

# Introductiegroep schematherapie

## **Wat is schematherapie (SFT) 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.

## **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

## **Introductiegroep schematherapie**

De introductiegroep is een voorbereidende groep. Na de introductiegroep wordt samen met u en het team bepaald welke vervolgbehandelaanbod schematherapie passend is. De twee uitgangspunten van de introductiegroep zijn voorlichting geven en inzicht vergroten. Tijdens de introductie groep krijgt u voorlichting over de schematheorie en wordt onderzocht wat de belangrijkste schema's en modi zijn.

De introductiegroep bestaat uit zes wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur per keer. De groep bestaat uit 6 tot 8 deelnemers en de samenstelling van de groep is steeds hetzelfde. De bijeenkomsten worden begeleid door twee therapeuten. Per bijeenkomst wordt er een thema behandeld. Tijdens een bijeenkomst zal er informatie worden verstrekt, is er ruimte om te oefenen en vragen te stellen. Huiswerk en leesopdrachten zijn een belangrijk onderdeel van het programma. Aan het einde van de introductiegroep heeft u een casus conceptualisatie gemaakt, wat inzicht geeft in de belangrijkste schema's, modi en de ontstaansgeschiedenis

## **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.