

# Schematherapie individueel

## **Wat is schematherapie (SFT) individueel 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.

Individuele schematherapie is geschikt voor mensen met persoonlijkheid stoornis, die omwille van de problematiek of taal niet deel kunnen nemen aan een groepstherapie. Ernstig destructief gedrag en het ontbreken van een dag structuur vormen een belemmering om schematherapie te starten.

## **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 ervaringsgerichte technieken. Daarnaast is bespreken van ervaringen in het contact 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 veranderen van oude patronen en het afsluiten van de therapie, afscheid nemen en zelfstandig verder gaan.

De individuele schematherapie duurt 1,5 tot maximaal 2 jaar en bestaat uit wekelijkse therapie sessies van 45 minuten per keer. Huiswerk en leesopdrachten kunnen onderdeel zijn 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](http://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.