

Behandelgroep Schematherapie

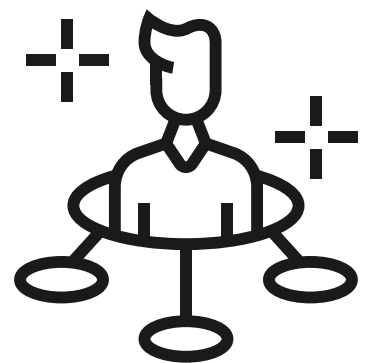
voor volwassenen (18 jaar of ouder) met een adoptieachtergrond

praktijk voor
psychotherapie
progressio 

Schematherapie is een vorm van psychotherapie gericht op het herkennen van de eigen valkuilen en het erkennen van en kunnen reageren op de eigen behoeften. Wat heb je in het verleden meegemaakt en wat herhaalt zich in het hier en nu? Wat heb je nu nodig? We werken met technieken die helpen bij 'weten en beter begrijpen' en met technieken die gaan over 'voelen en ervaren'.

Voor wie

Ben je als kind geadopteerd en ervaar je als volwassene steeds terugkerende problemen? Denk bijvoorbeeld aan somberheid, weinig zelfvertrouwen, twijfels over jezelf of het gevoel er 'niet toe te doen'. Dan kun je je aanmelden voor deze behandelgroep Schematherapie.



Hoe het gaat

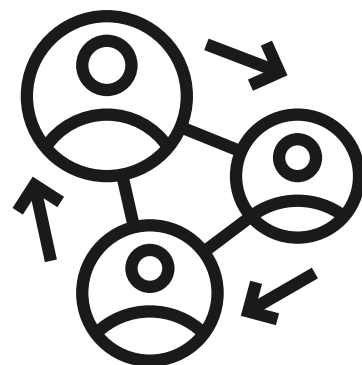
Allereerst bespreken we met jou in een individueel gesprek welke problemen jij ervaart. Ook kijken we naar wat je er al aan hebt gedaan, wat je behandeldoelen zijn en of deze vorm van therapie bij je past. Je vult daarna (online) een aantal vragenlijsten in. Daarop volgt een individueel adviesgesprek. We bespreken dan met jou je behandelplan. Wanneer uit het advies naar voren komt dat de behandelgroep Schematherapie passend kan zijn, kun je starten met de groep. De behandelgroep gaat van start als er voldoende deelnemers zijn.

De groepstherapie bestaat uit een wekelijkse bijeenkomst van twee uur. De therapie duurt ongeveer een jaar. In vakantieperiodes kijken we iets af van het rooster. Dat spreken we goed met elkaar af.

In de groep werken we met vaste onderwerpen. Jij brengt daarin jouw eigen thema's ter sprake. Daarnaast heb je elke vier weken een individueel gesprek met één van de groepstherapeuten.

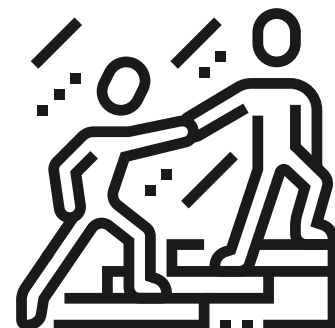
De groep bestaat uit zes tot acht personen. Vertrouwelijkheid en respect voor elkaar zijn belangrijk binnen een groep. We maken dan ook afspraken met elkaar over onder andere op tijd komen en privacy.

Er zijn twee groepstherapeuten: Nancy van der Borg en Renée Uittenbogaard. Nancy is GZ-psycholoog en Renée is psychotherapeut. Beiden werken al jaren met schematherapie. Daarnaast zijn Nancy en Renée verbonden aan Basic Trust, een landelijke organisatie met veel kennis over adoptie en hoe dit van invloed kan zijn op hoe je naar jezelf en anderen kijkt.



Behandeling in een groep

Behandeling in een groep heeft een grote meerwaarde. Met je groepsgenoten en met hulp van de groepstherapeuten kun je patronen leren herkennen en doorbreken. Je kunt in een groep ook oefenen met een andere manier van denken of je gedragen. Misschien zie je op tegen behandeling in een groep. Misschien vind je het lastig om je open op te stellen of anderen te vertrouwen. Maar juist in een groep kun je goed werken aan waar je in het dagelijks leven tegenaan loopt. De groepstherapeuten zorgen voor een veilige omgeving waarin je met elkaar werkt aan ieders eigen thema's en valkuilen. Deze groep is speciaal voor mensen met een adoptieachtergrond. Misschien herken je iets van anderen. In een groep kom je er achter dat je niet de enige bent die deze problemen heeft.



Aanmelden

Voor de aanmelding heb je een verwijfsbrief nodig van je huisarts. Het gaat om doorverwijzing voor gespecialiseerde GGZ.

Kosten

Deze therapie wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Houd wel rekening met het eigen risico. We hebben een contract met de meeste zorgverzekeraars.

Meer weten?


Neem contact met ons op als je meer wil weten.

Wij zijn bereikbaar via telefoonnummer 078 - 303 03 35. Mailen kan via info@progressio.nl.

Groepstherapeuten:

Nancy van der Borg, GZ-psycholoog
Ingeschreven in het BIG register van
GZ-psychologen onder nummer 29911109525

Renée Uittenbogaard, psychotherapeut
Ingeschreven in het BIG register van
psychotherapeuten onder nummer 89918082916

praktijk voor
psychotherapie
progressio 

Singel 232 | 3311 KV Dordrecht
www.progressio.nl