

Basis-VERS

Vaardigheidstraining Emotie Regulatie Stoornis

Informatiefolder voor naastbetrokkenen

Inhoudsopgave:

Deel 1:

- Informatiefolder over de training
- Hoe kunnen naastbetrokkenen helpen
- Wat is een Emotie Regulatie Stoornis
- De Basis-VERS training bestaat uit 4 stappen
- Emotie Intensiteit Schaal
- Checklist Vaardigheden

Deel 2:

- Samenvattingen van de 10 lessen

Informatiefolder Basis -VE R S

Vaardigheidstraining Emotie Regulatie Stoornis

Voor wie is de training bedoeld

In de Basis-VERS leert men emoties beter hanteren. Deelnemers herkennen zich in het ervaren van heftige emoties die zij niet goed kunnen hanteren. Dit veroorzaakt lijden en schade in hun leven. De gevoeligheid voor emoties is vaak hoog, er zijn sterkere (of juist onderdrukte) emotionele reacties dan je zou verwachten bij de situatie en het duurt lang voor emoties weer tot rust komen. Oude, niet helpende ideeën, patronen/schema's, die getriggerd worden in situaties zijn hierbij vaak de aanjagers/triggers van heftige emoties.

De training werd oorspronkelijk ontwikkeld voor mensen met borderline-persoonlijkheidsproblematiek. Maar in de loop der tijd is gebleken dat mensen met diverse diagnoses kampen met emotieregulatieproblemen en van de training kunnen profiteren. In de training wordt daarom als gemeenschappelijk kenmerk over Emotie Regulatie Stoornis (ERS) gesproken. Deelnemers herkennen zich, ondanks verschillende problematiek/diagnoses, in het hebben van emotieregulatieproblemen.

De Basis-VERS is daarom geschikt voor verschillende doelgroepen.

- Wanneer VERS I (nog) te moeilijk is. VERS I bevat 19 lessen, is uitgebreider, o.a. wat betreft de aandacht voor schema's en het in balans brengen van levensgebieden. Wanneer men lang niet met leren bezig is geweest, te veel theorie alleen maar verwarrend werkt, men moeilijk iets kan volhouden of zich slecht kan concentreren, de spanning nog erg hoog is, of men tegen het functioneren in een groep opziet, is de Basis-VERS geschikt. Men leert hier heel praktisch oplopende emoties beter te herkennen en te hanteren. Men kan na de training besluiten verder te gaan met VERS I, maar dat hoeft niet.
- Voor mensen voor wie VERS I niet nodig is, omdat zij hun leven op belangrijke levenssterreinen redelijk in balans hebben.
- Voor mensen voor wie alleen emotieregulatie het doel is, bijvoorbeeld als voorwerk voor een andere therapie.

Opzet van de training

De training omvat **10 wekelijkse bijeenkomsten van tweeënehalf uur** in een groep van ongeveer acht tot tien personen. Het cursusprogramma biedt een samenhangend geheel van voorlichting en cognitief-gedragstherapeutische technieken waarmee deelnemers hun emoties beter kunnen leren reguleren. Er worden vijf specifieke emotieregulatievaardigheden geleerd: Observeren, Beschrijven, Aandacht verplaatsen, Gedachten uitdagen en Problemen aanpakken. Het gebruikte leermateriaal is levendig en nodigt uit om, naast het brede scala aan vaardigheden dat wordt aangereikt, zelf nog verder te zoeken naar eigen variaties op geboden thema's.

Men leert familie, vrienden en hulpverleners bij de training te betrekken in de vorm van "**de steungroep**". De deelnemers geven door aan degenen die zij in hun steungroep opnemen wat zij in de cursus leren. Men leert zo een gemeenschappelijke taal om over de problemen te praten, de 'pannetjestaal'. Een taal die eenvoudig is en een aantal kernbegrippen heeft zoals: '**In welk pannetje zit je nu**'? De intensiteit van emoties wordt uitgedrukt in pannetjes, van 1 tot 5. Pannetjes die steeds meer verhit kunnen worden en uiteindelijk over kunnen koken.

'Welke van de geleerde emotieregulatievaardigheid kun je nu toepassen'.

Men heeft naast de training nog **individuele therapie** waar dieper ingegaan kan worden op de persoonlijke situatie. De individuele therapeut blijft de hoofdbehandelaar. Er is een samenwerkingsverband tussen de individuele therapeut en de groepstrainers.

Inhoud van de training

Men krijgt **voorlichting over emotieregulatieproblematiek**.

Bij een Emotie Regulatie Stoornis (ERS) lijkt er sprake van een kwetsbaarheid in het psychisch functioneren door een samenspel van aanleg, ontwikkelingsfactoren/wat men meemaakt en omgeving. Je hebt vaak last van intense emoties, heftiger dan past bij de situatie. Het kan ook zijn dat je juist minder emoties ervaart dan je zou verwachten bij de situatie, dat je je vlak en leeg voelt bijvoorbeeld, ook dat zijn eigenlijk intense emoties. De kwetsbaarheid wordt mede veroorzaakt en in stand gehouden door oude patronen/schema's. Dit zijn ideeën over jezelf, anderen en de wereld, die vroeger mogelijk pasten bij je leefsituatie, maar die nu niet meer helpend zijn. Het kan zijn dat je bijvoorbeeld vroeger gepest bent en je daarom nog steeds afzijdig houdt van anderen, omdat je denkt dat je anders bent. Of dat je misbruikt bent, waardoor je anderen niet vertrouwt.

Heftige emotionele periodes richten vaak schade aan voor jezelf en anderen. Kenmerkend is instabiliteit in denken, voelen en doen waaronder men erg lijdt. Er is vaak sprake van instabiliteit in het zelfbeeld en het sociaal-maatschappelijk functioneren.

Samenvattend: Emotie Regulatie Stoornis is een kwetsbaarheid die zich als volgt uit:

1. Een zeer hoge gevoeligheid voor emotionele prikkels
2. Een zeer sterke reactie op emotionele prikkels (door niet helpende ideeën/schema's/patronen die getriggerd worden).
3. Een langzaam terugkeren naar het emotionele basisniveau na emotionele opwindings.
4. Hierdoor stapelen emoties gemakkelijk.

Deelnemers leren een vijftal vaardigheden om hun emoties te hanteren:

1. Observeren
2. Communiceren/beschrijven
3. Aandacht verplaatsen/Afleiding zoeken
4. Gedachten uitdagen
5. Problemen aanpakken.

Zij leren hun gevoelens, gedachten en gedrag te observeren en te beschrijven. Zij houden dit dagelijks bij op verschillende versies van de Emotie Intensiteit Schaal (EIS). De intensiteit van emoties wordt uitgedrukt van 'pan 1' tot 'pan 5'. Hierdoor wordt men zich steeds bewuster van wat emoties doet oplopen en hoe deze te hanteren.

Deelnemers leren zich **bewust te worden van gedachten/patronen/schema's** die hun gevoelens en gedrag in negatieve zin beïnvloeden. Men leert nieuwe, meer helpende patronen te ontwikkelen met daarbij passend gedrag en gevoelens.

Men leert schadelijk gedrag te vervangen door gedrag wat in positieve zin beïnvloedt.

Men leert activiteiten die rustiger maken doordat ze prettig zijn en aandacht vragen om te doen. Men leert ook een reeks ontspanningstechnieken.

Deelnemers maken een **Emotiehanteringsplan**. Hierin staat wat zij zelf of in samenwerking met anderen kunnen doen wanneer zij in een periode zitten waarin de emoties hoog oplopen.

Er wordt ook aandacht besteed aan het goed omgaan met eventueel nodige **medicatie**.

Men leert om structurele problemen aan te pakken middels een **probleemoplossingsmethode**.

Aanmelding voor de training

De verwijzer, meestal de individuele hulpverlener, meldt een mogelijke deelnemer aan bij de wachtlijstcoördinator VERS-trainingen, middels een verwijsformulier.

Folder Steungroepleden Basis-VERS

Vaardigheidstraining Emotie Regulatie Stoornis

U leest deze folder vermoedelijk omdat u gevraagd bent om steungroeplid te worden door iemand met emotie-regulatie problematiek. Deze persoon, waarschijnlijk uit uw naaste omgeving, neemt deel aan de VERS. Dit is een training waarin vaardigheden worden geleerd om emoties beter te kunnen hanteren, ofwel reguleren. Deelnemers aan deze VERS training blijken namelijk minder goed in staat om hier vanuit zichzelf de juiste vaardigheden voor te gebruiken. Ze komen daardoor gemakkelijk in problemen, vooral binnen sociale contacten.

Het is een intensieve training. Naast één ochtend per week in groepsverband het trainingsprogramma volgen, moeten deelnemers dagelijks huiswerk maken. Het vergt een grote investering van de deelnemers die niet alleen anders leren denken, maar ook grote gedragsveranderingen moeten doormaken. Dit kost de deelnemers heel wat angst en inspanning.

Hierbij hebben deelnemers de hulp en steun van betrokken mensen in hun omgeving hard nodig. De praktijk leert dat veel deelnemers het erg moeilijk vinden deze hulp aan anderen te vragen: “ik zal het toch alleen moeten doen”, “ik durf anderen hier niet mee te belasten”, “anderen hebben al genoeg last van mij”, “niemand wil mij helpen”.

Deelnemen aan de VERS stelt als voorwaarde dat ieder een paar mensen om zich heen heeft die hulp en steun bieden. De reden hiervoor is dat de problematiek te zwaar is om van mensen te kunnen verlangen dat ze dit alléén kunnen volbrengen. Daarnaast is het de bedoeling dat mensen hun denkwijze en gedrag gaan veranderen. Dit heeft ook consequenties voor naastbetrokkenen, zoals u. Ook voor de naasten gaan er dingen veranderen, in de goede richting voor beiden, maar dit is niet altijd gemakkelijk voor iedereen. Mensen moeten ook aan nieuw gedrag kunnen wennen, verandering brengt altijd ook onrust, angst en onzekerheid.

Deelnemers moeten gaan oefenen met nieuw gedrag. Hier is veel moed voor nodig. Angst staat verandering echter meestal in de weg. Ook wanhoop en moedeloosheid vormen een groot obstakel; deelnemers hebben vaak al van alles geprobeerd en soms ook zonder veel succes. Ze hebben daarom hard ondersteuning nodig tijdens het moeilijke traject dat ze af willen leggen. Mensen waar ze op terug kunnen vallen, waar ze een beroep op kunnen doen.

Wat vraagt dit nu concreet van u als u steungroeplid zou willen worden?

Om te kunnen beslissen of u in de steungroep van uw naaste zou willen, is het van belang eerst goed te weten wat er van u verwacht wordt. In het algemeen is het al waardevol voor uw naaste dát er mensen zijn die bereid zijn om hem of haar te ondersteunen. Dit is al ontzettend bemoedigend. Het zorgt vaak voor een grotere motivatie van deelnemers om aan de training te willen beginnen.

Tijdens de eerste bijeenkomsten wordt er veel informatie gegeven over de emotie regulatie stoornis (ERS). De deelnemers worden geacht deze informatie ook met hun steungroepleden te bespreken. Sommige mensen hebben hier veel moeite mee en zullen er bijvoorbeeld voor kiezen om eerst stukjes tekst te laten lezen aan hun steungroepleden. Het goed geïnformeerd zijn over de betreffende problematiek is van groot belang voor een beter begrip ervan. Tijdens de training wordt erop gewezen dat het de verantwoordelijkheid van de deelnemers is om ervoor te zorgen dat u als naaste kunt gaan begrijpen wat de emotie regulatieproblematiek

in het algemeen inhoud. Maar ook hoe deze problematiek er bij uw naaste persoonlijk uitziet. Dit omdat de onderlinge verschillen (tussen de verschillende mensen met ERS) groot zijn.

Wat er verder van u verwacht wordt is afhankelijk van de wensen van de betreffende deelnemer en van uw eigen mogelijkheden en beperkingen, uw bereidheid en praktische omstandigheden. Dit kunt u in onderling overleg met de deelnemer bespreken. Belangrijk in dit overleg is dat u uw eigen grenzen hierbij serieus neemt. Wat u niet kunt of wilt bieden zal door de deelnemer gerespecteerd moeten worden. Hij of zij kan dit mogelijk aan een ander steungroeplid vragen. Kijk samen naar creatieve oplossingen of alternatieven.

Mapje voor steungroepleden

Deelnemers hebben in hun map een mapje voor steungroepleden, en kunnen deze downloaden op de website. Hierin vindt u algemeen informatiemateriaal en samenvattingen van elke les.

Steungroepavond

Vaak vindt er een steungroepavond plaats tijdens de training. Voor deze avond worden steungroepleden samen met de deelnemers uitgenodigd. De trainers verzorgen de avond. Er zal informatie gegeven worden over de emotie regulatieproblematiek en doel en inhoud van de training. Er kunnen dan vragen worden gesteld aan elkaar en aan de trainers. Vanwege privacy van deelnemers zullen vragen in algemene zin beantwoordt worden.

Nogmaals; niet alles hoeft door één persoon geboden te worden. Daarom wordt er tijdens de training aangedrongen op meerdere steungroepleden. Hierdoor kunnen de 'taken' (en de mogelijke belasting hiervan) ver- en gedeeld worden en is het voor ieder beter te dragen. De verantwoordelijkheid voor het volgen van de training en het doen van de huiswerkopdrachten vallen onder de verantwoordelijkheid van de deelnemer. U hoeft zich hier dus niet verantwoordelijk voor te voelen! Wel kunt u uw naaste aanmoedigen en ondersteunen. Hopelijk heeft u in deze folder voldoende informatie kunnen lezen om u te helpen bij het maken van de keuze om wel of niet steungroeplid te willen worden van uw naaste met ERS.

Mogelijkheden van hulp en steun waaraan gedacht kan worden zijn:

- Af en toe informeren naar de training
- Samen de trainingsmap doorlezen en bespreken
- Het mapje voor steungroepleden vragen en lezen
- Helpen bij het maken van sommige huiswerkopdrachten
- Doelen bespreken en soms naar informeren
- Bieden van een klankbord om gedachten te toetsen
- Moed inspreken wanneer uw naaste het even niet meer ziet zitten
- Complimenten geven bij kleine stapjes vooruit
- Geven van opbouwende feedback op oud en nieuw gedrag
- Een luisterend oor bieden
- Samen iets leuks doen ter afleiding
- Laten oefenen met nieuw gedrag
- Samen ontspannings oefeningen doen
- Telefonisch contact houden in moeilijke tijden
- Even op eventuele kinderen passen tijdens een time-out
- Samen sporten
- Vragen naar huiswerk (niet als controle maar uit belangstelling)
- Laten weten dat uw naaste er niet alleen voor staat!

Hoe kunnen naastbetrokkenen helpen tijdens een emotionele periode

Wanneer uw naaste in een periode zit, waarin hij overspoeld wordt door heftige emoties, dan helpt het om:

- Uw naaste te laten **ventileren** wat er in haar omgaat en goed te luisteren, en laten merken dat u luistert.
- Te laten blijken dat u hoort hoe moeilijk uw naaste het op dit moment heeft, we noemen dit het '**valideren** van emoties die er zijn'. De emoties zijn er en die doen pijn.
- U kunt vervolgens vragen **wat er gebeurd is**, waardoor de emoties zo zijn opgelopen. Misschien is daar net een aanleiding voor geweest, misschien zijn de emoties ook over langere tijd opgelopen. Zo wordt het mogelijk om de huidige emotionele periode beter te begrijpen samen. Lukt dat niet, dan wordt dat misschien op een later moment duidelijker, wanneer de emoties wat gezakt zijn.
- Wanneer iemand zijn verhaal heeft kunnen vertellen, en zich gehoord voelt is het zinvol om samen te gaan kijken **wat op dit moment zou helpen**, om in een rustiger vaarwater terecht te komen.
- U kunt daarvoor gebruik maken van de **Checklist Vaardigheden** en vragen: **In welke pan zit je nu? En welke vaardigheden zou je zelf op dit moment zelf kunnen inzetten die je kunnen helpen om je emoties te hanteren. En wat zou ik kunnen doen om je daarbij te helpen.**
- In het **Emotiehanteringsplan** is dit door uw naaste op papier gezet, wat hij zelf, en wat iemand anders kan doen, als hij in een bepaalde emotionele fase zit. U kunt hier samen naar kijken: In welk pannetje zit je nu? En wat staat daarbij wat je zelf kunt doen, en wat anderen kunnen doen. Wat zullen we nu gaan doen.
- Houdt daarbij in de gaten wat u op dat moment zelf wel en niet kunt en wilt doen en geef dat duidelijk aan.
- **Beslis dan samen wat je gaat doen.** De verantwoordelijkheid voor het hanteren van de emoties ligt bij uw naaste. Dergelijke periodes, van heftige emoties, of juist verdoofd zijn en terugtrekken, zullen vaker voorkomen. Het gaat er om dat uw naaste, samen met de mensen om haar heen, leert om op de lange termijn deze emoties te leren hanteren. Op de korte termijn doe je wat nodig is om weer in een rustiger vaarwater te komen. Het is belangrijk dat u daarbij uw beider veiligheid in de gaten houdt. Schakel samen hulp in wanneer u er samen niet uitkomt, zo nodig bij een behandelaar of huisarts.
- Steun uw naaste om **geduld** te hebben, om te leren de heftige emoties beter te kunnen hanteren, dat vraagt tijd en oefening. Leer mee. Kijk wat samen wat iemand dagelijks kan doen om beter in balans te blijven, om zo het oplopen van emoties te voorkomen. Kijk ook samen welke, mogelijk niet helpende patronen in uw relatie zijn ontstaan, die bijgesteld kunnen worden.
- Wees positief en **hoopvol**, het is nu moeilijk, maar het is een probleem wat je goed kunt leren hanteren in de loop der tijd! Er zijn goede behandelingen voor die helpen. Mensen kunnen hier van herstellen.

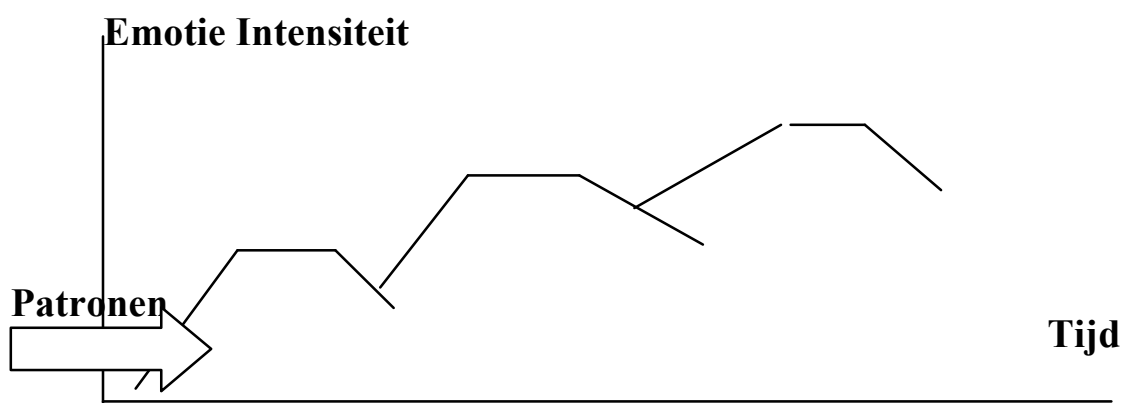
Wat is een Emotie Regulatie Stoornis

Bij een emotieregulatiestoornis (ERS) heb je last van intense emoties, heftiger dan past bij de situatie. Het kan ook zijn dat je juist minder emoties ervaart dan je zou verwachten bij de situatie, dat je je vlak en leeg voelt bijvoorbeeld, ook dat zijn eigenlijk intense emoties.

Emotieregulatieproblemen zijn vaak een onderdeel van andere problematiek. Heel bekendst is het bij de borderlinepersoonlijkheidsstoornis, waarvoor deze training oorspronkelijk werd ontwikkeld is. Maar steeds meer komt naar voren dat ERS onderdeel uit kan maken van een reeks aan andere psychologische- en psychiatrische problemen (bijvoorbeeld trauma, adhd, persoonlijkheidsproblemen, eetstoornissen, angststoornissen, depressieve stoornissen etc).

Emotie Regulatie Stoornis is een kwetsbaarheid die zich als volgt uit:

1. Een zeer hoge gevoeligheid voor emotionele prikkels
2. Een zeer sterke reactie op emotionele prikkels (door niet helpende ideeën/ schema's/patronen die getriggerd worden).
3. Een langzaam terugkeren naar het emotionele basisniveau na emotionele opwinding.
4. Hierdoor stapelen emoties gemakkelijk.



Heftige emotionele periodes richten vaak schade aan voor jezelf en anderen. De emotionele periodes worden afgewisseld met periodes van redelijk stabiel functioneren waarin je weer zaken opbouwt. Het patroon van opbouwen en weer afbreken is heel frustrerend.

De emotionele kwetsbaarheid is een gevolg van een wisselwerking aanleg, opvoeding en andere omgevingsinvloeden (**bio-psycho-sociale theorie**).

De rol van schema's / patronen bij ERS

Je ontwikkelt tijdens het opgroeien overtuigingen over jezelf, anderen en de wereld, dit noemen we kernovertuigingen, **schema's of patronen**

Er zijn gezonde, helpende schema's en disfunctionele/hinderende schema's.

Wanneer de hinderende schema's worden 'getriggerd' in situaties ontstaan vaak intense emoties die gepaard gaan met niet helpend gedrag en ongewenste gevolgen.

Bijvoorbeeld:

Gebeurtenis is: een vriendin zegt een afspraak af omdat ze moe is.

Gedachten: je schema is 'hoge eisen' - je denkt, hoezo geen zin, afspraak is afspraak,

Gevoel: boos

Lichamelijke gevoelens: gespannen in je lichaam

Gedrag: je reageert kortaf en piekert er nog lang over

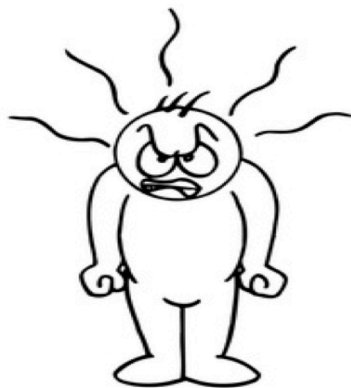
Gevolgen: je slaapt slecht slaapt en je voelt je rot

Reactiepatroon:

- Gedachten(schema's)
- Gevoelens
- Lichamelijke gevoelens
- Neiging om te doen
- Gedrag

Gebeurtenissen:

- Intern
- Extern



Gevolgen:

Helpt het?
Wat zou beter kunnen helpen?

De Basis - VERS Training bestaat uit 4 stappen

Stap 1: Besef van kwetsbaarheid

Je gaat je beseffen, door je te verdiepen in informatie hierover, dat je een bepaalde kwetsbaarheid hebt, een emotie regulatie stoornis die zich als volgt uit:

1. Een zeer hoge gevoeligheid voor emotionele prikkels
2. Een zeer sterke reactie op emotionele prikkels
3. Een langzaam terugkeren naar het emotionele basisniveau na emotionele opwinding.

Heftige emotionele periodes richten vaak schade aan voor jezelf en anderen. De emotionele periodes/episodes worden afgewisseld met periodes van redelijk stabiel functioneren waarin je weer zaken opbouwt. Het patroon van opbouwen en weer afbreken is heel frustrerend. De emotionele kwetsbaarheid is een gevolg van een wisselwerking aanleg, opvoeding en andere omgevingsinvloeden.

Stap 2: Emotieregulatievaardigheden

Je ontwikkelt in de loop der tijd vaak allerlei zelfdestructief gedrag (drinken, drugs, eten, krassen, etc.) in een poging de heftige emoties te lijf te gaan.

In de training leer je Vijf emotieregulatie vaardigheden om beter met deze kwetsbaarheid om te gaan:

1. Observeren: afstand nemen en verdragen wat er in en om je gebeurt, zonder er direct op te reageren.
2. Communiceren: onder woorden brengen, beschrijven wat er in je omgaat (naar jezelf en anderen)
3. Gedachten uitdagen: niet werkende gedachten herkennen en zoeken naar gedachten die je helpen.
4. Aandacht verplaatsen: je aandacht op iets positiefs of neutraals richten: afleiding zoeken, iets doen wat voldoening geeft, bemoedigende dingen tegen jezelf zeggen.
5. Problemen aanpakken: methode om problemen stap voor stap aan te pakken

Stap 3: Gedragsvaardigheden – Een beter evenwicht in je leven aanbrengen

Problemen kun je beter opvangen als je een gezond evenwicht in je leven hebt.

Je gaat op de volgende gebieden kijken of je hierin nog verbetering kunt brengen:

1. Medicatiegebruik
2. De Emotie Intensiteit Schaal (dagelijks je emoties bijhouden)
3. Contact zoeken met iemand van je steungroep
4. Een ontspanningsoefening doen

Op de **Checklist Vaardigheden** houdt je dagelijks bij welke Emotieregulatie- en Gedragsvaardigheden je gebruikt hebt.






Stap 4: Emotiehanteringsplan

Tijdens de training maak je je eigen Emotiehanteringsplan. Hierbij maak je een overzicht van hoe bij jou gevoelens, gedachten en gedrag er in de verschillende pannen uitzien en wat jij zelf en wat andere het beste kunnen doen om oplopende emoties zo goed mogelijk te hanteren.

Emotie Intensiteit Schaal

Week: t/m

Instructie: Je zet elk dagdeel een kruisje bij het pannetje wat het beste beschrijft hoe je je voelde. Je kunt soms een steekwoord bij een kruisje zetten om een voor jou belangrijke situatie of valkuil te benoemen, of een vaardigheid die je toepaste.

Dag	Dagdeel	 1	 2	 3	 4	 5
	Ochtend					
	Middag					
	Avond					
	Ochtend					
	Middag					
	Avond					
	Ochtend					
	Middag					
	Avond					
	Ochtend					
	Middag					
	Avond					
	Ochtend					
	Middag					
	Avond					
	Ochtend					
	Middag					
	Avond					
	Ochtend					
	Middag					
	Avond					

Voorbeeldversie van de Checklist Vaardigheden

Naam:

Instructie: Vul dagelijks in welke vaardigheden je hebt gebruikt

Week: t/m

	Emotieregulatievaardigheden	datum	datum	datum	datum	datum	datum	datum
1.	Observeren: Afstand nemen							
2.	Communiceren: beschrijf met woorden							
3.	Aandacht verplaatsten – Afleiding zoeken							
4.	Gedachten uitdagen							
5.	Aanpakken van een probleem							
	Gedragsvaardigheden							
1.	Medicatie ingenomen als voorgeschreven							
2.	Emotie Intensiteit Schaal ingevuld							
3.	Contact gezocht met lid steungroep							
4.	Ontspanningsoefening gedaan							

Samenvattingen van de 10 lessen
van de Basis-VERS

Samenvatting Les 1: kennismaken, leerdoelen, overeenkomst vaardigheidstraining, steungroep, overzicht verstraining, emotie intensiteit schaal en checklist vaardigheden

Kennismaken, leerdoelen, groepsregels en contract vaardigheidstraining

In deze bijeenkomst maken we kennis met elkaar en zet ieder zijn **leerdoel** op papier. Je leerdoelen helpt je herinneren aan wat je voor jezelf met de cursus hoopt te bereiken. Anderen kunnen je hier zo ook aan herinneren.

We nemen de **groepsregels** door en bespreken hoe je het meest uit de training kunt halen. Dit onderdeel besluiten we met het invullen van de **overeenkomst vaardigheidstraining**. Zo verplicht je jezelf om de cursus vol te houden, ook als het soms moeilijk is. Wanneer je merkt dat je dreigt af te haken, bespreek dit dan in de groep of met je individuele therapeut. Vaak ben je in een valkuil terechtgekomen waar je zelf tijdelijk niet overheen kunt kijken. Dit speelt het meest aan het begin van de cursus.

Steungroep samenstellen en steungroepbijeenkomst

Iedereen probeert tijdens de training een steungroep samen te stellen. De mensen in je steungroep kunnen vrienden, familie, kennissen etc. zijn. Belangrijk is dat je mensen neemt die je vertrouwt en waarvan je denkt dat ze in staat en bereid zijn met je mee te leren over hoe je jou kwetsbaarheid beter kunt hanteren. Natuurlijk moet je dit met hen overleggen en bespreken wat ze wel en niet willen. Je vertelt aan je steungroepleden wat je leert in de training, liefst na elke bijeenkomst.

Het is van belang dat jij steeds duidelijker wordt in wat je nodig hebt en voor mensen uit je steungroep is het van belang dat ze duidelijk zijn in wat ze wel en niet voor je kunnen en willen doen. Het is normaal dat mensen een beroep op elkaar doen als je met iets zit. Bij mensen met emotieregulatie problemen verloopt “het met iets zitten” heftiger, vandaar dat handvatten voor jou en anderen handig zijn. We kunnen desgewenst ook een informatiebijeenkomst organiseren voor groepsleden en hun steungroepleden. Daar leggen we uit wat emotie regulatie stoornis betekent en wat we in de cursus doen. Zo hopen we te bereiken dat jij en de mensen om je heen steeds korter en krachtiger kunt ingrijpen wanneer de emoties hoog op (dreigen te) lopen.

Overzicht Verstraining

Hier vind je een overzicht van de opbouw van de cursus. Deze bestaat in grote lijnen uit **vier stappen**. De eerste stap is je bewust worden dat je een bepaalde kwetsbaarheid hebt. De tweede stap is het leren van vijf emotievaardigheden. De derde stap is het leren van 4 gedragsvaardigheden. Stap twee en drie leren beide vaardigheden aan waarmee je je kwetsbaarheid beter kunt hanteren/je emoties beter kunt hanteren. Stap 4 is je Emotiehanteringsplan maken.

Emotie Intensiteit Schaal (EIS) Op de Emotie Intensiteitschaal druk je de **intensiteit** van je gevoelens / stemming / emoties uit op een schaal **tussen 1 en 5**. Dit word verbeeld door het steeds meer beginnen te **pruttelen en koken en uiteindelijk overkoken van de pannetjes**.

De betekenis van de pannetjes is als volgt: In pannetje 1 voel je je rustig en goed; in pannetje 2 begint een als negatief ervaren gevoel op te komen; in pannetje 3 begint het verder te borrelen, je voelt je steeds negatiever; in pannetje 4 voel je je voelt ronduit slecht en sta je op het punt de controle over jezelf te verliezen; in pannetje 5 voel je je zeer slecht en/of je de controle over jezelf kwijt.

Het keukengerei stelt voor dat er vaardigheden zijn die je kunt gebruiken om de emoties terug te brengen.

Tijdens de gehele training vul je dagelijks de EIS in. Zo kun je zien hoe het met je gaat, omstandigheden en eigen gedachten en gedrag leren herkennen die gunstig of ongunstig werken zijn voor je stemming, tijdig leren herkennen wanneer je iets moet doen om de intensiteit te verminderen en je kunt zo ook vorderingen terugzien.

Checklist Vaardigheden

Vanaf nu vul je elke week de **Checklist Vaardigheden in**. Hier staan alle vaardigheden op die je in de training leert. In het begin hoef je dus maar weinig in te vullen omdat je de meeste vaardigheden nog niet gehad hebt. De checklist vaardigheden helpt je er dagelijks aan herinneren wat je kunt doen om jezelf beter te voelen en motiveert om dat ook te gaan doen. en je kunt zo ook vorderingen terugzien.

Emotiehanteringsplan

Tijdens de training maak je je eigen emotiehanteringsplan. Hierbij maak je een overzicht van hoe bij jou gevoelens, gedachten en gedrag er in de verschillende pannen uitzien en wat jij zelf en wat andere het beste kunnen doen om oplopende emoties zo goed mogelijk te hanteren.

Huiswerk

Het is belangrijk elke dag minstens ongeveer een half uur te nemen voor je huiswerk. Probeer daar vaste momenten voor te vinden. Wat het meest geschikte moment voor een bepaalde dag is kan natuurlijk wel verschillen. Oefening baart kunst. Het gaat om een training. Het is ook leuk om je “eigen producten” te maken.

Samenvatting Les 2: Ontspanningsoefeningen en Besef van Kwetsbaarheid

Ontspanningsoefeningen: informatie en soorten

Met ingang van deze week doen we elke week een ontspanningsoefening. Er is een algemene inleiding over ontspanningsoefeningen en een overzicht van verschillende soorten ontspanningsoefeningen. Kijk ook wat je zelf al doet of deed aan ontspanninggevend activiteiten. Je kiest uit de oefeningen die je in de training leert een paar waar jij het meest aan hebt. Deze zet je ook in het emotiehanteringsplan wat je aan het einde van de training gaat maken.

Ontspanningsoefening: Diepe Ademhaling

Deze les oefenen we de buikademhaling. Dit is een basisoefening waarop veel andere ontspanningsoefeningen voortbouwen. Bij spanning is de ademhaling versneld en in de borst. Met deze oefening kan men die heel direct vertragen en naar de buik brengen, wat een rustiger gevoel geeft. Dit is een van de krachtigste manieren om direct de spanning omlaag te brengen.

Besef van Kwetsbaarheid: Voorlichting ERS

We bespreken wat we verstaan onder Emotie Regulatie Stoornis. Schema's spelen hierbij een belangrijke rol. We kijken naar deze stoornis als een kwetsbaarheid die je in aanleg met je meedraagt en die door opvoeding, ervaringen en maatschappelijke factoren meer of minder de kop op kan steken. Dit wordt beschreven in de Bio-Psycho-Sociale theorie.

Schema's, ook wel patronen of valkuilen of overlevingsstrategieën genoemd, worden in VERS als de triggers van de heftige emoties gezien. Schema's zijn gedachten/overtuigingen over jezelf, anderen en de wereld. Kinderen hebben een aantal basisbehoeften: veiligheid en verbondenheid, autonomie, grenzen, behoeften vrij kunnen uiten en spelen/plezier. Wanneer op deze gebieden iets mis gaat, dan kunnen zich niet helpende/disfunctionele overtuigingen ontwikkelen, die blijven bestaan, ook al is het leven veranderd. Bijvoorbeeld als je gepest werd op de basisschool en denkt dat je er niet echt bij hoort, wat dan wel past, kan die gedachte blijven bestaan, ook als dat op de middelbare school niet zo is. Je kunt je volgens de schema's gaan gedragen, waardoor je kans hebt er opnieuw buiten te vallen, of dat idee te houden. Er wordt een schemalijsst ingevuld waardoor duidelijker wordt welke niet helpende overtuigingen er spelen.

De schema's kunnen ook getekend worden, hoe zien ze er uit en wat zeggen ze.

Disfunctionele Schema's zijn dus diepgewortelde, oude denkpatronen die zich niet aan de actualiteit aanpassen.

De schema's, of oude denkpatronen hebben zich vaak van jongs af aan ontwikkeld door allerlei ervaringen en zijn in de loop der tijd diepgaande overtuigingen over jezelf, anderen en de wereld geworden.. Het zijn de kaders / de bril waardoor je datgene wat er in je en om je heen gebeurt waarneemt en beoordeelt.

Er zijn gezonde, helpende schema's en disfunctionele/ niet helpende schema's

Bij een emotieregulatiestoornis (ERS) heb je last van intense emoties, heftiger dan past bij de situatie. Het kan ook zijn dat je juist minder emoties ervaart dan je zou verwachten bij de situatie, dat je je vlak en leeg voelt bijvoorbeeld, ook dat zijn eigenlijk intense emoties. Emotieregulatieproblemen zijn vaak een onderdeel van andere problematiek. Heel bekendst is het bij de borderlinepersoonlijkheidsstoornis, waarvoor deze training oorspronkelijk werd ontwikkeld is. Maar steeds meer komt naar voren dat ERS onderdeel uit kan maken van een reeks aan andere psychologische- en psychiatrische problemen (bijvoorbeeld trauma, adhd, persoonlijkheidsproblemen, eetstoornissen, angststoornissen, depressieve stoornissen etc).

Emotie Regulatie Stoornis is een kwetsbaarheid die zich als volgt uit:

1. Een zeer hoge gevoeligheid voor emotionele prikkels
2. Een zeer sterke reactie op emotionele prikkels (door niet helpende ideeën/ schema's/patronen die getriggerd worden).
3. Een langzaam terugkeren naar het emotionele basisniveau na emotionele opwinding.
4. Hierdoor stapelen emoties gemakkelijk.

Verdiep jezelf in wat er geschreven is over de emotieregulatieproblemen. Het grootste deel is geschreven rond de borderlinepersoonlijkheidsstoornis. Tegenwoordig wordt emotieregulatieproblematiek bij veel meer problemen herkend.

We hebben een literatuurlijst bijgevoegd en enige adressen. Er wordt natuurlijk ook op internet over geschreven, vaak ook door cliënten. Wanneer je een lichamelijk probleem hebt dan is het eerste wat je vaak doet, als de dokter een diagnose heeft gegeven, informatie zoeken. Dit is bij psychische problemen ook zo. Je ervaringen delen met lotgenoten hoort daar bij.

Samenvatting Les 3: Vaardigheid 1: Observeren en de 5 G's

Observeren

Observeren betekent van een afstand bekijken en op een afstandelijke maar vriendelijke, milde, open en nieuwsgierige manier bekijken.

Als een wetenschapper, een onderzoeker. Je vervormt de werkelijkheid niet door de emoties en gedachten die een situatie oproept bij jou als de werkelijkheid te zien.

Je observeert de werkelijkheid om je heen en binnen in je, en zet die naast elkaar, zonder te oordelen.

De werkelijkheid om je heen kun je met je zintuigen waarnemen: zien, tast, horen, ruiken, proeven. Dit geldt ook voor de gevolgen die jou gedrag in een situatie heeft.

De werkelijkheid in je zijn je gevoelens in je lichaam, je gedachten en je gedrag.

De oefening observeren is ook een ontspanningsoefening

Ontspanningsoefening 1: Mindfulnessoefening

Bij spanning en heftige emoties heb je een hoge, snelle adem. Bij rust/ontspanning zit je ademhaling meer in je buik en is dieper. Bij deze oefening leer je contact te maken met je ademhaling, om je hier bewust van te worden. Je verandert er verder niets aan.

Tegelijkertijd is je ademhaling een anker om weer in het hier en nu te komen, je ademhaling heb je altijd bij. Door je op je ademhaling te concentreren, kun je gedachten en emoties laten voor wat ze zijn, en zo meer in dit moment aanwezig zijn.

Mindful Observeren van gebeurtenissen, gevoelens, gedachten, gedrag en gevolgen van je reacties is:

1. Bewust, open, vriendelijk, niet oordelend waarnemen.
2. Automatische reacties tot handelen waarnemen en toetsen aan je wijze geest ("wat past bij deze situatie?") voordat je handelt.
3. Zoek tijdens heftige emoties eerst naar rust en veiligheid

Het beschrijven van de pannetjes met behulp van de 5 G's

Elke keer dat je een pannetje aankruist zou je dit kunnen beschrijven met behulp van wat we noemen: de 5 G's : gebeurtenis, gevoelens, gedachten, gedrag, gevolgen. Hiermee kun je menselijk gedrag, in interactie/wisselwerking met de omgeving goed beschrijven.

Het gaat er eerst om het patroon te herkennen van hoe je denkt/voelt/doet bij bepaalde gebeurtenissen en welke gevolgen dit heeft.

Later kun je naar werkzamer patronen van denken/voelen/doen gaan zoeken bij bepaalde gebeurtenissen, zodat de gevolgen meer zijn zoals je wilt.

Emotie Intensiteitschaal met de 5 G's

Deze week krijgt je een nieuwe versie van de emotie intensiteitschaal. Hierop kun je dagelijks een situatie/pannetje uitwerken met behulp van de 5 g's

Samenvatting Les 4: Emotiehanteringsplan deel 1

Ontspanningsoefening: “Progressieve Spierontspanning”

In deze oefening ga je al je grote spiergroepen langs. Je spant ze eerst aan, daarna ontspan je ze. Zo leer je het verschil tussen spanning en ontspanning te voelen en je spieren te ontspannen. Dit is naast buikademhaling en losmaken van gewrichten een hele directe manier om lichaamspanning te verminderen.

Het ijkken van de Emotie Intensiteit Schaal - Emotiehanteringsplan

Deze bijeenkomst inventariseren we hoe bij jullie de pannetjes er **in het algemeen** uitzien. Dit heet het **persoonlijk ijkken van de EIS**. Bij ieder van jullie zullen de pannetjes een andere inhoud hebben. Je zet in je emotiehanteringsplan hoe in het algemeen je gevoelens, gedachten en gedrag zijn in elk pannetje.

De betekenis van de pannetjes is als volgt: In pannetje 1 voel je je rustig en goed; in pannetje 2 begint een als negatief ervaren gevoel op te komen; in pannetje 3 begint het verder te borrelen, je voelt je steeds negatiever; in pannetje 4 voel je je voelt ronduit slecht en sta je op het punt de controle over jezelf te verliezen; in pannetje 5 voel je je zeer slecht en ben je vaak de controle over jezelf kwijt.

We oefenen dit ijkken door van een situatie, die een sprekend voorbeeld is voor hoe het vaak gaat wanneer je emoties hoog oplopen, **alle stadia** die daar bij horen **langs te gaan**.

Aan het einde van de training ga je **deel 2 van het emotiehanteringsplan** invullen: wat kan je zelf doen en wat kan een ander doen om te voorkomen dat de emoties te hoog oplopen.

Samenvatting Les 5: Emotieregulatievaardigheid 2: Communiceren: Beschrijven voor jezelf en anderen

Ontspanningsoefening: Visualisatieoefening – Het strand

Bij visualisatieoefeningen gaat het er om je een plek voor te stellen waar je ontspannen van wordt, en deze je in geuren en kleuren voor de geest te halen, zodat je er als het ware bent. Voor de geest maakt het niet zoveel uit, of je het je voorstelt, of er echt bent. We oefenen vandaag als voorbeeld op het strand zijn, maar je kunt je ook een mooie tuin voorstellen, of een andere plek, waar je je helemaal veilig en ontspannen kunt voelen. Je kunt de plek in gedachten zo maken als bij jou past. Een veilige, ontspannen plek.

Communiceren - Beschrijven

Je hebt met de vaardigheid **observeren** geleerd om de situatie, je gevoelens, gedachten, gedrag en gevolgen van een afstand te bekijken, op een milde, open manier zonder ze te beoordelen. Dus waar te nemen zoals ze zijn, zonder ze te veranderen.

Met de vaardigheid communiceren (beschrijven) leer je om meer woorden te geven aan wat er in je omgaat met name waar het je gevoelens betreft. Het communiceren over eigen gevoelens, zowel naar jezelf als naar anderen is vaak lastig voor mensen met ERS, helemaal tijdens een emotionele episode.

Wat het nog lastiger maakt is dat we onze **gevoelens vaak veroordelen**, en dat veroordelen roept dan ook nog eens nare gevoelens op.

Gevoelens en gedachten zijn niet goed of slecht. Ze geven ons informatie over wat er in ons omgaat. Leer ze op een open, milde manier te observeren en beschrijven.

Het leren stilstaan bij je gevoelens en zoeken naar beschrijving die passen bij je gevoel maakt dat je duidelijker en kleurrijker/ bloemrijker/genuanceerder/gedifferentieerder kunt communiceren met jezelf en anderen. Het is ook weer een manier om met een zekere **afstand** te kijken naar wat er in je omgaat. Om te kunnen beschrijven moet je van een afstand naar je gevoelens kijken in plaats van er in op te gaan/je erin te verliezen. We doen samen een oefening waarin je middels geuren, kleuren, smaak, melodie, beelden, herinneringen je gevoel van dat moment probeert te beschrijven. Dit is ook een oefening die als ontspanningsoefening gebruikt kan worden. Verder doen we nog een aantal **oefeningen waarmee je de vaardigheid beschrijven kunt oefenen**: het beschrijven wat bepaalde gevoelswoorden bij jou oproepen/voor jou betekenen en het observeren en beschrijven tijdens een emotionele episode, **de situatiepan**.

Zoek zelf ook films, liedjes, afbeeldingen, gedichten of maak ze zelf, die goed je gevoelens, je situatie, beschrijven.

Samenvatting Les 6: Emotieregulatievaardigheid 5:

Je aandacht naar iets positiefs of neutraals verplaatsen – Afleiding zoeken

Ontspanningsoefening: muziek

Muziek is voor veel mensen een manier om te ontspannen. Zorg dat je muziek neemt die je rustiger maakt, die als het ware de langzame hartslag in zich draagt van de ontspanning. Met onrustige, heftige muziek jaag je jezelf alleen maar meer op.

Je aandacht verplaatsen – Afleiding zoeken

Bij je aandacht verplaatsen ga je **bewust je aandacht gaat verleggen naar activiteiten en gedachten die een positief of neutraal gevoel oproepen. Je activeert daarmee een ander hersengebied, met positieve en neutrale ervaringen. Daarmee kom je in andere gevoelens, gedachten en gedrag terecht.**

Wanneer je in een emotionele episode zit, zit je in een negatieve spiraal van gedachten, gevoelens en gedrag. Je eerste reactie is dan vaak te proberen om het probleem wat je denkt dat de oorzaak is van je nare stemming op te lossen.

De eerste stap is dan echter niet om het probleem op te lossen. Je bent veel te gespannen om dat nu te doen, zo kun je zaken niet in perspectief zien of relativiseren. **De eerste stap is om weer in een rustiger stemming te komen.** Daarvoor ga je eerst je stemming scoren (ik zit nu in pannetje ...), observeren hoe je situatie is, contact maken met de realiteit en die beschrijven. Vervolgens ga je je aandacht verplaatsen naar activiteiten en gedachten die je gevoelens in een rustiger vaarwater kunnen brengen.

Je kunt je gedrag veranderen door iets te gaan doen wat positief of neutraal stemt:

- Hiervoor maak je een lijst met activiteiten die verbonden zijn met een prettig, ontspannen gevoel (bijvoorbeeld een stuk wandelen, muziek luisteren)
- Je kunt ook activiteiten gaan ondernemen die met een neutraal gevoel verbonden zijn, of activiteiten die voldoening geven, bijvoorbeeld iets schoonmaken.

Je kunt je gedachten verplaatsen door ze te richten op:

- Het **tegenovergestelde van je valkuilgedachten** te zeggen (bijv. als je valkuil is te denken dat niemand echt om je geeft, te denken: “ik ben niet alleen, er zijn mensen die om me geven).
- Je kunt **bemoedigende zinnen** tegen jezelf zeggen. Deze gaan over sterke kanten van jezelf, dingen die je goed kunt nu: bijvoorbeeld: “ik ben een doorzetter”
- Je kunt **positieve bevestigingen** tegen jezelf zeggen. Dit zijn zinnen waarin je jezelf bevestigt in datgene wat je graag wilt bereiken. Bijvoorbeeld als je graag goed voor je lichaam wilt zorgen (terwijl je dat nu vaak nog niet lukt) zeg je: “Ik zorg goed voor mijn lichaam”. Zo steun je jezelf om dat gedrag te vertonen, wat je graag wilt.
- Je kunt ook een **denkactiviteit toepassen die veel concentratie vergt**, bijvoorbeeld van 100 met 3 naar beneden tellen of van 200 met 7 naar beneden tellen.

Week Emotie Intensiteit Schaal en Situatiepan

Vanaf nu blijf je dagelijks de EIS invullen om je stemming bij te houden. Dit is als het ware je dagelijkse thermometer waarmee je een paar keer per dag meet hoe je temperatuur is. Zo alarmeer je jezelf tijdig wanneer de temperatuur omhoog gaat. Het herinnert je direct aan wat je allemaal kunt doen om de temperatuur te laten dalen. Noteer op de EIS met een steekwoord wat de situatie was waarin de temperatuur opliep en wat je deed om de temperatuur te laten dalen. Ben je er laat bij en is de koorts zo hoog dat je niet meer weet wat je moet doen, je weet, het gaat weer over.

Je kunt af en toe een moeilijke situatie beschrijven met behulp van de **Situatiepan**.

Samenvatting Les 7: Emotiehanteringsplan en Gedachten zijn geen feiten

Ontspanningsoefening: Adem met coping.

Dit is een manier om stil te staan bij moeilijke gevoelens, zonder je erin te verliezen, je te verankeren door je op je adem en je lichaam te richten, en vervolgens te kijken welke reactie het beste past bij deze situatie nu, in plaats van in je automatische, valkuil-patronen te vervallen.

Gedachten zijn geen feiten

Er gaan eigenlijk altijd gedachten door je hoofd. Dat gaat automatisch, daarom spreken we ook van “**automatische gedachten**”.

We nemen gedachten vaak voor waar aan. Maar gedachten zijn geen feiten. En ieder van ons heeft niet helpende, oude denkpatronen, die kleuren hoe je de werkelijkheid ziet. We zijn ons daar vaak niet van bewust.

Sommige gedachten zijn onjuist en maken dat je de situatie onnodig negatief interpreteert, wat weer spanning en ongewenst gedrag tot gevolg heeft.

Achter je automatische gedachten kunnen dus allerlei niet helpende gedachten, denkfouten, en oude, niet helpende denkpatronen/schema's zitten. Die maken dat je de situatie niet waarneemt zoals die is, maar vervormd door de bril van oude denkpatronen.

We hebben **denkfouten**, dit zijn niet logische manieren van denken.

Daarnaast hebben we de **schema's**, diepgewortelde, oude denkpatronen die zich niet aan de actualiteit aanpassen. De schema's, of oude denkpatronen hebben zich vaak van jongs af aan ontwikkeld door allerlei ervaringen en zijn in de loop der tijd diepgaande overtuigingen over jezelf, anderen en de wereld geworden.. Het zijn de kaders waardoor je datgene wat er in je en om je heen gebeurt waarneemt en beoordeelt.

Leer je gedachten niet als feiten te zien.

Neem ze waar, observeer en beschrijf ze, maar identificeer je er niet mee.

Richt je op je ademhaling en het hier en nu.

En onderzoek ze, op een vriendelijke, open, onderzoekende manier.

“Kan het zijn dat hier gedachtenpatronen gaande zijn die oud zijn, niet kloppen en niet helpen”? Je kunt dit ook vragen aan je steungroep, hoe zij dat zien.

En je kunt kijken welke gedachten behulpzamer zouden zijn, wat een **gezond schema** zou zijn, wat helpt om je rustiger en sterken te voelen. En hoe je je dan zou gedragen en voelen. Zo kun je oude patronen veranderen naar nieuwe, helpende patronen.

Bewust en bewust bekwaam

Aan de hand van het gedicht van Portia Nelson: ‘autobiografie in 5 hoofdstukken’, en een werkblad, bekijken we welke schema's je je al meer bewust van bent en eerder herkent wanneer ze getriggerd worden. En misschien kun je soms ook al anders denken en doen, meer helpend.

Er kan ook in rollenspelen geoefend worden met nieuwe gedachten en gedrag.

Uitdagen van denkfouten en schema's

Er worden werkbladen ingevuld om de schema's en denkfouten ‘uit te dagen’ aan de hand van verschillende vragen, en er helpende gedachten van te maken. De gezonde schema's kunnen ook getekend worden.

Samenvatting Les 8: Vaardigheid 5: Problemen aanpakken

Ontspanningsoefening: Mindfulnessoefening

Bij spanning en heftige emoties heb je een hoge, snelle adem. Bij rust/ontspanning zit je ademhaling meer in je buik en is dieper. Bij deze oefening leer je contact te maken met je ademhaling, om je hier bewust van te worden. Je verandert er verder niets aan.

Tegelijkertijd is je ademhaling een anker om weer in het hier en nu te komen, je ademhaling heb je altijd bij. Door je op je ademhaling te concentreren, kun je gedachten en emoties laten voor wat ze zijn, en zo meer in dit moment aanwezig zijn.

Het aanpakken van problemen

Je kunt problemen alleen maar aanpakken wanneer je emotionele intensiteit hanteerbaar is, dus als het met een 3 of minder wordt gewaardeerd. Dus wanneer je in een hoger pannetje zit, eerst zorgen dat je weer terugkomt.

De vaardigheid “aanpakken van problemen” kan alleen maar goed toegepast worden wanneer je daarbij alle reeds geleerde vaardigheden betreft zodat je met een objectieve blik naar het probleem kunt kijken. Daarvoor moet je er eerst zeker van zeker dat wat jij als probleem ziet, ook door anderen als probleem wordt gezien. Hiervoor heb je de vaardigheden observeren en beschrijven nodig zodat je aan anderen goed duidelijk kunt maken wat volgens jou het probleem is. Je steungroep kan je helpen om te bepalen om welk probleem het precies gaat en kan feedback geven op de oplossingen die je voorstelt.

Met het oefenblad kun je zelf oefenen met probleem heel nauwkeurig voor jezelf en anderen te beschrijven en je ideeën over mogelijke oplossingen en hun consequenties te onderzoeken.

Samenvatting les 9

Ontspanningsoefening: Losschudoefening

Oefening om snel spieren en gewrichten los te maken, zodat ze verwarmen en beter doorbloed raken. Zo kun je snel een stuk spanning van de dag loslaten.

Emotiehanteringsplan

Je maakt nu het gehele emotiehanteringsplan. In les 4 heb je deel 1 van je emotiehanteringsplan gemaakt, nu maak je deel 2 erbij. Dit is je EHBO-kistje. Hierin staan die **wat jij zelf kunt doen** om in een lager pannetje te komen wanneer je emoties op dreigen te lopen of al te hoog opgelopen zijn. Ook staat hierin hoe anderen je kunnen helpen om in een lager pannetje te komen. Bewaar het op een plaats waar je het gemakkelijk kunt vinden. Zodat je het ook gebruikt als het nodig is.

Er is nog een **aanvullend emotiehanteringsplan, versie 2**, waarin je een overzicht maakt van alles wat je geleerd hebt in de training wat bij jou goed werkt bij oplopende spanning. Omdat je, wanneer de spanning hoog is niet meer goed na kunt denken is het van belang dat je snel kunt vinden wat je zou kunnen doen om de emotionele intensiteit omlaag te brengen.

Vandaar dat je dit op een blad zet, en op een duidelijk plaats bewaart.

Het is van belang dat mensen uit je steungroep en je hulpverlener dit plan ook kennen, zodat ze goed met je mee kunnen denken tijdens een (dreigende) emotionele episode.

Evaluatie

Je beschrijft wat je hebt gehad aan de training, wat je positief vond, waar je kritiek op had, waar je nog mee bezig moet blijven en wat je eventueel nog nodig hebt om zelf verder te kunnen gaan.

Samenvatting les 10

Ontspanningsoefening: snoepgoed en bubbels – eten met aandacht en kijken met aandacht

We kijken naar **wat je hebt geleerd in de training**, hoe de EIS nu is vergeleken met het begin evenals de Checklist Vaardigheden, welke vaardigheden pas je nu toe.

We kijken of ieder zijn **Emotiehanteringsplannen** klaar heeft.

We evalueren aan de hand van het **Evaluatieformulier** wat je aan de training hebt gehad en hoe je verder gaat na de training.

Diploma's worden uitgereikt. Veel mensen hebben vanwege hun klachten eerder af moeten haken bij opleidingen. Daarom is een diploma ook van belang. Nu je beter met je klachten om kunt gaan kun je dingen ook volhouden en afronden en je leven op gaan bouwen.

En er wordt **afscheid** genomen. Met alle complimenten dat de training is volbracht!
En dank aan **mensen uit de steungroep** die betrokken waren bij de training.