

Triade Psychotherapie

Groep Schematherapie voor moeders

Schematherapie voor moeders is erop gericht inzicht te krijgen welke modi en schema's er in het leven van ouders een rol spelen en het contact met anderen zoals je kind of partner beïnvloeden. Moeders krijgen daarbij inzicht in hun eigen negatieve jeugdervaringen en welke noodzakelijke overlevingsmanieren zijn ontstaan in hun leven. Ook leren zij te voelen wat hun eigen behoeftes zijn en vanuit een gezonde volwassene modus hun gevoel te mentaliseren naar zichzelf en de behoeftes van hun kinderen.

Het doel is om zicht te krijgen op schema's die vaak generaties lang al worden doorgegeven (zoals bijvoorbeeld emotionele verwaarlozing, zichzelf opofferen voor de ander, of angst voor verlaten of gekwetst te worden) en deze intergenerationele hechtingsproblematiek te doorbreken in hun eigen opvoeding. Ook is de herkenning in elkaar, de steun en liefdevolle verbinding in de groep een belangrijk element.



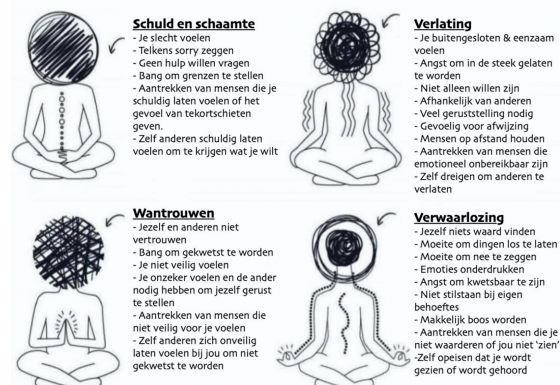
Schema's

Gebeurtenissen uit je jeugd bepalen hoe je naar jezelf, naar anderen en naar de wereld kijkt. Ieder kind heeft basisbehoeften, zoals je veilig voelen, verbinding voelen met ander, zelf de wereld mogen ontdekken, je emoties kunnen uitdrukken en regels en grenzen krijgen. Maar het kan zijn dat daaraan, om welke reden dan ook, niet altijd tegemoetgekomen is en jouw emotionele basisbehoeften niet zijn vervuld. Dit kunnen bijvoorbeeld traumatische ervaringen zijn. Hierdoor ontstaan negatieve schema's. Schema's zijn diepe vaste overtuigingen die jouw beeld van jezelf en van anderen en de wereld bepalen. Hoewel negatieve schema's je niet verder brengen in het leven, voelen ze vaak vertrouwd aan. Ze zijn diep in je geworteld waardoor het moeilijk is om ze los te laten. Traumatische ervaringen willen we niet dagelijks voelen en we willen daar niet dagelijks aan denken. We passen ons aan, omdat we willen vergeten. Vaak komen we er pas na verloop van tijd achter dat juist deze aanpassingen maken dat we vastzitten in bepaalde patronen. Deze aanpassingen noemen we modi.

Modi

Als een negatief schema geactiveerd wordt door een bepaalde gebeurtenis, doet dit pijn of maakt het andere onprettige gevoelens los. Je kan dan in een bepaalde modus terecht komen. Een modus kenmerkt zich door (intense) emoties en gedragingen. Je kan jezelf bijvoorbeeld proberen te beschermen door heel boos te worden vanuit je eigen gekwetstheid, of nog harder je best te doen om het opkomende gevoel niet meer te voelen of het beter te doen dan jezelf hebt gehad. Vaak krijg je nog steeds niet wat je diep van binnen écht nodig hebt en kom je in patronen terecht die je niet gelukkig maken en de pijn of kwetsbaarheid uit het verleden niet doen verdwijnen of troosten. Daarnaast kan het de relatie met belangrijke anderen zoals je partner of je kinderen beïnvloeden en onbedoeld zich herhaalt wat je vroeger hebt gevoeld.

Kwetsbare kind 'pijn'



Triade Psychotherapie

Groep Schematherapie voor moeders

Onder begeleiding van twee therapeuten werk je samen in een groep van maximaal 8 moeders aan de schema's waar jij last van hebt. Vanuit een veilige groepssfeer oefenen we met andere manieren van kijken, voelen en doen. Het accent ligt op het vinden en versterken van jouw eigen gezonde volwassene. Ook ga je delen wat er in je omgaat en welke schema's bijvoorbeeld in contact met andere moeders actief kunnen worden, net zoals dat in het dagelijks leven vaak gebeurt. We doen dit op een actieve manier, met veel doen en ervaren naast praten. Zo kom je er steeds meer achter wat wel en niet helpt om goed voor jezelf te zorgen, wat jouw behoeftes zijn en leer je voor je behoeftes op te komen naast beter je ouderschap vorm te kunnen geven.

Praktische informatie

De Groep Schematherapie bestaat uit wekelijkse bijeenkomsten op de donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 (inclusief pauze) en zal een half jaar duren. De groep heeft maximaal 8 ouders. Voorafgaand aan de groep schematherapie vinden er een aantal individuele gesprekken plaats om kennis te maken met de behandelaars, de schematherapie taal en in kaart brengen welke modi en schema's een rol spelen.

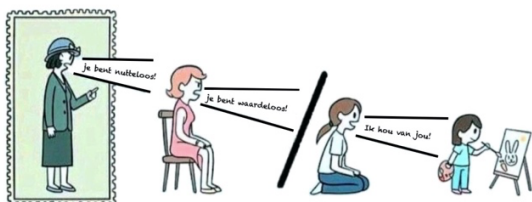
START januari 2025

Aanmelden kan via de website
www.triade-psychotherapie.nl

We nemen dan zo spoedig mogelijk contact met u op.



Het stopt bij mij!



Het behandelteam

Het behandelteam bestaat uit twee ervaren groep schematherapeuten, Jolanda Wielemaker, klinisch psycholoog BIG en Gertrude van der Veen, beeldend therapeut en systeemtherapeut i.o. Beide zijn geregistreerd bij de Vereniging voor Schematherapie. Zij hebben jarenlange ervaring in het begeleiden van groepen. Samen zorgen ze voor een sfeer waarin alle groepsleden zich veilig en vertrouwd voelen.

