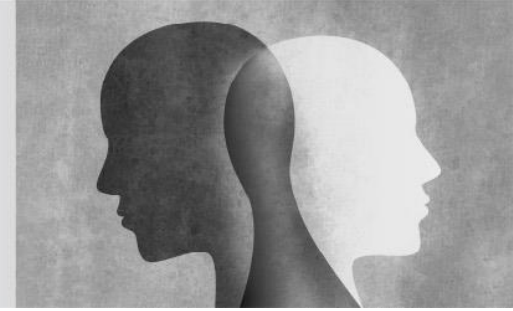




# Strength Based Schema Therapy

**David Bernstein**  
**Erwin Bijlsma**



# Sterkte geBaseerde Schema Therapie (SBST)

## 12 sessie protocol

Ontwikkelaar David P. Bernstein, PhD © 2020

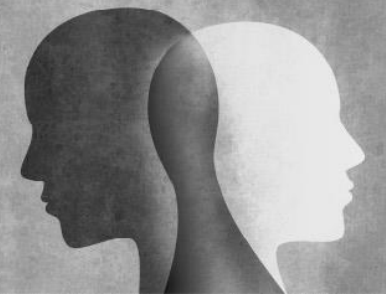
Pilot casus binnen 4mb (For mind and Behavior) GGZ-  
instelling met locaties in Roosendaal, Etten-Leur en Breda.

Erwin Bijlsma, Klinisch Psycholoog



## Casus 46 jarige man

1. "Waar ben je op je levensreis?"  
De fase van beoordeling, psycho-educatie en casusconceptualisatie (sessies 1-3)
2. "Uw koers bepalen, de reis beleven."  
Probleemdefinitie en analyse van modi, bewust besef en acceptatie van modi (sessies 4, 5)
3. "De stormachtige zeeën trotseren."  
Berichten voor gezonde volwassenen maken voor de onaangepaste coping-modi, kind-modi en ouder-modi (sessies 6-9)
4. "Coming to Strengths Island."  
De "28-daagse uitdaging:" modi transformeren en sterke punten opbouwen om aan emotionele behoeften te voldoen (sessies 9-12)



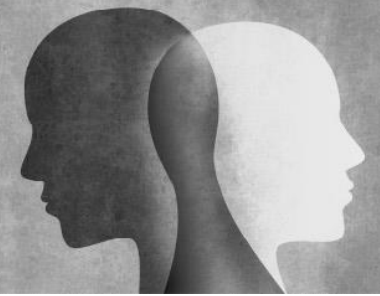
## Fase 1: “Waar ben je op je levensreis?”

De fase van beoordeling, psycho-educatie en casusconceptualisatie (sessies 1-3)



# We hebben allemaal onze eigen drijf vermogen





**Schemamodel modelvorm. Vul de namen van de patiëntmodi in waar deze thuishoren. Voeg bijbehorende emotionele behoeften toe.**

**E. Een omhoog**

*Post Aanval  
Paranoide / over-  
controleerder.*

**F. Een beneden**

**D. Vermijdende, verdoofd, en afleidend**

*Boze B  
Afstandelijke B*

**B. Fast and Furious**

*Boos Kind*

**C. Put-down**

*Bestraffend*

**A. Pijnpunt**

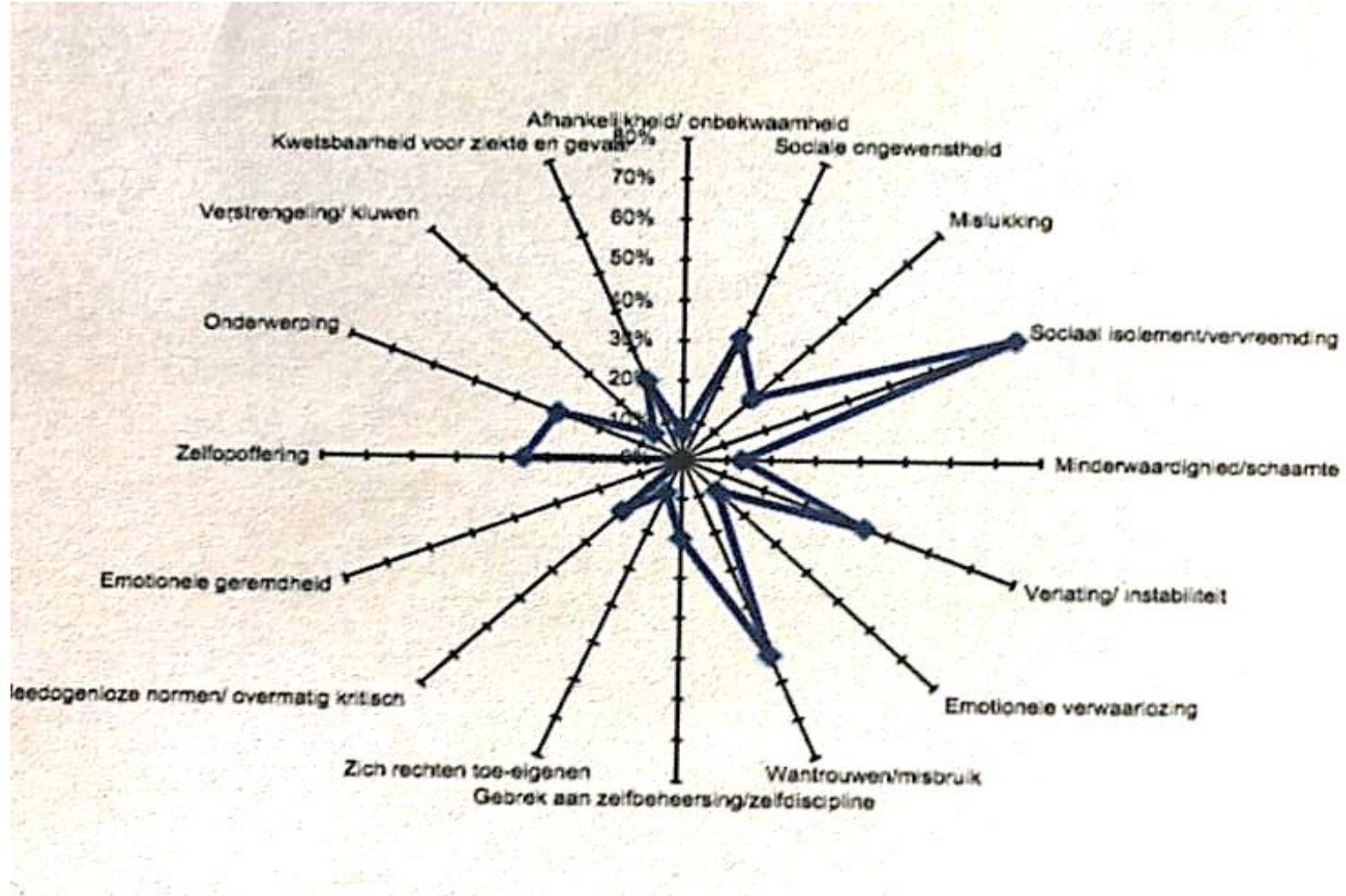
*Verlaten kind  
Eenzaam kind  
Misbruikt kind  
Vernederd kind*

**G. Gezond en speelse**

*+ GV  
+ Blij Kind*

Patient: W M/V: \_\_\_\_\_ Leeftijd: 46  
 Model gemaakt door: 11-2-2021 Datum: \_\_\_\_\_

Schemamodi: A. Verlaten kind, Eenzaam kind, Afhankelijk kind, Misbruikt kind, Vernederd kind; B. Impulsief kind, Ongedisciplineerd (verwend) kind en Boos kind; C. Bestraffende ouder en Veeleisende ouder; D. Afstandelijk beschermer, Boze beschermer en Klagenbeschermer, Ongehecht zelf-susser en Ongehecht zelfstimulator; E. Pest en aanval, Roofdier, Paranoide overcontroller, Bedrog en manipulatie, Obsessive-compulsive overcontroller, Zelf-verheerlijker, Aandacht zoeker; F. Gedwee gehoorzamer, G. Gezonde volwassene en Blij kind.

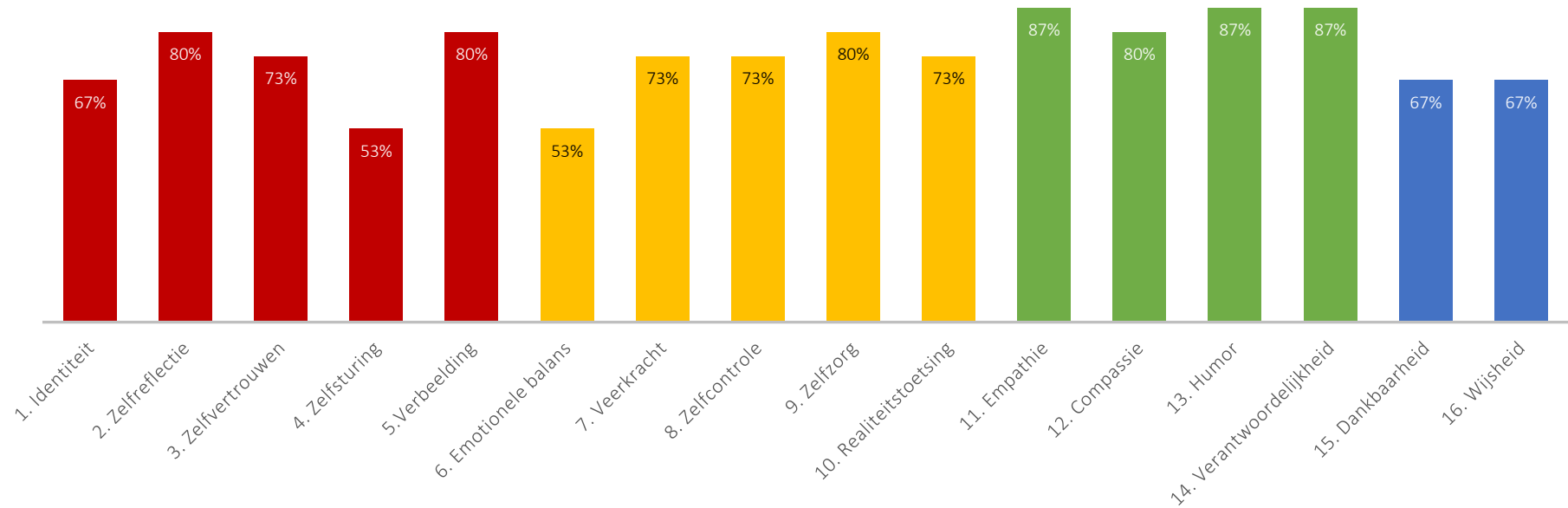




**Resultaten: cliënt W. bij krachten vragenlijst**

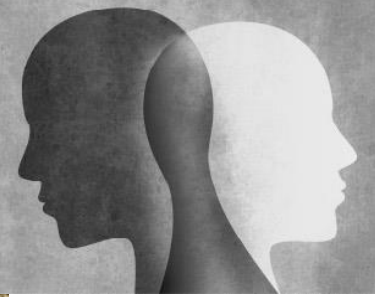
The 16 Bernstein Strengths

**Rood:** zelfgerichtheid  
**Geel:** zelfregulatie  
**Groen:** verbondenheid  
**Blauw:** waarden







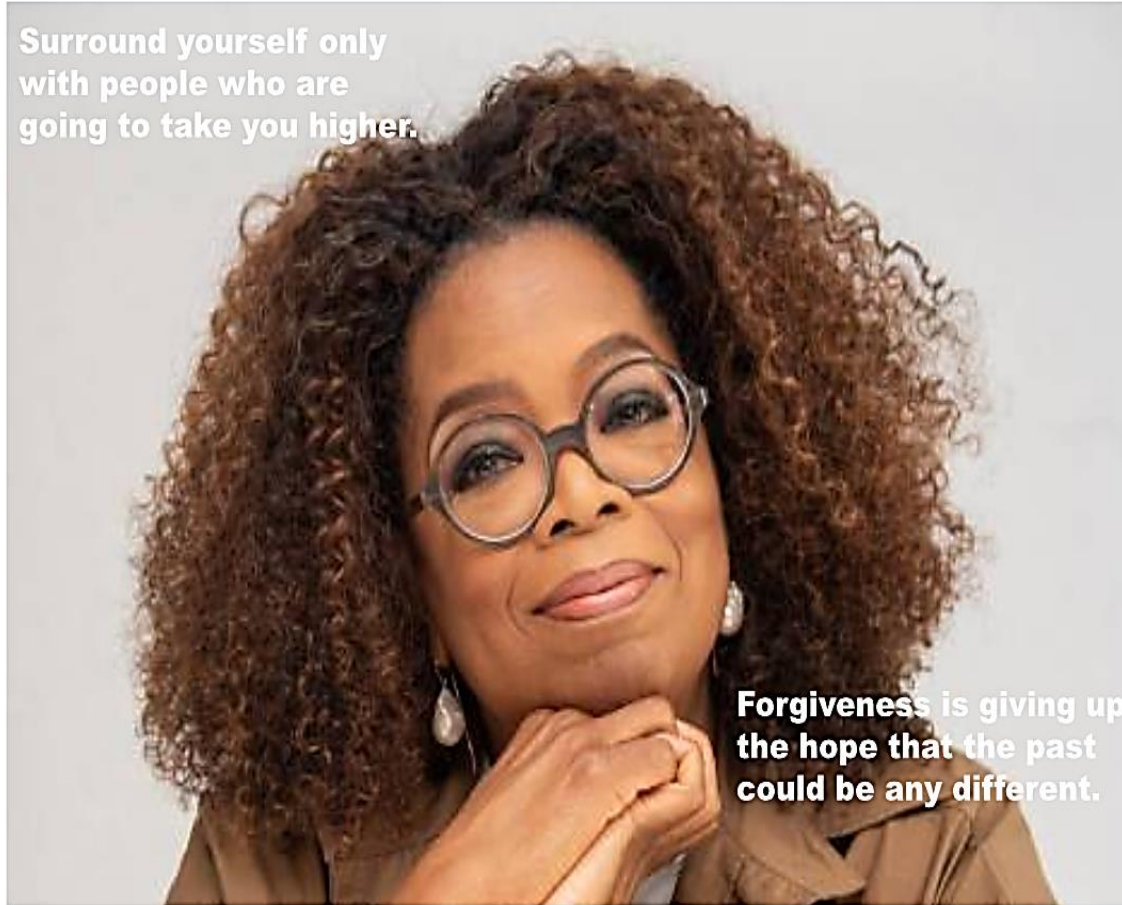




- **Eerste opdracht 5 min.**
- 1 - Kies voor uzelf een inspirerend persoon; één die een voorbeeld is voor uw sterke kanten, passend bij de kwaliteiten en waarden van een gezonde volwassene**
  - 2 - Zoek daar een foto bij, een aantal kernwoorden of citaten, die geholpen hebben om in moeilijke situaties overeind te blijven (deel dit met diegene die naast u zit)**



Surround yourself only  
with people who are  
going to take you higher.



Forgiveness is giving up  
the hope that the past  
could be any different.

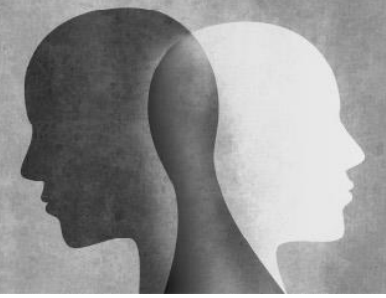
**Every stumble is not a fall,  
and every fall does not  
mean failure.**

**Where there is no struggle,  
there is no strength.**



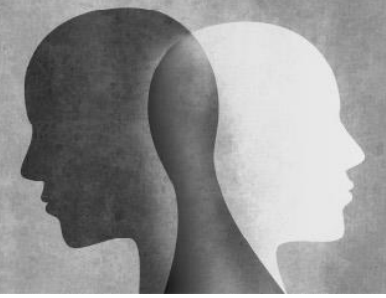
**Fase 2: "Uw koers bepalen, de reis beleven."  
Probleemdefinitie en analyse van modi, bewust  
besef en acceptatie van modi (sessies 4, 5)**

**Primaire probleem, in deze casus de forse  
depressie waarbij zelfkritiek, negatief zelfbeeld,  
wantrouwen naar anderen en sociaal zich  
eenzaam voelen, op de voorgrond staan.**



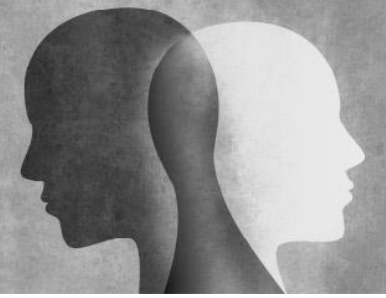
## **Meest belastende modi: veeleisende ouder, kwetsbaar kind en willoze inschikkelijke**

- **Krachtigste schema's:  
sociaal isolement, wantrouwen, verlating**
- **Meest sterke kwaliteiten:  
verantwoordelijkheid, empathie, compassie,  
realiteitstoetsing, zelfcontrole.**



- Zo goed mogelijk in dit traject de belangrijkste emotionele behoefte met cliënt identificeren.

Voor deze cliënt is dit:  
grenzen aangeven, emoties en behoeften uitdrukken.



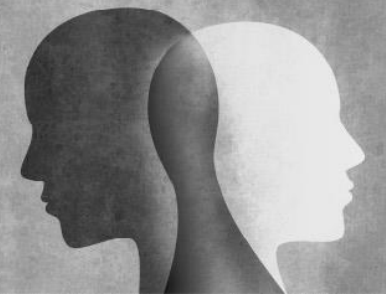
3. "De stormachtige zeeën trotseren."  
Berichten voor gezonde volwassenen maken voor de onaangepaste coping-modi, kind-modi en ouder-modi (sessies 6-9)

Enkele voorbeelden:





- Oefening compassie vol luisteren, 5 min. Luisteren met heel je lichaam
- Laat diegene die naast je zit een verhaal vertellen, je stelt geen vragen maar het is de bedoeling dat je met je lichaam, blik blijk geeft aandacht en sta stil bij wat je lichaam voelt. Deel daarna als jullie beiden dit gedaan hebben en reflecteer op de beide vragen
- Hoe was het om op deze manier te luisteren
- Hoe was het dat er op deze manier naar je geluisterd werd
- De meeste mensen luisteren niet met de intentie om te begrijpen, maar luisteren met de intentie om te reageren  
(Covey 2013, the seven habits of highly effective people)



- Bericht van de gezonde volwassene voor eenzaam kind.
- Het voelt nu alsof ik er alleen voor sta
- Het is oké, zoals ik ben
- Je hoeft het niet alleen te doen
- Je hebt ook positieve eigenschappen
- Je bent niet alleen, je hebt je gezin, vrienden, collega, psycholoog



- Bericht vanuit de gezonde volwassene voor veeleisende ouder.
- Hee, stop eens even!
- Je bent in je oude patroon, stop ermee om zoveel van jezelf te eisen
- Goed is goed genoeg
- Kijk naar wat je wel gedaan hebt
- Wat jij voelt en denkt, mag jij iets mee doen



- **Aanvullende interventies**

**Meerstoelen technieken**

**Imaginaire rescripting kindmodi**

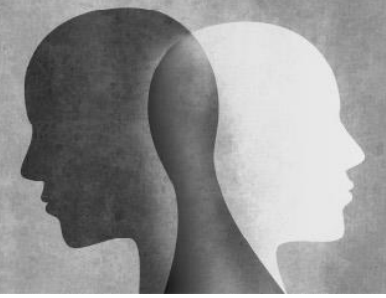
**Thuis beluisteren naar de ingesproken boodschappen van de gezonde volwassene**

**Thuis situaties beschrijven, opschrijven welke behoefte is vervuld, of welke kwaliteiten je hebt toegepast.**



## 4. "Coming to Strengths Island."

De "28-daagse uitdaging:" modi transformeren en sterke punten opbouwen om aan emotionele behoeften te voldoen (sessies 9-12)



Hier gaat het om de focus te houden op de eigen emotionele behoefte (1-2) en een paar krachten te kiezen die hem helpen om dit te bereiken.

Cliënt had gekozen voor: grenzen aangeven en emotionele behoeften aangeven (gekozen is dit in een dagboek te gaan doen)

Terugkoppeling in de gesprekken, praktijk verbinden aan de boot metafoor.



**Client had gekozen voor:**

**gezonde grenzen aangeven en  
emotionele behoeften willen  
uitdrukken**

**(gekozen is dit in een online dagboek  
te gaan doen)**

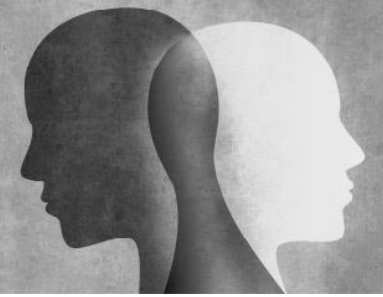
## Gekozen krachten van client



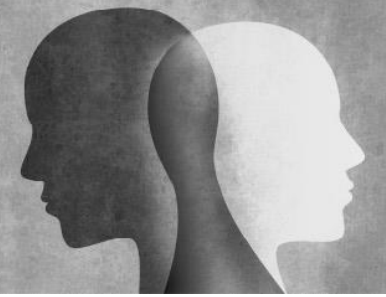
Client zijn krachten laten kiezen die hem helpen om dit te bereiken.

Belangrijkste krachten die hij wilde gaan inzetten tegen zijn straffende ouder modi en afstandelijke beschermer waren: compassie, veerkracht en zelfvertrouwen.

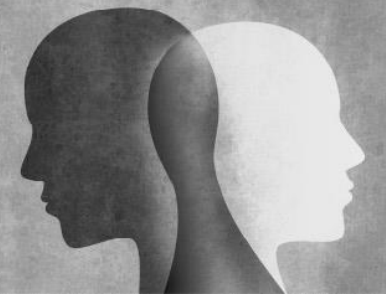




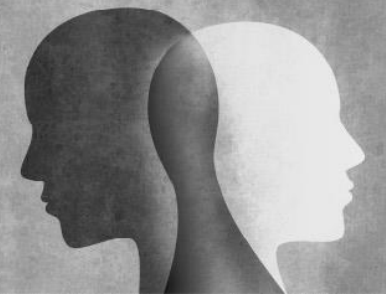
- Protocol is helder op de meeste gebieden.
- Cliënten herkennen zich in de kaarten, en de metaforen werken goed.
- Wanneer iemand geblokkeerd is (qua gevoel), kan die aan de hand van de kaarten toch nog communiceren.
- Bemanning (naasten) op de boot kiezen, is erg krachtig
- Inspreken van de boodschap door de behandelaar werkt goed



- **Zorgverlenersvermoeidheid**
- **Verskil tussen empathie en compassie**
- **Compassie met gelijkmoedigheid,  
Mindfulness oefening voor jou als hulpverlener**



- Veel investering in het begin, i.v.m. de uitleg
- In- en exclusiecriteria zijn belangrijk: vooral veel zelfreflectie nodig van de cliënt
- Er is geen mogelijkheid voor "uitstapjes"
- De inspirerende persoon komt weinig terug in het protocol
- Sommige sessies hebben meer tijd nodig
- Afhankelijk van de patiënt, ga je over de 12 sessies heen.



- **Positief dagboek zou helpend zijn**
- **Werkboek voor cliënten is in de maak**



**Bedankt  
voor jullie aandacht!**

**Zijn er vragen?**