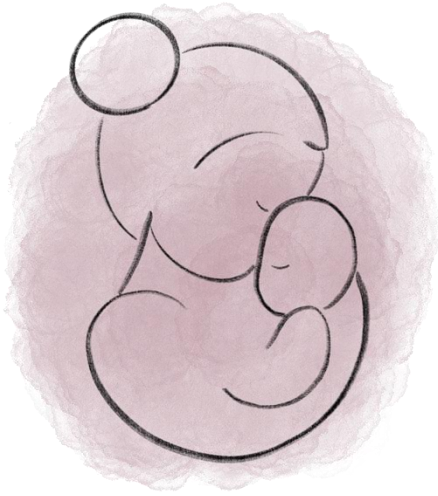


# Schematherapie groep voor mama's



## 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 ons zelf, 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 tekort gekomen 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.

## Wetenschappelijk onderzoek

Aan de Maastricht University wordt onderzoek uitgevoerd om meer te weten te komen over hoe goed de groepsbehandeling gericht op de ouder-kind relatie werkt. Ook komen we met het onderzoek te weten hoe we de behandeling kunnen verbeteren om zo meer mama's en hun kindjes te helpen.

Als je mee doet aan de groep, is deelname aan het onderzoek geheel vrijwillig. Als je besluit om deel te nemen aan het onderzoek, word je een paar keer gevraagd om een aantal vragenlijsten in te vullen. Persoonsgegevens en onderzoeksgegevens worden vertrouwelijk bewaard. Je mag maximaal twee groepsbijeenkomsten (10%) missen om mee te kunnen doen aan de behandeling en het onderzoek. Als dank voor deelname ontvang je een bon ter waarde van 10 euro per meetmoment (50 euro voor volledig invullen van alle vragenlijsten op de vijf meetmomenten).

Hoofdonderzoeker van het onderzoek is: drs. Esra Schuiling-Kayihan,  
[esra.schuiling@maastrichtuniversity.nl](mailto:esra.schuiling@maastrichtuniversity.nl)

## 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 **donderdagochtend van 9:30 tot 11:30. We starten donderdag 10 oktober 2024.**

Naast de groep worden 10 individuele sessies gepland. Ook jouw partner (of de andere ouder) zal betrokken worden. Na 10 groepsessies is er een groepsevaluatie en drie maanden na het einde van de therapie is er nog een follow up sessie.

**Adres: Ströer Psychotherapie, Herenweg 133, 2105 MG Heemstede**

## Psychotherapeuten

De groep wordt gegeven door Sophie Jansen en Mirthe van Ofwegen. Sophie is GZ-psycholoog, psychotherapeut en cognitief gedragstherapeut. Mirthe is GZ-psycholoog, psychotherapeut en groepstherapeut.

## Aanmelden of overleg?

Neem gerust contact op met een van ons als je wilt overleggen of de groep bij je past of je wilt aanmelden. Onze contactgegevens:

Sophie:

Mail: [sophie@stroer.nl](mailto:sophie@stroer.nl)

Tel: 06-15434966

Mirthe:

Mail: [mirthe@stroer.nl](mailto:mirthe@stroer.nl)

Tel: 06-23956725