

Schema-dramagroep

Wat is schematherapie (ST)

Schematherapie (ST) is geschikt als je in je leven steeds tegen dezelfde vervelende gevoelens, hardnekkige overtuigingen en terugkerende patronen aanloopt. Bijvoorbeeld de gedachte dat je niets waard bent en weinig kunt, en je in een groep het gevoel hebt er niet bij te horen. Of dat je de ander moeilijk vertrouwt. Vaak zijn deze gedachten al vroeg in iemands leven ontstaan.

Je 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 je problemen ervaart in het contact met anderen. Schematherapie kan dan uitkomst bieden.

Het doel van schematherapie is dat je inzicht krijgt in je patronen en modi. In een schema-therapeutische behandeling komt er ruimte voor verandering door stil te staan bij zowel denken, voelen en handelen. Cognitieve oefeningen richten zich vooral op het bewust worden en veranderen van het denken en experiëntiële technieken richten zich meer op de laag van het gevoel en gedrag.

Je leert begrijpen waar patronen vandaan komen, omgaan met gevoelens en eigen behoeftes herkennen en hiervoor opkomen.

Wat is de schema-dramagroep en voor wie?

De schema-dramagroep is een groepstherapie, gebaseerd op schematherapie, met een accent op experiëntiële technieken. In deze groep wordt schematherapie gecombineerd met psychodrama: een vorm van therapie waarin het accent ligt op ervaringsgericht leren. Tijdens deze groep is er veel aandacht voor het opmerken van lichamelijke signalen, stilstaan bij gevoelens en onderzoeken van eigen gedrag. Binnen het programma leer je niet alleen door te praten over je leerdoelen, maar je onderzoekt en oefent via gestructureerde oefeningen. Zo kun je op een veilige manier leren omgaan met gevoelens en oefenen met alternatief gedrag.

De schema-dramagroep bestaat uit 40 wekelijkse sessies van twee uur in een groep van 8 tot 9 personen. Naast de groepssessies krijgen deelnemers een strippenkaart van 6 individuele gesprekken die ze in overleg met de behandelaren kunnen inzetten. De groep is half open, wat betekent dat er na elke 20 weken weer nieuwe deelnemers instromen.

Huiswerkopdrachten en leesopdrachten zijn een belangrijk onderdeel van therapie.

De schema-dramagroep is gericht op mensen met een hulpvraag op het gebied van zelfbeeld, emotieregulatie of relaties met anderen. De werkwijze van deze groep en het accent op experiëntiële werkvormen kan in het bijzonder helpend zijn voor:

- Mensen die moeite hebben met het herkennen van lichamelijke signalen, stilstaan bij gevoelens en uiten van emoties.
- Mensen die zich vaak onthecht en/of leeg voelen en willen leren om meer verbinding te ervaren met zichzelf en mensen om zich heen.
- Mensen die in contact met anderen intense emoties beleven of zich snel afgewezen of bekritiseerd voelen, maar dit moeilijk kunnen uiten.
- Mensen die al veel inzicht hebben in eigen patronen, maar willen oefenen om meer in hun kracht te komen staan.

Ernstig destructief gedrag of het ontbreken van een dagstructuur vormen een belemmering om de schematherapie op te starten.

Behandeling

Elke sessie bestaat uit een gestructureerd deel, waarin achtereenvolgens een landingsoefening, huiswerk bespreken, een oefening uit de schematherapie, huiswerk voor de volgende keer en een blij-kind-oefening worden gedaan. Daarna volgt het psychodrama-deel, waarin groepsleden inbreng doen aan de hand van hun behandeldoelen en hier via psychodrama technieken mee aan de slag gaan.

De sessies vinden plaats in de psychodrama-ruimte: een grote groepsruimte met extra ruimte en materialen voor oefeningen. Per zitting wordt geïnventariseerd wie er inbreng heeft en komen één of twee cliënten aan bod. Deelnemers leren van elkaar door herkenning van gedachten, gevoelens en gedrag. Ze kunnen elkaar steun bieden en elkaar helpen met woorden en uiting geven aan de beleving en behoeftes. Ook kunnen ze elkaar een ander gezichtspunt bieden. Door feedback te geven en krijgen leren de deelnemers te voelen wat de ander bij hen oproept en hoe zij op anderen reageren. Dit biedt voor elk groepslid aanknopingspunten voor problemen in het dagelijks leven.

Wat kun je 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 je als specialist in persoonlijkheidsproblematiek 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 BV
- 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.