

Wat is schematherapie?

Schematherapie is een vorm van therapie die bestaat uit een combinatie van cognitieve-gedragstherapie en elementen uit andere therapievormen. In de schematherapie gaan we ervan uit dat we door vroege ervaringen in onze jeugd ideeën ontwikkelen over ons zelf, over anderen en de wereld. Die gebeurtenissen zorgen ervoor dat we op een bepaalde manier gaan denken. Dat noemen we een schema. Je kunt bijvoorbeeld alles perfect willen doen of een negatieve overtuiging ontwikkelen over jezelf dat je niet goed genoeg bent.

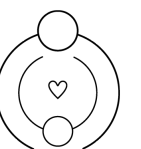
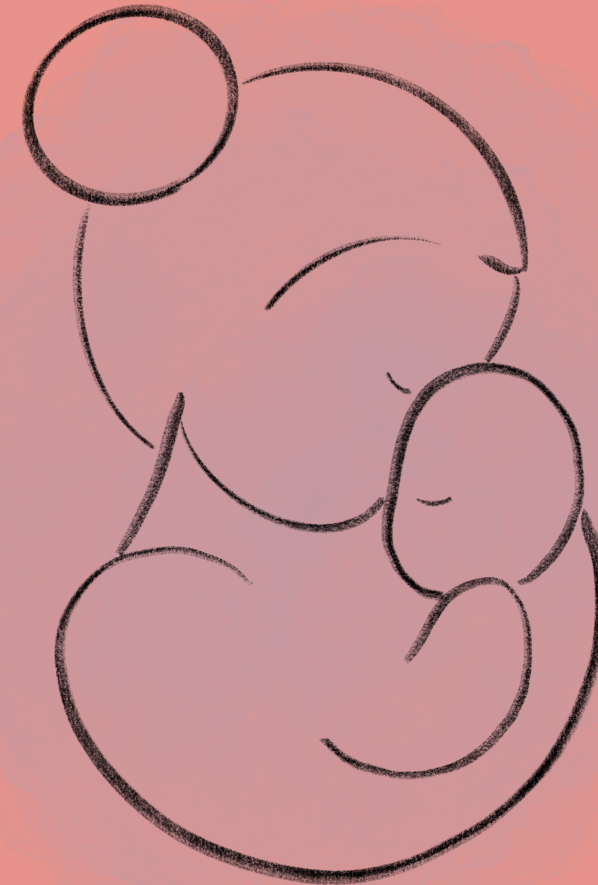
Schematherapie groep voor mama's (GST mama's)

Het moeder worden is een intensieve periode in je leven. Een fase waarin er veel verandert, waarin je gevoelens van verliefdheid kan ervaren, maar ook onzekerheid, somberheid en angsten. Het is een periode met tegenstrijdige gevoelens. In deze periode kunnen

onderliggende schema's getriggerd worden. Je kan als moeder last krijgen van negatieve gedachten over jezelf of je overweldigd voelen, bijvoorbeeld dat je het idee hebt dat je tekort schiet als moeder of je vaak schuldgevoel hebt naar je kind toe of je partner of je werk.

In de GST mama's kijken we hoe jouw jeugdervaringen doorwerken in je dagelijkse leven in het contact met je kindje of met je partner. Het doel van schematherapie voor mama's is dat je inzicht krijgt in jouw schema's en hoe deze zijn ontstaan. Je leert voelen wat jouw behoeftes zijn en waarin jij tekort gekomen bent in jouw jeugd. In de GST mama's gaan we negatieve gedachten en ideeën over jezelf

Schematherapie groep voor mama's



en anderen onderzoeken en gaan we nare ervaringen uit je jeugd verwerken. Daarnaast leer je de behoeften en de binnenwereld van jouw kindje beter begrijpen. Je leert in de therapie om je gevoelens op een gezonde manier te beleven en te uiten. Waardoor je ook sensitiever op de emoties en de behoeften van je kindje kan reageren. Je zal meer vertrouwen in jezelf krijgen, leren verbinden met anderen, beter begrijpen van de behoeften van je kindje en meer verbinding met je kindje voelen. Door de groep kan je herkenning in elkaar vinden en steun aan elkaar hebben.

Vorm en omvang

De GST mama's bestaat uit maximaal zes deelnemers, met 20 wekelijkse groepsbijeenkomsten van 120 minuten over een periode van zes maanden en 10 individuele sessies naast de groep. Na 10 groepssessies, is er een groepsevaluatie en drie maanden na het einde van de therapie is er nog een follow up sessie met de groep. In totaal 22 groepsbijeenkomsten. Bij de individuele sessies wordt ook jouw partner of de andere ouder uitgenodigd.

Onderzoek

“The effect of group schematherapy on mothers with cluster C personality traits on the quality of attachment between mother and child: A multicenter study”
ERCPN 276_12_01_2024

Aan Maastricht University voeren we onderzoek uit om meer te weten te komen over hoe goed de groepsbehandeling gericht op de ouder-kind relatie werkt. Ook komen we met het onderzoek te weten hoe we de behandeling kunnen verbeteren om zo meer mama's en hun kindjes te helpen.

Deelname aan het onderzoek is geheel vrijwillig. Als je besluit om deel te nemen aan het onderzoek wordt je een paar keer gevraagd om een aantal vragenlijsten in te vullen. Persoonsgegevens en onderzoeksgegevens worden vertrouwelijk bewaard. U mag maximaal twee groepsbijeenkomsten (10%) missen om mee te kunnen doen aan de behandeling en het onderzoek.

Als dank voor deelname ontvangt u een bon ter waarde van 10 euro per meetmoment (50 euro voor volledig invullen van alle vragenlijsten op de vijf meetmomenten).

Hoofdonderzoeker: drs. Esra Schuiling-Kayihan,
esra.schuiling@maastrichtuniversity.nl

