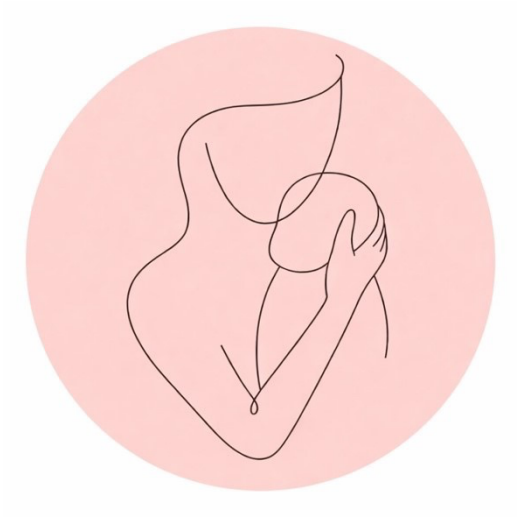
Schematherapie groep voor mama's

(groepstherapie gecombineerd met individuele therapie voor moeders van kindjes van 0-5 jaar)



Wat is schematherapie?

Schematherapie is een vorm van therapie die bestaat uit een combinatie van elementen uit verschillende therapiestromingen. In de schematherapie gaan we ervan uit dat we door vroege ervaringen in onze jeugd ideeën ontwikkelen over onszelf, over anderen en de wereld. In combinatie met ons temperament zorgen die ervaringen ervoor dat we op een bepaalde manier gaan denken en voelen. 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)

Moeder worden is een intensieve periode in je leven. Het is een fase waarin er veel verandert en je allerlei tegenstrijdige gevoelens kunt hebben. Je kunt gevoelens van verliefdheid ervaren voor je kindje, maar ook onzekerheid, somberheid en angsten. In deze periode kunnen onderliggende schema's getriggerd worden. Je kan als moeder last krijgen van negatieve gedachten over jezelf of je overweldigd voelen. Je kunt bijvoorbeeld het idee hebben dat je tekortschiet als moeder of op je werk.

In de GST mama's kijken we hoe jouw jeugdervaringen doorwerken in je dagelijkse leven in het contact met je kindje of anderen. Het doel van GST mama's is dat je inzicht krijgt in jouw schema's en hoe deze zijn ontstaan. Je leert voelen wat jouw behoeften zijn en waarin jij misschien tekortgekomen bent in jouw jeugd. In de GST mama's gaan we negatieve gedachten en ideeën over jezelf en anderen onderzoeken en gaan we negatieve ervaringen uit je jeugd verwerken. Je leert in de therapie om je gevoelens op een gezonde manier te beleven en te uiten. Dat is niet alleen fijner voor jezelf, maar helpt je ook om sensitiever op de emoties en de behoeften van je kindje te kunnen reageren. Je zal meer vertrouwen in jezelf krijgen, leren verbinden met anderen, meer gaan begrijpen van de behoeften van je kindje en meer verbinding met je kindje voelen. Door de groep kan je herkenning en steun bij elkaar vinden.

Praktische informatie

De Groepstherapie bestaat uit maximaal 6 deelnemers. Er zijn 20 wekelijkse groepsbijeenkomsten van 120 minuten over een periode van zes maanden.

De groep is op **maandagochtend van 10:15 uur tot 12:15 uur.**
Naast de groep worden 10 individuele sessies gepland. Ook jouw partner (of de andere ouder) zal betrokken worden. Na 10 groepssessies is er een groepsevaluatie en drie maanden na het einde van de therapie is er nog een follow up sessie.

Een volgende groep start in april. Aanmelden voor de wachtlijst voor deze groep is al mogelijk, wees welkom om contact op te nemen!

Adres: Van Eedenstraat 18 2012 EM Haarlem

Psychotherapeuten

De groep wordt gegeven door Sophie Jansen en Danielle Janmaat. Wij zijn beide GZ-psycholoog, psychotherapeut, cognitief gedragstherapeut en schematherapeut.

Aanmelden of overleg?

Neem gerust contact op als je wilt overleggen of de groep bij je past of je wilt aanmelden.

Contactgegevens Sophie:
Zie www.psychotherapiepraktijksophiejansen.nl
Tel: 06-38594507
E-mail: info@psychotherapiepraktijksophiejansen.nl

Contactgegevens Danielle:
Zie www.janmaat-psychotherapie.nl
Tel: 06-25364377