



SGT – WAT IS HET?

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 en gevoelens.



VOOR WIE IS SGT?

- Je wilt graag meer controle over je emoties.
- Je hebt last van terugkerende klachten als somberheid en angst.
- Er is sprake van hardnekkige patronen in contact met anderen. Je wilt graag werken aan het veranderen van deze patronen.
- Je weet wel hoe je het anders zou kunnen doen, maar dat lukt niet.



BEHANDELING

Naast de groepsessies 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.

PRAKTISCHE INFORMATIE

- De therapie bestaat uit dertig groepsbijeenkomsten.
- De bijeenkomsten vinden plaats op elke donderdag van 15.30 – 17.00 uur (behalve in de schoolvakanties).
- De groep bestaat uit 8 deelnemers tussen de 17 en 23 jaar.

ADRES

De Nieuwe St. Jacob
Plantage Middenlaan 52
Amsterdam.

www.adagioamsterdam.nl

WAAROM SGT BEHANDELING?

Jongvolwassenen 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 jongvolwassenen graag nader onderzoeken.

Voor meer informatie en aanmelding:

Alice de Bree. Email: alice@adagioamsterdam.nl

Mees Jongema. Email: mees@adagioamsterdam.nl

VOOR MEER INFORMATIE

TEL. 020 – 7761042

OF

info@adagioamsterdam.nl