

Handleiding Schematherapie programma

Algemene informatie

Het Schematherapie programma is ontwikkeld door verschillende zorgprofessionals uit de geestelijke gezondheidszorg, waarbij gebruik is gemaakt van de laatste stand van zaken binnen de wetenschap. Het programma kan worden ingezet bij mensen die onder andere last hebben van persoonlijkheidsproblematiek en/of vastlopen in niet-helpende patronen. Het doel van dit programma is het identificeren van schema's en modi, het leren herkennen van de impact ervan op het dagelijkse leven, en het ontwikkelen van gezondere coping mechanismen en gedragingen.

Het Schematherapie programma is geschikt voor blended-care, waarbij online modules gecombineerd worden met (face-to-face) gesprekken.

Programma opbouw

Het programma is opgedeeld in verschillende modules waarin telkens een ander onderwerp aan bod komt. Daarnaast bevat het programma ook de Young Schema Questionnaire 3 Short Form (YSQ-S3), de Schema Modi Inventory (SMI) en het Schemadagboek. Het Schematherapie programma is als volgt opgebouwd:

1. Schematherapiemodule 1: Introductiemodule
2. Schematherapiemodule 2: Basisbehoeften
3. YSQ-S3
4. Schematherapiemodule 3: Schema's en copingstijlen
5. SMI
6. Schematherapiemodule 4: Modi
7. Schemadagboek
8. Schematherapiemodule 5: Emoties
9. Schematherapiemodule 6: Oefeningen gericht op je emoties
10. Schematherapiemodule 7: Oefeningen gericht op je gedachten
11. Schematherapiemodule 8: Oefeningen gericht op je gedrag
12. Schematherapiemodule 9: De gezonde volwassene en het blijde kind

Het Schematherapie programma (inclusief de YSQ-S3, SMI en het Schemadagboek) zet je klaar via het tabblad "Programma's". Standaard wordt geadviseerd om één module per week te volgen, echter is het aan de therapeut en de cliënt om samen het juiste tempo te bepalen.

Daarnaast is het onderstaande van belang:

1. Voordat de cliënt aan de slag kan met module 3, dient er samen met de hulpverlener een top drie te worden opgesteld met de belangrijkste schema's.

2. Voordat de cliënt aan de slag kan met module 4, dient er samen met de hulpverlener een top drie te worden opgesteld met de belangrijkste modi.

Modules los inzetten

De modules kunnen ook los worden ingezet via het tabblad 'Modules'. Houd er in dat geval rekening mee dat het programma een chronologische opbouw heeft, zoals hierboven beschreven. Binnen modules kan informatie worden opgehaald uit eerdere modules, en er kan worden verwezen naar een bijbehorend dagboek of een vragenlijst. Om de modules goed te laten werken, is het dan ook aan te raden deze volgorde zoveel mogelijk te respecteren.

Doelgroep

Het Schematherapie programma is geschikt voor jeugdigen en volwassenen. Dit programma kan worden ingezet bij de behandeling en begeleiding van mensen met hardnekkige patronen die voortkomen uit diepgewortelde schema's. Ook mensen met subklinische klachten die zich herkennen in belemmerende gedragspatronen en emotionele problemen kunnen gebruikmaken van dit programma om hun algeheel welzijn te bevorderen.

Wat houdt dit programma in?

In het Schematherapie programma leert de cliënt waardevolle vaardigheden die helpen bij het doorbreken van hardnekkige patronen en het omgaan met de onderliggende schema's die emotionele en gedragsproblemen veroorzaken. Het programma bevat veel psycho-educatie en oefeningen die herleidbaar zijn tot verschillende therapiestromingen waaronder CGT (Cognitieve Gedragstherapie), experiëntiële technieken en elementen van mindfulness. Elke module houdt vrijwel dezelfde opbouw aan. De module begint met een introductie, al dan niet ondersteund door de videotherapeut, gevolgd door reflectievragen. Vervolgens gaat de cliënt aan de slag met één of meerdere oefeningen. Tot slot krijgt de cliënt enkele concrete tips en adviezen aangereikt om verder aan de slag te gaan met de oefeningen uit de module. De meeste technieken vergen oefening voordat het effect gemerkt wordt.

Als therapeut heb je toegang tot de antwoorden van de cliënt. Na het beëindigen van de behandeling kun je het account van jouw cliënt actief laten, zodat deze het programma kan blijven raadplegen. Dit kan de cliënt helpen in tijden van stress, door (onderdelen van) het programma opnieuw te doorlopen. Zo kan het programma ook assisteren bij terugvalpreventie.

Hieronder beschrijven we per module de inhoud.

Schematherapiemodule 1: Introductiemodule

In deze introductiemodule maakt de cliënt kennis met het programma en leert hij/zij meer over schematherapie, basisbehoeften en schema's. Met behulp van reflectievragen staat de cliënt stil bij de eigen jeugd en of er terugkerende patronen zijn waarin hij/zij vastloopt. Tot slot wordt er

een doel opgesteld en wordt er een psycho-educatieve video getoond over het proces van verandering.

Schematherapiemodule 2: Basisbehoeften

In deze module leert de cliënt meer over emotionele basisbehoeften en hoe deze samenhangen met terugkerende patronen, oftewel schema's. De cliënt reflecteert op iedere basisbehoefte en in hoeverre deze te veel of te weinig zijn vervuld. Tot slot oefent de cliënt met het creëren van een fysieke en imaginaire veilige plek.

Young Schema Questionnaire 3 Short Form (YSQ-S3)

Met de Young Schema Questionnaire 3 Short Form (YSQ-S3) worden disfunctionele en onaangepaste schema's in kaart gebracht. Voordat de cliënt met module 3 kan starten, dient hij/zij op basis van de ingevulde YSQ-S3 samen met de hulpverlener een top drie van belangrijkste schema's te hebben opgesteld.

Schematherapiemodule 3: Schema's en copingstijlen

In deze module leert de cliënt vervolgens meer over schema's en onderzoekt hij/zij de schema's waar hij/zij het meeste last van heeft. De cliënt reflecteert op vroege ervaringen die aan deze schema's hebben bijgedragen en onderzoekt hoe deze schema's het voelen, denken en handelen beïnvloeden. Tot slot staat de cliënt stil bij de copingstijlen die worden ingezet om met deze schema's om te gaan, door middel van reflectievragen en een imaginatieoefening.

Schema Modi Inventory (SMI)

De Schema Modi Inventory (SMI) brengt schemamodi in kaart. De modi zijn onderdeel van het schemamodel van Young en refereren aan verschillende cognitieve, emotionele en gedragstoestandsbeelden waarin een persoon zich bevindt. Voordat de cliënt met module 4 kan starten, dient hij/zij op basis van de ingevulde SMI samen met de hulpverlener een top drie van de belangrijkste modi te hebben opgesteld.

Schematherapiemodule 4: Modi

In deze module worden modi geïntroduceerd en onderzoekt de cliënt welke modi het meeste invloed hebben op zijn/haar dagelijks leven. De cliënt reflecteert op de situaties waarin deze modi naar voren komen en hoe dit samenhangt met jeugdervaringen. Met behulp van reflectievragen en een praktische oefening waarin de modi tastbaarder worden gemaakt, wordt de cliënt uitgenodigd om meer grip te krijgen op deze modi. Na afronding van deze module kan de cliënt zelfstandig verder met het Schemadagboek dat apart klaar staat.

Schemadagboek

Met het Schemadagboek kunnen cliënten gedurende een langere periode inzicht krijgen in e Dit helpt hen om beter te begrijpen waar bepaalde reacties vandaan komen en welke behoeften eronder liggen.

Schematherapiemodule 5: Emoties

In deze module krijgt de cliënt informatie over (basis)emoties en de verschillende functies van emoties. Daarnaast onderzoekt de cliënt hoe zijn emoties tot uiting komen en hoe hij/zij hiermee omgaat. De link tussen emotieregulatie en schema's en modi wordt verder toegelicht. De cliënt onderzoekt met behulp van reflectievragen welke emoties bij de top drie modi horen en hoe hij/zij met deze emoties omgaat.

Schematherapiemodule 6: Oefeningen gericht op je emoties

In deze module krijgt de cliënt verdiepende informatie over emoties en wordt de 'Window of Tolerance' geïntroduceerd. Met behulp van reflectievragen gaat de cliënt na waar hij/zij zich bevindt ten opzichte van zijn/haar 'raampje' in verschillende modi. Daarnaast gaat de cliënt aan de slag met verschillende oefeningen die kunnen helpen om meer in contact te staan met de eigen emoties en deze op een gezonde manier te reguleren.

Schematherapiemodule 7: Oefeningen gericht op je gedachten

In deze module leert de cliënt meer over helpende en niet-helpende gedachten. De cliënt onderzoekt met behulp van verschillende voorbeelden en reflectievragen of er bepaalde gedachtepatronen zijn die vaak voorkomen bij zijn/haar modi. Vervolgens onderzoekt de cliënt de impact van deze gedachten en oefent met het afstand nemen ervan en het formuleren van meer helpende gedachten.

Schematherapiemodule 8: Oefeningen gericht op je gedrag

In deze module leert de cliënt meer over helpende en niet-helpende gedragpatronen. De cliënt reflecteert op de eigen modi door middel van reflectievragen en onderzoekt in hoeverre het gedrag dat hierbij omhoogkomt wel of niet helpend is. Ook stelt de cliënt een kosten-batenanalyse op, waarbij de impact van eigen gedrag op de korte en lange termijn wordt onderzocht. Tot slot gaat de cliënt aan de slag met verschillende oefeningen om helpend gedrag te stimuleren.

Schematherapiemodule 9: De gezonde volwassene en het blije kind

In deze laatste module staat de cliënt uitgebreid stil bij de gezonde modi: de gezonde volwassene en het blije kind. Er wordt informatie gegeven met concrete voorbeelden en de cliënt reflecteert op de verschillende eigenschappen van deze modi. Daarnaast onderzoekt de cliënt de eigen situatie en gaat hij/zij na wat er anders is in zijn/haar denken, doen en voelen wanneer

hij/zij zich in deze modi bevindt. Tot slot gaat de cliënt aan de slag met verschillende oefeningen om deze gezonde modi te versterken.

Introductievideo Schematherapie programma

Klik [hier](#) om de introductievideo te bekijken.

Bronnen

De volgende bronnen zijn voor dit programma geraadpleegd:

- Arntz, A., & Jacob, G. (2012). *Schematherapie: Een praktische handleiding*. Nieuwezijds B.V.
- Arntz, A., & Jacob, G. (2017). *Schematherapie: Handboek voor therapeuten* (2e druk). Boom.
- Beck, J. S. (2022). *Cognitieve gedragstherapie: Theorie en praktijk* (3e herziene editie). Nieuwezijds.
- Bernstein, D. – *Schematherapie: de behandeling van persoonlijkheidsstoornissen*. Boom.
- Bögels, S., & van Vreeswijk, M. F. (2014). *Mindfulness en schematherapie: Integratie van twee effectieve behandelmethoden*. Boom.
- Broersen, J., & van Vreeswijk, M. (2022). *Werkboek kortdurende schematherapie: Experimentiële technieken*. Bohn Stafleu van Loghum.
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. Times Books.
- van Genderen, H. (2023). *Doorbreek je patronen in vijf stappen*. Nieuwezijds B.V.
- Van Genderen, H. (2023). *Patronen doorbreken: Negatieve gevoelens en gewoonten herkennen en veranderen* (2e geactualiseerde editie). Nieuwezijds.
- van Genderen, H., & Arntz, A. (2010). *Schemagerichte cognitieve therapie: Theorie en praktijk* (2e druk). Bohn Stafleu van Loghum.
- Greenberg, L. S. (2014). *Emotiegerichte therapie: Handboek voor de praktijk*. Boom.
- Jacob, G., van Genderen, H., & Seebauer, L. (2013). *Leven met je schema's: Werkboek schematherapie*. Nieuwezijds.
- Kraanen, F., & Hesseling, M. (2023). *Unstuck: dealen met overbelasting, perfectionisme en niet weten wat je wilt*. Boom.
- Neff, K. (2012). *Zelfcompassie: Stop jezelf te veroordelen*. Ten Have.
- Nederlandse Vereniging voor Schematherapie. (z.d.). Geraadpleegd op 24 november 2024, van <https://www.schematherapie.nl/home>
- Van Vreeswijk, M., & Broersen, J. (2016). *Ik hoor bij jou: Werkboek schematherapie bij persoonlijkheidsproblemen*. Boom Psychologie.

van Vreeswijk, M. F., Broersen, J., & Nadort, M. (2014). *Werkboek schematherapie: Handvatten voor cliënten* (3e druk). Boom.

Young, J. E., & Klosko, J. S. (1993). *Reinventing your life: The breakthrough program to end negative behavior and feel great again*. Plume.

Young, J. E., & Klosko, J. S. (1999). *Leven in je leven: Leer de valkuilen in je leven herkennen*. Pearson Benelux.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2013). *Schematherapie: Een praktische handleiding voor therapeuten* (2e druk). Nieuwezijds.