

Schematherapiegroep Kortdurend

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 de kortdurende schemagroep?

De kortdurende schemagroep is er voor als je al verschillende therapieën hebt gehad en praktische tips wilt om anders met jouw patronen om te gaan. We hebben vooral aandacht voor waarom en wanneer er nu oude patronen bij jou worden geactiveerd, en hoe je daar anders mee kunt omgaan.

Dit verwachten we bij de kortdurende schemagroep 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 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.

Voordat de groep begint, heb je 2 gesprekken met de groepstherapeuten om te bespreken of deze groepsbehandeling bij je past.

Wat gebeurt er in de kortdurende schemagroep?

De kortdurende schemagroepstherapie is een behandeling van een half jaar. Je komt in een groep van 7 tot 9 deelnemers, die tegelijk met jou starten. Je hebt samen met deze groep 20 weken lang elke week 1 bijeenkomst van 2 uur.

Het programma van de kortdurende schemagroep bestaat uit vijf fases:

- In de **eerste fase** leer je hoe schema's en modi in je leven zijn ontstaan en hoe het komt dat ze blijven terugkomen.
- In de **tweede fase** werk je aan het verminderen van niet-helpende modi.
- In de **derde fase** leer je goed te zorgen voor je kwetsbare kanten.
- In de **vierde fase** leer je gezonde modi te versterken.
- In de **vijfde fase** gaat het erover hoe je de dingen die je hebt geleerd en bereikt kunt blijven volhouden, ook buiten de therapie.

Huiswerkopdrachten en leesopdrachten zijn een belangrijk onderdeel van de behandeling.

Je hebt 3 individuele evaluatiegesprekken om te bespreken hoe het gaat: na 10 groepsbijeenkomsten, na 20 groepsbijeenkomsten en 3 maanden na de laatste groepsbijeenkomst.

Je krijgt ook een strippenkaart met 5 individuele (één op één) afspraken. Je kunt deze afspraken inplannen op momenten dat dit nodig is.

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.