

# Schematherapie bij het Centrum voor Persoonlijkheidsstoornissen



## Loop je steeds op hetzelfde punt vast in je leven? Ervaar je hardnekkige negatieve gedachten over jezelf of de ander, ondanks eerdere therapie?

Het Centrum voor Persoonlijkheidsstoornissen (CvP) kan jou helpen om jouw klachten onder controle te krijgen. Het CvP in Venlo is een expertisecentrum van Vincent van Gogh en biedt schematherapie aan in de vorm van groepsbehandeling. In deze folder lees je:

- wat behandeling met schematherapie is;
- wat je tijdens deze behandeling leert;
- wat schematherapie bij het CvP inhoudt;
- wat verder handig is om te weten.

### Wat is schematherapie?

Schematherapie kan helpen om hardnekkige denk- en gedrag patronen te veranderen. De therapie is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Het uitgangspunt van schematherapie zijn overtuigingen over jezelf, de ander en de wereld, die je in jouw jeugd ontwikkelt vanuit aanleg en door ervaringen.

Door negatieve ervaringen kunnen deze overtuigingen uitgroeien tot voor jou niet helpende patronen. Je voelt, denkt of doet dan dingen die jouw gedrag sturen op zo'n manier dat je voortdurend problemen ervaart. Met jezelf of in relatie tot een ander of de wereld.

Met schematherapie leer deze patronen herkennen en doorbreken. Daardoor ervaar je minder problemen en kun je jouw leven beter vormgeven. Wil je meer weten over schematherapie? Bekijk via de QR code een filmpje met uitleg of via deze link: <https://ap.lc/aaqfR>.



### Wat leer je tijdens deze behandeling?

Met groepsschematherapie bij het CvP krijg je inzicht in de niet-helpende patronen die je hebt aangeleerd en waardoor deze zijn ontstaan. Je leert om nieuwe patronen te ontwikkelen, waardoor je je beter gaat voelen. Jouw gedrag, gedachten en gevoelens leer je daarmee veranderen.

Dit veranderen heeft tijd nodig. Daarom duurt de behandeling 1 tot 2 jaar, afhankelijk van jouw situatie. De behandeling vindt plaats in een groep. Daarnaast heb je individuele schematherapie sessies. Je doorloopt de volgende stappen:



#### 1. Inzicht in jouw patronen

De eerste stap is, binnen de veilige sfeer van de groep, ontdekken welke patronen je hebt ontwikkeld en waardoor dat is gekomen. In de groep worden veel ervaringsgerichte oefeningen gedaan. Dat zijn oefeningen waarin het voelen centraal staat. Daardoor ga je ook echt voelen en ervaren hoe jouw patronen in elkaar steken.



#### 2. Leren loslaten

Je kunt pas anders gaan voelen, denken en doen, als je echt bereid bent om je oude patronen los te laten en nieuw gedrag aan te leren. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan, want je leeft al langere tijd op deze manier. Een belangrijk onderdeel van de therapie is dat jouw gewenste gedrag ervoor gaat zorgen dat je het oude durft en kunt loslaten. Je leert stap-voor-stap, samen met de groep én met je behandelaar, je oude gedrag loslaten en te oefenen met nieuw gedrag.



#### 3. Nieuw gedrag toepassen in je dagelijks leven

Het aanleren van nieuw gedrag, kan vanaf het moment dat je je oude patroon herkent en naast je neer kunt leggen. Jouw gewenste, nieuwe gedrag leer je in deze fase toepassen in jouw dagelijkse leven.

# Schematherapie bij het Centrum voor Persoonlijkheidsstoornissen

## Schematherapie bij het CvP

Bij het CvP kun je twee vormen van groepsschematherapie volgen. Wat jij nodig hebt, hangt af van jouw situatie en bepalen we bij een eerste gesprek, de intake.

### Ambulante behandeling: groep schematherapie

Bij ambulante behandeling heb je 1 dag in de week een groepsessie van 90 minuten. Daarbij heb je individuele gesprekken met een behandelaar. De gehele behandeling duurt meestal 1 tot 2 jaar. De groepen worden ingedeeld op basis van de klachten die deelnemers ervaren. In één groep staan angst en geremdheid centraal, we noemen dat Cluster C problematiek. In de andere groep staan problemen met het beheersen van emoties en stemmingswisselingen centraal. Dit noemen we Cluster B problematiek.

### Deeltijdbehandeling

Bij een deeltijdbehandeling heb je meerdere dagen per week sessies van 09.00 – 15.00 uur. Deze sessies zijn in een groep. Daarbij heb je individuele gesprekken met een behandelaar. In totaal duurt dit meestal 1,5 tot 2 jaar.

Deeltijdbehandeling vraagt veel inspanning en is daarom vooral voor jou geschikt als je bereid bent om intensief aan je patronen te werken. De meeste deelnemers zijn op meerdere levensgebieden vastgelopen in het leven als gevolg van de aangeleerde negatieve patronen.

Dit programma bevat naast schematherapie, ook beeldende therapie, dramatherapie en psychomotore therapie. Deze vormen van therapie volg je in een groep. Traumabehandeling, partnerrelatie therapie (systeemtherapie) en ondersteunende behandeling met medicijnen kunnen daarbij aanvullend ingezet worden.

## Wat verder handig is om te weten



### Familie & naasten

Om jouw behandeling goed te laten slagen, is het belangrijk om jouw partner, familie of naasten te betrekken.

Als jij dat wilt, kunnen zij waar nodig betrokken worden bij de behandeling.

Bij de deeltijdbehandeling is daarbij de mogelijkheid tot systeemtherapie en kunnen partner, familie of naasten, deelnemen aan informatiebijeenkomsten over schematherapie. Zo kunnen zij jou beter ondersteunen in jouw dagelijks leven.



### Aanmelding of contact

Aanmelding verloopt via je huisarts of je huidige betrokken behandelaar. Deze kan een verwijzing uitschrijven naar het Centrum voor Persoonlijkheidsstoornissen.

Ben je door je huisarts of behandelaar verwezen naar het CvP, dan neemt een medisch secretaresse contact met je op. Vragen over het CvP, deze behandeling of eventuele verwijzing, kun je stellen via [vginfo-cvp@vigogroep.nl](mailto:vginfo-cvp@vigogroep.nl).



### Bereikbaarheid

*Met de fiets of auto?*

Parkeer dan op station Venlo, in de wijk via betaald parkeren, of iets verderop in de blauwe zone. Gratis parkeren kan op 10 minuten loopafstand.

Vul op deze website het adres Kaldenkerkerweg 3 Venlo in en je ziet precies waar je moet zijn. Klik op de link [Parkeerzones - Alles \(cadac.com\)](#) of open de QR code.



*Met openbaar vervoer?*

Station Venlo ligt tegenover het CvP. Kom je met de bus of trein, stap dan uit bij Station NS Venlo.



### Meer informatie

Op [www.schematherapie.nl](http://www.schematherapie.nl) vind je veel informatie over schematherapie. Uitgebreide informatie over de ambulante cluster C en B behandelingen of de deeltijdbehandelingen van het CvP, vind je op onze website [www.vvgi.nl](http://www.vvgi.nl).

Zoek op 'cvp'. Of scan deze QR code:

