



Regionaal centrum OPSY
Dr Poletlaan 40
5626 ND Eindhoven

Bezoekadres
Dr Poletlaan 11
5626 NC Eindhoven
Intern postvak DP1103
tel. (040) 214 10 45
regionaalcentrumOPSY@ggze.nl
www.OPSYvoorjou.nl

Openbaar vervoer vanaf
station Eindhoven: Lijn 8.
Uitstaphalte: De Grote Beek,
Philips Nederland

Parkeren:
Volg de borden P8 op Landgoed
De Grote Beek

HOE VAAK?

Doorgaans heb je iedere week een afspraak voor schematherapie.

HOELANG DUURT EEN AFSPRAAK?

Een afspraak duurt maximaal een uur.

HOEVEEL AFSPRAKEN?

Het is moeilijk te zeggen hoeveel afspraken je nodig hebt, dat is bij iedereen verschillend. Je moet er wel op rekenen dat je een wat langere tijd met deze therapie bezig zal gaan zijn.

AANMELDEN

Als je denkt dat schematherapie iets voor je is, vertel dat dan aan je behandelaar of case-manager van OPSY. Samen met je behandelaar beslis je of schematherapie een goede therapie voor jou is. Als dat zo is, dan helpt je behandelaar je met de aanmelding.

SCHEMA- THERAPIE



orthopedagogiek en psychiatrie

Voor mensen met een licht verstandelijke
beperking en psychische problemen

HEB JIJ DAT OOK:

- Dat je steeds dezelfde fouten maakt en in dezelfde valkuilen stapt terwijl je je voorneemt om het de volgende keer anders te doen?
- Dat je steeds op dezelfde manier reageert terwijl je het juist anders wilt doen?
- Dat je goed weet wat je moet doen maar dat je gevoel niet meewerkt en je de verkeerde kant op duwt?

DAN IS SCHEMATHERAPIE MISSCHIEN IETS VOOR JOU!

HET ONTSTAAN VAN SCHEMA'S

Als we geboren worden zijn we nog onschuldig, klein en kwetsbaar. Om te groeien tot een gezonde sterke volwassene heb je bepaalde dingen nodig (behoefte) zoals eten, drinken, slapen en warmte. Maar we hebben ook emotionele behoeften zoals liefde, aandacht, veiligheid, vrolijkheid, verbondenheid en grenzen/duidelijkheid.

Soms kan het gebeuren dat je deze behoeften tekort bent gekomen en je daardoor niet goed kunt uitgroeien tot een sterk volwassen persoon. Je hebt niet gekregen wat je nodig of verdiend hebt. Hierdoor kun je last krijgen van verschillende problemen.

Het kan zijn dat je in de steek bent gelaten, geestelijk of lichamelijk mishandeld bent of gepest bent. Het is logisch dat je jezelf tegen dit soort nare ervaringen gaat beschermen. Dit kan op verschillende manieren: door te gaan vechten, je terug te trekken of je over te geven. Op zich is het logisch en ook goed dat we onszelf beschermen tegen nog meer pijn. Maar om zo door het leven te moeten gaan voelt vaak niet goed en kost veel energie. Het kan ook gebeuren dat je daardoor af en toe flink baalt van jezelf en jezelf op je kop zit.

Door al die dingen die we meemaken in ons leven ontstaan er schema's. Je gaat op een bepaalde manier denken en voelen. Een schema is een soort gekleurde bril waardoor je naar de wereld, anderen en jezelf kijkt.



SCHEMATHERAPIE

Door vervelende ervaringen kunnen verkeerde schema's ontstaan, bijvoorbeeld 'Niemand is te vertrouwen'. Verkeerde schema's zijn vaak hardnekkig en lopen als een rode draad door jouw leven. En hoewel ze vaak niet kloppen, voelen ze wel vertrouwd.

Door die verschillende schema's ga je op een bepaalde manier gedragen. In schematherapie ga je leren hoe jouw gedrag en manier van doen zijn ontstaan: we gaan op zoek naar verschillende kanten van jou. We gebruiken hiervoor bijvoorbeeld kaarten waarop de kanten staan getekend.

