

RE-FOCUS-groepskompas

Kortdurende schematherapie



Groepsprogramma voor volwassenen

Voor wie is deze groep?

Zoals de naam al aangeeft, richt deze groepsbehandeling zich op het herkennen en doorbreken van hardnekkige patronen in hoe je denkt, voelt en doet. Veel mensen met langdurige klachten of persoonlijkheidsproblematiek hebben in hun leven manieren ontwikkeld om met moeilijke ervaringen om te gaan. Bijvoorbeeld door gevoelens weg te drukken, situaties te vermijden, jezelf steeds te blijven pushen of vooral voor anderen te zorgen. Deze manieren hebben je ooit geholpen om te ‘overleven’, maar kunnen je nu juist in de weg zitten. In deze behandeling leer je begrijpen waar deze patronen vandaan komen en – vooral – hoe je ze kunt veranderen.

Wat is schematherapie?

Schematherapie is een bewezen effectieve vorm van psychotherapie voor mensen met langdurige klachten, zoals terugkerende depressie, angstklachten of (milde) persoonlijkheidsproblematiek. De therapie helpt je om te begrijpen hoe je jeugd en eerdere ervaringen doorwerken in het heden, om hardnekkige patronen te herkennen en om gezonder met jezelf en anderen om te gaan.

Schema’s en modi

Die hardnekkige patronen noemen we schema’s: overtuigingen over jezelf, anderen en de wereld (bijvoorbeeld: “Ik ben niet goed genoeg” of “Anderen verlaten mij”).

Wanneer zo’n schema wordt geraakt, kom je in een bepaalde modi: een automatische reactie, zoals je terugtrekken, boos worden, streng zijn voor jezelf of jezelf wegcijferen.

Schematherapie helpt je om je eigen schema’s en modi te herkennen, te begrijpen waar ze vandaan komen en te oefenen met ander gedrag. Je leert steeds meer handelen vanuit je Gezonde Volwassene: het deel in jou dat voor zichzelf kan zorgen, grenzen stelt en mild kan zijn.

Werkwijze groep

De behandeling bestaat uit 15 wekelijkse sessies van 2,5 uur. Na ongeveer twee maanden is er een terugkombijeenkomst. Je werkt samen met een vaste groep deelnemers (maximaal 6) aan oefeningen en opdrachten die je helpen inzicht te krijgen en verandering in gang te zetten.

Werken met werkboek en huiswerk

In de groep gebruik je een werkboek met informatie en opdrachten. Het belangrijkste werk gebeurt thuis, door oefeningen in je dagelijks leven, omdat dit echte verandering brengt. Neem een schrift mee voor aantekeningen en opdrachten. Vooraf vul je de SMI en YSQ in om inzicht te krijgen in jouw schema’s en modi. Deze vragenlijsten ontvang je van je behandelaren.

Wat is het RE-FOCUS-groepskompas?

Het RE-FOCUS-groepskompas helpt je goed voorbereid deel te nemen aan de groep. Je vindt hier het doel van de behandeling, praktische afspraken, en een overzicht van de bijeenkomsten. Zo weet je wat je kunt verwachten en haal je het meeste uit de behandeling.

Praktische afspraken

Het intakegesprek

Voorafgaand aan de eerste bijeenkomst heb je een intakegesprek van ongeveer 30 minuten met een groepsbehandelaar, waarin we jouw situatie, verwachtingen en behandeldoelen bespreken.

Duur en frequentie

De behandeling bestaat uit 15 sessies van 2,5 uur en één terugkom bijeenkomst na 2 maanden.

Aanwezigheid en op tijd komen

Ieders aanwezigheid is belangrijk voor de groep. We verwachten dan ook dat je bij alle sessies aanwezig en op tijd bent. Bij het missen van een sessie, overleggen we samen hoe zinvol een vervolg is.

Privacy en vertrouwelijkheid

Alles wat in de groep besproken wordt, blijft in de groep. We verwachten van jou én alle andere deelnemers respect voor elkaars privacy. We vragen dat je in zekere mate open bent over je levensverhaal, omdat dit samenhangt met je huidige patronen. Uiteraard bepaal je zelf wat je wel en niet deelt. We moedigen kwetsbaarheid aan, omdat dit de behandeling versterkt.

Afmelden

Kun je een keer niet komen? Laat dit dan minimaal 24 uur van tevoren weten aan je behandelaar of het secretariaat. Zonder tijdige afmelding noteren we een ‘no-show’.

Na afloop: evaluatie en vervolgstappen

In de sessies krijg je waardevolle informatie en handvatten. In de laatste bijeenkomst kijk je samen met je behandelaar terug op je proces. Daarna volgt een evaluatie met je regiebehandelaar. Met behulp van de OQ45-vragenlijst wordt het behandelresultaat gemeten. Daarnaast worden je schema’s en modi opnieuw in kaart gebracht aan de hand van de SMI en YSQ. Tijdens het gesprek met je regiebehandelaar bespreek je of de behandeling kan worden afgerond, of dat een vervolgbehandeling of doorverwijzing gewenst is.