

Uw levensgeschiedenis in vogelvlucht (Paul Rijnders)

Het componentenschema

Dit schema helpt mensen te begrijpen hoe hun actuele reactiepatronen mede tot stand zijn gekomen in reactie op (vaak indringende en aanhoudende) gebeurtenissen in eerdere fasen van hun leven. Vaak ligt in aanvang het accent op de negatief ervaren aspecten hiervan. Met behulp van het componentenschema wordt de oorsprong van het huidige non-adaptieve gedrag begrijpelijk gemaakt. Hierdoor ontstaat acceptatie en wordt een basis gelegd voor verandering. Dit schema en de toepassingsmogelijkheden ervan zijn in een eerdere publicatie (Rijnders e.a., 1999) uitgebreid beschreven.

Componentenschema:

	gebeurtenis	reactie	reactie omgeving	cognitie	competenties
vroege fase					
midden fase					
recent					

De invulling van dit schema neemt meestal 1 à 2 zittingen in beslag. Het leidt tot versterking van overzicht bij de patiënt. Het maakt duidelijk hoe bepaalde situaties ("O") een sterke prikkel zijn geworden waardoor een stereotype reactie ("P") wordt uitgelokt die logisch en begrijpelijk is vanuit de geschiedenis van de patiënt, maar die in de huidige omstandigheden disfunctioneel is geworden. Dit overzicht verhoogt de motivatie om anders te leren reageren.

Referentie

Rijnders, P. & Heene, E. (2010). *Kortdurende psychologische interventies voor de eerste lijn*. Boom.