

Info groepsschematherapie voor verwijzers

Wij gaan beginnen met een schematherapie-groep eind 2022

Schematherapie is een speciale vorm van cognitieve gedragstherapie die zich richt op het veranderen van disfunctionele patronen bij mensen die vast blijven zitten in zo'n patroon, al wil men wel anders en heeft men dit al op verschillende manieren geprobeerd.

Het is daarmee bij uitstek geschikt voor mensen met persoonlijkheidsstoornissen en/of recidiverende angststoornissen en depressie die verworteld ligt in vroege problematiek. Schematherapie onderscheidt zich van gebruikelijke CGT omdat ze zich vooral richt op emoties en daaronder liggende emotionele behoeften. De aanname is dat disfunctionele patronen ontstaan omdat in de kindertijd en jeugd onvoldoende vervulling is geweest van één of meerdere basisbehoeften.

Schematherapie is een gestructureerde, directieve vorm van therapie in drie fasen: de eerste fase is vooral cognitief, gericht op het begrijpen van het schema-modi-model en de samenhang van de eigen problemen vanuit dit kader. Men leert zijn patronen in het eigen dagelijks ervaren te herkennen en analyseren. De tweede fase is gericht op emotionele knopen, daar contact mee leren (durven) maken en bestaansrecht te geven aan de onderliggende behoeften. In deze fase vindt emotionele verwerking plaats en leert men uiting te geven aan gevoelens en behoeften. In de derde fase staat autonomie centraal, gekoppeld aan gedragsverandering.

Schematherapie is ook erg effectief in een groep. Men ondersteunt en leert van elkaar, en de context van een groep triggert meestal ook meer dan individuele therapie de disfunctionele patronen en onderliggende emotionele schema's, waardoor deze herkend, verwerkt en getransformeerd kunnen worden.

Belangrijk voor verwijzers

Voorafgaand aan de start van de groep is er met iedere kandidaat een intake en screeningsfase van 2 - 5 sessies. In deze voorbereidingsfase worden problemen geïnventariseerd, schematherapie-vragenlijsten ingevuld en besproken, een eerste persoonlijke casusconceptualisatie opgesteld, psycho-educatie gegeven over het model en de therapie, en een schematherapie-oefening gedaan. Deze fase wordt afgesloten met een indicatiestelling en behandelplan.

Het kan dus ook zo zijn dat we aan het eind van deze voorbereidingsfase concluderen dat de schemagroep niet geschikt is voor de kandidaat.

De therapiegroep zal bestaan maximaal 8 deelnemers, en komt een jaar lang wekelijks (m.u.v. vakanties e.d.) bijeen gedurende anderhalf uur. Het gaat om een zgn. gesloten groep (die samen start, samen eindigt). Er wordt naast groepsdynamische gesprekken gewerkt met oefeningen en opdrachten, en deelnemers krijgen huiswerk tussen de sessies. Dit vraagt om een gemotiveerde houding van de kandidaten.

De groep wordt begeleid door 2 ervaren psychologen, Saskia de Jager (BIG-geregistreerd GZ psycholoog) en Karel van Riet (BIG geregistreerd klinisch psycholoog en psychotherapeut).

De groepstherapie wordt vergoed als specialistische GGZ, mits in de screening recidiverende of chronische psychopathologie is vastgesteld, en de huisarts hiervoor een SGGZ verwijzing heeft gegeven. De voorbereidende fase wordt apart gedeclareerd als basis GGZ..

Nazorg

Na het jaar intensieve schematherapie zijn er gedurende een half jaar maandelijkse terugkomsessies voor de groep om autonomie te versterken en ondersteuning steeds meer te internaliseren bij de deelnemers zelf.

Meer info

Als u patiënten wilt attenderen op deze therapie, kunt u hen verwijzen naar onze website (www.psychologenbemmel/nieuws). Zij kunnen contact opnemen door te mailen naar Saskia de Jager (swadejager@xs4all.nl) of Karel van Riet (karelvanriet@ruich.nl).