



## UPPP GROEPSSCHEMA THERAPIE VOOR JONG VOLWASSENEN

Herken je dat? Dat je vastloopt in de manier waarop je denkt en hoe je je voelt? Dat je eigenlijk wel weet hoe handig te reageren, maar dat dat niet lukt? Dat je telkens in dezelfde patronen stapt die niet helpend zijn? En dat het niet lukt deze niet helpende patronen en vervelende gevoelens los te laten of te veranderen? Dan is groepsschematherapie mogelijk een passende behandeling voor jou.

### SCHEMA'S EN SCHEMATHERAPIE

We ontwikkelen allemaal tijdens ons leven een manier waarop we naar onszelf, de ander en de wereld om ons heen kijken. Dit leidt tot bepaalde overtuigingen die van invloed zijn op hoe we ons voelen, hoe we denken en hoe we handelen. Dit noemen we schema's. Een schema komt tot stand door aanleg, omgeving en door dingen die we meemaken. Wanneer je veel negatieve en stressvolle ervaringen hebt gehad heeft dit effect op jouw schema's. Vanuit die schema's reageren we om ons te beschermen tegen nare gevoelens. In de schematherapie noemen we dat een modus. In schematherapie ga je op zoek naar je eigen schema's en modi, de patronen die nu problemen veroorzaken. Je leert ze herkennen en te veranderen waardoor je jezelf beter gaat snappen, meer grip gaat ervaren op jezelf en je zo beter gaat voelen. Je gaat steeds beter herkennen wat je echt nodig hebt en wat bij jou past.

## VOORDELEN VAN THERAPIE IN EEN GROEP

Het is gebleken dat groepstherapie een zeer krachtige vorm van therapie is. In de groep krijg je de mogelijkheid om op een veilige manier te oefenen, je gevoelens te bespreken en met elkaar te delen. Dit wordt ervaren als helpend en steunend. Op deze manier kom je er steeds meer achter wat je eigenlijk nodig hebt en hoe dat te bewerkstelligen. Het is fijn als anderen daarin met je meedenken en je niet alleen staat. Het begrijpen en voelen dat je niet de enige bent die soms worstelt in het leven geeft veel steun. Ondanks de groepssetting is er aandacht voor jouw persoonlijke processen en eigen doelen. Alles wat besproken wordt binnen de groep blijft vertrouwelijk, wat een veilige ruimte biedt voor open en eerlijke gesprekken.

---

## VOOR WIE

Je bent tussen de 18 en 24 jaar en bent gemotiveerd om in een groepsbehandeling intensief aan de slag te gaan met je eigen ontwikkeling. Je hebt een dagbesteding in de vorm van school, opleiding of werk. Er is geen sprake van problemen waardoor je regelmatig in crisis raakt.

---

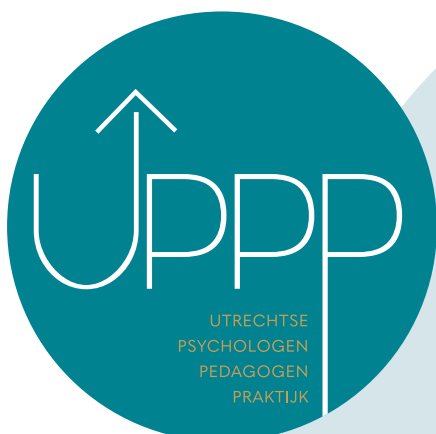
## PRAKTISCHE INFORMATIE

De schemagroep bestaat uit 14 groepsbijeenkomsten van 90 minuten. Vooraf vinden er ter voorbereiding twee individuele sessies plaats. Er zijn maximaal 8 deelnemers en de groep wordt begeleid door twee psychotherapeuten. In de schoolvakanties zijn er geen bijeenkomsten.

---

## KOSTEN EN VERGOEDING

Schematherapie wordt vaak (gedeeltelijk) vergoed binnen je zorgverzekering. Voor meer informatie over kosten en mogelijkheden voor vergoeding; kijk op [www.uppp.nl](http://www.uppp.nl) bij kosten en vergoedingen en/of overleg met een van onze behandelaren.



## AANMELDEN EN CONTACT

Informeer bij je eigen behandelaar of via [info@uppp.nl](mailto:info@uppp.nl) voor meer informatie en startdata.

Utrechtse Psychologen Pedagogen Praktijk  
Nieuwegracht 3 & 58  
3512 LT Utrecht