

Groepsschematherapie

Waar heb je last van?

Burn-out en dat misschien niet voor de eerste keer, uitputting en vermoeidheid, terugkerende angst- en/of depressieve gevoelens, onzekerheid, zoveel moeten en nooit goed genoeg, een gevoel dat je vastloopt. Of gevoelens van minderwaardigheid, je anders voelen dan anderen, moeite met vertrouwen of terugkerende conflicten in relatie met anderen.

Wat zou je willen?

Jezelf begrijpen en snappen waarom je doet wat je doet. Of waarom gebeurt wat gebeurt. Grip hebben op jezelf en op je leven. Niet helpende patronen afleren en vervangen door gezonde patronen in het omgaan met jezelf en met anderen. Oordeelsvrijer en lichter leven of accepteren dat wat er is, bij jou hoort.

Schematherapie

Schematherapie helpt je de oorsprong van hardnekkige patronen te doorgronden en veranderen. We onderzoeken de invloed van ervaringen uit je jeugd en verdere leven op je gedachten, gevoel en gedrag. Je leert je patronen registeren en herkennen en zodanig te veranderen dat je anders gaat kijken en denken, je beter gaat voelen en dingen anders gaat doen. Je leert meer voelen wat je behoeften zijn en hoe hier op een gezondere manier mee om te gaan. Hierdoor zul je beter richting kunnen geven aan je leven, vergroot je je eigen regie en verbeteren je relaties met anderen.

In de schemagerichte therapiegroep wordt zowel met schema's als met schemamodi gewerkt. Voor meer informatie over schematherapie verwijzen we je naar de website van de Vereniging van Schematherapie <https://www.schematherapie.nl/schematherapie>.

Groepstherapie

Groepstherapie is psychotherapie in groepsverband. Dat betekent in Group4U dat je in een groep, in interactie met anderen en onder begeleiding van twee psychotherapeuten werkt aan jezelf en aan je hulpvraag. Het contact met anderen biedt de mogelijkheid om te oefenen en te experimenteren, en herkenning en steun te vinden bij elkaar. Het is belangrijk jezelf de tijd te gunnen te wennen en vertrouwen op te bouwen in de groep.

Group4U – schemagroep

In deze schemagerichte therapiegroep werk je aan het meer bewustworden van innerlijke negatieve opvattingen en interpretatiefilters ('schema's') en gedragingen en jouw disfunctionele gedragspatronen te doorbreken. Je leert observeren en herkennen wanneer eigen belemmeringen een rol spelen in jouw dagelijks leven en in je functioneren.

Juist in een groep kun je tegen dingen aanlopen die je in het dagelijks leven ook met anderen tegenkomt. Je kunt dingen bij jezelf en bij de ander herkennen, van elkaar leren en iets betekenen voor anderen. Want juist in een groep wordt in de interactie zicht- en voelbaar hoe je met anderen omgaat. Een groep biedt veel door het samenspel tussen de groepsleden. De twee psychotherapeuten zorgen voor een veilige omgeving waardoor de groep voor jou een veilige plek wordt om te oefenen, vertrouwen te krijgen en op een andere manier met je problematiek om te gaan.

Voor wie is Group4U geschikt?

Als je bovenstaande klachten herkent en vermoedt dat dit te maken heeft met hardnekkige en terugkerende patronen. En wanneer je er open voor staat om hier wekelijks in groepsverband aan te werken.

Mogelijk kun je in deze groepsbehandeling bereiken wat in eerdere trajecten niet of niet afdoende is gelukt. Het is ook mogelijk om aan deze groep deel te nemen als vervolg op een intensievere klinische behandeling. Deelname is mogelijk vanaf de leeftijd van 18 jaar.

Voor wie is Group4U niet geschikt?

De schematherapiegroep is niet geschikt voor mensen die zich in een crisissituatie bevinden. Verslavingen en (ernstige) eetproblemen die nog niet behandeld zijn of ernstige problemen met impulscontrole zijn eveneens een contra-indicatie.

Hoe ziet de behandeling eruit?

De therapie bestaat uit 30 wekelijkse bijeenkomsten in een groep van maximaal 9 cliënten met min of meer vergelijkbare problematiek. In de twee uur durende bijeenkomsten werken we in het eerste uur gestructureerd aan het bekend raken met en veranderen van schema's en schemamodi door middel van verschillende schematherapeutische oefeningen. Het tweede deel is niet gestructureerd. Gedurende dit uur word je uitgenodigd om in te brengen wat je bezighoudt en met elkaar het gesprek hierover aan te gaan. In het onderlinge contact tijdens dit uur, worden eveneens patronen zicht- en voelbaar en wordt de relatie gelegd met jouw schema's en schemamodi. Dit inzicht draagt bij aan het veranderen van jouw patronen.

Group4u is een gesloten groep. Dit betekent dat alle deelnemers tegelijk van start gaan en samen de therapie doorlopen en afronden. Twee maanden na de laatste bijeenkomst vindt een afsluitende follow-up bijeenkomst plaats.

Intake en behandelduur

Op basis van het intakegesprek besluiten we in onderling overleg met jou of de schematherapiegroep aansluit bij jouw klachten en hulpvraag. De intake vindt plaats met beide therapeuten. Wanneer we besluiten dat je gaat deelnemen, vragen we je je levensverhaal te schrijven: een verslag van 4 tot 10 kantjes, waarin je jouw biografie opstelt. Je blikt terug op jouw ervaringen en hoe deze je gevormd hebben. Hierna wordt samen met jou een behandelplan opgesteld waarin jouw klachten en behandeldoelen worden beschreven.

Aanmelding en intake

Als je denkt dat de Group4U aansluit bij wat jij zoekt, kun je je via mail of telefonisch aanmelden:

- tasjavanveenpsychotherapie@gmail.com
- sietsche@matterofpeople.nl
- 030-2378070 – Sietsche Dijkstra

Voor aanmelding heb je een verwijzing van je huisarts nodig.

Kosten

Deze groepstherapie valt onder de Gespecialiseerde GGZ en is verzekerde zorg. Daarmee vergoedt je zorgverzekering dus de behandeling. Een verwijzing van de huisarts is noodzakelijk.

We hebben contracten met alle zorgverzekeraars en factureren maandelijks bij je zorgverzekeraar.

De zorgverzekeraar verreken altijd het eigen risico. Dat bedraagt in 2024 en 2025 minimaal € 385,-, tenzij je hebt gekozen voor een hoger eigen risico.

Wanneer en waar

Start: 31 oktober 2024

Einde: 3 juli 2025 en de laatste afsluitende bijeenkomst twee maanden later, op 4 september 2025

Tijdstip: donderdagochtend van 9:00 uur tot 11:00 uur

Locatie: Het Lichtruim, Planetenplein 2, 3721 LH Bilthoven

Over de therapeuten

Tasja van Veen is GZ-psycholoog, psychotherapeut en supervisor schematherapie en groepstherapie. Naast Group4U is zij werkzaam bij het NPI in Amersfoort en geeft ze supervisie en leertherapie in haar eigen praktijk. Meer informatie kun je vinden op www.vanveenpsychotherapie.nl.

Sietsche Dijkstra is A&O psycholoog, psychotherapeut, EMDR-practitioner en senior schematherapeut. Naast Group4U is zij werkzaam in haar eigen praktijk MatterofPeople en binnen het netwerk Intrapsey. Meer informatie kun je vinden op www.matterofpeople.nl.