

Keuzekaart samen beslissen

Behandeling van een persoonlijkheidsstoornis Schematherapie (SFT)

Heeft u een persoonlijkheidsstoornis? En wilt u weten welke therapieën hiervoor zijn bij GGZ Oost Brabant? De keuzekaarten helpen u het gesprek aan te gaan met uw behandelaar over de mogelijkheden. Afhankelijk van uw diagnose en uw hulpvraag kiezen jullie samen de behandeling die het beste bij u past.

Deze keuzekaart gaat over schematherapie, andere keuzekaarten in deze serie zijn:

- Mentalization Based Treatment (MBT)
- Guideline-Informed Treatment for Personality Disorders (GIT-PD)

3 goede vragen

Om u te helpen bij het gesprek kunt u zelf deze '3 goede vragen' aan uw behandelaar stellen. Zo nodigt u hem of haar uit om goede informatie te geven en een open gesprek met u te voeren.

1. Wat zijn mijn mogelijkheden?
2. Wat zijn de voordelen en nadelen van die mogelijkheden?
3. Wat betekent dat in mijn situatie?

Schematherapie (SFT)

Wat is het?	Schematherapie is een vorm van cognitieve gedragstherapie en kan u helpen om hardnekkige, bemerkerende patronen van denken, voelen en doen te veranderen. Schematherapie gaat uit van het idee dat mensen in hun jeugd ideeën ontwikkelen. Over wie ze zijn, hoe de wereld in elkaar zit, hoe andere mensen zijn, en hoe ze zich het beste kunnen gedragen om narijheid te voorkomen. Deze ideeën, waar we ons vaak niet zo bewust van zijn, noemen we schema's. Ze beïnvloeden hoe we denken, voelen en hoe we ons gedragen. Meestal passen die ideeën goed bij hoe onze wereld eruitzag toen we kind waren. Soms passen ze niet zo goed meer in de wereld waarin we leven als we volwassen zijn en kunnen ze onnodig veel problemen veroorzaken, zoals een gevoel van minderwaardigheid.
Wat kan ik verwachten?	We kijken naar wat u als kind heeft meegemaakt en hoe dit u beïnvloedt op latere leeftijd. Hebben gebeurtenissen u bijvoorbeeld gekwetst of gefrustreerd? Schematherapie helpt u om de oorsprong van gedragspatronen te begrijpen en daarna te veranderen. (Waar komt uw gedrag vandaan?) We gaan kijken hoe uw jeugdervaringen doorwerken in uw dagelijkse leven nu. U leert voelen wat uw behoefte is en u leert daarbij hoe u voor deze behoefte kunt opkomen. Hierdoor verandert uw gedrag, maar ook uw gedachten en gevoelens.

Schematherapie

Waarbij helpt het me?	Door te kijken naar gebeurtenissen uit het verleden, leert u om huidige patronen beter te begrijpen. Hierdoor verminderen uw klachten, bent u beter opgewassen tegen problemen en leert u nieuwe manieren om zaken op te lossen. We streven ernaar dat u zich gezonder en prettiger gaat voelen.
Waar kan ik last van krijgen?	Het kan een tijd duren voordat u veranderingen gaat zien in uw dagelijks leven. Patronen die u van jongs af aan hebt aangeleerd kunnen al generaties lang bestaan en zijn soms hardnekkig om te doorbreken. Werken in een groep kan daarnaast confronterend en emotioneel zijn.
Modules	• Schematherapie (in groep) • Individuele schematherapie • Deeltijd (dagbehandeling) schematherapie
Locaties	Boxmeer Voor de deeltijdbehandeling schematherapie werken we met gemengde groepen waarbij iedereen met een persoonlijkheidsstoornis cluster b en c welkom is. Binnen de schematherapie doorloopt u onderstaande groepen: • Basisgroep: deze duurt 6 weken. In deze groep maakt u een modusmodel en is er een kennismaking met de methodiek. • Deeltijd: op twee dagen van de week. Tijdens deze groepsbehandeling volgt u psychotherapie, creatieve therapie, schemawerkboek-groep en psychomotorische therapie. Daarnaast ontvangt u wekelijks individuele psychotherapie, die gaandeweg wordt afgebouwd in frequentie. Maximale duur 12 maanden, minimale duur 9 maanden. • Nazorggroep: psychotherapie in de groep en maandelijks 1x individuele psychotherapie. Maximale duur 6 maanden, minimale duur 3 maanden. Helmond • SFT groep Borderline: 1x per week groepstherapie (90 minuten); 1x per week individuele SFT (45 minuten); duur 18 maanden. • SFT cluster-C: 1x per week groepstherapie (90 minuten) en in totaal 300 minuten individuele SFT, duur 30 weken. • Deeltijd (dagbehandeling) SFT: drie dagen per week groepstherapie (maandag, dinsdag en donderdag); duur 6 maanden. • Individuele schematherapie: 50 sessies (van 45 minuten). Oss • SFT cluster-C: 1x per week groepstherapie (90 minuten) en in totaal 300 minuten individuele SFT, duur 30 weken. Deeltijd 1dgs cluster B+ C: SFT: Eén dagdeel per week groepstherapie + één individuele sessie per week op een andere dag. Duur 9-12 maanden. 2e jaar: instroom in fase 3 groep cluster B : Eén groepsessie per week. Zie verder hieronder. • Deeltijd cluster B: SFT in vier fasen: maximale duur 24 maanden (6 maanden per fase). • fase 1: op drie dagen één therapieblok per week, daarnaast één individuele sessie per week. • fase 2: op twee dagen één therapieblok per week, daarnaast één individuele sessie per week/per twee weken. • fase 3: één groepsessie per week, individuele sessie één keer per twee weken / vier weken • fase 4: één groepsessie per twee weken. Individuele sessie 1x per twee weken/maand
Hoe lang duurt het?	9 tot 24 maanden

In verbinding blijven met ons?



www.ggzoostbrabant.nl

Wesselmanlaan 25a, 5707 HA Helmond

088 - 846 04 62