

OPENBARE SUPERVISIE SCHEMATHERAPIE BIJ EEN ADOLESCENT

RENÉE VAN WEERING

NATALIE VAN OORT

HÉLÈNE BÖGELS

RENÉE VAN WEERING

Vrijgevestigd klinisch
psycholoog/psychotherapeut

Junior schematherapeut



NATALIE VAN OORT

Psychotherapeut bij Altrecht:

Centrum jongvolwassenen.

Supervisor schematherapie

Docent schematherapie bij
adolescenten



HÉLÈNE BÖGELS

Centrum voor Adolescentenpsychiatrie
(16-25 jaar)

Team VIBE (Vroeg Interventie
Borderline en Emotieregulatiestoornis)

Reinier van Arkel

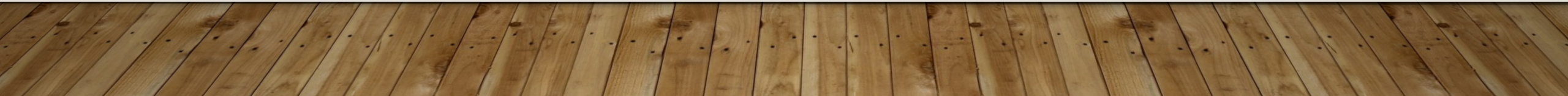
Den Bosch



SUPERVISIEVRAGEN

- Systeemgesprek met moeder uitgevoerd n.a.v. vorige supervisie
- Hoe ver moet ik hechtingsbehoefte van KK valideren, zonder het loyaliteitsconflict te vergroten of te verergeren? Wat is de beste stijl voor de limited rearenting?
- Hoe kan ik vanuit de werkrelatie, waarin openheid over emoties goed gaat, generaliseren naar haar eigen sociale netwerk? Haar 'Muur' is in de buitenwereld vele malen hoger. Moeder zet druk op haar om opener te zijn.

FAQ



HOE OM TE GAAN MET LIMITED REPARENTING BIJ THUISWONENDE JONGEREN? 1/2

- Houd rekening met loyaliteit
- Het is geen wedstrijd; ga geen concurrentiestrijd aan met de ouders maar houd je tegelijkertijd ook niet in; essentieel in SFT is het laten ervaren van een warme positieve relatie
- En/en: ieder mens heeft zo zijn eigen dingen te bieden....en ook minder sterke kanten. Idem voor therapeut
- Expliciet erkenning geven voor wat ouders wel geven
- Durven benoemen welke basisbehoeften ouder (s) niet vervullen of vervuld hebben: erkenning geven voor dat wat gemist is/wordt en gevoelens hierover

HOE OM TE GAAN MET LIMITED REPARENTING BIJ THUISWONENDE JONGEREN? 2/2

- Ontschuldigen van ouders: zelden uit desinteresse voor het eigen kind, vaker vanuit eigen gemis/onvermogen van de ouder, mismatch in emotionele aansluiting/temperament of door tijdelijke omstandigheden: (psychische ziekte/verslaving)
- Niet all good/all bad: onderscheid 2 polen binnen een ouder: een als positief beleefde kant en een als negatief beleefde kant. Deze bestaan naast elkaar en de adolescent moet zich daartoe leren te verhouden
- Vaak opluchting als er ruimte is voor een evenwichtiger beeld van ouders en het mogen erkennen van eigen gemis zonder dat dit tot afwijzing van de ouder hoeft te leiden.
- Mogelijkheid voor een positiever contact met de ouder(s) in de toekomst openhouden.

WAT KUN JE MET DE MODUS GEZONDE VOLWASSENE BIJ ADOLESCENTEN?

- Gezonde Volwassene is een weinig aansprekende term

Alternatieven:

- gebalanceerde kant
- helioperkant
- Gezonde kant
- warme/wijze-ik
- hoe-ik-het-eigenlijk-zou-willen-kant

- Verzin een **eigen naam** voor deze modus
- Hou rekening met ontwikkelingstaken; leeftijdsadequaat voor adolescenten is niet hetzelfde als de Gezonde Volwassene
- Sluit aan bij belevingswereld adolescent

**IK WIL NIET WETEN
WAT IK LATER WORD**

**IK WIL WETEN
WIE IK NU BEN**

Loesje

WAT IS "GEZOND" IN DE ADOLESCENTIEFASE?

- Identiteit ontdekken o.a. door te experimenteren en buiten de lijntjes te gaan
- oefenen met verantwoordelijkheden en adequate lichamelijke en emotionele zelfzorg;maar gaat nog wel eens mis.
- Steeds meer autonomie maar ook weer even terugvallen op ouders als het nodig is: in verbinding blijven.
- Peers worden invloedrijker dan ouders: rolmodellen
- Losmaken van ouders, door afzetten, tegen grenzen aanschoppen, het tegenovergestelde doen. In geval van Parentificatie en Schema verstrengeling hier extra aandacht aan besteden.

HOE KUN JE DE GEZONDE ADOLESCENT CONCREET MAKEN?

BEGINFASE THERAPIE

- Modus leren kennen: Hoe ziet jouw GA er uit? Wanneer is deze modus aanwezig? Waar kun je hem aan herkennen? Lichaamshouding, stemgebruik. Evt. tekenen/foto
- Zelfonthulling therapeut: vertel een voorbeeld van een lastige situatie waarin het je toch lukte om rekening te houden met eigen behoeften en je daar op een adequate manier (enigszins) invulling aan kon geven. Waarbij je achteraf trots bent op eigen handelen. Vraag je client naar een soortgelijke ervaring.
- Inspiratiebronnen: Wie kunnen rolmodellen voor jouw GA zijn: vrienden/familieleden/artiesten/sporters/mentoren /Nelson Mandela/Marvelkarakters etc. : welke eigenschappen en vaardigheden bewonder je in hen? Welke zou je ook voor jezelf willen? Wat heb je nodig om die meer te ontwikkelen?

HOE KUN JE DE GEZONDE ADOLESCENT CONCREET MAKEN?

MIDDENFASE THERAPIE

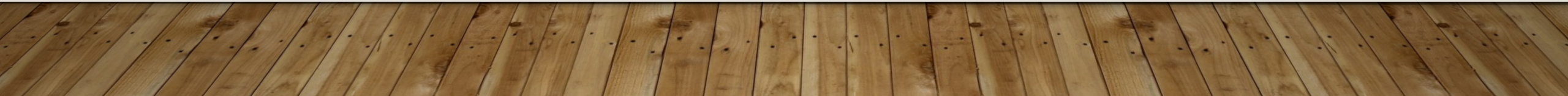
- Welke boodschappen zouden belangrijke anderen/rolmodellen je geven in moeilijke situaties: noteer deze oneliners als flashcard
- Aparte stoel voor de GA introduceren en deze in de sessies paraat houden. Client steeds vaker in deze stoel laten plaatsnemen. Vanuit deze positie meer helicopterview laten aannemen en steunen bij hoe invulling te geven aan basisbehoeften. Benut in groepen hierbij ook inbreng van mede groepsleden.
- Oefenen met nieuw gedrag: bijv. grenzen stellen, voor jezelf opkomen, steun vragen
- Welke muziek past bij jouw GA? Als filmmuziek oproepen bij scenes in je leven

HOE KUN JE DE GEZONDE ADOLESCENT CONCREET MAKEN?

AFRONDENDE FASE THERAPIE

- Gedragsexperimenten voor de GA buiten de therapie: exposure en doorbreken van vermijdende patronen
- Imaginatie in de toekomst waarin de gezonde adolescent-modus in een potentieel lastige situatie een helpende rol speelt bijvoorbeeld bij terugval of wanneer de client op zichzelf teruggeworpen is
- Object of symbool meegeven dat helpt Gezonde kant op te roepen.

HOE ZIT HET NU MET DE
VRAGENLIJSTEN?



VRAGENLIJSTEN VOOR JONGEREN

* Schemavragenlijst voor jongeren

75 items

scoresleutel

• Schemamodi vragenlijst voor jongeren: SMI-r

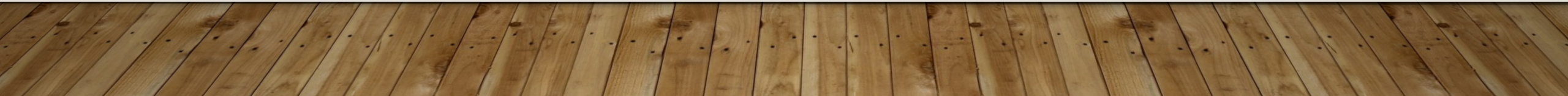
80 items

scoresleutel

• YSQ S3 (excelbestand)

90 items.

HOE ZIT HET NU MET DE INVLOED VAN
FACTOREN IN HET KIND ZELF, OP DE
ONTWIKKELING VAN SCHEMA'S?



ONDERSCHAT NIET DE ROL VAN AANLEG EN TEMPERAMENT!

- Wisselwerking/smeltkroes factoren in het kind, binnen het gezin én buiten het gezin
- Denk ook aan evt lichamelijke en medische aspecten
- Match/mismatch kind-factoren en omgevingsfactoren?
- Laat je cliënt daar zelf over meedenken: Big Five taxeren



DE BIG FIVE PERSOONLIJKHEIDSDIMENSIES

VISUELE INTERPRETATIE



EXTRAVERSIE

INTROVERSIE
GERICHTHEID OP DE BINNENWERELD

- GEPRESSEERD OP AFSTAND ERMIDEL
- ZOEKT DEEN GEZELLSCHAP OF VERZUPT HET WIL REGELMATIG ALLEEN #2N
- OP DE ACHTERGROND LAAT ANDEREN HET HOOFD PRAK
- KALM HOOD VAN ONTSPANNEN LEVENSTYL
- WEINIG BEHOEFTE AAN SENSATIE RUSTIG EN VREDIG LEVEN
- WEINIG EXPLICIET VRAAG WEINIG DITBONDIG IN GEDRAG EN GEMAKENGEN

- HARTELIJKHEID**
- SOCIABILITEIT**
- DOMINANTIE**
- ENERGIE**
- AVONTURISME**
- VROLIJKHEID**



EXTRAVERSIE
GERICHT OP DE BUITENWERELD

- VRIENDSLEK TONEN: GESTELPHEID OP DE ANDER
- ZOEKT GEZELLSCHAP HOODT VAN DROUES WORDT GESTAMPLEGERD DOOR: GEZELLSCHAP
- DOMINANT VERSICHTIG ONVERPLEGEND
- HONG TEMPO WIL BELZIO #2N DROEK LEVEN
- HANG NAAR ONDINGEN EN ACTIE HOODT VAN PPRKEKENSDE SENSATIE
- UIT PLEZIER: WAAR EN MARKELIK IS OPNEMET



ZELFGERICHT
UITGAANDE VAN EIGENBELANG

- EGOTRISCH ZIET ANDER BIJ VOORDEEL ALS ONBEWONBAAR
- BEREKENEND IN SOCIALE VAARDIGHEDEN VINDT OPRECHTHEID NAFET
- EGOCENTRISCH VERMOEDT BELTROKKEHEID BIJ ANDERMAN'S PROBLEMEN
- COMPETITIE EN AGERESSIE IN CONFLICT DIT BOSHIDIG BELMARELIK
- VINDT ZICHELZ BETER DAN ANDEREN WORDT SOMS AROGANT GEVOELD
- EEN NIGHTERE HINDING TEGENOVER MENSJELIKE PROBLEMEN ZIET ZICHELZ ALS REALIST RATIONELE BESLISSENGEN



ALTRUISME

OP ANDEREN GERICHT
OPENSTAND VOOR ANDERMAN'S BELANG

- VERTROUWEN**
- OPRECHTHEID (INTEGRITEIT)**
- ZORZAAKHEID**
- INSCHIKKELIJKHEID**
- BESCHIEDENHEID**
- MEDELEVEN**



CONCIËNTIEUSHEID

ONZORGVULDIG
MINDER STRENG EN PRECIEZ IN HET TOEPASSEN VAN REGELS FLEXIBEL EN KAN TEGEN CHAOS

- VOLGT ZICH WEINIG BUREAUM, VERSTANDIG EN EFFECTIEF IN OPNEMEN IN HET LEVEN
- SLACHT MET SPONTANITEIT SLECHT IN ORGANISEREN VAN TAKEN, PLANEN, RESPONSEN
- NONCALANT MET ETHISCHE PRINCIPES EN NORMEN
- GEEN BEHOEFTE AAN PRESTATIE, MOELIK TE MOTIVEREN TOT PRESTATIE
- STRAFT DIT PAKT ONWILHOED GEEFT OP
- HAASTIG EN SPONTAN IN BESLISSENGEN HANDELEN ZONDER GEDACHT TE HELDEN OVER GEVOLGEN



ZORGVULDIG
VERPLICHT ZICHELZ IN VERVOLGEN VAN TAKEN, AMBITIEUS EN BETROUWBAAR

- DOELMATIGHEID**
- ORDELIJKHEID**
- BETROUWBAARHEID**
- AMBITIE**
- ZELFDISCIPLINE**
- BEPACHTZAAKHEID**

- VOELT ZICH ERG BEKWAAM, VERSTANDIG EN GEFEEF IN OPSAVEN IN HET LEVEN
- PRECIES, ORDELIK, SYSTEMATISCH, ORGANISEREN ZAKEN GOED EN PLANMATIG
- HANDELT NAAR BELFTEN, HANDELT NAAR PFLICHTEN VANUIT EIGEN GEWENT
- NIJ PRESTEREN, VRIED EN DOELGERICHT
- MOTIVEERT ZICHELZ IN AFWAKEN (AARWEL)
- VOORZICHTIG, WESST AT EN HANDELT DAARNA



EMOTIONELE STABILITEIT

STABIEL
SELKMATIG EN RUSTIG TOEGEPEN MET ZICHELZELT

- MAAKT ZICH ZELPEN ZORREN IS ZELDEN NERVOUS, OESPANNEN EN SCHERPKACHTIG
- GEVAART WEINIG FRUSTRATIE, BANGHEID EN HAAT
- HEEFT ZELDEN DEPRESSIEVE GEVOELGENE
- VOLGT ZICH GEMAKELIJK IN GEZELLSCHAP
- KAN IMPULSEN BEHEERSEN EN WERSTAAAN
- GEVAART ZICHELZ ALS COMPSTENT IN MOELIJKE SITUATIES

- ANGST**
- ERGERNIS**
- DEPRESSIE**
- SCHAAMTE**
- IMPULSIVITEIT**
- KWETSBAARHEID**



EMOTIONELE STABILITEIT

INSTABIEL
EPIKAART NEGATIEVE GEVOELGEN ALS ONZICHERHEID, ANGST, FRUSTRATIE ETC

- ONZICHERY BAND, ZORZAAK, NERVOUS EN SCHERPKACHTIG
- ERKAART FRUSTRATIE, BANGHEID EN HAAT
- ONTVANKSIJK VOOR SCHULDSCHULDEN, VERDRIET, HULPGELENGD EN GELANDHEID, SNEL ONTMOEDIGD
- VOELT ZICH IN GEZELLSCHAP ONKOMMERSIJK, BANGHEID EN SCHERPKACHTIG
- KAN VERLANSGEN, IMPULSEN EN GEVOELGEN SLECHT BEHEERSEN
- STRESS GEVOELD, VINDT ONDANG MET SPANNING EN STRESS MOELIJK



GESLOTEN
CONVENTIONEEL EN CONSERVATIEF KIEST VOOR VERTROUWDE

- NIEUWER MET BEIDE BENEN OP DE GROND
- RELATIEF ONDEVOELIG VOOR KUNST EN SCHOONHEID
- WEINIG AANDACHT VOOR EIGEN GEVOELGEN
- VOORKEUR VOOR HET BEKENDDE, VOORKEUR VOOR ROUTINE
- CONCENTREERT ZICH OP EEN SINGEL BOSHID
- WEINIG BELIEFT UNCONVENTIONELE, OEGEN TE OVERWEGEN
- NIEGT TOT ACCEPTEREN AUTORITEIT, HOUDEN VESTE WAARDEEN EN TRADITIE IN LEB



OPENHEID

OPEN
NIJWEGEIGIG EN FANTASIEVOL, GERICHT OP HET NIJWEGE

- FANTASIE**
- ESTHETIEK**
- GEVOELSEN**
- VERANDERING**
- IDEEËN (INTELLECTUALITEIT)**
- WAARDEEN**

- ACTIEVE EN LEVENDEIGE FANTASIE, WESST FANTASIE DIT ALS VERZICNG EN CREATIEVE, MOELIJK IN HET LEVEN
- INNERLIJKE WAARPERING VOOR KUNST EN SCHOONHEID, RAAKT ONTHOED EN GEINTRIGSEERD
- GEVAART BRUDEL SCALA AAN EMOTIONELE SPANDINGEN, VOLGT STROK GELUK EN ONDELUK
- BEHEERD HET TE PROBLEMEN, OPEN VOOR VRIJLIEDE EN NIJWEGE, DINGEN
- HEEFT PLEZIER IN FILOSOFISCHE GESPREKKEN EN INDEWIKELDEGE PUZZELS
- TWIFELANDE, KRITISCHE, ZORZAKENDE HOOPING, TEN OEGICHT VAN WAARDEEN

EMOTIONELE STABILITEIT



STABIEL

GELUKMATIG EN RUSTIG
TEVREDEN MET ZICHZELF

MAAKT ZICH ZELDEN ZORGEN
IS ZELDEN NERVEUS, GESPANNEN
EN SCHRIKACHTIG




ERVAART WEINIG
FRUSTRATIE, BOOSHEID EN
HAAT

HEEFT ZELDEN
DEPRESSIEVE GEVOELENS

VOELT ZICH GEMAKKELJK
IN GEZELLSCHAP

KAN IMPULSEN BEHEERSEN
EN WEERSTAAN

ERVAART ZICHZELF ALS COMPETENT
IN MOEILIJKE SITUATIES

	ANGST	
	ERGERNIS	
	DEPRESSIE	
	SCHAAMTE	
	IMPULSIVITEIT	
	KWETSBAARHEID	

INSTABIEL

ERVAART NEGATIEVE GEVOELENS ALS
ONZEKERHEID, ANGST, FRUSTRATIE ETC.

ONGERUST
BANG, ZORGEELJK
NERVEUS EN SCHRIKACHTIG

ERVAART FRUSTRATIE
BOOSHEID
HAAT

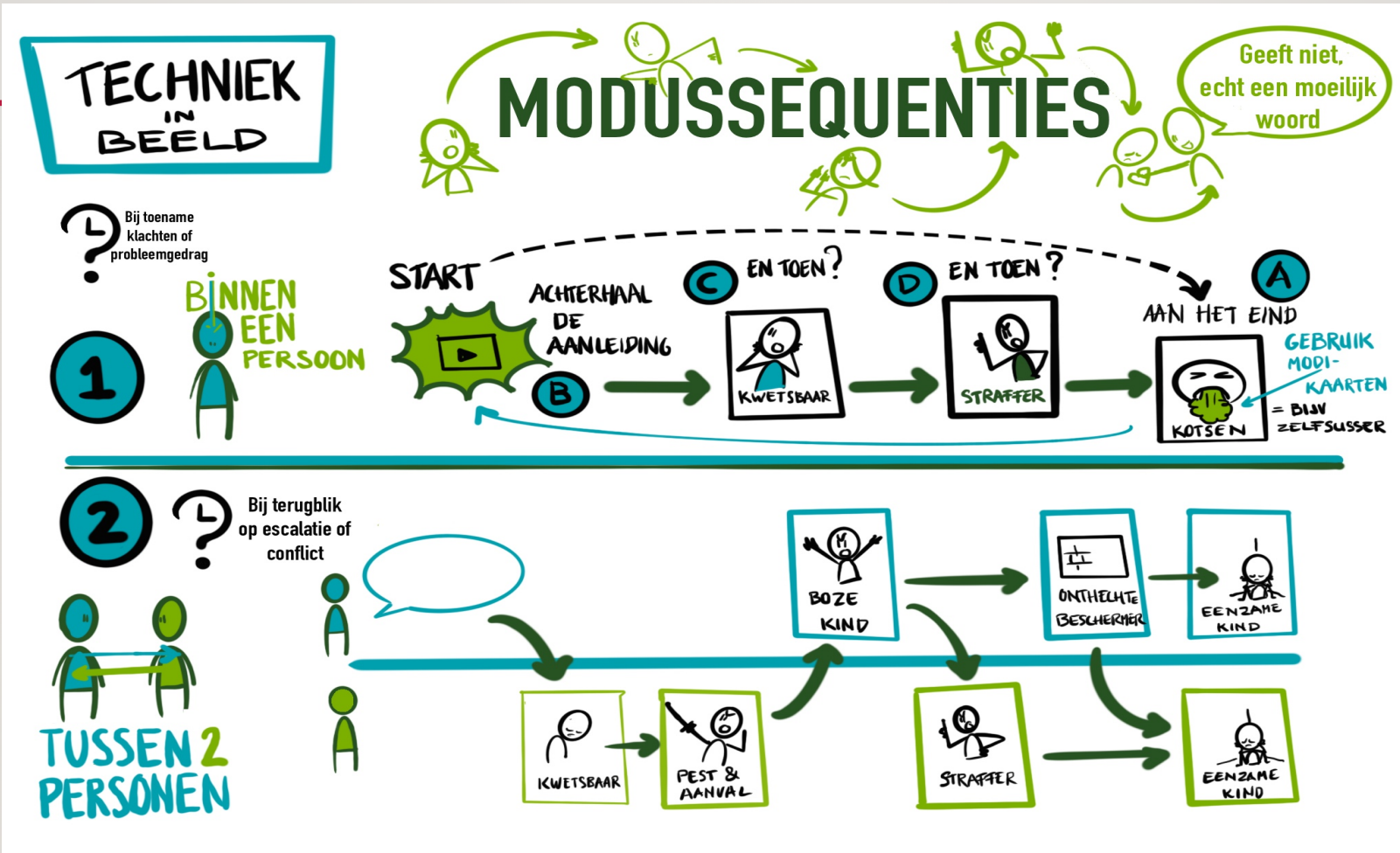
ONTVANKELJK VOOR SCHULDGEVOELENS
VERDRIET, HULPELOOSHEID EN
EENZAAMHEID
SNEL ONTMOEDIGD

VOELT ZICH IN GEZELLSCHAP
ONGEMAKKELJK,
BEKEKEN EN BEOORDEELD

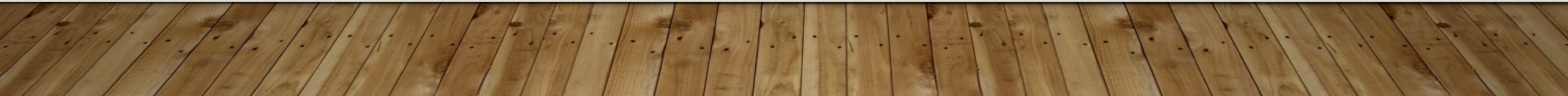
KAN VERLANGENS, IMPULSEN
EN GEVOELENS SLECHT BEHEERSEN

STRESS GEVOELIG
VINDT ONGANG MET SPANNING EN
STRESS MOEILJK

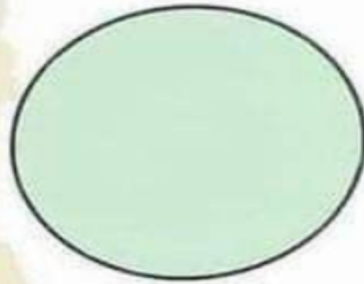
TEKEN OOK DE PATRONEN



HOE BEVORDER IK EEN GOEDE SAMENWERKING MET DE JONGERE?

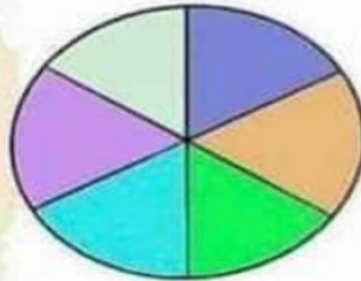


What people think therapy is:



Talking about your problems to a therapist

What therapy actually is:



Talking about your problems to a therapist

Psychological education

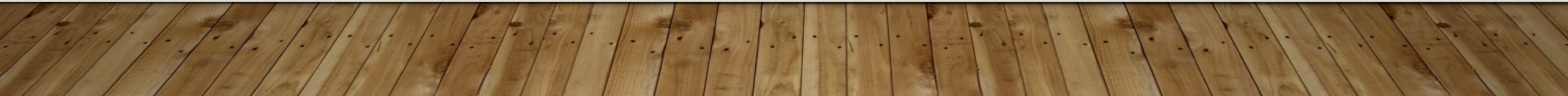
Between session tasks

Building awareness of your thoughts, emotions and behaviours

Making changes to your thoughts and behaviour

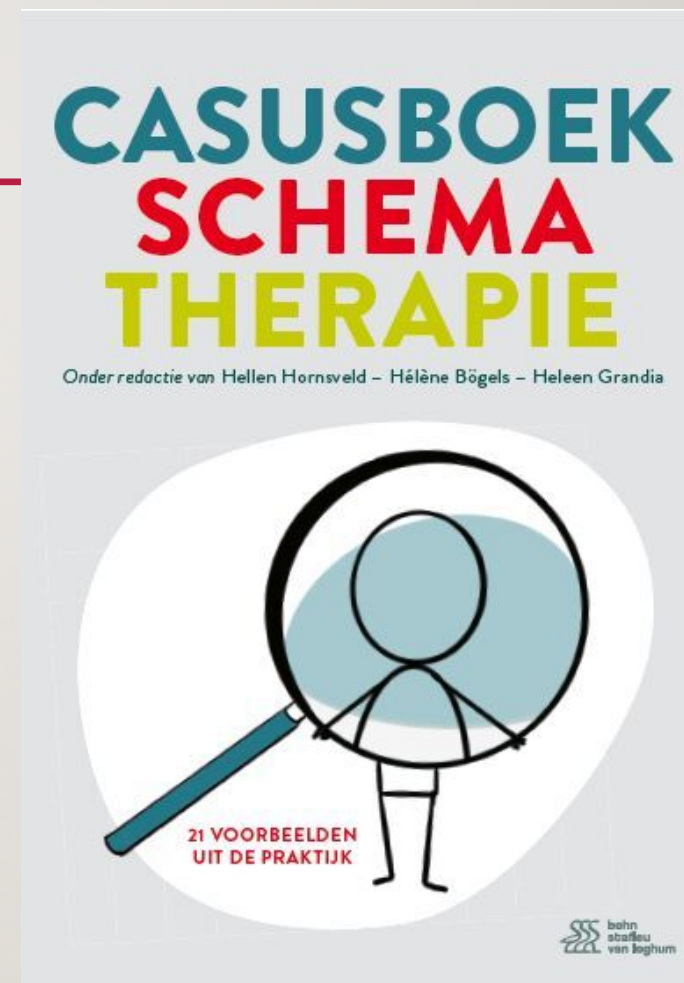
Learning and practicing coping strategies

WAAR KAN IK MEER VINDEN/LEREN
OVER SCHEMATHERAPIE BIJ
ADOLESCENTEN?



HULP!

- **VSt website:**
- Nieuwe versie lijsten met uitleg modi en schema's
- Filmpjes
- Materialen
- Literatuur
- **Website schematherapie voor jongeren**
- **Podcasts**
- **Boeken**



A PODCAST FOR ALL THINGS SCHEMA THERAPY, THEORY, SKILLS,
RESEARCH AND MORE!

WWW.SCHEMATHERAPYTRAINING.COM OF VIA SPOTIFY



VRAGEN?

