

## Schematherapie Gezonde Volwassene Groep

### 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.

Een belangrijk onderwerp bij schematherapie is gezonde volwassen emoties en gedachten ontwikkelen en versterken. Vanuit deze 'gezonde volwassene'-modus kun je patronen herkennen, jezelf troosten en steunen, verantwoordelijkheid nemen en zorgen voor wat jij nodig hebt en belangrijk vindt. In de Gezonde Volwassene Groep werk je eraan om je beter te voelen en makkelijker te herstellen van dingen die gebeuren. Dat geeft je een extra zetje om je gezonde volwassene te versterken. De Gezonde Volwassene Groep sluit aan op de bestaande behandelingen van de schematherapie.

### Voor wie is de Gezonde Volwassene Groep?

De Gezonde Volwassene Groep is er voor als je:

- In de eindfase zit van je schematherapie.
- Nog een extra zetje kunt gebruiken om je 'gezonde volwassene'-modus te versterken in het dagelijks leven.
- Tips en ondersteuning zoekt om (meer) te leven en reageren vanuit de 'gezonde volwassene'-modus.
- De dingen die je in de schematherapie hebt geleerd ook echt wilt vertalen naar nieuw gedrag in het dagelijks leven.

Het is wetenschappelijk bewezen dat schematherapie werkt. Er is nog geen onderzoek gedaan naar de Gezonde Volwassene Groep, maar de behandelaars en cliënten zijn er erg positief over. Een deelnemer schreef dit: "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."

### **Wat gebeurt er in de Gezonde Volwassene Groep?**

De Gezonde Volwassene Groep bestaat uit 10 bijeenkomsten van 2 uur. In een groep van 6 tot 9 deelnemers oefen je met wat je in de schematherapie hebt geleerd. We werken met duidelijke doelen, rollenspellen en allerlei andere oefeningen om je situaties te laten ervaren. Het gaat in de groep over onderwerpen zoals makkelijker herstellen van dingen die gebeuren, kwetsbaarheden van jezelf accepteren, voor jezelf zorgen, leven volgens wat jij belangrijk vindt en de therapie afronden.

#### *Je werkt aan een persoonlijk doel*

Voordat je met de Gezonde Volwassene Groep begint, bereid je je voor in een kennismakingsgesprek met de 2 groepsbehandelaars. Jullie bespreken dan waarom je aan deze groep wilt meedoen en wat je doelen zijn.

De precieze invulling van je doelen gebeurt in de groep. Bijvoorbeeld:

- 'Ik wil mezelf op een positieve manier aanmoedigen om te doen wat ik belangrijk vind, ook als ik bang ben.' Of:
- 'Ik wil als eerste het contact beginnen met mensen om mij heen.'

Samen met de groep en de behandelaars beschrijf je tijdens elke groepsbijeenkomst een actie om aan dit doel te werken.

#### *Je krijgt uitleg over de gezonde volwassene*

De algemene uitleg van wat de 'gezonde volwassene' is, klinkt heel logisch. Maar het is vaak een heel gepuzzel om dit te vertalen naar je eigen situatie. In de Gezonde Volwassene Groep geven we opnieuw uitleg over deze modus. We hebben ook veel aandacht voor de verschillende taken en het nut van de gezonde volwassene. Samen met de groep en de behandelaars neem je de tijd om deze informatie te vertalen naar je eigen situatie. Ook zetten we samen zo precies mogelijk op een rij wat jou helpt om te leven en reageren vanuit de 'gezonde volwassene'-modus.

#### *Oefenen en uitproberen*

Als je oude patronen doorbreekt en zoekt naar nieuwe patronen, dan zijn nieuwe ervaringen heel belangrijk. We hebben hier daarom in de Gezonde Volwassene Groep veel aandacht voor. Tijdens de groepsbijeenkomsten doen we veel oefeningen om je situaties te laten ervaren. Ook krijg je huiswerkopdrachten om nieuw gedrag in je dagelijks leven te gaan uitproberen.

### **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.npispecialist.nl/voor-verwijzers/consultatie-expertise-en-second-opinion/> voor meer informatie.