

Groeps-schematherapie voor Cluster C (GST-C)

Wat is schematherapie?

Schematherapie (ST) is een vorm van psychotherapie. Schematherapie kan helpen als je in je leven steeds tegen dezelfde patronen aanloopt. Die patronen worden schema's genoemd, vandaar de naam schematherapie. Deze patronen hebben een aantal kenmerken:

- Je hebt er vervelende gevoelens bij.
- Je hebt sterke negatieve gedachten over jezelf of de ander.
- Je reageert steeds vanzelf op dezelfde manier. Bijvoorbeeld:
 - Je voelt je verdrietig doordat je zeker weet dat je niets waard bent en trekt je dan terug.
 - Je wordt boos omdat je je niet serieus genomen voelt en krijgt dan ruzie met anderen.
 - Je bent bang dat je niet goed genoeg bent en gaat dan nog harder werken.
 - Je bent bang dat mensen je gaan verlaten en klampt je dan vast aan die mensen.

Schematherapie helpt je om deze patronen (schema's) te herkennen en duidelijk te krijgen welke emoties en gedachten bij die patronen opkomen (dit noemen we modi). Je leert om je emoties te voelen zonder dat ze te hoog oplopen. Je leert ook wat jij wilt en nodig hebt, en hier op een gezonde manier mee om te gaan. Je leert jouw patronen te begrijpen en ze zo te veranderen dat je anders gaat denken, je beter gaat voelen en dingen anders gaat doen. Hierdoor kun je beter bepalen wat je in je leven wilt, en kun je relaties met anderen verbeteren.

Het is wetenschappelijk bewezen dat schematherapie werkt.

Voor wie is groeps-schematherapie voor cluster C ?

Groeps-schematherapie voor cluster C is er voor als je cluster C-persoonlijkheidsproblemen hebt. Angst heeft dan een grote invloed op de dingen die je elke dag doet. Op een aantal onderdelen van je leven gaat het wel goed, maar in sommige situaties loop je toch vast. Bijvoorbeeld: je staat altijd klaar voor anderen en komt zelf te weinig aan bod. Of je stelt vaak hoge eisen aan jezelf, waardoor er geen ruimte meer is voor plezier. Of je ziet op tegen spannende situaties en gaat deze uit de weg.

In de groep kun je in een veilige omgeving je gedachten, gevoelens en gedrag onderzoeken. Je kunt hier je ervaringen delen met anderen en bij elkaar herkenning vinden.

Dit vragen we bij groeps-schematherapie voor Cluster C van je:

- Je doet een jaar mee met de therapiegroep.
- Je doet oefeningen in de groep én je oefent in je dagelijkse leven met nieuw gedrag. Dit is belangrijk om ervoor te zorgen dat je stopt met situaties uit de weg te gaan die voor jou moeilijk zijn.
- Het doel van deze therapie is het oude patroon doorbreken. Je moet daarom willen doorzetten op momenten dat het moeilijk wordt.
- Je kunt ermee omgaan dat veranderen ook ongemakkelijk kan voelen.

Heb je nu:

- Last van ernstig zelfbeschadigend gedrag (bijvoorbeeld jezelf verwonden of pogingen tot zelfdoding)?
- Weinig dagritme en zorg je slecht voor jezelf?

Dan raden we je aan om eerst daaraan te werken, voordat je met schematherapie begint.

Voordat de groep begint, heb je 2 kennismakingsgesprekken met de groepstherapeuten om te bespreken of deze groepsbehandeling bij je past. Je krijgt hier ook veel informatie over de behandeling.

Hoe lang duurt groeps-schematherapie voor cluster C?

Groeps-schematherapie voor cluster C duurt 1 jaar.

- Je hebt 30 weken lang 1 keer per week **groepstherapie** van 1 uur en 45 minuten.
- Ook kun je maximaal 300 minuten **individuele (één op één) gesprekken** hebben met 1 van de groepstherapeuten.
- Na de 30 wekelijkse groepstherapieën krijg je nog 4 keer elke maand een groepsbijeenkomst voor **nazorg**.

Wat gebeurt er in groeps-schematherapie voor cluster C?

Je komt in een groep van 7 tot 9 deelnemers. In de groep doe je veel oefeningen om patronen te doorbreken. Elke 10 weken nemen 2 tot 3 deelnemers die klaar zijn met de behandeling afscheid en komen er 2 tot 3 nieuwe deelnemers bij.

Het programma van de groeps-schematherapie voor Cluster C bestaat uit drie fases en nazorg.

- In de **eerste fase** (bijeenkomst 1-10) leer je hoe patronen (schema's) en de emoties en gedachten die bij die patronen opkomen (modi) in je leven zijn ontstaan, en hoe het komt dat ze blijven terugkomen. Je gaat in deze fase begrijpen en herkennen hoe dit bij jou werkt.
- In de **tweede fase** (bijeenkomst 11-20) leer je hoe je invloed kunt hebben op de emoties en gedachten die bij jouw patronen opkomen, hoe je die modi kunt veranderen en hoe je jouw patronen kunt doorbreken.
- In de **derde fase** (bijeenkomst 21-30) werk je aan het versterken van je gezonde kant, zodat je de dingen die je hebt geleerd en de veranderingen die je hebt bereikt zelfstandig in je eigen leven kunt blijven volhouden.

Als je klaar bent met de behandeling, heb je nog **4 nazorgbijeenkomsten**.

Huiswerkopdrachten en leesopdrachten zijn een belangrijk onderdeel van de behandeling.

Wil je meer weten over schematherapie?

- Bekijk de filmpjes op deze website: <https://www.schematherapie.nl/schematherapie>.
- Lees het boek *Patronen doorbreken, Negatieve gevoelens en gewoonten herkennen en veranderen* van H. van Genderen, G. Jacob & L. Seebauer (2012). Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Lees het boek *Leven in je leven* van J.E. Young J.S. Klosko & M.E. Weishaar (1999). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Publicaties

- Arntz, A., & Jacob, G. (2012). Schematherapie in de praktijk. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- 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.

Kosten

Voor iedere volwassene (18 jaar of ouder) wordt de behandeling bij het NPI vergoed via de Zorgverzekeringswet. Je hebt hiervoor een Nederlandse ziektekostenverzekering nodig. De betaling loopt dan via de zorgverzekeraar. Hierbij geldt een algemeen eigen risico. Dit eigen risico betaal je per jaar aan je zorgverzekeraar over alle zorg die dat jaar nodig is. De overheid beslist elk jaar hoe hoog dit eigen risico is.

Privacy

Het NPI beschermt jouw privacy zoals het in de wet is geregeld. Het betekent dat wij informatie over jou en je behandeling veilig bewaren en niet met anderen delen, behalve als je daarvoor toestemming hebt gegeven. Wij houden ons aan het privacyreglement van Arkin. Hierin staat precies beschreven hoe onze medewerkers omgaan met persoonsgegevens en het medische dossier. Hier kun je het privacyreglement lezen: <https://arkin.nl/privacyverklaring/>. Je kunt het ook telefonisch opvragen bij ons secretariaat via 020 590 47 00.

Contact

Als je een behandeling wilt bij het NPI, moet je dat eerst bespreken met je huisarts of je behandelaar. Die kan je naar ons verwijzen. Alleen met een verwijsbrief van je huisarts of behandelaar kun je een afspraak maken voor een intake, een kennismakingsgesprek.

Voor vragen over de aanmelding of voor een afspraak voor de intake bel je naar de Centrale Aanmelding van Arkin (het NPI is onderdeel van Arkin): 088-505 12 02.

Of je huisarts of behandelaar meldt je aan bij Arkin voor behandeling bij het NPI.

Ben je verwijzer? Dan kun je elke werkdag van 08:30 tot 17:00 uur terecht bij de Centrale Aanmelding Arkin voor aanmelden, collegiaal overleg en vragen via telefoonnummer 020 – 590 55 55.

Als je een Arkin behandelaar bent, kun je terecht bij het Consultatie en Aanmeld Team (CAT). Kijk op <https://www.npspecialist.nl/voor-verwijzers/consultatie-expertise-en-second-opinion/> voor meer informatie.