

Schematherapie (SFT)

Groep Intensief

Wat is Schematherapie (SFT) Groep Intensief en voor wie?

Schematherapie (SFT) is geschikt als u in uw leven steeds tegen dezelfde vervelende gevoelens, hardnekkige overtuigingen en terugkerende patronen aanloopt. Bijvoorbeeld de gedachte dat u niets waard bent en weinig kan. En u in een groep het gevoel heeft er niet bij te horen. Of dat u de ander moeilijk vertrouwt. Vaak zijn deze gedachten al vroeg in iemands leven ontstaan.

U herkent deze patronen in meer of mindere mate en ervaart dat het moeilijk is om ze te doorbreken. We noemen deze patronen schema's. De gemoedstoestand (modus) waarin we dan komen kan onaangenaam zijn, met heftige emoties of waarbij u problemen ervaart in het contact met anderen. Schematherapie kan dan uitkomst bieden.

Het doel van schematherapie is dat u inzicht krijgt in uw patronen en modi. In uw interne conflicten en oude gevoelens die geraakt kunnen worden en uw reacties nu nog steeds bepalen. De gezonde volwassen kant zal zich verder ontwikkelen gedurende de therapie. Hierdoor kan u emoties toelaten zonder er door overspoeld te raken. U krijgt beter inzicht in uw behoeften en kan er beter voor opkomen.

Schematherapie groep intensief is bedoeld voor mensen met een borderline persoonlijkheid stoornis met hardnekkige patronen, waarvoor het nodig is om 2x per week schematherapie te hebben om deze te doorbreken. Ernstig destructief gedrag en het ontbreken van een dagstructuur vormen een belemmering om schematherapie te starten.

SFT Groep Intensief Indicatiegesprek

Als vanuit de intake gedacht wordt aan SFT Groep Intensief wordt u uitgenodigd voor een indicatiegesprek. In dit gesprek zullen we samen met u kijken naar het doel en de werkwijze van SFT Groep Intensief, en wat voor de patiënt en de behandelaar nodig is om tot een goede behandelovereenkomst te komen. Zo krijgen wij en u een duidelijker beeld of SFT Groep Intensief aansluit bij uw hulpvraag, veranderwens en mogelijkheden. Als zou blijken dat dit aanbod toch minder geschikt is, dan geven wij u – in overleg met uw intaker/aanmelder – advies over een alternatief en passender behandel aanbod.

Behandeling

Schematherapie is opgedeeld in fases. In de eerste fase leert u hoe schema's en modi in uw leven zijn ontstaan en hoe ze in stand gehouden worden. In de daarop volgende veranderingsfase, wordt gebruik gemaakt van verschillende technieken. Om denkpatronen te veranderen worden cognitieve technieken gebruikt en nieuw gedrag wordt geoefend in rollenspellen en gedragsexperimenten. Daarnaast is het leren aangaan van een band met de therapeut een belangrijk onderdeel van de therapie. Ook in het contact met de therapeut zullen schema's en modi worden opgeroepen en beogen we in een veilige omgeving te oefenen met het doorbreken van patronen. De laatste fase van de therapie is gericht op afsluiten van de therapie, afscheid nemen en zelfstandig verder gaan.

De intensieve schemagroepstherapie duurt 15 maanden met mogelijkheid van verlenging met drie maanden. Dit is een open groep, wat betekent dat het mogelijk is om tussentijds in te stromen en dat de samenstelling van groep kan veranderen. De groep bestaat uit 9 deelnemers. Daarnaast heeft u een individuele schematherapie, gedurende 2 jaar, waarvan 12 maanden 1 x per week, 9 maanden 1 x per 2 weken en 3 maanden 1 x per 4 weken. Huiswerk en leesopdrachten zijn een belangrijk onderdeel van de therapie.

Wat kan u lezen over schematherapie

Genderen, van, H., Jacob, G., & Seebauer, L. (2012). Patronen doorbreken, Negatieve gevoelens en gewoonten herkennen en veranderen. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Young, J.E. & Klosko, J.S., Weishaar, M.E. (1999). Leven in je leven. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Bewezen effectief

De effectiviteit van schematherapie is wetenschappelijk bewezen. Het NPI kan u als specialist in persoonlijkheidsproblematiek optimaal begeleiden in deze therapie. Wij hechten veel waarde aan het contact tussen u en uw therapeut en zijn er juist op die momenten wanneer het moeilijk wordt in het contact.

Publicaties

Aalders, H., & Dijk, van, J. (2011). Schemagerichte therapie in de praktijk. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers B.V.

Arntz, A., & Jacob, G. (2012). Schematherapie in de praktijk. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Arntz, A., & Bögels, S. (2000). Schemagerichte cognitieve therapie voor persoonlijkheidsstoornissen. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Behary, W. (2009). Waarom gaat het altijd over jou? Omgaan met narcisme en egocentrisme bij anderen. Amsterdam: Hogrefe uitgevers.

Farrell, J.M., Reiss, N., & Shaw, I.A. (2016). Schematherapie in de klinische praktijk. Een complete gids voor individuele, groeps- en geïntegreerde behandeling met schemamodi. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Genderen, van, H., & Arntz, A. (2010). Schematherapie bij borderline-persoonlijkheidsstoornis. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Muste, E., Weertman, A., & Claassen, A.M. (2009). Handboek klinische schematherapie. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Vreeswijk, van, M.F., Broersen, J., Nadort, M. (2008). Handboek schematherapie. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Young, J.E., Klosko, J.S., Weishaar, M.E. (2005). Schemagerichte therapie: handboek voor therapeuten. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Young, J.E. & Klosko, J.S., Weishaar, M.E. (1999). Leven in je leven. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Kosten

Bent u in Nederland verzekerd, dan wordt uw behandeling bij het NPI vergoed via de Zorgverzekeringswet. Het NPI is een specialistische GGZ-instelling, wat inhoudt dat de behandelingen onderdeel zijn van de basisverzekering en vergoed worden door de zorgverzekeraars. Wel geldt bij behandeling in de specialistische GGZ het eigen risico. In uw polisvoorwaarden staat precies beschreven voor welke vergoeding u in aanmerking komt. In sommige gevallen kan uw verzekeraar melden dat er geen contract is met het NPI. Het NPI is echter onderdeel van Arkin en er is een contract met Arkin. De zorg van het NPI wordt via dit contract vergoed.

Contact

U kunt zich met een door de huisarts of medisch specialist ondertekende verwijfsbrief aanmelden voor een intake bij het NPI. Meer informatie daarover is te vinden op onze website www.npispecialist.nl. Indien u al bij een ander merk van Arkin in behandeling bent kan uw behandelaar u aanmelden voor een intake.

Heeft u verdere vragen dan kunt u terecht bij ons wekelijks telefonisch spreekuur op woensdag van 12.00 tot 13.00 uur. Het spreekuur voor verwijzers vindt dagelijks plaats van 13.00 tot 14.00. Beide spreekuren zijn bereikbaar via het algemene nummer van het NPI 020-5904700.