

Schematherapie (ST)

Groep schematherapie voor Cluster C (GST-C)

Wat is schematherapie?

Schematherapie (ST) is een vorm van psychotherapie voor mensen die merken dat ze in hun leven steeds tegen dezelfde patronen aanlopen. Deze patronen kenmerken zich door vervelende gevoelens, hardnekkige overtuigingen en de neiging om steeds op dezelfde manieren te reageren. Voorbeelden zijn: verdrietig voelen door de overtuiging niets waard te zijn en dan gaan terugtrekken, of boos worden omdat u zich niet serieus genomen voelt en dan in conflict komen met anderen, of bang zijn dat het niet goed genoeg is en dan nog harder gaan werken, of angstig zijn dat mensen u gaan verlaten en dan gaan vastklampen.

In schematherapie leert u deze patronen (schema's) te herkennen en de verschillende gemoedstoestanden (modi) die hierdoor worden opgeroepen. Er wordt aandacht besteed aan het ontstaan van deze patronen, en hoe ze in stand worden gehouden. Het doel van de therapie is dat u anders leert te denken over uzelf, u leert om uw emoties te voelen zonder dat ze te hoog oplopen, u leert wat uw eigen behoeften zijn en hier op een gezonde manier mee om te gaan. Hierdoor kunt u beter richting gaan geven aan uw leven, en uw relaties met anderen kunnen verbeteren.

Wanneer u nog last heeft van ernstig destructief gedrag of wanneer u nog weinig dagstructuur heeft, wordt u aangeraden eerst daaraan te werken alvorens te starten met schematherapie.

Wilt u meer weten over deze therapievorm? Kijk dan naar de filmpjes op onderstaande website:

<https://www.schematherapie.nl/schematherapie>

Wat is groepsschematherapie voor Cluster C (GST-C) en voor wie?

De schemagroep is bedoeld voor mensen met Cluster C persoonlijkheidsproblematiek, bij wie angst overheerst in het dagelijks functioneren. Zij kunnen op een aantal levensgebieden goed functioneren, maar in sommige situaties lopen zij steeds weer vast. Voorbeelden zijn altijd klaar staan voor anderen en zelf te weinig aan bod komen, de neiging om hoge eisen aan zichzelf te stellen waardoor er geen ruimte meer is voor plezier of op te zien tegen spannende situaties en deze gaan vermijden. In de groep is er ruimte om gedachten, gevoelens en gedrag te onderzoeken in een veilige omgeving. Deelnemers oefenen zowel binnen als buiten de groep met nieuw gedrag.

De groepsschematherapie voor Cluster C (GST-C) is een behandeling van 1 jaar en bestaat uit 30 wekelijkse groepssessies van 1 uur en 45 min. De groep bestaat uit 7 tot 9 deelnemers waarbij er elke 10 weken een aantal groepsleden afsluiten en nieuwe deelnemers instromen. Naast de groep is er de mogelijkheid maximaal 300 minuten te besteden aan individueel contact met één van de groepstherapeuten. Na de 30 wekelijkse groepssessies volgen nog 4 maandelijkse boostersessies. Huiswerk en leesopdrachten zijn een belangrijk onderdeel van de therapie.

Groepsschematherapie voor Cluster C is opgedeeld in drie fases. In de eerste fase leert u hoe schema's en modi in uw leven zijn ontstaan en hoe ze in stand gehouden worden. Deze fase staat in het teken van bewustwording en herkennen. De tweede fase is gericht op het leren beïnvloeden en veranderen van de modi en het doorbreken van patronen. De derde fase staat in het teken van het versterken van de gezonde kant, zodat u de veranderingen in uw eigen leven zelfstandig kunt gaan toepassen.

Deelnemers zijn bereid zich een jaar aan de therapiegroep te verbinden. Het doen van oefeningen is een belangrijk onderdeel van deze therapie om vermijding te doorbreken. Van u wordt verwacht dat u bereid bent om mee te doen met de oefeningen. We verwachten dat u het kunt verdragen dat veranderen ook ongemakkelijk kan voelen en dat u in uw eigen leven zelfstandig aan de slag gaat met het oefenen van ander gedrag.

Wat kunt 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 verwijsbrief 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.