

Blended schematherapie (SFT)

Blended Schematherapie (SFT) is een vorm van schematherapie waarbij u zowel face tot face als online interventies krijgt aangeboden. Schematherapie is geschikt als u in uw leven steeds tegen dezelfde vervelende gevoelens, hardnekkige overtuigingen en terugkerende patronen aanloopt. Bijvoorbeeld de gedachte dat u niets waard bent en niets kan. Vaak zijn dit soort gedachtes al vroeg in iemands leven ontstaan.

U herkent deze patronen in meer of mindere mate en ervaart 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 u in een onaangename gemoedstoestand (modus) terecht komt en overspoeld wordt door heftige emoties of problemen in het contact met anderen ervaart. Schematherapie kan dan uitkomst bieden.

Het doel van schematherapie is dat u uw gezonde kant verder ontwikkelt. Als die gezonde kant voldoende ontwikkeld is, kunt u emoties toelaten zonder er door overspoeld te raken. U krijgt beter inzicht in uw behoeftes en kunt daar ook beter voor opkomen. U herkent wanneer schema's actief zijn en wanneer u in een bepaalde modus schiet. U kunt er dan voor kiezen om ander gedrag te laten zien dan waar de schema's en modi u toe aanzetten.

Wat kunt u verwachten?

Blended schematherapie bestaat in totaal uit 17 online en 11 face to face sessie met de therapeut. Tijdens de behandeling leert u in de eerste fase hoe schema's en modi in uw leven zijn ontstaan en hoe ze in stand gehouden worden. In de veranderingsfase, wordt gebruik gemaakt van verschillende technieken. Tijdens online sessies wordt de manier van denken uitgedaagd (bijvoorbeeld zwart-wit denken). Tijdens de face to faces sessies oefenen we nieuw gedrag in rollenspellen en gedragsexperimenten. Het leren aangaan van een band met de therapeut is een belangrijk onderdeel van de therapie.

Bewezen effectief

Het NPI kan u als specialist in persoonlijkheidsproblematiek optimaal begeleiden in deze therapie. Wij hechten veel waarde aan het contact tussen u en uw therapeut en zijn er juist op die momenten wanneer het moeilijk wordt in het contact.

Kosten

Bent u in Nederland verzekerd, dan wordt uw behandeling bij het NPI vergoed via de Zorgverzekeringswet. Het NPI is een specialistische GGZ-instelling, wat inhoudt dat de behandelingen onderdeel zijn van de basisverzekering en vergoed worden door de zorgverzekeraars. Wel geldt bij behandeling in de specialistische GGZ het eigen risico van - in 2014 - minimaal €360,-. In uw polisvoorwaarden staat precies beschreven voor welke vergoeding u in aanmerking komt. In sommige gevallen kan uw 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

U kunt zich alleen via uw huisarts aanmelden voor een intake bij het NPI. Hiervoor moet uw huisarts een ondertekende verwijsbrief sturen naar het NPI. Meer informatie daarover is te vinden op onze website www.npispecialist.nl. Heeft u verdere vragen dan kunt u terecht bij ons wekelijkse spreekuur, iedere woensdag van 12.00 tot 13.00 uur via 020 590 4700. Alle behandelingen vinden plaats bij:

NPI

Domselaerstraat 126 & 128
1093 MB Amsterdam