met die van patiënten;
- weet je hoe vanuit schematherapie borderline, narcistische en cluster C persoonlijkheidstoornissen begrepen en behandeld worden;
- ben je bekend met toepassing van schematherapie in groepen en binnen verschillende settingen;
- kun je onder supervisie schematherapie gaan toepassen.

## **opzet cursus**

Per bijeenkomst bestudeer je de opgegeven literatuur. De docent geeft uitleg over de verschillende behandelprincipes en technieken, ondersteund door videomateriaal of live-demonstratie. Er is veel tijd ingeruimd voor het oefenen met de voor schematherapie specifieke technieken. Aan het begin zullen intervisiegroepjes samengesteld worden om tussentijds ervaringen uit te wisselen en elkaar tot steun te zijn bij het opstarten van schematherapie in de eigen praktijksetting. Samen met (deze) medecursisten werk je aan opdrachten, zoals het opstellen van een schemaconceptualisatie/modusmodel en behandelplan. Ook bereid je met elkaar demonstraties van technieken voor. Dit zal deels tijdens de cursusbijeenkomsten en deels daarbuiten plaatsvinden.

Er zal veel worden gewerkt aan de hand van eigen schema's. Om zicht te krijgen op je eigen 'valkuilen' vul je een schemavragenlijst en een schemamodivragenlijst in. De resultaten bespreken we in kleine groepjes.

de volgende boeken moeten worden aangeschaft

Arntz, A & Jacob, G. (2012) Schematherapie, een praktische handleiding. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds

Genderen H. van & Jacob, G. (2012) Patronen doorbreken. Negatieve gevoelens en gewoonten herkennen en doorbreken. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds. (incl downloads via de site van de uitgever)

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

Claassen, A & Pol, S. (2015) Schematherapie en de Gezonde Volwassene. Positieve technieken uit de praktijk. Houten. Bohn Stafleu van Loghum