

Inhoud

	Dankwoord	1
	Preface	3
	DEEL I THEORETISCHE ACHTERGRONDEN	5
1	Inleiding	7
2	Schematherapie	9
	2.1 Definitie van schema's en modi	9
	2.2 Schematechnieken	13
	2.3 Onderzoeksbevindingen in schematherapie	14
	2.4 Ontwikkelingen in schematherapie	14
3	Mindfulness	17
	3.1 Ontstaan van op mindfulness gebaseerde behandelmethoden	18
	3.2 Definitie	19
	3.3 Mindfulness-oefeningen en toepassingen	20
	3.4 Mindfulness in de schematherapie	25
	3.5 Onderzoek naar mindfulness bij psychische stoornissen	26
	3.6 Verklaringsmodellen	31
	DEEL II HANDLEIDING VOOR DE TRAINER	35
4	Rationale	37
5	(Contra-)indicaties	39

6	De training	41
6.1	Diagnostiek, het adviesgesprek en effectmetingen	41
6.2	Houding van de trainer	44
6.3	Trainingsprogramma	47
	Zitting 1 Schema, modi en aandachtgerichte training	47
	Zitting 2 Meer aandacht voor de omgeving	49
	Zitting 3 Aandacht voor de ademhaling	50
	Zitting 4 Aandacht voor schemacoping	51
	Zitting 5 Toestaan en accepteren wat er is	52
	Zitting 6 Schema's: feiten of fictie?	52
	Zitting 7 Zorgen voor jezelf vanuit de Gezonde volwassene en het Blijde kind	53
	Zitting 8 Toekomst	54
	Boosterzittingen	54
7	Valkuilen	57
8	Slotbeschouwing	65
	Bijlage II-1 Voorbeeld verslag testresultaten	67
	Bijlage II-2 Folder 'Mindfulness en schematherapie'	69
	Bijlage II-3 Voorbeeld flip-over waarnemingscores van de schema's	77
	DEEL III WERKBOEK	79
9	Werkboek voor de deelnemers	81
	Zitting 1 Schema, modi en aandachtgerichte training	82
	Zitting 2 Meer aandacht voor de omgeving	93
	Zitting 3 Aandacht voor de ademhaling	98
	Zitting 4 Aandacht voor schemacoping	103
	Zitting 5 Toestaan en accepteren wat er is	110
	Zitting 6 Schema's: feiten of fictie?	116
	Zitting 7 Zorgen voor jezelf vanuit de Gezonde volwassene en het Blijde kind	123
	Zitting 8 Toekomst	132

Bijlage III-1 Huiswerkopdracht: Alledaagse aandacht	139
Bijlage III-2 Huiswerkformulier: Invullen van de Nederlandse versie van de Mindfulness Awareness en Attention Scale	141
Bijlage III-3 Huiswerkformulier: Bewust worden van je schema's	143
Bijlage III-4 Huiswerkformulier: Het schrijven van een samenvatting	145
Bijlage III-5 Schemacoping-vragenlijst	149
Literatuur	151
Over de auteurs	157
Inhoudsopgave bestanden op cd's	159
Register	161