



Voor wie is SGT?

Wil je graag meer controle over je emoties? Heb je last van terugkerende klachten zoals somberheid en angst? Is er sprake van hardnekkige patronen in contact met anderen? Weet je wel hoe je het anders zou kunnen doen, maar lukt dat niet? Wil je graag werken aan het veranderen van deze patronen? Dan is schemagroepstherapie geschikt voor jou. De groep bestaat uit 8 deelnemers tussen de leeftijd van 15 tot en met 18 jaar.



Hoe ziet SGT eruit?

Bij Adagio bestaat de mogelijkheid om deel te nemen aan schematherapie in een groep. Als je telkens in dezelfde valkuilen stapt en negatieve patronen zich herhalen, zou er sprake kunnen zijn van 'onaangepaste schema's': ideeën, overtuigingen over jezelf, anderen en de wereld. Schematherapie richt zich op het ontdekken van de oorsprong van jouw schema's.

De overlevingsstrategieën die je eerder hebt aangeleerd, kunnen je in het hier en nu belemmeren. Bijvoorbeeld: het 'bouwen van een muurtje' om jezelf leidt ertoe dat je anderen op afstand houdt en zorgt ervoor dat je je alleen voelt. Of je neiging tot aanpassen om ruzie te voorkomen houdt je weg van wat je zelf wilt. Of andersom: boos worden of jezelf groter maken om niet te laten zien dat je je diep van binnen juist onzeker voelt.

In de groep wordt besproken hoe jouw eerdere ervaringen invloed kunnen hebben op deze gedragspatronen. We onderzoeken je behoeften en je leert hoe je op een gezondere manier voor jezelf kunt opkomen. Hierdoor veranderen je gedrag, gedachten en gevoelens.

Behandeling

De groepstherapie bestaat uit dertig groepsbijeenkomsten, elke **donderdag** van **15.30-17.00 uur** (behalve in de schoolvakanties).

Naast de groepssessies vinden individuele gesprekken plaats met de betrokken therapeuten. Daarnaast worden je ouders en/of belangrijke anderen - door middel van maandelijkse systeemgesprekken, betrokken bij de behandeling.



Waar?

Psychologenpraktijk Adagio
Mauritskade 22-D
1091 GC Amsterdam
Tel: 020-7761042

www.adagioamsterdam.nl

Waarom SGT behandeling?

Jongeren vinden het vaak spannend om te starten met SGT, maar juist in een groep worden patronen met anderen voelbaar. Deelnemers vinden veel herkenning bij elkaar en helpen zichzelf en de ander bij veranderingsprocessen. Onze aanpak is gebaseerd op een internationaal model van groepsschematherapie (Farrell en Shaw, 2012) waarvan bewezen is dat het bij volwassenen zeer effectief werkt. We willen de effectiviteit van deze behandeling voor jongeren graag nader onderzoeken.

Adagio Amsterdam – Mauritskade 22-D – 1091 GC – 020 776 1042

Camila Ferreira Marques – Aanmelden / meer informatie via camila@adagioamsterdam.nl