

Groep schematherapie voor mama's

Wat is schematherapie (ST)?

Schematherapie is een vorm van therapie die bestaat uit een combinatie van cognitieve gedragstherapie en elementen uit andere therapievormen. ST is geschikt als je in je leven steeds tegen dezelfde patronen aanloopt, last hebt van negatieve overtuigingen en vervelende gevoelens. Bijvoorbeeld de gedachte dat je niet goed genoeg bent, of moeite hebt anderen te vertrouwen, het gevoel dat je minder waard bent, of dat je er niet bij hoort. Vaak zijn deze gedachten, patronen en gevoelens al vroeg in iemands leven ontstaan. We noemen deze patronen schema's. De gemoedstoestand (modus) waarin we dan komen kan heel naar zijn met heftige emoties of waarbij je problemen ervaart in het contact met anderen.

Het moeder worden is een intensieve periode in je leven. Een fase waarin er veel verandert, waarin je gevoelens van verliefdheid kan ervaren, maar ook onzekerheid, somberheid en angsten. In deze periode kunnen onderliggende patronen getriggerd worden. Het doel van schematherapie voor mama's is dat je inzicht krijgt in jouw patronen en modi en hoe deze zijn ontstaan. Jouw hechting met jouw ouders (of andere belangrijke hechtingsfiguren) en de hechting met je eigen kindje staan centraal. Leren wat jouw behoeften zijn en waarin jij tekort gekomen bent. Daarnaast het beter begrijpen van de behoeften van jouw kindje. Ook heeft de groep de functie dat we herkenning in elkaar vinden, steun aan elkaar hebben en verbinding maken.

De behandeling bestaat uit cognitieve technieken, ervaringsgerichte technieken en gedragstechnieken. Je leert in de therapie om je gevoelens op een gezonde manier te beleven en te uiten. Je leert wat je daarbij nodig hebt. We gaan negatieve gedachten en ideeën over jezelf en anderen onderzoeken, die gevormd zijn door nare ervaringen in je jeugd. Vervolgens is er ruimte om te oefenen met nieuw gedrag. De relatie met de therapeut en de relatie met de groepsleden spelen daarbij een belangrijke rol. De combinatie van deze technieken zal leiden tot een positiever beeld van jezelf, leren verbinden met anderen, het beter begrijpen van de behoeften van je kindje en hierdoor de hechting met je kindje verbeteren.

Vorm en omvang

De GST bestaat uit maximaal zes deelnemers, met wekelijkse sessies. In totaal 20 bijeenkomsten van 90 minuten over een periode van zes maanden. Voorafgaand worden twee intakegesprekken gepland en vragenlijsten afgenomen. Deze vragenlijsten worden ook afgenomen bij de tussenevaluatie na tien sessies, de eindevaluatie van 20 sessies en het follow up gesprek drie maanden na afloop van de groepstherapie.

Tarieven en vergoeding

Ik ben aangesloten bij stichting 1nP (een netwerk-stichting die het contact en de afrekening met zorgverzekeraars regelt). Daardoor heb ik contracten met alle zorgverzekeraars voor zowel de Basis GGZ als de Specialistische GGZ en kan je behandeling volledig vergoed worden. Het eigen risico kan wel worden aangesproken. Om in aanmerking te komen voor een vergoeding van de schematherapie groep heb je een geldige verwijfsbrief voor de SGGZ nodig van de huisarts.