uitgeverij SWP

Werkboek Schematherapie

Stap voor stap naar je ModusModel

Een praktisch werkboek voor cliënten gericht op inzicht, herkenning en het opbouwen van een persoonlijk ModusModel.

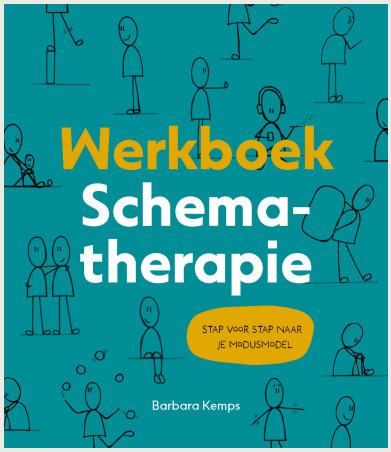
Inzicht krijgen in terugkerende patronen en daar woorden aan kunnen geven, is een wezenlijke stap in schematherapie. Veel cliënten zoeken in het begin houvast: waarom voel ik wat ik voel, waarom reageer ik steeds op dezelfde manier, en waar komen deze patronen vandaan? Tegelijkertijd zoeken therapeuten naar manieren om het denkkader van schematherapie rustig en begrijpelijk over te brengen.

Dit werkboek biedt cliënten een heldere structuur voor die eerste, vaak intensieve fase van schematherapie: het opbouwen van inzicht, taal en contact met wat er vanbinnen speelt. Cliënten leren schema's en modi herkennen in hun eigen leven, en gaan begrijpen én doorvoelen waar hun reacties vandaan komen. Via reflectieve oefeningen bouwen ze samen met hun therapeut aan een persoonlijk ModusModel: een overzicht van kwetsbaarheden, overlevingsmechanismen en diepere behoeften.

Het ModusModel blijft ook in latere fasen van de therapie een waardevol kompas. Het helpt om te herkennen waar je zit, wat je nodig hebt, en hoe je vanuit de Gezonde Volwassene op een nieuwe manier met jezelf kunt omgaan.

Geschikt voor individueel gebruik of in een groep, onder begeleiding van een therapeut. Gebaseerd op actuele inzichten binnen de schematherapie (o.a. Arntz et al., 2021).

Barbara Kemps is gz-psycholoog, psychotherapeut en senior schematherapeut. Vanuit haar praktijk merkte zij hoe helpend een visueel en inhoudelijk werkboek kan zijn om cliënten te ondersteunen in het verdiepen van inzicht en zelfbegrip, juist wanneer woorden soms nog ontbreken.



ISBN:
9789085604365

Auteur:
Barbara Kemps

Prijs:
€ 26,50

Meer info:
swpbook.com/2769

> *"Helder geschreven en prettig van toon. Een toegankelijk en deskundig werkboek dat cliënten helpt inzicht te krijgen in hun patronen."*Remco van der Wijngaart, psychotherapeut, supervisor schematherapeut, opleider en auteur binnen de schematherapie.