Schematherapie en de Gezonde Volwassene

25 uur vervolgcursus

Docenten
Anne-Marie Claassen,
psychotherapeut en programmamanager schematherapiezorglijn, Boerhaven, Mediant
supervisor Vereniging Schematherapie,
supervisor NVP.

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

Data: vrijdag 3 september, 1 oktober, 29 oktober, 26 november 2021

Van 9.30 tot 16.45
Boerhaavelaan 69 te Hengelo, ruimte G108

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 insteek van behandeling leg ik in deze basiscursus 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 basiscursus 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 experientiële 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 vervolgcursus:
- 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 (verder) uitwerken van schemaconceptualisatie/het modusmodel en behandelplannen van eigen meegebrachte geanonimiseerde casuïstiek (zie eerste bijeenkomst).

Je moet rekening houden met een tijdsinvestering van circa 8 uur per cursusbijeenkomst (literatuurstudie en opdrachten).
Na deze vervolgcursus voldoe je aan het aantal uren om, naast de intervisie, supervisie en gewerkte jaren met schematherapie als senior-lid bij de Vereniging voor Schematherapie in te schrijven.

Maximum aantal deelnemers is 14. Cursisten vanuit de basiscursus Schematherapie en de Gezonde Volwassene krijgen voorrang op de zij-instroom.

Voorwaarden voor deelname
Aan deze cursus kan worden deelgenomen als de cursist voldoet aan de volgende voorwaarden:
- Digitaal aangeleverd certificaat van de basiscursus Schematherapie, ***en:***
- BIG-registratie als GZ-psycholoog, Psychotherapeut, Klinisch Psycholoog of Psychiater (of in opleiding daartoe) en/of (aspirant) lid van een erkende specialistische psychotherapievereniging, ***of:***
- Cursist is vaktherapeut.

Docent
Drs. A.M.T.S. (Anne-Marie) Claassen, psychotherapeut, supervisor schematherapie en supervisor NVP. Redacteur van nascholingstijdschrift PsyXpert. Mederedacteur 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
In aanvraag: Vereniging van Schematherapie

Data en tijden
vrijdag 3 september, 1 oktober, 29 oktober en 26 november 2021

Plaats
- Boerhaven, ruimte G108. Boerhaavelaan 69, 7555BB Hengel0 (ov).
- De lunch is op eigen gelegenheid.

Lesmateriaal

Literatuur (zelf aan te schaffen)
- Claassen, A. en Pol, S., red. (2015). *Schematherapie en de Gezonde Volwassene*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Young, J. E., Klosko J.S., & Weishaar, M.E. (2005). *Schemagerichte therapie. Handboek voor therapeuten.* Houten: Bohn Stafleu Van Loghum. ISBN 9789031343355

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

Totaal te bestuderen: 451 pagina's.

Extra literatuur voor de zij-instromers
- 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 3: psychotherapeutische interventies gericht op de Gezonde Volwassene (blz 37 t/m 52)
- Uit reader basiscursus (aan te vragen via de mail).
- Claassen, A. Werken met en vanuit de Gezonde Volwassene; Schematherapeutische technieken. PsyXpert 2016-2: 37-43.
- Claassen, A. Gezondheid binnen Schematherapie: accent op de empathische confrontatie en de imaginatie met rescripting vanuit de Gezonde Volwassene. PsyXpert 2016-1: 33-40.

Aanbevolen (werk)boeken 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.
- Arntz, A. & Jacob, G. (2012), *Schematherapie. Een praktische handleiding.* Amsterdam: Nieuwezijds, ISBN 9789057123542

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).
- 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

Voorbereiding thuis
Bij de eerste bijeenkomst dien je twee geanonimiseerde schemacasusconceptualisaties en/of een modusmodel en/of een behandelplan van je meest moeilijke schematherapie-cliënt en je meest succesvolle schematherapeutische behandeling mee te nemen en te bespreken. Incluis de uitslagen van de YSQ en de SMI.

Toetsing en certificaat
Toetsing vindt plaats via beoordeling actieve deelname incluis het lezen van literatuur , huiswerkopdrachten (o.a. eigen casuïstiek presenteren) en beoordeling van het toepassen van de technieken tijdens rollenspelen.

En volgens de eisen van het register Schematherapie: Afsluiting van de vervolgcursus is het presenteren van 20 minuten video van een eigen therapiesessie met een cliënt. Deze moet op de laatste cursusdag binnen zijn bij de docent. Zij zal deze individueel beoordelen en binnen twee weken na deze laatste cursusdag via een persoonlijke afspraak de terugkoppeling van het aangeleverde videomateriaal doen. Na een voldoende beoordeling kun je het certificaat van de vervolgcursus ontvangen.

Bijeenkomst 1: Inleiding schematherapie en de Gezonde Volwassene: veilige hechting

- Kennismaking n.a.v. meegebrachte geanonimiseerde casuïstiek
- Wat is veilige hechting en hoe deze psychotherapeutisch te bewerken binnen de schematherapie?
- Aandacht voor de therapeutische relatie.
- Procesdiagnostiek n.a.v. eigen casuïstiek

Literatuur (165 bladzijden waaronder veel herhaling)

1. 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) (Herhaling basiscursus).
   - Hoofdstuk 2: De Gezonde Volwassene in andere therapiestromingen en theoretische modellen (blz 17 t/m 36).
2. Young, J. E., Klosko J.S., & Weishaar, M.E. (2005). *Schemagerichte therapie. Handboek voor therapeuten.* Houten: Bohn Stafleu Van Loghum:
   - Hoofdstuk 1. Schemagerichte therapie: conceptueel model. (blz. 1 t/m 66)
   - Hoofdstuk 6. De therapeutische relatie. (blz. 187 t/m 217)
3. Vanaerschot, G. Nicolai, N. & Hebbrecht, M. (red) (2015). Empathie. Het geheime wapen van psychiaters en psychotherapeuten.. Leusden: Diagnosis Uitgevers:
   - Nelleke Nicolai: hoofdstuk 7.2: empathische verstoringen. (blz 207 t/m 222)
   - Nelleke Nicolai: hoofdstuk 7.3: troost, compassie en zelfcompassie (blz 223 t/m 234)
4. Wallin, D.J. (2013) Gehechtheid in psychotherapie. Amsterdam: uitgeverij Nieuwerzijds:
   - Hoofdstuk 5: de diverse dimensies van het zelf. (blz 67 t/m 92)

Programma

09.30 kennismaking: uitleg programma en toetsing
10.00 In tweetallen kennismaken via de casuïstiek: waarom is het de moeilijkste en wat maakte het de succesvolste? Plenaire terugkoppeling
10.45: presentatie (inleiding) Schematherapie en de Gezonde Volwassene
11.15 pauze
11.30 DVD: imaginatie met rescripting
12.00 nabespreking in subgroepen a.d.h.v. de Therapy Adherence Scale
12.30 Centrale terugkoppeling
12.45 pauze
13.45 verbeeldingsoefening Imaginatie met rescripting vanuit de Gezonde Volwassene (door docent)
14.00 bespreking literatuur
14.30 presentatie: Veilige hechting met accent op therapeutische relatie en de Gezonde Volwassene
15.00 pauze
15.15 oefenen in subgroepen met imaginatie met rescripting vanuit de Gezonde Volwassene met eigen casuïstiek.
16.30 nabespreking: wat neem je mee van deze cursusdag?
16.45 sluiten

Huiswerk

- Casuïstiek kiezen en meenemen naar de volgende bijeenkomst.
- Lezen literatuur

Bijeenkomst 2: Schematherapie en traumabehandeling

- Imaginatie met rescripting
- Cognitieve en gedragstherapeutische technieken voor traumabehandeling (o.a.in de powerpoint)
- Combinatie schematherapie en andere traumagerelateerde behandelingen
- Stabilisatie vooraf door schematherapie met insteek op de Gezonde Volwassene?

Literatuur (86 bladzijden)

1. Young, J. E., Klosko J.S., & Weishaar, M.E. (2005). *Schemagerichte therapie. Handboek voor therapeuten.* Houten: Bohn Stafleu Van Loghum:
   - Hoofdstuk 4: experientiële technieken. (blz 117 t/m 153)
2. Arntz, A. (2011). Imagery rescripting for personality disorders. Cognitive and Behavioral Practice, 18, 466–481.
3. Driessen, A. en Ten Broeke, E. (2014). Schematherapie en EMDR gecombineerd bij complexe trauma gerelateerde problematiek. Gedragstherapie 47, 3 blz 232-249.
4. Dorrepaal, E. , Thomaes, K., Draijer, N., Veltman, D.J. en Balkom, van, A.J.L.M. (2015). Emotieregulatie hoort in het therapeutisch arsenaal bij complexe PTSS: concensus en evidence. Tijdschrift voor psychiatrie, 57, blz 340-342.
5. Janssen, J., (2012) Een bijzondere casus (serie): Emdr-behandeling van vroegkinderlijke trauma's bij een cliënte met een eetstoornis. Tijdschrift voor Psychotherapie, 38,1 21-37.

Programma

09.30 bespreken (eerste) ervaringen en casuïstiek
10.00 plenaire imaginatie-oefening
10.15 in subgroepen bespreken literatuur door het maken van vragen/stellingen voor de groep bespreken
10.30 plenaire terugkoppeling
11.00 pauze
11.15 presentatie Schematherapie en trauma, casuïstiek (eigen inbreng en vragen) en discussie
12.45 pauze
13.45 in subgroepen voorbereiden casuïstiek voor imaginatie met rescripting.
14.00 oefenen in subgroepen met IM-r.
15.15 pauze
15.30 oefenen in subgroepen met IM-r.
16.30 plenaire terugkoppeling
16.45 sluiten

Huiswerk

- Lezen literatuur.

Bijeenkomst 3: Schematherapie in de groep

- Vormen van schematherapie in de groep (o.a. GST, kst, scgt-g, sept-g)
- Wat werkt in de groep en in schematherapie?
- Schema's bewerken in de groep: o.a. cognitieve en gedragstherapeutische technieken.

Literatuur (74 bladzijden)

1. Vreeswijk, M., van en Broersen, J. (2017) Handleiding kortdurende schematherapie.
    - Hoofdstuk 4: Kortdurende schematherapie in Groepen. Pag. 17-24
    - Werkboek kortdurende schematherapie: CGT-technieken en experientiële technieken. (ter inzage in de les)
2. Vreeswijk, M., van en Op 't'Veld, N.(2013). De kortdurende 1-daagse schematherapiegroep. Groepen 8,3 blz 42-50.
3. Farrell, J.M. & Shaw, I.A. (2012). *Group Schema Therapy for Borderline Personality Disorder. A Step-by-Step Treatment Manual with Patient Workbook.* Malden, MA: Wiley-Blackwell:
    - Hoofdstuk 3: Using the therapeutic factors of groups to catalyze and augment Schema Therapy Interventions, pag. 22-36.
4. Farrell, J.M. Reiss, n. & Shaw, I.A. (2014). Schematherapie in de klinische praktijk.
    - Blz 244-251: sessies met de Gezonde-volwassenmodus
5. Claassen, A. en Pol, S., red. (2015). *Schematherapie en de Gezonde Volwassene*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
    - Hoofdstuk 15: Groepsschematherapie voor de borderline persoonlijkheidsstoornis volgens Farrell en Shaw. (blz 221 t/m 233)
    - Hoofdstuk 8: De Gezonde Volwassene in het multidisciplinaire team. (blz. 113 t/m 125)
6. Claassen, A. (2016) mentaliseren en schematherapie in een groep. Groepen 11,2 blz 52 t/m 56.
7. Aalders, H., Dijk, J. van (2012). *Schemagerichte therapie in de praktijk.* Amsterdam: Hogrefe Uitgevers B.V.:
    - hfst. 9, Schemagerichte psychodynamische groepstherapie; opzet en werkwijze, pag. 141-155.

Programma

09.30 verbeeldingsoefening in de groep
09.45 inbreng casuïstiek
10.00 Theorie aan de hand van powerpoint, discussie en literatuur: (o.a. GST, kst, scgt-g, sept-g): verschil en overlap
11.15 pauze
11.30 DVD groepsschematherapie.
12.00 rollenspel: The therapist toolkit: oefenen met introduceren experientiële oefeningen in de groep: stoelentechniek of verbeeldingsoefening
12.45 pauze
13.45 Rollenspel in de therapiegroep; hoe werken de schema's in op elkaar? Gedragstherapeutische technieken (SCGT-G)met o.a. de empathische confrontatie
14.30 rollenspel in de groep met modi.
15.00 pauze
15.15 rollenspel in de groep met modi: stoelentechniek
16.30 plenair nabespreken
16.45 sluiten

Huiswerk

- Lezen literatuur en maken van vragen over de literatuur: 1 per artikel.
- Uitvoeren van eindopdracht: opname maken van therapiesessie met cliënt met accent op de therapeutische relatie en de Gezonde Volwassene (max 20 min)

Bijeenkomst 4: Schematherapie en procesdiagnostiek

Thema: Verdiepen van de casusconceptualisatie d.m.v. procesdiagnostiek.

- Comorbiditeit met (o.a.) verslaving, eetstoornissen en automutilatie
- Voorwaardelijke schema's
- behandelplan aanpassen samen met cliënt
- limit setting en de grenzen aan schematherapeutisch proces.
- Crisisinterventie aan de hand van cognitieve en gedragsmatige technieken
- afronding

Literatuur (126 bladzijden)

1. Elisabeth H.M. Eurelings-Bontekoe, Patrick Luyten, Marcel IJssennagger, Michiel van Vreeswijk, Jurrijn Koelen. Relationship between personality organization and Young's cognitive model of personality pathology. Personality and Individual Differences 49 (2010) 198–203.
2. Vanaerschot, G. Nicolai, N. & Hebbrecht, M. (red) (2015). Empathie. Het geheime wapen van psychiaters en psychotherapeuten.. Leusden: Diagnosis Uitgevers:
   - Vanaerschot, G. Empathie bij patiënten. Hoofdstuk 6. (Blz. 177 t/m 191).
3. Wallin, D.J. (2013) Gehechtheid in psychotherapie. Amsterdam: uitgeverij Nieuwerzijds:
   - hoofdstuk 15. Werken met het opgeroepene en het uitgebeelde. (blz 288 t/m 325).
4. Vreeswijk, M., van en Claassen, A. (2017) Schema mislukking: de schaamte voorbij door middel van schema(groeps)therapeutische interventies. PsyXpert 2017, 3 blz 42 t/m 48.
5. Jill Lobbestael, PhD, Arnoud Arntz, PhD, and David P. Bernstein, PhD. DISENTANGLING THE RELATIONSHIP BETWEEN DIFFERENT TYPES OF CHILDHOOD MALTREATMENT AND PERSONALITY DISORDERS. Journal of Personality Disorders, 24(3), 285–295, 2010.
6. Young, J. E., Klosko J.S., & Weishaar, M.E. (2005). *Schemagerichte therapie. Handboek voor therapeuten.* Houten: Bohn Stafleu Van Loghum:
   - Hoofdstuk 10: schemagerichte therapie voor de narcistische persoonlijkheidsstoornis (blz 393 t/m 444).
7. Claassen, A.M. & Pol, S.M. (2014). De Gezonde Volwassene: van modus naar mens. *Psychopraktijk*, 6, 4, p.19-22.

Programma

09.30 casuïstiek en doorgeven planning van nabespreken opnames van cliënten.
10.00 presentatie behandelfases in schematherapie; incluis limit setting en (relatie)crisis (Doorbreken van gedragspatronen in toekomstige situatie en terugvalpreventieplan)
10.15 casuïstiek inbrengen rondom aanpassingen in behandelplan en/of verandering van insteek schematherapeutische behandeling
11.00: pauze
11.15: oefenen in subgroepen : rollenspel met cliënt: bhp aanpassing of overgang naar nieuwe behandelfase (bijvoorbeeld afscheid)
12.15: plenaire terugkoppeling
12.45 pauze
13.45 bespreken gelezen literatuur aan de hand van vragen/stellingen
14.15 DVD limit setting
14.30 oefenen in subgroepen: rollenspel met cliënt: limit setting of bhp aanpassing
15.00 pauze
15.15 oefenen in subgroepen: rollenspel met cliënt: limit setting of bhp aanpassing
16.00 plenaire terugkoppeling en doelen formuleren voor uitvoeren van schematherapie komende periode
16.30: invullen evaluatie
16.45 sluiten