© Triade Vitree 2020
tekeningen: Isabelle Hörl

OP WEG NAAR DE GEZONDE VERSIE VAN JEZELF

de schemagerichte benadering

EMPOWERENT

BEHANDELING

BESCHERMING

BASIS





7 THERAPIE

6 HULP & REPARATIES

schemagerichte behandeling

pedagogisch basisklimaat

basis-behoeften

samenwerken aan veiligheid

diagnostiek



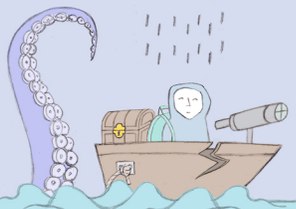
4 COPING

HOE GA JE ERMEE OM?

vermijden

over-compensatie

overgave



5 ACHT KANTEN

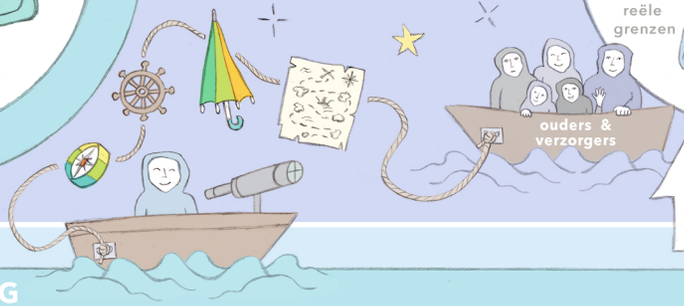




3 SCHEMA'S

2 BASISBEHOEFTEN





1 LEVENSWEG

EUDAIMONIA

triade vitree

triade vitree

Bij Triade Vitree vinden we het belangrijk dat je zo gewoon mogelijk kunt leven, net als anderen. Om dit te bereiken, werken we vaak met 'de Schemagerichte Benadering'. Door middel van deze benadering kun je jezelf en anderen beter leren begrijpen. Zo kun je nog beter omgaan met jezelf en anderen. Hieronder leggen we graag de Schemagerichte Benadering uit. De nummers van de alinea's komen overeen met de nummers van de poster op de achterkant

1 Als je geboren wordt, begin je aan je eigen levensweg. Hoe je bent als persoon heeft invloed op jouw levensweg. Het zorgt ervoor dat je levensweg uniek is. Op de poster is je levensweg afgebeeld als een rivier: je zit in je eigen bootje en jij stuurt. Tijdens je levensweg zijn er meestal belangrijke mensen om je heen, bijvoorbeeld je ouders, verzorgers of pleegouders. Deze mensen zijn op de poster te vinden in het andere bootje. Ze kunnen als een veilige haven voor je zijn. Als je hulp of steun nodig hebt, kun je ze via het touw dichter naar je toetrekken.

2 Tijdens je levenweg heb je vijf **basisbehoeften**. Dat zijn behoeften die ieder mens heeft. De eerste is dat je graag verbonden wilt zijn met de mensen die belangrijk voor je zijn. Dit noemen we **veilig verbonden**. De tweede is dat je jezelf wilt kunnen zijn, door te mogen laten zien hoe jij je voelt en wat je nodig hebt. Dit noemen we met een moeilijk woord **zelfexpressie**. De derde is dat je zelf dingen wilt kunnen en mogen doen die passen bij jouw leeftijd en niveau. We noemen dat: **eigen ik**. De vierde is dat je je aan regels kunt houden die gemaakt zijn, bijvoorbeeld op school en thuis, zodat je weet wat je wel en niet mag doen. Dit noemen we **reële grenzen**. De laatste basisbehoefte is dat je graag gezonde dingen wilt doen die je blij maken en waardoor je plezier hebt. Dat noemen we **spontaniteit en spel**.

3 Er gebeuren tijdens je leven leuke dingen, maar soms ook minder leuke dingen. Voor de minder leuke dingen die gebeurd zijn, heb je een rugzakje waar je nare herinneringen in zitten. Voor de leuke dingen die gebeurd zijn, heb je een schatkistje waar al je fijne herinneringen in zitten. De inhoud van het rugzakje en het schatkistje bepalen hoe je tegen de wereld aankijkt. Dit noemen we een **schema**. Als er vervelende dingen gebeuren, kunnen er scheuren komen in het bootje waarmee je je levensweg maakt. Er wordt dan meer van jou en je ouders of verzorgers gevraagd.

4 Soms gebeurt er iets in je leven wat je onbewust doet denken aan de dingen in je rugzakje. Hoe je met deze problemen omgaat, noemen we **coping**. Zonder dat je het doorhad, heb je vroeger geleerd om op een bepaalde manier met vervelende gebeurtenissen om te gaan. Dat hielp je om je te beschermen tegen pijn. Iedereen heeft verschillende manieren van coping. Sommige mensen hebben geleerd om bij problemen stoerder te doen dan ze zich echt voelen, bijvoorbeeld door boos te zijn als ze zich eigenlijk verdrietig voelen. Met een moeilijk woord noemen we deze manier van coping: **overcompensatie**. Andere mensen proberen liever niet aan hun problemen te denken. Dat noemen we **vermijden**. En weer andere mensen hebben geleerd zich neer te leggen bij hun problemen: dit noemen we **overgave**. Doordat je deze manieren van coping onbewust hebt geleerd, is het logisch dat je deze coping nog steeds gebruikt. Alleen is het zo dat deze manieren van coping je nu in de weg kunnen staan om de beste versie van jezelf te zijn.

5 Wanneer er iets gebeurt wat je doet denken aan je rugzakje, kan je onbewust zomaar ander gedrag laten zien. Je kunt bijvoorbeeld ineens heel woedend worden, zonder dat je weet waardoor dat komt. Dit noemen we een **kant**. Je hebt net als alle anderen verschillende kanten in je, zoals de **woedende**, **impulsieve, strenge, gekwetste** of **razende** kant. Als je liever niet wilt nadenken of praten over je problemen, dan zit je in je **afwerende** kant. Het doel van Triade Vitree is om jou te helpen om in je **blije** en **gezonde** kant te kunnen laten komen en dat je andere kanten in balans zijn.

6 Samen met je ouders of verzorgers wil Triade Vitree je helpen inzicht te krijgen in jouw kanten. Ook kunnen we kijken naar je basisbehoeften, schema's en coping. Hierdoor kun je begrijpen waarom je reageert zoals je doet. We gaan samen op zoek naar wat er nodig is om je blije en gezonde kant te kunnen laten zien en kunnen samen met deze kanten oefenen.

7 Het zou kunnen dat we daarnaast meer onderzoek doen naar wat jij en je ouders of verzorgers nodig hebben. Dit kan bijvoorbeeld door diagnostiek te doen. Ook kan het zijn dat we therapie starten. Het verschilt per persoon welke hulpmiddelen goed bij iemand passen en ingezet kunnen worden. Het doel is dat je op weg bent naar de blije en gezonde versie van jezelf, waarbij al jouw kanten in balans zijn. Zo willen we als Triade Vitree samen met jou en je ouders of verzorgers onderweg, zodat je een zo natuurlijk mogelijk leven kan leiden.

EUDAIMONIA

© Triade Vitree 2020 | tekeningen: Isabelle Hörl