

# Schematherapie (ST)

## Schematherapiegroep Kortdurend

### **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 de kortdurende schemagroep en voor wie?**

De kortdurende schemagroep is bedoeld voor mensen die vaak al meerdere therapieën hebben gehad en behoefte hebben aan praktische handvatten om anders met hun patronen om te gaan. De focus ligt daarbij op het hier en nu: waarom en wanneer worden oude patronen geactiveerd en hoe kan ik daar anders mee omgaan?

De kortdurende schemagroepstherapie is een behandeling van een half jaar. De groep bestaat uit 7 tot 9 deelnemers die gezamenlijk starten en 20 wekelijkse groepssessies van 2 uur volgen. Het groepsprogramma bestaat uit vijf fases. In de eerste fase leert u hoe schema's en modi in uw leven zijn ontstaan en hoe ze in stand worden gehouden. In de daaropvolgende drie fases wordt gewerkt aan anders denken, anders voelen en anders doen. In de laatste fase is aandacht voor het vasthouden en verankeren van de nieuwe inzichten en vaardigheden. Bij aanvang, na 10 sessies, na 20 sessies en drie maanden na afloop zijn er individuele evaluatiegesprekken met de groepstherapeuten.

Huiswerkopdrachten en leesopdrachten zijn een belangrijk onderdeel van de therapie.

Van u wordt verwacht dat u bereid bent om mee te doen met de oefeningen en in de groep te bespreken wat er in het contact met anderen gebeurt. 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.

## **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.

## **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.

## **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.