



Kortdurende groepsschematherapie

Doorgrond en doorbreek hardnekkige negatieve patronen

Schematherapie is een vorm van psychotherapie gericht op mensen met ernstige psychische klachten, zoals persoonlijkheidsproblematiek of terugkerende depressies.

Tijdens de therapie ontdek je de oorsprong van jouw gedragspatronen, zodat je deze kunt veranderen.

Je leert

- Herkennen welke situaties of opmerkingen bij jou sterke emoties oproepen.
- Bewust worden van je gevoelige emoties en je behoeften beter te begrijpen.
- Manieren ontwikkelen om beter voor jezelf te zorgen.

Een belangrijk onderdeel van schematherapie is het onderzoeken en ervaren van wat er gebeurt in het contact met anderen. Daarom vindt de therapie plaats in groepsverband.

De interactie met groepsleden brengt vaak sneller emoties en reacties naar boven dan individuele gesprekken met een behandelaar.

Door in een veilige omgeving je ervaringen en emoties te delen met de groep, leer je hoe je anders kunt reageren op situaties die voorheen lastig of pijnlijk waren. Je oefent met het herkennen en doorbreken van ongezonde patronen en ontdekt nieuwe manieren om beter voor jezelf en je relaties te zorgen.

Let op!

Voordat je met deze behandelgroep start, neem je eerst deel aan de *Voorbereidingsgroep kortdurende schematherapie*. Deze bestaat uit 3 wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur.

Samenkomst:	1 x per week
Duur bijeenkomst:	1,5 uur
Aantal bijeenkomsten	18
Materialen:	Je krijgt een werkboek.

Wil je deelnemen of meer informatie?

Overleg met je behandelaar of deze je aan kan melden.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met trainingen@ggze.nl.

Kortdurende groepsschematherapie is een product van GGzE



GGzE

www.ggze.nl