

# Schematherapie (SFT)

Schematherapie is geschikt voor patiënten die in hun leven steeds tegen dezelfde vervelende gevoelens, hardnekkige overtuigingen en terugkerende patronen aanlopen. Sommigen komen bijvoorbeeld telkens in relaties terecht waarin ze als voetveeg worden behandeld. Anderen vinden zichzelf nooit goed genoeg, hoeveel ze ook bereiken; weer anderen durven nooit beslissingen te nemen voor zichzelf. Vaak zijn deze patronen al vroeg in iemands leven ontstaan.

Patiënten herkennen deze patronen in meer of mindere mate en ervaren dat het moeilijk is om ze te doorbreken. We noemen deze patronen schema's. In bepaalde situaties kunnen een aantal schema's tegelijk opspelen waardoor de patiënt in een onaangename gemoedstoestand (modus) terecht komt en overspoeld wordt door heftige emoties of in het contact met anderen problemen ervaart. Schematherapie kan dan uitkomst bieden.

Het doel van schematherapie is dat patiënten hun gezonde kant verder ontwikkelen. Als die gezonde kant voldoende ontwikkeld is, kan een patiënt emoties toelaten zonder er door overspoeld te raken. Patiënten krijgen beter inzicht in hun behoeftes en kunnen daar ook beter voor opkomen. Ze herkennen wanneer schema's actief zijn en wanneer ze in een bepaalde modus schieten. Ze kunnen er dan voor kiezen om ander gedrag te vertonen dan waar de schema's en modi hen toe aanzetten.

## Wat kan uw patiënt verwachten?

Schematherapie is opgedeeld in fases. In de eerste fase leren patiënten hoe schema's en modi in hun leven zijn ontstaan en hoe ze in stand gehouden worden. In de daarop volgende veranderingsfase, wordt gebruik gemaakt van verschillende technieken. Om denkpatronen te veranderen worden cognitieve technieken gebruikt en nieuw gedrag wordt geoefend in rollenspellen en gedragsexperimenten. Daarnaast is het leren aangaan van een band met de therapeut een belangrijk onderdeel van de therapie. Ook in het contact met de therapeut zullen schema's en modi worden opgeroepen en wordt beoogd in een veilige omgeving te oefenen met het doorbreken van patronen. De laatste fase van de therapie is gericht op het afsluiten van de therapie, afscheid nemen en zelfstandig verder gaan. Het NPI biedt schematherapie in de volgende varianten: individueel, individueel & intensief, gesloten groep, intensieve groep, half open groep. Daarnaast bieden we blended schematherapie; een vorm van schematherapie waarbij uw patiënt zowel face tot face als online interventies krijgt aangeboden.

## Bewezen effectief

De effectiviteit van schematherapie is bewezen door wetenschappelijk onderzoek. Het NPI is gespecialiseerd in het hanteren van complexe therapeutische relaties.

- Vreeswijk, M.F. van, Spinhoven, P, Eurelings-Bontekoe, E.H.M. & Broersen, J. (2012). *Changes in symptom severity, schemas and modes in heterogeneous psychiatric patient groups following short-term schema cognitive behavioral group therapy: a naturalistic pre-treatment and post-treatment design in an outpatient clinic.* In Clinical Psychology and Psychotherapie.
- Renner, F, Goor, M. Van, Huibers, M, Arntz, A.A., Butz, B & Bernstein, D. (2013) *Short-term group schema cognitive-behavioral therapy for young adults with personality disorders and personality disorder features: Associations with changes in symptomatic distress, schemas schema modes and coping style* in Behaviour Research and therapy.

## Kosten

De behandelingen van het NPI zijn onderdeel van de basisverzekering en worden vergoed door de zorgverzekeraar. In sommige gevallen kan de verzekeraar melden dat er geen contract is met het NPI. Het NPI is echter onderdeel van Arkin en er is een contract met Arkin. De zorg van het NPI wordt via dit contract vergoed.

## Contact

Patiënten kunnen met een ondertekende verwijsbrief worden aangemeld voor een intake bij het NPI. Alle behandelingen vinden plaats op de Domselaerstraat 126 of 128 in Amsterdam. Wilt u met één van onze behandelaars overleggen over een aanmelding, dan kunt u bellen tijdens het dagelijkse telefonisch spreekuur van 13.00-14.00 uur via 020 590 4700. Kijk voor meer informatie op [www.npispécialist.nl](http://www.npispécialist.nl).