



Vragen

Heeft u nog vragen? Stel deze gerust aan uw behandelaar.

Folder

Deze folder is met zorg samengesteld. De inhoud kan in de loop van de tijd veranderen. Kijk voor de meest recente versie op www.parnassiagroep.nl.

Contact

Sarr Expertisecentrum Autisme
Team Volwassenen Rotterdam
Oudedijk 76, 3062 AG Rotterdam
T 088 358 55 00
sarr@bavo-europoort.nl

www.parnassiagroep.nl

Schematherapie bij autisme door een ervaringsdeskundige

Als je dit leest overweeg je waarschijnlijk om schema therapie te gaan volgen bij Sarr. Ik heb zelf als één van de eersten het programma van de schematherapie voor mensen met autisme in zijn geheel doorlopen. Graag zou ik je wat vertellen over mijn ervaringen met deze therapie. Wat ik ermee heb bereikt. Wat het voor mij heeft gedaan. Ik kan alleen vertellen hoe het voor mij persoonlijk is geweest. Maar hopelijk helpt het jou misschien een beetje bij het maken van een beslissing of deze therapie ook iets voor jou kan zijn. Vincent, ervaringsdeskundige autisme.

Zware therapie

Ik zou liegen als ik zei dat ik deze therapie als makkelijk heb ervaren. Het was vaak behoorlijk zwaar. Maar behalve zwaar was de therapie tevens één van de beste dingen die ik ooit voor mezelf had kunnen doen. Vooral achteraf kan ik dat nu zo zeggen.

Wat erg belangrijk is, is dat je gemotiveerd bent om langere tijd intensief met de therapeut samen te werken. Ik denk dat je bereidheid om er echt voor te gaan essentieel is voor succes. En met succes bedoel ik dat je uiteindelijk gelukkiger/veel minder ongelukkig gaat voelen. Ik besepte tijdens de therapie dat dit een unieke kans was om echt aan mezelf te gaan werken. Een kans die ik met beide handen heb aangegrepen. Als ik het halfslachtig had gedaan was ik veel minder ver gekomen in mijn proces van mezelf structureel beter in mijn vel voelen.

Schema therapie heeft een grote bijdrage geleverd aan een serieuze verbetering van mijn geluk en welzijn. Maar later meer daarover.

Veranderen

Ondanks dat de therapie soms erg zwaar was, heb ik gelukkig nooit opgegeven. Ik voelde me tijdens de therapie niet echt beter. Soms voelde ik me zelfs minder goed. Ik nam immers mijn diepere emoties, gevoelens en overtuigingen onder de loep. Ik kwam erachter hoe kritisch ik naar mezelf was bijvoorbeeld. Dat was confronterend. En dat deed een hoop met mij.

Verwacht niet van jezelf dat je je al tijdens de therapie veel gelukkiger gaat voelen, is mijn advies. Ik heb ervaren dat dat later wel komt. Concentreer je gewoon op de therapie zelf.

Naderhand, toen ik al het geleerde steeds meer in de praktijk van mijn dagelijkse leven kon brengen, merkte ik pas echt dat ik veel had geleerd over mezelf en over hoe ik in elkaar zit. Ik heb veel meer bereikt dan ik had durven hopen!

Ik was bereid te veranderen met als doel: gewoon wat gelukkiger worden. Iets wat mij meer dan twintig jaar lang niet was gelukt. Ik heb mezelf zo ontzettend lang ongelukkig gevoeld over mijn leven en over mezelf. Ook tijdens de schema therapie kun je echt weleens wanhopen en worstelen met jezelf. Maar dat hoorde bij mij bij het proces van verandering.

De duur

Ik ben uiteindelijk een kleine twee jaar in behandeling geweest inclusief de periode van tien maanden nazorg. Met nazorg bedoel ik de maandelijkse afspraken met de therapeut nadat de echte schema therapie is afgerond. Je bespreekt dan in hoeverre het je lukt het geleerde in je dagelijkse leven toe te passen.

Ik vond dit een hele belangrijke fase. Ik kreeg goede adviezen als bepaalde dingen toch niet liepen als gehoopt. Dan bleek ik bijvoorbeeld toch nog te kritisch te zijn op mezelf in bepaalde situaties. En vervolgens kreeg ik als het ware weer een zetje in de goede richting.

Natuurlijk is twee jaar best lang hoor. Maar achteraf gezien was die twee jaar zeker niet te lang. Die tijd is noodzakelijk gebleken om echt te kunnen veranderen. Ik worstelde al zolang met mezelf. Dat verander je niet van de ene op de andere dag. Veranderen kost tijd. Laat

je niet van deze therapie weerhouden door de duur. Dat zou erg zonde zijn. Het is een investering in de rest van je leven. Zo zie ik dat echt.

Allesomvattend

Wat ik zo uniek vind aan deze therapie is dat je met de therapeut de tijd hebt om echt alle aspecten van je leven te bespreken. Dit is een allesomvattende therapie. Er is geen onderwerp waar je het niet over kan hebben. Natuurlijk heb je het over emoties en gedachten. Maar je kunt het hebben over echt alles waar je mee zit.

Voorbeelden van andere onderwerpen waar we het zoal over hebben gehad in de loop van de therapie:

- Financiën
- Relaties
- Preoccupaties
- Intimiteit
- Werk
- Vrijtijdsbesteding
- Gezondheid
- Familie
- Jeugd
- Vriendschappen

Therapeutische onderdelen

Samen met de therapeut heb ik veel verschillende therapeutische oefeningen gedaan.

Een voorbeeld van een oefening die ik heel bijzonder én effectief vond, was een oefening waarbij drie stoelen werden neergezet. Elke stoel stond voor een bepaalde kant van / in mij:

- De kritische ouder in mij
- Het kwetsbare kind in mij
- De volwassen man in mij

Daarna ging ik afwisselend van de ene in de andere stoel te zitten. Vervolgens liet ik de kant van mij die bij de betreffende stoel hoorde aan het woord. Door elke kant van mij letterlijk aan het woord te laten, kwam ik tot de kern van over hoe ik echt over mezelf dacht.

Zo ontdekte ik dat de kritische ouder in mij enorm sterk aanwezig was. Dat ik eigenlijk zelf bijna alles wat ik in mijn leven deed afkeurde. Dat ik mezelf niet goed genoeg vond. Dat er als het ware iemand voortdurend in mijn oren schreeuwde dat ik niet goed genoeg was. En die iemand was ik nota bene zelf. Toen ik ging beseffen én voelen dat ik al vele jaren zo met mezelf omging, door middel van deze oefeningen, riep dat allerlei emoties op. Ik ging dingen inzien over mezelf. Ik ging langzaam veranderen. Ik leerde om in te zien wanneer welke kant van mij figuurlijk aan het woord is. En dat ik zelf kan bepalen welke stem in mij het laatste woord krijgt.

Ik heb erg veel aan deze oefeningen gehad maar om ze te kunnen doen moet je wel het een en ander overwinnen: Soms had ik het gevoel dat ik een acteur was of mezelf aanstelde. Ik schaamde me zelfs. Bang dat ik voor gek zou staan bij de therapeut tijdens deze oefeningen. Ook was er angst omdat het allerlei heftige gevoelens oproept als je de oefeningen doet. Ik was bang om de controle hierover te verliezen. Bovendien kan het idee van al die kanten in jou aan het woord te laten op papier wat "schizofreen" klinken of zweverig. Maar geloof me, dat is absoluut niet het geval. Samen met de therapeut heb ik me door al die bezwaren heen gewerkt. Het was zeer de moeite waard.

Geen wonder

Om het gewoon te zeggen zoals het is:

Je wordt door deze therapie, of welke andere therapie dan ook, niet minder autistisch. Ik ben nog steeds even autistisch. Maar ik ben wél veel minder psychiatrisch. Ik heb veel inzicht gekregen in hoe ik van binnen in elkaar zit. Ik ben me er nu pas echt van bewust dat overprikkeling een van mijn grootste problemen is. En dat dat onderdeel is van mijn autisme.

Voor de therapie wist ik niet eens wat overprikkeling precies was. Ook niet dat ik zo vaak overprikkeld was. Ik kende mezelf niet zo goed. Ik negeerde alle signalen van mijn lichaam en geest van overprikkeling. Met alle gevolgen van dien. Ik raakte verstrikt in angsten, depressies en lichamelijke klachten. Nog steeds raak ik vrij snel overprikkeld. Maar ik kan de lichamelijke en emotionele signalen prima plaatsen.

Ik heb tijdens de schema therapie geleerd om mezelf te respecteren. Dat ik degene ben die mijn eigen grenzen moet bewaken. Dat ik mezelf niet moet overbelasten. En dat ik ook "nee" kan zeggen tegen mezelf of tegen anderen, wanneer "ja" zeggen niet goed is voor mij. Mijn autisme is soms al rot genoeg. Maar door rekening te houden met mezelf loopt het emotioneel gelukkig niet vaak meer uit de hand.

En als ik me soms wel rot voel, wat iedereen weleens overkomt, dan weet ik meestal wel waarom. En ook merk ik dat ik me dan veel sneller herstel dan vroeger. Dat ik niet in negativiteit blijf hangen. Deze inzichten en resultaten zijn aan schematherapie te danken.

Mezelf openstellen

Tijdens de therapie heb ik geprobeerd mezelf zo open mogelijk op te stellen. Daarmee bedoel ik dat ik zoveel mogelijk mijn gevoelens en gedachten heb gecommuniceerd naar de therapeut. Ik ben niet alleen open geweest over mijn leven (vroeger en nu) maar ook over hoe ik de therapie ervaarde en hoe ik het contact met de therapeut zelf ervaarde.

Je zo openstellen is misschien moeilijk voor veel mensen met autisme. Maar tijdens deze therapie kun je op een veilige manier ervaren hoe het is als je dat doet. Ik heb in de loop van de therapie een goede vertrouwensband opgebouwd met de therapeut. Alles wat ik dacht of wat ik voelde kon ik in contact brengen. Ik werd daartoe ook uitgenodigd door haar. Als je tijdens de therapie problemen ervaart met de therapeut is het belangrijk dat te bespreken en samen uit te werken.

• Ik heb veel meer zelfvertrouwen

• Ik kan mijn persoonlijke grenzen beter aanvoelen en aangeven ten aanzien van anderen. Simpel gezegd: nee zeggen tegen iemand als ik iets niet wil of kan. En de stap ervoor: aanvoelen dat ik iets zelf niet wil en het besluit nemen daar naar te luisteren.

• Ik voel me emotioneel gezien geen kind meer. Ik voel me eindelijk volwassen. Een heel prettig en krachtig gevoel.

Als je bepaalde onuitgesproken dingen tussen jou en de therapeut plaatst, creëer je een afstand die niet voordelig is voor jullie contact. En het is die samenwerking met elkaar die ik als heel bijzonder heb ervaren.

Mezelf emotioneel blootgeven en dus kwetsbaar op te stellen was niet altijd makkelijk hoor. Soms riep dat weerstand op bij mij. Maar uiteindelijk kwam ik toch weer terug bij mijn gevoel. Je leert om door de weerstand heen te werken richting de kern van wie je bent. Dat klinkt misschien wat zweverig, maar dat is het in de praktijk echt niet.

Voordelen

Behalve dat ik mede dankzij de schema therapie bij Sarr veel meer emotionele stabiliteit heb gekregen, heb ik in de loop van de therapie en vooral in de periode na de therapie, veel bereikt waar ik blij mee ben:

• Ik heb meer compassie en begrip voor mezelf gekregen in plaats altijd zo kritisch te zijn op wie ik ben

• Ik heb veel minder gevoelens van hulpeloosheid en afhankelijkheid. Ik neem veel meer het lot in eigen hand. Ik heb gemerkt dat ik niet alles zelf hoeft te kunnen, maar dat ik wel in staat ben om dingen zo te organiseren dat problemen worden opgelost.

• Ik heb een stabiele relatie met mijn huidige vriendin. Nooit eerder lukte het me om zo gelukkig in een relatie te zijn zonder al die gevoelens van bindings- en verlatingsangst die mij vroeger kwelden.

-
- Ik ben met heel veel medicatie gestopt tijdens de therapie zoals anti depressiva, anti psychotica en rustgevende middelen. Voor deze therapie waren alle pogingen om te stoppen mislukt.

-
- Ik heb mijn creativiteit teruggevonden. Na een onderbreking van 18 jaar (!) ben ik weer begonnen met het schrijven van proza gedichten. Ik vind het heerlijk dat de creativiteit weer stroomt. Ik schrijf nu bijna dagelijks.
-

Nawoord

Mijn advies voor jou die de schema therapie overweegt:

Gun jezelf dit!

Grijp deze unieke kans om jezelf echt te leren kennen en om je gewoon weer wat gelukkiger te gaan voelen.

Ja het is zwaar. Ja het is moeilijk. En ja het is de moeite waard.

Natuurlijk zijn er geen garanties dat je gelukkiger wordt. Die druk moet je jezelf ook niet opleggen. Maar ga serieus werken aan jezelf met de steun en begeleiding van je therapeut bij Sarr. Wie weet wat je allemaal kunt bereiken.

Zelf had ik nooit gedacht dat ik me ooit nog gelukkig zou kunnen voelen.

-
- Ik ben eindelijk van mijn angst voor ziektes/hypochondrie af. Ik begrijp nu dat mijn pijnklachten veroorzaakt worden door overprikkeling. Ik voel dat het zo is. Pijnklachten heb ik nog steeds. Maar het gaat nauwelijks nog gepaard met angsten en piekeren over wat ik zou kunnen hebben.

Gelukkig met mijn leven en met mezelf. Ik heb echt heel serieuze problemen gehad met mijn psyche. Ik was jarenlang diep ongelukkig, tot het suïcidale af. Maar toch heb ik het weten om te buigen. Ik ben uit de negatieve spiraal gestapt. Ik heb dit zelf gedaan, maar niet alleen. Deze therapie heeft een enorme bijdrage hieraan geleverd. Ik hoop in de toekomst ook voor jou.

Het is geen wondertherapie. Je moet er hard voor werken samen met je therapeut. Ga ervoor.

Ik wens je alle succes en alle geluk.

Deze folder is geschreven door Vincent Oostrijck, ervaringsdeskundige autisme en mede mogelijk gemaakt door Sarr Expertisecentrum Autisme, onderdeel van Antes.

Gedicht over schema therapie

Ik was als kerstverlichting
Je haalt het uit de doos
Het is een grote bol kluwen
Verschrikkelijk gewoon

Alle snoeren en lampjes
Chaotisch door elkaar geweven
Ik kon er nauwelijks nog iets van maken

Zo was het ook bij mij

Alle gevoelens en gedachten
Alle angsten en overtuigingen
Een wirwar van pijn
Een brei van wanhoop

En toen kwam dit
En toen nam ik de stap
Om mezelf te leren kennen
Om te zien wie ik echt ben

De knopen zijn losgemaakt
De chaos is verdwenen
Wat onduidelijk was
Is helder gemaakt

Wat in mij leeft
Heb ik leren duiden en herkennen
Ik kan de stemmen in mij
Onderscheiden van elkaar

Ik geniet van de kracht die ik bezit
Ik geniet van de volwassene die ik ben
Dat is nieuw voor mij

Het proces is niet gestopt
Het gaat nog steeds door
Ik word eindelijk wie ik wil zijn:
MEZELF