

## Schematherapie Individueel

### 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 individuele schematherapie?

Individuele schematherapie is er voor als het op een aantal onderdelen van je leven wel goed gaat, maar je op sommige momenten toch vastloopt. Bijvoorbeeld in situaties waarin je met je verstand wel weet dat jouw beeld van jezelf niet klopt, maar waar je gevoel iets anders zegt (meestal iets negatievers). Of in situaties waarin oude patronen worden opgeroepen door traumatische herinneringen die je niet hebt verwerkt.

#### *Individuele of groepstherapie*

Als de patronen vooral spelen in het contact met andere mensen, dan kun je het beste kiezen voor schemagroepstherapie in plaats van individuele schematherapie. Soms kan er een goede reden zijn om schematherapie toch niet in een groep te doen. Bijvoorbeeld als de traumatische gebeurtenissen niet geschikt zijn om in een groep te bespreken. Of als je slechte ervaringen hebt in groepen. Je kunt ook praktische redenen hebben om te kiezen voor individuele schematherapie, bijvoorbeeld als je je door werk of studie niet 1,5 jaar op hetzelfde tijdstip vrij kunt maken.

*Dit verwachten we bij individuele schematherapie van je:*

- Je wilt onderzoeken wat er in je leven gebeurt, dit bespreken met de schematherapeut en er in de gesprekken mee oefenen.
- Je kunt ermee omgaan dat veranderen ook ongemakkelijk kan voelen.
- Je gaat in 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 schematherapie begint.

### **Hoe lang duurt individuele schematherapie?**

Individuele schematherapie bestaat uit 50 gesprekken van 45 minuten. In totaal duurt de behandeling 1 jaar en 6 maanden. Als het kan, beginnen we de behandeling met 2 afspraken per week. Later in de behandeling wordt dat 1 keer per week. Aan het einde heb je 1 keer per 2 weken een gesprek, en soms zelfs 1 keer per 4 weken. Zo krijg je vertrouwen om het in de toekomst zelf te kunnen. Je therapeut kijkt samen met jou wat je op dat moment nodig hebt.

We kunnen ook kiezen voor een therapie van 25 gesprekken in plaats van 50:

- Als je problemen niet heel ernstig zijn.
- Als je individuele schematherapie gaat doen na een eerdere behandeling.

Je kunt individuele schematherapie ook online doen. Meer hierover vind je in de factsheet NPI Online.

### **Wat gebeurt er in individuele schematherapie?**

Schematherapie bestaat uit 3 onderdelen:

- De **eerste fase** (5 tot 10 gesprekken).
- De **veranderingsfase** (20 tot 30 gesprekken).
- De **eindfase** (10 tot 20 gesprekken).

#### ***De eerste fase***

In de eerste fase onderzoek je hoe patronen (schema's) en de emoties en gedachten die daarbij opkomen (modi) in je leven zijn ontstaan. Je leert ook wat ervoor zorgt dat die schema's en modi steeds terug blijven komen.

#### ***De veranderingsfase***

In de veranderingsfase gaan we met jou actief aan het werk om patronen te doorbreken. We helpen je met verschillende technieken om verandering te ervaren. Je schematherapeut kan ook bedoeld of onbedoeld schema's oproepen. Bijvoorbeeld verlatingsangst, of als je therapeut met vakantie gaat. Het bespreken van deze ervaringen in het contact met je therapeut is ook een belangrijk onderdeel van de schematherapie.

### **De eindfase**

In de eindfase van de therapie gaat het erom dat je zelf, met steun van je therapeut, patronen leert veranderen. Tot slot sluit je met je schematherapeut de behandeling af. Je neemt op een goede manier afscheid en gaat zelfstandig verder.

### **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.