

Vallen en opstaan in het ouderschap

Gezinsgerichte schematherapie
voor ouders en het jonge kind



Esra Schuiling

GZ psycholoog, supervisor VST en VGCT, PhD candidate

info@psychologischepraktijk.nl / esra.schuiling@maastrichtuniversity.nl
www.psychologischepraktijk.esraschuiling.com



1

Vallen en opstaan in het ouderschap

- Oefening verschillende modi ouder
- Theoretisch kader gezinsgerichte schematherapie peripartum fase
- Onderzoek GST mama's
- Demonstratie imaginatie oefening



2

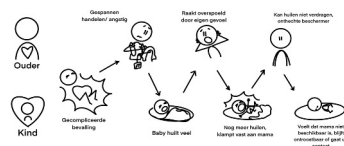
"Family dysfunction rolls from generation to generation like a fire in the woods taking down everything in its path until one person, in one generation, has the courage to turn and face the flames. That person brings peace to the ancestors and spares the children that follow"

Terry Real

3

Waarom ST voor ouders en het jonge kind

- Emotioneel afstemmen en ouderlijk reflectief functioneren essentieel voor veilige ouder-kind relatie
- Komst baby betekent frustratie basisbehoeften van ouders
- Emotie of gedrag van het jonge kind activeert een schema/modus bij de ouder (ghosts in the nursery)



4

Waarom ST voor ouders en het jonge kind



- Moeders met postpartum depressie PPD, PTSS (en comorbide PS) minder afgestemd op kind en voelen minder verbinding
- Hoge perfectionisme (angst voor fouten maken) verband met PPD
- Vroegkinderlijk trauma van moeder beïnvloed stresssysteem kind

5

Gezinsgerichte schematherapie



- Ghosts in the nursery: de emotie of het gedrag van het kind activeert schema en negatieve ervaringen van hechtingsrelaties van de ouder
- Systemische bril: Interacties tussen gezinsleden worden verduidelijkt aan de hand van het samenspel tussen schema's/modi van de verschillende gezinsleden.
- Basisbehoeften van zowel de ouder als het kind rode draad in de behandeling
- Ingang om ouders te begrijpen en te valideren (limited co-parenting of limited grand-parenting)
- Intergenerationeel perspectief (Het Familiehuis)



6

Limited co-parenting



- Therapeut als rolmodel voor de 'goed genoeg ouder'. De therapeut bekijkt de interacties binnen het gezin met mildheid
- Valideert gevoelens van ouders en bekrachtigt wat goed gaat om zo de 'goede ouder modus' te vergroten
- Helpt herkennen van eigen schema's van ouder, modi en gemiste basisbehoeften vanuit eigen opvoeding/leergeschiedenis
- Helpt ouderlijk reflectief vermogen bevorderen van de ouder (vergroten van gezonde volwassene modus)
- **Geen** opvoedadvies rol, **niet** overnemen, **niet** beter weten!

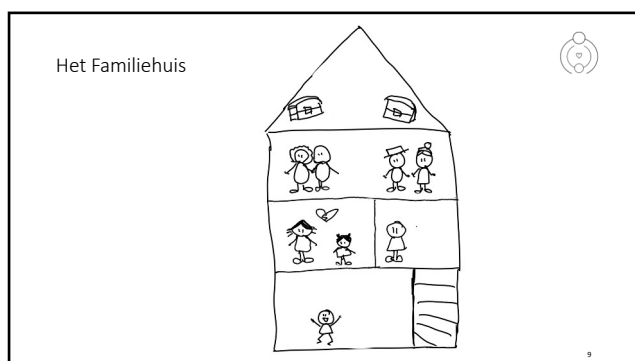


7

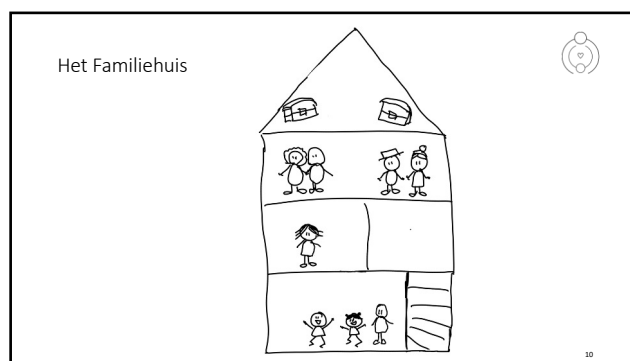
Het Familiehuis



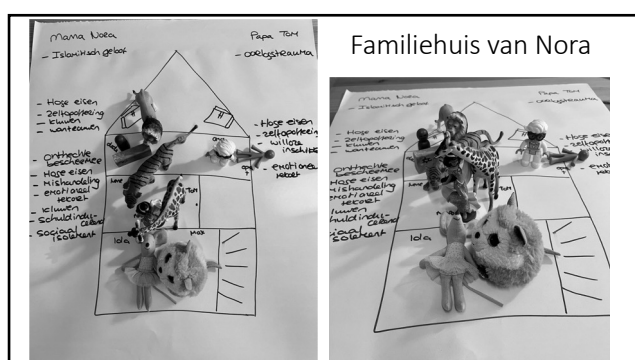
8



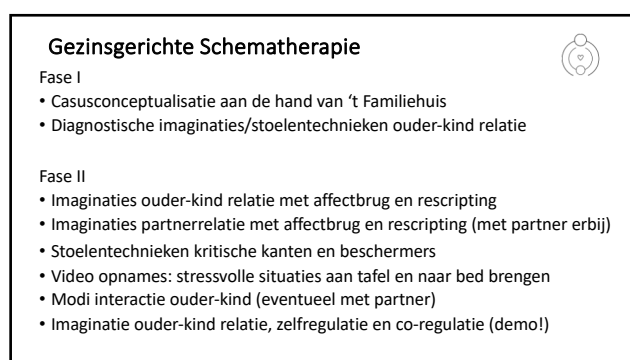
9



10



11



12

Gezinsgerichte Schematherapie

Fase III

- Imaginaties ouder-kind vergroten gezonde volwassene kant
- Dagboek bewijzen "goed-genoeg ouder"
- Emotie-coaching
- Brief aan kind (afrekenen met schuldinducerende kant)

13

Goed genoeg ouderschap



- Je kan niet altijd alleen maar gezonde volwassene zijn
- Mismatch herstellen/repareren



14

Multicenter onderzoek GST mama's



- Groep schematherapie (22 sessies)
- Individuele sessies (12 sessies)
- Systeem/partnerrelatie gesprekken (1-3 sessies)

Onderzoeksvraag: heeft GST mama's een positief effect op de verbinding tussen moeder en kind?

15

Bevindingen pilot GST mama's



- De mama's ervaren meer verbinding met hun jonge kind
- Toename van gezonde volwassene kant
- Afname van depressieve klachten en andere psychische klachten
- Verband depressieve klachten en de ervaren verbinding met het kind
- Verband tussen ervaren verbinding en het ouderlijk reflectief vermogen
- Verband tussen de gezonde volwassene modus en het ouderlijk reflectief vermogen

16

Imaginatie ouder-kind

Stap 1: een recente situatie voor je waarin je in het contact met je kindje overspoelt voelde door kritische boodschappen naar jezelf.

Waar ben je nu? Met wie ben je daar? Wat gebeurt er? Wat gaat er door jou heen? Wat voel je? Wat vind je ervan? Wat doet je kindje? Wat heb jij nodig nu?

Stap 2: Valideren gevoel ouder, het jonge kind op een veilige plek of persoon, stap uit de ruimte, valideer ouder, benoem kritische kant, stuur de kritische kant weg.

Stel je nu voor dat ik het beeld in stop. Ik ben nu bij je, kan je mij zien? Het is even veel nu, het is zwaar. Ik zie dat je zo je best doet. Volgens mij staat er nu een kritische kant tegen je te praten. Ik wil die wegsturen. Ik ga nu tussen jou en de straffende kant in staan. Kan je dat zien? Waar sta ik nu? Ik zeg tegen de straffende kant: "Je maakt het alleen maar erger, je helpt niet door zulke nare dingen te zeggen." Ik wijs nu naar de deur. Hoe voel je je nu? Haal eens diep adem. Hoe voelt het voor jou nu dat de straffende kant weg is? Ik ben hier voor jou.

Stap 3: Inleven binnenwereld van het kind

We lopen nu samen terug naar je kindje, ik blijf bij jou. Kijk eens goed naar je kindje? Wat zou er door zijn hoofdje kunnen gaan denk je? Hoe voelt hij of zij zich denk je? Wat heeft zij nu nodig van jou? Wat zou je willen doen en tegen haar zeggen?

17

Gezinsgerichte Schematherapie

De basisbehoeften van zowel de ouder als het kind is de rode draad in de behandeling!



18

Schematherapie voor ouders en het jonge kind

Handleiding en werkboek



19