

Schematherapie (ST)

Wat is het en voor wie?

Schematherapie (ST) 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 weinig kan. En u in een groep het gevoel heeft er niet bij te horen. Of dat u de ander moeilijk vertrouwt. Vaak zijn deze gedachten 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. De gemoedstoestand (modus) waarin we dan komen kan onaangenaam zijn, met heftige emoties of waarbij u problemen ervaart in het contact met anderen. Schematherapie kan dan uitkomst bieden.

Doel

Het doel van schematherapie is dat u inzicht krijgt in uw patronen en modi. In uw interne conflicten en oude gevoelens die geraakt kunnen worden en uw reacties nu nog steeds bepalen. De gezonde volwassene zal zich verder ontwikkelen gedurende de therapie. Hierdoor kan u emoties toelaten zonder er door overspoeld te raken. U krijgt beter inzicht in uw behoeften en kan er beter voor opkomen. Ernstig destructief gedrag en het ontbreken van een dag structuur vormen een belemmering om schematherapie te starten.

Behandeling

Een schematherapie behandeling bestaat uit 50 individuele therapie sessies. Een sessie duurt 45 minuten. De eerste 15 weken zie u de therapeut 2x per week, daarna wordt dit afgebouwd naar 1x per week voor 15 weken en tenslotte eens per 2 weken voor de laatste 10 weken. Rekening houdende met ziekte en vakanties duurt de totale behandeling ongeveer 1 jaar.

Het therapeutisch proces

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 veranderingsfase, wordt gebruik gemaakt van ervaringsgerichte technieken. Daarnaast is bespreken van ervaringen in het contact 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.

In de eind fase van de therapie is gericht op veranderen van oude patronen en het afsluiten van de therapie, afscheid nemen en zelfstandig verder gaan.

Wat kan u lezen over schematherapie

Genderen, van, H., Jacob, G., & Seebauer, L. (2012). Patronen doorbreken, Negatieve gevoelens en gewoonten herkennen en veranderen. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Young, J.E. & Klosko, J.S., Weishaar, M.E. (1999). Leven in je leven. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

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.

Referenties

Aalders, H., & Dijk, van, J. (2011). Schemagerichte therapie in de praktijk. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers B.V.

Arntz, A., & Jacob, G. (2012). Schematherapie in de praktijk. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Arntz, A., & Bögels, S. (2000). Schemagerichte cognitieve therapie voor persoonlijkheidsstoornissen. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Behary, W. (2009). Waarom gaat het altijd over jou? Omgaan met narcisme en egocentrisme bij anderen. Amsterdam: Hogrefe uitgevers.

Farrell, J.M., Reiss, N., & Shaw, I.A. (2016). Schematherapie in de klinische praktijk. Een complete gids voor individuele, groeps- en geïntegreerde behandeling met schemamodi. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Genderen, van, H., & Arntz, A. (2010). Schematherapie bij borderline-persoonlijkheidsstoornis. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Muste, E., Weertman, A., & Claassen, A.M. (2009). Handboek klinische schematherapie. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

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.

Young, J.E. & Klosko, J.S., Weishaar, M.E. (1999). Leven in je leven. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Kosten

Bent u in Nederland verzekerd, dan wordt uw behandeling bij het Psychiatrie Praktijk Houten vergoed via de Zorgverzekeringswet. De behandeling is onderdeel van de basisverzekering en vergoed worden door de zorgverzekeraars. Wel geldt bij behandeling in de specialistische GGZ het eigen risico, mocht er daarnaast medicatie voorgeschreven worden dan geldt tevens de eigen bijdrage.
