

Schematherapie individueel

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 individuele schematherapie en voor wie?

Individuele schematherapie is bedoeld voor mensen die op een aantal levensgebieden goed functioneren, maar op sommige momenten toch vastlopen. Het kan gaan om situaties waarin iemand rationeel wel weet dat hun overtuiging over zichzelf mogelijk niet klopt, maar emotioneel voelt het nog niet zo. Het kan ook gaan om situaties waarin oude patronen (schema's) voornamelijk getriggerd worden door onverwerkte traumatische herinneringen.

Als de patronen zich vooral voordoen in het contact met andere mensen heeft schemagroepstherapie de voorkeur. Soms kan er een goede reden zijn om hiervan af te zien. Dit kan het geval zijn als de traumatische gebeurtenissen niet geschikt zijn om in een groep te bespreken. Of als iemand meerdere slechte ervaringen heeft in groepen. Ook kunnen er praktische redenen zijn om te kiezen voor individuele therapie, bijvoorbeeld als iemand zich door werk of studie niet 1,5 jaar vrij kan maken op hetzelfde tijdstip.

Individuele schematherapie bestaat uit 50 sessies van 45 minuten. Indien mogelijk wordt de behandeling gestart met twee afspraken per week, en gedurende de behandeling afgebouwd in frequentie.

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 daaropvolgende veranderingsfase, gaan we met u aan de slag om patronen te doorbreken. Binnen de schematherapie zijn we actief aan het werk en helpen we u, middels verschillende technieken, om verandering te ervaren. In het contact met de therapeut kunnen ook schema's en modi worden opgeroepen. Het bespreken van deze ervaringen in het contact met de therapeut is ook een belangrijk onderdeel van de therapie. De laatste fase van de therapie is gericht op het veranderen van oude patronen en het afsluiten van de therapie, afscheid nemen en zelfstandig verder gaan.

Van u wordt verwacht dat u bereid bent om te onderzoeken wat er in uw leven gebeurt en dit te bespreken met de therapeut en in de sessies mee te oefenen. 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

Als er sprake is van milde problematiek, of als de individuele schematherapie wordt ingezet na een eerdere behandeling kan ook gekozen worden voor een duur van 25 sessies. Individuele schematherapie wordt tevens aangeboden in een online variant. Zie hiervoor de factsheet NPI Online

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.