

## Wat is schematherapie ST?

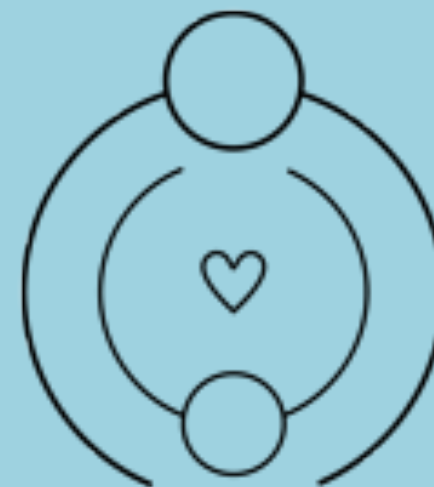
Schematherapie is een vorm van therapie die bestaat uit een combinatie van cognitieve-gedragstherapie en elementen uit andere therapievormen. ST is geschikt als je in je leven steeds tegen dezelfde patronen aanloopt, last hebt van negatieve overtuigingen en vervelende gevoelens. Bijvoorbeeld de gedachte dat je niet goed genoeg bent, of moeite hebt anderen te vertrouwen, het gevoel dat je minder waard bent, of dat je er niet bij hoort. Vaak zijn deze gedachten, patronen en gevoelens al vroeg in iemands leven ontstaan. We noemen deze patronen schema's. De gemoedstoestand (modus) waarin we dan komen kan heel naar zijn met heftige emoties of waarbij je problemen ervaart in het contact met anderen.

## Schematherapie groep voor mama's to be (GST)

Het moeder worden is een intensieve periode in je leven. Een fase waarin er veel verandert, waarin je gevoelens van verliefdheid kan ervaren, maar ook onzekerheid, somberheid en angsten. In deze periode kunnen onderliggende patronen (schema's) getriggerd worden. Het doel van schematherapie voor mama's to be is dat je inzicht krijgt in jouw schema's en modi en hoe deze zijn ontstaan. Jouw hechting met jouw ouders (of andere belangrijke hechtingsfiguren) en de hechting met je eigen baby in je buik staan centraal. Leren wat jouw behoeften zijn, goed voor jezelf te zorgen zodat je straks sensitief op de behoeften van je baby kan reageren. Er is aandacht voor wat te verwachten in de kraamperiode, eerste twee jaar van je baby, de partner relatie en het ouderschap. Ook heeft de groep de functie dat we herkenning in elkaar vinden, steun aan elkaar hebben en verbinding maken.

Als je last hebt van somberheid en/of angstklachten tijdens je zwangerschap, als je je zorgen maakt over de verbinding met je baby of je bang bent geen goede moeder te worden is deze groep geschikt voor jou.

# Schematherapie groep voor mama's to be

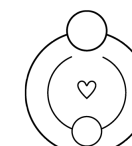


Psychologie praktijk Esra Schuiling

Schippersgracht 1-3, 1011 TR Amsterdam

[esra@psychezwangerschap.nl](mailto:esra@psychezwangerschap.nl)

[www.psychologiepraktijkesraschuiling.com](http://www.psychologiepraktijkesraschuiling.com)



De behandeling bestaat uit cognitieve technieken, ervaringsgerichte technieken en gedragstechnieken. Je leert in de therapie om je gevoelens op een gezonde manier te beleven en te uiten. Je leert wat je daarbij nodig hebt. We gaan negatieve gedachten en ideeën over jezelf en anderen onderzoeken, die gevormd zijn door negatieve ervaringen in je jeugd. De relatie met de therapeut en de relatie met de groepsleden spelen daarbij een belangrijke rol. De combinatie van deze technieken zal leiden tot meer vertrouwen in jezelf als moeder, het beter begrijpen van de behoeften van je baby en hierdoor de hechting met je baby positief beïnvloeden.

## Vorm en omvang

De GST mama's to be bestaat uit maximaal zes deelnemers, met wekelijkse sessies. In totaal 10 bijeenkomsten van 120 minuten over een periode van 10 weken.

## Vergoeding

Ik ben aangesloten bij stichting 1nP (een netwerkstichting die het contact en de afrekening met zorgverzekeraars regelt). Daardoor heb ik contracten met

alle zorgverzekeraars voor zowel de Basis GGZ als de Specialistische GGZ en kan je behandeling volledig vergoed worden. Het eigen risico kan wel worden aangesproken.

## Onderzoek

De schematherapie groep voor mama's to be heb ik in 2022 ontwikkeld. Momenteel ben ik bezig met een lopend onderzoek naar de effectiviteit van de schematherapie groep voor mama's to be. In het onderzoek kijk ik in hoeverre de klachten afnemen, cliënten patronen doorbreken maar vooral of de schematherapie groep voor mama's to be een positief effect heeft op de hechting met je baby. Voor het onderzoek verzamel ik gegevens door middel van vragenlijsten af te nemen bij de intake, bij de tussenevaluatie na 5 sessies, bij de eindevaluatie en bij de follow up drie maanden na het einde van de groepstherapie.

Psychologie praktijk Esra Schuiling is aangesloten bij  
Psyche & Zwangerschap

[www.psychologiepraktijkesraschuiling.com](http://www.psychologiepraktijkesraschuiling.com)

