

# Emotie regulatie problematiek

DGT en Mentaliseren

# WINDOW OF TOLERANCE

+



-

## HYPER AROUSAL

- Binnen- en buitenwereld lopen in elkaar over
- Verlies van perspectief: "ik ben wat ik voel"  
Irrationele overtuigingen
- Emotioneel overspoeld worden, controleverlies  
herbelevingen

## OPTIMALE AROUSAL

- Besef van eigen binnenwereld
- Een gevoel hebben ipv zijn
- Eigen gedachten en gevoelens hebben is veilig
- Kunnen nadenken (reflecteren) over eigen gevoelens  
en de gevoelens van anderen

## HYPO AROUSAL

- Geen verbinding tussen binnen- en buitenwereld
- Emotioneel ontkoppeld, vlak, leeg
- Standby modus / overgave modus / automatische piloot
- Onbegrepen lichamelijke klachten, dissociatie

- ▶ Doel is stabiliseren, stabiel blijven in verandering  
Een leven leven dat de moeite waard is
- ▶ Middel: balans tussen acceptatie en verandering. Jezelf leren kennen, begrijpen en accepteren en de bereidheid te hebben te veranderen.

PROBEER TE  
LEVEN IN 'T  
"HIER" EN  
"NU" ..

JAMAAR.. IK VIND  
'T HIER VRIJ  
VERLEEND

EN NU  
AL  
HELEMAAL

# dialectiek

- ▶ Een redeneervorm die door middel van het gebruik van tegenstellingen naar waarheid probeert te zoeken
- ▶ Een metafysica, volgens welke zowel het denken als de wereld constant verandert en dat dat gebeurt ten gevolge van tegenstellingen.

Dialectiek herinnert ons eraan dat:

- ▶ het universum vol tegenpolen/tegengestelde krachten is

Er zijn altijd meerdere manieren om tegen een situatie aan te kijken, en meerdere manieren om een probleem op te lossen

Twee dingen die elkaars tegengestelde lijken, kunnen beide waar zijn

- ▶ alles en iedereen op enigerlei wijze met elkaar verbonden is

De kleinste beweging heeft invloed

- ▶ verandering de enige constante is

Betekenis en waarheid evolueren in de loop der tijd

Elk moment is nieuw: de realiteit zelf verandert met elk moment

- ▶ verandering transactioneel is

Wat we doen is van invloed op onze omgeving en de anderen in die omgeving

De omgeving en andere mensen zijn van invloed op ons

## Probleemgebieden:

- ▶ Emotieontregeling
- ▶ Impulsiviteit en zelfbeschadigend gedrag
- ▶ Verzwakte identiteit en autonomie
- ▶ Intermenselijke problemen

De problemen liggen op het gebied van vaardigheden en kunnen aangeleerd worden

In een viertal trainingen

Bewustzijnsvaardigheden (kernoplettendheidsvaardigheden, mindfulness, ..)

Intermenselijke vaardigheden

Emotieregulatievaardigheden

frustratietolerantievaardigheden

WAT IK WIL  
VERANDEREN  
WIL NOG WEL  
EENS  
VERANDEREN



# Woorden voor angst

angst

bang zijn

beducht zijn

benauwdheid

beklemming

paniek

bezorgdheid

fobie

geïntimideerd zijn

gevoel van onheil

huiver

schrik

kopschuw zijn

nervositeit

ongerustheid

spanning

schichtig zijn

schuwheid

verontrusting

zich bedreigd voelen

vrees

...

'...

...

# Uitlokkende gebeurtenissen voor het voelen van angst

- ▶ Bedreiging van je leven, gezondheid of welbevinden
- ▶ Je in een vergelijkbare situatie bevinden waarin je in het verleden bent bedreigd, gewond geraakt of waarin pijnlijke dingen zijn gebeurd
- ▶ Je in een situatie bevinden waarin je anderen bedreigd hebt zien worden of gewond hebt zien raken
- ▶ Je in een nieuwe of onbekende situatie bevinden
- ▶ Stilte
- ▶ Moeten presteren, terwijl anderen kijken
- ▶ Alleen zijn (alleen thuis zijn, alleen lopen)
- ▶ Je in een menigte bevinden
- ▶ ...

# Biologische veranderingen en het ervaren van de emotie angst

ademloosheid

snelle hartslag

aanspannen van spieren, verkramppt raken

gevoel dat je adem stopt, brok in je keel

tanden op elkaar bijten

neiging om te schreeuwen of te roepen

gevoel van misselijkheid

het koud krijgen, klam aanvoelen

je haar recht overeind voelen staan

'kriebels' in je buik voelen

weg willen rennen of dingen willen vermijden

....

....

....

# Angst uiten en ernaar handelen

vluchten, wegrennen

versnellen, gehaast lopen

je verstoppen of vermijden wat je eng vindt

nerveus en angstig gaan praten

om hulp smeken of roepen

minder gaan praten, stil worden

schreeuwen, gillen

snel om je heen kijken, ogen snel heen en weer bewegen

verstijven, proberen niet te bewegen

als versteend voor je uit staren

beven, rillen, trillen

transpireren

diarree, braken

kippenvet

huilen

....

# Nawerkingen van angst

- vernauwde aandacht
- verhoogd waakzaam zijn
- je niet meer kunnen focussen, gedesoriënteerd of versuft raken
- de greep verliezen
- je voorstellen dat je meer kan verliezen of falen
- jezelf isoleren
- niet kunnen stoppen te denken aan andere momenten die bedreigend waren
- ....

# Identificeren van obstakels voor het veranderen van emotioneel gedrag

- ▶ Niet alleen emoties zijn functioneel (angst waarschuwt je voor een risico), maar ook emotioneel gedrag is functioneel.
  1. Emoties communiceren iets aan (en beïnvloeden) anderen. Als het belangrijk voor ons is met anderen te communiceren of een boodschap over te brengen, kan het heel moeilijk zijn onze emoties te veranderen.
  2. Emoties organiseren en motiveren het handelen. Emoties bereiden ons voor op handelen. Tijdbesparend.
  3. Emotionele reacties geven ons informatie over een situatie. Emoties kunnen (gewone of alarm)signalen zijn dat er iets aan de hand is. Als dit tot het extreme wordt doorgevoerd worden emoties behandeld als feiten. (als ik bang ben, is iets bedreigend; ik voel me onbekwaam, dus ik kan het niet)

- ▶ Verminderen van kwetsbaarheid voor de emotionele geest (zelfzorg)
- ▶ Vermeerderen van positieve gebeurtenissen (verhouding veranderen)
- ▶ Vergroten van oplettendheid voor je actuele emotie (emotie niet complex maken)
- ▶ Tegengesteld gedrag (kiezen voor het uiten van een andere emotie)

## ▶ Mentaliseren

- ▶ Het bewust zijn van je eigen gevoelens en gedachten en je kunnen verplaatsen in de gedachten en gevoelens van anderen



- ▶ Mentaliserend vermogen wordt gevormd in de prille jeugd
- ▶ Basis is gehechtheid

- ▶ Gehechtheid
- ▶ Vermogen om te steunen op een ander op momenten van stress
- ▶ Van de wieg tot het graf
- ▶ Prominent aanwezig in ieders leven

- ▶ Definities:
- ▶ Gehechtheid: gebruik van een prettig persoon als veilige basis om de wereld te exploreren en als veilige haven om terug te keren
- ▶ Veilige gehechtheid: vertrouwen dat die persoon er zal zijn, beschikbaar, responsief en in staat te helpen
- ▶ Onveilige gehechtheid: Geen vertrouwen dat er iemand zal zijn die er altijd voor me is.

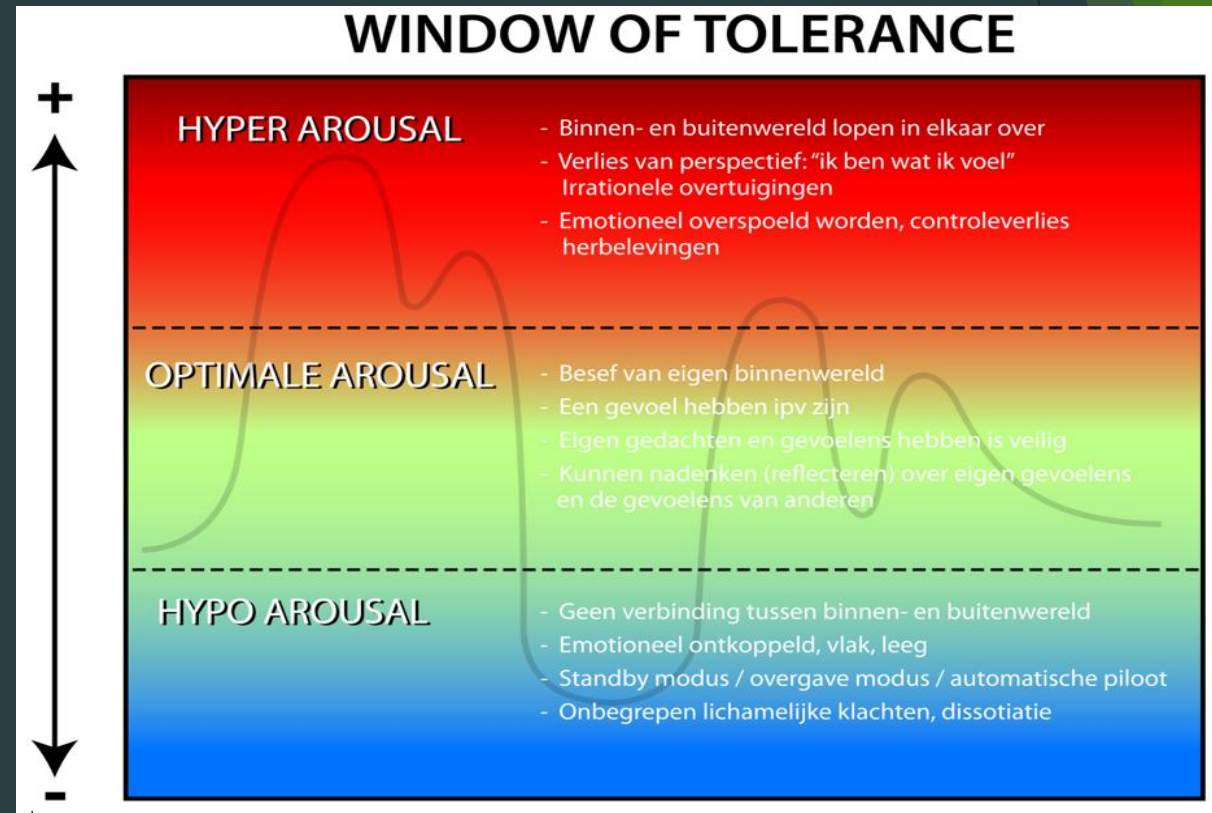
▶ Oefening met zijn allen

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=d8o6WtQWCC4>

- ▶ Voor thuis:
- ▶ Psychopathologie is geen stoornis maar een adaptatie
- ▶ Dit is dus kracht en geen zwakte
- ▶ Daarom zo moeilijk te veranderen
- ▶ Geen stoornis van de persoonlijkheid maar van het vertrouwen in sociale informatie
- ▶ Vaak geen stoornis van het individu maar van de relatie

- ▶ Belangrijke signalen
- ▶ Oogcontact
- ▶ Speciale toon van de stem
- ▶ Warmte
- ▶ Congruent gemarkeerd spiegelen
- ▶ “Ik begrijp hoe het is om jou te zijn”

- ▶ Bij behandeling belangrijk:





## ▶ Tenslotte

- ▶ Dit zijn geen theorieën gebaseerd op onderzoek
- ▶ Antropomorfisme blijft een hellend vlak
- ▶ Voor de wetenschap: er is nog veel te onderzoeken
- ▶ Al eerder aangegeven: dit is niet ter vervanging van huidige methodieken en technieken; dit is een mogelijke aanvulling op je arsenaal
- ▶ Doe ermee wat je wilt

## ▶ Einde

- ▶ Certificaten kunnen opgehaald worden bij de inschrijfbalie
- ▶ We hebben geen certificaten op naam kunnen laten drukken voor de laatste inschrijvingen, wel zijn er blanco certificaten waarop die deelnemers hun eigen naam kunnen invullen
- ▶ Bedankt voor uw aandacht en nog een fijne middag