

# Individuele schematherapie (SFT)

Schematherapie (SFT) 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?**

Schematherapie is opgedeeld in fases. In de eerste fase leert u hoe schema's en modi in uw 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 gebruiken we cognitieve technieken en oefenen nieuw gedrag 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 beogen we 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.

De individuele schematherapie duurt 1 tot maximaal 3 jaar en bestaat uit wekelijkse therapiesessies van 45 minuten per keer. Huiswerk en leesopdrachten kunnen onderdeel zijn van de therapie.

## **Bewezen effectief**

De effectiviteit van schematherapie is wetenschappelijk bewezen. 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 verwijfsbrief sturen naar het NPI. Meer informatie daarover is te vinden op onze website [www.npispecialist.nl](http://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