

DGT training voor cliënten, families, vrienden



Dialexis

1.2

Eerste bijeenkomst

- Wat gaan we doen
 - Voorstellen
 - Informatie over Dialectische Gedrags Therapie (DGT)
 - Informatie over de borderline persoonlijkheidsstoornis
 - Informatie over het behandelprogramma
 - Perceived criticism scale



Dialexis

28

Van belang is hierbij om voor een informele sfeer te zorgen. Dat deze mensen de moeite nemen te komen moet gevalideerd worden. Koffie en thee en iets van koekjes maakt het direct aangenamer.

Zorg ervoor dat je een meetinstrument gebruikt zodat het effect bij de deelnemers in kaart wordt gebracht. Tot nu toe is in veel programma's in Nederland de Perceived Criticism Scale gebruikt.

Ben wel helder in wie de regie heeft en zorg dat je die ook hebt. Opmerkingen als: wij begrijpen dat u waarschijnlijk heel veel vragen heeft, dat er veel dingen gebeurd zijn waar u het over zou willen hebben en dergelijke helpen om duidelijk te maken dat deze bijeenkomst wel volgens een bepaald stramien verlopen, dat er een agenda is, en dat de deelnemers te horen zullen krijgen in deze eerste bijeenkomst wat de bedoeling is. En dat het vrije keus is om er te zijn voor de familieleden en vrienden. Het is niet altijd een vrije keus voor cliënten; bijvoorbeeld cliënten die in het jongerenprogramma zitten zijn verplicht deel te nemen.

Geef aan dat de cursus uit zeven of acht bijeenkomsten bestaat. Dat de eerste twee algemeen zijn en gaan over informatie geven over de methode en de stoornis. Dat aan het einde van de tweede bijeenkomst aan iedereen gevraagd zal worden of zij naar de andere bijeenkomsten willen komen, en dat het dan niet meer als vrijblijvend gezien wordt als zij daartoe besluiten, juist omdat dan samen geoefend zal worden.

Stel je als trainers samen op voor de groep en meng je niet te veel in de groep, ook niet in de pauze. Anders loop je het risico dat het trainingsachtige karakter van de bijeenkomsten vervangen wordt door bespreken van negatieve ervaringen in het algemeen en met de GGZ in het bijzonder. Bovendien heb je als trainers elkaar echt nodig omdat veel deelnemers gespannen zullen zijn (en vaak echt negatieve ervaringen hebben opgelopen).

Maar eerst: een mindfulness oefening



Dialectis

38

Leg kort uit wat de betekenis is van mindfulness: stilstaan bij het hier en nu, loslaten wat gebeurde voor je hier kwam en niet doorgaan met nadenken over wat er verder gaat gebeuren. Eerst even rust krijgen in jezelf. Ik geef vaak de voorkeur aan een simpele ademhalingsoefening. Vraag daarna wel om ervaringen en bereid ze als trainers ook voor. Uitspreken wat je zelf ervaren hebt (maar niet te uitgebreid) kan als modeling werken. Ik laat hier ook de plek van mindfulness in het programma uitleggen door cliënten.

Wijs op het bestaan van de APP DGT onderweg, waarin psycho-educatie over DGT, de biosociale theorie, de vaardigheden en mindfulness terug te vinden is.

Dialectische Gedrags Therapie

Marsha Linehan

Bewezen effectieve behandeling voor borderline
persoonlijkheidsstoornis:
Multidisciplinaire richtlijn
persoonlijkheidsstoornissen 2008.^[?]



Dialexis

43

Geef algemene informatie over DGT.

Dialectische gedragstherapie is een gedragstherapeutisch programma, in oorsprong ontwikkeld voor de behandeling van ernstig chronisch suïcidale borderline patiënten. DGT is het best onderzochte behandelprogramma voor persoonlijkheidsstoornissen. Sinds begin jaren negentig is in meer dan 13 gerandomiseerde studies aangetoond dat DGT effectief is in het terugdringen van impulsiviteit en van ernstige emotionele onregeling. DGT is inmiddels ook effectief gebleken bij andere cluster B persoonlijkheidsstoornissen en bij comorbide stoornissen zoals depressie, middelenmisbruik, agressie, huiselijk geweld, als wel op meerdere gebieden binnen de GGZ (o.a. jeugd/ adolescenten, forensische psychiatrie).

In DGT worden nauwelijks exclusiecriteria gehanteerd: chronisch psychotische conditie, IQ<75 en bipolaire stoornis. Gevolg is dat ook patiënten met antisociale problematiek plus middelenmisbruik en/of psychotrauma direct deel kunnen nemen aan het behandelprogramma.

DGT wordt gekenmerkt door een afwisseling van op verandering en op acceptatiegerichte strategieën. En gaat over opnieuw leren kiezen tussen wat ook wel als volgt samengevat is:

Leer mij te veranderen wat ik kan veranderen

Te accepteren wat ik niet kan veranderen,

En geef mij de wijsheid het onderscheid tussen beide te kunnen maken.

Uitgangspunt is dat de problematiek een manier is om met de werkelijkheid om te gaan. Maar dat deze wijze van coping alleen maar op de korte termijn werkt en op de lange termijn desastreuze gevolgen heeft, ook voor de omgeving. Dat borderline problematiek zich niet alleen uit in suïcidaal en zelfdestructief gedrag, maar ook veel en soms ernstige ontwrichtende gevolgen heeft op interpersoonlijk vlak. Dat het daarom ook zo prettig is dat de omgeving van de cliënten mee gekomen zijn. Omdat het doel van deze avonden is om anders met elkaar om te gaan. Maar voordat je kunt veranderen naar elkaar toe moet je eerst begrijpen waar de problematiek vandaan komt. Dat zal uitgelegd worden bij de biosociale theorie. In je eentje veranderen is bijna onmogelijk, omdat alles van invloed is op elkaar. Holistische theorie kort weergeven, omdat DGT ook zo naar de werkelijkheid kijkt.

DGT programma

- Individuele psychotherapie eens per week (\pm 1 uur)
- Vaardigheidstraining eens per week (2 ½ uur)
- Telefonische consultatie zo nodig
- Het therapeuten consultatieteam
- Familie- en vriendenavonden

Indien aanwezig, geen informatie over ander aanbod dat bij het programma hoort.



Dialexis 

Geef wat informatie over wat deze verschillende modules inhouden en vraag aan de cliënten of ze wat aan informatie kunnen geven over de training. Benadruk het 'doe'-karakter van het programma in tegenstelling tot inzicht verwerven. Eerst doen dan ga je anders denken en voelen. Geef aan dat iemand niet uit het programma kan vallen behalve als ze vier keer achter elkaar bij een onderdeel afwezig zijn geweest. En dat wanneer het programma ertoe lijkt te leiden dat de problematiek ernstiger wordt (al is dat in het begin wel te verwachten), dit zal worden besproken met de cliënt en dat dan bekeken kan worden of andere behandeling nodig is.

Pas indien nodig deze informatie aan. Wanneer je cliënten jonger zijn dan 16, geef dan aan wat er binnen het programma aan contact met de ouders plaats vindt, hoe zij bij de behandeling betrokken worden.

Wees duidelijk over de telefonische consultatie, ook als jij of jouw programma het niet uitvoert.

De borderline persoonlijkheidsstoornis

- Voorkomen van verlating
- Instabiele relaties
- Identiteitstoornis
- Impulsief gedrag
- Suïcidaal en zelfbeschadiging
- Affectlabiliteit
- Gevoel van leegte
- Onaangepaste woede
- Paranoïde belevingen en dissociatieve symptomen



Dialexis 

Geef voorbeelden van deze criteria op een wijze waarop het in de praktijk zichtbaar is. En als er tijd voor is betrek er de aanwezigen bij. Maar geef zelf voorbeelden waaruit blijkt dat deze criteria (probleemgedragingen) manieren zijn om met de werkelijkheid om te gaan en niet 'ziek'. Bijvoorbeeld dat criterium 1 vaak zichtbaar wordt wanneer behandeling beëindigd dreigt te worden, en dat dat begrijpelijk is. Want terugkeer van problematiek leidt er meestal toe dat de therapie voortgezet wordt. Dit is een goed moment om aan te geven dat in DGT met een contract gewerkt wordt waarbij bij aanvang van de behandeling het eindpunt vast staat en dat daar niet van afgeweken wordt. Juist op basis van het bovenstaande.

De problematiek

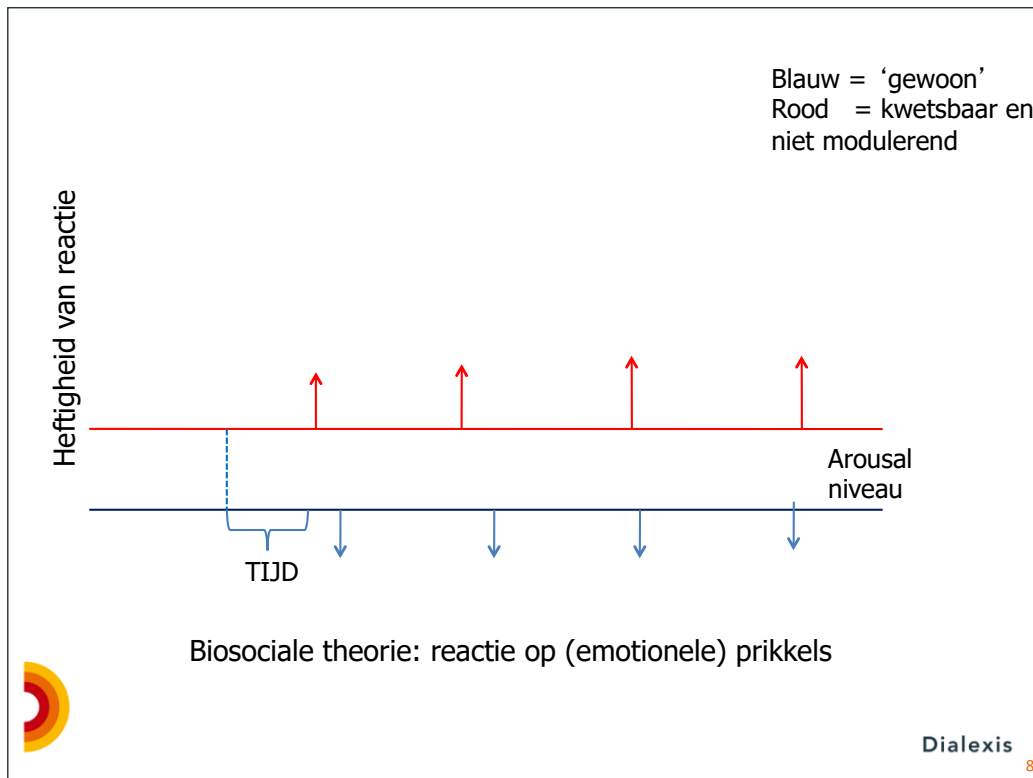
- Persoonlijkheidsproblematiek is coping, een manier om met de werkelijkheid om te gaan.
- Maar deze coping werkt alleen op de korte termijn. Op de lange termijn heeft het gedrag desastreuze effecten op alle levensgebieden.
- De problematiek is gekoppeld aan problemen met het controleren van emoties- of impulsen, die dan ook de kern van de behandeling moeten vormen.



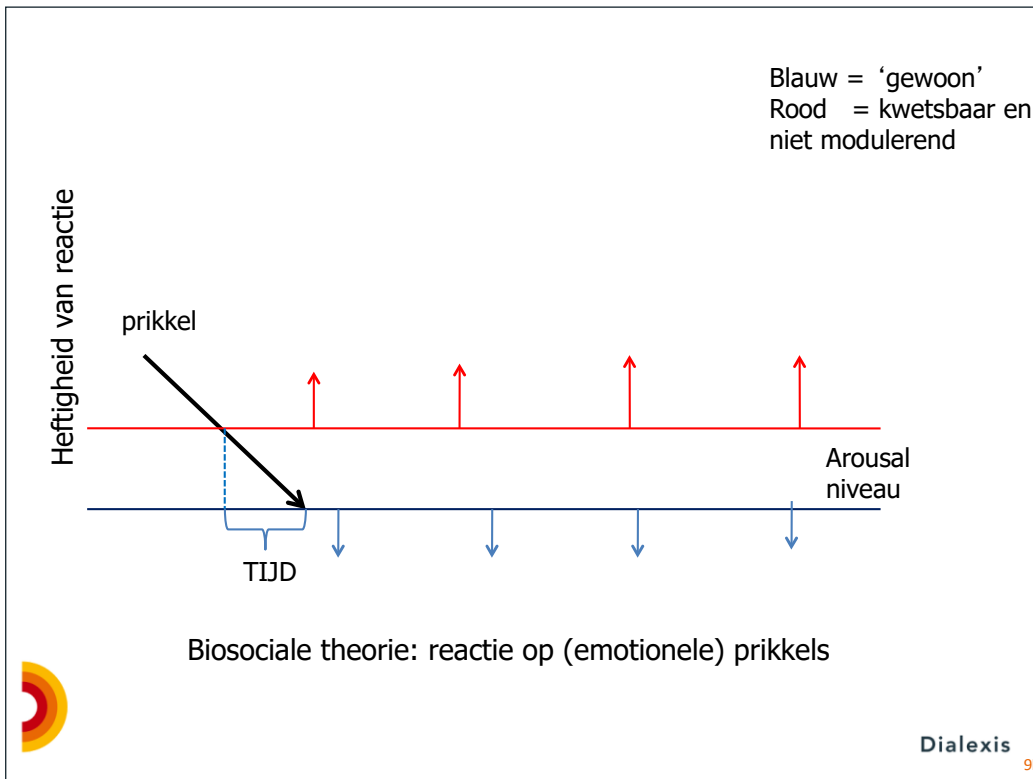
Dialexis

78

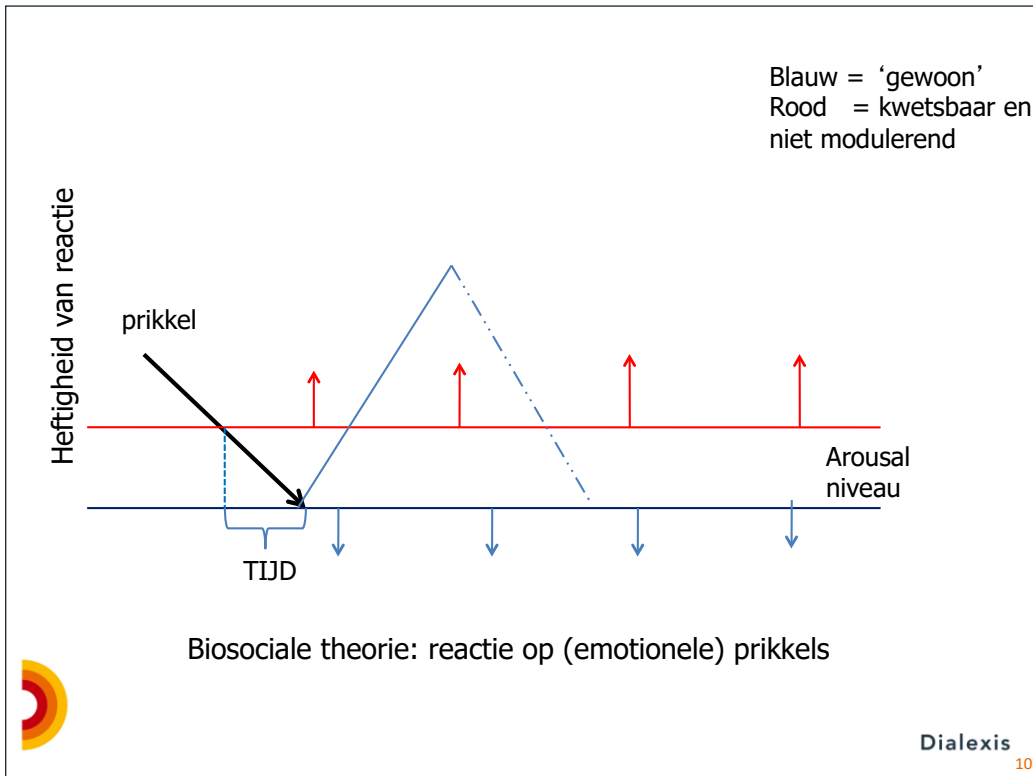
Vraag of mensen dit herkennen.



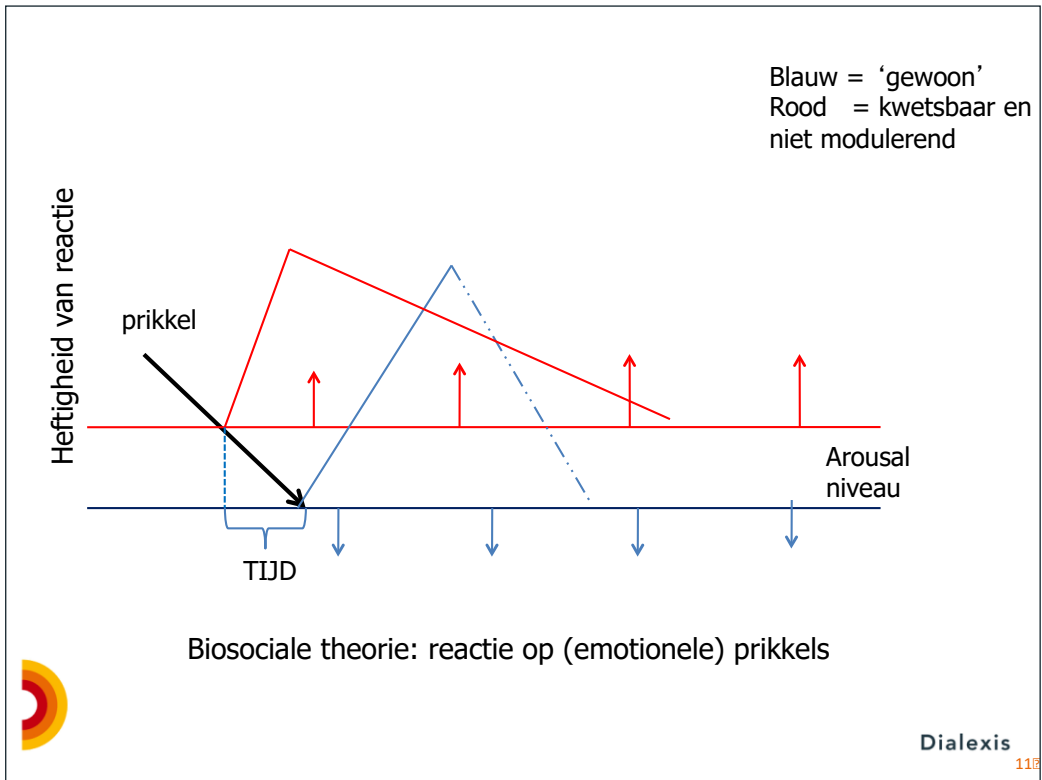
Verklaar het verschil in arousal niveau/ niveau van prikkelbaarheid tussen een 'rustig' iemand en iemand die alert is/ in staat van paraatheid (bijvoorbeeld iemand die net uit een jetlag komt, of al een tijd een tekort aan slaap heeft door een pasgeboren kind). Geef ook aan dat sensitiviteit alleen niet voldoende is om borderline te ontwikkelen. Ik vind Janine Jansen een goed voorbeeld. Sensitief wat te horen is in haar manier van vioolspelen, maar ook kwetsbaar, wat resulteert in de burn-out die zij krijgt. Dus hou je uitleg niet beperkt tot mensen die met een verhoogde sensitiviteit geboren worden en later borderline kunnen ontwikkelen.. Herkenbaar voorbeeld is vaak ook dat baby's verschillen in hun gevoeligheid voor bijv. geluiden. Een wordt al wakker van een knakkende vinger op de gang, ander slaapt door de boormachine heen.



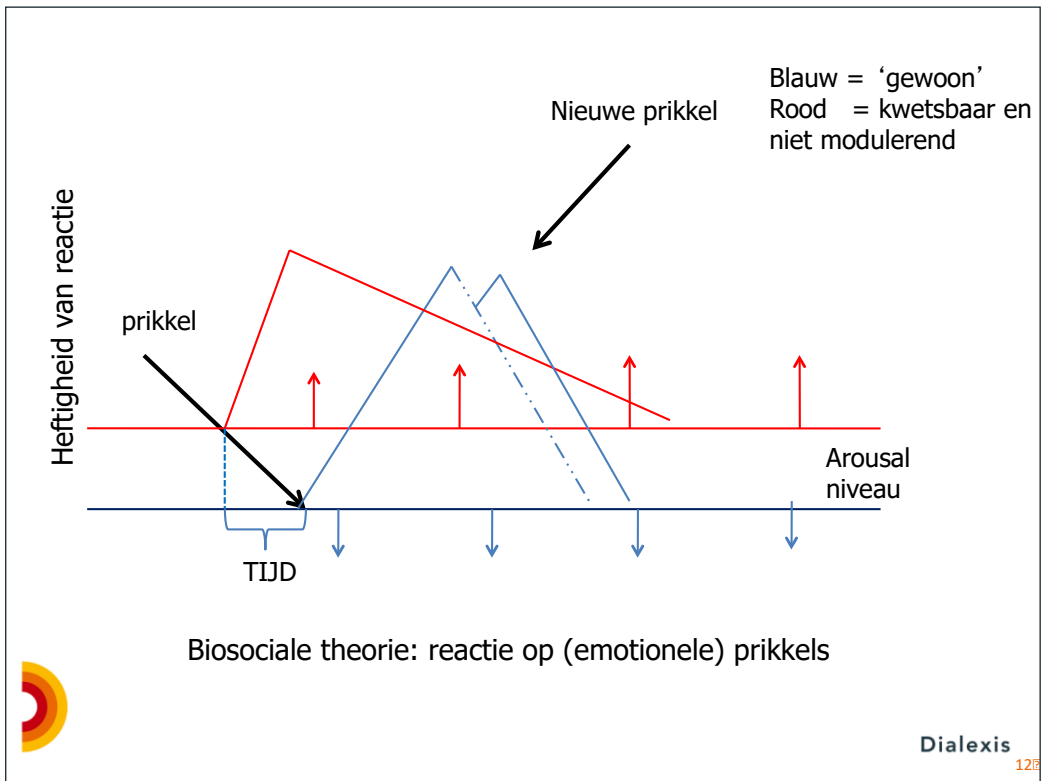
Het verschil in sensitiviteit bepaalt dat de een veel eerder dan de ander reageert op de prikkel.



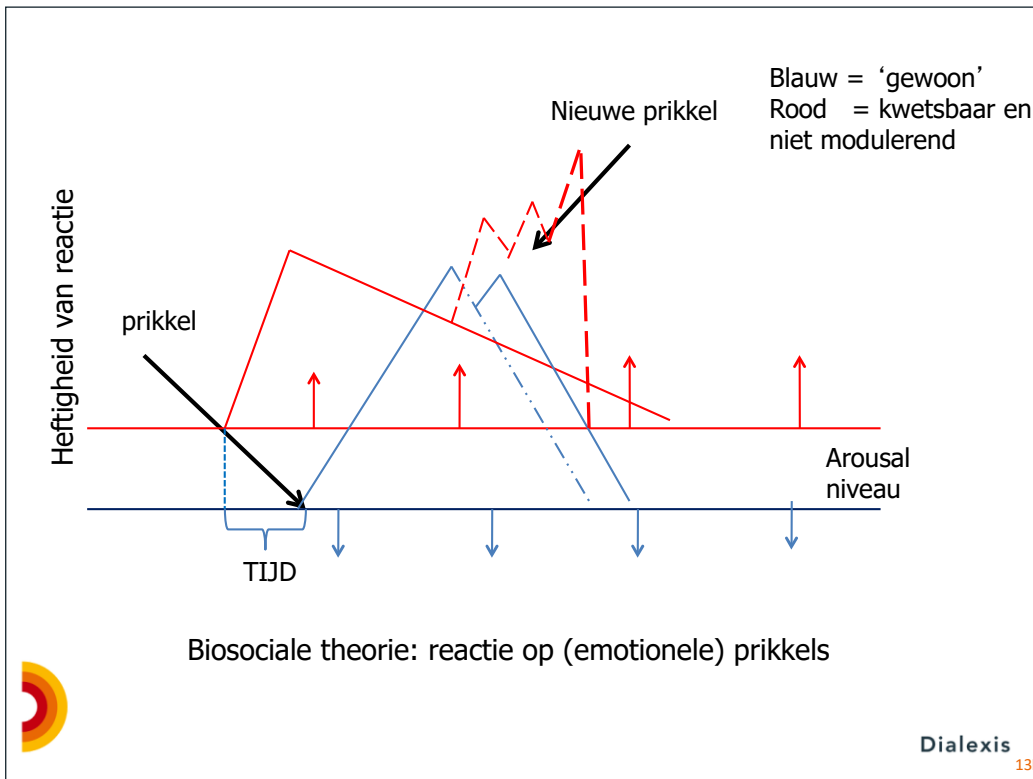
Mensen met een lage sensitiviteit/prikkelgevoeligheid reageren automatisch op de prikkeling, maar brengen (vaak onbewust) hun fysiologische spanning weer terug tot nul. Het gaat hierbij niet om emoties, maar om de zuiver lichamelijke en neurologische reactie op prikkeling (van binnen of van buiten).



De reactie van een emotioneel kwetsbaar individu, iemand die sensitiever' is. Sneller, heftiger en langer durend.



En wat gebeurt er als een nieuwe prikkel optreedt?



Nu wordt het hele plaatje aangegeven. Wat gebeurt er wanneer een 'gemiddeld' emotioneel kwetsbaar individu geprikkeld wordt. De (fysiologische) spanning stijgt, en zal na verloop van tijd uit zichzelf dalen. Wanneer het individu opnieuw geprikkeld wordt, zullen zijn emotie modulatie vaardigheden ervoor zorgen dat, hoewel er even een toename van spanning is, de ingezette daling toch doorgezet wordt. Ik rij bijvoorbeeld in mijn auto en schrik van een motorrijder. Wat later word ik de weg afgesneden door een andere auto. Hoewel ik boos word als reactie op het afgesneden worden, ben ik ertoe in staat om de spanning te laten dalen, mijn boosheid te 'parkeren' totdat de situatie in het verkeer het toelaat dat ik de emotie volledig ervaar. Ik hoef noch mijn emotie volledig te uiten, noch haar uit mijn systeem te weren. Ik kan haar aanpassen aan wat de situatie van mij vraagt. Wanneer nu een 'verhoogd kwetsbaar' individu geprikkeld wordt (rode lijn), zien we dat op de eerste plaats de eerste prikkel eerder een effect teweeg brengt. Maar daarnaast is de reactie extremer dan bij anderen, en duurt het langer voordat het oorspronkelijke rustniveau weer bereikt wordt. Wanneer opnieuw een prikkel optreedt is het individu er niet toe in staat de spanning werkelijk te moduleren, waarna de ontregeling door zet. Uiteindelijk is de spanning niet meer te verdragen, en zorgt (zelf)destructief gedrag (bijvoorbeeld automutilatie, een woedeaanval, alcoholgebruik) ervoor dat de spanning in één klap gereduceerd wordt. Resultaat is een kort moment van rust, maar ook toename van verdere ontregeling. Gaandeweg kan hierdoor het arousalniveau stijgen. Na de schrik van de motorrijder word ik bijvoorbeeld boos op mijzelf omdat ik hem niet aan heb zien komen. Ik probeer mijn boosheid weg te krijgen door te zeggen tegen mijzelf: 'niet aan denken'. Na de weg afgesneden te zijn, lijkt het alsof mijn boosheid uitbarst. Ik ga achter de automobilist aan. Als ik hem ingehaald heb rij ik hem klem. En scheld hem voor rot. De man zegt wat terug maar ik hoor het niet eens. Hij stapt in zijn auto en rijdt weg. Opeens realiseer ik me dat er mensen staan te kijken. Mijn boosheid is weg, maar ik schaam me. Ik denk: 'zie je wel ik kan me niet beheersen. De behandeling heeft niet geholpen, niets helpt bij mij'. Onderweg naar huis bedenk ik dat ik misschien maar beter met behandeling kan stoppen. Thuis voel ik me een mislukking. De spanning loopt op. Ik ben bang suïcidaal te worden. Ik pak een mes en snij mij in mijn arm. De spanning verdwijnt.

De omgeving ziet en behandelt expressie van door het individu zelf beleefde ervaringen op gebied van pijn en lijden (bijvoorbeeld "Ik voel me hulpeloos") als ongewenst, ongepast en/of pathologisch, terwijl extreme emotionele uitbarstingen intermitterend bekrachtigd worden. Daarbij wordt als boodschap gegeven dat de oplossing eenvoudig

is (bijvoorbeeld "Je moet gewoon anders willen"). Een van de meest extreme voorbeelden van een invaliderende omgeving is seksueel misbruik. Minder expliciete vormen als herhaaldelijk negeren van de emotionele ervaringen van het kind en bekrachtiging van onaangepaste copingmechanismen kunnen ook tot verstoring van de zelfregulatie leiden. In sommige gevallen wordt de invaliderende omgeving het best gekarakteriseerd door "poorness of fit" tussen het individu en de omgeving (bijvoorbeeld als het kind het enige is binnen het gezinssysteem dat intense emoties ervaart en uit). Gebrekkige hechting, en vooral de gedesorganiseerde vorm, als resultaat van deze transactie, sluit naadloos op dit concept aan.

De gevolgen van het opgroeien in een invaliderende omgeving zijn aanzienlijk en dragen bij aan de emotionele disregulatie omdat zij het individu niet leren emotionele spanningsopbouw te onderkennen en te hanteren, frustratie te tolereren en te vertrouwen op de eigen emoties als valide reactie op gebeurtenissen. Integendeel, het individu leert zijn gevoelens te invalideren en naar anderen te kijken om een accuraat beeld te krijgen hoe hij zich zou moeten voelen. Het leert dat levensproblemen eenvoudig op te lossen zouden zijn, met als gevolg dat het onrealistische doelen stelt. Het individu wordt enerzijds gestraft voor het uiten van emoties, anderzijds worden extreme uitingen op grillige wijze bekrachtigd. Uiteindelijk is het resultaat heen en weer zwenken tussen extreme remming en onderdrukken van emotionele ervaringen aan de ene kant, en extreme uitingswijzen van emoties aan de andere kant (bijvoorbeeld in parasuïcidaal gedrag).

Disfunctioneren van emotieregulatie systeem

- Emotionele kwetsbaarheid
- Onvermogen tot het moduleren van emotie



Dialexis

148

En dit zijn dan de kenmerken van borderline problematiek: snel en heftig reageren (bijna altijd in staat van crisis zijn waardoor cognitieve verwerking niet kan optreden >> vergelijk met wat er gebeurt als je in een auto-ongeluk terecht komt. Ergo: je kúnt dus niet leren van die ervaringen.) in combinatie met een gebrek in herkennen van de spanning en onvermogen die spanning naar beneden te brengen anders dan door borderline gedrag zoals automutilatie en suïcide pogingen. Dat moduleren moet dan ook geleerd worden, en mindfulness is een goede start.

Hoewel je deze binnenkant kan hebben zonder BPS, dat zijn dan de 'pittige' types met 'heftig temperament', die niet op alle/ vele levensgebieden vastlopen. Benadrukken dat je hiermee geboren bent, en dat het nog wel wat kan zakken die spanning, maar gemiddeld genomen altijd heftiger, intenser zal zijn dan bij de gemiddelde mens.

Invaliderende omgeving

- Uiting van persoonlijke belevingen en emoties wordt benoemd als incorrect, inaccuraat en ongepast.
- Oplossingen van reële problemen worden onterecht vereenvoudigd.
- Er wordt geen rekening gehouden met persoonlijke behoeften en grenzen.



Linehan is van mening dat beide, cliënt en omgeving, lijden door de problematiek. Dat borderline problematiek toeneemt over de tijd heen, zeker in interactie met de omgeving, maar dat de boodschap die daar uit voortkomt dus positief en hoopvol is. Wat je samen opbouwt kun je ook samen veranderen en omkeren. Samen opdrachten uitvoeren kan daar aan bijdragen, maar dat komt pas na de tweede bijeenkomst. Alhoewel de omgeving de boodschap geeft: stel je niet aan en verander het gewoone, is die omgeving niet schuldig aan het ontstaan van de problematiek. Zij snapt immers niet naar de ander op reageert, en begrijpt niet dat de ander de emotie niet kan controleren.

Dit vind ik de moeilijkste sheet om goed uit te leggen, en misschien ook wel de belangrijkste in deze context. Met name ouders voelen zich hier vaak toch door beschuldigd. Ik trek de invalidatie ook door naar de ouders die geïnvalideerd worden door hun omgeving; iedereen weet immers wel hoe je met hun dochter of zoon om zou moeten gaan. De disregulatie van het kind grijpt in op de disregulatie van ouders, die ook steeds wanhopiger worden en van alles gaan proberen waardoor het kind niet weet waar het aan toe is en omgekeerd. Voorbeeld van het kind dat dorst heeft, waarbij moeder zegt: Kan niet, je hebt net gedronken. Validerende reacties uitlokken in de groep, zodat ze daar al meteen oefenen. Verschillende voorbeelden, ook in het niet horen/respecteren van wensen en grenzen van kinderen. Het 'ontschuldigen' van zowel cliënten als omgeving vind ik een belangrijke maar moeilijke klus bij deze. Ik noem ook dat mishandeling en misbruik natuurlijk de grofste vormen van invalidatie zijn.

Bijeenkomst 2

- Overzicht over de inhoud van de vorige bijeenkomst, met name de biosociale theorie (het behandelhuis)
- Vragen of opmerkingen
- Inhoud van het programma
 - Voor de cliënten
 - Voor de familie/ vrienden
- Afspraken/ data



Dialexis 168

Geef de mogelijkheid vragen te stellen over de vorige keer door zelf een samenvatting te geven.

Vraag naar wat er is blijven 'hangen' van de vorige bijeenkomst en bouw je samenvatting daar omheen, zodat je weggezakte informatie kunt aanvullen.

Meestal de bijeenkomst met de meeste agressie. Na de vorige bijeenkomst ontstaat soms de vraag 'waarom hoor ik dit nu pas? We zijn al zo lang aan het worstelen en dit is me nog nooit uitgelegd' of 'ja, jullie hebben makkelijk praten, jullie leven niet met zo'n ongeleid projectiel' → wees voorbereid hierop en spreek met je co-trainer af hoe hier mee om te gaan. Wees ook klaar om te valideren waar kan en te begrenzen en/of verwijzen waar nodig. Identificeer waar de boosheid naar toe zou moeten en help mensen aan een route.

Eerst een mindfulness oefening



Dialexis

178

Bij voorkeur geef ik hier een concentratieoefening zoals alle deuren tellen waar je die dag vanaf het wakker worden doorheen gegaan bent. Geef aan wat het verschil is tussen ontspanningsmindfulness en deze concentratie-mindfulness. Betrek er de biosociale theorie bij: het verbreken van de verbinding met je automatisch gedachtestroom of al op gang gebracht emotioneel proces.

Mindfulness

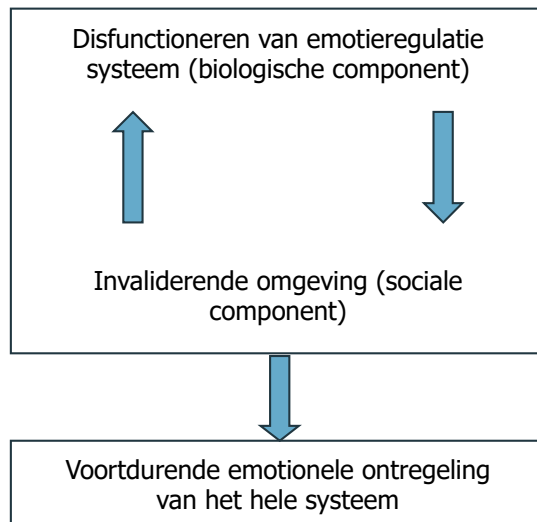
Doelbewust geconcentreerd
gewaar zijn van een ervaring
in dit moment
zonder oordeel



Dialexis 188

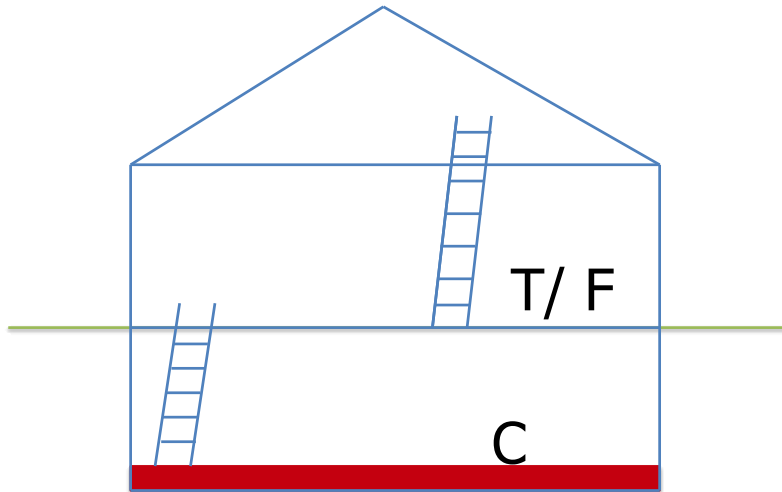
Geef hier meer gedetailleerd info over mindfulness. Mijn ervaring is dat er bijna altijd wel iemand in de zaal zit die een cursus of workshop heeft gedaan. ik vraag ze dan wat er over uit te leggen en vul aan hoe dat in DGT werkt.

Biosociale theorie



Nog een keer de biosociale theorie, maar nu kort als herhaling.

De HEL (het behandelhuis)



Dialexis 2018

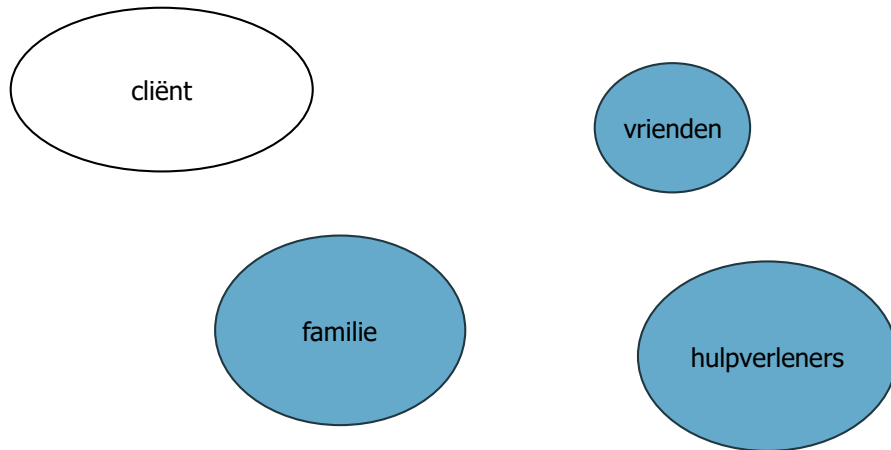
Geef uitleg over het behandelhuis en benadruk daarbij dat de C (=Cliënt) altijd uit de situatie wil raken, maar dat T (of anderen in de omgeving van C) vaak niet weten wat te doen. De enige manier om uit de hel te raken is door de ijzeren en gloeiend hete trap op te gaan, en de pijn aan je handen te verdragen. Of om ook in de hel te gaan staan en een burn-out te krijgen. Wat leert een cliënt als je haar de trap op draagt? Hoe goed jij kunt dragen. Maar de cliënt moet juist leren klimmen; als je opnieuw valt, wat ons allemaal gebeurt, weet je dan hoe je er weer uit komt. De beste manier om te helpen is aan te moedigen en te begrijpen hoe moeilijk deze taak is, niet om C zelf naar boven te dragen.

Consequenties voor programma indeling: Centrale plaats van cliënt



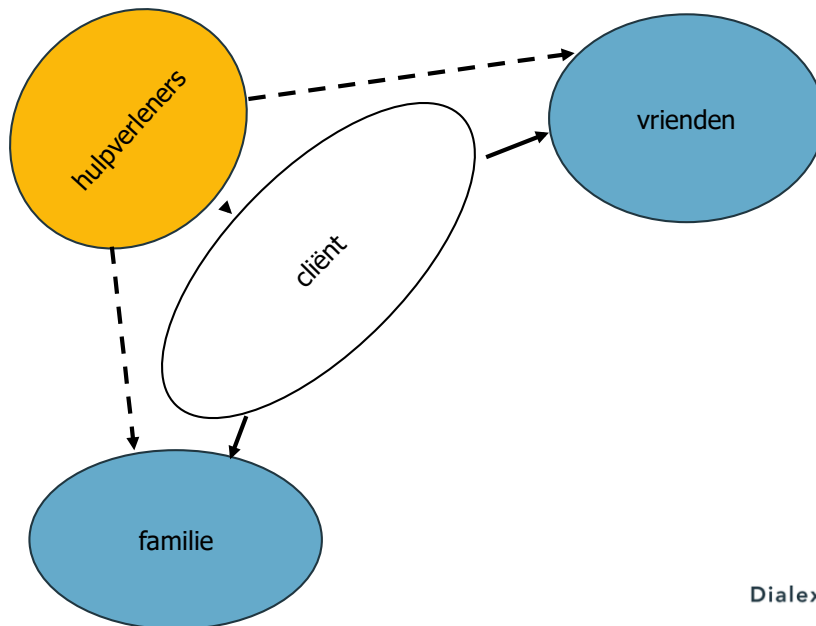
Dialexis 218

Het consultatie-aan-de-patiënt principe: Startsituatie



Dit is de startsituatie zoals meestal bestaat aan het begin van behandeling...

Consultatie aan de cliënt



Dialexis 23

En zo wordt het herschikt. De therapeuten en trainers zullen niet rechtstreeks met familie en omgeving praten. Ook niet tijdens deze netwerkbijeenkomsten. Verbinding maken met de biosociale theorie, waarom dit juist in DGT zo radicaal doorgevoerd wordt en zo'n effectief element is in deze therapie.

Verander wat kan,
accepteer wat is.



Dialexis
24

Vaardigheden oefenen: in het programma en thuis



Dialexis 258

Nu komt het moment om de deelnemers te gaan vragen om commitment. Willen zij de volgende vijf keer komen, huiswerk maken samen met de cliënt en dat in deze bijeenkomsten bespreken en oefenen. Het is van belang om te benadrukken dat er iedere keer zijn het best werkt.

Alle deelnemers hardop één voor één ja laten zeggen op de vraag of ze hun uiterste best zullen doen hier te zijn en huiswerk te maken. Mensen die dat niet gaan doen zullen dat hier melden, of gewoon niet meer komen hierna.

Het behandelprogramma

BPS met:

- Verhoogde crisisgevoeligheid
- Suïcidaliteit
- (Ernstig) zelfbeschadigend gedrag
- Volledig vastgelopen op diverse gebieden



Dialexis 26

We moeten ons samen realiseren dat het om deze problematiek gaat en waarvoor DGT gemaakt is.

Inhoud van de bijeenkomst deel 2

- De volgende bijeenkomsten: wat gaan we doen
 - Vaardigheden oefenen
 - Anders gaan communiceren
 - Bestendigen van verandering



Het programma van de vijf bijeenkomsten.

Doel

- In het programma leren anders met leven (en problemen) om te gaan is noodzaak.
- Met de belangrijke anderen in je leven oefenen is even belangrijk, omdat alleen veranderen niet vol te houden is.
- Samen oefenen verandert gedragspatronen en zorgt voor consolidatie van verandering



Dialexis 288

Bedenk hier vanuit je eigen ervaring wat voorbeelden bij. En vraag het de deelnemers. Met name waarom met anderen oefenen helpt als je je gedrag wilt veranderen (bijvoorbeeld "wat komt er allemaal bij kijken als je besluit te stoppen met roken").

Hoe oefenen we de vaardigheden?

- De cliënten kopiëren de lesstof voor 'hun' groepje.
- Voorafgaand aan de bijeenkomst leest iedereen de lesstof, en bespreekt met elkaar de huiswerkopdrachten.
- Per bijeenkomst behandelen we een groep vaardigheden, met name de wijze waarop de familie/ het systeem ermee omgaat.



In de praktijk

- Start van de bijeenkomst
- Samenvatting vorige bijeenkomst
- Bespreking van huiswerk. Waar is iedereen tegenaan gelopen? Wat waren de moeilijke momenten? Welke vragen zijn er?
- Bespreking van het nieuwe hoofdstuk, doen van oefeningen en de opdracht voor de volgende keer.



Dialexis 300

De agenda van iedere sessie.

Vaardigheden



Dialexis 318

Om welke vaardigheden gaat het?

Vaardigheidstraining

- Kernoplettendheidsvaardigheden
- Intermenselijke effectiviteitsvaardigheden
- Emotieregulatie vaardigheden
- Crisisvaardigheden



Dit is het overzicht, wat ook in de training van de cliënten de basis vormt.

Geestesgesteldheden

- Verhit
- Stemningsafhankelijk
- Gericht op emotie



Dialexis

Geef voorbeelden van jezelf en vraag anderen om voorbeelden. De verschillende geestesgesteldheden geven aan wat je aanstuurt: je emoties, je denken (zuiver denken) of de synthese tussen beide.

Geestesgesteldheden



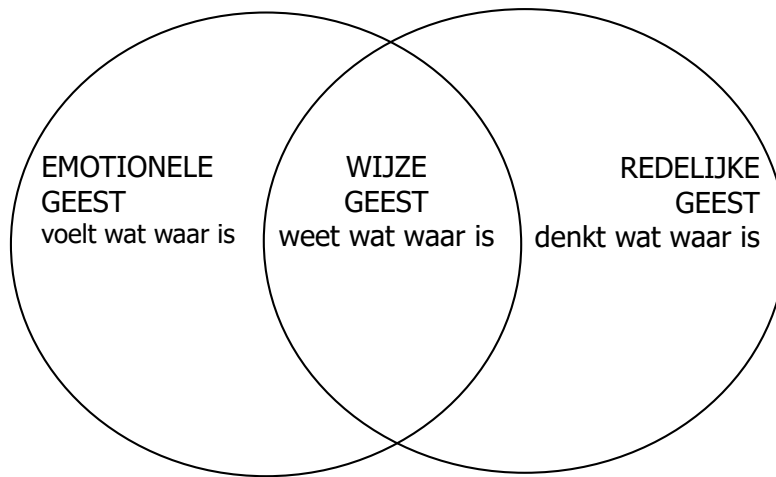
- Koel
- Rationeel
- Taak-georiënteerd



Dialexis

Geef voorbeelden van jezelf en vraag anderen om voorbeelden.

Mindfulness: Geestesgesteldheden



Dialexis
350

Geef voorbeelden van jezelf en vraag anderen om voorbeelden.

Hoe kun je de Wijze Geest bereiken?

- Door niet te oordelen: de realiteit zien zoals zij is zonder haar te oordelen als slecht of goed
- Niet evalueren
- Meningen van feiten losmaken
- Erkennen wat goed en slecht is maar er niet over oordelen
- Toestaan/ ruimte geven
- Niet gehecht
- Betrokken
- Vriendelijk



Dialexis

36

Sommige mensen denken dat ze geen Wijze Geest hebben. Maar iedereen heeft er een. Soms wordt het intuïtie genoemd, maar iedereen kent wel de stem van binnen die zegt 'beter niet', of 'pas op'. Wij willen er alleen soms niet naar luisteren. Voorbeelden, en als het kan van jezelf.

De meest welwillende interpretatie: Betekenis

- Wanneer iets gebeurd is dat vervelend was, iemand heeft iets gedaan wat je ergert, probeer dan die gebeurtenis of dat gedrag zo te interpreteren dat het positief was.
- Bijvoorbeeld:
'Het regent alweer' ... 'Als het niet zou regenen zou er veel minder kunnen groeien.'



Dialexis

37

Dit is een oefening in omkeren van je emotionele geest. Een oefening om te merken dat je er grip op kunt hebben (al lijkt dat vaak als je in de emotie zit niet mogelijk). Dit is een oefening, maar ook een opdracht voor de volgende keer. Probeer deze meest welwillende interpretatie in de komende tijd een aantal keren te geven. Veel voorbeelden gebruiken, ook verschillende voorbeelden bij een situatie, zodat ook helder wordt wat een interpretatie nou eigenlijk is. Mensen maken niet vanzelfsprekend het onderscheid tussen wat ze denken en wat de feiten zijn.

Kernoplettendheid: Wijze geest

- Observeer
- Beschrijf
- Participeer
- Niet oordelend
- Blijf in het moment
- Wees effectief



Opdracht voor de volgende keer

- Lezen van hoofdstuk 7 van de handleiding
- Oefenen in maken van meest welwillende interpretatie van gedrag van elkaar in je hoofd, later nabespreken in je groepje.
- Oefenen in herkennen van
 - Redelijke geest
 - Emotionele geest
 - Wijze geest

bij jezelf, in je groepje bespreken voorafgaand aan volgende training



Dialexis 39

Als je de opdracht gegeven hebt (inclusief de meest welwillende interpretatie), vraag dan of het helder is. (!!!) Zorg ervoor dat de aanwezigen nu al met elkaar afspreken (per systeem) wanneer ze samen huiswerk gaan maken, wie de bladzijden uit het boek kopieert e.d. Ik geef ze daar altijd een paar minuten voor waarbij de trainers even gaan overleggen, of rommelen in hun papieren of iets dergelijks, nog een keer koffie inschenken of zo iets, zodat ze haast wel moeten.

Bij oefenen van welwillende interpretatie in je hoofd, later nabespreken in je groepje. Dus niet bij een gefrustreerd broertje hardop zeggen: Nou, dit is een mooie kans om mijn geduldspier te oefenen.

Bijeenkomst 3

Kernoplettendheid



Dialexis 40

Leg uit waarom deze module zo belangrijk is. Hierin leer je stil te staan bij het hier en nu, los te komen van oordelen die je emoties en je handelen beïnvloeden (en soms vanuit de emotionele geest sturen). Het gaat om opnieuw leren kijken naar jezelf, maar ook naar anderen zoals je kind of ouders. En vervolgens daar woorden aangeven die niet oordelend zijn, zodat je ziet wat is en niet wat je denkt dat er zou moeten zijn. En het leert je niet zo gehinderd te worden door je interpretaties en oordelen wanneer je ergens mee bezig bent (participeert). De hulpmiddelen daarbij zijn 'in het moment blijven/één ding tegelijk', 'niet-oordelen' en 'doen wat effectief is'.

Indeling van de bijeenkomst

- Mindfulness oefening
- Samenvatting vorige keer
- Vragen n.a.v. de vorige keer
- (Vragen over) het huiswerk
- Pauze
- Samen oefenen
 - Paren oefening binnen familie/ systeem
 - Beschrijven van emotionele/ redelijke en wijze geest
- Afsluiting



Dialexis 418

Bespreek de agenda. Geef een samenvatting van de eerste twee keer, van de afspraak die gemaakt is om nu te gaan oefenen. Geef ruimte voor vragen en als je geen antwoord weet ben daar dan eerlijk over en vraag de anderen of zij het weten. Spreek uit hoezeer je het waardeert dat mensen gekomen zijn.

Ik heb mijn boeken ook meestal bij me en ga opzoeken als ik co ben of omgekeerd. Cliënten en familieleden vinden het soms ook leuk/ fijn om even in de boeken te bladeren.

Doelen

Oplettendheids vaardigheden	Identiteitsverwarring Leegte Cognitieve disregulatie
Interpersoonlijke vaardigheden	Interpersoonlijke chaos Angst voor verlaten
Emotie Regulatie vaardigheden	Labiél affect Excessieve Woede
Crisisvaardigheden	Impulsief Gedrag Suicide dreiging Automutilatie



Dialexis 42

En nu dus de eerste vaardigheidsgroep. Wat moet toenemen en wat moet afnemen. Geef en vraag voorbeelden.

Hier zie je dus ook dat DGT expliciet ingrijpt op de kenmerken van BPS die we in de eerste bijeenkomst bespraken. Vraag of de eerste drie begrippen duidelijk zijn, of ze snappen waar oplettendheid dus op ingrijpt.

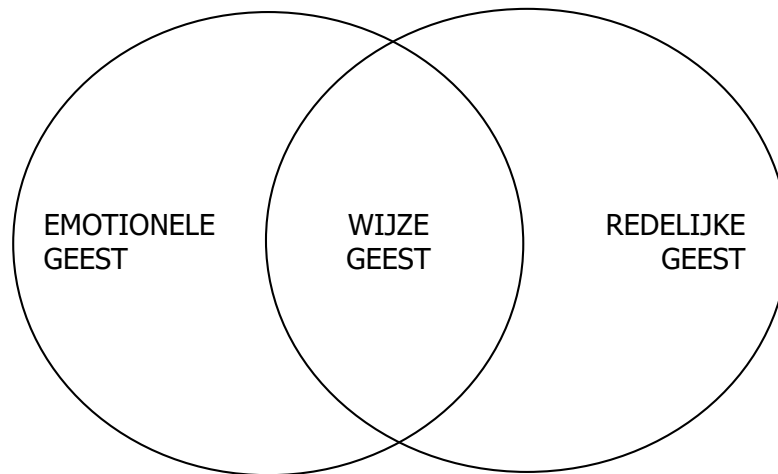
Kernoplettendheid

- Vat krijgen op je geest!
- Wijze geest:
 - Emotionele en redelijke geest samen
 - Evenwichtig weten
 - Intuïtie
 - Rust



Geef uitleg.

Kernoplettendheid



Dialexis

44

Het belang van een synthese bereiken. Vraag voorbeelden van de Wijze Geest en heb er een paar van jezelf achter de hand. Zorg er voor het verschil met emotioneel goed aanvoelende besluiten en de Wijze Geest duidelijk te kunnen maken. Zorg ook voor "kleine" voorbeelden, mensen zoeken het vaak in Grote Besluiten, terwijl het ook gaat over ga ik sporten of niet, ga ik de huisarts bellen of niet, wat moet ik doen nu die vriendin voor de tweede keer afzegt?

Kernoplettendheid

- 'Wat' vaardigheden
- 'Hoe' vaardigheden



Dialexis
458

Het overzicht.

Wat

- Observeer
- Beschrijf
- Participeer



Wat wil je bereiken, wat zijn de vaardigheden die je leert.
Alle vaardigheden, ook 'DGT-vaardigheden' leer je via deze drie stappen. Dansen, pianospelen, zwemmen, lezen... Je valt bij fouten ook steeds weer terug op deze drie. Je beheerst ze dus ook alle drie al, je kunt ze ook leren bewust in te zetten.

Hoe

- Niet oordelend/ de ervaring kleurend
- In het hier en nu, één ding tegelijk
- Doen wat effectief is, niet wat 'hoort'.



Dialexis

47

De hulpmiddelen!!!

En 'hoe' doe je dat dan? → ook een route naar wijze geest. Oordeelvrij is een vaardigheid die veel aandacht vraagt, dus niet 'positief denken' of iets dergelijks. Doen wat werkt: voorbeelden vragen en geven! Zeker ook van cliënten. Er zijn altijd wel wat 'fatsoensrakers' in de zaal die gericht zijn op wat hoort, en dan is het best moeilijk om over te brengen hoe dat soms niet werkt.

Oefening

- Participeren: samen een tekening maken.



Dialexis 48

Je weet niet van te voren wat de tekening wordt, maar je merkt waarschijnlijk wel gaandeweg dat je je ergert aan wat anderen van jouw idee hebben. Of je merkt dat je nieuwsgierig wordt. Wat merk je op?

Neem groot vel, A5 en flinke bak potloden/stiften mee. Één voor één wat tekenen op het papier. Oefening in stilte, met zo min mogelijk non-verbale signalen. Ervaar ook de mate van participatie, wanneer ging je er helemaal in op, wanneer was je met je aandacht elders. En merk op dat hoe gefragmenteerd soms ook, het tóch één tekening is. Ben je nog andere kernoplettendheidsvaardigheden tegengekomen?

Huiswerkopdracht intermenselijke effectiviteit

- Lees en bespreek hoofdstuk 8.
- Oefen met elkaar en vul huiswerkblad in.



Dialexis 49

Geef de huiswerkopdracht.

Doe 'm voor als cliënten nog niet zo ver zijn in de training. Vraag hen anders het in hun groepjes uit te leggen.

Opdracht gezamenlijke oefening

- De situatie: je zit samen aan tafel en de krant is er. Maar X heeft de krant en jij wilt hem graag even inzien vanwege het weer.
- Oefen aan de hand van de beschreven vaardigheden hoe je de ander zo ver krijgt dat hij even de krant aan je geeft.
- Varieer de situatie, bijvoorbeeld: jullie kijken samen TV, en jij wilt graag iets anders zien.
- Zorg ervoor dat er tijdens het rollenspel een leider is die het kan stoppen en die bijhoudt welke vaardigheden gebruikt worden.



- Spreek samen aan de hand van het huiswerkblad na.

Dialexis

508

En om het de deelnemers gemakkelijker te maken, en het de volgende keer ook gemakkelijker na te kunnen bespreken, deze al opgeschreven oefening. Benadruk dat het gaat om het oefenen van vaardigheden. Mensen vinden dit vaak moeilijk om te doen, en kiezen dan een quickfix als 'dan kijk ik toch op m'n telefoon' of 'wij hebben geen krant'. Laat ze vooral de vaardigheden checken in huiswerkblad 3.

Bijeenkomst 4

- Intermenselijke effectiviteit



Indeling van de bijeenkomst

- Mindfulness oefening
- Samenvatting vorige keer
- Vragen n.a.v. de vorige keer
- (Vragen over) het huiswerk
- Pauze
- Samen oefenen
 - Conflicterende prioriteiten
 - Mythes
- Afsluiting



De agenda.

Doelen

Oplettendheids vaardigheden	Identiteitsverwarring Leegte Cognitieve disregulatie
Interpersoonlijke vaardigheden	Interpersoonlijke chaos Angst voor verlating
Emotie Regulatie vaardigheden	Labiël affect Excessieve Woede
Crisisvaardigheden	Impulsief Gedrag Suicide dreiging Automutilatie



Dialectics

538

Welk gedrag moet afnemen en wat toenemen.

Intermenselijke effectiviteit

- **Prioriteiten:**
 - **Doel effectiviteit**
 - Bereiken van doelen
 - **Relationele effectiviteit**
 - Verwerven of behouden van goede relatie
 - **Effectiviteit m.b.t. zelfrespect**
 - Verwerven of behouden van zelfrespect



Als je met mensen omgaat is het belangrijk te onderscheiden wat prioriteit voor je heeft: je doel, de relatie of je zelfrespect. Kijk eens of er een patroon is in hoe je je prioriteiten stelt. Geef je vaak op wat je wilt om de relatie goed te houden? Maak je excuses voor iets waarvoor je je niet hoeft te schamen?

We streven er natuurlijk naar alle ballen in de lucht te houden. Het helpt je te realiseren waar je je prioriteit op wilt leggen in dit contact op dit moment.

Intermenselijke effectiviteit

- Richtlijnen:
 - Doel effectiviteit:
 - **BETOVER OOST**
 - BEschrijf
 - Toon
 - Opkomen voor jezelf
 - VERsterk
 - blijf Oplettend
 - Onderhandel
 - STraal zelfvertrouwen uit



Bij ieder van de prioriteiten horen vaardigheden. Deze vaardigheden zijn erop gericht je doel te bereiken: krijgen wat je wilt.

Versterk vraagt meestal wel wat extra aandacht, niet vanzelfsprekend om de ander te versterken.

Intermenselijke effectiviteit

- Richtlijnen:
 - Relatie: VIVO
 - Vriendelijk en beleefd
 - Interesse tonen
 - Valideer
 - Ontspan



Bij ieder van de prioriteiten horen vaardigheden. Deze vaardigheden zijn erop gericht je relatie te handhaven of te verbeteren.

Valideren, hey daar is ie weer. Deze licht ik er altijd uit, koppel 'm aan de biosociale theorie, en vraag ik ook ter plekke om expliciet te oefenen. Hoe valideer je nou iemand die woedend binnenkomt en je beschuldigt van iets dat je niet gedaan hebt bijvoorbeeld?

Intermenselijke effectiviteit

- Richtlijnen:
 - Zelfrespect: OEWW
 - Oprecht
 - Excuseer niet
 - Waarden vasthouden
 - Waarheidsgetrouw

?

?



Dialexis 57

En de laatste groep is gericht op behouden van je zelfrespect.

Intermenselijke effectiviteit

- Factoren die effectiviteit verminderen
 - Gebrek aan vaardigheden
 - Zorgelijke gedachten
 - Emotionele reacties
 - Besluiteloosheid
 - Omgevingsfactoren



Maar hoe vaardig je ook probeert te zijn, er zijn altijd factoren die dat belemmeren. Om te voorkomen dat je machteloosheid de overhand krijgt (en uitloopt in emotionele kwetsbaarheid of zelfinvalidatie) kun je een analyse toepassen van wat er gebeurd is. En het ontdekken van deze factoren kan dan het resultaat zijn, met als gevolg dat je weet wat je moet doen.

Oefening

Speel 1 keer een rollenspel met conflicterende prioriteiten: TV kijken/ buurman aan de deur.

Mythes: vertel elkaar een mythe die je bij jezelf ontdekt hebt (een mythe is een overtuiging die je hebt, die in de praktijk niet altijd waar is.

Bijvoorbeeld: 'als ik niet altijd aardig ben, raak ik mensen kwijt.' En help elkaar een tegenwerping te bedenken: waardoor wordt duidelijk dat deze overtuiging niet klopt).



Dialexis
59

Speel als trainer voor en nodig vervolgens deelnemers uit mee te spelen. Het helpt als cliënten voorbereid zijn om mee te doen zodat zij hierin een competente positie in kunnen nemen.

Ik zorg dat ik een stapeltje kopieën van huiswerkblad 3 bij me heb, en vraag de 'kijkers' aan te vinken welke vaardigheden ze gezien hebben.

Huiswerkopdracht emotieregulatie

- Lezen hoofdstuk 9
- Neem een situatie waarin emoties opgetreden zijn. Neem huiswerkblad 1. Vul allemaal het blad in n.a.v. de situatie.



Dialaxis
6013

Geef de bladzijden aan waar het huiswerk begint, en waar het huiswerkblad zich bevindt.

Thuis oefening

Samen oefenen

Zet een van de familieleden/ vrienden in het midden van de groep en vraag welke mythe hij/ zij heeft als het om emoties gaat.

- Wissel daarna van plaats.
- Ga na wat er met je gebeurt.

Plan samen iets waarvan je weet dat het tot een positieve stemming/ ervaring leidt, en voer dat uit.

Bepaal wie tijdens de groep het huiswerkblad zal invullen en bespreken.

Dit is ook een oefening in oordeelvrije houding van de andere groepsleden.



Dialexis

61

Voordoen hoe je zo'n mythe bespreekt, en dat iedereen ook 'recht' heeft op z'n eigen mythen, ook oefening in oordeelvrije houding van andere 'groeps'leden.

Geef aan wat de huiswerkopdracht is en laat de netwerken/ families bepalen wanneer ze gaan oefenen.

Ook activiteit laten plannen, of in elk geval wanneer ze dat gaan doen. Benadrukken dat het gaat om plannen, niet achteraf 'dat was leuk'. Ik vraag iedereen huiswerkblad 1 in te vullen tijdens de activiteit, om te oefenen, en om het huiswerk beter na te kunnen bespreken.

Bijeenkomst 5

- Emotieregulatie



Indeling van de bijeenkomst

- Mindfulness oefening
- Samenvatten van vorige keer
- Vragen n.a.v. vorige keer
- (Vragen over) het huiswerk
- Pauze
- Samen oefenen
 - Mythes
 - Positive emoties scheppen, levensbeheersing
- Afsluiting



Doelen

Oplettendheids vaardigheden	Identiteitsverwarring Leegte Cognitieve disregulatie
Interpersoonlijke vaardigheden	Interpersoonlijke chaos Angst voor verlatting
Emotie Regulatie vaardigheden	Labiël affect Excessieve Woede
Crisisvaardigheden	Impulsief Gedrag Suicide dreiging Automutilatie



Dialexis

64

Welk gedrag moet afnemen en wat moet toenemen.

Emotieregulatie

- Vaardigheden: loslaten van emotioneel lijden: accepteren van en aandacht geven aan de emotie
 - Observeer
 - Ervaar
 - Concentreer op fysieke waarneming
 - Onderdruk impulsief gedrag
 - Wees bereidwillig, alweer (de emotie te ervaren, te hebben)
 - Handel tegengesteld

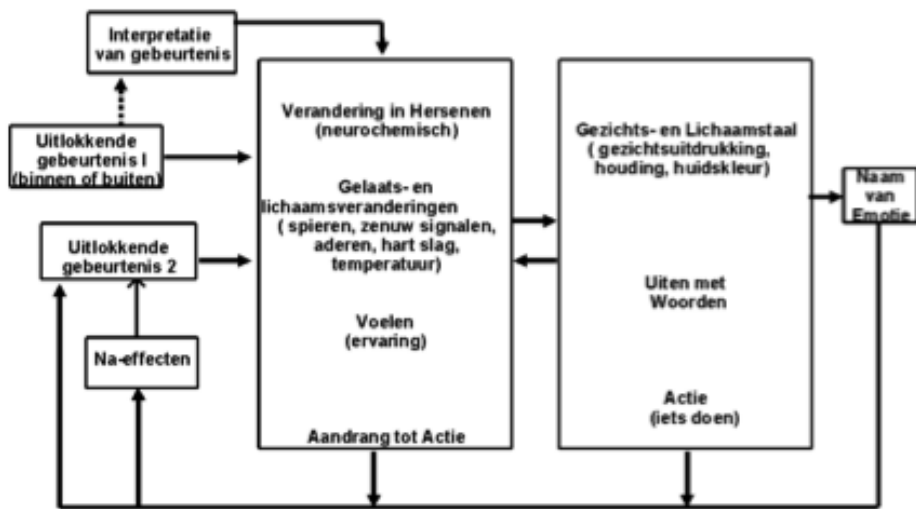


Dialexis

65B

Vertel dat emoties onderdeel zijn van ons leven en belangrijk onderdeel omdat ze ons helpen situaties, anderen en onszelf te begrijpen. Het zijn signalen die gebaseerd zijn op de meest primitieve overlevingsmechanismen die we hebben: vluchten, vechten en bevriezen. Maar emotioneel lijden ontstaat als we ons verzetten tegen emoties en situaties. Deze vaardigheden helpen het lijden te leren loslaten.

Emotieregulatie



Dialexis 66

Dit is bijna het meest belangrijke schema in DGT want het geeft aan dat emoties pas ontstaan nadat er een heleboel gebeurd is. Voordat wij iets als een emotie benoemen zijn er binnen onze hersenen en lichaam al veel activiteiten opgetreden, waarbij het interessant is te bedenken dat er niet eens iets echt hoeft te gebeuren om ons te laten reageren. Het kan ook de interpretatie zijn van iets, bijvoorbeeld doordat je een geur ruikt die je doet denken aan, op basis waarvan je reageert. Meest van belang in dit schema is dan ook dat je je emotie kunt veranderen als je je interpretatie verandert. En heel vaak hebben mensen interpretaties waarvan ze niet eens weten dat ze ze hebben.

Voorbeeld door een situatie te schetsen, iedereen in zijn hoofd een interpretatie te laten maken, een voor een interpretaties op te noemen (tenzij grote groep, dan een aantal interpretaties).

Daarbij helpen analyses. Wat verder van belang is is dat het proces in dit schema niet alleen van links naar rechts loopt, maar ook (deels) van rechts naar links. Als je lichaamshouding verandert, bijvoorbeeld door meer ontspannen te gaan zitten als je ergert, kan de heftigheid van je gevoel afnemen omdat je hersenen de boodschap krijgen dat het wel meevalt. Doe hierbij een licht-glimlach oefening, maar benoem het als alleen maar je mondhoeken optrekken. Ook dat een emotie niet een naam hoeft te krijgen, maar wel een nawerking kan veroorzaken waardoor je meer gevoelig kunt zijn voor de volgende prikkel, spanning (koppeling biosociale model) weer iets omhoog, kan leiden tot heftigere reacties.

Oefening

- Pak huiswerkblad 1. Neem een situatie waarin emoties opgetreden zijn. Bepaal wie als eerste dit blad bespreekt. Bevraag degenen die het willen bespreken over het ingevulde huiswerkblad.



Dialexis 67

Plenaire. als de groep goed loopt, laat ik ze soms ook in de subgroepjes huiswerkbladen bespreken, of in twee groepen, elk met een trainer. Als er meer 'gedoe' is in de groep, blijf als trainers samen.

Huiswerkopdracht frustratie tolerantie/ radicale acceptatie

- Lees hoofdstuk 10
- Oefen individueel en tenminste een keer samen
1 x mindful ademen, plus 1 x de halve glimlach.



Dialexis 688

Spreek het huiswerk door en geef de bladzijden aan.

Bijeenkomst 6

- Crisisvaardigheden/
Radical acceptatie



Deze vaardigheden zijn er niet op gericht iets te veranderen, maar de situatie te doorstaan totdat je hem kunt analyseren en kunt besluiten wat je er aan kunt veranderen. Of om de situatie te doorstaan als je hebt geconstateerd dat er niks meer aan te veranderen is → bijvoorbeeld na overlijden dierbare. Je eigen glazen niet ingooien, het niet nog erger maken, blijven zitten waar je zit.

Indeling van de bijeenkomst

- Mindfulness oefening
- Samenvatting vorige keer
- Vragen n.a.v. de vorige keer
- (Vragen over) het huiswerk
- Pauze
- Samen oefenen
 - Afleiden, de situatie verbeteren, half glimlachen
 - Radicale acceptatie
- Afsluiting



Doelen

Oplettendheids vaardigheden	Identiteitsverwarring Leegte Cognitieve disregulatie
Interpersoonlijke vaardigheden	Interpersoonlijke chaos Angst voor verlaten
Emotie Regulatie vaardigheden	Labiél affect Excessieve Woede
Crisisvaardigheden	Impulsief Gedrag Suicide dreiging Automutilatie



Dialexis 718

Wat moet afnemen en wat toenemen.

Crisisvaardigheden

- Doelen
 - Vaardigheden voor het verdragen van crises en frustratie
 - Oordeelvrije acceptatie
 - Effectiviteit
 - Twee soorten vaardigheden
 - Tolereren en overleven van crises
 - Accepteren van het moment



Soms kunnen we de situatie niet direct veranderen. Bespreek het doel van deze vaardigheden.

Het is 'blijf zitten waar je zit en verroer je niet', maar ook tot tien tellen, of geloven in je eigen kracht, jezelf tot rust brengen, en bidden.

Crisisvaardigheden

- Verdragen van crises: 4 categorieën
 - Afleiden
 - Zelfkoesting
 - Moment verbeteren
 - Richten op voors en tegens



Geef voorbeelden van de categorieën. Vraag wat deelnemers graag zelf doen, wat hun favoriet is. En benadruk het belang van de beschikking hebben over een scala aan vaardigheden. Niet alles werkt overal en op ieder moment even goed.

Crisisvaardigheden

- Radicale acceptatie
 - Het opgeven van de strijd tegen de realiteit
 - Acceptatie moet van binnenuit komen
 - Bereidwillig zijn en koppigheid opgeven
 - Acceptatie maakt dat onverdraaglijk lijden omgezet wordt in draaglijke pijn
 - *Dus: Lijden = pijn + het niet verdragen van de pijn*



Leg de dia uit en geef voorbeelden, bij voorkeur van jezelf of van algemeen bekende situaties. Bijvoorbeeld iemand die niet accepteert dat een geliefde dood is en daardoor niet kan rouwen. Laat deelnemers in tweetallen bepreken wat zij onder radicale acceptatie verstaan.

Mogelijkheden: Vakantie nemen van volwassenheid

- Begin en eind goed plannen
- Een manier vinden die niet schadelijk is
- Kan enkele minuten tot maximaal een dag
- Als je verantwoordelijke taken hebt moet je iemand hebben die ze tijdelijk kan overnemen.



Dialexis
75

Leg uit dat niet iedereen altijd optimaal kan functioneren. Zeker niet als je onder emotionele druk staat. Dan helpt een korte vakantie. Leg uit dat dat niet betekent een weekend weggaan of de verantwoordelijkheid laten vallen. Het betekent gepland voor een korte tijd (misschien een half uur of een avond) iets doen wat niet nuttig is (stripverhaal lezen, in bad gaan, serie kijken), nadat je je verantwoordelijkheid overgedragen hebt. 'Niet nuttig' is hier relatief. Het gaat er vooral om je verantwoordelijkheden actief over te dragen aan anderen en echt even de tijd aan iets voor jezelf te besteden, iets relaxeds te doen. Het betekent dus plannen zodat je het los kunt laten.

Oefenen: Realiseren van betekenis

- Zingeving zoeken
 - Voorbeelden?
- Van de nood een deugd maken
 - Voorbeelden?



Laat opnieuw in tweetallen discussiëren wat dit betekent.

Oefeningen: Relaxatie oefeningen doen

- Spieren spannen en ontspannen
 - Groepsoefening
 - Thuis oefenen met muziek



Dialexis
778

Hier geef ik normaliter progressieve relaxatie oefening, juist omdat het geen mindfulness is, maar gericht op ontspanning, ander doel.

Doe, als je er de tijd voor hebt, een body scan. Geef anders de deelnemers instructies waar ze de bodyscan (op de DGT app) kunnen vinden en moedig ze aan het uit te proberen.

Oefeningen

Jezelf aanmoedigen

- Tekst tegen jezelf zeggen waardoor je het vol kan houden.
- VOORBEELD ... " ... " ... Schrijf deze tekst op



Dialexis 78

Papiertjes en pennen meenemen.

Laat de deelnemers een zin formuleren die bij henzelf aanmoedigend werkt. Laat ze deze opschrijven op een papiertje en in hun broekzak/ portemonnee/ telefoon doen. Maak de afspraak dat iedereen er de komende twee weken regelmatig naar kijkt en de zin voor zichzelf opzegt. Het is een manier om je manier van denken over jezelf te veranderen.

Oefening

- Bespreek het idee van de 'radicale acceptatie' samen.



Plenair.

Bijeenkomst 7

- Evaluatie van besproken vaardigheden



Let op: soms staat er ook 7 & 8, wij hebben die samengevoegd.

Vaardigheden

- Kun je alleen toepassen als je je geest hebt omgevormd en niet koppig bent.
- Er moet een innerlijke afspraak zijn om te accepteren.
- Je zal het steeds weer opnieuw moeten doen.



Wat heb je in het algemeen nodig om de vaardigheden toe te kunnen passen? Hoe zit dat met de deelnemers?

Inzicht

- We hebben nu alle vaardigheden doorgenomen, welke zijn uw favoriete vaardigheden?
- Welke vaardigheden kunt u nog oefenen.
- Oefenen is niet de wedstrijd spelen.
- Oefen terwijl er geen crisis gaande is.



Bespreek de inhoud van deze dia.

Bereidwilligheid

- Zorgvuldig luisteren naar de wijze geest
- Toelaten in je bewustzijn
- Één zijn met het universum



Dialexis
838

Geef het belang aan van bereidwillig zijn, en het verschil met passief volgen wat iemand anders je opdraagt. Leg het verband met de Wijze Geest.

Oefening

- Situatie: naar een ander TV programma willen kijken.
- Bekijk vanuit alle vier de groepen vaardigheden wat u zou kunnen toepassen.



Maak er een rollenspel van.

- Wat zegt de Wijze Geest?
- Wat is uw prioriteit (doel/ relatie/ zelf-respect)?
- Wat voor gevoel speelt er nu en welke functie heeft het?
- Hoe kunt u de situatie verdragen, bereidwillig zijn?



Deze vragen kunnen helpen om de feedback te structureren.

Evaluatie van de bijeenkomsten

Hoe verder

Afscheid



Dialexis
86

Evalueer, vraag wat hen geholpen heeft en wat niet. Vraag advies voor hoe verder als trainers, maar ook hoe zij verder zullen gaan of wat zij daarbij nodig hebben. Deze vragen komen in de volgende twee dia's nog eens terug. Van belang is om de deelnemers de ruimte te geven feedback te geven zonder dat je de regie uit handen geeft. Mocht iemand bijvoorbeeld nu gaan klagen over de hulpverlening, vraag dan welke vaardigheden hadden kunnen helpen of welke hulp deze deelnemer nodig heeft over de irritatie/ angst/ machteloosheid heen te komen. Valideer de pijn en de emotie, en schiet niet in de verdediging. Vraag om feedback op jou als persoon, niet over de hele GGZ (!!!).

- Wat vond u van de bijeenkomsten?
- Heeft het uw inzicht in Borderline problematiek verhoogt?
- Heeft het u geholpen bij plannen van actie, verdragen van emoties?
- Heeft het uw relatie met anderen verbeterd?



- Wat hebt u gemist?
- Wat kon beter?
- Hebt u adviezen?

- Wat vond u van de organisatie?
- Wat vond u van de begeleiders?

- Wat voor vervolg?



Hartelijk dank voor uw aanwezigheid
en
bijdrage.



Dialexis 89