**Schematherapie-Casusconceptualisatieformulier voor leertherapie**

Versie januari 2020

*Toelichting:*

*Vul onderstaand formulier in voor zover je dat nu wil invullen, gegeven het feit dat je mij (de leertherapeut en eventueel je groepsgenoten) nog niet (goed) kent. Je hoeft niet alles in te vullen, ga na wat nu goed voelt. Het invullen van het formulier is bedoeld om je te helpen wat meer zicht te krijgen op je leven en leergeschiedenis tot nu toe en mij alvast wat informatie te geven voordat we starten met de leertherapie. Dit formulier is uitsluitend bestemd voor mij als leertherapeut (en dus niet voor eventuele groepsgenoten). Tijdens de leertherapie kun je zelf beslissen wat en wanneer je meer wil vertellen, individueel of in de groep. Ik vind het erg belangrijk dat je je eerst vertrouwd genoeg voelt om te delen wat voor jou goed voelt. Als er bijzonderheden zijn die ik vooraf moet weten of je hebt vragen, bel of mail me dan gerust van tevoren.*

***Volg dus bij het schrijven s.v.p. je eigen behoeften en grenzen, en houd een eventuele oudermodus s.v.p. buiten de deur😊!***

*Truus Kersten*

**Naam datum**

**Korte omschrijving van jezelf**

-leeftijd, geslacht, huidige leefsituatie en contacten (woonsituatie, werk, vrije tijd, hobby’s, partner, kinderen, huisdieren, ouders, broers en zussen, vriendschappen, etcetera)

**Ontwikkelingsgeschiedenis en belangrijke (leer)ervaringen die invloed hebben (gehad) op jouw schema’s**

-ontwikkelingsgeschiedenis:

\* relevante info mbt gezin van herkomst en jeugd: hoe was je als kind, hoe was vader, moeder, andere opvoeders (zowel karakter als opvoedingsstijl), wat was jouw rol en positie in het gezin

\* vriendschappen en sociale omgeving: vrienden/vriendinnen van vroeger, overige belangrijke contacten

\* basisschool, middelbare school, overige opleidingen, studententijd

\* latere levensgeschiedenis na uit ouderlijk huis gaan: relaties en samenwonen

- Ingrijpende gebeurtenissen en mooie/bijzondere gebeurtenissen in je leven tot nu toe

- Overige relevante thema’s in je leven die jouw schema’s beïnvloeden (beperkingen en ziekte bijvoorbeeld)

**Leefregels die je uit jeugdervaringen hebt afgeleid**

**-**

**-**

**-**

**Belangrijkste schema’s**

Je eigen schema’s kun je vaststellen door de YSQ in te vullen en te scoren en/of na te gaan wat je valkuilen zijn (als therapeut, als professional in een bep. functie, als dochter/zoon, als partner, als moeder/vader, etc).

Benoem ca 3-4 schema’s waar je aan wil werken. Beschrijf ook hoe een schema zich bij jou uit. Bijv. ‘schema zelfopoffering’: ‘uit zich onder meer in therapiegesprekken uit laten lopen’, etc.

**Belangrijkste schemamodi**

Schemamodi kun je vaststellen door de SMI in te vullen en eens na te gaan welke ‘kanten’ je in jezelf het meeste herkent (als therapeut, als professional in een bep. functie, als dochter/zoon, als partner, als moeder/vader, etc). In welk gedrag (+ gedachten en gevoelens) uiten deze kanten zich? Kies 3-4 modi waar je aan wil werken en beschrijf hoe die zich uiten.

Als je dat handig vindt, kun je gebruik maken van het onderstaande format (het voorbeeld is van een patiënt):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Modus/kant | Gebeurtenis, uitlokkers | Gedachten | Gevoelens | Gedrag |
| Bijvoorbeeld:Dominante kant | Sociotherapeut zegt: ‘Je bent te laat aan tafel.’ | Wie denk je wel niet dat je bent, je moet mij niet onderschatten Jij gaat eens goed naar mij luisteren | Zelfverzekerd, superieur, machtig, controle | Ik ga imponeren, verhef mijn stem, zet mijn eigen belangrijk-heid op de voorgrond, ik ga overrulen, ge-bruik veel argumenten |

**Casusconceptualisatiemodel**

Maak een casusconceptualisatiemodel en een modimodel van jezelf (zie formats).

Vragen bij het invullen: Hoe was je als kind (temperament, biologische factoren en ontwikkeling), hoe was je vader, hoe was je moeder (of andere opvoeders), zowel karakter als opvoedingsstijl, hoe was je omgeving, evt ingrijpende gebeurtenissen; welke schema’s, modi en problemen hebben zich ontwikkeld?

*Als je nog geen ervaring hebt met schematherapie: geen probleem, vul het format dan in voor zover je dat kunt. We besteden daar nog nader aandacht aan in de leertherapie.*

**Huidige leerthema’s, klachten, probleemgedrag**

Beschrijf je ‘leerthema’s’, klachten, problemen, patronen/valkuilen waar je tegen aan loopt als therapeut/professional en evt. in andere rollen (als dochter/zoon, partner, moeder/vader, vriendin/vriend)

**Leerdoelen**

Geef je belangrijkste leerdoelen aan voor de leertherapie, in termen van schema’s of modi waar je aan wilt werken.

**ST-casusconceptualisatie model** (op maat maken voor jezelf svp)

Ingrijpende gebeurtenissen

Overige opvoeders, Sociale omgeving

Vader

Kind

Moeder

Overcompensatie

Vermijding

Overgave

probleem

probleem

probleem

Blij kind

Oudermodi

Gezonde volwassene

Kwetsbaar/

eenzaam kind

Boos kind

Impulsief kind