

# Schematherapie

Een kinderleven kent soms moeilijke tijden, die sporen of littekens achterlaten. Sporen van angstige en onveilige momenten. Van belast zijn met te veel verantwoordelijkheid. Te weinig grenzen hebben gekregen of juist eigen grenzen die niet gerespecteerd zijn.

Later -als het weer beter gaat- kunnen jeugdigen last krijgen van die sporen. Hun manier van denken laat de oude patronen niet los. Hun oude reflexen verdwijnen niet. Er komen vreemde tegenstrijdigheden in hun doen en laten. Ze begrijpen zichzelf niet goed meer.

Dikwijls is er dan sprake van oude denkschema's die niet verdwijnen. Ook al is duidelijk dat er inmiddels veel is veranderd in hun leven. Hun denken, voelen en handelen is toe aan een update.

Op zo'n moment is **schematherapie** de behandeling waardoor zij weer helemaal in het heden kunnen leren leven.

Wat zijn de mogelijke tekenen van vastzittende denkschema's?

- tegenstrijdige gedragingen
- niet begrepen stemmingsverandering
- zichzelf benadelen door eigen doen en laten
- soms even niet zichzelf lijken te zijn
- sterke overgevoeligheid voor sommige situaties

Psycho-logie

=

logisch denken

+

de juiste kennis

