# SCHEMATHERAPIE

Blijf je steeds in dezelfde valkuilen terechtkomen? Heb je last van terugkerende klachten zoals angst, somberheid of overbelasting? Vaak spelen hardnekkige patronen hierin een belangrijke rol.

**In de groep leer je deze patronen herkennen, begrijpen en stap voor stap doorbreken. Je onderzoekt wat je werkelijk nodig hebt en leert op een mildere en gezondere manier met jezelf om te gaan.**



**Wat leer je?**

- Je eigen belemmerende patronen herkennen en begrijpen.
- Anders omgaan met gedachten, gevoelens en gedrag.
- Beter luisteren naar je eigen behoeften.
- Meer ruimte geven aan gevoelens.
- Milder en zorgzamer naar jezelf kijken.

MENSGGZ

SAMEN KUN JE ZOVEEL MEER.

# Alle sessies vinden plaats op
# MAANDAG VAN 09:30 - 12:00 UUR
Locatie: Oranjeplein 10, 6224 KD Maastricht

## SESSIES

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Kennismaking met schema's en modi | 22-03-2027 |
| 2. | Basisbehoeften | 05-04-2027 |
| 3. | Gezonde volwassene | 12-04-2027 |
| 4. | Het kwetsbare kind | 19-04-2027 |
| 5. | Pijnlijke ervaringen uit de jeugd | 26-04-2027 |
| 6. | Pijnlijke ervaringen en zelfbeeld | 03-05-2027 |
| 7. | De beschermende modi | 10-05-2027 |
| 8. | De beschermende modi (vervolg) | 24-05-2027 |
| 9. | Historisch rollenspel | 31-05-2027 |
| 10. | Veeleisende en straffende ouder | 07-06-2027 |
| 11. | Wegsturen oudermodi | 14-06-2027 |
| 12. | Het kwetsbare kind | 21-06-2027 |
| 13. | Wegsturen oudermodi | 28-06-2027 |
| 14. | Boosheid | 05-07-2027 |
| 15. | De gezonde volwassene en behaalde resultaten | 12-07-2027 |
| 16. | Follow up en afscheid | 06-09-2027 |

## DEELNEMEN

Aan deelname van groepstrainingen zijn geen extra kosten verbonden. Net als bij een individuele behandeling worden de kosten vergoed door de zorgverzekeraar, indien deze gecontracteerd is, waarbij altijd eerst het eigen risico wordt aangesproken. Voor meer informatie zie: www.mensggz.nl/kosten

Inschrijving kan uitsluiten in overleg met en door de behandelaar van Mens GGZ worden gedaan.
Wanneer er nog geen behandeling loopt bij Mens GGZ dient dit eerst te worden opgestart middels een verwijzing door de huisarts.

085-006 99 23 info@mensggz.nl www.mensggz.nl