



# schematherapie in bedrijf

1

---

---

---

---

---

---

---

---

JEUGDHULP FRIESLAND 

2

## Workshop ST bij adolescenten

verschillen, overeenkomsten, groepen en systemen

Odette Brand & Sigrid Geertzema  
16 september 2021



schematherapie  
in bedrijf

2

---

---

---

---

---

---

---

---

## Welkom



schematherapie  
in bedrijf

3

---

---

---

---

---

---

---

---

### Vier pijlers van schematherapie

- Therapeutische relatie: Limited reparenting  
*Doe wat een goede ouder zou doen*  
*valideren, grenzen stellen, uitnodigen, warm, etc.*
- Cognitieve technieken  
*doelenkaart, flashcard, modusdagboek, voor- en nadelen, groeps gesprekken (themakaarten)*
- Gedragmatige technieken  
*doelenkaart + beloningssysteem, aandacht voor gezond gedrag en negeren van ongezond gedrag, gedragsexperimenten.*
- Experientiele technieken  
*stoelentechnieken, imaginaties, vaktherapie, speltechnieken*



schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Schema; definitie

- Een breed, in alle levensgebieden doordringend patroon
- Bestaat uit herinneringen, emoties, cognities en lichaams-sensaties
- Heeft betrekking op de persoon zelf en zijn relaties tot anderen
- Is ontwikkeld in de jeugd
- Heeft zich verder ontwikkeld door het latere leven heen
- Is nu dysfunctioneel



schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

---

---

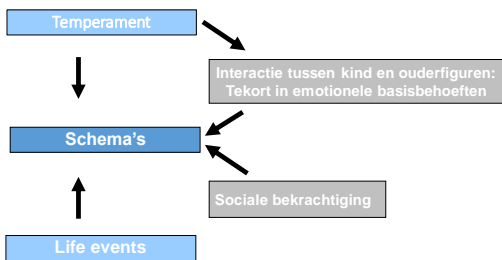
---

---

---

---

### Oorsprong van schema's



schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

---

---

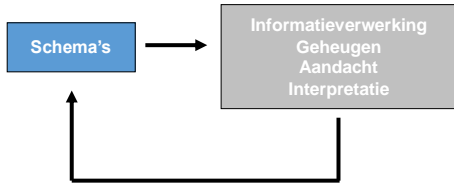
---

---

---

---

7



schematherapie  
in bedrijf

7

---

---

---

---

---

---

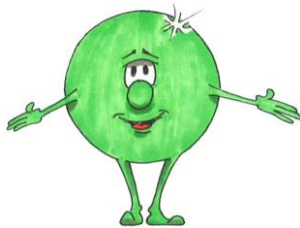
---

---

8

### Emotionele basisbehoeftes

1. Veiligheid
2. Verbondenheid
3. Autonomie
4. Realistische grenzen
5. Zelfexpressie
6. Spontaneïteit en spel



schematherapie  
in bedrijf

8

---

---

---

---

---

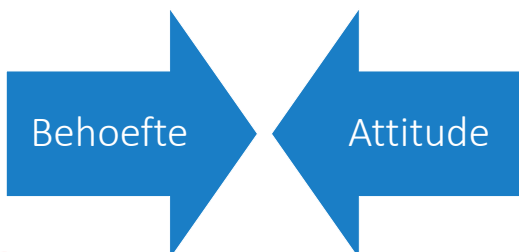
---

---

---

9

### Limited reparenting



schematherapie  
in bedrijf

9

---

---

---

---

---

---

---

---

## ATTITUDES EN DOMEINEN

Veiligheid en verbinding	Autonomie; competentie en identiteits gevoel	Realistische grenzen	Zelfexpressie; de vrijheid om uitdrukking te geven aan behoeften en emoties	Spontaniteit en spel
betrouwbaar stabiel voorspelbaar	stimuleren, steunen, gently pushing	grenzen stellend, empathisch confronteren	stimuleren van de eigenheid	uitnodigen, welkom heten, complimenten
KOM MAAR!	DOE MAAR!	WACHT, KIJK!	EN JIJ?	GOED ZO!



schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Modi

Schema's zijn trekken/traits

Modi zijn toestanden/states

Modus: (overheersende) gevoelsstoestand in het hier en nu

Daaronder verwijzend naar schema's



schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

---

---

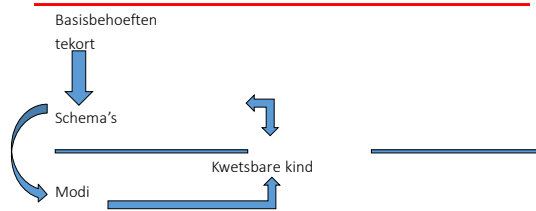
---

---

---

---

## Relatie tussen schema's en modi



Schema's worden 'geactiveerd' (je blauwe plek wordt geraakt). Dit is niet gelijk zichtbaar (ook vaak 'niet bewust'), maar leidt tot een gemoedstoestand, een modus.



schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Modi en schema's

Kwetsbare/verlaten/misbruikte/eenzame kind, herbergt:

- Pijn uit het verleden
- Oplossingen om met pijn om te gaan



Kortom: hier ontstaan de vroege patronen, destijds als 'oplossing' maar zo lang bestaand en zichzelf bevestigend dat ze destructief van aard zijn geworden;

➔ **Primaire schema's**

Secundaire schema's zijn meer gekoppeld aan de andere modi.



schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

---

---

---

---

### Modi: indeling



Modi zijn toegevoegd aan het model om recht te doen aan de verschillende toestanden waarin een patiënt kan verkeren:

- De gezonde kanten (verstandige & zorgzame kant en blij en vrije kind)
- De -onaangepaste- kind modi (kwetsbare, boze, razende, impulsieve & ongedisciplineerde kind)
- De beschermende modi of copingmodi (o.a. afstandelijke beschermer, pest & aanval modus)
- De geïnternaliseerde oordelende kanten (de bestraffende, veeleisende en beschuldigende kant)



schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

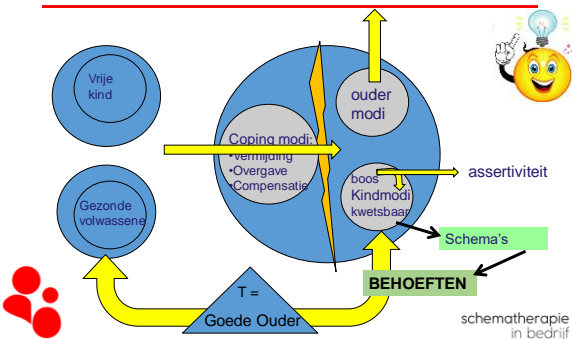
---

---

---

---

### Generieke doelen




---

---

---

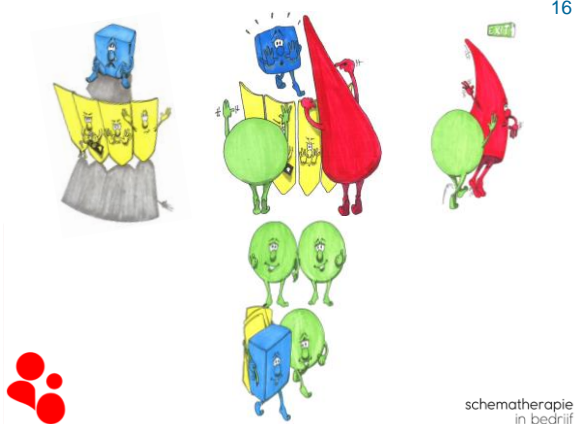
---

---

---

---

---



16

schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

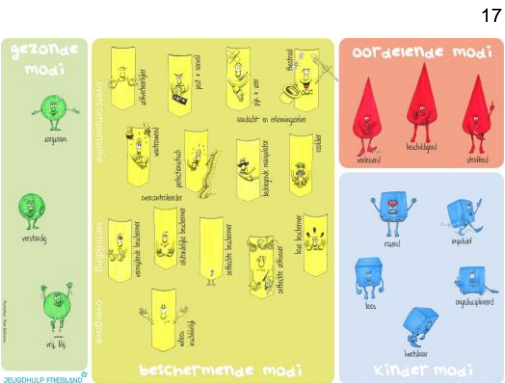
---

---

---

---

16



17

schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

---

---

---

---

17



18

**Schematherapie bij kinderen en jongeren is**  
**Schematherapie met enkele aanpassingen**

- Modi-termen (oudermodus = oordelende modi; gezonde volwassene is verstandige kant en Goede ouder = zorgzame modus)
  - Kind is nog kind:
    - reparenting is soms minder limited.... (meegaan naar school, dagbesteding; uitjes naar de Mc; een knuffel als het nodig is...)
    - aanpassingen in imitatie e.d.: wat is passend voor dit kind, met deze leeftijd om zelf te doen
  - Het kind woont nog thuis en/of heeft nog ouders en opvoeders in positie. Zij hebben positieve en negatieve onderhoudende en uitlokkende factoren: ouders/opvoeders worden dus altijd betrokken => schematherapeutische oudercoaching/therapie
  - Kinderen hebben ontwikkeltaken (school, peer-group, autonomie bv.) die ook gefaciliteerd en herkend moeten worden
- Er moet gespeeld!

schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

---

---

---

---

18



### Elke kindmodus (en elk kind!) vraagt om een andere stijl van limited reparenting

- Valideer gevoelens en behoeften van het kwetsbare kind.  
Sus en verzorg
- Moedig het uiten van emoties aan, maar kies bij de boze kindmodus voor empathische confrontatie
  - Razende kindmodus eerst grenzen stellen
- Grenzen stellen bij het impulsieve kind
  - Ongedisciplineerde kind begrenzen en opvoeden

De reparenting stijl is afhankelijk van **modus, temperament & behoefte**, meer dan van chronologische leeftijd



schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Gezonde modi



De verstandige modus kan op zichzelf reflecteren, kan nadenken over wat de ander beweegt, is geïnteresseerd, maakt gezonde en verstandige keuzes.



De zorgzame modus weet wat het (kwetsbare) kind nodig heeft, is liefdevol, open, troostend, heeft aandacht, biedt goede en passende zorg, zorgt voor gezelligheid en warmte.



De vrije, blij modus is Spontaan, speels, blij, geniet, ontspannen, gelukkig en tevreden.



schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Blij of Vrije kind modus

- WEES CREATIEF
- LEUKE IMAGINATIES/FANTASIE/VERHALEN
- GOEDE OUDERS STIMULEREN SPEL
- SPELEN VERBINDT



schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Positief affect en spel

- De capaciteit om plezier te hebben is afhankelijk van de mate waarop een jong kind leert om intense opwinding te verdragen en te moduleren.
- Spel als een aangeleerde taal.
- Interacties die intens positief affect opwekken leiden tot verhoogde niveaus van dopamine en endogene opiaten. Deze neuro-modulatorische stoffen zorgen voor een groei die de juiste omstandigheden schept voor de prefrontale cortex.



schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Vindt en koester het Gelukkige en Spelende kind

- Gezien worden als waardevol is een van de allervroegste basisbehoeften.
- Zoeken naar het waardevolle, aantrekkelijke en mooie in een patiënt en dit verbaal en non-verbaal communiceren
- De ander even aankijken als een neurobiologisch fenomeen (een blik is het sterkste nonverbale communicatiemiddel dat er bestaat en de meest intense vorm van interpersoonlijke communicatie).
- C'est le ton qui fait la musique!



schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Het belang van spelen

De normale ontwikkelingsfase van ontdekking is de fundering van identiteit en 'zin van het leven'-ervaringen

Vaak moeten schema-belemmeringen overwonnen worden en de oordelende modi 'buitengesloten'



schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### De zorgzame modus



- **Gedragsinterventies**
  - via ervarend leren (eerst ontvangen)
  - Op zichzelf leren toepassen wat hij/zij wel bij een ander kan
  - Complimenten krijgen, ontvangen en bewaren
  - Kusserijtjes, dekenijtjes, warme dranken etc: ontdekken en verzamelen wat prettig is
- Oefenen (gedragsexperiment) met aandacht vragen
- Rituelen (verjaardag, kerst, afscheid, etc/ook vrij, blij)
- **Cognitieve interventies**
  - Wat hebben kinderen nodig (rechten van het kind)
  - Psychoeducatie over behoeften van kinderen
  - Registratie opdracht wat vind ik prettig
  - Leuke dingen om te doen lijst (ook voor bij/vrij)



schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### De verstandige modus



- **Gedragsinterventies**
  - Modusbewustwordingsoefeningen (herkennen)
  - Modusregulatie oefeningen (anders oplossen)
  - probleemoplossingsoefeningen
  - assertiviteitstraining
  - Stop-denk-doe
  - Oefenen (gedragsexperiment) met nadenken
  - Complimenten!
- **Cognitieve interventies**
  - Wat hebben kinderen nodig (rechten van het kind)
  - Psychoeducatie over behoeften van kinderen
  - Modusdagboek
  - Flashcard
  - Ik-in-1-oogopslag
  - Werken aan eigen doelen
  - Groepsgesprekken (leren)



schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### werken met materialen

- Handdoek
- Ballonnen
- Fleece deken, shawl
- Kleine steentjes
- Knuffelbeest
- Stiften
- Stof
- Spellen
- etcetera



schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Experiëntiële Kindmodus oefeningen aanpassen aan ontwikkelingsfase

- Gebruik 'Transitionele objecten' voor hechting
- Representatie van het kwetsbare kind – zachte stof, kleine pop, etc.
- Representaties van 'goede ouder' – bv. groepsdeken, beschreven kaartjes, knuffelberen
- Briefjes
- Geuren – rustgevend, je parfum



schematherapie  
in bedrijf




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Afspraken voor de rollenspellen

- Zet de jongere realistisch en waarheidsgetrouw neer
- Reageer op de manier waarvan je denkt dat deze jongere zou reageren – wees niet tegendraads om de collega uit te dagen of juist meegaand om de collega te helpen

*Hierdoor leer je wat over het algemeen werkt – niet alleen hoe om te gaan met de allermoeilijkste patiënten*

schematherapie  
in bedrijf




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Casusconceptualisatie in taal van kind en jongere Gebruik van materialen

- Maak tweeketallen
- *Spreek de ander in in jouw jongere*
- *Wees zelf de therapeut en leg aan jouw jongere met gebruik van poster en/of moduskaarten en/of cirkel aan jouw jongere uit wat ST is/wat ST bij hem/haar is en hoe dit verband houdt met zijn/haar klachten*
- *Besprek kort na en draai de rollen om*

schematherapie  
in bedrijf




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Modussequentie/mode-clash

- Maak tweetallen
- Spreek een crisis/incident van een jongere en schrijf dit of uit in een sequentie formulier en/of leg de modi-kaarten in volgorde
- Bekijk in de sequentie of er ook sprake was van een mode-clash en bespreek die.



schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

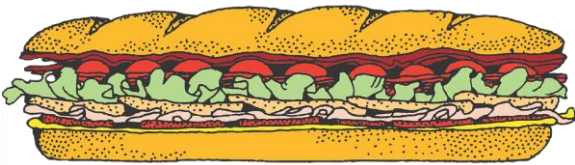
---

---

---

---

### pauze



schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

---

---

---

---

### Imaginatie met rescripting is de belangrijkste interventie voor kwetsbaar kind (alleen schematherapeut)

De helper; de inzet van de Gezonde volwassene

Zwakke gezonde volwassene/verstandige kant

1. Therapeut
2. Ander
3. Cliënt



Sterke gezonde volwassene/verstandige kant

(NB1: een kind of adolescent stapt alleen zelf in als dit leeftijdsadequaat is)  
(NB2: let op schema's en de onderliggende behoefte bv veiligheid & verbinding versus autonomie)



schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

---

---

---

---

### Oefenen: Een groepstherapie (30 minuten)

Het verdelen van taken zoals:

- Valideren & starten van het gesprek, introductie thema
- Bespreken & creëren veiligheid
- Optreden als team van co-therapeuten
- Nadruk op verbinding & overeenkomsten en verschillen
- Veiligheid bewaken
- Huiswerk bespreken en meegeven



schematherapie  
in bedrijf




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Limited reparenting komt tot de kern van de onvervulde behoeften in de kindertijd

Door behoeften te vervullen kan het kwetsbare kind zich laten zien en het experiëntiële werk beginnen

GULDEN LEIDRAAD:

'WAT ZOU EEN GOEDE OUDER DOEN?'

Patiënten moeten hun geïnternaliseerde goede Ouder (zorgzame kant) ontwikkelen om uiteindelijk een sterke gezonde volwassene/verstandige modus op te kunnen bouwen.

schematherapie  
in bedrijf




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Veranderingswerk bij het Kwetsbare kind via limited reparenting

Beschermen & helen – corrigerende emotionele ervaringen

- De kans om zorg & troost van een 'goede ouder' (coach/therapeut) en een 'familie' (groep&groepsleiding) te krijgen
- De coach/groepsleiding/therapeut/docent biedt veiligheid en emotionele validatie
- De groep biedt de nieuwe ervaring van ergens bij horen

schematherapie  
in bedrijf




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Belangrijke helende groepservaringen voor Kwetsbare kind

1. ALS BEHOEFTE CONFLICTEREN-NIEMAND WORDT OPGEOFFERD
2. KWETSBAAR ZIJN KAN LEIDEN TOT BEGRIP EN STEUN, TROOST-NIET ALTJD STRAF
3. ANDEREN KUNNEN JE LIEF EN AARDIG VINDEN

*Omdat de groep meer lijkt op het originele gezin, zijn deze corrigerende emotionele ervaringen zeer krachtig en meestal een sterke aanzet tot verandering.*



schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Schematherapie reparenting stijl

- Wees zelfverzekerd terwijl je tegelijk 'menselijk bent' (incl. fouten, misverstanden)
- Als er sturing nodig is zeg je niet: 'Wil je...!', maar: 'Nu gaan we...bv een oefening doen'
- Wees proactief als er een te lange stilte valt
- Geef vorm aan de rol van de patiënt – bv. meedoen
- Zorg dat je de groep meekrijgt
- Maak gebruik van de kracht van de groep
- Je hoeft niet alle problemen op te lossen – leg ook eens iets aan de groep voor
- Speel in op de behoefte en het ontwikkelingsniveau van de groep – eerst direct, (laat zien hoe), daarna enkel bijsturen, uiteindelijk een stap achteruit zetten



schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Limited reparenting komt tot de kern van onvervulde behoeften in de kindertijd

Door behoeften te vervullen kan het kwetsbare kind zich laten zien en het experiëntiële werk beginnen

GULDEN LEIDRAAD:

'WAT ZOU EEN GOEDE OUDER DOEN?'

Patiënten moeten hun zorgzame kant (goede ouder) ontwikkelen en internaliseren om uiteindelijk een sterke verstandige modus/gezonde volwassene modus op te kunnen bouwen.



schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Rol groepsleden

---

- Peergroup
- Delen
- Overeenkomsten en verschillen
- Elkaar helpen, steunen, begeleiden, aanspreken
- Junior-mediior-senior
- Meedoen en uitproberen



schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

---

---

---

---

### Mechanismen tussen twee co-therapeuten

---

- Vroeg in de samenwerking:
  - Spreek af wie wat doet
  - Verzin signalen
  - Interrumpeer de ander niet tijdens het werk, tenzij je een maladaptieve modus-trigger signaleert (of als de zaak uit de hand dreigt te lopen)
  - Wees niet 'samen één' : een individu
  - Zorg dat de interventies van de ander genoeg tijd krijgen om effect te sorteren



schematherapie  
in bedrijf

---

---

---

---

---

---

---

---