

Wanneer je als cliënt of hulpvrager op zoek bent naar informatie over schematherapie, kan het soms lastig zijn om heldere en duidelijke antwoorden te vinden. In de onderstaande lijst beantwoorden we een aantal veelvoorkomende vragen.

Hoe werkt schematherapie?

Schematherapie heeft als doel om inzicht te geven in hardnekkige patronen die ervoor zorgen dat je vastloopt in je leven, en om deze patronen te doorbreken. Er wordt aandacht besteed aan ervaringen uit je kindertijd die hebben bijgedragen aan het ontstaan van deze patronen. Hardnekkige patronen ontstaan meestal doordat er onvoldoende aandacht was voor de emotionele basisbehoeften van jou als kind, zoals gebrek aan veiligheid, aandacht of waardering. Door gebruik te maken van verschillende technieken, gericht op denken, voelen en gedrag, kun je ervaren hoe het is als je emotionele basisbehoeften wel worden vervuld. Dit kun je ervaren in de relatie met je therapeut en/of met mede-cliënten (in het geval van groepstherapie). Je leert niet-helpende gedachten, gevoelens en gedragingen te herkennen en te veranderen in gezondere patronen. Met deze gezondere patronen kun je zorgen dat er beter aan je emotionele basisbehoeften wordt voldaan.

Basisbehoeften (of: Emotionele basisbehoeften)

Elk kind, waar dan ook, heeft emotionele basisbehoeften die voldoende moeten worden vervuld, zodat het zich kan ontwikkelen tot een gezonde en evenwichtige volwassene. Als volwassene heb je eigenlijk dezelfde behoeften, maar dan op een volwassen niveau, en hopelijk heb je geleerd hoe je hier zelf voor kunt zorgen.

Binnen schematherapie worden zeven basisbehoeften onderscheiden:

1. Veiligheid en verbinding met anderen: zorg en aandacht krijgen in een veilige, betrouwbare omgeving. Je beschermd, verbonden en gewaardeerd voelen.
2. Autonomie en competentie: de wereld mogen onderzoeken, je eigen keuzes leren maken en ervaringen opdoen, op een veilige manier.
3. Realistische grenzen: vaardigheden leren om je eigen en andermans grenzen te respecteren, en om te kunnen functioneren in een groep. Leren om op een gezonde manier met je emoties om te gaan.
4. Vrijheid van expressie: je gevoelens en belevingen mogen uiten en ervaren. Voelen dat je mag zijn wie je bent.
5. Spontaniteit en spel: de ruimte hebben om te ontdekken, leren, voelen, verbazen, experimenteren en ervaren, en daarvan te genieten.
6. Rechtvaardigheid: de wereld leren kennen in een sfeer van rechtvaardigheid, waarin onrecht waar mogelijk wordt gecorrigeerd, en waarin jou uitleg gegeven wordt over regels.
7. Zelfcoherentie: er wordt tegemoet gekomen aan je verlangen om jezelf te ervaren als samenhangend geheel, je psychisch gezond te voelen, en een zinvol leven te leiden. Aan deze behoefte kan pas worden voldaan als ook aan andere behoeften is voldaan.

Tijdens schematherapie leer je meer over deze basisbehoeften en wat het voor jou betekent om hier beter voor te kunnen zorgen.

Wat is een 'schema'?

Een schema beschrijft hoe je naar de werkelijkheid kijkt: naar jezelf, naar anderen en naar de wereld. Schema's bestaan uit herinneringen, emoties, overtuigingen en lichamelijke gewaarwordingen, en ze 'kleuren' hoe je de werkelijkheid waarneemt. Een schema ontstaat meestal door een combinatie van ervaringen in je kindertijd, je

temperament en de mate waarin aan je basisbehoeften is voldaan.

Elk kind heeft emotionele basisbehoeften (zie hierboven). Als deze behoeften voldoende worden vervuld, doe je positieve ervaringen op en ontwikkel je functionele schema's die je helpen in het leven (bijvoorbeeld een schema dat zegt: 'Ik doe ertoe en ik weet wat ik kan'). Als er bij een kind echter onvoldoende aan de basisbehoeften wordt voldaan en het veel negatieve ervaringen opdoet, kunnen disfunctionele schema's ontstaan die je belemmeren in het leven (bijvoorbeeld een schema dat zegt: 'Ik ben volledig waardeloos', 'ik kan niets', of 'niemand vindt mij de moeite waard').

Veel mensen hebben één of twee disfunctionele schema's. Sommigen hebben echter veel verschillende disfunctionele schema's die tegelijkertijd kunnen optreden en geactiveerd kunnen worden.

Meer informatie over specifieke schema's kan je elders op deze website vinden:

<https://www.schematherapie.nl/cms/showpage.aspx?id=407>

Wat is een 'modus'?

Een 'modus' (meervoud: 'modi') is een gemoedstoestand waarin je kunt verkeren. Modi worden ook wel 'verschillende kanten van jezelf' genoemd. Een modus is een specifieke manier van reageren wanneer een of meer onderliggende schema's geactiveerd worden (je wordt bijv heel erg boos, terwijl je je eigenlijk gekwetst voelt, er van overtuigd dat niemand je de moeite waard vindt). Een modus bestaat uit gedachten, gevoelens en gedrag. Modi kunnen functioneel of disfunctioneel zijn. Net zoals bij schema's kun je zeggen dat een functionele modus je helpt in je leven, terwijl een disfunctionele modus uiteindelijk verstorend is. Tijdens de behandeling leer je herkennen welke verschillende modi je hebt en waardoor ze geactiveerd kunnen worden.

Meer informatie over specifieke modi kan je elders op deze website vinden.

<https://www.schematherapie.nl/cms/showpage.aspx?id=407>

Is schematherapie effectief?

Er zijn verschillende varianten van schematherapie ontwikkeld, zoals individuele therapie of groepstherapie, kortdurend of langdurend, intensief of minder intensief, ambulant of klinisch (verblijf op een behandelafdeling). Schematherapie wordt tegenwoordig toegepast bij verschillende problemen en stoornissen, vooral bij de behandeling van persoonlijkheidsproblematiek, maar ook bij (chronische) depressies en angststoornissen. Onderzoek heeft aangetoond dat schematherapie een effectieve behandelmethode is voor de zogenaamde 'cluster B' persoonlijkheidsstoornissen (zie onder). De resultaten voor 'cluster C' zijn eveneens veelbelovend. De positieve resultaten gelden voor zowel individuele behandelingen als groepsbehandelingen en een combinatie van beide. Schematherapie is daarom erkend als een evidence-based behandelmethode en opgenomen in de Zorgstandaard voor Persoonlijkheidsstoornissen.

Als jouw therapeut geregistreerd staat als schematherapeut bij de Vereniging voor Schematherapie, kun je erop vertrouwen dat deze persoon de kennis en ervaring heeft om schematherapie op een goede en effectieve manier toe te passen in de behandeling.

Geregistreerde schematherapeuten kun je elders op deze website opzoeken:

<https://www.schematherapie.nl/zoek-een-therapeut>

Meer informatie over persoonlijkheidsstoornissen vind op de website van het kenniscentrum persoonlijkheidsstoornissen. Hier lees je ook over de begrippen Cluster B en Cluster C:

<https://www.kenniscentrumpsnl/>

Hoe weet ik of schematherapie mij kan helpen?

Schematherapie kan een geschikte behandelmethode zijn als je worstelt met terugkerende nare gevoelens en hardnekkige patronen die ervoor zorgen dat je steeds weer vastloopt. Vaak hebben mensen die beginnen met schematherapie al eerder een behandeling gevolgd voor specifieke klachten, zoals depressie en/of angst. Als deze behandelingen goed zijn uitgevoerd, maar niet het gewenste resultaat hebben gehad, kan een meer

persoonsgerichte behandeling met schematherapie mogelijk helpen om de onderliggende gevoelens of patronen aan te pakken.

Bij een intake- of indicatiegesprek, waarin wordt bepaald welke behandeling geschikt is, kan een therapeut samen met jou onderzoeken of schematherapie geschikt is voor jouw klachten en problemen.

Wat is het verschil tussen schematherapie en andere behandelingen?

Schematherapie biedt een uitgebreid en gestructureerd model voor het begrijpen en behandelen van verschillende problemen. Als behandelmethode is schematherapie nog steeds in ontwikkeling. Wat schematherapie onderscheidt van andere behandelingen, is de combinatie van de volgende elementen:

- Naast aandacht voor denkpatronen (overtuigingen of gedachten) en gedrag, richt schematherapie zich ook expliciet op problematische emoties. Hierbij worden vaak ervaringsgerichte oefeningen gebruikt, zoals ook gebruikelijk is bij psychodrama. Dit betekent dat je niet alleen over gevoelens praat, maar ook oefeningen doet-soms imaginair- om ze te ervaren en zo nodig te veranderen.
- Er is veel aandacht voor jouw levensverhaal en ervaringen uit je vroege jeugd. Dit helpt om (overlevings) patronen in je dagelijks leven te leren begrijpen en herkennen. Het onderzoeken van verbanden tussen vroegere ervaringen, levensomstandigheden en huidige patronen komt ook voor bij andere vormen van persoonsgerichte therapie. Schematherapie is echter de enige persoonsgerichte therapie die expliciet aan het verwerken van nare ervaringen doet, meestal met een techniek die Imaginaire Rescripting wordt genoemd.
- De samenwerking met je therapeut, ook wel de therapeutische relatie genoemd, speelt een belangrijke rol in schematherapie. De therapeut neemt een soort 'ouderrol' aan ten opzichte van jou als cliënt. Binnen deze veilige, warme en begrensde context wordt er gewerkt aan jouw klachten en problemen. De patronen waar je tegenaan loopt in de omgang met anderen, kunnen ook zichtbaar worden in de relatie met je therapeut. Dit biedt de mogelijkheid om deze patronen samen met je therapeut te onderzoeken, en te oefenen met alternatief gedrag. De gedachte hierachter is dat je als cliënt in je kindertijd tekort bent gekomen in je emotionele basisbehoeften (zie 'wat zijn emotionele basisbehoeften?'), en dat de interactie met de therapeut kan leiden tot een emotioneel corrigerende ervaring. Bijvoorbeeld door moeilijke zaken met je therapeut te bespreken, en te ervaren dat dit geen negatieve gevolgen heeft voor de behandelrelatie. Op deze manier combineert schematherapie verschillende elementen om je te helpen bij het aanpakken van problemen en het ontwikkelen van gezondere patronen.

Mijn therapeut heeft het over een 'persoonlijkheidsstoornis' of 'persoonlijkheidsproblematiek'. Wat is dat eigenlijk?

In de GGZ Standaard staat het volgende beschreven over persoonlijkheidsstoornissen:

'Een persoonlijkheidsstoornis is een complexe psychische stoornis. Mensen met een persoonlijkheidsstoornis ervaren vaak problemen op het gebied van (1) identiteit (zelfbeeld), (2) zelfsturing (het behalen van persoonlijke doelen), (3) verbondenheid en intimiteit (intermenselijke relaties). Dit leidt tot ernstig persoonlijk lijden en heeft negatieve gevolgen voor werk, intieme relaties en andere sociale contacten. Deze problemen ontstaan vaak al in de adolescentie en zijn meestal langdurig.'

Een persoonlijkheidsstoornis kan op een simpele manier worden omschreven als het hebben van niet-effectieve en herhalende patronen in hoe je met jezelf en anderen omgaat, waarbij deze patronen gedurende lange tijd zeer storend zijn op verschillende gebieden van je leven.

In Nederland is er nog geen onderzoek gedaan naar de prevalentie (het aantal mensen dat deze aandoening heeft) van persoonlijkheidsstoornissen. Een schatting is dat bij vijf tot tien procent van de mensen een persoonlijkheidsstoornis vastgesteld zou kunnen worden. De factoren die bijdragen aan het ontstaan van een persoonlijkheidsstoornis verschillen per persoon, waarbij biologische, psychologische en sociale invloeden een rol spelen. Vaak is er sprake van aangeboren kwetsbaarheid in combinatie met negatieve ervaringen of een omgeving die een negatieve invloed heeft gehad op de psychische ontwikkeling. Ook je huidige situatie kan ervoor zorgen dat oude patronen in stand worden gehouden.

Er zijn verschillende soorten persoonlijkheidsstoornissen, waarvan binnen de GGZ de borderline persoonlijkheidsstoornis het meest voorkomt. Een borderline persoonlijkheidsstoornis wordt gekenmerkt door aanhoudende instabiliteit in relaties met anderen, zelfbeeld en emoties, evenals duidelijke impulsiviteit. Schematherapie is een bewezen effectieve behandelmethodede voor borderline persoonlijkheidsproblematiek.

Meer informatie over persoonlijkheidsstoornissen is te vinden op de website van het kenniscentrum persoonlijkheidsstoornissen:

<https://www.kenniscentrump.nl/>

Is schematherapie een traumabehandeling?

Schematherapie is geen specifieke behandeling voor trauma op zich. Het is een geïntegreerde therapie die gericht is op het begrijpen en doorbreken van patronen in je denken, voelen en handelen. Er wordt wel uitgebreid gekeken naar vroegere ingrijpende ervaringen om de bron van deze patronen te begrijpen. Met specifieke technieken (met name Imaginaire Rescripting) wordt er gewerkt aan het verwerken van deze ervaringen. Binnen schematherapie wordt dus zeker aandacht besteed aan traumatische ervaringen, maar het verwerken van trauma is geen opzichzelfstaand doel van de behandeling. Wanneer er sprake is van een Posttraumatische Stressstoornis (de gevolgen van een ingrijpende gebeurtenis waar de cliënt nog last van heeft) kan deze het best eerst worden behandeld. Eventueel wordt schematherapie gecombineerd met een op traumaverwerking gerichte behandeling.

Zijn er nadelen of bijwerkingen van of door schematherapie; is schematherapie heftig?

Er zijn geen specifieke bijwerkingen bij een behandeling met schematherapie. Het is wel belangrijk om te weten dat schematherapie, net als veel andere vormen van psychotherapie, een intensieve behandeling is die veel emoties kan losmaken. Tijdens de therapie zul je diepgaand contact maken met pijnlijke gevoelens en ervaringen, en hard werken om langdurige patronen te doorbreken. Het is mogelijk dat je als cliënt in het begin somberder of angstiger wordt, en verdriet ervaart over wat je emotioneel tekort bent gekomen. Het kan ook lastig zijn voor je directe omgeving om om te gaan met de veranderingen die je doormaakt, aangezien zij gewend zijn aan een bepaalde manier van jouw denken en handelen. Bovendien ontdek je soms als cliënt dat je andere keuzes zal moeten maken in je leven om aan je emotionele basisbehoeften te kunnen voldoen.

Hoe ziet een behandeling met schematherapie eruit? Hoelang duurt het en hoe vaak heb ik mijn behandelafspraken?

Hoe de behandeling er precies uit ziet, hangt af van de gekozen variant of het protocol dat wordt gebruikt. Schematherapie kan plaatsvinden in een groep met medecliënten en meestal met twee behandelaren, individueel met een therapeut, of een combinatie van beide. De behandeling kan plaatsvinden op poliklinische of ambulante basis, waarbij je vanuit huis naar de behandelafspraken komt, of op een afdeling, waar je verblijft tijdens de behandeling.

De duur van de behandeling kan variëren, van enkele maanden tot meerdere jaren. Dit hangt voornamelijk af van de ernst van je problemen en hoe diepgeworteld de patronen zijn. Er zijn behandelprogramma's waarbij naast schematherapie ook 'schemagerichte vaktherapie' wordt gegeven, zoals dramatherapie of beeldende therapie. In deze therapievormen staat het actief doen en ervaren centraal.

Wat is het verschil tussen een individuele behandeling met schematherapie en groepsschematherapie?

In een groepsbehandeling kom je dezelfde patronen tegen als die je in het dagelijks leven ervaart, maar nu in de interactie met je groepsgenoten. De groep en de behandelaren vormen een veilige omgeving waarin je kunt oefenen om deze patronen te doorbreken.

Bij een individuele behandeling met schematherapie komen dergelijke oefensituaties over het algemeen minder

vaak voor. Een individuele behandeling biedt doorgaans meer mogelijkheden om aan te sluiten bij dagelijkse ervaringen en ervaringen uit het verleden.

Wat wordt er van mij verwacht als ik begin aan behandeling met schematherapie?

Het is belangrijk dat je voldoende motivatie hebt en ruimte in je leven om intensief aan jezelf te werken, om eerlijk naar jezelf te kijken en om emoties openlijk te bespreken. Daarnaast is het essentieel dat je bereid bent om je voor een langere periode te committeren aan therapie, afspraken en huiswerkopdrachten. Samen met je therapeut stel je als cliënt een behandelplan op met concrete doelen en afspraken, zodat de behandeling goed aansluit bij jouw vragen en wensen.

Wordt schematherapie vergoed door mijn verzekering?

Schematherapie maakt meestal deel uit van het vaste behandelaanbod van een GGZ-instelling, van een vrijgevestigde psychotherapeut of psycholoog, en wordt vaak vergoed door de zorgverzekering. Of de behandeling uiteindelijk wordt vergoed, hangt af van je zorgverzekering. In ieder geval heb je een geldige verwijsbrief van je huisarts nodig. De vergoeding is ook afhankelijk van de gestelde diagnose. Over het algemeen kan je therapeut je informeren of de behandeling voor vergoeding in aanmerking komt. Bij twijfel kun je jouw zorgverzekeringsspolis raadplegen of overleggen met jouw zorgverzekeraar.

Hoe weet ik of mijn therapeut een goede behandeling kan geven met schematherapie?

Op de website van de Vereniging voor Schematherapie kun je controleren of jouw therapeut geregistreerd is als erkende schematherapeut. Geregistreeerde schematherapeuten hebben een erkende opleiding tot schematherapeut gevolgd volgens een van de opleidingsroutes van de Vereniging voor Schematherapie. Om ervoor te zorgen dat hun kennis en ervaring actueel blijven, moeten geregistreeerde schematherapeuten zich regelmatig bijscholen en elke vijf jaar opnieuw registreren.

Bijna alle schematherapeuten hebben ook een BIG-registratie als Gezondheidszorgpsycholoog, kinder- en jeugdpsycholoog NIP, Psychotherapeut of Klinisch Psycholoog. Je kunt dit controleren in het BIG-register:

<https://www.bigregister.nl/zoek-zorgverlener>

Wil je meer lezen?

In de volgende boeken wordt op eenvoudige wijze uitgelegd hoe patronen ontstaan en wat je er zelf al aan kunt doen.

- 'Doorbreek je patronen in vijf stappen' Hannie van Genderen
- 'Patronen doorbreken' van Hannie van Genderen
- 'Leven in je leven' van Jeffrey Young.
- 'Unstuck: dealen met overbelasting, perfectionisme en niet weten wat je wilt' van Fleur Kraanen en Marieke Hesseling.

<https://www.schematherapie.nl/schematherapie/literatuur>

Heb je nog andere vragen?

We hebben hier geprobeerd om belangrijke en veelvoorkomende vragen te beantwoorden, maar misschien hebben we er nog een aantal gemist.

Heb je als cliënt of hulpvrager nog vragen? Bespreek dit dan met een (schema)therapeut.

Mis je nog algemene informatie dan kun je mailen naar: info@schematherapie.nl.