**Voorbereidingsformulier voor schemagerichte leertherapie**

Versie februari 2021

*Toelichting:*

*Vul s.v.p. onderstaand formulier in voor zover je dat nu wil invullen, uitgaande van je eigen behoeften en grenzen. 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. En het is een voorbereiding voor de presentatie van jezelf op dag 1 in de leertherapie. Dit formulier is bestemd voor mij als leertherapeut en dus niet voor eventuele groepsgenoten. Tijdens de leertherapie kun je zelf beslissen wat je in de groep wil vertellen. Als er bijzonderheden zijn die ik vooraf moet weten of je hebt vragen, mail me dan gerust van tevoren.*

*Truus Kersten*

**Naam leercliënt: 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:

Voorbeeld:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Modus/kant | Gebeurtenis, uitlokkers | Gedachten | Gevoelens | Gedrag |
| Aanpasser (gedweeë gehoorzame) | Patiënt zegt: ‘Ik wil snel in therapie.’ | Ik heb eigenlijk geen tijd, maar ik zal toch maar snel starten, hij hij heeft mij nodig nu | wat angstig gespannen | de patiënt snel inplannen |

**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. We scherpen die de eerste dag verder aan.

-

-

-