

Toename van Emotionele Hechting

Opmerking: Huiswerk voor deze sectie is Emotie regulatie Huiswerk

- A. Emotionele hechting verbindt mensen met elkaar. Deze hechting bevindt zich binnen families en houdt de samenleving bij elkaar. Emotionele hechting laat ons begrip en sympathie opbrengen voor anderen.
- B. Ondanks deze duidelijke sociale redenen voor emotionele hechting, verschillen individuen in de mogelijkheden die zij hebben om met zulke hechting om te gaan. Mensen met antisociale problematiek hebben de neiging hechting aan anderen te vermijden of door te snijden. Borderline individuen hebben de neiging zeer snel gehecht te raken en hebben moeite met onthechting ook al zegt hun wijze geest dat wel te doen.
- C. Bewust zijn van de voordelen en nadelen van zowel hechting als onthechting kan individuen helpen veranderingen door te voeren in hun patronen van verbondenheid. Mensen hechten of onthechten aan anderen om een reden (redenen.) Soms generaliseren we één ervaring naar vele andere situaties. Soms doen we dit zonder te weten dat we het doen, soms zonder te weten wat de consequenties zijn van wat we doen.

Leerpunt. Bespreek zowel sociale als individuele voordelen en nadelen van zowel hechting als onthechting. Benoem de biologische, economische en psychologische voordelen van zowel hechting als onthechting. Benoem negatieve consequenties geassocieerd met beide. Begin met het identificatieproces van voordelen en nadelen van het hebben versus niet hebben van hechting (beperkt). Bespreek hechting tijdens de groepsdiscussie en noem dan *Emotie Regulatiehuiswerkblad 5*.

- D. Soms hechten individuen zich niet omdat zijzelf zich niet gedrag eigen kunnen maken dat met gevoelens van zorgzaamheid of mededogen te maken heeft, of gedrag dat ervoor zorgt dat anderen van hen houden. Bespreek de gedragingen van anderen die: 1) zorgzaamheid, mededogen in deelnemers aan het licht brengen, 2) ze laat voelen dat iemand om ze geeft. *Overzicht Emotie Regulatie Leerwijzer 11: willekeurige vriendelijke handelingen (WVH)*. Voeg de bijdrage van de deelnemers hieraan toe.
- E. Soms hechten individuen zich niet omdat ze de *overeenkomsten* niet zien tussen henzelf en anderen (voorbeeld: discriminatie). Deze individuen kunnen hun hechting aan anderen doen toenemen door simpelweg te focussen op de overeenkomsten in plaats van op de verschillen.
- F. Gedragingen blijven alleen maar, of worden sterker als zij bekrachtigd worden. Bespreek *bekrachtigers van hechting en onthechting*.
- G. Een sociaal steunsysteem van hechting, bekrachtigt. Bespreek wat een positief sociaal steun systeem zou zijn. Bespreek de effecten van een inadequaat steun systeem. Bespreek de sterkten en de zwaktes van hun huidige steun systeem. Overleg hoe hun huidige steun systeem kan worden verbeterd. Benoem Emotieregulatiehuiswerkblad 5.



Leerwijzer 1

TOENAME EMOTIONELE HECHTING

- Toename van emoties die ons koppelen aan anderen (liefde, zorg, empathie, compassie)
- Toename van bewustheid van onze gemeenschappelijke ervaringen.
- Toename van gedragingen die ervoor zorgen dat de ander voelt dat er om ze gegeven wordt.
- De bekrachtigers en positieve en negatieve consequenties van zowel onthechting als hechting begrijpen.
- Ontdekken en creëren van een sociaal ondersteunend systeem.



Leerwijzer 2

WILLEKEURIGE VRIENDELIJKE HANDELINGEN (WVH)

Willekeurige Vriendelijke Handelingen zijn activiteiten die emotionele hechting doen toenemen, als ze gedaan worden met **bereidheidwilligheid en aandacht.**

Opmerking: sommige punten op deze lijst kunnen misschien niet van toepassing zijn of onmogelijk op een intramurale afdeling, maar zijn er aan toegevoegd omdat zij zeer nuttig kunnen zijn als je in de samenleving verblijft. Sommige punten zijn van toepassing op een intramurale afdeling, maar hebben speciale planning/ goedkeuring van personeel nodig.

1. Kleine cadeautjes geven.
2. Glimlachen naar een ander.
3. Een ander complimenteren.
4. Opmerkingen van betrokkenheid maken, zoals: "Ik maak me zorgen over jou."
5. Niet-seksuele aanraking, zoals een schouderklopje om aan te moedigen.
6. Dagelijks even langsgaan bij anderen.
7. Anderen vertellen dat je aan ze hebt gedacht.
8. Een praatje maken.
9. Een praatje maken met iemand die je niet goed kent.
10. Als er niet voldoende middelen zijn, deel je (bijv. eten, spreektijd in de groep, etc.)
11. Het eens zijn als je het niet eens bent, ook als je daar geen zin in hebt.
12. Onderhandelen met anderen, ook al heb je daar geen zin in.
13. Andermans zwakheden accepteren (bijv. rommeligheid, traagheid of veel praten) zonder negatieve opmerkingen.
14. Deelnemen aan groepsactiviteiten (volleybal, barbecue etc.), ook als je er geen zin in hebt en je richten op het plezier van iedereen.
15. De onwillige, de verlegene, de vervreemde aanmoedigen deel te nemen aan de groepsactiviteiten.
16. Mensen bijeen krijgen voor groepsactiviteiten.
17. Organiseren van groepsactiviteiten.
18. Organiseren van afdelingsfuncties.
19. Deelnemen aan de geldinzameling van de afdeling, ook als je er geen zin in hebt.
20. Opmerken en iemand vertellen hoe zij op jou lijken (betreffende positieve kwaliteiten).
21. Voor iemand de deur openhouden.
22. Een ander helpen met dragen van dingen.
23. Een ander helpen met zijn karweitje.
24. Heropbouwen van de tuin voor patiënten die niet zo goed uit de voeten kunnen.
25. Toejuichen, (cheerleader zijn).
26. Beleefd zijn, alsjeblieft en dankjewel zeggen.
27. Oefen: "Bewustheid van jouw connectie met het universum: in Pijn Tolerantie Hand-out 4.
28. Deelnemen aan religieuze diensten.



29. Deelnamen aan andere afdelingszaken: bijv. bingo/kerstspel.
30. Handeling tegengesteld aan boosheid, angstige, onthechte emoties (zie Emotie regulatie hand-out 10B).
31. Zeg gedag tegen iemand die je niet kent of niet aardig vindt.
32. Bied je tijd en diensten aan bij een sociale organisatie (bijv. dierentuin, bibliotheek, ziekenhuizen.)
33. _____
34. _____
35. _____
36. _____
37. _____
38. _____
39. _____



HUISWERK BLAD 1

TOENAME EMOTIONELE HECHTING

Voordelen en nadelen van hechting en onthechting

Instructies: Maak een lijst van alle voordelen en nadelen die je kunt bedenken voor hechting aan anderen. Breng persoonlijke en sociale consequenties in kaart. Maak dan een lijst van de sociale en persoonlijke voordelen van onthechting aan anderen.

Hechting:

Voordelen (positieve consequenties van hechting)

Nadelen (negatieve consequenties van hechting)

Onthechting:

Voordelen (positieve consequenties van gehecht zijn)

Nadelen (negatieve consequenties van gehecht zijn)



HECHTING

Bekrachtigers:

Maak een lijst van de gedragingen (zowel die van jou als van anderen) die hechting bekrachtigen.
Gedrag bevat ook gedachten, gevoelens, opmerkingen en observeerbare gedragingen.

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 6. _____ |
| 7. _____ | 8. _____ |
| 9. _____ | 10. _____ |

Ontkrachtigers:

Maak een lijst van de gedragingen (zowel die van jou als van anderen) die jouw hechten straft of doet afnemen (wederom, gedrag bevat gedachten, gevoelens, opmerkingen, en observeerbare gedragingen).

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 6. _____ |
| 7. _____ | 8. _____ |
| 9. _____ | 10. _____ |

ONTHECHTING

Bekrachtigers:

Maak een lijst van de gedragingen (zowel die van jou als van anderen) die onthechting bekrachtigen:
(gedrag bevat gedachten, gevoelens, opmerkingen, en observeerbare gedragingen).

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 6. _____ |
| 7. _____ | 8. _____ |
| 9. _____ | 10. _____ |



Ontkrachtigers:

Maak een lijst van de gedragingen (zowel die van jou als van anderen) die jouw wens om te onthechten 'straff' of doet afnemen (gedrag bevat gedachten, gevoelens, opmerkingen, en observeerbare gedragingen).

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 6. _____ |
| 7. _____ | 8. _____ |
| 9. _____ | 10. _____ |

Sociaal Steun Systeem:

Maak een lijst van deze op dit moment aanwezig in jouw steun systeem. Deze bevat zowel mensen binnen als buiten het instituut. Noteer sterkten en zwaktes van dit ondersteunend systeem.

Steun persoon	Kracht	Zwakte
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Identificeer 6 dingen die je kunt doen om je huidige steun systeem te verbeteren. Bedenk willekeurige vriendelijke handelingen (WVH). Bedenk overeenkomsten. Zorg ervoor dat je ten minste één van deze activiteiten dagelijks doet.

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ |

Notities: _____

