

Module 'Versterk je gezonde volwassene'

Wat is schematherapie (ST)

Schematherapie is een wetenschappelijk bewezen effectieve vorm van psychotherapie voor mensen met persoonlijkheidsproblematiek. Schematherapie helpt om de oorsprong van hardnekkige patronen te doorgronden en veranderen. Tijdens de behandeling wordt de invloed van ervaringen uit de jeugd op het denken en doen onderzocht. Je leert patronen herkennen en zodanig te veranderen dat je anders gaat denken, meer grip krijgt op je emoties en dingen anders gaat doen. Je leert voelen wat je behoeften zijn en hier op een gezondere manier mee om te gaan. Hierdoor zul je beter richting kunnen geven aan je leven en je relaties met anderen kunnen verbeteren.

Een centraal thema binnen schematherapie is het ontwikkelen - en versterken - van een gezond volwassen modus. Vanuit deze gemoedstoestand is het mogelijk om patronen te herkennen, jezelf te troosten en steunen, verantwoordelijkheid te nemen en zorg te dragen voor het tegemoetkomen aan eigen behoeftes. De module 'Versterk je gezonde volwassene' geeft een extra boost in het verstevigen van de gezonde volwassene, door te werken aan het vergroten van welbevinden en veerkracht.

Voor wie is deze groep

De Gezonde Volwassene Groep is voor mensen die aan het einde van hun Schematherapie nog een booster kunnen gebruiken voor het versterken van hun Gezonde Volwassene Modus in het dagelijks leven. Aan de hand van concrete doelen gaan groepsleden oefenen met wat ze in de therapie hebben geleerd, onder andere met weekdoelen, rollenspellen en allerlei andere ervaringsgerichte oefeningen. Thema's zijn het vergroten van veerkracht, accepteren van kwetsbaarheden, leven naar je eigen waarden, terugvalpreventie en het afronden van de therapie. Zowel de behandelaren als de cliënten zijn tot nu toe erg positief over het effect van de groep. Zoals een oud-deelnemer het omschreef:

"Voor mijn gevoel heb ik het meeste geleerd in de Gezonde Volwassene Groep, maar zonder mijn individuele therapie had ik nooit van deze groep kunnen profiteren."

De groep sluit aan op de bestaande behandelprogramma's binnen ST en kan worden ingezet in de laatste fase van therapie. De groep richt zich op mensen die:

- Een schematherapie behandeling hebben doorlopen
- Handvaten zoeken om (meer) vanuit de gezond volwassen modus te handelen
- Concreet aan de slag willen met het vertalen van hun inzichten naar nieuw gedrag.

Behandeling

De module bestaat uit 10 bijeenkomsten van 2 uur met een groep van 6 tot 9 deelnemers.

- In de groep werken aan een persoonlijk doel:
Tijdens de voorbereidende gesprekken voorafgaand aan de groep, breng je samen met de behandelaren in kaart op welk gebied je de gezonde volwassene zou willen versterken en vertaal je dit naar een persoonlijk doel waaraan je in de groep wilt werken. Dat kan bijvoorbeeld zijn 'ik wil mezelf op een positieve manier aanmoedigen om in beweging te komen, ook als ik bang ben' of 'ik wil initiatief nemen in contact met mensen om mij heen'.
Tijdens elke sessie formuleer je, samen met de groep en behandelaren, een actie om aan dit doel te werken.
- Psycho-educatie over de gezonde volwassene
De algemene uitleg van de gezonde volwassene klinkt heel logisch, maar de vertaling naar een persoonlijke situatie vraagt vaak het nodige puzzelwerk. In de groep wordt opnieuw uitleg gegeven over deze modus en we staan uitgebreid stil bij de verschillende

taken en functies van de gezonde volwassene. Samen met de groep en behandelaren neem je de tijd om deze informatie te vertalen naar je persoonlijke situatie en zo concreet mogelijk in kaart te brengen welke tools jou helpen om vanuit deze modus te handelen.

- **Oefenen en experimenteren**

In het doorbreken van oude patronen en het zoeken naar nieuwe patronen is het van groot belang om nieuwe ervaringen op te doen en daarom wordt daar in deze module veel aandacht aan besteed. Zowel tijdens de groep in ervaringsgerichte oefeningen, als buiten de groep door middel van huiswerkopdrachten word je uitgenodigd om te gaan experimenteren met nieuw gedrag.

Bewezen effectief

De effectiviteit van schematherapie is wetenschappelijk bewezen. Het NPI, als specialist in persoonlijkheidsproblematiek, kan jou optimaal begeleiden in deze therapie. Wij hechten veel waarde aan het contact tussen jou en je 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

Ben je in Nederland verzekerd, dan wordt de 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 je polisvoorwaarden staat precies beschreven voor welke vergoeding je in aanmerking komt. In sommige gevallen kan je 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

Je kunt je 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.

Als je al bij een ander merk van Arkin in behandeling bent, kan je behandelaar je aanmelden voor een intake.

Verwijzers kunnen iedere werkdag van 08:30 tot 17:00 uur bij Centrale Aanmelding Arkin (CAA) terecht voor aanmelden, collegiaal overleg en overige vragen via 020-5905555.

Intercollegiaal overleg vooraf kan met ons Consultatie- en Aanmeldteam (CAT). Zie <https://www.npispecialist.nl/overleg-vooraf/> voor verdere informatie.