

# VERS

Vaardigheidstraining

Emotie

Regulatie

Stoornis

**Informatiemapje voor cliënten, steungroepleden en behandelaars**

**Bevat algemene informatie en samenvattingen van het lesmateriaal per bijeenkomst**

# **Inhoudsopgave**

- 1. Informatiefolder VERS: Vaardigheidstraining Emotie Regulatie Stoornis**
- 2. Informatiefolder: De Borderline Persoonlijkheidsstoornis met literatuurlijst en (internet)adressen**
- 3. Opbouw en inhoud van de VERS**
- 4. Emotie Intensiteitschaal: “het pannetjes model”**
- 5. Checklist Vaardigheden**
- 6. Emotie Hanteringsplan**
- 7. Samenvattingen van de bijeenkomsten van de VERS:  
Bijeenkomst 0 (kennismakingsbijeenkomst) tot en met 17 (afsluiting)**

# 1.

# V E R S

## VAARDIGHEIDSTRAINING EMOTIONELE REGULATIE STOORNIS

### Voor wie is de training bedoeld

De VERS is een vaardigheidstraining ontworpen voor mensen met borderline persoonlijkheidsproblematiek. In de training wordt in plaats van over borderline persoonlijkheidsproblematiek vaak over **emotie regulatie problematiek** gesproken, omdat dit goed beschrijft waar men mee worstelt namelijk het reguleren van emoties: de gevoeligheid voor emoties is hoog, er zijn sterke emotionele reacties op stresssituaties en er is een vertraagde terugkeer naar het basisniveau na opwinding. Ook anderen dan mensen met borderlineproblematiek kunnen in principe aan de cursus deelnemen, mits zij zich herkennen in het slecht kunnen reguleren van emoties.

### Opzet van de training

De training omvat **18 wekelijkse bijeenkomsten van tweeënehalf** uur in een groep van ongeveer acht tot twaalf personen. Het cursusprogramma biedt een samenhangend geheel van voorlichting en cognitief-gedragstherapeutische technieken waarmee cursisten hun emoties beter kunnen leren reguleren. Het gebruikte leer materiaal 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.

Familie, vrienden en hulpverleners worden nauw bij de training betrokken 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, een taal die eenvoudig is en een aantal kernbegrippen heeft zoals: "**concentreer je op je kwetsbaarheid in plaats van op de inhoud van de gebeurtenissen**", "**geef je emotionele intensiteit aan tussen 1 en 5**" en "**welke van de geleerde emotieregulatie- en gedragsvaardigheden 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 borderlineproblematiek/emotieregulatieproblematiek** die als **kwetsbaarheid** wordt benoemd. De vergelijking wordt getrokken met bijvoorbeeld suikerziekte, een kwetsbaarheid in je leven die je zelf zo goed mogelijk kunt leren hanteren. Bij borderlineproblematiek lijkt er ook sprake van een kwetsbaarheid in aanleg die in het psychisch functioneren tot uiting komt en door omgevingsfactoren positief of negatief beïnvloed kan worden. Een aantal van de volgende symptomen zijn kenmerkend voor borderlineproblematiek: Krampachtig proberen te voorkomen dat men in de steek gelaten wordt, instabiele en intense relaties waarbij anderen afwisselend geïdealiseerd of gekleineerd worden, een instabiel zelfbeeld, impulsiviteit die grote schade kan veroorzaken (impulsiviteit in geld, seks, drugs, eten, roekeloos auto rijden etc.), suïcidegedrag en automutilatie, affectlabiliteit, een chronisch gevoel van leegte, ongecontroleerde agressie, voorbijgaande paranoia ideeën en dissociatie onder stress. Kortom ernstige symptomen, die levensbedreigend kunnen zijn. Tien procent overlijdt ten gevolge van een suïcide. De prognose is overigens in principe goed, na het veertigste levensjaar komen velen in een rustiger vaarwater.

**Deelnemers leren hun gevoelens, gedachten en gedrag te observeren en te beschrijven en houden dit dagelijks bij op daarvoor bestemde formulieren.** Zo leren zij verbanden in hun gedrag kennen en deze onder woorden brengen. Zo kunnen zij beter naar zichzelf en anderen verwoorden hoe het met hen is. Het formulier waarop zij dit bijhouden heet de emotionele intensiteitschaal, waarop emoties een getal van een tot vijf krijgen. Hierdoor leren zij ook eerder te zien wanneer zij dreigen af te glijden en kunnen zo eerder ingrijpen.

**Deelnemers leren gedachten die hun gevoelens en gedrag in negatieve zin beïnvloeden op te sporen en te veranderen.**

**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 leren crisissituaties aan te pakken.** Hiervoor maken zij een Emotiehanteringsplan wat zij zelf of in samenwerking met anderen kunnen toepassen en wat bestaat uit een selectie van de geleerde vaardigheden.

**Deelnemers leren om probleemsituaties te analyseren en aan te pakken.**

**Deelnemers leren om een optimaal evenwicht in hun leven aan te brengen.** Door zaken als eten, slapen, sport, ontspanning, gezondheid op orde te brengen wordt de draagkracht verbeterd.

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

### **Wetenschappelijk onderzoek**

Er wordt wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van de training..

### **Aanmelding voor de training**

De verwijzer, meestal de individuele hulpverlener, verwijst naar de trainers die de cliënt voor een intakegesprek zien waarin nog eens kort bekeken wordt of de training op dat moment een goede vorm van behandeling zou zijn. De eerste voorlichting over emotieregulatieproblematiek wordt door de verwijzer gedaan.

## 2. De Borderline Persoonlijkheidsstoornis

### Wat is een persoonlijkheidsstoornis?

Verschillen in persoonlijkheid maken relaties met anderen kleurrijk en afwisselend. Maar soms worden deze verschillen te extreem, waardoor mensen zich niet flexibel kunnen opstellen en op een constructieve manier met mensen en problemen kunnen omgaan. Als iemand erg starre karaktertrekken heeft en zich niet kan aanpassen aan wat de omgeving eist, dan zou bij hem of haar sprake kunnen zijn van een persoonlijkheidsstoornis.

### Wat is de Borderline Persoonlijkheidsstoornis?

Volgens de DSM-IV, het handboek dat gebruikt wordt voor de diagnose van psychische stoornissen, omvat de Borderline Persoonlijkheidsstoornis (BPS) ten minste vijf van de volgende kenmerken:

1. angst om in de steek gelaten te worden en tot het uiterste gaan om iemand hiervan te weerhouden
2. instabiele en stormachtige relaties gekenmerkt door enorme wisselingen tussen overmatig idealiseren en kleineren
3. instabiel zelfbeeld, gevoelens van zelfvertrouwen afgewisseld door het gevoel slecht te zijn, en zelfs niet te bestaan
4. impulsief gedrag dat de betrokkene zelf kan schaden, zoals misbruik van middelen, vreetbuien, geld verkwisten, of ander gedrag dat ernstige consequenties kan hebben
5. herhaaldelijke suïcidale gedachten, dreigingen en pogingen, of zelfbeschadiging zoals snijden
6. snel wisselende, intense stemmingen
7. gevoel van leegte
8. intense woede die tot vechtpartijen of vernielingen kan leiden
9. in tijden van stress kan hij of zij de gedachte hebben dat anderen het leven met opzet moeilijk voor hen proberen te maken; op andere momenten het gevoel het contact met de werkelijkheid te verliezen

Je zou BPS ook kunnen zien als een **verstoorde emotieregulatie**. Wie aan deze stoornis lijdt, ervaart zeer intense emoties die hij/zij met moeite onder controle kan houden. Sommige mensen hebben daarom voorgesteld om deze stoornis Emotie Regulatiestoornis (ERS) te noemen.

Veel van de problemen die mensen ervaren kunnen ook begrepen worden vanuit de problemen die zij ervaren om zich **stabiel gehecht** te voelen aan anderen. Men voelt zich daardoor niet echt veilig bij anderen maar ook leeg en verlaten zonder de aanwezigheid van anderen.

Deze stoornis is uiterst pijnlijk voor de mensen die eraan lijden en voor de mensen in hun naaste omgeving die om hen geven.

### **Hoe vaak komt BPS (of Emotionele Regulatiestoornis) voor?**

Naar schatting treft BPS 2-3% van de algehele bevolking, gaat het om 11% van de patiëntenpopulatie in poliklinieken en om wel 20% van de psychiatrische patiënten die zijn opgenomen. Mensen met BPS maken veelvuldig gebruik van de geestelijke gezondheidszorg en van crisiscentra o.a. vanwege hun suïcidale gedachten en zelfmoordpogingen. Zo'n 8-10% van de mensen met deze stoornis sterft door zelfmoord. Suïcidepogingen kunnen gezien worden als pogingen om tijdelijk van de pijnlijke emoties verlost te zijn of om aan te geven aan de omgeving dat men hulp nodig heeft. Zelden wil men echt dood en pogingen vinden vaak ook zo plaats dat dit net niet gebeurt, maar hierbij kan het dus ook misgaan. Er moet altijd serieus omgegaan worden met suïcidale uitingen.

Er zijn vaak diverse bijkomende andere stoornissen zoals depressie, bipolaire (manisch-depressieve) stoornis, eetstoornissen en misbruik van verdovende middelen, wat de behandeling complex maakt.

### **Zijn er factoren die de ontwikkeling van BPS bevorderen?**

Net als bij andere stoornissen gaat men ervan uit dat BPS het gevolg kan zijn van een combinatie van factoren, biologische-, psychologische- en sociale factoren. Zo kan men BPS zien als een aangeboren kwetsbaarheid waarop stressfactoren in het gezin en daarbuiten al op jonge leeftijd inwerken. Onze moderne samenleving biedt ook minder binding

### **Hoe wordt BPS behandeld?**

Medicatie kan een hulpmiddel zijn om de symptomen van depressie, angst, prikkelbaarheid en paranoïde gedachten terug te dringen. Behandeling met psychotherapie is een langdurig proces waarvan tot voor kort de resultaten niet eenduidig waren. Er zijn nu echter ook effectief gebleken psychotherapieën. Het is voor patiënten en behandelaars van belang om het contact lang genoeg in stand te houden opdat de psychotherapie vruchten kan afwerpen, hoe moeilijk dit ook soms kan zijn. De afgelopen jaren is uit onderzoeken gebleken dat cognitieve gedragstherapieën effectief kunnen zijn. De Dialectische Gedragstherapie van Marsha Linehan is een bewezen effectieve behandeling. Hierbij kunnen mensen met deze stoornis vaardigheden leren om hun emoties te hanteren en hun levensstijl te verbeteren. De VERS vertoont overeenkomsten met deze vorm van behandeling, maar ook verschillen. Een andere bewezen effectieve behandeling is de Schemagerichte Cognitieve Gedragstherapie. Verder is vanuit de psychoanalytische methode de Transference Focused Therapy ontwikkeld en effectief gebleken. Behandelingen zijn volop in ontwikkeling evenals het onderzoek ernaar. Ook is er oog voor het belang van educatie van gezinsleden en het betrekken van familie bij de behandeling. Behandelresultaten worden steeds positiever sinds er betere behandelmethoden beschikbaar zijn.

### **Hoe kunnen familieleden en vrienden helpen?**

Familie en vrienden kunnen de persoon met een Borderlinepersoonlijkheidsstoornis aansporen om psychiatrische hulp te zoeken en hen helpen een goede behandeling te vinden. De huisarts kan hierin met u meedenken. De behandeling vindt in het algemeen plaats door Geestelijke Gezondheidszorg Instellingen, RIAGGS en Psychiatrische afdelingen van ziekenhuizen. Hier kunt u ook informatie vragen. Eenmaal bij een instelling aangekomen kunt u behandelaars vragen of zij gespecialiseerd zijn in deze problematiek en welke behandelingen zij kunnen bieden, zoals psychotherapie, cursussen, crisisinterventie, dagbehandeling en andere. U kunt via internet verdere informatie opzoeken en contact zoeken met patientenverenigingen. Blijf waar mogelijk betrokken bij de behandeling. Ook kunt u een cursus voor familieleden te volgen.

## Literatuur en (internet)adressen

### Literatuur

- Giesen-Bloo, J. (2005). “*Leven met een borderlinepersoonlijkheidsstoornis*”, uit de A-ggZ serie, Bohn Stafleu van Loghum
- J. Spaans, en E. van Meekeren, (2000): “*Borderline Hulpboek*”, *Wat je zelf kunt doen aan verschijnselen als impulsiviteit, heftige emoties en conflicten*. Dit is een zelfhulpboek.
- J.E. Young en J.S. Klosko (1999): “*Leven in je leven. Leer de valkuilen in je leven herkennen*”. Over de invloed van diepgewortelde denkpatronen/schema's in je leven.
- Linehan, M (1996) *Borderline persoonlijkheidsstoornis: Handleiding voor training en therapie*. Lisse: Swets & Zeitlinger
- Walker, A. (2003). *De borderline-dans*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Mason, P. & Kreger, R. (2003). *Leven met een borderliner, een praktische gids*. (oorspronkelijke titel: *Stop walking on eggshells*) Amsterdam: uitgeverij Nieuwezijds.

### Internet

Op internet kan men bijvoorbeeld informatie vinden op: [www.verstraining.nl](http://www.verstraining.nl), [www.borderline.pagina.nl](http://www.borderline.pagina.nl), [www.borderline.start.nl](http://www.borderline.start.nl) en [www.moeilijkemensen.nl](http://www.moeilijkemensen.nl). Via internet kun je ook ervaringen van anderen lezen.

### Adressen

#### Voor cliënten en lotgenotencontact:

- **Cliëntenbond / [www.clientenbond.nl](http://www.clientenbond.nl) Postbus 645 / 3500 AP Utrecht / Telefoon dienst: 030-2521812 / Bereikbaar: maandag/dinsdag/woensdag 11.00 - 15.00 (voor onderlinge steun, informatie en advies)**
- **Stichting Borderline / [www.stichtingborderline.nl](http://www.stichtingborderline.nl) / Postbus 1147 3500 BC Utrecht / Tel. 030-2767072**
- **Stichting Pandora: [www.stichtingpandora.nl](http://www.stichtingpandora.nl), belangenbehartiging voor mensen met psychische problemen**

#### Voor familieleden/betrokkenen:

- **Stichting Labyrint In Perspectief / [www.labyrint-in-perspectief.nl](http://www.labyrint-in-perspectief.nl) / Postbus 12132 / 3501AC Utrecht / Tel: 030 -2546803 (algemeen nummer) / 030- 2546674 (lotgenotentelefoon) / Bereikbaar: iedere werkdag tussen 9.00 en 12.00, maandag, woensdag en vrijdag tussen 13.00 en 16.00, dinsdag- en woensdagavond tussen 19.00 en 21.30**
- **Stichting Triade Borderline, [www.triade-borderline.nl](http://www.triade-borderline.nl), samenwerkingsverband tussen de stichting Borderline, Labyrint in perspectief en GGZ-hulpverleners met als doel de kwaliteit van borderline hulpverlening te verbeteren en de samenwerking op het gebied van borderline te bevorderen.**

### 3. Opbouw en inhoud van de VERS

#### 1. Besef van Kwetsbaarheid

Voorlichting  
Steungroep  
Schema's

#### 2. Emotie Vaardigheden: 5

Observeren  
Beschrijven  
Uitdagen  
Participeren  
Hanteren van het probleem

#### 3. Gedrags Vaardigheden: 7

Slapen  
Beweging  
Lichamelijke Gezondheid  
Vrije tijd  
Vermijding (zelf)Destructief Gedrag  
Eten  
Intermenselijke relaties

### RODE DRADEN:

**Emotie Intensiteitschaal:** hierop houdt men dagelijks de intensiteit van de emoties bij

**Checklist Vaardigheden:** hierop houdt men dagelijks bij welke vaardigheden men toepast om emoties te hanteren

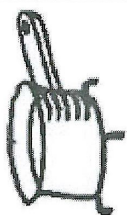
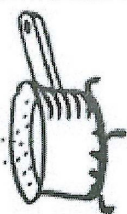
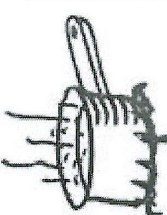
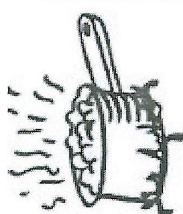
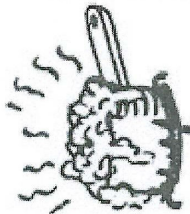
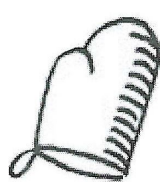


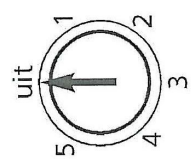
**Emotie Hanteringsplan:** Hierin worden alle voor de persoon eigen kenmerken van de pannetjes beschreven, en wat men zelf en wat anderen kunnen doen om de emoties in de verschillende pannetjes te hanteren.

**Ontspanningsoefeningen:** men leert elke week een nieuwe oefening en kiest welke het beste werken



**4. Emotie Intensiteitschaal:** hierop vult men dagelijks de intensiteit van de emoties in

Emotie intensiteitschaal

	1		2		3		4		5
									
									
									
									

© 2005 GGZ Groningen en Adhesie Deventer

## 5. Checklist Vaardigheden: Hierop vult men dagelijks in welke van de geleerde vaardigheden men toegepast heeft

Checklist Vaardigheden

week:

Opdracht: Geef aan welke vaardigheden je deze week hebt toegepast


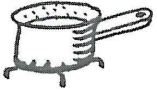
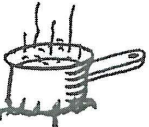

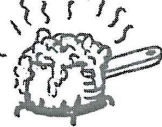
Emotieregulatievaardigheden:	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1 Observeren: Zorg Voor Afstand							
2 Beschrijven: Omschrijf met Woorden							
3 Uitdagen: Denk Er Eens Anders Over							
4 Participeren:Zorg dat je erbij betrokken wordt							
5 Hantering van het Probleem							

Gedragvaardigheden:	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1 Medicatie Ingegnomen zoals Voorgeschreven							
2 Ontspanningstechniek Toegepast							
3 Geruststellende Bezigheid Ondernomen							
4 Afleidende Activiteit Ondernomen							
5 Emotie Intensiteitsschaal Gebruikt							
6 Intermenselijke Relatievaardigheid							
7 Vermijding (Zelf)destructief gedrag							
8 Eten							
9 Slapen							
10 Sport							
11 Lichamelijke Gezondheid							
12 Ontspanning/Vrije Tijd							

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Contact Gezocht met Lid Steungroep							

## 6. Emotie Hanteringsplan: Hierop vult men in hoe de pannetjes er in het algemeen uitzien en wat men zelf en wat een ander kan doen om te voorkomen dat de spanning oploopt of om de spanning te verlagen

Emotie Hanteringsplan

	 1	 2	 3	 4	 5
Emotie / gevoel					
Lichamelijke sensaties					
Gedachten					
Neiging om te doen					
Gedrag					
Wat kan ik zelf doen?					
Wat kan een ander doen?					

# **7. VERS**

## **Samenvattingen van de bijeenkomsten**

## **Samenvatting kennismakingsbijeenkomst: kennismaken, groepsregels, overeenkomst vaardigheidstraining, steungroep, besef van kwetsbaarheid, overzicht vers, ontspanningsoefeningen, huiswerk**

### **Kennismaken, groepsregels en contract vaardigheidstraining**

In deze bijeenkomst maken we kennis met elkaar. We nemen de **groepsregels** door en bespreken hoe men het meest uit de training kan halen. Dit onderdeel besluiten we met het invullen van de **overeenkomst vaardigheidstraining**. Zo verplicht men zichzelf om de cursus vol te houden, ook als het soms moeilijk is. Wanneer iemand de neiging merkt om af te haken, wordt aangeraden dit in de groep of met de individuele behandelaar te bespreken. Vaak is iemand dan in een valkuil terechtgekomen waar hij zelf tijdelijk niet overheen kan kijken. Dit speelt het meest aan het begin van de cursus.

### **VERS-schaal**

Elke week aan het begin van de bijeenkomst vult iedereen de VERS-schaal in, een vragenlijst die iets zegt over de **ernst** van de borderlineproblematiek op dit moment. Door dit wekelijks in te vullen kan men de **veranderingen** zien die in de loop der tijd ontstaan door het toepassen van geleerde vaardigheden.

### **Steungroep samenstellen en steungroepbijeenkomst**

Ieder neemt een of meerdere mensen aan wie men tijdens de training **doorgeeft wat men leert** in de cursus. De mensen in de steungroep kunnen vrienden, familie, partner, kennissen etc. zijn. Belangrijk is dat men mensen neemt die men vertrouwt en waarvan men denkt dat ze in staat en bereid zijn mee te leren over hoe men zijn kwetsbaarheid beter kan hanteren. Natuurlijk moet men dit met eventuele steungroepleden overleggen en bespreken wat die wel en niet willen.

We komen hier verderop in de cursus ook nog op terug in het onderdeel “intermenselijke vaardigheden”, waar men leert om gezond met de steungroepleden om te gaan.

Het is normaal dat mensen een beroep op elkaar doen als men met iets zit. Bij mensen met emotieregulatie problemen verloopt “het met iets zitten” heftiger, vandaar dat handvatten handig zijn om de relaties te beschermen. We organiseren rond week zeven en aan het einde van de cursus een avond waarop we iedereen vragen om leden van de steungroep mee te nemen. Daar leggen we uit wat emotie regulatie stoornis betekent en wat we in de cursus doen. Zo hopen we te bereiken dat men samen met de mensen om zich heen steeds korter en krachtiger kan ingrijpen wanneer de emoties hoog op (dreigen te) lopen .

### **Stap 1: Besef van Kwetsbaarheid: Voorlichting BPS/ERS**

We bespreken wat we verstaan onder Borderline Persoonlijkheidsstoornis (BPS)/ Emotieregulatiestoornis (ERS). Hiervoor worden de symptomen doorgenomen die staan in een diagnostisch handboek voor psychiaters: de DSM IV (Diagnostic Statistic Manual). Dit handboek beschrijft psychiatrische stoornissen op grond van symptomen die vaak samen voorkomen. Dit zegt nog niets over de oorzaak ervan. Men moet ook altijd aan meerdere (minstens vijf) van de genoemde symptomen voldoen wil men de stoornis vaststellen, want bepaalde symptomen komen ook weer bij andere stoornissen voor.

In de cursus spreken we liever van emotieregulatiestoornis, omdat dit beter aan lijkt te sluiten bij wat mensen ervaren: het slecht kunnen regelen van emoties. We kijken naar deze stoornis als een kwetsbaarheid die men in aanleg met zich meedraagt en die door opvoeding, ervaringen en maatschappelijke factoren meer of minder de kop op kan steken.

Verdiep U in wat er geschreven en op internet te vinden is over de Borderlinestoornis. Wanneer men een lichamelijke probleem heeft is het eerste wat men vaak doet, als de dokter een diagnose heeft gegeven: informatie zoeken. Dit is bij psychische problemen ook zo. Ervaringen delen met familie en lotgenoten hoort daar bij. Men vindt hier ook twee verhalen waarin mensen hun ervaringen met het hebben van bps onder woorden brengen.

Er kan naast BPS, waarvan de aard en ernst bij deelnemers verschillen, nog sprake zijn van andere diagnoses.

### **Opbouw van de training: besef van kwetsbaarheid, vijf emotievaardigheden en 7 gedragsvaardigheden**

De training bestaat in grote lijnen uit **drie stappen**. De **eerste stap** is het zich bewust worden dat men een bepaalde kwetsbaarheid heeft. De **tweede stap** is het leren van vijf emotievaardigheden (observeren, beschrijven, uitdagen, participeren, probleemhantering). De **derde stap** is het leren van zeven gedragsvaardigheden (slapen, beweging, lichamelijke gezondheid, vrije tijd, vermijding (zelf)destructief gedrag, eten, intermenselijke relaties). Stap twee en drie leren beide vaardigheden waarmee men emoties beter kan hanteren.

### **Ontspanningsoefeningen**

Men leert in de training diverse ontspanningsoefeningen. Hiermee kan men zelf de intensiteit van de emoties verlagen. Mensen verschillen in welke oefeningen voor hen prettig zijn en werken. Men kan er uiteindelijk een of meerdere kiezen die het beste werken. Mensen hebben misschien zelf ook al wel ontspannende activiteiten die ze kunnen gebruiken

### **Huiswerk**

Het is belangrijk dat men elke dag minstens ongeveer een half uur neemt voor het huiswerk. Het gemakkelijkste is om daar vaste momenten voor te vinden. Wat het meest geschikte moment voor een bepaalde dag is kan natuurlijk wel verschillen.

Voor alles wat men in het leven leert geldt: oefening baart kunst. Zo ook hier. Het gaat om een training. Het is ook leuk om “eigen producten” te maken.

## Samenvatting week 1: De Emotie Intensiteitschaal: "de rode draad"

### Emotie Intensiteitschaal

**Op de Emotie Intensiteitschaal (EIS) drukt men de intensiteit van gevoelens / stemming / emoties uit op een schaal tussen 1 en 5.** Dit wordt 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 voelt men zich rustig en goed; in pannetje 2 begint een als negatief ervaren gevoel op te komen; in pannetje 3 begint het verder te borrelen, men voelt zich steeds negatiever; in pannetje 4 voelt men zich ronduit slecht en staat men op het punt de controle over zichzelf te verliezen; in pannetje 5 voelt men zich zeer slecht en/of is de controle over zichzelf kwijt. De gevoelens die iemand vaak als negatief ervaart wisselen per persoon. Men kan de vier B's onderscheiden: boos, bang, bedroefd, blij, beschaamd. Ook te uitgelaten zijn kan negatief voelen. Een vijfde B is de B van beschaamd, maar die wordt ook wel onder bang genoemd.

**Het keukengerei stelt voor dat er vaardigheden zijn die men gebruiken om de emoties terug te brengen in intensiteit.**

**Tijdens de gehele training vult men dagelijks een EIS in. Het is de rode draad van de training.** Zo kan men zien hoe de emoties verlopen. Men kan hiernaast omstandigheden en eigen gedachten en gedrag leren herkennen die gunstig of ongunstig zijn voor de stemming, tijdig leren herkennen wanneer men iets moet doen om de intensiteit te verminderen en men kan zo ook vorderingen terugzien door het toepassen van geleerde vaardigheden.

Er zijn **meerdere formulieren** beschikbaar waarmee men de intensiteit van gevoelens kan beschrijven:

### Emotie Intensiteitschaal - kennismakingsschema:

Dit is een formulier waarmee we beginnen. Het is alleen bedoeld is voor week 1 en week 2, (daarna volgt een andere Emotie Intensiteitschaal voor dagelijks gebruik).

Per dag zet men een kruisje(s) bij de pan(nen) die het meest kenmerkend was voor de intensiteit van de stemming(en) van die dag. Hierop passen in principe iets meer dan 4 weken, maar het wordt slechts 2 weken gebruikt.

Het **terugkijken naar een dag om de pannetjes (EIS) in te kunnen vullen** is een kunst op zich. Vaak weet men nog wel flarden van die dag. Men kijkt terug door er rustig voor te gaan zitten, met de ogen dicht en dan terug naar het moment waarop men opstond, en vervolgens de dag als een film voorbij te laten trekken.

### Emotieintensiteitschaal - IJkpan

Om de emotieintensiteitschaal goed te kunnen invullen gaan we de komende weken een **ijkpan** maken. Dit is een soort emotiethermometer, die ieder voor zichzelf ijkt.

In deze bijeenkomst inventariseren we hoe bij ieder de pannetjes er **in het algemeen** uitzien. Dit heet het **persoonlijk ijken van de EIS**. Bij ieder zullen de pannetjes een andere inhoud hebben. Men beschrijft op het daarvoor bestemde werkblad: emotie/gevoel, lichamelijke sensaties, gedachten, neiging om te doen en gedrag zoals die er in het algemeen in de vijf pannen uit zien.

We oefenen vandaag het ijken door van een situatie **pan 1, 4 en 5 te beschrijven**. Thuis werkt men deze week op het **werkblad ijkpan 1, 4 en 5** uit.

Er staat een **voorbeeld van een ijkpan** in dit hoofdstuk.

### **Emotie Hanteringsplan**

Aan het einde van de cursus zal men veel van wat hierboven is beschreven terugvinden in het Emotie Hanteringsplan. Dan wordt de IJkpan aangevuld met wat men zelf en wat een ander kan doen om de intensiteit van de emoties omlaag te brengen of te voorkomen dat ze oplopen. Men kiest hiervoor uit de geleerde vaardigheden en uit eigen ervaring datgene wat voor de persoon in de praktijk werkzaam is gebleken



## Samenvatting week 2: Vaardigheid 1: Observeren en Afstand nemen

### Observeren

Observeren betekent van een afstand bekijken en op een afstandelijke manier bekijken. Als een wetenschapper, een onderzoeker. Men probeert dus van een afstand te kijken naar wat er om hen heen en in zichzelf gebeurt, zo objectief mogelijk, alsof men naar een film kijkt. Hierdoor probeert men zich los te maken van die emoties en gedachten (behorend bij de borderlinekenmerken) waardoor men de situatie vervormt waarneemt

Men observeert de werkelijkheid om zich heen en binnen in zich, 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 bepaald gedrag in een situatie heeft.

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

Wanneer men de aandacht richt op observeren verlaagt dit vaak al iets van de intensiteit van de emoties omdat men meer afstand neemt van de valkuilen in denken, voelen en doen.

Er zijn 2 werkbladen om het observeren te oefenen in een rustige en in een moeilijke periode.

### Ontspanningsoefening: Diepe Ademhaling

Vandaag hebben we de **buikademhaling** geoefend. 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.

### Checklist Vaardigheden

Vanaf nu vult men elke week de **Checklist Vaardigheden in**. Hier staan alle vaardigheden op die men in de training leert. In het begin hoeft men dus maar weinig in te vullen omdat men de meeste vaardigheden nog niet gehad heeft. De checklist vaardigheden helpt mensen om zich er dagelijks aan te herinneren wat men kan doen om zichzelf beter te voelen en motiveert om dat ook te gaan doen.

## Samenvatting week 3: Vaardigheid 2: Beschrijven deel 1

### Beschrijven

Met de vaardigheid observeren heeft men geleerd om de situatie, de gevoelens, gedachten, gedrag en gevolgen van een afstand te bekijken, zonder erover te oordelen. Dus gewoon waar te nemen zoals ze zich voordoen.

**Met de vaardigheid beschrijven leert men om meer woorden te geven aan wat er in hen omgaat met name waar het de gevoelens betreft.** Het communiceren over eigen gevoelens, zowel met zichzelf als met anderen is vaak lastig voor mensen met ERS. Het leren stilstaan bij gevoelens en zoeken naar beschrijvingen die passen bij het gevoel maakt dat men duidelijker en kleurrijker/ bloemrijker/genuanceerder/gedifferentieerder kan communiceren met zichzelf 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 men van een afstand naar de gevoelens kijken in plaats van er in op te gaan/je erin te verliezen. We doen samen een oefening waarin men middels geuren, kleuren, smaak, melodie, beelden, herinneringen het 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 men de vaardigheid beschrijven kan oefenen: het benoemen van lichaamsuitdrukkingen, het beschrijven wat bepaalde gevoelswoorden oproepen en het observeren en beschrijven tijdens een emotionele episode. Men zoekt zelf ook films, liedjes, afbeeldingen, gedichten of maakt ze zelf, die goed de gevoelens, de situatie, beschrijven.

### Situatiepan en Emotie Intensiteitschaal – per situatie

Het is ook goed om regelmatig in een week bij een emotioneel beladen situatie stil te staan. Men kan dit achteraf doen als de rust is weergekeerd. Men kan het ook doen als men nog midden in de situatie zit. Dit is een sterke vaardigheid, die helpt bij het afstand nemen van de situatie. Ter ondersteuning zijn er 2 formulieren ontwikkeld. Men kan zelf kiezen welke het beste bij hem past. Het is wel goed ze allebei een keertje te gebruiken. Men kan ze ook allebei gebruiken:.

#### De Situatiepan:

Dit is een werkblad waarop men een situatie beschrijft die men nader wil bestuderen of die men invult wanneer men in een emotionele episode zit (zodat men afstand kan nemen tot de situatie).

**Emotie Intensiteitschaal (per situatie):** Hierop beschrijft men uitgebreid van een situatie hoe de pannen er uit zagen. Men beschrijft de emotie/gevoel, lichamelijke sensaties, gedachten, neiging om te doen, gedrag.

### Emotie Intensiteitschaal

We gaan door met het dagelijks opmeten van de “emotietemperatuur”. We gebruiken nu niet meer het kruisjesschema, maar het nieuwe werkblad **Emotie Intensiteitschaal**. Hierop schrijft men per dag hoeveel procent van de tijd men in welk pannetje zat en welk gevoel daar vooral bij hoorde. Op dit formulier passen vier dagen.

## **Samenvatting week 4: Beschrijven deel 2**

### **Ontspanningsoefening: “Progressieve Spierontspanning”**

In deze oefening gaat men bij de grote spiergroepen langs. Men spant ze eerst aan, daarna ontspant men ze. Zo leert men het verschil tussen spanning en ontspanning te voelen en de spieren te ontspannen. Dit is naast de buikademhaling en het losmaken van gewrichten een hele directe manier om lichaamspanning te verminderen.

Verder wordt deze bijeenkomst aandacht besteed aan de hiervoor geleerde vaardigheden.

## Samenvatting week 5: Vaardigheid 3: Uitdagen deel 1: Kennismaken met schema's

### Ontspanningsoefening

Men beluistert een CD met windorgelgeluiden of andere cd's die uit rustige muziek, geluiden bestaan. Men luistert ernaar en wanneer er gedachten komen, merkt men ze even vriendelijk op en richt de aandacht dan weer op de muziek en laat de gedachten voorbijgaan. Men stelt zich voor dat de wind ze wegblaast of dat ze voorbijdrijven zoals de wolken in de lucht.

### Schema's

Er gaan eigenlijk altijd gedachten door je hoofd. Dat gaat automatisch, daarom spreken we ook van "**automatische gedachten**". Sommige gedachten zijn onjuist en maken dat men de situatie onnodig negatief of niet realistisch of doelgericht interpreteert. Dit heeft weer spanning en ongewenst gedrag tot gevolg.

Achter de automatische gedachten kunnen **vroege onaangepaste schema's (VOS)** zitten waarvan men zich niet bewust is. Vroege Onaangepaste Schema's zijn een soort standaardmanieren waarop men naar de wereld om zich heen en naar zichzelf en anderen kijkt. Het zijn "zie-je-wel-ismes". "Zie je wel, niemand houdt van me".

Vroege onaangepaste schema's **ontstaan al vroeg in het leven**. Onder invloed van nare gebeurtenissen, of langdurige moeizame relaties met belangrijke mensen in de jeugd vormen mensen zich ideeën/schema's over anderen, zichzelf en de wereld. Men leert bijvoorbeeld te denken dat niemand echt in hem of haar geïnteresseerd is, om hem geeft. Onaangepaste schema's zorgen ervoor dat **wat er NU in en om mensen heen gebeurt verkeerd/vervormd beoordeeld wordt**. Men kan ze ook Valkuilen noemen. Die onjuiste patronen van denken zijn direct van invloed op wat men voelt en doet, en houden de bijbehorende disfunctionele patronen van gevoelens en gedrag in stand.

De schema's worden **door allerlei processen hardnekkig in stand gehouden**. Bijvoorbeeld: als men denkt dat niemand om hem geeft en men gaat bijna nergens naartoe, dan houdt dit het schema "niemand geeft om me" in stand. Of men overschreeuwt bijvoorbeeld de eigen onzekerheid en gedraagt zich zo onecht of dominant dat het anderen afstoot.

Met de **schemavragenlijst** die men vandaag invulde heeft men onderzocht welke schema's bij hem aanwezig zijn en hoe sterk die zijn.

Deze lijst inventariseerde 10 van de 18 vaak voorkomende schema's.

Er is uitleg over de **betekenis van de 10 genoemde "Vroege Onaangepaste Schema's"**,

Er worden ook **automatische gedachten die vaak voorkomen bij het schema** beschreven en **uitdagingen van de schema's**.

Er worden ook een aantal "**gezonde schema's**" genoemd, functionele, helpende, doelgerichte standaardmanieren om naar zichzelf, anderen en de wereld.

Een goed boek om over schema's te lezen van Jeffrey Young is: "Leven in je leven: leer de valkuilen in je leven herkennen".

## **Samenvatting week 6: Uitdagen deel 2: Verkeerde denkpatronen en schema's uitdagen**

### **Ontspanningsoefening: Zitten bij een geurkaars**

Men concentreert zich op hoe de kaars eruitziet en ruikt. Men let daarbij op de ademhaling, als er gedachten komen merkt men ze even op en laat ze voorbijgaan, en richt zich weer op de kaars, de geur en de ademhaling. Men doet na een paar minuten de ogen dicht en kijkt of men de kaars dan nog kan zien.

### **Verkeerde denkpatronen/Denkfouten**

Verkeerde **denkpatronen/Denkfouten** zijn onjuiste manieren van redeneren. Typisch bij borderline problematiek is bijvoorbeeld het zwart-wit denken. Deze denkfouten zitten verborgen in de automatische gedachten, net als de schema's. Er worden diverse denkfouten beschreven.

**Schema's** zijn veel omvattender manieren van de werkelijkheid vervormen en zijn daarom ook lastiger te veranderen dan denkfouten.

**Denkfouten en Schema's zijn direct van invloed op wat men voelt en doet.** Wanneer men bijvoorbeeld denkt dat iemand het slecht met hen voor heeft zal hij zich bang of boos voelen en iemand of uit de weg gaan of aanvallend gedrag vertonen. Dat is jammer als dat eigenlijk helemaal niet nodig is, omdat men andermans gedrag alleen maar onjuist interpreteert.

### **Uitdagen**

Uitdagen van gedachten betekent dat men zijn automatische gedachten kritisch gaat bekijken op hun juistheid. Men kijkt daarbij of en welke verkeerde denkpatronen/denkfouten men heeft en of en welke onjuiste schema's er in voorkomen. Men gaat de gedachten als het ware aan een wetenschappelijk onderzoek onderwerpen.

**De eerste stap is dat men zijn denkpatronen en schema's leert herkennen.**

**De tweede stap is dat men zich afvraagt of de gedachten kloppen, door ze aan een onderzoek te onderwerpen.** Men kan ze met anderen bespreken om te zien wat die er over denken. Men kan zichzelf bepaalde vragen stellen over de gedachten die men heeft herkend zoals: welke bewijzen heb ik dat deze gedachte waar is, welke bewijzen spreken de gedachte tegen? Wat zou ik tegen iemand anders zeggen die deze gedachte heeft; wat zouden andere mensen denken over deze gedachte? Als ik over 5 jaar terug zou kijken zou het er dan anders uitzien? Wat is het ergste wat er kan gebeuren als het waar is? Bereik ik mijn doelen met deze gedachte? Men kan ook een experiment doen om de gedachte te testen. De steungroep kan goed meedenken bij het uitdagen van gedachten.

In de situatiepan kan men de gedachten herkennen en onderzoeken.

**De derde stap is dat men nieuwe, reëlere gedachten maakt:** die in de plaats van de niet kloppende gedachten komt. Dus wanneer men een denkfout of schema heeft herkend en onderzocht, bedenkt men een gedachte die beter met de werkelijkheid overeenkomt.

Bijvoorbeeld als men denkt: "niemand geeft echt om mij" (Schema emotioneel tekort en zwart wit denken) kan men denken: "ik ben niet alleen, er zijn mensen die om me geven, ik kan iemand bellen als ik wil".

## **Samenvatting week 7: Uitdagen deel 3**

### **Ontspanningsoefening: Blijf in het hier en nu met Snoepgoed en Bubbels**

Door de aandacht te richten op de smaak en structuur en bubbeltjes en gedachten en gevoelens die komen voorbij te laten gaan kan men de aandacht in het hier en nu houden.

### **Oefenen met de vaardigheid Uitdagen.**

Men vindt hier een aantal werkbladen waarmee men kan oefenen met het uitdagen van disfunctionele gedachten (gedachten die niet kloppen met de realiteit en die niet helpen om doelen te bereiken). Wanneer men de verkeerde gedachten en denkpatronen en schema's erin heeft herkend, onderzoekt men ze (door de vragen erover te stellen die men de vorige bijeenkomst leerde zoals bewijzen voor en tegen). Vervolgens zet men er nieuwe, reëlere, meer helpende gedachten voor in de plaats.

### **De werkbladen die men vindt om mee te oefenen zijn:**

Veel voorkomende mythes over emoties

Veel voorkomende disfunctionele gedachten

Uitdagen van disfunctionele gedachten

### **Cartoons**

De cartoons kan men gebruiken om het herkennen van schema's te oefenen.

## Samenvatting week 8: Vaardigheid 4: Participeren deel 1

### Ontspanningsoefening: “Losmaken van je Gewrichten”

De ontspanningsoefening die we deze week doen is een actieve oefening waarmee men snel een stuk spanning uit het lichaam kan halen. Men doet dit door het systematisch, van boven naar beneden losschudden en draaien van de gewrichten. Een oefening die men kan doen met muziek erbij.

### Participeren

Participeren betekent letterlijk: “**deelnemen aan**”. We gebruiken dit woord participeren om aan te geven dat men **bewust de aandacht gaat verleggen naar activiteiten en gedachten die een positief of neutraal gevoel oproepen**.

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

**De eerste stap is dan echter niet om het probleem op te lossen.** Men is veel te gespannen om dat nu te doen, zo kan men zaken niet in perspectief zien of relativiseren.

**De eerste stap is om weer in een rustiger stemming te komen.** Daarvoor gaat men eerst de stemming scoren (ik zit nu in pannetje ...), observeren hoe de situatie is, contact maken met de realiteit en die beschrijven. Vervolgens gaat men participeren in activiteiten en gedachten die de gevoelens in een rustiger vaarwater kunnen brengen.

1. Men kan **gedrag veranderen** door iets te gaan doen wat positief of neutraal stemt: Hiervoor wordt een lijst gemaakt met **activiteiten die verbonden zijn met een prettig, ontspannen gevoel** (bijvoorbeeld een stuk wandelen, muziek luisteren, een ontspanningsoefening doen).

Men kan ook activiteiten ondernemen die met een **neutraal gevoel** verbonden zijn, zoals afwassen.

2. Men kan de **gedachten verplaatsen** door ze te richten op: Het **tegenovergestelde van de valkuilschema's te zeggen** (bijvoorbeeld als de valkuil is te denken dat niemand echt om je geeft, te denken: ik ben niet alleen, er zijn mensen die om me geven, ik kan iemand bellen als ik wil).

Men kan **bemoedigende zinnen** tegen zichzelf zeggen. Deze gaan over positieve eigenschappen, sterke kanten, dingen die men goed kan nu, bijvoorbeeld “ik ben een doorzetter”.

Men kan **positieve bevestigingen** tegen zichzelf zeggen. Dit zijn zinnen waarin men zichzelf bevestigt in datgene wat men graag wil bereiken. Bijvoorbeeld als men graag goed voor het lichaam wil zorgen (terwijl dat nu vaak nog niet lukt) zegt men: “Ik zorg goed voor mijn lichaam”. Zo steunt men zichzelf om dat gedrag te vertonen, wat men graag wil.

3. Men kan ook een **denkactiviteit toepassen die veel concentratie** vergt, bijvoorbeeld van 100 met 3 naar benedentellen of van 200 met 7 naar beneden tellen.

4. **Prioriteiten stellen.** Het is van belang dat men in de lijst met afleidende activiteiten een volgorde aanbrengt, bijvoorbeeld op basis van gemak of toegankelijkheid of werkzaamheid, omdat het in een emotionele episode mensen vaak moeilijk valt te kiezen.

5. **Ontspanning**. Allerlei ontspanningstechnieken kunnen toegepast worden om de spanning te verlagen. We leren er diverse in de training. Het is de bedoeling dat men de oefeningen kiest die het beste werken.

Er zijn oefeningen die lijfelijk werken, zoals het tot rust brengen van de ademhaling en oefeningen die via een plezierige voorstelling (strand) ontspannen of door rustige muziek te luisteren ontspannend werken of nog andere.

6. **Talisman**: Men kan een voorwerp zoeken wat troost geeft, zoals een knuffel, of voorwerpen die prettige herinneringen en gevoelens oproepen.

De activiteiten die men in deze les kiest om de intensiteit van de emoties te verlagen zijn heel bruikbaar voor het **Emotie Hanteringsplan**, in de categorie wat men zelf kan doen om emoties tot rust te brengen.



## . Samenvatting week 9: Participeren deel 2

### **Ontspanningsoefening: ademhalingsoefening**

We doen de ademhalingsoefening zoals die beschreven staat in de vorige les onder participeren. Dit is een ademhaling via het middenrif.

### **Oefening Voorstellingsvermogen: een collage maken**

We gaan deze keer een **collage** maken. Op dit collage zet men dingen, plaatjes, woorden etc. die steunen om rustig te worden, die een goed, sterk, warm, troostend gevoel geven, die zelfvertrouwen geven.

Verder bespreken we nog andere manieren van participeren namelijk:

- Men kan **plaatjes** die kracht geven, eventueel met zinnen erbij bij, in de tas hebben of thuis ergens ophangen.
- Men kan **voorwerpen** opzoeken die troostend, geruststellend, versterkend zijn (bijvoorbeeld een knuffel, beeldje, ketting...wat dan ook).
- Men kan een **plek in huis inrichten** waar men troost en steun vindt. Men kan daar bijvoorbeeld een lekkere stoel zetten, het collage ophangen, en allerlei voorwerpen neerzetten die een goed gevoel geven. Men kan een plek maken met een kaars die men kunt branden om rust te vinden, etc.
- Er zit een **lijst met kalmerende, troostende activiteiten** in de klapper. Men kan de activiteiten aankruisen die passen en activiteiten die er niet op staan maar wel werken erbij zetten

## Samenvatting week 10: Vaardigheid 5: Hanteren van Problemen

### Ontspanningsoefening

We gaan bellenblazen. Een zintuigoefening en iets gek, iets leuks doen.

### Hanteren van problemen

Men kan problemen alleen maar oplossen wanneer de emotie intensiteit hanteerbaar is, wanneer men in pan 3 of lager zit. Wanneer men in een hoger pannetje zit, moet men eerst zorgen dat de emoties zakken.

De vaardigheid “hanteren van problemen” kan alleen maar goed toegepast worden wanneer men daarbij alle reeds geleerde vaardigheden betreft zodat men met een objectieve blik naar het probleem kan kijken. Daartoe moet men er eerst zeker van zijn dat wat men als probleem ziet, ook door anderen als probleem wordt gezien. Het kan zijn dat het probleem door onjuiste gedachten wordt veroorzaakt. Hiervoor zijn de vaardigheden observeren en beschrijven nodig zijn zodat men aan anderen goed duidelijk kan maken wat men denkt dat het probleem is. De steungroep kan helpen om te bepalen om welk probleem het precies gaat en kan feedback geven op de oplossingen die men voorstelt.

Met het oefenblad kan men oefenen om de aard van het probleem heel nauwkeurig aan te geven en voor zichzelf en anderen te beschrijven. Hierop kan men ook de ideeën over mogelijke oplossingen en hun consequenties opschrijven.

**We hebben nu alle vijf emotievaardigheden behandeld.** In dit hoofdstuk staan twee werkbladen die men kan gebruiken in moeilijke situaties waarop alle vijf emotievaardigheden staan:

- **Werkblad: Samenvatting Emotie Regulatie Vaardigheden bij Hantering van een emotionele episode:** Dit is een werkblad waarop kort alle vijf emotie regulatie vaardigheden staan waarmee men een situaties die intense emoties oproepen kan hanteren.

- **Werkblad: Situatiepan met alle vijf emotievaardigheden:** Dit is een werkblad waarop men uitgebreid alle vijf emotievaardigheden langs kan gaan en uitwerken om moeilijke situaties te hanteren.

## Samenvatting week 11: Gedragsvaardigheden

### Ontspanningsoefening: luisteren naar bosgeluiden

Er wordt een cd beluisterd met natuurgeluiden, bijvoorbeeld bosgeluiden en men stelt zich voor dat men ontspannen in de natuur is.

### Inleiding Gedragsvaardigheden

Het is voor iedereen van onmisbaar belang om een zeker evenwicht te hebben op diverse basisterreinen in het leven. Dit is nog eens van extra belang wanneer men rekening moet houden met een kwetsbaarheid in het leven die veel energie vraagt. In de rest van de weken die komen zal men nieuwe methodes aanleren voor het beheersen van **Levensstijl gedrag**.

### Vragenlijst gedragsvaardigheden

Met de **vragenlijst gedragsvaardigheden** onderzoeken we welke terreinen in iemands leven onvoldoende op orde zijn. Op deze gebieden kan men zichzelf doelen stellen om veranderingen aan te brengen. De gebieden die goed gaan zijn een basis om op verder te bouwen en op deze terreinen kan men ook anderen in de groep advies geven. De terreinen die in de vragenlijst aan de orde komen zijn:

Gebied 1: Slapen

Gebied 2: Bewegen

Gebied 3: Lichamelijke gezondheid

Gebied 4: Vrije tijd

Gebied 5: Vermijding (zelf)destructief gedrag

Gebied 6: Eten

Gebied 7: Intermenselijke relaties

### Doelen Stellen

Geeft richting aan het leven, zowel in het hier en nu als in de toekomst. Het concreet stellen van doelen helpt om die doelen te bereiken en laat ook zien wat voor iemand belangrijk is in het leven. We besteden uitgebreid aandacht aan de vaardigheid doelen stellen en uitwerken.

### Hierbij worden zes stappen genoemd:

1. Bepalen van probleemgebieden
2. Bepaal een doel
3. Verdeel het doel in kleinere doelen
4. Verbeeld je dat je succes hebt
5. Vermijd uitstel, talmen, dralen
6. Schat je vooruitgang en pas je doelen overeenkomstig aan

### Werkblad doelen bepalen

Op dit huiswerkblad volgt men een aantal stappen om zijn doelen nader uit te werken. Dit is een werkblad voor 1 probleemgebied. Heeft men meer probleemgebieden waar men aan wil werken, dan maakt men meerdere van deze huiswerkbladen

Stap 1: Hier wordt het **probleemgebied** waaraan men wilt werken neergezet.

Stap 2: Hier wordt het **lange termijn doel** beschreven (bijvoorbeeld 5 keer fruit of groente per dag).

Stap 3: Hier worden **korte termijndoelen** beschreven (bijvoorbeeld elke dag een stuk fruit eten). Dit zijn stappen die helpen een lange termijndoel stap voor stap te bereiken. Bij elk van de stappen vindt men allerlei vragen die kunnen helpen om de stappen zo goed mogelijk te beschrijven.

**Werkblad: Voortgangsnotities Doelen bepalen**

Dit werkblad kan men gebruiken om bij te houden wat men doet op een bepaald gebied in de loop der tijd. Men kan de dingen die men doet **“de acties” per korte** termijndoel invullen. Als het blad vol is gaat men op een nieuw blad verder. Men gaat hier na de training zelf mee verder.

## Samenvatting week 12: Slapen, beweging, lichamelijke gezondheid en vrije tijd

### Ontspanningsoefening: “je eigen tuin”

Dit is een “imaginatie” (voorstellings-/verbeeldings-) oefening. Men stelt zich in gedachten een tuin voor waarin alles voorkomt wat men mooi vindt. Men geniet en komt tot rust in de denkbeeldige tuin door de aandacht te richten op alles wat de zintuigen waarnemen.

### Slaapgedrag

ERS gaat vaak gepaard met een verstoord slaappatroon, vooral op emotioneel overweldigende momenten. Angsten, eindeloos herhalen wat er die dag is gebeurd en de intense emoties kunnen de slaap danig verstoren. Men heeft een probleem wat veel energie vraagt en daarom is het van extra van belang om tot een stabiel slaappatroon te komen.

Slapeloosheid wordt vaak veroorzaakt door een **verandering van dagelijkse routine**. Reizen, verandering van werktijden, verstoring van ander gedrag (eten, sport, vrije tijd, etc.). Ook conflictueuze relaties kunnen tot slaapproblemen leiden. Bij mensen met ERS is meestal geen sprake van een vaste dagelijkse routine en daarom hebben zij vaak last van slapeloosheid.

Er is een **slaapdagboek** bijgevoegd wat men een of twee weken kan bijhouden om te zien waar het goed en waar het fout gaat met slapen. Men kan die lijst dan ook gebruiken om veranderingen op bij te houden die men in de doelen rond slapen wil bereiken.

### Beweging

Lichaamsbeweging is van groot belang voor een goede gezondheid. Men kan het niet over evenwicht in het leven hebben zonder daarbij lichaamsbeweging te betrekken. Met lichaamsbeweging gaat de spijsvertering sneller, worden vetten verbrand, heeft men minder eetlust, zorgt dat men beter op gewicht kan blijven, maakt angst en depressie minder, zorgt voor gezonde botten en vermindert de kansen op een hartkwaal.

De beste manier om ervoor te zorgen dat lichaamsbeweging tot de dagelijkse gang van zaken behoort, is door het van tevoren in te plannen. Men maakt een planning wanneer en welke soort lichaamsbeweging of sport men gaat doen. Er is **een lijst ingevoegd waarop diverse sporten staan** met daarbij hoeveel profijt welke sport heeft wat betreft: gezonde hart en bloedvaten, kracht, uithoudingsvermogen spieren en vermindering van vetweefsel.

Verder is een **sportdagboek** bijgevoegd waar op men kan bijhouden welke sport men heeft gedaan en hoelang.

### Lichamelijke Gezondheid

Zwart-wit denken komt vaak voor bij mensen met ERS en leidt dan tot uitersten als de eigen gezondheid veronachtzamen of tot obsessief ermee bezig zijn. Net als op alle andere levensgebieden is evenwicht wederom het sleutelwoord. Men dient een huisarts te hebben, die regelmatig op de hoogte te houden en hem/haar medewerking te geven. Hoe vaak de huisarts wordt bezocht, hangt af van leeftijd, medicatie en eventuele andere gezondheidsklachten. Heel belangrijk is dat wanneer men medicatie gebruikt deze gebruikt wordt zoals aangegeven is, omdat men er anders nog klachten bij krijgt door onjuist/onregelmatig gebruik. Men onderzoekt waar de knelpunten liggen wat betreft het omgaan met lichamelijke gezondheid.

### Vrije Tijd

Iedereen heeft tijd nodig om tot rust te komen. Vrije tijd en recreatie zijn twee van de meest belangrijke vormen van gedrag waarmee iedereen die kwetsbaar is zich wat kan herstellen. Lachen en plezier zorgen voor evenwicht en perspectief in het leven.

Vrijtijdsbesteding en recreatieve bezigheden moeten, net als andere levensterreinen, gepland worden wat betreft financiën en met wie en wanneer men iets onderneemt. Het zwart-wit denken van veel mensen met ERS maakt dat ze òf de hele tijd recreatief bezig willen zijn òf alleen maar plezier kunnen maken als de taken die ze zichzelf gesteld hebben gedaan zijn. En aangezien het daarbij vaak om enorme taken gaat, schiet er nooit tijd over voor rust.

**Evenwicht** is ook hier weer het sleutelwoord. Werk en vrije tijd van tevoren plannen zorgt voor evenwicht daartussen.

Er is een **rooster** ingevoegd waarop men de tijd voor vrijtijdsbesteding kan inplannen.

Er is een **Lijst** waarop men kan invullen welke vrijtijdsactiviteiten men wil doen, hoe groot de interesse er in is, wat de kosten zijn, en wat men moet doen voor men eraan kan beginnen.

## Samenvatting week 13: Eten en Vermijding Zelfdestructief gedrag

### Eten

We hebben allemaal eten nodig. Eten kan een bron van gezondheid genieten en gezelligheid zijn. Maar als ons eetgedrag niet in balans is, kan dat veel negatieve gevolgen hebben. Bijvoorbeeld lichamelijke en/of psychische klachten.

Bijkomende problemen ten gevolge van ongezonde eetpatronen kunnen iemands kwetsbaarheid er nog gecompliceerder op maken. Misschien moet men op dieet om af te vallen of om voedingsstoffen aan te vullen. Misschien ook niet. Dat kun iemand alleen zelf bepalen. Maar men heeft wel evenwicht nodig. Een evenwichtig eetpatroon is ook de beste garantie voor een gezonde stofwisseling. Lijnen werkt eetbuien in de hand.

**Evenwicht** ontstaat het gemakkelijkst wanneer men van te voren **plant** wat men wil eten en wanneer. Door de maaltijd steeds op gezette tijden te gebruiken, zorgt men voor structuur in het leven. Als men ervoor kiest anders te gaan eten of voedingssupplementen te gebruiken is het raadzaam dit met een deskundige te bespreken en die op de hoogte te houden.

Men kan met ook met een naast betrokkene de maaltijdplanning doornemen en daar eerlijk commentaar op vragen.

Men houdt deze week een **voedingsdagboek bij om eventuele knelpunten op te sporen**. Men kijkt ook wat aanleidingen zijn om in slechte eetpatronen te vervallen en wat helpt om dit te voorkomen. Dit voedingsdagboek kan men ook gebruiken om veranderingen in eten bij te houden als men eten als veranderdoel heeft.

### Vermijding (Zelf)destructief Gedrag

Het gaat hier, naast zelfbeschadiging van het lichaam (automutilatie) om allerlei vormen van zelfdestructief gedrag, zoals misbruik van middelen, alcoholmisbruik, medicatiemisbruik, wisselende seksuele contacten, vreetbuien, roekeloos rijden, criminaliteit, lichamelijke verwaarlozing, financieel wanbeheer.

De enorme spanningen en wanhoop die met ERS gepaard gaan zoeken zich op deze manier vaak een uitweg. Maar het is een uitweg met veel negatieve bijeffecten en het destructieve gedrag werkt vaak verslavend omdat het een moment van opluchting of opwinding, even ontsnappen kan betekenen.

Daarom is **de eerste stap** de in de training geleerde **manieren om spanning te hanteren toe te passen**, deze zijn effectief en hebben geen negatieve bijeffecten.

**Ten tweede** zal men elke **rechtvaardiging voor dit gedrag moeten uitdagen** en erkennen hoe schadelijk het is. Dus hoe praat men zichzelf goed en dit uitdagen/ontkrachten.

**Ten derde** is het van belang om te kijken **in welke omstandigheden dit gedrag optreedt** en hoe het gebeurt. Het helpt dit met iemand te delen, hoe confronterend ook is.

## **Samenvatting week 14: Gedragsvaardigheden (Vaststellen vorderingen)**

### **Ontspanningsoefening: snoepgoed**

Door met volledige aandacht snoepjes van diverse vorm, structuur en smaak te eten brengt men zichzelf in het hier en nu, wat rust geeft.

### **Vaststellen vorderingen**

We nemen de tijd om ieders vorderingen met de doelen die men zich gesteld heeft te bespreken.



## Samenvatting week 15: Intermenselijke relaties – deel 1

### Ontspanningsoefeningen: “Visualisatie Klokkijken” en “Lichaam-Geest”

Met “**klokkijken**” richt men de aandacht op het in gedachten terug laten gaan van een wijzer van de klok, een neutraal beeld. Men laat daarbij stap voor stap de spanning uit het lichaam los.

Met de oefening “**lichaam-geest**” ervaart men wat de invloed van verbeelding op lichaamsfuncties is. Denken aan een citroen geeft bijvoorbeeld speekseltoevloed in de mond.

### Intermenselijke Vaardigheden

We besteden aandacht aan hoe er **ongezonde omgangspatronen** met naasten ontstaan kunnen zijn door de kwetsbaarheid, en laten daar voorbeelden van zien die vaak voorkomen bij mensen met ERS. Bijvoorbeeld relaties afbedelen, anderen voor zich laten zorgen, zich schuldig en niets waard voelen of anderen met agressie afstoten. Bewustwording van deze patronen is stap 1.

### Het Emotie Hanteringsplan

Voor het maken van het Emotie Hanteringsplan, ook wel elders crisissignaleringsplan genoemd maakt men gebruik van alles wat men tot nu toe heeft geleerd. Men maakt dit plan in overleg met alle betrokkenen, ook met de individuele behandelaar.

In het begin van de training heeft men op **de ijkpan** van alle pannen beschreven hoe die er in het algemeen uitzien.

**Dit kun men nu overzetten naar het Emotie Hanteringsplan.** Men gaat nu toevoegen **wat men zelf kan doen en wat anderen kunnen doen** om te voorkomen dat men in een hoger pannetje komt of hoe men terugkomt in een lager pannetje.

Hier beschrijft men dus, wat, van alles wat men in de training geleerd heeft, bij hem of haar goed werkt.

Men kan dit eerst op de **5 Emotie Hanteringsplan (werkblad) formulieren** uitwerken en met de steungroep en behandelaar bespreken en het vervolgens definitief op **het Emotie Hanteringsplan in A3 formaat** zetten.

Zo heeft men op 1 papier hoe de emoties, gedachten en gedrag eruit zien in verschillende fasen/pannetjes en wat men zelf en wat anderen kunnen doen om deze te hanteren. Dit papier is handig om **direct bij de hand** te hebben en te gebruiken wanneer men voelt dat spanningen toenemen.

## Samenvatting week 16: Intermenselijke Relaties –deel 2

### Ontspanningsoefening: Geurkaars met natuurgeluiden

Men richt de aandacht op de geur van de kaars en op geluiden. Zo wordt de aandacht in het hier en nu gebracht en gericht op iets prettigs.

**Grenzen:** De grenzen die iemand tussen zichzelf en een ander trekt zijn meestal afhankelijk van hoe intiem de relatie met die ander is. Zo'n grens kan betrekking hebben op hoe nabij iemand lichamelijk mag komen, welke informatie je met hem/haar wilt delen, of welke activiteiten je met die persoon wilt ondernemen.

Als men nooit heeft meegemaakt dat anderen zijn grenzen respecteerden, dan heeft men misschien moeite om naar anderen toe duidelijke grenzen te trekken waardoor men zich veilig en op zijn gemak zou kunnen voelen. Sommigen stellen te weinig grenzen, anderen weer teveel. Met gezonde grenzen kun je een gevoel van emotionele en lichamelijke veiligheid bewaren en effectief en goed op andere mensen reageren.

### Intermenselijke Effectiviteit

Bij intermenselijke effectiviteit zijn de volgende **aandachtspunten** van belang:

- Krijgen wat men wil uit een relatie
- Onderhouden en genieten van een relatie
- Bewaren en verbeteren van zelfrespect en zelfbeschouwend vermogen
- De rechten in relaties kennen

### Hanteren van intermenselijke relaties

Men leert, via een **werkblad**, aan naaste betrokkenen **uit te leggen wat zijn probleem is (ERS)**, hoe men het liefste zou willen dat de ander tijdens een emotionele episode zou reageren en om de ander te vragen wat deze hierin kan en wil doen. Het zal per relatie verschillen wat men zelf wil en wat de ander wil en welke afspraken men hierover maakt.

Op deze manier neemt men op volwassen wijze **verantwoordelijkheid** voor zijn probleem, en beschermt men zijn relaties zoveel mogelijk tegen de emotionele episodes. Relaties zijn kostbaar, het verlies van anderen levert ook weer spanningen op.

### Waarschuwingssignalen van relaties waarin misbruik een rol speelt

Er worden hier kenmerken van daders en slachtoffers genoemd. Dit wordt beschreven omdat men hierdoor beter kan leren herkennen of er in een relatie misbruik speelt.

### Mythes over Intermenselijke relaties

Met dit werkblad kan men een aantal gedachten die niet helpend zijn in sociale contacten, leren ontkrachten.

### Bemoedigende zinnen

Hier kan men gedachten neerzetten die helpen om meer vanuit eigen wensen en behoeften met anderen om te gaan.

### Probleemoplossen binnen relaties

Hier staan een aantal stappen beschreven die men kan volgen bij het oplossen van problemen binnen relaties

### **Tekeningen grenzen tussen jou en anderen**

Men tekent zichzelf en belangrijke anderen en hoe de grenzen tussen zelf en anderen er nu uitzien. Vervolgens zet men in een nieuwe tekening hoe men de grenzen graag zou willen.

### **Evaluatie training**

Volgende keer is de laatste bijeenkomst. Er wordt een evaluatielijst ingevuld waarop men aan de hand van vragen terugkijkt naar hoe men de training heeft ervaren

## **Samenvatting week 17: Laatste bijeenkomst**

Voor de laatste keer worden de Emotie Intensiteitschaal, de situatiepan en de Checklist Vaardigheden besproken. Men kan als men wil van deze formulieren thuis gebruik blijven maken.

**Het Emotie Hanteringsplan** is nu gereed. We kijken er samen nog naar en eventuele vragen kunnen nog aan de orde komen

We **evalueren** samen aan de hand van de ingevulde evaluatieformulieren wat men van de training heeft gevonden.

Er is een vervolgtraining, **VERS-II**, deze wordt kort besproken. Verder kijken we welke andere behandelmogelijkheden er zijn en hoe ieder verder wil na de training.

Hier aangekomen zijn felicitaties voor de cursisten die het hebben volgehouden op zijn plaats. Voor velen is het moeilijk om iets af te maken, dus een enorme prestatie waar men op voort kan bouwen. Hier hoort dan ook een **diploma** bij!

**VERDER DANK AAN ALLE BETROKKENEN DIE NAAST DE CURSISTEN  
HEBBEN GESTAAN BIJ HET VOLGEN VAN DE TRAINING!!!**