

Schema-dramagroep

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.

Wat is de schema-dramagroep?

In de schema-dramagroep combineren we schematherapie met psychodrama. Bij deze groepstherapie leer je door iets te beleven en te ervaren.

- We hebben veel aandacht voor wat je lichaam je vertelt. Dit helpt je om je gevoelens beter te herkennen en begrijpen, en uiteindelijk om je gevoelens te laten zien.
- Je leert ook wat de ander bij jou oproept en wat er gebeurt in het contact met anderen.
- Je praat over je leerdoelen.
- Je doet oefeningen om je gevoelens te onderzoeken en ander gedrag te oefenen. Zo leer je op een veilige manier om hiermee om te gaan.

De schema-dramagroep wordt op onze locaties in Utrecht en Amersfoort gegeven.

Voor wie is de schema-dramagroep?

De schema-dramagroep is er voor als je problemen hebt met hoe je jezelf ziet, met het regelen van je emoties of in relaties met anderen.

De manier waarop we in de schema-dramagroep werken, en de aandacht voor leren door te beleven en ervaren, helpt:

- als je het moeilijk vindt om lichamelijke signalen te herkennen, stil te staan bij gevoelens en je emoties te laten merken.
- als je je vaak leeg en/of onthecht voelt (als je geen verbinding voelt met je lijf of je gevoel) en wilt leren om meer een band te voelen met jezelf en met mensen om je heen.
- als je in contact met anderen heftige emoties voelt of je snel afgewezen of bekritiseerd voelt, maar dit moeilijk kunt laten merken.
- als je al veel inzicht hebt in je eigen patronen, maar wilt oefenen om er op een sterke manier mee om te gaan.

Dit verwachten we bij de schema-dramagroep van je:

- Je doet mee met de oefeningen.
- Je wilt in de groep bespreken wat er gebeurt in het contact met anderen.
- Je kunt ermee omgaan dat veranderen ook ongemakkelijk kan voelen.
- Je gaat in de groep en je dagelijkse leven zelfstandig oefenen met ander gedrag.

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 de kortdurende schemagroep begint.

Wat gebeurt er in de schema-dramagroep?

- Je hebt 40 weken lang 1 keer per week een groepsbijeenkomst van 2 uur. De groep bestaat uit 8 tot 9 personen. Elke 20 weken nemen deelnemers die klaar zijn met de behandeling afscheid en komen er nieuwe deelnemers bij.
- Je hebt 40 individuele (één op één) gesprekken met je eigen therapeut. Hier kun je jouw patronen nog verder duidelijk krijgen en de dingen die je meemaakt in de groep vertalen naar je dagelijks leven. In de eerste 20 weken therapie heb je 1 keer per twee weken een individueel gesprek, daarna 1 keer per 4 weken.

Huiswerkopdrachten en leesopdrachten zijn een belangrijk onderdeel van de schema-dramagroep.

De groepsbijeenkomsten zijn in de psychodrama-ruimte van het NPI: een grote groepsruimte met extra ruimte en materialen voor oefeningen. Elke bijeenkomst is op dezelfde manier opgebouwd:

- We doen een ontspanningsoefening, een aandachtsoefening of een oefening waarbij je nagaat hoe je je op dat moment voelt.
- We bespreken het huiswerk.
- We doen een oefening uit de schematherapie.
- We bespreken het huiswerk voor de volgende keer.
- Daarna volgt het psychodrama-deel. In speciaal bedachte rollenspellen speel je dan situaties uit de werkelijkheid na. Zo kun je in een veilige omgeving relaties, rollen en contacten met belangrijke mensen in je omgeving ervaren, en oefenen met ander gedrag.

In de groep leer je doordat je gedachten, gevoelens en gedrag van elkaar herkent. Je kunt elkaar steun bieden, elkaar helpen met woorden, en laten merken wat jij beleeft en nodig hebt. Je kunt elkaar ook laten zien hoe je op een andere manier naar iets kunt kijken. En door te bespreken hoe jij anderen in de groep ervaart en hoe anderen jou ervaren, leer je te voelen wat de ander bij je oproept en hoe jij op anderen reageert. Alle deelnemers halen tips uit de groep voor problemen in hun dagelijkse leven.

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.