

# Schematherapie bij het Centrum voor Persoonlijkheidsstoornissen

*Informatie voor cliënten, naasten en hulpverleners*



Welkom bij het Centrum voor Persoonlijkheidsstoornissen (CvP). Het CvP in Venlo is een gespecialiseerd centrum van Vincent van Gogh. Je kunt bij ons terecht voor groepsbehandeling van persoonlijkheidsproblematiek, al dan niet in combinatie met vroegkinderlijke traumatische ervaringen. Het kan zijn dat je hiervoor al andere behandelingen had, die nog niet het gewenste effect hadden. De groepsbehandeling bij het CvP bestaat uit schematherapie en is intensief van aard. Behandeling kan zowel bestaan uit ambulante groepstherapie als uit deeltijdbehandeling.

## **Wat is schematherapie?**

Schematherapie is psychotherapie voor mensen met persoonlijkheidsstoornissen en/of hardnekkige angst- of stemmingsklachten. Deze therapie kan helpen om hardnekkige denk- en gedragspatronen te veranderen. De therapie is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek.

Schematherapie gaat ervanuit dat we in onze jeugd op grond van aanleg en ervaringen bepaalde ideeën en overtuigingen ontwikkelen over onszelf, de ander en de wereld. Door negatieve ervaringen in je jeugd, bijvoorbeeld onveiligheid in de kindertijd, bepaalde opvoedingsstijlen, nare of ingrijpende ervaringen, kunnen langdurige vaste patronen van voelen, denken en handelen ontstaan, zogenaamde negatieve schema's. Voorbeelden van negatieve schema's zijn 'ik ben niet de moeite waard', 'iedereen laat me uiteindelijk in de steek' of 'anderen maken misbruik van mij'. Deze zogenaamde schema's zijn vaak vroeg in het leven ontstaan en een soort tweede natuur geworden. Ze beïnvloeden ons gedrag op een manier die voortdurend tot problemen leidt. Zowel op persoonlijk vlak als in relatie tot een ander.

Gedurende de behandeling leer je deze patronen herkennen en doorbreken, zodat een gezonder en functioneler leven mogelijk wordt. Belangrijk daarbij is dat je bereid bent om je gedachten, gevoelens en gedrag te onderzoeken. We werken daarvoor veel met zogenaamde 'experimenterende' oefeningen; beter gezegd ervaringsgerichte oefeningen.

## **Doel behandeling**

Het doel van de behandeling is dat je zicht krijgt op je gedragspatronen en inzicht krijgt in de negatieve levenservaringen waardoor deze patronen zijn ontstaan. Je leert om gezonde patronen te ontwikkelen, door meer stil te staan bij jouw gevoelens, gedachten en gedrag en bij het effect hiervan op jezelf en op anderen. Je leert jezelf zodanig te veranderen dat je je beter gaat voelen en beter voor jezelf kunt zorgen en opkomen. Je leert voelen wat je behoefte is en je leert op een gezondere manier voor je behoeften op te komen. Hierdoor veranderen niet alleen je gedrag, maar ook je gedachten en gevoelens.

## **Opzet en duur van de behandeling**

De duur van de behandeling is 1 tot 2 jaar. De intensiteit kan wisselen van 1 therapie moment per week tot een intensieve deeltijdtherapie van meerdere dagen per week. De behandeling binnen het CvP voor zowel ambulante groepsverband als intensieve vorm binnen deeltijd, verloopt via onderstaande stappen.

### **1. Bewustwording binnen veilige sfeer**

In de eerste fase ga je samen met je therapeut en groep ontdekken welke schema's en gevoelstoestanden (modi) bij jou vooral een rol spelen. Je krijgt veel uitleg over schematherapie en er

wordt gebruik gemaakt van het modus model, dat je samen gaat invullen. Dit gebeurt deels binnen je eigen digitale omgeving van Karify. Individuele afspraken met je behandelaar kunnen daarbij via beeldbellen plaatsvinden. De groepssessies zijn op locatie.

Er wordt veel gewerkt met ervaringsgerichte oefeningen zodat je eigen modus model niet alleen een geschreven model wordt maar je ook echt gaat voelen en ervaren hoe je eigen patronen in elkaar steken, welke beschermers (coping) je bij jezelf herkent en welke gevoelstoestanden op de voorgrond staan bij jou. Ook leer je zicht krijgen op het ontstaan van deze patronen en modi in je voorgeschiedenis.

## 2. *Bereidheid om coping los te laten*

Vervolg naar fase 2 binnen de therapie vindt plaats als je bereid bent om je eigen coping van vermijden, controle of destructief gedrag, los te laten en te vervangen door gezonder gedrag. Je gaat je binnen de veiligheid van de therapeutische relatie en de groep, richten op het aangaan van relaties. Ook zet je eerste stappen in verwerken van oude trauma's en oefen je in de groep in stapjes jouw nieuw gedrag.

## 3. *Gedragsverandering*

In deze fase is de aandacht gericht op gedragsverandering. Je bent hieraan toe als je je oude patroon herkent en naast je neer kan leggen. Deze fase is gericht op leven van je leven.

### **Vormen van de behandeling**

Binnen het CvP zijn er verschillende vormen van schematherapie, die opgedeeld kunnen worden in ambulante aanbod en deeltijd aanbod.

#### *1. Ambulante behandeling: groep schematherapie*

Het ambulante groepsaanbod is in eerste instantie geschikt voor mensen met persoonlijkheidsproblematiek. De problemen op allerlei levensgebieden kunnen wel aanwezig zijn maar zijn minder beperkend in het functioneren. Het ambulante aanbod kan ook geïndiceerd zijn voor mensen die baat hebben bij een lagere intensiteit maar een langere duur van de behandeling.

Hoewel er in de praktijk vaak een overlap is bij mensen met persoonlijkheidsproblematiek tussen kenmerken van verschillende persoonlijkheidsstoornissen, wordt in het ambulante groepsaanbod een indeling gemaakt in Cluster C en Cluster B problematiek.

Bij de cluster C staat vooral angst en geremdheid centraal, terwijl bij de cluster B juist problemen met het beheersen van emoties en stemmingswisselingen centraal staan.

- **Ambulante Cluster C groep**

Deze groep is passend als er bij jou sprake is van kenmerken als *geremdheid, angstig zijn, controle*. Je leven wordt geregeerd door angst voor het onbekende of voor controle verlies, door het vermijden van moeilijke situaties of negatieve gevoelens of door je continu aanpassen en voegen naar een ander. Belangrijk daarbij is dat je bereid bent om je angst-gestuurd gedrag te gaan onderzoeken en je vermindering of controle wil doorbreken.

De behandeling verloopt via circa 30 wekelijkse sessies van 90 minuten in groepsvorm. Eéns per 3 weken volgt een individueel gesprek met de regiebehandelaar. Na deze periode van 30 weken, volgen nog 7 groepssessies ééns per 2 tot 3 weken. In totaal duurt deze behandeling ongeveer 1 tot 1,5 jaar.

- Ambulante Cluster B groep

Deze is bedoeld voor mensen bij wie een borderline persoonlijkheidsstoornis op de voorgrond staat of kenmerken die horen bij Cluster B persoonlijkheidsproblematiek. Deze groep is passend als je doorgaans heen en weer schiet tussen verschillende gemoedstoestanden. Je leven wordt vaak bepaald door je impulsen en emoties; het ene moment ben je verdrietig, daarna boos of bang en daarna juist afgesloten of in jezelf gekeerd. Ook is daarbij belangrijk dat je gemotiveerd en bereid bent om deze langdurig bestaande problemen rondom het reguleren van je emoties en stemmingswisselingen grondig aan te pakken.

De behandeling verloopt via wekelijkse groepsessies van 90 minuten. Eén keer per 2 weken volgt een individueel gesprek met de regiebehandelaar. In totaal duurt deze behandeling 1,5 tot 2 jaar. Eventuele afbouw kan plaatsvinden middels 10 sessies van 1x per 2 weken.

## 2. Deeltijdbehandeling

Het kan zijn dat in jouw situatie intensieve groepschematherapie op basis van een deeltijdprogramma meer geschikt is ten opzichte van een ambulante groep. Deeltijdbehandeling is een intensieve therapie van meerdere uren per week. Deze intensieve therapie is bedoeld voor mensen bij wie er sprake is van een matige tot ernstige persoonlijkheidsstoornis en die bereid zijn intensief aan hun behandeling te werken. Ernstig vermijdingsgedrag kan eveneens een reden zijn om te kiezen voor deeltijdbehandeling, evenals trauma gerelateerde klachten naast de persoonlijkheidsproblematiek. Ook iemand die behoorlijk is vast gelopen in zijn leven door zijn hardnekkige patronen kan baat hebben bij het opschalen van de therapie naar een intensieve deeltijdvariant. Denk daarbij bijvoorbeeld aan moeite om je dagelijks leven te structureren, het snel in crisis belanden, ernstige emotie regulatie problemen of gebrekkige zelfzorg. Het streven is altijd een partner te betrekken bij de behandeling.

Het programma bevat naast schematherapie, creatieve therapie, dramatherapie en psychomotore therapie (PMT). Deze modules vinden allen in groepsverband plaats. Traumabehandeling en partnerrelatie therapie (systeemtherapie) kunnen als aanvullende module ingezet worden, evenals farmacotherapie.

Alle deeltijdgroepen zijn gemengd qua stoornis en kunnen bestaan uit mensen met zowel een cluster B, een Cluster C als een gemengde persoonlijkheidsstoornis.

Vorm:

- Startmodule: Psychoeducatie / kennismaking schematherapie en observatiemodule PMT. Blok van 3 uur, duur 4 weken.
- 2-daagse groep: 2 vaste dagen per week van 09.00 - 15.00 uur, 6 therapieblokken te weten schematherapie experiëntieel, schematherapie cognitief, beeldende therapie en dramatherapie. Vaste therapiegroep, 8 deelnemers met variabele instroommomenten. Aanvullend: individuele sessies bij hoofdbehandelaar, eens per 3 weken. Eventueel aanvullend: traumabehandeling, systeemgesprekken, module psychomotore therapie, medicamenteuze behandeling. Totale duur van deze eerste fase: 30 weken.
- 1-daagse groep: bij passende vervolgoelen en wanneer je hebt weten te profiteren van het behandeltraject, vindt doorstroom naar eendaags programma plaats. 3 blokken per week op 1 dag (1 dagdeel): schematherapie experiëntieel en schematherapie cognitief. Aanvullend: individuele sessies bij hoofdbehandelaar, eens per 3 weken. Eventueel aanvullend: traumabehandeling, systeemgesprekken, module psychomotore therapie, medicamenteuze behandeling. Duur: 30 weken.
- Bij behoefte aan ondersteuning om geleerde te generaliseren in dagelijkse leven, kan nadien doorstroom plaatsvinden naar stepped-down: max 9 sessies schematherapieblok eens per 2 weken. Totale duur: 18 weken.



VINCENT  
VAN  
GOGH

voor geestelijke  
gezondheid



### Familie & naasten

Indien gewenst kan bij ambulante groepsbehandeling zo nodig partner, familie of naasten betrokken worden tijdens de individuele gesprekken met de regiebehandelaar. Dit is ook mogelijk bij de deeltijdbehandeling. Daarnaast is bij de deeltijdbehandeling de mogelijkheid tot systeemtherapie en bieden we informatiebijeenkomsten aan voor familieleden en naastbetrokkenen.

### Aanmelding of contact

Aanmelding verloopt via je huisarts of je huidige betrokken behandelaar. Deze kan een verwijzing uitschrijven naar het Centrum voor Persoonlijkheidsstoornissen. Ben je door je huisarts of behandelaar verwezen naar het CvP, dan neemt een medisch secretaresse contact met je op. Het CvP werkt bovenregionaal. Vragen over het CvP, deze behandeling of eventuele verwijzing, kun je stellen via [vvginform-cvp@vigogroep.nl](mailto:vvginform-cvp@vigogroep.nl).