



Uit het hoofd, in het gevoel

**Een kwalitatief onderzoek naar beeldende
werkvormen gekoppeld aan de
transdiagnostische factor emotieregulatie.**

Jelske Voets

HOGESCHOOL ARNHEM EN NIJMEGEN

VTH - VOORBLAD DEELTENTAMEN

Gegevens deeltentamen

Verslagnaam
(bijv. Reflectieverslag)

Onderzoeksverslag

OWE
(bijv. CTO-D1Ind of CTO-V1Ind)

VTH OWE-VTH-4OI-1

Niveau
(vul in niveau 1, 2 of 3)

3

Docentnaam
(Naam van de docent van het betreffende vak)

Judith Boessen

DIB-inleverdatum
(de datum van inleveren in de DIB)

11-06-2021

Kans
(vul in 1e of 2e)

1e

Herkansing kans nagekeken door*
(alleen invullen bij een herkansing)

N.v.t.

Gegevens student

Studentnaam
(voor en achternaam)

Jelske Voets

Studentnummer
(volledig studentnummer)

583269

Belangrijke toevoeging
(gebruik dit alleen voor belangrijke informatie)

13083 woorden **inclusief** inhoudsopgave,
tabellen en figuren.

Onderzoeker Jelske Voets
Opleiding Vaktherapie beeldend
Opleidingsinstituut HAN University of Applied Sciences
Studentnummer 583269

Onderzoeksopdracht Beeldende werkvormen ontwikkelen voor de herstelcoaches
Opdrachtgever Herstelcoaches van de woonvorm voor studenten met een eetstoornis
Onderzoeksbegeleider Judith Boessen

Aantal woorden 13083 **inclusief** inhoudsopgave, tabellen en figuren

Plaats Arnhem
Datum 11 juni 2021

Voorwoord

Beste lezer,

Voor u ligt het onderzoek 'Uit het hoofd, in het gevoel'. Het is belangrijk om te vermelden dat de opdrachtgever op verzoek geanonimiseerd is. Hierdoor is de informatie verkregen via de website van de opdrachtgever niet in de bronnenlijst terug te vinden.

Dit onderzoek heeft mij de afgelopen vijf maanden bezig gehouden. Het onderzoek heeft me erg veel plezier, inzichten, enthousiasme, kennis en mooie, leerzame momenten gebracht. Gelukkig heb ik hier hulp bij gekregen van verschillende mensen, waar ik graag mijn dank voor wil uitspreken.

Allereerst wil ik de herstelcoaches en studenten van de woonvorm voor studenten met een eetstoornis bedanken voor hun medewerking en deelname aan dit onderzoek. De herstelcoaches wil ik graag bedanken voor het meedenken en de feedback. De studenten wil ik graag bedanken voor hun openheid en het delen van hun verhalen.

Ten tweede wil ik Judith Boessen bedanken voor haar begeleiding tijdens dit onderzoeksproces. Haar kritische blik, feedback en betrokkenheid hebben me geholpen om dit verslag tot stand te laten komen.

Daarnaast ben ik Arianne, Fenna en Manon dankbaar voor de feedback die ze me gegeven hebben. Zelfs wanneer we allen gestrest waren, werd er tijd vrij gemaakt om feedback te geven. Bedankt voor de inzichten die jullie mij gegeven hebben.

Ook Inge, mijn lieve moeder, wil ik graag bedanken voor het nakijken van mijn verslag. Zelfs in tijden waarin je zelf druk bent, sta je altijd voor je dochter klaar.

Tot slot wil ik mijn lieve studiegenoten Katinka, Veerle en Vio bedanken voor de leuke studietijd. Ik heb veel van jullie genoten tijdens mijn studietijd.

Jelske Voets, Juni 2021

Samenvatting

Dit is een kwalitatief onderzoek naar beeldende werkvormen gekoppeld aan de transdiagnostische factor (TDF) emotieregulatie. Dit onderzoek is ontstaan in opdracht van de herstelcoaches werkzaam bij de woonvorm voor studenten met een eetstoornis. De woonvorm voor studenten met een eetstoornis biedt een liefdevol thuis voor studenten tussen de 17-25 jaar met een eetstoornis. De herstelcoaches wilden graag het breed scala aan aanbod voor de studenten uitbreiden met beeldende werkvormen. Zij zouden graag tijdens de individuele coaching beeldende werkvormen in kunnen zetten bij de studenten. Deze beeldende werkvormen hebben als doel om de studenten te helpen bij het reguleren van hun emoties. Om beeldende werkvormen te ontwikkelen is een onderzoeksvraag ontstaan:

Welke beeldende werkvormen kunnen aan de hand van de transdiagnostische factor emotieregulatie ontwikkeld worden en zijn inzetbaar door de herstelcoaches van de woonvorm bij de studenten tussen de 17-25 jaar oud?

Het doel van het onderzoek is het ontwikkelen van een werkboek met beeldende werkvormen die de herstelcoaches in kunnen zetten tijdens de individuele coaching. Voor het ontwikkelen van deze beeldende werkvormen zijn er interviews afgenomen bij de studenten, een vragenlijst afgenomen bij de herstelcoaches en is er een literatuurstudie uitgevoerd.

Uit de resultaten van de interviews zijn thema's naar voren gekomen. De respondenten ervaarde vooral problemen rondom het herkennen, voelen, uiten en onderdrukken van emoties. De vragenlijst gaf inzicht in de vaardigheden die de herstelcoaches bezitten met betrekking tot het beeldend middel. Voor dit onderzoek was deze informatie noodzakelijk, omdat de herstelcoaches geen beeldend therapeutische achtergrond hebben. Aan de hand van de data uit de interviews en vragenlijst zijn er criteria vastgesteld voor de beeldende werkvormen voor in het werkboek. Uit de literatuurstudie zijn tien beeldende werkvormen gekomen die geselecteerd/aangepast/ontwikkeld zijn voor in het werkboek.

De conclusie van dit onderzoek is dat er aan de doelstelling is voldaan. Er is een beeldend werkboek ontwikkeld die de herstelcoaches tijdens de individuele coaching in kunnen zetten.

Welk effect de beeldende werkvormen op de studenten hebben is niet onderzocht in dit onderzoek. Zonder vervolgonderzoek is niet goed te zeggen wat het effect is van de beeldende werkvormen op de studenten. Vervolgonderzoek naar het effect van de beeldende werkvormen wordt daarom ook aangeraden.

Inhoudsopgave

1. Inleiding	8
1.1 Probleemanalyse	9
1.2 Begripsbepaling.....	11
1.3 Vraagstelling	13
1.3.1 Hoofdvraag.....	13
1.3.2 Deelvragen	13
1.4 Doelstelling	14
2. Methodologie	14
2.1 Onderzoeksbenadering	14
2.2 Dataoverzicht deelvraag 1.....	15
2.2.3 Databronnen.....	15
2.2.4 Dataverzameling.....	15
2.2.5 Data-analyse	15
2.3 Dataoverzicht deelvraag 2.....	17
2.3.1 Databronnen.....	17
2.3.2 Dataverzameling.....	17
2.3.3 Data-analyse	17
2.4 Dataoverzicht deelvraag 3.....	18
2.4.1 Databronnen.....	18
2.4.2 Dataverzameling.....	18
2.4.3 Data-analyse	20
2.5 Validiteit en betrouwbaarheid	20
2.5.1 Validiteit.....	20
2.5.2 Betrouwbaarheid	20
2.6 Onderzoeksethiek	20
3. Resultaten.....	21
3.1 <i>Deelvraag 1: Welke problemen ondervinden de studenten bij het reguleren van hun emoties?</i>	21
3.2 <i>Deelvraag 2: Welke vaardigheden bezitten de herstelcoaches met betrekking tot het beeldend middel?</i>	25
3.3 <i>Deelvraag 3: Welke beeldende werkvormen gekoppeld aan de transdiagnostische factor emotieregulatie zijn er bekend vanuit de literatuur en sluiten aan bij de resultaten van deelvraag 1 en 2?</i>	29
4. Conclusie	33
4.1 Conclusie deelvraag 1	33

4.2 Conclusie deelvraag 2	34
4.3 Conclusie deelvraag 3	34
4.4 Eindconclusie	35
5. Discussie	35
5.1 De betekenis van de conclusie	35
5.1.1 Voor de doelstelling van het onderzoek	35
5.1.2 Voor de herstelcoaches van de woonvorm	35
5.1.3 Voor de beroepsuitoefening in het algemeen.....	35
5.2 Kritische blik op validiteit en betrouwbaarheid	36
5.2.1 Interviews	36
5.2.2 Vragenlijst.....	36
5.2.3 Literatuurstudie.....	37
5.2.4 Werkboek	37
6. Aanbevelingen.....	37
6.1 Voor de herstelcoaches van de woonvorm.....	37
6.2 Voor vervolgonderzoek	38
Literatuurlijst	39
Bijlage 1 Interviewvragen.....	41
Bijlage 2 Voorbeeld transcript interview respondent 1.....	44
Bijlage 3 Voorbeeld gecodeerd	47
Bijlage 4 Zoekschema	48
Bijlage 5 Resultaten vragenlijst.....	53
Bijlage 6 Werkboek.....	59
Bijlage 7 Het <i>Expressive Therapies Continuüm</i>	80
Bijlage 7 Beeldende werkvormen resultaten literatuurstudie onderzoeksbron 2 en 3 ..	83
Bijlage 8 Voorbeelden activiteiten voor in de <i>self-soothing kit</i>	88
Bijlage 9 Toestemmingsformulier	89
Bijlage 10 Go/No Go formulier	90

1. Inleiding

In dit onderzoek wordt onderzocht welke beeldende werkvormen het beste aansluiten bij de studenten* tussen de 17-25 jaar oud met een eetstoornis die beschermd wonen bij de woonvorm*. De woonvorm is een vernieuwend concept binnen de organisatie. Dit is een organisatie die ondersteuning biedt aan mensen met een psychische kwetsbaarheid waardoor hun leven ontwricht is geraakt. Deze begeleiding is herstelondersteunend (Organisatie, z.d.). De woonvorm biedt een liefdevol thuis voor studenten met een eetstoornis, waar ze wonen binnen een veilige en inspirerende woongemeenschap. Iedere student beschikt over een zelfstandige woning binnen een studentenflat. Ze kunnen ook gebruik maken van een gezamenlijke woonkeuken wat zorgt voor een veilige engezellige omgeving. Beschermd wonen binnen de woonvorm houdt in dat er voor de studenten 24/7 krachtgerichte begeleiding beschikbaar is. De studenten worden geholpen om zo binnen 2 jaar het leven op te bouwen waar ze blij van worden (De woonvorm, z.d.).

De aanleiding voor dit onderzoek is dat de herstelcoaches* van de woonvorm het breed scala aan aanbod voor de studenten verder willen uitbreiden met beeldende werkvormen. De herstelcoaches zetten regelmatig creatieve werkvormen (onder andere drama en beeldend) tijdens de individuele coaching in. De herstelcoaches willen dit aanbod verbreden met beeldende werkvormen omdat ze hebben gemerkt dat er door het inzetten van beeldende en drama werkvormen directer gecommuniceerd kan worden met de studenten. Er wordt zo een beroep gedaan op de belevingswereld van de student, waardoor de kern van het probleem sneller aan bod komt dan tijdens een gesprek. Van daaruit is het verlangen ontstaan van de herstelcoaches om een werkboek te ontwikkelen met meerdere beeldende werkvormen die ze kunnen inzetten in de individuele coaching. De herstelcoaches denken dat het beeldende aspect een verrijking zal zijn. De beeldende werkvormen zullen mede tot stand komen door de achtergrond van de onderzoeker: student vaktherapie beeldend. Omdat de onderzoeker middels haar studie veel kennis en ervaring heeft opgedaan rondom het vak beeldende therapie* zal ze de beeldende werkvormen vanuit de beeldende therapie gaan onderzoeken. Onder de studenten van de woonvorm komen meerdere soorten eetstoornissen* voor: Anorexia Nervosa (AN)*, Boulimia Nervosa (BN)* en eetbuistoornis (BED)*. Vanuit de herstelcoaches is er de wens om beeldende werkvormen te ontwikkelen die ingezet kunnen worden bij iedere student. Omdat dit onderzoek zich richt op de studenten met verschillende soorten eetstoornissen is het belangrijk om beeldende werkvormen te onderzoeken die voorbij de eetstoornis gaan. De herstelcoaches zien bij alle studenten dat ze moeite hebben met het reguleren van hun emoties. Dit is een overeenkomst tussen de studenten en gaat daardoor voorbij de verschillende soorten eetstoornissen. Het doel van de werkvormen zal daarom zijn: het reguleren van emoties.

De Generieke Module Vaktherapie* biedt de mogelijkheid om te werken aan klachten of problemen die cliënten ondervinden, waardoor er stoornis-overstijgend gewerkt kan worden. De cliënt zal eerder praten over de klachten die zij ondervindt dan over de stoornis (De Graaff, 2018). De studenten ondervinden allen klachten in de emotieregulatie. Via de transdiagnostische factoren* binnen de Generieke Module Vaktherapie kan er stoornis-overstijgend gewerkt worden. Binnen dit kader, en door de studenten en herstelcoaches te betrekken middels interviews, een vragenlijst en feedback, zal er onderzocht worden welke beeldende werkvormen het beste aansluiten bij de studenten van De woonvorm. Op basis hiervan stelt de onderzoeker een werkboek samen.

1.1 Probleemanalyse

Er wordt gebruik gemaakt van de 5 W+H-methode van Van der Donk en Van Lanen (2015) om het probleem te verduidelijken.

Wat is het probleem?

De herstelcoaches zetten in de individuele coaching regelmatig beeldende en drama werkvormen in. Ze merken dat het inzetten van deze werkvormen zorgt voor een nieuwe ingang bij de studenten. Er kan op deze manier directer gecommuniceerd worden, omdat de kern van het probleem sneller aan bod komt. Volgens Hinz (2006) kunnen mensen met een eetstoornis obsessief bezig zijn met het bespreken van of discussiëren over onderwerpen gerelateerd aan eten en gewicht zoals calorieën, rage diëten en lichaamsbeeld. Het geeft de persoon een gevoel van controle in relaties met anderen om de kennis van deze onderwerpen te delen. Dit is een verdedigingsmechanisme dat de persoon gebruikt om zichzelf te beschermen. De intimiteiten van verbale therapieën kunnen confronterend zijn en ervoor zorgen dat de persoon zichzelf wil beschermen door te gaan discussiëren over eten, calorieën en gewicht. Dit kan het herstelproces van deze persoon vertragen. Beelden voorzien een andere vorm van communicatie waar taal niet tussenkomt. Hierdoor kunnen beelden eerder tot de kern van een probleem komen dan verbale communicatie (Hinz, 2006).

De wens vanuit de herstelcoaches is dan ook om meerdere verschillende creatieve werkvormen aan te kunnen bieden aan de studenten. Graag willen ze meer beeldende werkvormen toevoegen aan het aanbod, maar het probleem is dat ze geen tot weinig kennis hebben met betrekking tot beeldende werkvormen. Hierdoor kunnen ze zelf geen beeldende werkvormen ontwikkelen.

Wie heeft met het probleem te kampen?

De herstelcoaches

Als eerste hebben de herstelcoaches met dit probleem te maken. Zij merken dat er door het inzetten van beeldende werkvormen directer gecommuniceerd kan worden met de studenten. De herstelcoaches zien bij de studenten dat ze moeite hebben met het reguleren van hun emoties. Ze zouden de studenten graag beeldende werkvormen willen aanbieden die hen hierbij helpen. Maar zelf kunnen ze deze beeldende werkvormen niet ontwikkelen.

De studenten

Daarnaast hebben de studenten met dit probleem te maken. De studenten hebben moeite met het reguleren van hun emoties. Wanneer ze in een situatie komen waarin ze iets voelen, zijn ze geneigd hun emoties te onderdrukken. Dit uit zich op verschillende manieren: weglopen van de situatie, de situatie vermijden of door juist veel of weinig te gaan eten. Hierdoor hoeft de student niet bezig te zijn met haar emoties. Ook blijken mensen met een eetstoornis woede en agressie overmatig te internaliseren. Hier wordt vaak niet aan gedacht door behandelaren en cliënten zelf, terwijl het lichamelijke zelf veel geweld wordt aangedaan. Bij BN en BED gaan er vaak negatieve emoties vooraf aan eetbuien. Vooral impulsiviteit en woede spelen hierbij een rol. Geïnternaliseerde woede en agressie komen tot uitdrukking in een te kritisch zelfbeeld en het zelfdestructieve gedrag dat bestaat uit eet- en compensatiegedrag (Boerhout et al., 2019). De persoon met een eetstoornis kan in het vaktherapeutisch middel uiting geven aan gevoelens waar ze geen woorden aan kan geven (Heiderscheit, 2016; Hinz, 2006). Beeldende werkvormen zijn bevorderlijk voor het herstel

van de studenten omdat het een andere vorm van communicatie is en er daardoor directer gecommuniceerd kan worden. Het is daarom voor de studenten een gemis dat deze beeldende werkvormen momenteel niet aangeboden kunnen worden.

De beroepspraktijk

Tenslotte heeft ook de beroepspraktijk te maken met dit probleem. Dit door het ontbreken van literatuur over beeldende werkvormen die ontwikkeld zijn om stoornis-overstijgend te werken aan emotieregulatie. Uit vooronderzoek is gebleken dat er weinig beeldende werkvormen in de literatuur te vinden zijn die aansluiten op de manier van stoornis-overstijgend werken. Beeldende werkvormen die gevonden zijn in de literatuur door de onderzoeker met betrekking op emotieregulatie zijn vaak ontwikkeld voor cliënten met een DSM-classificatie. Voor dit onderzoek is het van belang dat er stoornis-overstijgend gewerkt kan worden. Het is dus niet wenselijk dat de beeldende werkvormen die betrekking hebben op emotieregulatie gekoppeld zijn aan een DSM-classificatie. Wel is het wenselijk dat de beeldende werkvormen ontwikkeld zijn naar aanleiding van de ondervonden klachten in de emotieregulatie. Dit onderzoek levert daarom ook een bijdrage op voor de beroepspraktijk. Dit door het ontwikkelen van een werkboek met beeldende werkvormen ontwikkeld naar aanleiding van ondervonden klachten in de emotieregulatie. Hierdoor zijn de beeldende werkvormen volgens De Graaff (2018) niet alleen toepasbaar op de doelgroep eetstoornissen, maar ook bruikbaar bij andere mensen die klachten ondervinden in de emotieregulatie.

Wanneer treedt het probleem op?

Het probleem doet zich voor wanneer de herstelcoaches in de individuele coaching een beeldende werkvorm willen inzetten die helpend kan zijn bij de emotieregulatie van de studenten.

Waar doet het probleem zich voor?

Bij de woongemeenschap van de woonvorm.

Hoe is het probleem ontstaan?

Het probleem is ontstaan door gebrek aan kennis van beeldend therapeutische werkvormen vanuit de herstelcoaches. Omdat er geen beeldend therapeut werkzaam is binnen de woonvorm blijft het gebrek aan kennis waardoor de vraag blijft liggen. Mogelijk lopen de herstelcoaches en studenten hierdoor iets mis wat voor het herstel van de studenten belangrijk kan zijn.

1.2 Begripsbepaling

Eetstoornissen

In dit onderzoek wordt de overkoepelende term eetstoornissen gebruikt omdat dit onderzoek zich richt op meerdere eetstoornissen. Deze eetstoornissen zijn: Anorexia Nervosa (AN), Boulimia Nervosa (BN) en eetbuistoornis (BED). De eetstoornissen delen veel overeenkomsten met elkaar. Eetstoornissen ontstaan meestal tijdens de adolescentie. Risico factoren om een eetstoornis te ontwikkelen bestaan uit een combinatie van psychologische, erfelijke, karakteristieke, biologische of lichamelijke, familiale en sociaal-culturele en opvoedkundige factoren. Er is geen eenduidige oorzaak aan te wijzen. Psychologische risicofactoren zijn: een laag zelfbeeld, perfectionisme, angst, depressie en moeite met het ontwikkelen van autonomie en identiteit. Risicofactoren op biologisch gebied zijn de genetische aanleg (bijvoorbeeld het vrouwelijke geslacht) en een neuro-endocriene aandoening (hormonale onbalans). Sociale risicofactoren zijn bijvoorbeeld het wonen in een land met de westerse cultuur. In deze landen wordt er een ideaalbeeld van de vrouw geschetst met hoge eisen (Smink, 2016).

Anorexia Nervosa (AN)

AN is een eetstoornis die wordt gekenmerkt door de obsessie met de lichaamsomvang, het lichaamsgewicht en eten. De persoon met AN verliest veel gewicht door het extreem weinig eten. AN is de meest dodelijke psychische aandoening (Novarum, z.d.). Mensen met AN ervaren hun lichaam als dik, ondanks dat hun lichaamsgewicht gevaarlijk laag is (Smink, 2016).

Boulimia Nervosa (BN)

BN is een eetstoornis waarbij iemand last heeft van terugkerende eetbuien en deze compenseert door laxantia-, diuretica-, of klysma misbruik en/of zelfopgewekt braken (purgeergedrag). Purgeergedrag kan ook bestaan uit te weinig eten, vasten en/of overmatig bewegen (Mulken & Van der Linden, 2013).

Eetbuistoornis, Binge-Eating Disorder (BED)

Eetbuistoornis is een eetstoornis waarbij iemand heel veel eet in een korte tijd en de controle hierbij kwijtraakt. Het lijkt op BN maar bij eetbuistoornis wordt bijvoorbeeld niet gebraakt om gewichtstoename te compenseren. Hierdoor kunnen er gewichtsproblemen ontstaan. De eetbuien komen steeds terug en vinden plaats op momenten dat deze persoon alleen is. Na een eetbui is er vaak een overheersend gevoel van schaamte. Dit gevoel van schaamte kan weer resulteren in meer lichamelijke en psychische klachten. Naast schaamte ervaart de persoon vaak ook een somber en schuldig gevoel (Hilbert, 2019).

Studenten

In dit onderzoek wordt de doelgroep aangeduid als studenten. De student wordt in vrouwelijke vorm geschreven, omdat de 12 studenten allen vrouw zijn. Er wordt niet gesproken over cliënten, omdat de woonvorm met haar concept uit wil zoomen op de eetstoornis en in wil zoomen op het durven leven. Het is daarom belangrijk dat de studenten ook op deze manier benaderd worden. Onder studenten wordt verstaan: studenten tussen de 17 en 25 jaar oud met een eetstoornis die beschermd wonen bij de woonvorm.

De woonvorm

De woonvorm biedt een beschermd thuis voor studenten tussen de 17-25 jaar met een eetstoornis. De woonvorm biedt begeleiding op maat waarbij de studenten 24/7 begeleiding kunnen krijgen. De herstelcoaches zijn op vaste momenten aanwezig. Wanneer de herstelcoaches niet aanwezig zijn op locatie zijn ze telefonisch bereikbaar. Buiten de werktijden van de herstelcoaches kunnen de studenten telefonisch contact opnemen met medewerkers werkzaam binnen de organisatie. Het aanbod van de woonvorm biedt ondersteuning aan de behandelaren en vergroot daardoor de behandel-effectiviteit van de ambulante behandelingen. Dit gaat in samenwerking met de behandelaar, omgeving en student zelf. De woonvorm streeft liefdevolle en krachtgerichte hulp na en zoomt hierbij uit op de eetstoornis en in op het durven leven. De student staat hierin centraal, niet de eetstoornis. Het ontdekken van de persoon naast de eetstoornis is dus van groot belang. Een onderdeel van het programma van de woonvorm is de huisavond. Deze vindt plaats op iedere woensdagavond. De ene week is de huisavond zonder de aanwezigheid van de herstelcoaches en dan kiezen de studenten een activiteit die ze samen gaan doen. De andere week zijn de herstelcoaches wel aanwezig bij de huisavond. Zij zullen op deze avond een onderwerp inbrengen waar verdiepend op ingegaan wordt met de studenten (empowerment programma) (De woonvorm, z.d.).

Herstelcoaches

De herstelcoaches hebben minimaal een HBO opleiding afgerond en zijn ervaringsdeskundig. Dit wil zeggen dat de coaches ervaring hebben met eetstoornissen doordat ze bijvoorbeeld zelf een eetstoornis hebben gehad of het van dichtbij hebben gezien in hun omgeving. Er zijn drie herstelcoaches werkzaam binnen de woonvorm, waarvan één dramatherapeut. De herstelcoaches fungeren als rolmodel voor de studenten. Zij helpen de studenten een leuk studentenleven en goed netwerk op te bouwen. Levenslust vinden en verbinding ervaren is hierbij van groot belang. Hierbij laten ze zoveel mogelijk de regie bij de studenten zelf en zijn ze coachend aanwezig. De herstelcoaches zijn op vaste tijden aanwezig in de gezamenlijke woonkeuken voor eetmomenten of vragen. Daarnaast krijgt iedere student ook individuele coaching. In deze gesprekken helpt de herstelcoach de student met persoonlijke doelen. Dit helpt de student bij het ontdekken en verwezenlijken van haar verlangens, het leren omgaan met haar valkuilen en het geleerde van de therapie toe te passen in haar dagelijks leven (De woonvorm, z.d.).

Beeldende therapie

Schweizer, De Bruyn, Haeyen, Henskens, Rutten-Saris en Visser (2009, p. 29) definiëren het begrip 'beeldende therapie' als volgt:

Beeldende therapie is een vorm van behandeling waarbij de ervaring van mensen ten behoeve van ontwikkelingsprocessen centraal staat. De beeldend therapeut hanteert het proces van beeldend vormen (tekenen, schilderen, beeldhouwen en andere beeldende vormen) en de zichtbare en tastbare beeldende producten die hieruit voortkomen, als middel binnen de therapeutische relatie. In een behandelsetting wordt beeldende therapie in combinatie met andere behandel- en begeleidingsvormen gericht op een specifiek behandel doel aangeboden met als doel op emotioneel, cognitief, sociaal of lichamelijk gebied een wenselijke verandering, ontwikkeling, stabilisatie of acceptatie bij de cliënt te bewerkstelligen.

Generieke Module Vaktherapie (GM VT)

De Generieke Module Vaktherapie kan worden gedefinieerd als een module ter aanvulling op de behandeling. Het uitgangspunt van de GM VT is dat er zowel klacht- als persoonsgericht gewerkt wordt. Bij deze manier van werken gaat het om 'welbevinden': er wordt aandacht besteed aan het leren hanteren van stress in het leven, het realiseren van de eigen mogelijkheden, het kunnen leveren van een bijdrage aan de samenleving en productief kunnen zijn. Daarnaast ligt de focus op het herstellen van veerkracht en vitaliteit op basis van de wensen en de behoeften van de cliënt en het bevorderen van de kwaliteit van leven. Middels vaktherapie worden zelfredzaamheid en zelfmanagement gestimuleerd (De Graaff, 2018).

Transdiagnostische factoren (TDF's)

Er kan binnen de GM VT via de TDF's stoornis-overstijgend gewerkt worden aan klachten of problemen die cliënten ondervinden. Er blijken bij verschillende stoornissen vergelijkbare klachten te bestaan, waardoor het werken via de TDF's van belang lijkt. Er zijn meerdere TDF's (slaapstoornissen, perfectionisme, verslaving) maar in dit onderzoek wordt uitgegaan van de TDF emotieregulatie, deze TDF is relevant voor de behandeling van eetstoornissen (De Graaff, 2018)

TDF emotieregulatie

De TDF emotieregulatie komt voor bij eetstoornissen. Er wordt via de TDF emotieregulatie gewerkt aan het doel 'gemoedsrust'. Gemoedsrust wil zeggen: emoties herkennen, accepteren en dan weer naar een evenwicht terug kunnen keren. Daarnaast is het ook het erkennen dat emoties erbij horen en dat je zelf de keuze hebt om hier iets mee te doen of niet. Voor het ontwikkelen van beeldende werkvormen is de TDF emotieregulatie van belang. Voor de TDF emotieregulatie is het doel het leren uiten en reguleren van emoties. Dit kan onder andere door spierontspanning en rustige ademhaling, psycho-educatie, niet-oordelende aandacht (mindfulness), zelfondersteuning met compassie, aanvaarden en verdragen, leren analyseren van de emotie en het leren reguleren en wijzigen van de emotie (De Graaff, 2018).

1.3 Vraagstelling

De onderzoeker is vanuit de aanleiding van het onderzoek en de probleemanalyse tot de volgende vraagstelling gekomen.

1.3.1 Hoofdvraag

Welke beeldende werkvormen kunnen aan de hand van de transdiagnostische factor emotieregulatie ontwikkeld worden en zijn inzetbaar door de herstelcoaches van de woonvorm bij de studenten tussen de 17-25 jaar oud?

1.3.2 Deelvragen

1. Welke problemen ondervinden de studenten bij het reguleren van hun emoties?
2. Welke vaardigheden bezitten de herstelcoaches met betrekking tot het beeldend middel?
3. Welke beeldende werkvormen gekoppeld aan de transdiagnostische factor emotieregulatie zijn er bekend vanuit de literatuur en sluiten aan bij de resultaten van deelvraag 1 en 2?

1.4 Doelstelling

Het doel van het onderzoek is om door middel van het ontwikkelen van beeldende werkvormen, de herstelcoaches van de woonvorm handvatten te bieden om beeldende werkvormen in te zetten bij de studenten tijdens de individuele coaching. Naast dat het voor de herstelcoaches handvatten biedt, is het ook voor de studenten belangrijk. Door co-creatie met de studenten (middels interviews) kan er een werkboek ontwikkeld worden met beeldende werkvormen die het beste aansluiten bij hun behoeften.

De onderzoeker wil erachter komen welke problemen de studenten ondervinden bij het reguleren van hun emoties. Naar aanleiding van deze verhalen gekoppeld aan de beeldende werkvormen vanuit de literatuur zullen er beeldende werkvormen ontwikkeld kunnen worden die aansluiten bij de studenten. Daarbij is het ook belangrijk dat er rekening wordt gehouden met de vaardigheden en behoeften van de herstelcoaches. Omdat zij geen beeldend therapeutische achtergrond hebben zullen ook zij meegenomen worden in dit onderzoek middels een vragenlijst. Hierdoor kunnen er beeldende werkvormen ontwikkeld worden die voor de herstelcoaches, zonder beeldend therapeutische achtergrond, inzetbaar zijn. Deze werkvormen sluiten aan bij de studenten van de woonvorm, maar kunnen ook vertaald worden naar mensen die klachten ondervinden omtrent het reguleren van hun emoties. Dit omdat er in het onderzoek uitgegaan wordt van stoornis-overstijgend werken.

2. Methodologie

2.1 Onderzoeksbenadering

Vanwege de aard van de hoofdvraag en deelvragen van dit onderzoek is er gekozen voor het uitvoeren van een kwalitatief onderzoek. Dit is nodig, omdat de onderzoeksvraag van open aard is (Baarda et al., 2018). Er is gekozen voor een inventariserende en ontwikkelingsgerichte benadering. Voor het ontwikkelen van de best passende beeldende werkvormen moet er onderzocht worden aan welke criteria deze moeten voldoen. Deze informatie is verkregen middels interviews met de studenten en een vragenlijst ingevuld door alle drie de herstelcoaches werkzaam binnen de woonvorm. Ook is er geïnventariseerd welke beeldende werkvormen gekoppeld aan de TDF emotieregulatie er al bestaan. Naar aanleiding van de antwoorden op de deelvragen kan de onderzoeker beeldende werkvormen ontwikkelen die voldoen aan de criteria voor dit onderzoek. Door het onderwerp vanuit meerdere invalshoeken te bekijken wordt de methodetriangulatie gebruikt. In dit onderzoek worden drie verschillende perspectieven gebruikt: die van de studenten, herstelcoaches en de literatuur. Dit verhoogt de validiteit van de onderzoeksresultaten (Baarda et al., 2018). Er zal over validiteit en betrouwbaarheid in de verdere tekst uitgeweid worden.

Per deelvraag zal hieronder verder worden ingegaan over de aanpak van databronnen, dataverzameling en data-analyses.

2.2 Dataoverzicht deelvraag 1

Welke problemen ondervinden de studenten bij het reguleren van hun emoties?

2.2.3 Databronnen

Voor het beantwoorden van deze deelvraag zal er gebruik worden gemaakt van fieldresearch door middel van interviews. Voorafgaand aan het afnemen van de interviews is het belangrijk dat er drie studenten zijn die op vrijwillige basis geïnterviewd willen worden. Doordat de onderzoeker afhankelijk is van een beperkte tijd voor het uitvoeren van haar onderzoek, is het niet mogelijk om binnen deze tijd meer studenten te interviewen. Het doel van de interviews is het verkrijgen van inzicht in de problemen die de studenten ervaren omtrent het reguleren van hun emoties. Deze informatie is van belang voor het onderzoek omdat mede op basis hiervan de best passende beeldende werkvormen ontwikkeld kunnen worden.

2.2.4 Dataverzameling

De drie interviews die afgenomen zullen worden, zullen allen face-to-face plaatsvinden. De interviews zullen semi-gestructureerd zijn. Dit houdt in dat de onderzoeker voorafgaand aan het interview gestructureerde vragen bedacht heeft met betrekking tot het onderwerp (zie Bijlage 1 voor de interviewvragen). Naast dat er gestructureerde vragen zijn, is er ook de ruimte om van deze vragen af te wijken door dieper op de antwoorden in te gaan (Migchelbrink, 2016). De onderzoeker zal de geïnterviewde stimuleren om zoveel mogelijk te vertellen door goed door te vragen. Dit is belangrijk, omdat de informatie die de geïnterviewde geeft hierdoor relevant, geldig, duidelijk en volledig is. Omdat het interview voor de studenten gevoelige onderwerpen kan betreffen, is het belangrijk voor de onderzoeker om zich neutraal maar ook begripvol op te stellen. Om de geïnterviewde het gevoel te kunnen geven dat al haar antwoorden acceptabel en waardevol zijn, moet de onderzoeker goed luisteren en goede vragen stellen (Baarda & Van der Hulst, 2017).

2.2.5 Data-analyse

De interviews zullen worden opgenomen waarna ze getranscribeerd (zie Bijlage 2 voorbeeld transcript) en gecodeerd (zie Bijlage 3 voorbeeld gecodeerd interview) kunnen worden. Het transcriberen van het interview betekent dat de onderzoeker woord voor woord opschrijft wat er in het interview gezegd is. Voor dit onderzoek is er voor het transcriberen van de interviews gebruik gemaakt van het programma Amberscript. Dit is een programma dat de audio opname omzet in geschreven tekst. Hierna loopt de onderzoeker de tekst en audio opname na op eventuele fouten en verbetert ze deze indien nodig. De onderzoeker zal de vijf stappen volgens Baarda (2019) doorlopen bij de data-analyse en codering van de interviews:

1. Ordenen van de gegevens

Eerst zal de onderzoeker kijken wat er bij elkaar hoort. De tekst zal dan opgesplitst worden in fragmenten, waarin dezelfde soort tekstfragmenten dezelfde kleur krijgen.

2. Vaststellen van de relevantie

Na het ordenen van de gegevens, zal de onderzoeker alle fragmenten bekijken en beoordelen op hun relevantie voor het beantwoorden van de deelvraag. Alleen de fragmenten die relevant zijn voor het onderzoek zullen gekleurd worden.

3. Open coderen

Door de tekstfragmenten samen te vatten in een label, zal er data gereduceerd kunnen worden. Er kunnen ook meerdere labels aan tekstfragmenten gehangen worden. Per fragment kunnen deze labels aangeven wat het hoofdthema daarvan is. Dit is belangrijk omdat het geheel hierdoor overzichtelijker wordt.

4. Axiaal coderen

Nadat de onderzoeker de labels aan de tekstfragmenten heeft gehangen, kan ze axiaal gaan coderen. Bij axiaal coderen gaat de onderzoeker de labels met elkaar vergelijken en bij elkaar voegen binnen een overkoepelende label. De labels kunnen bij meerdere overkoepelende labels horen.

5. Selectief coderen

De laatste stap van het codeerproces is het selectief coderen. De hoofdcategorieën die bij stap vier gevonden zijn door de onderzoeker zullen gebruikt worden om de deelvraag te kunnen beantwoorden. Binnen de categorieën zal de onderzoeker alle gevonden data/labels onderbrengen en op basis daarvan zullen er relaties en verbindingen gelegd worden tussen de data.

2.3 Dataoverzicht deelvraag 2

Welke vaardigheden bezitten de herstelcoaches met betrekking tot het beeldend medium?

2.3.1 Databronnen

Voor het beantwoorden van deze deelvraag zal er gebruik worden gemaakt van fieldresearch door middel van een vragenlijst. Er is gekozen voor een vragenlijst omdat deze gemakkelijk door alle drie de herstelcoaches ingevuld kan worden. De resultaten van de vragenlijst zullen op een overzichtelijke manier inzicht kunnen geven in de vaardigheden¹ van de herstelcoaches omtrent materialen, affiniteit, technieken etc. Op basis van deze informatie kunnen beeldende werkvormen ontwikkeld worden die aansluiten op iedere herstelcoach. Het is belangrijk voor dit onderzoek om er ook achter te komen of de herstelcoaches affiniteit hebben met het beeldend medium. Dit is belangrijk omdat volgens Schweizer et al. (2009) de persoon die beeldende werkvormen aanbiedt zelf ook affiniteit moet hebben met het beeldend middel door graag vorm te geven in het beeldend middel. Omdat deze informatie niet de deelvraag met betrekking tot de vaardigheden beantwoordt, zullen deze resultaten in Bijlage 5 gepresenteerd worden. Deze informatie is dus voor het beantwoorden van de deelvraag niet relevant, maar het geeft de onderzoeker inzicht wat bruikbaar kan zijn voor het ontwikkelen van het werkboek.

De onderzoeker heeft de vragenlijst gemaakt op de website <https://www.survio.com/nl/>. Voorafgaand aan het beantwoorden van de vragenlijst zal de link van de vragenlijst verstuurd worden via de email. De onderzoeker zal hierin de herstelcoaches op de hoogte stellen van het belang van deze vragenlijst voor het onderzoek. Daarnaast zal hierin uitleg staan over het doel van de vragenlijst, de instructie over hoe de vragenlijst ingevuld dient te worden en op welke manier de data verwerkt zal worden in het onderzoek. De vragenlijst kan online ingevuld worden door de herstelcoaches.

2.3.2 Dataverzameling

De vragenlijst betreft voor iedere herstelcoach dezelfde vragen. De vragenlijst is gestructureerd, dat wil zeggen dat de stellingen precies geformuleerd zijn en de antwoord rubrieken vastliggen (Migchelbrink, 2016). Daarnaast krijgen de herstelcoaches bij sommige vragen de optie om het antwoord te bekrachtigen met een persoonlijke aanvulling. Hierdoor zijn deze vragen kwalitatief van aard (Baarda et al., 2013). Voor het opstellen van de vragenlijst zal de onderzoeker de onderzoeksvraag en deelvraag uitrafelen om zo na te denken over concrete vragen (Bleijenbergh, 2015).

2.3.3 Data-analyse

Als de vragenlijsten ingevuld zijn, kan de onderzoeker de resultaten inzien op de website <https://www.survio.com/nl/>. De onderzoeker ordent vervolgens de data naar thema's. Hierna zullen de resultaten per thema gepresenteerd worden in een lopende tekst met grafieken voor overzicht en ter verduidelijking.

¹Vaardigheden: in dit onderzoek wordt onder vaardigheden verstaan in hoeverre beeldende materialen en technieken beheerst worden.

2.4 Dataoverzicht deelvraag 3

Welke beeldende werkvormen gekoppeld aan de transdiagnostische factor emotieregulatie zijn er bekend vanuit de literatuur en sluiten aan bij de resultaten van deelvraag 1 en 2?

2.4.1 Databronnen

Voor het beantwoorden van deze deelvraag zal er gebruik worden gemaakt van deskresearch door middel van een literatuurstudie. Zowel nationale als internationale bronnen worden hierbij gezocht omdat er zo een compleet mogelijk overzicht gevormd kan worden van de bestaande beeldende werkvormen gekoppeld aan de TDF emotieregulatie. Omdat er uit vooronderzoek is gebleken dat er weinig literatuur te vinden is, zal de onderzoeker geen eis stellen aan het jaartal van de literatuur.

2.4.2 Dataverzameling

De literatuur zal verzameld worden door gebruik te maken van verschillende zoekmachines. Ten eerste zal de zoekmachine HAN Quest gebruikt worden, dit is de interne zoekmachine van HAN University of Applied Sciences. Deze zoekmachine is wenselijk om te gebruiken in dit onderzoek omdat het ontwikkeld is om zoveel mogelijk bronnen te kunnen verzamelen. Het vinden van bruikbare informatie voor dit onderzoek wordt hierdoor vergroot. Ook zijn de informatiebronnen die worden aangeboden door het studiecentrum van HAN University of Applied Sciences vooraf beoordeeld en zijn ze daarom betrouwbaar (HAN, z.d.). Ten tweede zal er ook gebruik gemaakt worden van de zoekmachine Google Scholar. “Met Google Scholar kan op een eenvoudige manier gezocht worden naar wetenschappelijke literatuur van academische uitgeverijen en professionele organisaties” (HAN, z.d.). Ook is het belangrijk voor dit onderzoek om gebruik te maken van de Databank Vaktherapie. Met deze zoekmachine kunnen interventiebeschrijvingen voor vaktherapieën gevonden worden. Omdat dit onderzoek zich richt op het ontwikkelen van beeldende werkvormen is er een grote kans dat er door het gebruik van deze zoekmachine bruikbare informatie gevonden kan worden. Zo nodig zal er ook bruikbare informatie gehaald kunnen worden uit boeken. Deze boeken zullen gevonden kunnen worden door gebruik te maken van het studiecentrum van de HAN. Hierdoor zullen de boeken ook betrouwbaar zijn. Er zal een zoektermen- en resultatenoverzicht gemaakt worden van bronnen die voor dit onderzoek gebruikt zijn. Dit maakt het onderzoek herhaalbaar en dat verhoogt de betrouwbaarheid (Van der Donk & Van Lanen, 2015).

In- en exclusiecriteria deelvraag 3

Voor het verzamelen van de gegevens voor deelvraag 3 zijn er in- en exclusiecriteria vastgesteld door de onderzoeker. Uit een eerste research is de onderzoeker erachter gekomen dat er weinig literatuur te vinden is die voldoet aan de inclusiecriteria. Bijna alle bronnen die gaan over emotieregulatie en beeldende therapie richten zich op een bepaalde doelgroep met een DSM-classificatie. Vooral persoonlijkheidsstoornissen, autismespectrumstoornis, depressieve stoornissen en eetstoornissen. Het is voor het belang van dit onderzoek nodig om stoornis-overstijgend te werken en bronnen gerelateerd aan een stoornis zijn hierdoor niet relevant voor dit onderzoek.

Tabel 1 In- en exclusiecriteria

Inclusie	Exclusie
De bron: - Heeft betrekking op beeldende therapie en/of beeldende werkvormen; - is gericht op de emotieregulatie; - is gericht op de TDF emotieregulatie - Is volledig beschikbaar (<i>full tekst</i>)	De bron: - Richt zich op DSM-classificaties - Richt zich op een doelgroep in de leeftijd beneden 17 jaar - Het onderwerp beeldende therapie en/of beeldende werkvormen ontbreekt

Zoektermen

Er is een tabel gemaakt met zoektermen die voor het beantwoorden van de deelvraag relevant zijn. Omdat er veel literatuur niet relevant is voor het beantwoorden van de deelvraag, worden de zoektermen gecombineerd door middel van AND en “” (Baarda et al., 2015). Hierdoor worden de zoekresultaten verminderd.

Tabel 2 Zoektermen

	Nederlandstalige zoektermen	Engelstalige zoektermen
Deelvraag 2	Beeldende werkvormen “Beeldende therapie” AND Transdiagnostische factor Transdiagnostische factoren Transdiagnostisch AND “Emotieregulatie”	“Artwork” “Art” Arts “Art therapy” AND Transdiagnostic factor Transdiagnostic AND “Emotional control” Emotion regulation Affect regulation “Stress-regulation” “Mood regulation”

Zoekschema, beoordeling en relevantie

Het zoekschema bevat de gebruikte databanken en zoektermen. Deze is tijdens de literatuurstudie bijgehouden. Eerst wordt de eerste selectie gemaakt van de gevonden literatuur. Dit wordt aan de hand van de titel en de samenvatting (abstract) gedaan. Hierbij vraagt de onderzoeker zich steeds af of de bron antwoord geeft op de deel- of hoofdvraag van het onderzoek. Van 12 artikelen heeft de onderzoeker de samenvatting gelezen. Vervolgens is er van 11 artikelen de gehele tekst gelezen. Uiteindelijk bleven er vier bronnen over die bruikbaar zijn voor de literatuurstudie van deelvraag 3 (zie Bijlage 4).

2.4.3 Data-analyse

Voor het analyseren van de gevonden informatie zal de literatuur beoordeeld worden op relevantie en kwaliteit. Er wordt gekeken of de bron bruikbare informatie bevat voor het beantwoorden van de deelvraag. Het is hierbij belangrijk dat de bron wetenschappelijk onderbouwd is. Vervolgens wordt de meest relevante informatie overzichtelijk gepresenteerd in de resultaten van de deelvraag (Migchelbrink, 2014).

2.5 Validiteit en betrouwbaarheid

2.5.1 Validiteit

De mate waarin een onderzoek meet wat het zou moeten meten, betreft de validiteit (Doorewaard, Kil, & Van de Ven, 2019). In dit onderzoek wordt de validiteit bepaald door te werken met zoektermen die al een richting geven aan het dataverzamelingsproces hierdoor wordt de validiteit verhoogt. De relevantie van de bron voor het beantwoorden van de deelvraag is bepalend voor de validiteit. De interviews zijn een valide methode voor het verzamelen van data wanneer de interviewvragen aansluiten bij de onderzoeksvraag en deelvragen (Doorewaard et al., 2019). Aan de personen die geïnterviewd zullen worden wordt van tevoren duidelijk gemaakt dat alle gegevens geanonimiseerd gecodeerd en verwerkt zullen worden. Hierdoor krijgen de geïnterviewden de vrijheid om te antwoorden wat ze willen en zal de validiteit niet door sociale wenselijkheid beïnvloed worden (Van der Donk & Van Lanen, 2019). Ook zal de validiteit van dit onderzoek gewaarborgd worden door medestudenten, de onderzoeksbegeleider en opdrachtgever te laten meelezen tijdens het onderzoek. Dit is nodig zodat de resultaten niet worden beïnvloed door verwachtingen van de onderzoeker (Fischer & Julsing, 2019).

2.5.2 Betrouwbaarheid

Baarda et al., (2018) noemt een nadeel van kwalitatief onderzoek, namelijk dat de onderzoeker zelf vaak het onderzoeksinstrument is. Hierdoor speelt subjectiviteit een grote rol in het onderzoek. Bij het afnemen en analyseren van interviews speelt de multi-interpreteerbaarheid van gegevens een grote rol. Om dit zo min mogelijk invloed te laten hebben op de betrouwbaarheid van het onderzoek, zijn er wat maatregelen die de onderzoeker kan treffen. De onderzoeker dient alle gemaakte stappen in het onderzoek te vermelden en te laten lezen door anderen (Doorewaard et al., 2019). De onderzoeker zal in dit onderzoek regelmatig feedback vragen van medestudenten, de onderzoeksbegeleider en opdrachtgever. De betrouwbaarheid wordt hierdoor vergroot omdat het onderzoek transparant is en daardoor ook navolgbaar hoe de resultaten in de conclusie hebben geresulteerd (Baarda et al., 2015).

2.6 Onderzoeksethiek

Het onderzoek wordt ethisch verantwoord uitgevoerd. Voor deelvraag 1 worden drie studenten geïnterviewd. Voor deelvraag 2 vullen de herstelcoaches een vragenlijst in. Dit is op vrijwillige basis, deze ethiek is verplicht voor het uitvoeren van onderzoek (Baarda et al., 2018). De studenten krijgen mondelinge uitleg over het doel van het onderzoek. Naar aanleiding van deze uitleg hoopt de onderzoeker op drie studenten die zich vrijwillig willen laten interviewen. De personen die worden geïnterviewd zullen voorafgaand aan het interview zowel mondeling als schriftelijk toestemming geven. De herstelcoaches zullen ook om toestemming gevraagd worden. De studenten wordt verteld dat de interviews geanonimiseerd gecodeerd en verwerkt worden in het onderzoek. De herstelcoaches wordt ook verteld dat de vragenlijst geanonimiseerd verwerkt wordt. De studenten mogen altijd

stoppen met het interview wanneer zij merken dat ze niet meer mee willen werken aan het onderzoek.

3. Resultaten

3.1 Deelvraag 1: Welke problemen ondervinden de studenten bij het reguleren van hun emoties?

De resultaten uit de interviews van deelvraag 1 worden hieronder beschreven. De onderzoeker heeft de interviews eerst open en axiaal gecodeerd. Vervolgens heeft de onderzoeker uit de axiale codes zeven thema's die relevant zijn voor dit onderzoek gekozen. Deze zeven thema's worden hieronder onderbouwd met parafrases en citaten van de drie respondenten.

1. Emoties herkennen
2. Emoties voelen
3. Emoties uiten
4. Emoties onderdrukken
5. Sociaal wenselijk
6. Contact met anderen
7. Gewenste omgang met emoties

1. Emoties herkennen

Alle drie de respondenten geven aan dat ze het lastig vinden om emoties te herkennen. Respondent 1 geeft aan dat ze bijvoorbeeld vermoeidheidsklachten niet koppelt aan een emotie die erachter zit, waardoor ze de emotie niet zo snel signaleert. "Als de emoties er al best lang zitten komt het er pas uit, dan besef ik me pas dat het er al de hele dag zat." (respondent 1, persoonlijke communicatie, 7 april 2021).

Respondent 2 geeft aan dat ze wel merkt dat er iets zit, maar dat ze niet herkent welke emotie het is. "Ik herken emoties gewoon niet bij mezelf." Ook geeft ze aan dat ze zich er niet zelf automatisch bewust van wordt. Als iemand doorvraagt helpt dit haar met het bewust worden van haar emoties in haar lichaam. "Het was dat zij het zei dat ik zoiets had van: ja, misschien heb je wel gelijk. Maar het was niet bij mezelf opgekomen". Ze vertelt dat ze haar eigen emoties pas opmerkt wanneer deze heftig genoeg zijn. (respondent 2, persoonlijke communicatie, 14 april 2021).

Respondent 3 geeft aan dat ze emoties moeilijk kan herkennen omdat ze emoties niet goed in haar lichaam kan voelen. Ook geeft ze aan dat ze zich niet bewust is van een emotie die aan het opstapelen is. "Pas als ik geïrriteerd gereageerd heb, merk ik dat ik gespannen ben." (respondent 3, persoonlijke communicatie, 6 mei 2021).

2. Emoties voelen

Respondent 1 geeft aan dat ze onrust voelt in haar lichaam, maar dat ze de emotie niet kan voelen. Ze vertelt dat ze emoties voelt wanneer het al iets te laat is. “Ik voel in mijn lichaam dat er iets is, maar pas wanneer het te erg wordt komt het gevoel naar buiten”. Daarnaast geeft ze aan dat ze sterker is in beslissingen maken vanuit haar cognitie dan vanuit haar gevoel. (respondent 1, persoonlijke communicatie, 7 april 2021).

Respondent 2 geeft aan dat ze zich niet zo bewust is van haar eigen lichaam. “Ik voel niet echt iets in mijn lichaam, het is meer iets in mijn hoofd”. Ook geeft ze aan dat ze nooit goed snapt wat ze echt voelt. (respondent 2, persoonlijke communicatie, 14 april 2021).

Respondent 3 geeft ook aan dat ze het lastig vindt om emoties in het lichaam te voelen. Ze geeft aan dat ze het meer in haar hoofd voelt. “Ik vind dat lastig om het in mijn lijf te voelen, want mensen zeggen altijd: emoties, iets wat echt een lijfelijk gevoel is. Maar ik maak weinig contact met mijn lichaam”. (respondent 3, persoonlijke communicatie, 6 mei 2021).

3. Emoties uiten

Respondent 1 geeft aan dat haar emoties pas geuit worden als ze er al lang zitten. “Emoties komen pas los wanneer de emmer al tien jaar is overgelopen.” Ook geeft ze aan dat ze bang is voor de mening van anderen waardoor ze haar emoties vaak uit wanneer ze alleen is. “Het zit helemaal in mijn systeem om alles alleen te doen en alleen op te kroppen en pas ’s avonds wanneer ik alleen ben.” Ze geeft aan het makkelijker te vinden wanneer ze alleen is om haar emoties te uiten. (respondent 1, persoonlijke communicatie, 7 april 2021).

Respondent 2 geeft aan dat de emotie niet geuit wordt als er geen druppel is die de emmer doet overlopen. “Het lukt me niet alleen, dus daarom krop ik alles weer op.” Ze vertelt dat ze het lastig vindt om haar emoties te uiten omdat er zoveel door haar heen schiet dat ze niet weet wat. De emotie blijft volgens respondent 2 opkroppen. “En dan op een gegeven moment, als het er op zo’n moment uitkomt, dan gaat het ook de rest van de dag door.” Ook geeft ze aan dat ze goedkeuring van anderen belangrijk vindt voor het uiten van haar emoties. Ze zegt hierover: “ik zou niet willen dat het zo was, maar ja.” (respondent 2, persoonlijke communicatie, 14 april 2021).

Respondent 3 geeft ook aan dat emoties bij haar opstapelen voordat ze geuit worden. “Of dat ik dan bijvoorbeeld in een situatie terecht kom, waar iemand iets tegen me zegt en dat dat zeg maar de druppel is waardoor ik echt verzand in heel veel emotie.” Ook vertelt ze dat ze bang is voor de mening van anderen wanneer ze een emotie uit. “Ik word me ook heel erg bewust van dat ik dan huil en daarmee kwetsbaar ben. En dan denk ik al gauw, mijn gedachtes maken mijn gevoel dan al weer weg, omdat ik dan zo zelfbewust word en zo bang ben voor dat oordeel van de ander dat ik al in een soort vluchtreactie schiet.” (respondent 3, persoonlijke communicatie, 6 mei 2021).

4. Emoties onderdrukken

Respondent 1 geeft aan dat ze sinds kinds af aan een masker opzet. “Als ik een emotie voel als verdriet, kan ik daar gewoon een hamer op slaan waardoor ik weer een masker opzet en niemand die het doorheeft.” Ze geeft aan een emotie er niet mag zijn als in haar hoofd opkomt dat deze emotie niet sociaal wenselijk is. “Emoties opkroppen en s’ avonds wanneer ik alleen ben pas uiten”. Verder zegt ze: “de onderdrukte emoties verplaatsen naar een andere bak in mijn lichaam, die op een gegeven moment overstroomd.” (respondent 1, persoonlijke communicatie, 7 april 2021).

Respondent 2 geeft aan dat ze haar emoties onderdrukt door zoals ze zelf zegt: “logisch weg te redeneren of in oplossing modus te gaan”. Ook geeft ze aan dat ze haar emoties soms negeert. Ze vertelt dat ze zich emotieloos kan voelen door het onderdrukken van haar emoties. “Het is zo leeg, dat het zoveel oproept, dat het weer zo leeg maakt”. Naast dat ze haar emoties onderdrukt, zegt ze ook dat ze de emotie angst vermijdt. “Ik voel angst bijna nooit, omdat ik het bij voorbaat al vermijd.” (respondent 2, persoonlijke communicatie, 14 april 2021).

Respondent 3 vertelt dat ze haar emoties onderdrukt door te weinig te eten en dat ze bang is om aan te komen omdat ze dan weer meer emoties kan voelen. Ze geeft aan haar emoties snel weg te stoppen. “Ja, helaas stop ik het heel snel weg. Want ik schrik ervan: hé, wow, er is een emotie en er is verdriet en dan ben ik wel weer heel snel weg, omdat het ook nog nieuw is.” Daarnaast zegt ze: “Ook omdat ik dan inderdaad toch wel die stem in mijn hoofd heb dat emotie tonen aanstellen is.” (respondent 3, persoonlijke communicatie, 6 mei 2021).

5. Sociaal wenselijk

Alle drie de respondenten geven aan dat ze vaak in situaties met anderen sociaal wenselijk gedrag laten zien. Hierdoor onderdrukken ze emoties en uiten ze alleen positieve emoties die als sociaal wenselijk worden gezien.

Respondent 1 geeft aan dat ze zich altijd heeft aangepast aan anderen en hierdoor meeding in hun vaarwater waardoor ze zichzelf niet was. Ze geeft aan dat ze weerstand in haar lichaam voelt wanneer iemand haar grens overgaat, maar dat haar hoofd zegt: “ja, maar hallo, je wilt erbij horen, dit is wat je dan moet doen.” Daarnaast zegt ze: “negen van de tien keer als ik een lach op mijn gezicht heb, is het omdat het sociaal wenselijk is.” Het lukt haar daarom wel om positieve emoties als blijdschap te uiten waar anderen bij zijn. “Vrolijk zijn is sociaal wenselijk en hoef ik niet weg te stoppen voor anderen”. (respondent 1, persoonlijke communicatie, 7 april 2021).

Respondent 2 geeft aan dat het uiten van haar emoties in verband staat met wat anderen daarvan vinden. “Als ik weet dat anderen het niet leuk gaan vinden, dan doe ik het niet.” Daarnaast zegt ze: “los van of ik het zelf wil of niet, is het altijd belangrijker wat een ander er van vindt of zou kunnen vinden.” (respondent 2, persoonlijke communicatie, 14 april 2021).

Respondent 3 geeft aan dat ze zich focust op de dingen die goed gaan en dat laat zien aan de buitenwereld. “Acht van de tien keer lieg ik tegen mezelf en de ander over hoe het echt gaat.” Ook zegt ze: “als er veel mensen down zijn en ik voel me heel erg blij, dan onderdruk ik dat omdat ik het idee heb dat anderen daar geïrriteerd van raken.” (respondent 3, persoonlijke communicatie, 6 mei 2021).

6. Contact met anderen

Respondent 1 geeft aan dat ze geluk meer uit anderen kan halen. “En als ik dan zie hoe gelukkig zij is en alles weet je wel, dat zijn dingen die mij ook echt heel gelukkig maken. Dus mijn geluk kan ik ook meer uit anderen halen, dan dat ik uit mezelf haal.” Ook geeft ze aan dat ze emoties van anderen makkelijker kan volgen dan die van haarzelf. Daarnaast zegt ze: “ik heb de hulp van iemand anders nodig die net die vraag kan stellen waardoor de emotie er wel uitkomt.” (respondent 1, persoonlijke communicatie, 7 april 2021).

Respondent 2 geeft aan dat ze anderen nodig heeft voor veiligheid en dit haar helpt om emoties te erkennen: “ik vind dat heel stom dat ik daar anderen voor nodig heb, maar het is wel de snelste en veiligste manier.” Ook geeft ze aan iemand anders nodig te hebben om haar eraan te herinneren dat haar emoties er mogen zijn en niet onderdrukt hoeven te worden. (respondent 2, persoonlijke communicatie, 14 april 2021).

Respondent 3 geeft aan vaak naar de ander te handelen en hierdoor haar eigen grenzen niet te herkennen. “Die herken ik ook niet want ik ga altijd heel ver in wat ik voor anderen doe en dan kom ik er pas na een aantal dagen of weken of maanden of jaren achter van: hé, ik heb echt alleen maar naar de ander gehandeld en helemaal niet naar mezelf.” Ze geeft aan het makkelijker te vinden om met de ander bezig te zijn dan met haarzelf. “Dus dan ben ik zo veel met die anderen bezig, maar verwaarloos ik mezelf.” (respondent 3, persoonlijke communicatie, 6 mei 2021).

Alle drie de respondenten geven aan dat de mening van anderen belangrijk voor hen is. Respondent 2 zegt hierover: “het voelt gek op het moment dat ik een keer gewoon verdrietig ben, of boos ben, of bang om iets wat er is zonder dat ik me druk maak om wat een ander daarvan vindt.” (respondent 2, persoonlijke communicatie, 14 april 2021). Respondent 3: “ik ben altijd heel bang dat als ik met emoties kom en met lastige dingen, dat mensen weer een mening over hebben, en dan wil ik dat niet delen. (respondent 3, persoonlijke communicatie, 6 mei 2021).

7. Gewenste omgang met emoties

Respondent 1 geeft aan dat ze emoties eerder zou willen signaleren. “Eerder aanpakken wat ik voel zodat ik er eerder bij kan zijn en het ernstige verholpen kan worden.” Ze geeft aan dat ze meer vanuit haar gevoel haar leven wil leiden. Ook geeft ze aan dat het haar helpt om te schrijven, een momentje voor haarzelf te creëren, een gesprek met een coach in te plannen en verbintenis met anderen te voelen. (respondent 1, persoonlijke communicatie, 7 april 2021).

Respondent 2 vertelt dat ze graag haar emoties zou willen accepteren. Ook geeft ze aan dat ze niet afhankelijk wil zijn van de ander. “Ik wil niet afhankelijk zijn van een ander om mijn gevoelens te kunnen uiten, ik wil het zelf kunnen doen.” (respondent 2, persoonlijke communicatie, 14 april 2021).

Respondent 3 geeft aan dat ze haar emoties eerder zou willen herkennen, zodat ze er eerder wat aan kan doen. “Dat is wel echt een wens van mij, om het wel te herkennen.” Ook geeft ze aan dat ze minder bang wilt zijn voor haar eigen emoties en wat de ander daarvan vindt als ze haar emoties toont. Daarnaast geeft ze aan dat ze meer in contact zou willen staan met haar lichaam. Muziek, dans en lichamelijk bewegen helpt respondent 3 om bij haar gevoel te komen. Ze geeft aan dat dit haar helpt om op een prettige manier met haar emoties om te gaan (respondent 3, persoonlijke communicatie, 6 mei 2021).

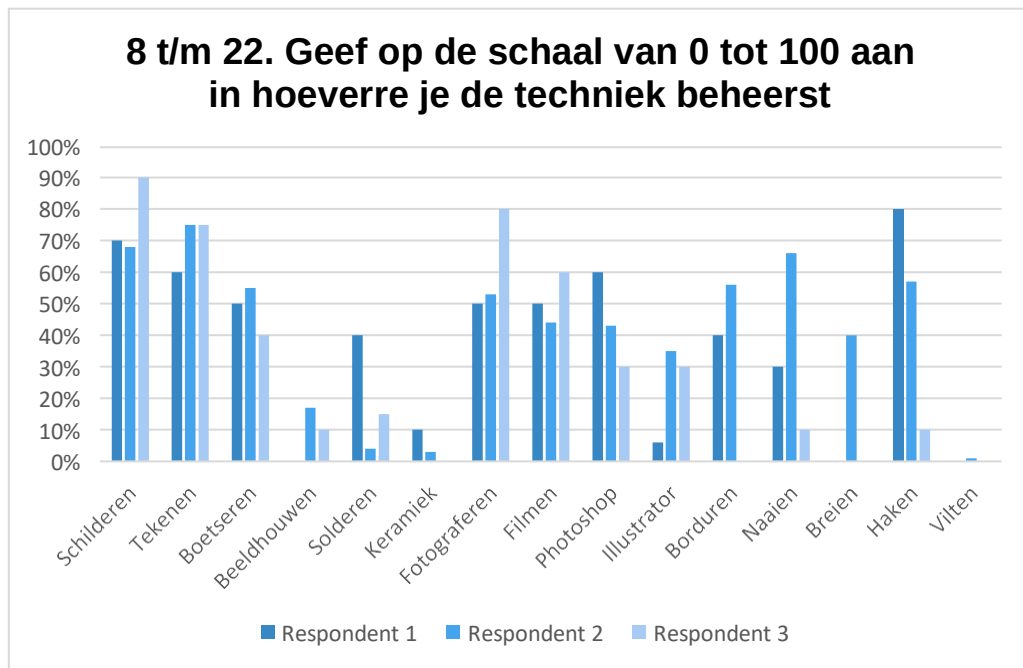
In het volgende schema (zie Tabel 3) zijn de resultaten die van belang zijn voor deelvraag 3 samengevat:

Tabel 3 *Samenvatting van de resultaten uit deelvraag 1 die van belang zijn voor het ontwikkelen van beeldende werkvormen voor het werkboek*

Problemen die de studenten ondervinden bij het reguleren van hun emoties	Moeite met het herkennen van emoties Moeite met het voelen van emoties in het lichaam Emoties pas uiten wanneer het al een lange tijd onderdrukt is, waardoor het ervaren wordt als 'overspoeld raken' Emoties onderdrukken De mening van anderen belangrijk vinden waardoor dit het uiten van emoties beïnvloedt
Gewenste omgang met emoties	Emoties eerder herkennen Meer vanuit het gevoel keuzes kunnen maken Emoties accepteren Meer in het contact met het eigen lichaam
Helpend bij de omgang met emoties	Muziek Dans Schrijven Lichamelijk bewegen
Thema's voor het ontwikkelen van beeldende werkvormen	❖ Emoties herkennen ❖ Emoties voelen in het lichaam ❖ Emoties uiten ❖ Kalmeren

3.2 Deelvraag 2: Welke vaardigheden bezitten de herstelcoaches met betrekking tot het beeldend middel?

Voor het beantwoorden van deelvraag 3 hebben alle drie de herstelcoaches de vragenlijst ingevuld. De onderzoeker heeft ervoor gekozen om alleen de vragen met de bruikbare informatie voor het beantwoorden van de deelvraag in de resultaten te presenteren. Zie Bijlage 5 voor de volledige vragenlijst en resultaten. Waar nodig heeft de onderzoeker gekozen voor het overzichtelijk presenteren van de resultaten in de vorm van grafieken.



Figuur 1

De onderzoeker heeft ervoor gekozen om zich bij deze vraag te richten op de antwoorden die enige overlap hebben met elkaar. Dit is noodzakelijk voor dit onderzoek, omdat alle drie de herstelcoaches de beeldende werkvormen die ontwikkeld worden in moeten kunnen zetten tijdens de individuele coaching. Daarom is het niet efficiënt om antwoorden die te ver uit elkaar liggen mee te nemen in dit onderzoek.

De volgende antwoorden hebben de meeste overlap met elkaar (zie Figuur 1):

- ❖ Schilderen
- ❖ Teken, en
- ❖ Boetseren
- ❖ Fotograferen
- ❖ Filmen
- ❖ Photoshop

23. Zijn er technieken die je beheerst of bekend mee bent en die je graag zou willen inzetten?

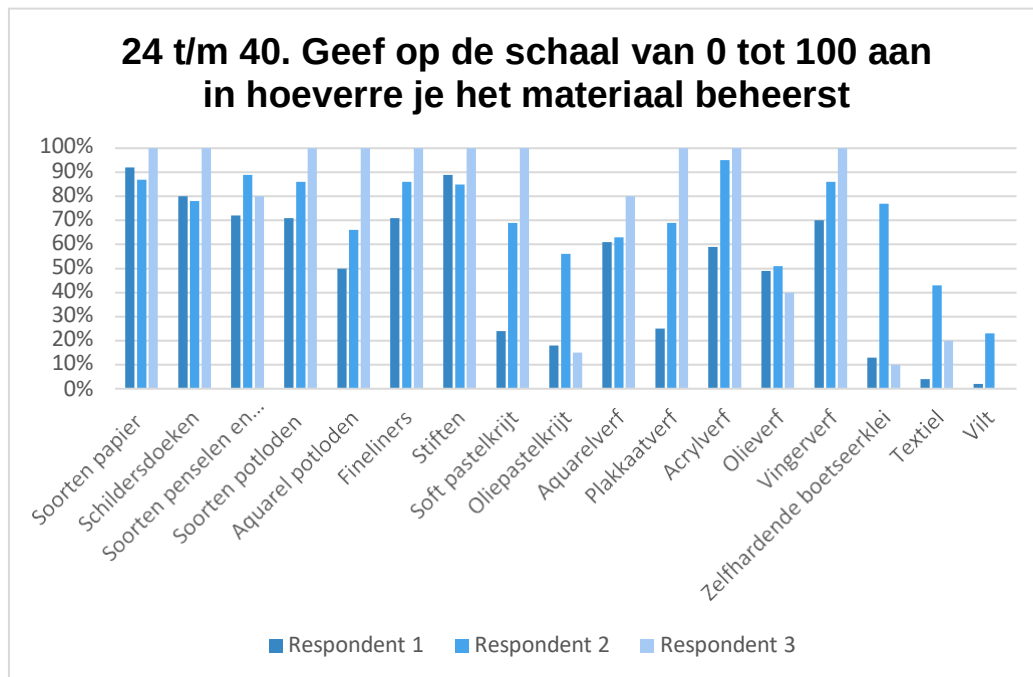
Tabel 4 Technieken die de respondenten graag in zouden willen zetten

Antwoord	Respondent
Schilderen, boetseren, haken, fotograferen	Respondent 1
Schilderen, boetseren	Respondent 2
Zou vooral graag zien welke een extra functie kunnen hebben en op welke wijze	Respondent 3

De onderzoeker heeft er ook bij vraag 23 voor gekozen om zich te richten op de antwoorden die overlap hebben met elkaar. De volgende antwoorden hebben de meeste overlap met elkaar:

- ❖ Schilderen
- ❖ Boetseren

Ook neemt de onderzoeker het antwoord van respondent 3 mee in het onderzoek door in het werkboek een korte uitleg te schrijven over de functie van het materiaal en op welke wijze het ingezet kan worden.



Figuur 2

Ook bij vraag 24 t/m 40 heeft de onderzoeker ervoor gekozen om zich te richten op de antwoorden die enige overlap hebben met elkaar. De volgende antwoorden hebben de meeste overlap met elkaar (zie Figuur 2):

- ❖ Soorten papier
- ❖ Schildersdoeken
- ❖ Soorten penselen en kwasten
- ❖ Soorten potloden
- ❖ Fineliners
- ❖ Stiften
- ❖ Aquarelverf
- ❖ Olieverf
- ❖ Vingerverf

41. Welke technieken hebben jouw voorkeur?

Tabel 5 *Technieken die de voorkeur hebben van de respondenten*

Antwoord	Respondent
Schilderen, boetseren, haken, fotograferen	Respondent 1
Boetseren, tekenen, illustrator, schilderen en ik ben ook nieuwsgierig naar andere creatieve vormen	Respondent 2
Schilderen, tekenen, pastel, aquarel, voornamelijk de dingen die ik al wat beter ken	Respondent 3

De onderzoeker heeft er ook bij vraag 41 voor gekozen om zich te richten op de antwoorden die overlap hebben met elkaar. De volgende antwoorden hebben de meeste overlap met elkaar:

- ❖ Schilderen
- ❖ Teken

42. Welke materialen hebben jouw voorkeur?

Tabel 6 *Materialen die de voorkeur hebben van de respondent*

Antwoord	Respondent
Papier, penselen/kwasten, klei, alle soorten verf	Respondent 1
Boetseren, vingerverf, fineliner, soft pastelskrijt	Respondent 2
Zelfde als vraag 41. De materialen die ik al wat beter ken	Respondent 3

De onderzoeker heeft er ook bij vraag 42 voor gekozen om zich te richten op de antwoorden die overlap hebben met elkaar. De volgende antwoorden hebben de meeste overlap met elkaar:

- ❖ Klei
- ❖ Vingerverf/alle soorten verf

In het volgende schema (zie Tabel 7) zijn de resultaten die van belang zijn voor deelvraag 3 samengevat:

Tabel 7 *Samenvatting van de resultaten uit deelvraag 2 die van belang zijn voor het ontwikkelen van beeldende werkvormen voor het werkboek*

Technieken inzetbaar door de herstelcoaches	❖ Schilderen ❖ Teken ❖ Boetseren ❖ Fotograferen ❖ Filmen ❖ Photoshop
Technieken die de herstelcoaches graag willen inzetten	❖ Schilderen ❖ Boetseren

Voorkeur voor technieken	❖ Schilderen ❖ Teken
Materialen inzetbaar door de herstelcoaches	❖ Verschillende soorten papier ❖ Schildersdoeken ❖ Verschillende soorten penselen en kwasten ❖ Verschillende soorten potloden ❖ Fineliners ❖ Stiften ❖ Aquarelverf ❖ Olieverf ❖ Vingerverf
Voorkeur voor materialen	❖ Klei ❖ Vingerverf/alle soorten verf

3.3 Deelvraag 3: Welke beeldende werkvormen gekoppeld aan de transdiagnostische factor emotieregulatie zijn er bekend vanuit de literatuur en sluiten aan bij de resultaten van deelvraag 1 en 2?

Voor het beantwoorden van deelvraag 3 zijn er vier relevante onderzoeksbronnen gevonden. Per bron is beschreven welke informatie deze betreft. Aan de hand van de criteria vastgesteld door de resultaten van deelvraag 1 en 2, heeft de onderzoeker voor deelvraag 3 een selectie aan beeldende werkvormen gemaakt. Zie Bijlage 6 voor het werkboek dat ontwikkeld is aan de hand van de resultaten uit deelvraag 3 en de criteria vastgesteld door de resultaten uit deelvraag 1 en 2.

Tabel 8 Criteria waaraan de beeldende werkvormen moeten voldoen

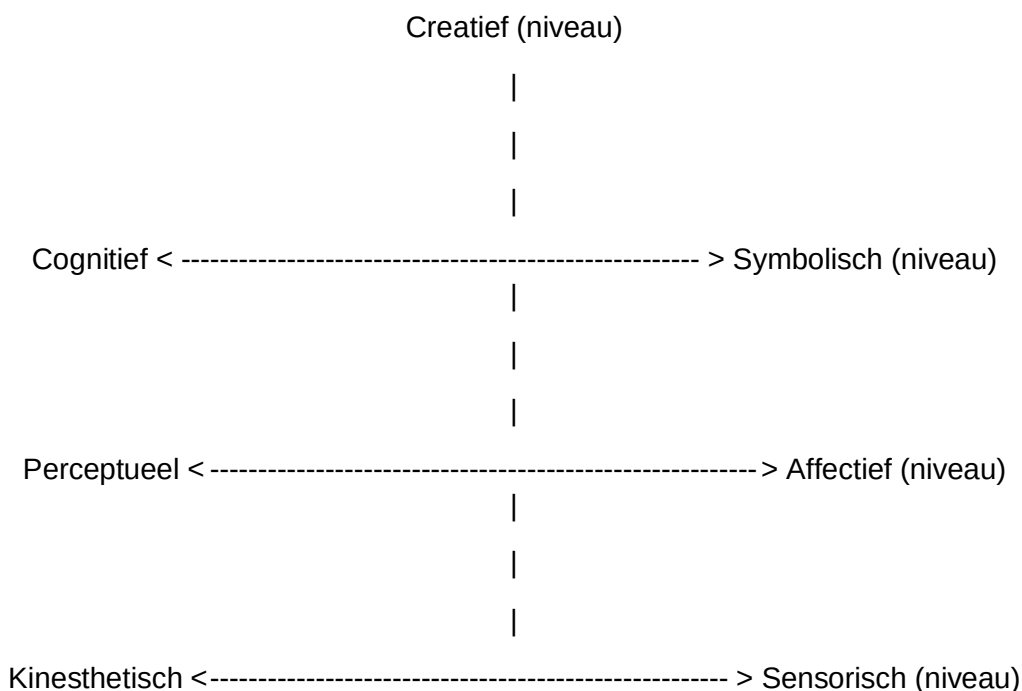
Materiaal	Techniek	Doel	Helpend bij de omgang met emoties
❖ Verschillende soorten papier ❖ Schildersdoeken ❖ Verschillende soorten penselen en kwasten ❖ Verschillende soorten potloden ❖ Fineliners ❖ Stiften ❖ Aquarelverf ❖ Olieverf ❖ Vingerverf	❖ Schilderen ❖ Teken ❖ Boetsen ❖ Fotograferen ❖ Filmen ❖ Photoshop	❖ Emoties herkennen ❖ Emoties voelen in het lichaam ❖ Emoties uiten ❖ Kalmeren	❖ Muziek ❖ Dans ❖ Schrijven ❖ Lichamelijk bewegen

Onderzoeksbron 1:

Het *Expressive Therapies Continuum* (ETC) (zie Bijlage 7 voor een uitgebreidere uitleg van het ETC) is een beeldend therapeutische methode, ontwikkeld door Lisa D. Hinz. In haar boek *Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy* (Hinz, 2020) beschrijft ze de verschillende niveaus met de bijhorende componenten van het ETC. Deze bron is voor het beantwoorden van deelvraag 3 van belang, omdat de beeldende werkvormen voortkomend uit onderzoeksbron 2 en 3 gebaseerd zijn op het ETC.

De focus van het ETC ligt op de omgang met beeldend materiaal, de betrokken handelingen en het verloop van het vormgevingsproces. Daarnaast gaat het ETC ervan uit dat de manier waarop de cliënt interacteert met verschillende materialen in de beeldende therapie weerspiegelt hoe hij informatie verwerkt, reflecteert en zich gedraagt in andere situaties.

Het ETC hanteert 3 niveaus van informatieverwerking:



Figuur 3

Op ieder niveau heb je twee componenten die bipolair zijn aan elkaar. Ze beïnvloeden elkaar wederzijds: wanneer een cliënt bijvoorbeeld sterk gericht is op informatieverwerking op de kinesthetische component kan dit de informatieverwerking volgens het ETC op de affectieve component belemmeren. De drie niveaus beschikken in toenemende mate over complexere informatieverwerkingsprocessen. Deze informatieverwerkingsprocessen zijn in deze volgorde in lijn met de ontwikkeling van de mens. De omgang met het materiaal, de wijze van het beeldend werken en de materiaalvoorkeuren kunnen volgens Hinz (2020) gelinkt worden aan het functioneren van de cliënt op de verschillende componenten. Hierdoor maakt het ETC zichtbaar waar de behoeften, belemmeringen en voorkeuren van de cliënt liggen op welke component of welk niveau. Het ETC heeft als uitgangspunt dat er op ieder niveau en op elke component gewerkt kan worden door een goed functionerend persoon. Volgens het ETC is er een balans als beide componenten van een niveau een optimale bijdrage kunnen leveren bij het creatief functioneren.

Onderzoeksbron 2 en 3:

Botterman (2018) en Schwalbach (2018) hebben beiden in een apart onderzoek onderzocht welke beeldende werkvormen en/of materialen ingezet kunnen worden bij de TDF emotieregulatie. Omdat de twee onderzoeken veel overlappingen hebben met elkaar, heeft de onderzoeker ervoor gekozen om de gegevens uit deze twee onderzoeksbronnen samen te voegen. Aan de hand van het ETC en interviews met bekende beeldend therapeuten als Céline Schweizer en Bert Henskens, hebben Botterman (2018) en Schwalbach (2018) beeldende werkvormen samengesteld die gericht ingezet kunnen worden bij cliënten die problemen ondervinden in hun emotieregulatie. De volgende beeldende werkvormen (zie Bijlage 8 voor een volledig overzicht van de beeldende werkvormen) zijn relevant voor dit onderzoek en heeft de onderzoeker geselecteerd aan de hand van de criteria vastgesteld door de resultaten uit deelvraag 1 en 2:

De werkvormen zijn hieronder (zie Tabel 9) kort weergegeven en worden uitgebreider beschreven in het werkboek (zie Bijlage 6).

Tabel 9 *Beeldende werkvormen voor in het werkboek*

Doel	Indicatie	Werkvorm
Het op gang brengen van de beleving van lichamelijke sensaties of leren omgaan met sensaties	De cliënt is sterk cognitief georiënteerd en is het contact met het lijf en de eigen beleving verloren	1. Vingerverven met ogen dicht 2. Vingerverven met scheerschuim 3. Krassen op ribbelkarton 4. Het betasten, aanraken en strelen van sensorische materialen
Verbeteren van emotieherkenning en differentiatie	De cliënt weet niet goed wat hij voelt of kan het niet verbaliseren	1. Het abstract weergeven van emoties 2. Een collage over de emoties van anderen 3. Drie kernwoorden 4. Lichaamstekening van emoties in het lijf

Onderzoeksbron 3:

Sokmen en Watters (2016) hebben onderzoek gedaan in een meervoudige casestudy naar de integratie van mindfulness, creatieve activiteiten en sensorische modulatie door het maken van een *personalized self-soothing kit*. In deze casestudy meten ze het effect van het gebruik van de *self-soothing kit* door cliënten. Uit de resultaten kwam naar voren dat het gebruik een positief effect had op veranderingen in de emotieregulatie en een verbetering in de regulatie van arousal. Arousal is een weksysteem waardoor een heldere bewustzijnstoestand opgewekt wordt via de zintuigen. Sokmen en Watters (2016) beschrijven mindfulness als op een bepaalde manier opletten: bewust, in het huidige moment en zonder oordelen. Deze casestudy gebruikte meditatieve kunst als een activiteitenkader om alternatieve strategieën te bieden voor onaangepast coping-gedrag. Volgens Sokmen en Watters (2016) kunnen gevoelstoestanden veranderen door informatie van de zintuigen en kan kunst ons een kanaal bieden om verbinding te maken met onze zintuigen. Ze beschrijven dat mensen gevoelens kennen en kunnen uiten door middel van kunst. Bij het maken van kunst zijn tactiele, visuele en kinesthetische zintuigen betrokken, wat volgens Sokmen en Watters (2016) van nature kalmerend is. De herhalende eigenschap

van deze activiteiten kunnen leiden tot ontspanning en welzijn. Volgens Sokmen en Watters (2016) is emotieregulatie afhankelijk van een efficiënte interactie tussen lichaam en geest. Mindfulness en beeldende werkvormen bieden multisensorische ervaringen die de emotieregulatie kunnen verbeteren. Sensorische modulatie is ons vermogen om onszelf te troosten, te kalmeren of te waarschuwen door onze omgeving te manipuleren zodat deze voldoet aan onze sensorische behoeften. Het gebruik van een *self-soothing kit* zorgt ervoor dat de emotionele opwindning van de cliënt door kalmering actief verminderd kan worden wanneer deze een niveau van ongemak heeft bereikt. Het in staat zijn om jezelf te kunnen kalmeren wanneer dit nodig is, is volgens Sokmen en Watters (2016) één van de belangrijkste vaardigheden om met negatieve emoties om te kunnen gaan. Onaangepaste coping-strategieën kunnen helpen om onmiddellijk ongemak te verlichten, maar resulteren in het in stand houden of verergeren van de onderliggende aandoening. Onaangepast coping-gedrag kan bijvoorbeeld zijn: dissociatie, zelfbeschadiging, snijden, eetbuien en roken. Onaangepaste coping-strategieën kunnen door het gebruik van de *self-soothing kit* vervangen worden door gedrag dat niet schadelijk is.

Self-soothing kit

Volgens Sokmen en Watters (2016) staat de *self-soothing kit* symbool voor een speciale rustgevende plek die direct toegankelijk is voor de cliënt als dat nodig is.

Het gebruik: de *kit* wordt gebruikt door de cliënt op het moment dat hij/zij zich in een opgewonden emotionele toestand bevindt die oncomfortabel is. De *kit* wordt gebruikt tot de opwindning naar een comfortabel niveau is teruggebracht. Hierdoor kan de cliënt zich na gebruik heroriënteren op de taak waar hij/zij mee bezig was. Het helpt de cliënt om een verschuiving in emotionele opwindning op te merken, waardoor er eerder ingegrepen kan worden.

Zelfbeoordeling: Wanneer een cliënt gebruik maakt van de *self-soothing kit* is het belangrijk dat hij/zij voor en na het gebruik van de *kit* zijn/haar geestelijke en lichamelijke toestand beoordeeld aan de hand van een cijfer. Hierdoor wordt de cliënt in staat gesteld om afstand te nemen van zijn/haar huidige cognitieve en emotionele ervaring en wordt hij/zij zich bewust van de eigen gevoelstoestand. Dit is een mindfulness functie die ervoor zorgt dat de cliënt kan schakelen tussen twee perspectieven: de waarnemer en de persoon die het ervaart. Dit verbetert de emotieregulatie en het algemeen welzijn van de cliënt.

De vormen en maten van de *self-soothing kit* zijn afhankelijk van de functie waarvoor de cliënt deze wil gebruiken en de materialen die gekozen worden om erin op te nemen. Het kan bijvoorbeeld een doos zijn, een tas of een hele ruimte. Het is volgens Sokmen en Watters (2016) ook mogelijk om een *kit* te maken voor binnen en voor buiten. Ook kan er een 'noodpakket' gemaakt worden, die de cliënt mee kan nemen naar locaties zoals werk of school.

Zie bijlage 8 voor voorbeelden van activiteiten voor in de *self-soothing kit* samengesteld door Sokmen en Watters (2016). De onderzoeker heeft een selectie gemaakt van activiteiten voor in de *self-soothing kit* aan de hand van de criteria vastgesteld door de resultaten uit deelvraag 1 en 2. Zie Bijlage 6 voor de verwerking van de *self-soothing kit* in het werkboek.

Tabel 10 *Self-soothing kit activiteiten voor in het werkboek*

Self-soothing kit activiteiten	
❖	Muziek of radio
❖	Creatief/dankbaar dagboek
❖	Schrijven
❖	Geuren in flesjes, geurkaarsen of wierook
❖	Mindfulness-oefeningen
❖	Yoga
❖	Wandelen
❖	Dans
❖	Lucht van de dag vastleggen in een flesje
❖	<i>Zendoodle</i> en <i>zentangles</i>
❖	Mandala ontwerp

4. Conclusie

In dit hoofdstuk worden de resultaten besproken en wordt er antwoord gegeven op de hoofdvraag: Welke beeldende werkvormen kunnen aan de hand van de transdiagnostische factor emotieregulatie ontwikkeld worden en zijn inzetbaar door de herstelcoaches van de woonvorm bij de studenten tussen de 17-25 jaar oud?

4.1 Conclusie deelvraag 1

Welke problemen ondervinden de studenten bij het reguleren van hun emoties?

Alle drie de respondenten geven in de interviews aan het lastig te vinden om emoties te herkennen. Dit komt omdat emoties niet goed in het lichaam gevoeld worden, of ze worden pas herkend wanneer de emotie heftig genoeg is. Ook geven ze aan dat ze emoties voelen lastig vinden. Ze omschrijven gevoel meer als iets in hun hoofd dan in hun lichaam. Daarnaast worden emoties vaak pas geuit wanneer ze al voor een lange tijd opgekropt zijn. De mening van anderen speelt hierin ook een rol: als volgens hen een bepaalde emotie niet sociaal wenselijk is, dan wordt deze ook niet geuit. Wanneer deze emoties niet geuit worden, worden ze onderdrukt. Emoties onderdrukken is een probleem dat alle drie de respondenten ervaren. Iedere respondent heeft haar eigen redenen om emoties te onderdrukken. Het is soms nodig dat iemand anders hen eraan herinnert dat hun emoties er mogen zijn en niet onderdrukt hoeven te worden. De wens ligt er om dit alleen te kunnen, en niet afhankelijk te zijn van de ander. Ook zouden ze emoties meer in het lichaam willen voelen en eerder willen signaleren welke emotie ze voelen.

Uit deze resultaten blijkt dat de respondenten vooral problemen ervaren rondom het herkennen, voelen, uiten en onderdrukken van emoties. Dit staat in verschillende situaties in verband met het contact dat ze hebben met de ander.

4.2 Conclusie deelvraag 2

Welke vaardigheden bezitten de herstelcoaches met betrekking tot het beeldend middel?

Uit de resultaten blijkt dat de respondenten affiniteit hebben met het beeldend middel. Dit blijkt uit de interesse die ze delen in het bezoeken van musea en tentoonstellingen. Daarnaast geeft een respondent ook aan zelf kunst te maken (zie Bijlage 5). Zie 2.4.1. databronnen voor uitleg waarom deze informatie voor dit onderzoek van belang is. De respondenten hebben ook meerdere voorkeursmaterialen en technieken. Dit zijn: klei, vingerverf/alle soorten verf, schilderen, tekenen en boetsen. Naast dat zij affiniteit hebben met het beeldend middel, zijn er ook vaardigheden die zij bezitten en in kunnen zetten tijdens de individuele coaching. Deze vaardigheden bestaan uit het beheersen van verschillende materialen en technieken. Omdat de respondenten de materialen en technieken alle drie in moeten kunnen zetten tijdens de individuele coaching, zijn alleen de resultaten meegenomen waarin de antwoorden enige overlap hadden met elkaar. Hieruit zijn de volgende materialen gekomen: soorten papier, schildersdoeken, soorten penselen en kwasten, soorten potloden, fineliners, stiften, aquarelverf, olieverf en vingerverf. En de volgende technieken: schilderen, tekenen, boetsen, fotograferen, filmen en photoshop.

Uit deze resultaten kan geconcludeerd worden dat de respondenten affiniteit hebben met het beeldend middel. Naast deze affiniteit beheersen ze ook al verschillende materialen en technieken die ze in kunnen zetten tijdens de individuele coaching.

4.3 Conclusie deelvraag 3

Welke beeldende werkvormen gekoppeld aan de transdiagnostische factor emotieregulatie zijn er bekend vanuit de literatuur en sluiten aan bij de resultaten van deelvraag 1 en 2?

Uit de onderzoeken van Botterman (2018) en Schwalbach (2018) waarin beeldende werkvormen ontwikkeld waren aan de hand van de TDF emotieregulatie gebaseerd op het ETC zijn acht beeldende werkvormen uitgekozen en aangepast aan de criteria vastgesteld door deelvraag 1 en 2. Daarnaast is uit het onderzoek van Sokmen en Watters (2016) de *self-soothing kit* uitgekozen waar de onderzoeker ook een variant (de *self-express kit*) van heeft toegevoegd aan het werkboek. De beeldende werkvormen zijn uitgekozen aan de hand van de problemen die de studenten ervaren rondom het reguleren van hun emoties. Ook de vaardigheden van de herstelcoaches met betrekking tot het beeldend middel zijn hierin meegenomen. De beeldende werkvormen op het kinesthetisch/sensorisch niveau hebben als doel om de lichamelijke beleving en sensaties van de student op gang te brengen. Omdat de studenten het lastig vinden om emoties te voelen in het lichaam, sluiten deze vier uitgekozen beeldende werkvormen aan. Daarnaast zijn er vier beeldende werkvormen op het perceptueel/affectief niveau. Deze hebben als doel de emotieherkenning en differentiatie van de student te verbeteren. De studenten hebben moeite met het herkennen van hun emoties waardoor ook deze vier werkvormen aansluiten. Als laatste zijn de *self-soothing kit* en *self-express kit* uitgekozen. De *self-soothing kit* heeft als doel om de emotionele opwindning van de student terug te brengen naar een comfortabel niveau. Omdat de studenten hun emotie(s) vaak pas uiten nadat het een lange tijd onderdrukt is, wordt het uiten van deze onderdrukte emotie(s) soms ervaren als 'overspoeld raken'. De *self-soothing kit* sluit op dat moment aan.

Naar aanleiding van deze resultaten is het werkboek ontwikkeld (zie Bijlage 6).

4.4 Eindconclusie

De hoofdvraag van dit onderzoek is:

Welke beeldende werkvormen kunnen aan de hand van de transdiagnostische factor emotieregulatie ontwikkeld worden en zijn inzetbaar door de herstelcoaches van de woonvorm bij de studenten tussen de 17-25 jaar oud?

Het doel van dit onderzoek was om beeldende werkvormen te ontwikkelen die de herstelcoaches van de woonvorm in kunnen zetten tijdens de individuele coaching. Door het inventariseren van beeldende werkvormen, het houden van interviews en de vragenlijst zijn er beeldende werkvormen uitgekozen en ontwikkeld. Deze beeldende werkvormen voldoen aan de criteria: ze zijn inzetbaar door de herstelcoaches zonder beeldend therapeutische achtergrond én sluiten aan op de problemen die de studenten ondervinden bij het reguleren van hun emoties. Hierdoor is er een werkboek ontwikkeld, wat antwoord geeft op de onderzoeksvraag.

5. Discussie

In dit hoofdstuk worden de factoren die mogelijk van invloed zijn geweest op de onderzoeksresultaten ter discussie gesteld.

5.1 De betekenis van de conclusie

5.1.1 Voor de doelstelling van het onderzoek

Ten aanzien van dit onderzoek betekent de conclusie dat er aan de doelstelling voldaan kan worden. Het doel was om een werkboek te ontwikkelen met beeldende werkvormen die door de herstelcoaches van de woonvorm inzetbaar zijn bij de studenten tijdens de individuele coaching. Dit doel is behaald door de bevindingen uit de interviews en vragenlijst naast de bevindingen uit de literatuur te leggen en hieruit een werkboek te ontwikkelen.

5.1.2 Voor de herstelcoaches van de woonvorm

De herstelcoaches van de woonvorm vroegen om een werkboek met beeldende werkvormen, die ze kunnen inzetten tijdens de individuele coaching. Dit is gelukt, het werkboek biedt de herstelcoaches handvatten om beeldende werkvormen in te zetten.

Daarnaast zijn er uit de interviews met de studenten een aantal thema's gekomen omtrent de problemen die zij ondervinden bij het reguleren van hun emoties. Gezien de tijd die de onderzoeker had voor het ontwikkelen van het werkboek, konden niet al de thema's meegenomen worden. Ondanks dat niet al de thema's meegenomen zijn in het werkboek, is het wel waardevolle informatie voor de herstelcoaches. Hierdoor zijn de herstelcoaches op de hoogte van de thema's die spelen bij de studenten.

5.1.3 Voor de beroepsuitoefening in het algemeen

De conclusie kan een bijdrage leveren aan de beeldende therapie omdat er beeldende werkvormen geselecteerd/aangepast/ontwikkeld zijn aan de hand van de TDF emotieregulatie. Uit vooronderzoek bleek dat er weinig beeldende werkvormen beschikbaar zijn waarbij de focus alleen ligt op problemen die de cliënt ervaren rondom de emotieregulatie. Vaak zijn deze beeldende werkvormen geïndiceerd voor cliënten met een DSM-classificatie. Volgens behandelaars zijn er beperkingen bij het huidige DSM-classificatiesysteem. Er kan namelijk zeer beperkt rekening gehouden worden met co-morbiditeit (Spreen, Bootsma, & Van Den Bos, 2019). Het werkboek dat voor dit onderzoek is ontwikkeld, is geïndiceerd voor cliënten die problemen ervaren rondom het reguleren van hun emoties.

Er kan door het inzetten van de beeldende werkvormen uit het werkboek gewerkt worden aan:

- Het verbeteren van emotieherkenning en differentiatie.
- Het op gang brengen van de beleving van lichamelijke sensaties of leren omgaan met sensaties.
- De emotionele opwinding terugbrengen naar een comfortabel niveau.
- Het uiten van emoties.

Spreeen et al. (2019) schrijven in hun artikel De Generieke module Vaktherapie en transdiagnostische factoren: Een onderzoek naar de praktijk, dat de TDF's steeds meer in de belangstelling staan in de ggz de laatste jaren. "Zoals men vaak ziet in de beginfase van nieuwe benaderingen is het idee en de praktische uitvoering van dit idee nog niet uitgekristalliseerd." (Spreeen et al., 2019, p. 28). Het werken met TDF's zou beter aansluiten bij de leefwereld van de cliënten, gemeenschappelijke taal voor de vaktherapeutische disciplines ontwikkelen en een transparantere communicatie bevorderen met behandel disciplines. Het werkboek ondersteunt deze nieuwe benadering en is daarom een bijdrage voor de beroepsuitoefening.

5.2 Kritische blik op validiteit en betrouwbaarheid

De onderzoeker heeft tijdens de uitvoering van het onderzoek de validiteit en betrouwbaarheid gewaarborgd door verschillende stappen te ondernemen (zie 2.5 validiteit en betrouwbaarheid). Er is gebruik gemaakt van de methodetriangulatie en de onderzoeker heeft alle gemaakte stappen laten lezen door anderen. Voor de transparantie van het onderzoek heeft de onderzoeker de gemaakte stappen in de bijlagen gezet. Met de volgende aspecten van het onderzoekproces dient rekening gehouden te worden:

5.2.1 Interviews

Vanwege de beperkte tijd die de onderzoeker had voor het afnemen van interviews zijn er van de twaalf studenten wonend bij de woonvorm maar drie studenten geïnterviewd. Om een nog objectiever en duidelijker beeld te kunnen schetsen was het waardevol geweest om meer studenten te interviewen. Verder zijn de interviews ethisch verantwoord uitgevoerd. Alle drie de respondenten zijn op vrijwillige basis geïnterviewd en de gegevens zijn geanonimiseerd verwerkt in het onderzoek.

5.2.2 Vragenlijst

De vragenlijst die is afgenomen bij de herstelcoaches is voor de onderzoeker haar eerste vragenlijst die ze ooit heeft ontwikkeld en afgenomen. De vragenlijst is ontwikkeld op en afgenomen via de site www.surveymonkey.com. Toen de resultaten binnenkwamen, zat er een fout in de resultaten van vraag 24 t/m 40 over de materialen. De antwoorden van de respondenten waren bij alle materialen precies hetzelfde, wat onwaarschijnlijk lijkt. De onderzoeker heeft dit gemeld bij de respondenten en zij gaven terug dat de antwoorden uit deze resultaten niet klopten. De vragen 24 t/m 40 zijn daarom opnieuw ingevuld en hierna kwamen er wel verschillende antwoorden uit. Deze antwoorden zijn verwerkt in het onderzoek. Door deze fout kan er getwijfeld worden aan de validiteit van dit meetinstrument. Verder is de vragenlijst ethisch verantwoord uitgevoerd. Alle drie de respondenten hebben op vrijwillige basis de vragenlijst ingevuld en de gegevens zijn geanonimiseerd verwerkt in het onderzoek.

5.2.3 Literatuurstudie

Tijdens de literatuurstudie van deelvraag 3 is er gezocht naar wetenschappelijke literatuur. Deze literatuur is voor een deel gevonden door het gebruik van de zoekmachine HAN Quest. Deze gevonden literatuur is betrouwbaar omdat het vooraf beoordeeld is (HAN, z.d.). De gevonden literatuur buiten deze databank betreft een wetenschappelijk onderzoek. Omdat dit min of meer garantie geeft dat de gevonden literatuur objectief en verifieerbaar is, is dit betrouwbaar (Swaen, 2017).

Middels een zoekschema dat bijgehouden is, wordt er transparantie getoond (Van der Donk & Van Lanen, 2015). In dit zoekschema is te zien dat sommige zoektermen een grote hoeveelheid hits opleverde. Door de beperkte tijd was het voor de onderzoeker niet mogelijk om al deze informatie in te zien. Hierdoor kan het dat er informatie ontbreekt en dat daarom het beeld wat nu geschept is niet volledig is.

5.2.4 Werkboek

De onderzoeker heeft ervoor gekozen om ook materialen die niet als beheerste vaardigheid uit de vragenlijst naar voren kwamen te gebruiken in het werkboek. Dit zijn de materialen: grafietstift (HB), oliepastel en extra soft pastelkrijt. De onderzoeker heeft in het werkboek extra uitleg geschreven over deze materialen en het gebruik hiervan. Hinz (2006) stelt dat therapeuten die (nog) geen kunstopleiding gehad hebben en beeldende werkvormen aanbieden, moeten experimenteren met materialen (zie aanbevelingen). Wanneer de herstelcoaches zelf met materialen experimenteren en hier bekend mee worden, kunnen ze de studenten ook beter begeleiden (Hinz, 2006). Daarnaast stelt Hinz (2006) dat het belangrijk is dat de cliënt een keuze heeft uit veel verschillende materialen. Dit is belangrijk omdat de cliënt zo waarschijnlijk op een meer betekenisvolle manier met het materiaal omgaat. Op basis van deze informatie heeft de onderzoeker de afweging gemaakt om toch de materialen toe te voegen aan het werkboek.

6. Aanbevelingen

In dit hoofdstuk worden de aanbevelingen met betrekking tot de beroepspraktijk en vervolgonderzoek besproken worden.

6.1 Voor de herstelcoaches van de woonvorm

Uit het onderzoek zijn verschillende beeldende werkvormen naar voren gekomen die inzetbaar zijn bij de problemen die de studenten ondervinden bij het reguleren van hun emoties.

De onderzoeker heeft ervoor gekozen om ook materialen toe te voegen aan het werkboek die niet als beheerste vaardigheid naar voren kwamen uit de vragenlijst. Advies van de onderzoeker is om te experimenteren met deze materialen, zodat de herstelcoaches bekend worden met de materialen en hierdoor de studenten beter kunnen begeleiden. Het experimenteren met de materialen kan door (Hinz, 2006):

- Het mengen van kleuren
- De zijkant en punten van oliepastel, extra soft pastelkrijt en grafietstift uitproberen
- Het mengen van twee of drie kleuren verf
- Het uitproberen van hoe verschillende soorten lijm reageren op verschillend soort papier

Ook raad Hinz (2006) aan om het boek *ArtEffects* van Green (1993) te lezen, waarin informatie staat over de effecten van allerlei soorten materialen op verschillende ondergronden.

Daarnaast is nog een advies van de onderzoeker om voor de beeldende werkvormen materialen aan te schaffen van goede kwaliteit. Volgens Hinz (2006) kunnen ervaringen met beeldende werkvormen snel als kinderachtig ervaren worden door de cliënt wanneer de materialen van slechte kwaliteit zijn. Dit brengt ze namelijk terug naar de basisschool. Wanneer materialen van slechte kwaliteit gebruikt worden, kan dit een negatieve invloed hebben op het de ervaring van de cliënt en het resultaat van het werkstuk. Materialen van goede kwaliteit kunnen daarentegen zorgen voor een betekenisvolle en prettige ervaring bij de cliënt.

Ten slot is het advies van de onderzoeker om bij het gebruik van het werkboek gebruik te maken van de voorbeeldvragen voor de nabespreking van een beeldende werkvorm. Hierdoor verkrijgt de student inzicht in haar eigen situatie waardoor ze zich bewust kan worden van haar eigen gedachten, emoties en gedrag. Dit is belangrijk omdat leerprocessen zich kunnen openbaren wanneer het bewustzijn wordt verhoogd (Schweizer et al., 2009).

6.2 Voor vervolgonderzoek

De beeldende werkvormen die ontwikkeld zijn aan de hand van de resultaten uit de deelvragen zijn nog niet uitgeprobeerd. Omdat deze nog niet uitgeprobeerd zijn, is het effect van deze werkvormen op de studenten niet onderzocht. De onderzoeker raadt daarom aan om deze beeldende werkvormen in een vervolgonderzoek verder te onderzoeken. Hierdoor kunnen eventuele nodige aanpassingen aan de beeldende werkvormen doorgevoerd worden. Zonder vervolgonderzoek is niet goed te zeggen wat het effect is van de beeldende werkvormen op de studenten.

De beeldende werkvormen zijn door de onderzoeker aangepast en de *self-express kit* heeft de onderzoeker zelf ontwikkeld op basis van de *self-soothing kit*. Omdat de onderzoeker in kwalitatief onderzoek zelf het onderzoeksinstrument is, is de validiteit niet altijd volledig te noemen (Boeije, 2014). Dit is ook een reden waarom het raadzaam is om de beeldende werkvormen te onderzoeken op werkzaamheid.

De beeldende werkvormen die ontwikkeld zijn, hebben betrekking op vier thema's die uit de interviews zijn gekomen. De thema's sociaal wenselijk en contact met anderen zijn door gebrek aan tijd blijven liggen. Het zou waardevol zijn om ook voor deze twee thema's beeldende werkvormen te ontwikkelen. Hierdoor kunnen er namelijk voor alle problemen die de studenten ondervinden bij het reguleren van hun emoties beeldende werkvormen ingezet worden.

Literatuurlijst

- Baarda, B. (2019). *Dit is onderzoek!: handleiding voor kwantitatief en kwalitatief onderzoek*. (3e druk). Groningen: Noordhoff.
- Baarda, B., Bakker, E., Boullart, A., Julsing, M., Fischer, T., Peters, V., & Van der Velden, T. (2018). *Basisboek kwalitatief onderzoek: Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek* (4e druk). Groningen: Noordhoff.
- Baarda, B., Bakker, E., Fischer, T., Julsing, M., Peters, V., Van der Velden, T., & De Goede, M. (2015). *Basisboek kwalitatief onderzoek: Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek* (3e druk). Groningen: Noordhoff.
- Baarda, B., & Van der Hulst, M. (2017). *Basisboek interviewen: Handleiding voor het voorbereiden en afnemen van interviews* (4e druk). Groningen: Noordhoff.
- Bleijenbergh, I. (2015). *Kwalitatief onderzoek in organisaties*. Den Haag: Boom Lemma.
- Boeije, H. (2014). *Analyseren in kwalitatief onderzoek*. Amsterdam: Boom Lemma.
- Boerhout, C., Van Busschbach, J. T., Voskamp, M., Troquete, N. A. C., Swart, M. & Hoek, H. W. (2019). Agressieregulatie bij eetstoornissen: evidentie voor een kortdurende module psychomotorische therapie. *Tijdschrift voor psychiatrie*, 61(8), 572-581. Geraadpleegd op 4 maart 2021, van <http://www.tijdschriftvoorpsychiatrie.nl/assets/articles/61-2019-8-artikel-boerhout.pdf>
- Botterman, N. (2018). *Het ETC en de Zeven Transdiagnostische Factoren: Een kwalitatief inventariserend onderzoek naar de wijze waarop het Expressive Therapies Continuüm ingezet kan worden bij de transdiagnostische factoren*. [Bachelorscriptie, Hogeschool Utrecht]. HBO Kennisbank. Geraadpleegd op 22 april 2021, van https://www.hbo-kennisbank.nl/details/sharekit_hu:oai:surfsharekit.nl:7656db73-0de4-4703-b7a9-67c624d43fc1?q=Het+ETC+en+de+Zeven+Transdiagnostische+Factoren+%3A+Een+kwalitatief+inventariserend+onderzoek+naar+de+wijze+waarop+het+Expressive+Therapies+Continu%C3%BCm+ingezet+kan+worden+bij+de+transdiagnostische+factoren&has-link=yes&c=0
- De Graaff, T. (2018). Generieke module transdiagnostische factoren. *Ontwikkelingen in de ggz 2015-2020 en de betekenis daarvan voor beeldend therapeuten*. [Onderwijsonline]. Geraadpleegd op 10 februari 2021, van <https://onderwijsonline.han.nl/elearning/lesson/QNPBv5ED>
- Doorewaard, H., Kil, A., & Van de Ven, A. (2019). *Praktijkgericht kwalitatief onderzoek: Een praktische handleiding* (2e druk). Amsterdam: Boom.
- Fischer, T., & Julsing, M. (2019). *Onderzoek doen! Kwantitatief en kwalitatief onderzoek* (3e druk). Groningen: Noordhoff.
- Green, J. D. (1993). *ArtEffects*. New York: Watson-Guption.
- Grit, R., & Julsing, M. (2017). *Zo doe je onderzoek* (3e druk). Groningen: Noordhoff.
- HAN (z.d.). *Zoekmachines*. Geraadpleegd op 5 maart 2021, van <https://libguides.studiecentra.han.nl/vtonderzoekinnoveren/zoekmachines>
- Heiderscheit, A. (2016). *Creative arts therapies and clients with eating disorders*. London: Jessica Kingsley.
- Hilbert, A. (2019). Binge-Eating Disorder. *Psychiatric Clinics of North America*, 42(1), 33-43. Geraadpleegd op 11 februari 2021, van <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0193953X18311699>

- Hinz, L. D. (2006). *Drawing from Within: Using Art to Treat Eating Disorders*. London: Jessica Kingsley.
- Hinz, L. D. (2020). *Expressive therapies continuum: a framework for using art in therapy* (2nd edition). New York: Routledge.
- Migchelbrink, F. (2014). *Handboek praktijkgericht onderzoek*. Amsterdam: SWP.
- Migchelbrink, F. (2016). *Handboek praktijkgericht onderzoek: Zorg, welzijn, wonen en werken* (3e gewijzigde druk). Amsterdam: SWP.
- Mulkens, S., & Van der Linden, J. (2013). Van ratatouille tot Michelin diner: ingrediënten voor de behandeling van boulimia nervosa in negen gangen. *Tijdschrift voor gedragstherapie & cognitieve therapie*, 46(1), 15-30.
Geraadpleegd op 17 februari 2021, van https://www.tijdschriftgedragstherapie.nl/scripts/shared/artikel_pdf.php?id=TG-2013-1-3
- Novarum (z.d.). *Feiten & cijfers over anorexia*. Geraadpleegd op 17 februari 2021, van <https://novarum.nl/eetproblemen/anorexia/feiten-cijfers-anorexia/>
- Schwalbach, A. (2018). *Waar voel je je?: Werken aan emotieregulatie binnen beeldende therapie met het ETC*. [Bachelorscriptie, Hogeschool Utrecht]. HBO Kennisbank. Geraadpleegd op 14 april 2021, van https://www.hbo-kennisbank.nl/details/sharekit_hu:oai:surfsharekit.nl:19d01536-b3ad-423f-a3b2-ba1449d8415f?q=schwalbach&has-link=yes&c=0
- Schweizer, C., De Bruyn, J., Haeyen, S., Henskens, B., Rutten-Saris, M., & Visser, H. (2009). *Handboek beeldende therapie: Uit de verf*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum
- Smink, F. R. E. (2016). *Through the looking glass: Epidemiologische studies naar eetstoornissen in de eerste lijn en de bevolking*. Rijksuniversiteit Groningen. Geraadpleegd op 17 februari 2021, van https://www.rug.nl/research/portal/files/35647698/Chapter_1.pdf
- Sokmen, Y. C., & Watters, A. (2016). Emotion regulation with mindful arts activities using a personalized self-soothing kit. *Occupational Therapy in Mental Health* 32(4), 345-369. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2016.1165642>
- Spreen, M., Bootsma, M., & Van Den Bos, K. (2019). De Generieke module Vaktherapie en transdiagnostische factoren: Een onderzoek naar de praktijk. *Tijdschrift voor vaktherapie*, 15(4), 28-34. Geraadpleegd op 2 juni 2021, van <https://databank.vaktherapie.nl/bekijk/213341/De-Generieke-module-Vaktherapie-en-transdiagnostische-factoren.-Een-onderzoek-naar-de-praktijk>
- Swaen, B. (2017, 21 maart). *Validiteit en betrouwbaarheid in literatuuronderzoek*. Geraadpleegd op 2 juni 2021, van <https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/validiteit-en-betrouwbaarheid-literatuuronderzoek/>
- Van der Donk, C., & Van Lanen, B. (2015). *Praktijkonderzoek in zorg en welzijn*. Bussum: Coutinho.

Bijlage 1 Interviewvragen

Inleiding

Voordat we beginnen met dit interview, wil ik graag uitleggen met welk doel dit interview gehouden wordt, hoelang het ongeveer zal duren en wat er met de gegevens gedaan wordt na afloop van dit interview.

Ten eerste, wil ik je om toestemming vragen voor het opnemen van dit interview. Hierdoor kunnen de gegevens nauwkeuriger verwerkt worden in het onderzoek.

Ten tweede wil ik graag duidelijk maken dat de gegevens geanonimiseerd verwerkt zullen worden in dit onderzoek. Dat betekent dat de gegevens die uit dit interview komen niet herleidbaar zijn naar jou. Ook mag je te allen tijde van dit interview stoppen met je deelname.

Nu zal ik je uitleggen waarom dit interview van belang is voor het onderzoek, en ook voor jou. Ik werk momenteel aan mijn onderzoek dat ik binnen de woonvorm uitvoer. De herstelcoaches willen graag hun aanbod in creatieve werkvormen verbreden die zij kunnen inzetten tijdens de individuele coaching. Zij willen graag meer beeldende werkvormen kunnen aanbieden. Mijn taak is om deze beeldende werkvormen te ontwikkelen aan de hand van een aantal criteria. Een heel belangrijk criteria is het doel van deze beeldende werkvormen. Door interviews te houden met jullie, kan ik aan de hand van deze criteria de best passende werkvormen ontwikkelen.

De herstelcoaches hebben aangegeven dat ze graag beeldende werkvormen willen kunnen inzetten die jou kunnen helpen om in bepaalde situaties op een effectievere manier met je emoties om te kunnen gaan. Iedere dag krijg je te maken met emoties, of dit nu positieve, fijne emoties zijn of juist negatieve, vervelende emoties die je het liefste niet zou willen voelen. Emoties zijn signalen die we van ons lichaam krijgen, wat fungeert als adviesgever. Wanneer je bijvoorbeeld angstig bent, dan waarschuwt je lichaam voor potentieel gevaar waardoor we in beweging kunnen komen. Veel mensen hebben het vermogen verleerd om de betekenis van emoties te herkennen en erkennen. Ze weten dan bijvoorbeeld niet goed wat ze met hun boosheid, vreugde, verdriet, jaloezie of angst aan moeten. Omdat je eigen emoties je belangrijke informatie geven over wie je bent, waar je bijvoorbeeld blij van wordt of wat je juist lastig vindt om mee om te gaan, is het goed om je hier bewust van te zijn. Het is belangrijk om voor jezelf een manier te vinden om met deze emoties om te kunnen gaan. Dit helpt je om bijvoorbeeld betere keuzes te maken of lekkerder in je vel te zitten.

Vandaag wil ik jou daarom graag een paar vragen stellen met betrekking tot deze emoties. Het interview zal ongeveer tussen de 45-60 minuten duren. Voordat we beginnen met het interview, heb je nog vragen of opmerkingen?

Kern

Ik wil beginnen met een startvraag, en door het interview heen wil ik mijn topiclijst afwerken. Het is belangrijk dat ik voor ieder topic lang genoeg de tijd neem om het onderwerp uit te diepen. Dit doe ik door door te vragen wanneer ik meer informatie wil weten over het desbetreffende onderwerp.

Topiclijst:

- Emoties kennen

- Emoties herkennen en erkennen

- Emoties accepteren

- Emoties uiten

- Emoties onderdrukken

Ik wil je in dit interview een aantal vragen stellen volgens een topiclijst die ik heb opgesteld. Wanneer er een nieuw topic aan bod komt, zal ik hier wat over vertellen zodat het voor jou duidelijk is wat ieder topic inhoudt.

Het eerste topic gaat over **emoties kennen**. Ieder mens heeft vier basisemoties, namelijk: angst, boosheid, vreugde en verdriet. Ik wil je nu graag wat vragen stellen met betrekking tot jouw emoties. Vind je het goed om hier nu mee te beginnen?

Startvraag: Zou je mij kunnen vertellen wat jij verstaat onder 'emoties'?

- Welke emoties ken je?
- Zijn dit emoties die jij zelf ook terugziet in je eigen leven?
- Wanneer je een emotie ervaart, voel je dit dan in je lichaam?
- Zou je hier een voorbeeld van kunnen geven?

Het volgende topic gaat over **emoties herkennen en erkennen**. Het herkennen en erkennen van je eigen emoties zorgt voor gemoedsrust. Gemoedsrust houdt in dat je je niet laat afleiden door allerlei emoties en gedachten. Wanneer je gemoedsrust hebt, voel je je kalm. Hiervoor is het belangrijk om te erkennen dat emoties bij je horen en dat je een keuze hebt er wel of niet iets mee te doen. Ik kan wel een voorbeeld van mezelf geven: wanneer ik verdrietig ben, voel ik altijd een druk op mijn borst. Mijn lichaam geeft mij dan het signaal dat ik verdrietig ben. Omdat ik dit signaal herken, kan ik het vervolgens erkennen door er bijvoorbeeld op dat moment voor te kiezen om te gaan huilen.

Nu zou ik je graag een paar vragen willen stellen over het herkennen en erkennen van emoties.

- Waaraan herken je je emoties?
- Erken je je emoties?
- Zijn er emoties die je niet erkent?
- Wat is voor jou een reden dat je deze emoties niet erkent?
- Zou je me een voorbeeld kunnen geven van een situatie waarin je een emotie gemakkelijk erkent?
- Wat werkt er in deze situatie voor jou dat je je emotie gemakkelijk erkent?

We hebben het net gehad over het herkennen en erkennen van je emoties. Naast dat je je emoties kan herkennen en erkennen, is het belangrijk om deze ook te kunnen **accepteren**. Wanneer je bijvoorbeeld veel stress ervaart en de emotie die je hierdoor voelt kan erkennen en accepteren, verdwijnt er vaak al een groot deel van de negatieve emotie. Nu wil ik je graag een paar vragen stellen over het accepteren van emoties.

- Zijn er situaties waarin je je emoties accepteert?
Zo ja, kan je me een voorbeeld geven van zo'n situatie?
Wat werkt er in deze situatie voor jou dat je je emoties accepteert?
Zo nee, kan je me een voorbeeld geven van een situatie waarin het je niet lukt om je emoties te accepteren?
- Hoe ervaar je een situatie waarin je je emoties accepteert?
- Welke emoties ervaar je dan?

Het volgende topic gaat over het **uiten van je emoties**. Wanneer je moeite hebt met het uiten van je emoties, door je emoties overdreven te uiten of juist niet, voel je vaak spanningen in je lichaam. Het is belangrijk om deze emoties te uiten door bijvoorbeeld te huilen wanneer je

verdrietig bent, te lachen wanneer je vrolijk bent of even flink te schelden wanneer je boos bent. Hierdoor kan de spanning uit je lichaam verdwijnen. Als je lichaam voor een langere tijd emoties binnenhoudt en daardoor onder spanning komt te staan, kan je klachten zoals hoofdpijn en hartkloppingen ontwikkelen. Daarnaast is het uiten van je emoties belangrijk in de communicatie met anderen. Mensen zijn dan op de hoogte van hoe jij je voelt en kunnen hierdoor beter handelen naar jouw behoeften in zo'n situatie.

Ik zou je nu graag een paar vragen willen stellen over het uiten van je emoties.

- Uit je je emoties?
- Op welke manier uit je deze?
→ Zou je me een voorbeeld kunnen geven van een situatie waarin je een emotie uit?
Wat werkt er voor jou in deze situatie dat je je emotie uit?
- Vind je het lastig om je emoties te uiten?
Zo ja, wat maakt het lastig voor je?
Zo nee, wat maakt het gemakkelijk voor je?

Je hebt me net verteld over de manier waarop je je emoties uit, maar soms zijn er ook situaties waarin je je emoties kan onderdrukken. Wanneer je je emoties onderdrukt erken je ze niet. Dit kan bijvoorbeeld in een situatie gebeuren waarin je verdrietig bent. Dit is een emotie die de meeste mensen niet prettig vinden om te voelen. Wanneer je niet weet hoe je met deze emotie om moet gaan, kan het dat je deze gaat onderdrukken door bijvoorbeeld weg te lopen van de situatie. Je bent bijvoorbeeld verdrietig omdat je relatie net beëindigd is, en gaat hierdoor op stap met je vriendinnen om niet bezig te hoeven zijn met het verdriet. Ik zou je graag een paar vragen willen stellen over het onderdrukken van emoties.

- Zijn er situaties waarin je geneigd bent je emoties te onderdrukken?
- Zou je een voorbeeld van zo'n situatie kunnen geven?
- Wat maakt het voor jou dat je de neiging hebt om je emoties te onderdrukken?
→ Welke emoties onderdruk je dan?

Tot slot zou ik je nog een laatste vraag willen stellen: Wat heeft jou tot nu toe geholpen om op een prettige manier met je emoties om te gaan?

Slot

We zijn nu bij de afsluiting van het interview aangekomen. Ik wil je graag de ruimte geven voor aanvullende opmerkingen of vragen naar aanleiding van ons gesprek, als je hier behoefte aan hebt.

Ik zal je uitleggen wat ik met de data ga doen. Ik zal het interview transcriberen, waarna ik het naar je toe kan mailen. Zo kan je zelf kijken of dat er nog aanpassingen gedaan moeten worden. Hierna kan ik de data geanonimiseerd gaan verwerken in mijn onderzoek. De resultaten van het interview mag je inzien als je dit wilt dan kan je dit altijd aangeven.

Ik wil je graag bedanken voor je deelname aan dit interview. Ook wil ik je graag bedanken voor je openheid, aangezien dit best een moeilijk onderwerp kan zijn om over te praten.

Bijlage 2 Voorbeeld transcript interview respondent 1

Speaker 1: de interviewer

Speaker 2: de geïnterviewde student

Vanwege privacy redenen is de data geanonimiseerd verwerkt.

Speaker 1: Ja, nou, hopen dat het goed gaat.

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Oké, nou, ik heb je net al verteld een beetje dat het interview gaat over emoties en emoties is dus iets wat je gewoon iedere dag tegenkomt dat heb je denk ik zelf ook wel gemerkt?

Speaker 2: Ja klopt.

Speaker 1: Het is gewoon iets waar iedereen mee te maken krijgt en emoties is dus eigenlijk vanuit je lichaam een signaal van: hé, dit is hoe ik mij vandaag voel. Maar wat we tegenwoordig zien is dat mensen heel vaak verleerd zijn hoe ze bepaalde emoties moeten erkennen of herkennen, en dat bijna ieder mens heeft dat. Dus het is heel erg belangrijk om je daar bewust van te zijn van: hé, welke emoties onderdruk ik misschien of welke emoties voel ik vaker dan de ander? Dus daar wil ik gewoon even een paar vragen over stellen. Ehm, en heb jij nu, voordat we beginnen, nog opmerkingen of vragen of zo aan mij, want dat mag ook altijd.

Speaker 2: Ja, is goed maar voor nu heb ik nog niks.

Speaker 1: Oke, dus als je het hebt, dan mag je altijd gewoon vragen. Ehm, de topic lijst, we beginnen gewoon met emoties kennen. Dan zou ik je eerst gewoon even vertellen waar dat over gaat, dus eigenlijk heel makkelijk. Nou ja, iedereen heeft emoties en dat zijn er eigenlijk heel veel, maar ze hebben uiteindelijk vier basis emoties vastgesteld. Dat dat is angst, boosheid vreugde en verdriet, en dat zijn emoties die de meeste mensen wel kennen. Maar daar wil ik jou nu eventjes een paar vragen over stellen.

Speaker 2: Is goed.

Speaker 1: Zou je mij kunnen vertellen wat jij verstaat onder emoties?

Speaker 2: Wat ik versta, onder emoties, ehm, even denken. Ja, vooral het kunnen plaatsen in iets wat je voelt, zeg, maar bepaalde gevoelens een naam kunnen geven, zodat je het voor jezelf wat meer kan snappen en wat beter mee kan leren omgaan. Zeg maar, dat denk ik vooral.

Speaker 1: Want welke emoties ken jij dan bijvoorbeeld?

Speaker 2: Verdriet ken ik. Blijdschap ken ik ook wel ehm, even kijken. Boos, blij, angstig, dat ken ik ook wel

Speaker 1: Mmm

Speaker 2: boos dan wat minder. Die kan ik zelf niet echt voelen maar voor de rest kan ik best wel wat voelen daarin.

Speaker 1: Ja, want het zijn er dan bepaalde emoties bij jou die je meer terugziet in je eigen leven, dan andere emoties, omdat je net bijvoorbeeld zo zegt over die boosheid dat je dat wat moeilijker vindt.

Speaker 2: Ik merk dat die echt heel erg op de achtergrond zit, maar dat meer op de voorgrond de angst en verdriet zit in het dagelijks leven.

Speaker 1: Want hoe, als ik dat mag vragen van als je emoties ervaart van voel je je dat dan ook in je lichaam? Bijvoorbeeld? Wat jij net zegt, die angst of verdriet voel je, staan meer op de voorgrond voel je dat dan ook in je lichaam?

Speaker 2: Eh nou ja, ik denk dat ik ze wel voel maar dat ik me echt bewust van word wanneer het al iets te hevig is en dat is ook iets waar ik mee aan het werk ben, gewoon eerder dat kan aanpak en kan aanpakken wat ik voel, zodat ik er eerder bij kan zijn, zodat ernstige kan verhelpen zeg maar dus ik voel het wel steeds meer, maar het is nog niet optimaal.

Speaker 1: Dus het is je zou dat eerder willen, er eerder achter willen komen.

Speaker 2: Ja, eerder signaleren.

Speaker 1: Want zou je me daar een voorbeeld van kunnen geven van zo'n situatie bijvoorbeeld?

Speaker 2: Ja, ik kan me gewoon de hele dag op zich oké voelen, wel met een soort met een waas over me heen, maar dan dat intense gevoel van verdriet of pijn, of iets. Dat komt dan niet naar boven. En dan, wanneer ik pas echt alleen ben op mijn kamer of iets. Maar meestal, wanneer het er al best wel lang zat, dan pas komt het er echt uit en dan pas besef ik me van oh, dat was al iets wat de hele dag er zat en waar ik dus eigenlijk eerder mee had kunnen aankomen. Zeg maar om dat hele erge wat dan in de avond gebeurt, waarin ik ook weer dan in oude patronen val had kunnen voorkomen.

Speaker 1: Oké, dus je zou dat gewoon eerder willen, want voel je, maar je voelt het door de dag heen al wel, een beetje vaag dan of zo?

Speaker 2: Ja, maar dat is meer dat ik achteraf dan denk van oh, ja, dit was weer.

Speaker 1: Oké, dus het is eigenlijk altijd achteraf bij jou dat je denkt van oh.

Speaker 2: Oh ja, dat was het signaal, toen had ik al in moeten grijpen.

Speaker 1: Want het is voor jou dan ook altijd duidelijk dan wat ervoor zorgt dat je zo voelt?

Speaker 2: Nee, zeker niet, nee.

Speaker 1: Nee, dus dat is vaak nog een beetje vaag?

Speaker 2: Mmm en vaak heb ik ook wel dat het meer mijn gevoel qua lichamelijke dingen zich uit zeg maar, en dat pas wanneer het te erg wordt, dat dan in qua gevoel echt naar buiten komt, maar dat ik meer, eerder gewoon of heel erg vermoeidheidsklachten zijn, of zeg maar dat soort dingetjes die ik dan zelf niet zo snel zo signaleren als van oh, daar komt iets dus, niet dat ik dan al die emotie voel, maar meer in mijn lichaam, dat er iets is.

Speaker 1: Je voelt wel iets van onrustigheid in je lichaam?

Speaker 2: Ja, maar echt wel die emotie kan ik niet voelen.

Speaker 2: Nee.

Speaker 1: Want dat is vaak zo dat bijvoorbeeld ik heb zelf vaak, als ik echt een druk op mijn borst voel en dan weet ik soms ook nog helemaal niet wat er aan de hand is maar dan voel

ik van hé, dat is iets van iets wat ik niet fijn vind. En wanneer ik bijvoorbeeld heel erg blij ben of zo, dan voel ik het in mijn buik echt een beetje van die kriebels maar heb, jij, kan jij dan wel emoties plaatsen naar bijvoorbeeld hoe je dat in je lichaam voelt? Of vind je dat lastig?

Speaker 2: Alleen echt in het moment zelf, wanneer ik al eigenlijk eerder had moeten ingrijpen.

Speaker 1: Mmm.

Speaker 2: Zeg maar op dat moment, dan kan ik het wel een beetje voelen, maar daarvoor eigenlijk niet, dan is het gewoon puur echt door mijn hele lichaam heen.

Speaker 1: Oké, dan is het gewoon echt een waas over je lichaam, en dat wordt pas later, als je dan bijvoorbeeld alleen op je kamer bent, dan pas echt-

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Duidelijk?

Speaker 2: Mmm.

Speaker 1: Oké, oh ja dat snap ik eigenlijk ook wel heel goed, want dan uit je eigenlijk ook je emotie pas.

Speaker 2: Ja, klopt.

Speaker 1: Ja, want heb je daar weet je dan ook een beetje wat de reden daarachter is dat je dat dan bijvoorbeeld alleen op je kamer dan wel doet?

Speaker 2: Angst voor de mening van anderen, erover ja, geen hulp willen van anderen, dus het ook niet willen laten zien dat ik hulp nodig heb op het moment en het gewoon heel graag alleen willen doen. En me veiliger voelen alleen.

Speaker 1: Mmm.

Bijlage 3 Voorbeeld gecodeerd interview

<i>Speaker 1:</i> Het zou fijn zijn als je helemaal niet afhankelijk bent van anderen en gewoon lekker altijd niks aantrekt van anderen of zo. Maar ja, zo, je leeft nu eenmaal samen met mensen. Maar dat zou natuurlijk wel de ideale situatie zijn dat je gewoon je goed kan voelen zonder anderen daarvoor nodig te hebben, of wat jij zegt, die energie die je dan voelt van anderen, als iemand niet lekker in z'n vel zit, dat het jou dan niet hoeft te raken of zo, dat zou natuurlijk echt fijn zijn, maar je komt op mij over als iemand die dus wel heel erg betrokken is met mensen om je heen. <i>Speaker 2:</i> Zeker. <i>Speaker 1:</i> Ja. <i>Speaker 1:</i> Ik vroeg me net nog eventjes af, je had het over die boosheid van, sorry daar kom ik nu even op terug omdat ik daar even over nadenk, die boosheid dat je weet in je hoofd dat je boos bent, maar je voelt het niet? <i>Speaker 2:</i> Ja. <i>Speaker 1:</i> Lijkt me ook wel heel lastig, want dan zit het wel veel in je hoofd, dan ben je er wel mee bezig? <i>Speaker 2:</i> Ja, heel erg, ja, ik heb ook heel erg die woede in m'n hoofd, daarover maar het echt voelen ervan. Ik heb sowieso, boos zijn heb ik nooit gekund al vanaf kleins af aan. Ik heb nooit boos op iemand kunnen zijn. En ja, dat is gewoon iets wat ik gewoon niet heb ontwikkeld. En ik weet nu wel dat er heel erg zit, gewoon door de gedachten die ik heb erover en alles en de gesprekken die ik heb gehad om meer duidelijkheid over mezelf te krijgen daarover ook weet ik nu wel dat er gewoon heel veel woede zit, maar om dat echt te voelen is gewoon nog, ja, misschien iets te zwaar of iets heftig nog om dat echt naar buiten te brengen en moet er misschien eerst iets meer verwerkt	Vanaf kleins af aan nooit boos kunnen zijn op iemand Boosheid is nog te heftig om te voelen en naar buiten te brengen	Emoties voelen Emoties voelen	worden voordat tien dat stukje naar voren kan komen. <i>Speaker 1:</i> Ja, want ik kan me wel voorstellen, als jij die woede dan heel erg, heel erg eigenlijk in je hoofd hebt, en ook vanuit, ja, ik denk dan hoe je het zegt, je vader, ik denk vanuit je jeugd dan ook, dat er misschien inderdaad, vooral als je dat nooit hebt kunnen uiten of echt voelen, dat je dan het zo groot is geworden en dat kan je. Dat is ook heel lastig, om dat in één keer, ja, want hoe ga je dat, hoe ga je daar, aan beginnen, zeg maar. <i>Speaker 2:</i> Ja, het is gewoon heel lastig en daarom is het ook meer dat ik nu ook met de therapeut en zo zit van ja gewoon een soort moment van de fase van rouw. Eerst het verdriet te laten zijn. En dan pas komen de frustratie, de woede, maar eerst gewoon even kunnen rouwen erom en kunnen verwerken wat er allemaal is gebeurd, dat ik geen contact meer heb voordat ik daadwerkelijk echt dat stukje woede ga aanpakken, omdat dat misschien, als ik het meer geaccepteerd heb voor mezelf, dat dat zo is dat die woede misschien ook minder intens is, waardoor ik hem ook beter durf te uiten. <i>Speaker 1:</i> Ja, want het is natuurlijk eng als je weet dat iets zo intens is om dat dan te gaan uiten. <i>Speaker 2:</i> Ja klopt, en ik weet dat die woede gewoon heel heftig in me zit en heel intens. Maar ik ben nog nooit boos, echt geweest, dus ik heb nog nooit geuit, dus ik weet ook niet hoe ik ben als ik boos ben. <i>Speaker 1:</i> Dus dat kan ook een best eng idee zijn. <i>Speaker 2:</i> Dus dat erbij en heel veel woede in je, maar ook niet weten hoe dat dan bij jou gaat uiten uiteindelijk, is voor mij best lastig. En ja, is het ook gewoon dat voor nu voor mezelf ook belangrijk is dat ik eerst een	Eerst het verdriet er laten zijn en daarna de woede Als ik het meer geaccepteerd heb, durf ik die woede beter te uiten Onbekend met boosheid Emoties uiten is lastig wanneer ik niet weet hoe dit bij mij geuit wordt omdat ik er onbekend mee ben (woede)	Gewenste omgang met emoties Emoties accepteren Emoties herkennen Emoties uiten
stukje verdriet eromheen verwerkt, zodat die boosheid misschien wat minder is en dan voorzichtig stukje voor stukje die woede aanpakken, zodat ja, ik daarin mezelf ook kan leren kennen. <i>Speaker 1:</i> Ja, ik denk sowieso dat stapje voor stapje de beste oplossing is, maar <i>Speaker 2:</i> Ja dat denk ik zelf ook <i>Speaker 1:</i> Ja jeetje <i>Speaker 2:</i> ... Intens zijn denk ik <i>Speaker 1:</i> Maar heb je dan, ik kan me voorstellen voor jou, dan dat als je dat wel heel erg sterk in je hoofd voelt, maar niet van. Ben je dan is, ben je heel veel tijd daaraan kwijt, zeg maar in je hoofd. Van op een dag bijvoorbeeld komt dat iedere dag wel bij jou naar boven? <i>Speaker 2:</i> Ja, ik denk dat het ieder uur wel heel even in m'n hoofd komt en het ene moment veel langer dan het andere moment, maar ik denk dat er wel ieder uur sowieso wel een moment van vijf minuten is dat ik met m'n hoofd daar zit. <i>Speaker 1:</i> Staat het dan heel erg op de voorgrond ook voor jou, in de dingen die je doet in je dagelijks leven, zeg maar van bijvoorbeeld staat dat blijdschap soms in de weg of of iets of? <i>Speaker 2:</i> Nou ja, het is niet per se dat het me weerhoudt om dingen te doen. Het is meer dat als ik dingen ga doen en dat me kan terugbrengen naar die moment, bijvoorbeeld specifiek producten of bepaalde plekken, voorwerpen, dat dat wel, me dan weer even terug kan brengen daarnaar toe. Dus het is niet per se dat het me weerhoudt. <i>Speaker 1:</i> Nee. <i>Speaker 2:</i> Maar ik merk wel dat als	Stukje voor stukje woede aanpakken zodat ik mezelf daarin kan leren kennen Producten, plekken of voorwerpen kunnen me terugbrengen naar die woede in mijn hoofd	Gewenste omgang met emoties Triggers emoties	ik zoiets doe en ik kom dan iets tegen waardoor ik weer teruggebracht wordt in dat het dan wel intenser wordt, zeg maar en omhoog komt dat meer normaal gewoon iets vlakker is, zeg maar in m'n hoofd komt. Maar als er dan iets gebeurt of ik zie iets of ik hoor iets wat ermee te maken heeft, mijn hoofd dat is dan wat heftiger naar voren komt. <i>Speaker 1:</i> Dus dat is dan gewoon een trigger? <i>Speaker 2:</i> Ja. <i>Speaker 1:</i> Ja, ja, want bijvoorbeeld die maar jij zegt dat angst en verdriet wel, dat kan je wel uiten, of voelen? <i>Speaker 2:</i> Voelen meer <i>Speaker 1:</i> Je voelt het? <i>Speaker 2:</i> Dat vind ik nog wel heel lastig maar ik begin ze wel steeds meer te voelen. <i>Speaker 1:</i> Mmm dus dat vind je wel makkelijker dan die boosheid? <i>Speaker 2:</i> Ja. <i>Speaker 1:</i> Dus nu je bezig bent met een stukje verdriet, zeg maar om dat rouwproces, is dat dan voor jou makkelijker en, zeg maar makkelijker, opstapje naar het uiten van die woede, zeg maar? <i>Speaker 2:</i> Nou ja, het is denk ik meer dat verdriet ik altijd wel heb gekend, maar het die afgelopen jaren vooral heel erg weer terug hebben gestopt en dat dat nu weer wat meer omhoog komt. Dat ik ook gewoon ik heb, denk ik, vijf jaar lang niks gevoeld, heb ik zonder emoties door het leven gegaan en dat ik nu zeg maar verdriet had ik daarvoor wel heel erg, en dat soort dingen en de angst ook, maar dat ik die nu weer begin op te pakken. Maar die, ja, ik wist van mezelf niet toen ik ermee begon, van hoe ze echt weer precies	Door een trigger wordt de emotie intenser Verdriet en angst begin ik steeds meer te voelen Verdriet en angst altijd gekend en daarom makkelijker om te voelen	Triggers emoties Emoties voelen Emoties voelen

Bijlage 4 Zoekschema

Tabel 11 Zoekschema

Database	Zoekstring	Resultaten	Bruikbaar
HAN Quest	Beeldende werkvormen AND transdiagnostische factor AND emotieregulatie Hits: 11	Het ETC en de Zeven Transdiagnostische Factoren: Een kwalitatief inventariserend onderzoek naar de wijze waarop het Expressive Therapies Continuüm ingezet kan worden bij de transdiagnostische factoren	Ja
		Het Unified Protocol: een veelbelovende transdiagnostische aanpak	Nee
		Gewaarworden van de mate van emotionele gewaarwording van de patiënt: Handreiking voor de diagnostiek van emotional awareness en alexithymie	Nee
	Emotieregulatie beeldende therapie Hits: 6	Waar voel je je? : Werken aan emotieregulatie binnen beeldende therapie met het ETC	Ja
	Beeldende therapie AND transdiagnostisch Hits: 1	De transdiagnostische benadering	Nee
	Art therapy AND emotion regulation AND transdiagnostic factor Hits: 1	Affect regulation training reduces symptom severity in depression – a randomized controlled trial	Nee
	Art therapy AND affect regulation Hits: 390	Affect regulation, mirror neurons, and the third hand: formulating mindful empathic art interventions	Nee
	Art therapy OR artwork AND affect regulation AND transdiagnostic Hits: 172	<i>Geen bruikbare resultaten</i>	
	Transdiagnostic AND art therapy Hits: 29	<i>Geen bruikbare resultaten</i>	
	Art therapy AND “emotional control” OR	Using the clay slip game in art therapy: a sensory intervention	Nee

	“stress-regulation” OR “mood regulation” <i>Niet alle artikelen bekeken/gelezen</i> Hits: 9,858		
Databank vaktherapie	Beeldende therapie transdiagnostische factor emotieregulatie Hits: 0		
	Transdiagnostische factoren Hits: 9	<i>Geen bruikbare resultaten</i>	
	Beeldende therapie emotieregulatie Hits: 2	Transdiagnostische factoren: het materiaal en de ervaring. Differentiatie naar aanleiding van onderzoek naar beeldende therapie bij kinderen met autisme	Nee
		Roeien met twee riemen. Beeldende therapie in een rouwgroep voor jongeren.	Nee
	Emotieregulatie Hits: 11	<i>Geen bruikbare resultaten</i>	
Google scholar	Beeldende werkvormen AND transdiagnostische factor AND	Ontwikkelingen in de ggz 2015- 2020 en de betekenis daarvan voor beeldend therapeuten	Nee
	emotieregulatie Hits: 3	De krachtige ervaring: emotie- en zelfbeeldregulatie bij persoonlijkheidsstoornissen via vaktherapie	Nee
		De krachtige ervaring. Emotie-en zelfbeeldregulatie bij persoonlijkheidsstoornissen via Vaktherapie	Nee
	Emotieregulatie AND beeldende therapie Hits: 113	<i>Geen bruikbare resultaten</i>	
	Beeldende therapie AND transdiagnostisch Hits: 31	<i>Geen bruikbare resultaten</i>	
	Transdiagnostische factoren AND beeldende therapie OR beeldende werkvormen	Ontwikkelingen in de ggz 2015- 2020 en de betekenis daarvan voor beeldend therapeuten	Nee

	Hits: 5		
	"Art therapy" OR "artwork" AND "emotion regulation" OR "transdiagnostic factor" NOT	Chapter 42 – Clay art therapy on emotion regulation: Research, theoretical underpinnings, and treatment mechanisms	Nee
	"personality disorders"	Emotion regulation strategies and effects in art-making: A narrative synthesis	
	Hits: 105		
	"Art therapy" or "artwork" AND "emotion regulation" AND "transdiagnostic" NOT "personality disorders"	<i>Geen bruikbare resultaten</i>	
	Hits: 25		
	"Art therapy" or "artwork" AND "affect regulation" NOT "personality disorders"	The first 15 min in art therapy: Painting a picture from the past	Nee
	Hits: 104		
	Arts AND emotional regulation <i>Niet alle artikelen bekeken/gelezen</i>	Emotion regulation with mindful arts activities using a personalized self- soothing kit	Ja
	Hits: 743.000		
	"Art" AND "emotion regulation" <i>Niet alle artikelen bekeken/gelezen</i>	Mindful emotion regulation: An integrative review	Nee
	Hits: 34.600		

N staat voor het aantal bronnen.

Abstract screening n= 12

- Het ETC en de Zeven Transdiagnostische Factoren: Een kwalitatief inventariserend onderzoek naar de wijze waarop het Expressive Therapies Continuüm ingezet kan worden bij de transdiagnostische factoren (2018)

file:///C:/Users/Gebruiker/Downloads/file_19d1a1a7-7e80-41ab-9022-4c2e409a818b_Nadine-Botterman-Het-ETC-en-de-zeven-transdiagnostische-factoren-Praktijkgericht-onderzoek.pdf

- Het Unified Protocol: een veelbelovende transdiagnostische aanpak (2013)

<http://eds.b.ebscohost.com/eds/viewarticle/render?data=dGJyMPPp44rp2%2fdV0%2bnjisfk5le45PFirgivULKk63nn5Kx94um%2bS62ot0ewprBJnqq4S66wsEmet8s%2b8ujfhvHX4Yzn5eyB4rOrTrStr02urg9RpOnnfLvcr0mwquJ6s6PgUa%2bqq0zfp69F36%2bvSKvctVDiqN9R4qq0SLO28X3x6eeH7OPlig%2bmsD7q1%2bx%2fu%2bTgPuLYu33i6ex5%2bJzyeeWzv2ak1%2bxV49xht%2fwrFHk2rJM5KiwRuSr5Eqsg%2bB9sqS2TrCsrE3kp7ZLtdgyTrHb4j7k5fCF3%2bq7fvPi6ozj7vIA&vid=0&sid=f1124db5-b914-4a11-a910-f78d2a9d4605@sessionmgr102>

- Gewaarworden van de mate van emotionele gewaarwording van de patiënt: Handreiking voor de diagnostiek van emotional awareness en alexithymie (2016)

<http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=5&sid=f1124db5-b914-4a11-a910-f78d2a9d4605%40sessionmgr102&bdata=Jmxhbm9bmwm2l0ZT1lZHMtY2ZSZzY29wZT1zaXRl#AN=edsnar.oai.ris.utwente.nl.publications.54699249.b82e.449c.a094.7921b6420cab&db=edsnar>

- Waar voel je je? : Werken aan emotieregulatie binnen beeldende therapie met het ETC (2018)

<http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=13&sid=f1124db5-b914-4a11-a910-f78d2a9d4605%40sessionmgr102&bdata=Jmxhbm9bmwm2l0ZT1lZHMtY2ZSZzY29wZT1zaXRl#AN=edshbo.sharekit.hu.oai.surfsharekit.nl.19d01536.b3ad.423f.a3b2.ba1449d8415f&db=edshbo>

- Affect regulation, mirror neurons, and the third hand: formulating mindful empathic art interventions (2010)

<http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=30&sid=f1124db5-b914-4a11-a910-f78d2a9d4605%40sessionmgr102&bdata=Jmxhbm9bmwm2l0ZT1lZHMtY2ZSZzY29wZT1zaXRl#db=rzh&AN=104958233>

- Using the clay slip game in art therapy: a sensory intervention (2020)

<http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=39&sid=f1124db5-b914-4a11-a910-f78d2a9d4605%40sessionmgr102&bdata=Jmxhbm9bmwm2l0ZT1lZHMtY2ZSZzY29wZT1zaXRl#AN=144316311&db=rzh>

- Ontwikkelingen in de ggz 2015 – 2020 en de betekenis daarvan voor beeldend therapeuten (2018)

<https://groe-in-beeld.nl/assets/generieke-module-vaktherapie-voor-website.pdf#page=21>

- Chapter 42 – Clay art therapy on emotion regulation: Research, theoretical underpinnings, and treatment mechanisms (2021)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128179338000098>

- Emotion regulation strategies and effects in art-making: A narrative synthesis (2018)

<https://www-1sciencedirect-1com-1t1dk4ei836f5.stcproxy.han.nl/science/article/pii/S0197455617300059>

- The first 15 min in art therapy: Painting a picture from the past (2020)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0197455620300915>

- Emotion regulation with mindful arts activities using a personalized self-soothing kit (2016)

https://d1wgtxts1xzle7.cloudfront.net/51936919/Sokmen_Watters_2016_Authors_Manuscript.pdf?1488083648=&response-content-

[disposition=inline%3B+filename%3DEmotion_regulation_with_mindful_arts_act.pdf&Expires=1617272291&Signature=EN-N0VGGUzVrDaxRT57Ru0BRk8fI9IL76ZcvjmO4MhzQ-TE4YQyr-Y9mxm8g1SnbDKOLCkf7201QjhAOxYX2CCEdpB2DOO3upMZ-8E6PBKKYwRS0DdSqrhaDsd75DWBlph1t8rdTuVMT4s6TliMRvvWoylFhFmcmlpfRd5zGdlT6r4zynggaTn880ICFCzH7iqLKLX1ObphY3fTpzYxx4h7sBZ60l1xA2dC00LTgXOMUGWQVZbFBY5g18aUVELHcWjTJwrrw7KtSMr5dIfICEc~ax7QqZgHQCihSPH5inkxvSgXygg1k44fezV1L4w19I90egxKTvmr91o7qbH2HoQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735809000865?via=ihub)

- Mindful emotion regulation: An integrative review (2009)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735809000865?via=ihub>

Full text screening n= 11

- Het ETC en de Zeven Transdiagnostische Factoren: Een kwalitatief inventariserend onderzoek naar de wijze waarop het Expressive Therapies Continuüm ingezet kan worden bij de transdiagnostische factoren (2018)
- Het Unified Protocol: een veelbelovende transdiagnostische aanpak (2013)
- Waar voel je je?: Werken aan emotieregulatie binnen beeldende therapie met het ETC (2018)
- Affect regulation, mirror neurons, and the third hand: formulating mindful empathic art interventions (2010)
- Chapter 42 – Clay art therapy on emotion regulation: Research, theoretical underpinnings, and treatment mechanisms (2021)
- Using the clay slip game in art therapy: a sensory intervention (2020)
- Ontwikkelingen in de ggz 2015 – 2020 en de betekenis daarvan voor beeldend therapeuten (2018)
- Emotion regulation strategies and effects in art-making: A narrative synthesis (2018)
- The first 15 min in art therapy: Painting a picture from the past (2020)
- Emotion regulation with mindful arts activities using a personalized self-soothing kit (2016)
- Mindful emotion regulation: An integrative review (2009)

Bruikbare artikelen n= 4

- *Expressive therapies continuum: a framework for using art in therapy* (2020)
- Het ETC en de Zeven Transdiagnostische Factoren: Een kwalitatief inventariserend onderzoek naar de wijze waarop het Expressive Therapies Continuüm ingezet kan worden bij de transdiagnostische factoren (2018)
- Waar voel je je?: Werken aan emotieregulatie binnen beeldende therapie met het ETC (2018)
- Emotion regulation with mindful arts activities using a personalized self-soothing kit (2016)

Bijlage 5 Resultaten vragenlijst

1. Welke opleiding(en) heb je afgerond?

Tabel 12 Opleidingen die de respondenten hebben afgerond

Antwoord	Respondent
Master orthopedagogiek	Respondent 1
Creatieve therapie – drama	Respondent 2
Sociaal pedagogische hulpverlening, GGZ-agoog	Respondent 3



Figuur 4

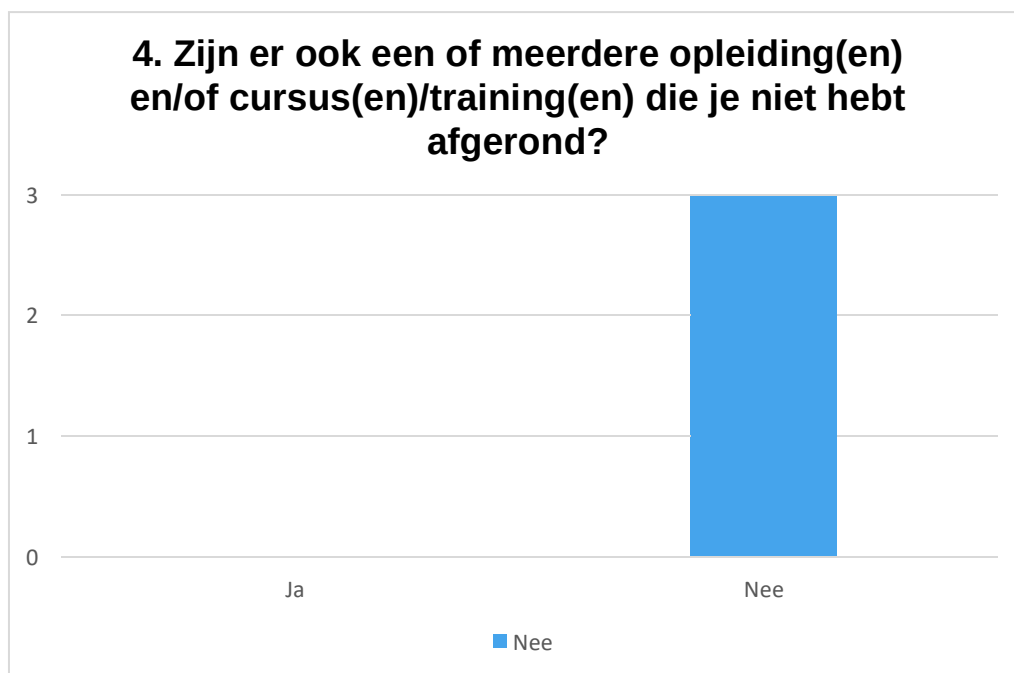
De schaal is 3 omdat 3 respondenten de vraag beantwoord hebben.

Alle drie de herstelcoaches beantwoorden de vraag met het antwoord 'ja'.

3. Zo ja, welke?

Tabel 13 Cursus(en) en/of training(en) die de respondenten gevolgd hebben

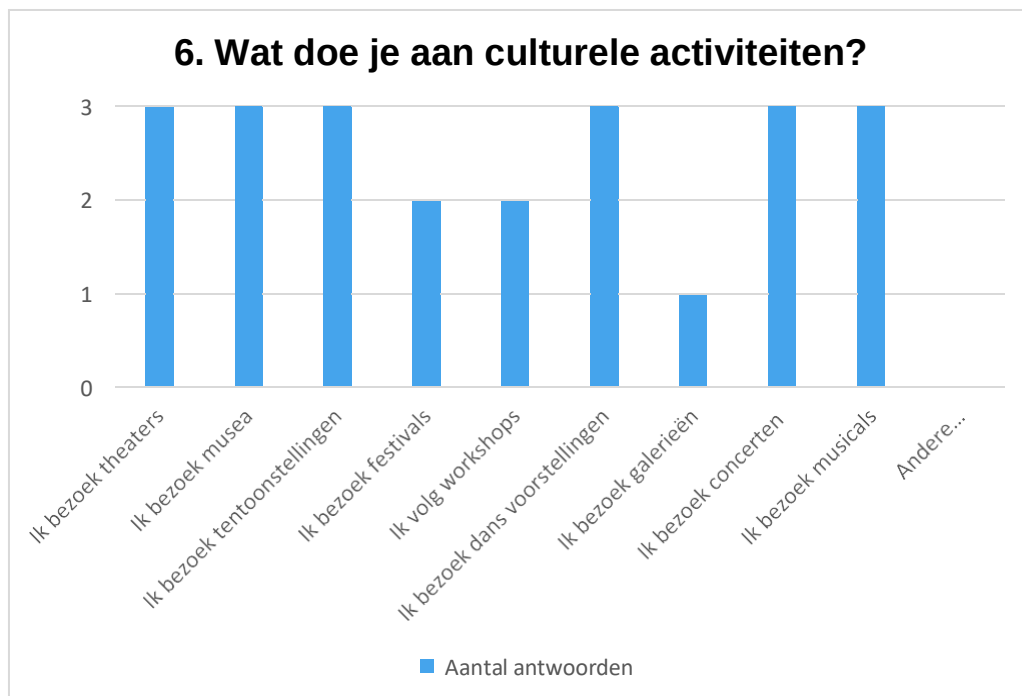
Antwoord	Respondent
Cursus Dyslexiebehandeling bij comorbiditeit	Respondent 1
NLP, Covey, Sociaal ondernemen en nog een aantal kleine trainingen	Respondent 2
Ja van alles: bhv, omgaan met agressie, diabetes, motiverende gespreksvoering, 365dagensuccesvol, bethechange en dan vergeet ik nog een aantal	Respondent 3



Figuur 5

De schaal is 3 omdat 3 respondenten de vraag beantwoord hebben.

Alle drie de herstelcoaches beantwoordden de vraag met 'nee'.



Figuur 6

De schaal is 3 omdat 3 respondenten de vraag beantwoord hebben.

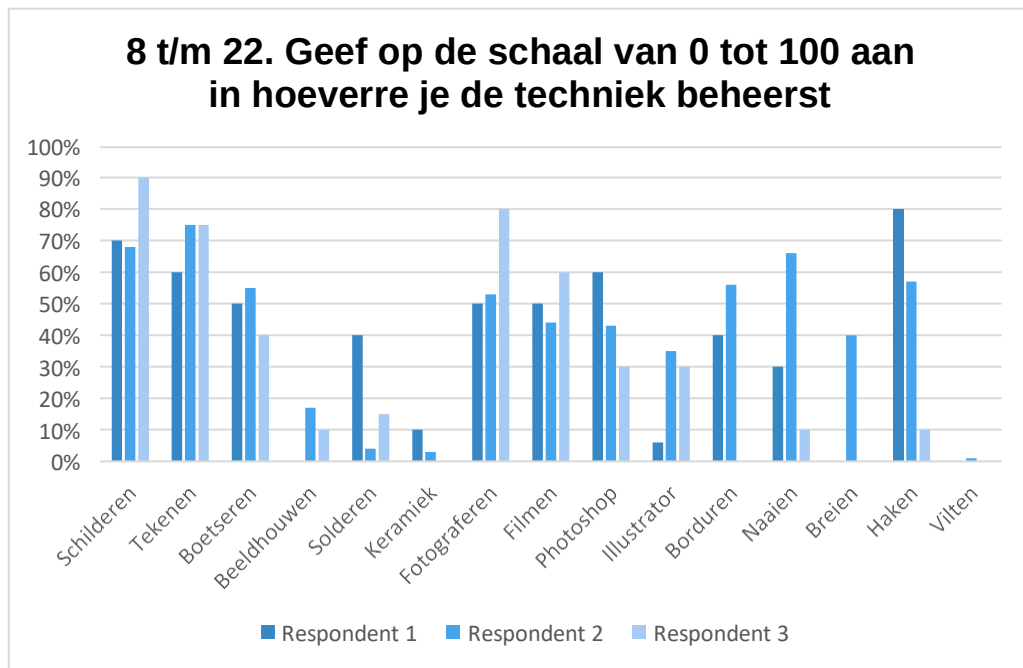
Alle drie de herstelcoaches geven als antwoord dat ze theaters, musea, tentoonstellingen, dans voorstellingen, concerten en musicals bezoeken. Respondent 1 en 2 geven als antwoord dat ze ook festivals bezoeken. Respondent 2 en 3 geven beiden als antwoord dat ze ook workshops volgen. Respondent 2 geeft als enige aan dat ze ook galerieën bezoekt.



Figuur 7

De schaal is 3 omdat 3 respondenten de vraag beantwoord hebben.

Alle drie de herstelcoaches geven als antwoord dat ze boeken lezen. Respondent 1 geeft aan daarnaast ook een instrument te bespelen en te zingen. Respondent 2 geeft aan daarnaast ook toneel te spelen. Respondent 3 geeft aan daarnaast te dansen, een instrument te bespelen, kunst te maken en boeken te lezen.



Figuur 8

De onderzoeker heeft ervoor gekozen om zich bij deze vraag te richten op de antwoorden die enige overlap hebben met elkaar. Dit is noodzakelijk voor dit onderzoek, omdat alle drie de herstelcoaches de beeldende werkvormen die ontwikkeld worden in moeten kunnen zetten in de individuele coaching. Daarom is het niet efficiënt om antwoorden die te ver uit elkaar liggen mee te nemen in dit onderzoek.

De volgende antwoorden hebben de meeste overlap met elkaar (zie Figuur 8):

- ❖ Schilderen
- ❖ Teken, en
- ❖ Boetseren
- ❖ Fotograferen
- ❖ Filmen
- ❖ Photoshop

23. Zijn er technieken die je beheerst of bekend mee bent en die je graag zou willen inzetten?

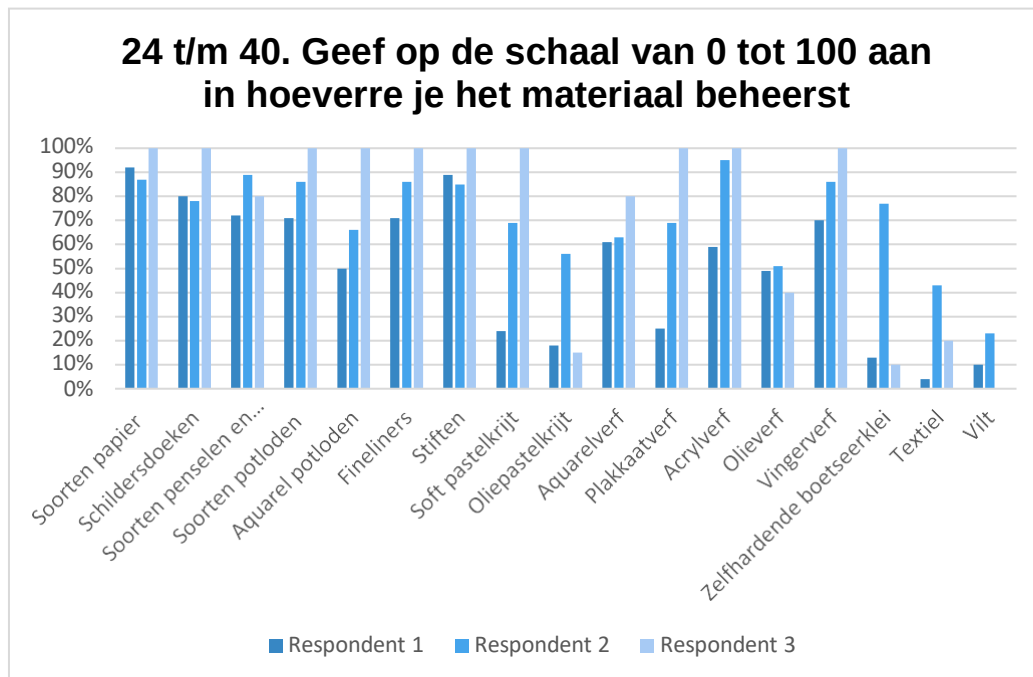
Tabel 14 *Technieken die de respondenten graag in zouden willen zetten*

Antwoord	Respondent
Schilderen, boetseren, haken, fotograferen	Respondent 1
Schilderen, boetseren	Respondent 2
Zou vooral graag zien welke een extra functie kunnen hebben en op welke wijze	Respondent 3

De onderzoeker heeft er ook bij vraag 23 voor gekozen om zich te richten op de antwoorden die overlap hebben met elkaar. De volgende antwoorden hebben de meeste overlap met elkaar:

- ❖ Schilderen
- ❖ Boetseren

Ook neemt de onderzoeker het antwoord van respondent 3 mee in het onderzoek door in het werkboek een korte uitleg te schrijven over de functie en op welke wijze het materiaal ingezet kan worden.



Figuur 9

Ook bij vraag 24 t/m 40 heeft de onderzoeker ervoor gekozen om zich te richten op de antwoorden die enige overlap hebben met elkaar. De volgende antwoorden hebben de meeste overlap met elkaar (zie Figuur 9):

- ❖ Soorten papier
- ❖ Schildersdoeken
- ❖ Soorten penselen en kwasten
- ❖ Soorten potloden
- ❖ Fineliners
- ❖ Stiften
- ❖ Aquarelverf
- ❖ Olieverf
- ❖ Vingerverf

41. Welke technieken hebben jouw voorkeur?

Tabel 15 *Technieken die de voorkeur hebben van de respondenten*

Antwoord	Respondent
Schilderen, boetseren, haken, fotograferen	Respondent 1

Boetseren, tekenen, illustrator, schilderen en ik ben ook nieuwsgierig naar andere creatieve vormen	Respondent 2
Schilderen, tekenen, pastel, aquarel, voornamelijk de dingen die ik al wat beter ken	Respondent 3

De onderzoeker heeft er ook bij vraag 41 voor gekozen om zich te richten op de antwoorden die overlap hebben met elkaar. De volgende antwoorden hebben de meeste overlap met elkaar:

- ❖ Schilderen
- ❖ Teken

42. Welke materialen hebben jouw voorkeur?

Tabel 16 *Materialen die de voorkeur hebben van de respondent*

Antwoord	Respondent
Papier, penselen/kwasten, klei, alle soorten verf	Respondent 1
Boetseren, vingerverf, fineliner, soft pastelkrijt	Respondent 2
Zelfde als vraag 41. De materialen die ik al wat beter ken	Respondent 3

De onderzoeker heeft er ook bij vraag 42 voor gekozen om zich te richten op de antwoorden die overlap hebben met elkaar. De volgende antwoorden hebben de meeste overlap met elkaar:

- ❖ Klei
- ❖ Vingerverf/alle soorten verf

Werkboek

Uit het hoofd, in het gevoel

De werkvormen die tot stand zijn gekomen in dit werkboek zijn gebaseerd op de werkvormen uit het onderzoek van Botterman (2018), het onderzoek van Schwalbach (2018) en het onderzoek van Sokmen en Watters (2016).



Gebruik van het werkboek

Dit werkboek met beeldende werkvormen is ontwikkeld voor de herstelcoaches van de woonvorm, om in te zetten tijdens de individuele coaching. De werkvormen kunnen worden ingezet bij de studenten die problemen ondervinden in hun emotieregulatie.

Problemen die de studenten ondervinden bij het reguleren van hun emoties:

- Moeite met het herkennen van emoties.
- Moeite met het voelen van emoties in het lichaam.
- Emoties pas uiten wanneer het al een lange tijd onderdrukt is, waardoor het ervaren wordt als 'overspoeld raken'.
- Emoties onderdrukken.

De herstelcoach kan op basis van de indicatie een werkvorm uitkiezen om in te zetten tijdens de individuele coaching.

- Het open rondje staat voor werkvormen met als doel:
Verbeteren van de emotieherkenning en differentiatie.
- Het dichte rondje staat voor werkvormen met als doel:
Het op gang brengen van de beleving van lichamelijke sensaties of leren omgaan met sensaties.
- Het vierkantje staat voor de *self-soothing kit* met als doel:
De emotionele opwindning terugbrengen naar een comfortabel niveau door kalmerende activiteiten.
- Het pijltje staat voor de *self-express kit* met als doel:
Emoties uiten.

Beeldende werkvormen

Uitgaande van bovenstaande problemen ervaren door de studenten, zijn er beeldende werkvormen geselecteerd met de volgende doelen:

- Het op gang brengen van de beleving van lichamelijke sensaties of leren omgaan met sensaties.
- Verbeteren van emotieherkenning en differentiatie.

Tabel 17 *Werkvorm 1 op het kinesthetisch/sensorisch niveau.*

Indicatie De cliënt is sterk cognitief georiënteerd en is het contact met het lijf en de eigen beleving verloren.
Doel Het op gang brengen van de beleving van lichamelijke sensaties of leren omgaan met sensaties.
Werkvorm 1 Vingerverven met ogen dicht Materiaal: Vingerverf A2 formaat papier (stevig papier, geen printpapier) Schilderstape Werkvorm: <u>Voorbereiding</u> Plak het vel papier met alle vier de zijden met schilderstape vast op tafel. Laat de student drie kleuren uitkiezen die haar aanspreken op dat moment. Zet de kleuren vingerverf naast het vel papier met de deksel eraf, zodat de student er makkelijk bij kan. <u>Warming-up</u> Voor het starten van de werkvorm is het prettig om te beginnen met een korte warming-up van ongeveer 3-5 minuten. De warming-up is een mindfulness-oefening: de bodyscan. Bij de bodyscan doorloop je met aandacht het lichaam door van de voeten tot het hoofd stil te staan bij ieder lichaamsdeel. Hierin begeleid je de student door lichaamsdelen te benoemen en hierbij vragen te stellen. Door een korte warming-up aan te bieden kan de student schakelen van de drukte van het alledaagse leven naar in het hier-en-nu aanwezig zijn. De bodyscan stapsgewijs uitgelegd: 1. Vraag de student om comfortabel te gaan zitten op haar stoel. Hierbij is het belangrijk dat haar voeten stevig, naast elkaar op de grond staan en dat haar rug rechtop tegen de stoel leunt. 2. Vraag de student om haar ogen te sluiten. Hierdoor is het makkelijker om met de aandacht bij het lichaam te zijn. 3. Vraag de student om drie keer diep in en uit te ademen, en tijdens deze ademhalingen te letten op hoe haar borst uitzet en weer teruggaat. 4. Vraag de student om met haar aandacht naar haar voeten te gaan. "Voel hoe je voeten op de grond staan."

Stel vragen als:

“Voelen je voeten warm of koud aan?”

“Voel je je kleine teen?”

5. Vraag de student om met haar aandacht van haar voeten naar haar benen te gaan.

“Voel je benen.”

“Voel hoe de onderkant van je bovenbenen de stoel raakt.”

Stel vragen als:

“Voelen je kuiten gespannen aan, of juist ontspannen?”

6. Vraag de student om met haar aandacht naar haar romp te gaan.

“Voel hoe je rug tegen de stoel leunt.”

Stel vragen als:

“Voel je spanning in je onderrug of voelt je rug ontspannen aan?”

7. Vraag de student om met haar aandacht naar haar schouders en nek te gaan.

Stel vragen als:

“Voel je spanning in je schouders of nek?”

Voeg hier dan aan toe:

“Maak je schouders en nek los wanneer je hier spanning voelt.”

8. Vraag de student om met haar aandacht naar haar armen en handen te gaan.

“Voel hoe je handen op je schoot of op de leuning van de stoel rusten.”

Stel vragen als:

“Voelt de leuning van de stoel koud aan?”

“Voelen je handen koud of warm aan?”

9. Vraag de student om met haar aandacht naar haar hoofd te gaan.

“Voel je gezicht.”

Stel vragen als:

“Voel je gezicht gespannen of ontspannen?”

Voeg hier dan aan toe:

“Als je gezicht gespannen voelt, probeer het dan te ontspannen.”

10. Einde van de bodyscan. Vraag de student nog drie keer diep in en uit te ademen en hierna haar ogen te openen.

Werkvorm

Vraag de student om haar ogen te sluiten. Begeleidt de student naar de vingerverf toe wanneer het haar niet lukt om de bakjes te vinden met haar ogen dicht. Vraag de student om de vingerverf op het papier aan te brengen. De focus van de werkvorm ligt op de ervaring van het voelen van de vingerverf en het aanbrengen van de vingerverf op het papier (of bubbeltjesplastic) door middel van bewegingen. Vraag de student om tijdens het verven stil te staan bij welke emoties er vrijkomen. Laat de student doorwerken tot ze zelf wil stoppen.

Variant:

Om de zintuigen nog meer te stimuleren kan er ook gebruik gemaakt worden van bubbeltjesplastic als ondergrond in plaats van papier. Het stimuleren van de zintuigen helpt de student om met haar aandacht meer in het hier-en-nu te zijn. Daarnaast helpt het om meer in de ervaring te komen en hierdoor dichterbij het gevoel.

Interventie

- Wanneer de student snel geneigd is om te stoppen kan je haar vragen om langer door te werken.
- Werk in stilte. Hierdoor komt de student meer in de ervaring en dichterbij haar gevoel.

!Belangrijk

De focus van deze werkvorm ligt op de ervaring die de student opdoet. Het eindresultaat is hierbij niet van belang: maak de student duidelijk dat het er niet om gaat of het mooi wordt. Het eindresultaat is een (leuke) bijkomstigheid, niet het doel!

Nabespreking

Stel de student vragen die gericht zijn op de ervaring. Voorbeeldvragen:

- Hoe was het om te doen?
- Hoe voelde de vingerverf?
→ en wat deed dit met je?
- Hoe was het om met ogen dicht te werken?
- Riep deze werkvorm associaties bij je op?
→ en welke emotie(s) riep het bij je op?
→ voelde je deze emotie(s) in je lichaam?
→ zo ja, waar in je lichaam voelde je deze?

Tabel 18 *Werkvorm 2 op kinesthetisch/sensorisch niveau.*

Indicatie

De cliënt is sterk cognitief georiënteerd en is het contact met het lijf en de eigen beleving verloren.

Doel

Het op gang brengen van de beleving van lichamelijke sensaties of leren omgaan met sensaties.

Werkvorm 2

Vingerverven met scheerschuim

Materiaal:

Vingerverf

Scheerschuim

A4 of A3 formaat papier (stevig papier, geen printpapier)

Placemat, vuilniszak

Schilderstape

Werkvorm:

Voorbereiding

Plak de placemat of vuilniszak op tafel met schilderstape vast aan alle vier de zijden. Zet de kleuren vingerverf eromheen met de deksel eraf zodat de student er makkelijk bij kan.

Warming-up

Voor het starten van de werkvorm is het prettig om te beginnen met een korte warming-up van ongeveer 3-5 minuten. De warming-up is een mindfulness-oefening: de bodyscan. Bij de bodyscan doorloop je met aandacht het lichaam door van de voeten tot het hoofd stil te staan bij ieder lichaamsdeel. Hierin begeleid je de student door lichaamsdelen te benoemen en hierbij vragen te stellen. Door een korte warming-up aan te bieden kan de student schakelen van de drukte van het alledaagse leven naar in het hier-en-nu aanwezig zijn. Zie werkvorm 1 voor de uitleg van de bodyscan in stappen.

Werkvorm

Vraag de student om een deel van de fles scheerschuim op het placemat of de vuilniszak te spuiten. De student krijgt hierna de tijd om het scheerschuim te ontdekken en te voelen. Wanneer de student hiermee klaar is vraag je haar om kleuren vingerverf toe te voegen. Het is hierbij handig om meerdere kleuren toe te voegen, omdat de kleuren hierdoor gaan mengen en dit geeft een leuk effect. De student kan doorgaan met mengen tot ze tevreden is met het patroon dat is ontstaan. Wanneer de student aangeeft dat ze klaar is, kan ze het vel papier zachtjes op drukken en vervolgens weghalen. Het vel papier kan weggelegd worden om te laten drogen. Het opgedroogde scheerschuim kan poederig worden, dus het kan nodig zijn om het af te kloppen.

Interventie

- Wanneer de student geneigd is snel te stoppen kan je haar vragen om langer door te werken.
- Werk in stilte. Hierdoor komt de student meer in de ervaring en dichterbij haar gevoel.

!Belangrijk

De focus van deze werkvorm ligt op de ervaring die de student opdoet. Het eindresultaat is hierbij niet van belang: maak de student duidelijk dat het er niet om gaat of het mooi wordt. Het eindresultaat is een (leuke) bijkomstigheid, niet het doel!

Nabespreking

Stel de student vragen die gericht zijn op de ervaring. Voorbeeldvragen:

- Hoe was het om te doen?
- Hoe voelde de vingerverf?
→ en wat deed dit met je?
- Hoe voelde het scheerschuim?
→ en wat deed dit met je?
- Riep deze werkvorm associaties bij je op?
→ en welke emotie(s) riep het bij je op?
→ voelde je deze emotie(s) in je lichaam?
→ zo ja, waar in je lichaam voelde je deze?

Tabel 19 *Werkvorm 3 op het kinesthetisch/sensorisch niveau.*

Indicatie De cliënt is sterk cognitief georiënteerd en is het contact met het lijf en de eigen beleving verloren.
Doel Het op gang brengen van de beleving van lichamelijke sensaties of leren omgaan met sensaties.
Werkvorm 3 Krassen op ribbelkarton Materiaal: Ribbelkarton, groot genoeg dat erop gekrast kan worden (het liefste A2 of A3 formaat) Grafietstift (HB) of oliepastel Duct tape <i>Grafietstift</i> Een grafietstift bestaat volledig uit grafiet en werkt net als een potlood maar heeft een iets dikkere punt en is minder kwetsbaar. Bij deze werkvorm is het belangrijk dat het materiaal weerstand biedt, en daarom moet er een HB grafietstift gebruikt worden. <i>Oliepastel</i> Oliepastel bestaat uit zeer vet krijt. Het voelt daarom vettig aan. Oliepastel geeft minder weerstand dan een HB grafietstift en is in tegenstelling tot een grafietstift in verschillende kleuren beschikbaar. Werkvorm: <u>Voorbereiding</u> Plak het ribbelkarton op de muur of op de tafel (wat de student het prettigste werken vindt). Als de student op de muur wilt werken is het belangrijk dat het ribbelkarton op een prettige hoogte hangt. Laat de student met een gestrekte arm voor de muur staan en plak het ribbelkarton op deze hoogte op de muur met de duct tape. <u>Warming-up</u> Voor het starten van de werkvorm is het prettig om te beginnen met een korte warming-up van ongeveer 3-5 minuten. De warming-up is een mindfulness-oefening: de bodyscan. Bij de bodyscan doorloop je met aandacht het lichaam door van de voeten tot het hoofd stil te staan bij ieder lichaamsdeel. Hierin begeleid je de student door lichaamsdelen te benoemen en hierbij vragen te stellen. Door een korte warming-up aan te bieden kan de student schakelen van de drukte van het alledaagse leven naar in het hier-en-nu aanwezig zijn. Zie werkvorm 1 voor de uitleg van de bodyscan in stappen.

Werkvorm

Laat de student kiezen met welk materiaal ze wil werken. Ze kan haar keuze maken door op een A4 vel papier uit te testen hoe het materiaal werkt. Ze hoeft niet te kiezen tussen de materialen, ze kan ze ook beiden gebruiken. Vraag de student om met het materiaal op het ribbelkarton te krassen. Laat de student krassen tot ze zelf aangeeft dat ze klaar is.

Interventie

- Wanneer de student geneigd is snel te stoppen kan je haar vragen om langer door te werken.
- Werk in stilte. Hierdoor komt de student meer in de ervaring en dichterbij haar gevoel.
- De student kan gevraagd worden om van materiaal te wisselen zodat ze hierdoor een andere ervaring kan opdoen.
- De student kan gevraagd worden om van kleur te wisselen zodat ze hierdoor een andere ervaring kan opdoen.
- De student kan gevraagd worden om met ogen dicht te krassen. Hierdoor komt de student meer in de ervaring en dichterbij haar gevoel.

!Belangrijk

De focus van deze werkvorm ligt op de ervaring die de student opdoet. Het eindresultaat is hierbij niet van belang: maak de student duidelijk dat het er niet om gaat of het mooi wordt. Het eindresultaat is een (leuke) bijkomstigheid, niet het doel!

Nabespreking

Stel de student vragen die gericht zijn op de ervaring. Voorbeeldvragen:

- Hoe was het om te doen?
- Hoe voelde de materialen?
→ en wat deed dit met je?
- Riep het krassen associaties bij je op?
→ en welke emotie(s) riep het bij je op?
→ voelde je deze emotie(s) in je lichaam?
→ zo ja, waar in je lichaam voelde je deze?

Tabel 20 *Werkvorm 4 op kinesthetisch/sensorisch niveau.*

Indicatie De cliënt is sterk cognitief georiënteerd en is het contact met het lijf en de eigen beleving verloren.
Doel Het op gang brengen van de beleving van lichamelijke sensaties of leren omgaan met sensaties.
Werkvorm 4 Het betasten, aanraken en strelen van sensorische materialen Materiaal: Bubbeltjesplastic Veertjes Zand Watjes Textiel Extra soft pastelkrijt A4 formaat papier <i>Extra soft pastelkrijt</i> Extra soft pastelkrijt is een zacht krijtstift. Wanneer soft pastelkrijt aangeraakt wordt geeft het af aan de handen. Wanneer er mee getekend wordt komt er poeder van het krijt af, wat met de vingers uitgeveegd kan worden. <u>Voorbereiding</u> Leg de materialen op tafel en leg bij de extra soft pastelkrijt een A4 formaat papier. Het hoeft maar één krijtje te zijn, de kleur is niet relevant. <u>Warming-up</u> Voor het starten van de werkvorm is het prettig om te beginnen met een korte warming-up van ongeveer 3-5 minuten. De warming-up is een mindfulness-oefening: de bodyscan. Bij de bodyscan doorloop je met aandacht het lichaam door van de voeten tot het hoofd stil te staan bij ieder lichaamsdeel. Hierin begeleid je de student door lichaamsdelen te benoemen en hierbij vragen te stellen. Door een korte warming-up aan te bieden kan de student schakelen van de drukte van het alledaagse leven naar in het hier-en-nu aanwezig zijn. Zie werkvorm 1 voor de uitleg van de bodyscan in stappen. <u>Werkvorm</u> Vraag de student om per materiaal het materiaal te betasten, aan te raken en te strelen. Bij het extra soft pastelkrijt wordt ook gevraagd om het aan te brengen op het A4 vel papier en vervolgens uit te vegen met de vingers. Het is belangrijk dat de student per materiaal de tijd neemt om het te ontdekken. Vraag de student om zich te focussen op de externe prikkels die het materiaal afgeeft: bobbelig, glibberig, scherp, zacht, warm of koud. Ga door tot alle materialen geweest zijn.

Interventie

- Wanneer de student geneigd is snel te stoppen kan je haar vragen om nog iets langer stil te staan bij het materiaal.
- Werk in stilte. Hierdoor komt de student meer in de ervaring en dichterbij haar gevoel.
- De student kan gevraagd worden om met ogen dicht te voelen. Hierdoor komt de student meer in de ervaring en dichterbij haar gevoel.

Nabespreking

Stel de student vragen die gericht zijn op de ervaring. Voorbeeldvragen:

- Hoe was het om te doen?
- Hoe voelde de materialen?
→ en wat deed dit met je?
- Riep het voelen van de materialen associaties bij je op?
→ en welke emotie(s) riep het bij je op?
→ voelde je deze emotie(s) in je lichaam?
→ zo ja, waar in je lichaam voelde je deze?

Tabel 21 *Werkvorm 1 op het perceptueel/ affectief niveau.*

Indicatie De cliënt weet niet goed wat hij voelt of kan het niet verbaliseren.
Doel Verbeteren van emotieherkenning en differentiatie.
Werkvorm 1 Het abstract weergeven van emoties Materiaal: A2 of A3 formaat papier Schaar Gekleurd A4 papier Kleurpotloden Stiften Fineliners Aquarelverf Aquarel papier en penselen (bij gebruik van aquarelverf) Water Oliepastel Extra soft pastelkrijt Lijm Werkvorm: <u>Voorbereiding</u> Leg de materialen klaar op tafel. Het is belangrijk dat de student keuze heeft uit verschillende soorten materialen. Dit is belangrijk omdat de student zo meer mogelijkheden tot eigen expressie heeft. Vraag of de student bekend is met alle materialen die op tafel liggen. Wanneer dit niet het geval is, wordt de student uitgelegd wat de materialen zijn en welke mogelijkheden deze hebben. Dit kan ook voorgedaan worden op een kladblaadje. <u>Warming-up</u> Laat de student 3-5 minuten zelf experimenteren met de materialen waar ze nog niet bekend mee is. <u>Werkvorm</u> Vraag de student welke emoties ze kent en laat ze deze op een kladblaadje opschrijven. Wanneer de student dit lastig vindt, dan wordt haar gevraagd of ze de vier basisemoties angst, boosheid, vreugde en verdriet verspreid op het A2 of A3 formaat papier wilt schrijven. Het gaat erom dat er voor iedere emotie genoeg ruimte is om deze beeldend vorm te geven. Als de student de emoties opgeschreven heeft wordt haar gevraagd om deze op een abstracte manier vorm te geven. Denk hierbij aan: vorm, lijn en kleur. De student mag hier alle materialen voor gebruiken die op tafel staan. De student werkt door tot alle opgeschreven emoties abstract weergegeven zijn.

Interventie

- Werk in stilte. Hierdoor komt de student meer in de ervaring en dichterbij haar gevoel.

Nabespreking

Voorbeeldvragen gericht op de ervaring:

- Hoe was het om te doen?
- Ervaarde je een bepaalde emotie of emotie(s) bij het maken van dit werkstuk?
 - en hoe was dit voor je?
 - was dit per emotie verschillend?

Voorbeeldvragen over het werkstuk:

- Hoe heb je je emotie weergegeven (vraag per emotie)?
- Waarom heb je voor dit kleurgebruik gekozen (vraag per emotie)?
 - en wat zegt dit volgens jou over deze emotie?
- Waarom heb je voor deze vorm gekozen (vraag per emotie)?
 - en wat zegt dit volgens jou over deze emotie?
- Waarom heb je voor dit lijngebruik gekozen (vraag per emotie)?
 - en wat zegt dit volgens jou over deze emotie?
- Wat voor gevoel geeft dit werkstuk je als je ernaar kijkt?
- Welk(e) inzicht(en) heeft dit werkstuk je gegeven?

Tabel 22 *Werkvorm 2 op het perceptueel/affectief niveau.*

Indicatie

De cliënt weet niet goed wat hij voelt of kan het niet verbaliseren.

Doel

Verbeteren van emotieherkenning en differentiatie.

Werkvorm 2

Een collage over de emoties van anderen

Materiaal:

A2 of A3 formaat papier

Lijm

Schaar

Tijdschriften

Kleurpotloden

Stiften

Fineliners

Oliepastel

Extra soft pastelkrijt

Werkvorm:

Voorbereiding

Leg de materialen klaar op tafel. Het is belangrijk dat de student keuze heeft uit verschillende soorten materialen. Dit is belangrijk omdat de student zo meer mogelijkheden tot eigen expressie heeft. Vraag of de student bekend is met alle materialen die op tafel liggen. Wanneer dit niet het geval is, wordt de student uitgelegd wat de materialen zijn en welke mogelijkheden deze hebben. Dit kan ook voorgedaan worden op een kladblaadje.

Warming-up

Laat de student 3-5 minuten zelf experimenteren met de materialen waar ze nog niet bekend mee is.

Werkvorm

Deel 1

Vraag de student een collage te maken over de emoties van anderen. Hoe zien deze eruit? De student mag alle materialen van tafel gebruiken om dit in de vorm van een collage weer te geven. Laat de student doorwerken tot de collage af is.

Deel 2

Kijk samen met de student naar de collage die ze gemaakt heeft over de emoties van anderen. Stel haar vragen over het werkstuk. Voorbeeld vragen:

- Hoe was het om te doen?
- Welke emoties zijn er te zien?
- Op welke manier heb je deze emoties vormgegeven (lijn, vorm, structuur, tekst, plaatjes)
→ waarom heb je dat op deze manier vormgegeven?
- Herken je deze emoties ook bij jezelf?

Vraag de student na de bespreking van het eerste werkstuk om een collage te maken over haar eigen emoties. Hoe zien die van haar eruit? Zien ze er anders uit als die van anderen of hetzelfde? Kan ze onderscheid maken tussen haar eigen emoties en die van de ander? Voor deze collage mag ze weer alle materialen van de tafel gebruiken om de collage vorm te geven. Laat de student doorwerken tot de collage af is.

Interventie

- Werk in stilte. Hierdoor komt de student meer in de ervaring en dichterbij haar gevoel.

Nabespreking

Voorbeeldvragen gericht op de ervaring:

- Hoe was het om te doen?
- Ervaarde je een bepaalde emotie of emotie(s) bij het maken van dit werkstuk?
→ en hoe was dit voor je?

Voorbeeldvragen over het werkstuk:

- Welke emoties zijn er te zien?
- Op welke manier heb je je eigen emoties vormgegeven (lijn, vorm, structuur, tekst, plaatjes)
→ waarom heb je dat op deze manier vormgegeven?
- Wat valt je op?
- Als je de collage over je eigen emoties vergelijkt met die van anderen, wat zie je dan?
- Wat voor gevoel geeft dit werkstuk je als je ernaar kijkt?
- Welk(e) inzicht(en) heeft dit werkstuk je gegeven?

Tabel 23 *Werkvorm 3 op het perceptueel/affectief niveau.*

Indicatie
De cliënt weet niet goed wat hij voelt of kan het niet verbaliseren.
Doel
Verbeteren van emotieherkenning en differentiatie.
Werkvorm 3
Drie kernwoorden
Materiaal: A2 of A3 formaat papier Schaar Lijm Gekleurd papier Potloden
Werkvorm:
<u>Voorbereiding</u>
Leg de materialen klaar op tafel.
<u>Werkvorm</u>
De cliënt kiest drie kernwoorden die op dat moment van belang zijn. Ieder woord krijgt een figuur: vierkant, cirkel, rechthoek etc. Hierna wordt de student gevraagd een kleur te koppelen aan ieder figuur. Wanneer ieder figuur een kleur heeft wordt de student gevraagd om van de figuren te tekenen, uit te knippen en er een compositie van te maken. Laat de student doorwerken tot de compositie klaar is.
Interventie
- Werk in stilte. Hierdoor komt de student meer in de ervaring en dichterbij haar gevoel.

Nabespreking

Voorbeeldvragen gericht op de ervaring:

- Hoe was het om te doen?
- Ervaarde je een bepaalde emotie of emotie(s) bij het maken van dit werkstuk?
→ en hoe was dit voor je?

Voorbeeldvragen gericht op het werkstuk:

- Welke kernwoorden heb je gekozen?
- Welke emoties roepen deze kernwoorden bij je op?
- Welk figuur heb je gekoppeld aan dit kernwoord (vraag per kernwoord)?
→ waarom heb je dit figuur gekozen (vraag per kernwoord)?
→ en welke kleur heb je hieraan gekoppeld (vraag per kernwoord)?
→ waarom heb je deze kleur gekozen (vraag per kernwoord)?
- Wat voor compositie heb je gemaakt?
→ wat zegt deze compositie?
- Wat voor gevoel geeft dit werkstuk je als je ernaar kijkt?
- Welk(e) inzicht(en) heeft dit werkstuk je gegeven?

Tabel 24 *Werkvorm 4 op het perceptueel/affectief niveau.*

Indicatie

De cliënt weet niet goed wat hij voelt of kan het niet verbaliseren.

Doel

Verbeteren van emotieherkenning en differentiatie.

Werkvorm 4

Lichaamstekening van emoties in het lijf

Materiaal:

A2 of A3 formaat papier

Schaar

Gekleurd A4 papier

Kleurpotloden

Stiften

Fineliners

Aquarelverf

Aquarel papier en kwasten (bij gebruik van aquarelverf)

Water

Oliepastel

Extra soft pastelkrijt

Lijm

Werkvorm:

Voorbereiding

Leg de materialen klaar op tafel. Het is belangrijk dat de student keuze heeft uit verschillende soorten materialen. Dit is belangrijk omdat de student zo meer mogelijkheden tot eigen expressie heeft. Vraag of de student bekend is met alle materialen die op tafel liggen. Wanneer dit niet het geval is, wordt de student uitgelegd wat de materialen zijn en welke mogelijkheden deze hebben. Dit kan ook voorgedaan worden op een kladblaadje.

Warming-up

Laat de student 3-5 minuten zelf experimenteren met de materialen waar ze nog niet bekend mee is.

Werkvorm

De student wordt gevraagd om een lichaam te tekenen op papier. Hierna wordt de student gevraagd om weer te geven hoe emoties in het lijf voelen en deze beeldend vorm te geven in het getekende lichaam. Op welke plek in het lichaam wordt de emotie gevoeld? Welke emotie is dit? Hoe voelt deze emotie en welke kleur, figuur, lijn en/of vorm past hierbij? Laat de student doorwerken tot ze klaar is.

Interventie

- Werk in stilte. Hierdoor komt de student meer in de ervaring en dichterbij haar gevoel.

Nabespreking

Voorbeeldvragen gericht op de ervaring:

- Hoe was het om te doen?
- Ervaarde je een bepaalde emotie of emotie(s) bij het maken van dit werkstuk?
→ en hoe was dit voor je?

Voorbeeldvragen gericht op het werkstuk:

- Welke emoties zijn te zien in het lichaam?
- Hoe heb je de emotie vormgegeven (vraag per emotie)?
→ wat zegt deze manier van vormgeven over de emotie (vraag per emotie)
- Waarom heb je voor deze plek gekozen voor de emotie (vraag per emotie)?
- Is er iets wat je opvalt als je naar het werkstuk kijkt?
- Wat voor gevoel geeft dit werkstuk je als je ernaar kijkt?
- Welk(e) inzicht(en) heeft dit werkstuk je gegeven?

De *self-soothing* en *self-express kit*

De *self-soothing kit* kan de herstelcoach inzetten tijdens de individuele coaching en de student kan de *self-soothing kit* daarnaast ook zelf gebruiken wanneer nodig. De *self-soothing kit* kan worden ingezet wanneer:

- De student overspoeld raakt door een emotie.

!Belangrijk

De voorbeelden van activiteiten voor in de *self-soothing* en *self-express kit* zijn slechts voorbeelden ter inspiratie. Het is belangrijk dat er wordt gekeken naar de behoeftes van de student en welke activiteiten voor haar helpend zijn. Dit kunnen activiteiten zijn die als voorbeeld genoemd worden in het werkboek, maar dit kunnen ook eigen verzonnen activiteiten zijn.

Tabel 25 *Self-soothing kit*

Indicatie
De cliënt raakt overspoeld door een emotie.
Doel
De emotionele opwinding van de cliënt terugbrengen naar een comfortabel niveau.
Self-soothing kit
De <i>self-soothing kit</i> kan tijdens de individuele coaching gemaakt worden of als huiswerk opgegeven worden. Onderstaand wordt stapsgewijs uitgelegd hoe de <i>self-soothing kit</i> gemaakt wordt: 1. De student kiest wat haar <i>self-soothing kit</i> wordt: een kist, doos, mand, krat, tas, bak, ruimte. Het maakt niet uit wat de student kiest, het is alleen noodzakelijk dat de activiteiten en spullen voor de beeldende werkvormen er in passen. Ook moet de <i>self-soothing kit</i> direct toegankelijk kunnen zijn voor de student. 2. Omdat de <i>self-soothing kit</i> symbool staat voor een speciale rustgevende plek, is het belangrijk dat de student de <i>self-soothing kit</i> eigen maakt. Dit doet ze door de inhoud die ze kiest voor de <i>self-soothing kit</i> maar het kan ook dat de student de buitenkant eigen wilt maken. Laat de student dan de buitenkant bijvoorbeeld versieren, beschilderen of afdekken. Ook kan de student haar <i>self-soothing kit</i> een eigen naam geven. Als de student dit zelf niet nodig vindt, dan wordt deze stap overgeslagen. 3. Als de <i>self-soothing kit</i> uitgekozen is en eventueel versierd/beschilderd/afgedekt, dan kan er nagedacht worden over welke activiteiten er in de <i>self-soothing kit</i> komen.
Doel van de <i>self-soothing kit</i>
Wanneer de student overspoeld raakt door een of meerdere emotie(s) is het belangrijk dat de activiteiten in de <i>self-soothing kit</i> een kalmerend effect hebben op de student. Hiermee wordt bedoeld dat de student door middel van de activiteiten haar emotionele opwinding terug kan brengen tot een comfortabel niveau. De herstelcoach bespreekt samen met de student welke activiteiten er in de <i>self-soothing kit</i> komen. Het is wenselijk dat de student zoveel mogelijk eigen invulling geeft aan de activiteiten. Het kan helpend zijn dat de herstelcoach suggesties doet wanneer de student er zelf niet uitkomt.
Het gebruik
<i>Tijdens de individuele coaching</i>
Wanneer de herstelcoach merkt dat de student overspoeld raakt door een emotie, of wanneer de student dit zelf aangeeft, kan de <i>self-soothing kit</i> ingezet worden. Het is

belangrijk dat vóór en na het gebruik van de *self-soothing kit* de student haar geestelijke en lichamelijke toestand beoordeelt aan de hand van een cijfer. Hier staat 0 voor helemaal geen opwindning en 10 voor hele erge opwindning. Hierdoor wordt de student zich bewust van haar eigen gevoelstoestand.

Eigen gebruik

Wanneer de student merkt dat ze overspoeld raakt door een emotie, kan ze gebruik maken van haar *self-soothing kit*. Dit werkt hetzelfde als wanneer het in de individuele coaching ingezet wordt. Ook bij eigen gebruik is het belangrijk dat ze haar geestelijke en lichamelijke toestand vóór en na gebruik beoordeelt aan de hand van een cijfer.

Activiteiten

Activiteiten die uit de interviews als helpend zijn ervaren bij de omgang met emoties zijn ook toegevoegd. Voorbeelden van activiteiten voor in de *self-soothing kit* die voor een kalmerend effect kunnen zorgen:

- ❖ Muziek of radio
- ❖ Creatief/dankbaar dagboek
- ❖ Schrijven
- ❖ Geuren in flesjes, geurkaarsen of wierook
- ❖ Mindfulness-oefeningen
- ❖ Yoga
- ❖ Wandelen
- ❖ Sporten
- ❖ Dans
- ❖ Lucht van de dag vastleggen in een flesje

Beeldende activiteiten

Beeldende activiteit 1

Zentangle of zendoodle

Zentangle of *zendoodle* is een meditatieve vorm van kunst waarbij patronen getekend worden. Deze patronen bestaan uit lijnen en worden getekend met een potlood, pen, fineliner of stift. Wanneer de patronen bewust en weloverwogen getekend worden, helpt dit tekenen bij het verhogen van de aandacht. Dit zorgt ervoor dat de student in het huidige moment aanwezig is. De student kan zelf patronen ontwerpen of aan de hand van *zentangle* of *zendoodle* voorbeelden. Deze voorbeelden zijn te vinden op google of er kan een boek aangeschaft worden waarin deze voorbeelden staan.

Onderstaand wordt stapsgewijs uitgelegd hoe een *zentangle* of *zendoodle* patroon gemaakt kan worden:

1. Laat de student willekeurige lijnen op het papier zetten. Het is hierbij wenselijk dat de lijnen elkaar kruisen, zodat er vlakken ontstaan.
2. De student kan nu kiezen om uit het hoofd een patroon te bedenken en in de vlakken te kleuren of om een voorbeeld van een patroon uit te kiezen van een afbeelding. Voor ieder vlak kan de student een nieuw patroon uitkiezen.
3. Als alle vlakken een patroon hebben is het ontwerp af. De student kan er dan zelf voor kiezen of ze het patroon wilt inkleuren met bijvoorbeeld kleurpotloden of stiften. De repetitieve bewegingen die gemaakt worden bij het inkleuren zorgen voor een kalmerend effect.

Beeldende activiteit 2

Mandala ontwerp

Mandala ontwerpen is ook een vorm van meditatieve kunst waarbij patronen getekend worden. Een mandala is een cirkelvormig figuur en heeft symmetrische elementen. Het ontwerpen van een mandala kan met een potlood, pen, fineliner of stift. Ook bij de mandala geldt hetzelfde als bij de patronen die ontworpen worden bij *zentangle* of *zendoodle*. Het vereist aandacht en kalmte wanneer de patronen herhaald worden. De

student kan zelf patronen ontwerpen of aan de hand van bestaande mandala patronen. Deze zijn te vinden op google of er kan een boek aangeschaft worden waarin deze voorbeelden staan.

Onderstaand wordt stapsgewijs uitgelegd hoe een mandala ontwerp gemaakt kan worden:

1. Laat de student een cirkel tekenen op het papier. Dit kan met een passer of een rond voorwerp zoals een bord dat overgetrokken wordt. De student kan zelf kiezen of ze dit met potlood, pen, fineliner of stift doet.
2. Laat de student twee lijnen midden door de cirkel heen tekenen. Hierdoor ontstaat er een kruis met vier vlakken. Hierdoor ontstaat er een kruis met vier vlakken. Deze vlakken kunnen ook weer onderverdeeld worden in kleinere vlakken.
3. Hierna kan de student midden in de cirkel een kleine cirkel tekenen, om het middelpunt heen.
4. Vanuit de kleine cirkel kan de student nu beginnen met patronen tekenen. Deze patronen worden in een cirkelbeweging van de middelste cirkel naar de buitenste rand gemaakt. Omdat een mandala symmetrisch is, is het belangrijk dat het patroon op een gelijkmatige manier herhaald wordt. Hiervoor kunnen de rechte lijnen die de vlakken verdeeld hebben gebruikt worden als referentiekader.
5. Wanneer de mandala af is kan de student ervoor kiezen om het in te kleuren. Dit kan bijvoorbeeld met kleurpotloden of stiften.

Nabespreking gebruik *self-soothing kit*

Wanneer de *kit* tijdens de individuele coaching ingezet wordt, dan kan de herstelcoach na het gebruik van de *kit* vragen stellen. Wanneer de student de *kit* zelf heeft gebruikt buiten de individuele coaching om, dan kan de herstelcoach hier tijdens de individuele coaching vragen over stellen. Het is dan belangrijk dat de herstelcoach de student tijdens de individuele coaching vraagt of ze buiten de individuele coaching gebruik heeft gemaakt van haar *kit*.

Voorbeeldvragen:

- Hoe was het om de *kit* te gebruiken?
- Welk cijfer gaf je je lichamelijke en geestelijke toestand vóór het gebruik van de *kit*?
- Welk cijfer gaf je je lichamelijke en geestelijke toestand na het gebruik van de *kit*?
- Is het cijfer gedaald?
→ wat heeft jou geholpen om dit cijfer te laten dalen?
- Is het cijfer gelijk gebleven/gestegen?
→ hoe komt dit, denk je?
→ wat kan jou in het vervolg helpen om het cijfer wel te laten stijgen?
→ hoe ga je je *kit* hierop aanpassen?
- Op welke momenten heb je gebruik gemaakt van de *kit*?
→ hebben deze momenten overeenkomsten met elkaar?
- Welke emoties voelde je vóór het gebruik van de *kit*?
- Welke emoties voelde je tijdens het gebruik van de *kit*?
- Welke emoties voelde je na het gebruik van de *kit*?
- Helpt de *kit* je bij het herkennen van emoties?
→ Zo ja, wat helpt jou?
→ Zo nee, wat zou je aan de *kit* kunnen veranderen zodat het je wel helpt om je emoties te herkennen?

Variant op de *self-soothing kit*: de *self-express kit*

De *self-express kit* kan de herstelcoach inzetten tijdens de individuele coaching en de student kan de *self-express kit* daarnaast ook zelf gebruiken wanneer nodig. De *self-express kit* kan worden ingezet wanneer:

- De student geneigd is een emotie te onderdrukken.

Tabel 26 *Self-express kit*

Indicatie De cliënt onderdrukt emoties.
Doel Het uiten van emoties.
De <i>self-express kit</i> De <i>self-express kit</i> kan tijdens de individuele coaching gemaakt worden of als huiswerk opgegeven worden. Onderstaand wordt stapsgewijs uitgelegd hoe de <i>self-express kit</i> gemaakt wordt: 1. De student kiest wat haar <i>self-express kit</i> wordt: een kist, doos, mand, krat, tas, bak, ruimte. Het maakt niet uit wat de student kiest, het is alleen noodzakelijk dat de activiteiten en spullen voor de beeldende werkvormen er in passen. Ook moet de <i>self-express kit</i> direct toegankelijk kunnen zijn voor de student. 2. Omdat de <i>self-express kit</i> symbool staat voor een speciale rustgevende plek, is het belangrijk dat de student de <i>self-express kit</i> eigen maakt. Dit doet ze door de inhoud die ze kiest voor de <i>self-express kit</i> maar het kan ook dat de student de buitenkant eigen wilt maken. Laat de student dan de buitenkant bijvoorbeeld versieren, beschilderen of afdekken. Ook kan de student haar <i>self-express kit</i> een eigen naam geven. Als de student dit zelf niet nodig vindt, dan wordt deze stap overgeslagen. 3. Als de <i>self-express kit</i> uitgekozen is en eventueel versierd/beschilderd/afgedekt, dan kan er nagedacht worden over welke activiteiten er in de <i>self-express kit</i> komen.
Doel van de <i>self-express kit</i> Wanneer de student geneigd is om haar emoties te onderdrukken, kan de <i>self-express kit</i> ingezet worden. Het doel is dan niet kalmeren, maar emoties uiten. De herstelcoach bespreekt samen met de student welke activiteiten er in de <i>self-express kit</i> komen. De activiteiten die in de <i>self-express kit</i> komen moeten voor de student helpend zijn bij het uiten van haar emoties. Het is ook bij de <i>self-express kit</i> wenselijk dat de student zoveel mogelijk eigen invulling geeft aan de activiteiten. Het kan helpend zijn dat de herstelcoach suggesties doet wanneer de student er zelf niet uitkomt.
Het gebruik <i>Tijdens de individuele coaching</i> Wanneer de herstelcoach merkt dat de student geneigd is haar emotie(s) te onderdrukken, of wanneer de student dit zelf aangeeft, kan de <i>self-express kit</i> ingezet worden. Het is belangrijk dat vóór en na het gebruik van de <i>self-express kit</i> de student haar onderdrukte emoties beoordeeld aan de hand van een cijfer. Hier staat 0 voor emoties volledig geuit en 10 voor emoties geheel onderdrukt. Hierdoor wordt de student zich bewust van haar onderdrukte emoties.
Eigen gebruik Wanneer de student merkt dat ze geneigd is haar emotie(s) te onderdrukken, kan ze gebruik maken van haar <i>self-express kit</i> . Dit werkt hetzelfde als wanneer het in de individuele coaching ingezet wordt. Ook bij eigen gebruik is het belangrijk dat ze haar onderdrukte emoties beoordeeld vóór en na gebruik aan de hand van een cijfer.

Activiteiten

Activiteiten die uit de interviews als helpend zijn ervaren bij de omgang met emoties zijn gebruikt als voorbeeld van activiteiten voor in de *self-express kit*:

- ❖ Muziek
- ❖ Schrijven
- ❖ Dans
- ❖ Lichamelijk bewegen
- ❖ Schilderen

Beeldende activiteit

Schilderen

Schilderen met vloeibaar materiaal kan de student helpen met het uiten van haar emoties. Het ETC gaat ervan uit dat hoe vloeibaarder het materiaal is, hoe aannemelijker het is dat het emoties oproept.

Voorbeelden van vloeierend materiaal:

Aquarelverf

Waternverf

Ecoline

Extra soft pastelkrijt

Werkvorm:

Het is een vrije werkvorm waar de student haar eigen invulling aan geeft. Het is belangrijk dat de student genoeg keuze heeft uit de vloeierende materialen (bijvoorbeeld verschillende kleuren). Hierdoor kan ze haar emoties beter uitdrukken. Wanneer de student gebruik maakt van aquarelverf, waternverf of ecoline is het belangrijk dat ze aquarelpapier en aquarelpenselen gebruikt. Bij gebruik van extra soft pastelkrijt kan de student het poeder dat vrijkomt door het tekenen met het krijt uitvegen.

Nabespreking gebruik *self-express kit*

Wanneer de *kit* tijdens de individuele coaching ingezet wordt, dan kan de herstelcoach na het gebruik van de *kit* vragen stellen. Wanneer de student de *kit* zelf heeft gebruikt buiten de individuele coaching om, dan kan de herstelcoach hier tijdens de individuele coaching vragen over stellen. Het is dan belangrijk dat de herstelcoach de student tijdens de individuele coaching vraagt of ze buiten de individuele coaching gebruik heeft gemaakt van haar *kit*.

Voorbeeldvragen:

- Hoe was het om de *kit* te gebruiken?
- Welk cijfer gaf je je onderdrukte emoties vóór het gebruik van de *kit*?
- Welk cijfer gaf je je onderdrukte emoties na het gebruik van de *kit*?
- Is het cijfer gedaald?
→ wat heeft jou geholpen om dit cijfer te laten dalen?
- Is het cijfer gelijk gebleven/gestegen?
→ hoe komt dit, denk je?
→ wat kan jou in het vervolg helpen om het cijfer wel te laten stijgen?
→ hoe ga je je *kit* hierop aanpassen?
- Op welke momenten heb je gebruik gemaakt van de *kit*?
→ hebben deze momenten overeenkomsten met elkaar?
- Welke emoties voelde je vóór het gebruik van de *kit*?
- Welke emoties voelde je tijdens het gebruik van de *kit*?
- Welke emoties voelde je na het gebruik van de *kit*?
- Helpt de *kit* je bij het herkennen van onderdrukte emoties?
→ Zo ja, wat helpt jou?
→ Zo nee, wat zou je aan de *kit* kunnen veranderen zodat het je wel helpt om onderdrukte emoties te herkennen?

Bijlage 7 Het *Expressive Therapies Continuüm*

Bron:

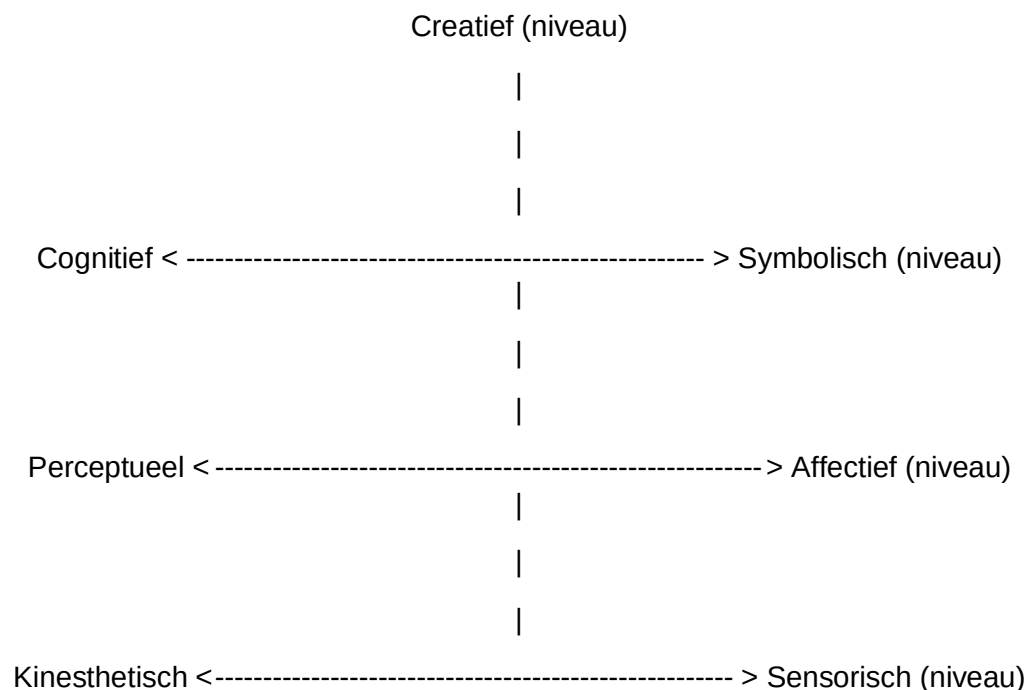
Hinz, L. D. (2020). *Expressive therapies continuum: a framework for using art in therapy* (2nd edition). New York: Routledge.

Botterman, N. (2018). *Het ETC en de Zeven Transdiagnostische Factoren: Een kwalitatief inventariserend onderzoek naar de wijze waarop het Expressive Therapies Continuüm ingezet kan worden bij de transdiagnostische factoren*. [Bachelorscriptie, Hogeschool Utrecht]. HBO Kennisbank. Geraadpleegd op 22 april 2021, van https://www.hbo-kennisbank.nl/details/sharekit_hu:oai:surfsharekit.nl:7656db73-0de4-4703-b7a9-67c624d43fc1?q=Het+ETC+en+de+Zeven+Transdiagnostische+Factoren+%3A+Een+kwalitatief+inventariserend+onderzoek+naar+de+wijze+waarop+het+Expressive+Therapies+Continu%C3%BCm+ingezet+kan+worden+bij+de+transdiagnostische+factoren&has-link=yes&c=0

Botterman (2018, p. 7) beschrijft het ETC in haar onderzoek als volgt:

Het ETC is een middel om interacties met kunstmedia te classificeren om zo informatie te verwerken en beelden te vormen (Kagin & Lusebrink, 1978). Het uitgangspunt van het ETC is dat er verschillende informatieverwerkingsprocessen, beschouwd vanuit een neuropsychologisch perspectief, betrokken zijn bij het proces van beeldend werken. Vanuit een neuropsychologisch perspectief wil zeggen dat er een relatie gelegd wordt tussen de wijze waarop gedrag zich uit in de hersenen. Het ETC focust zich op de omgang met beeldend materiaal en betrokken handelingen en het verloop van een vormgevingsproces (Fikke et al., 2017). Ook gaat het ETC uit van de hypothese dat de manier waarop cliënten interacteren met verschillende materialen in beeldende therapie weerspiegelt hoe ze informatie verwerken, reflecteren en zich gedragen in andere situaties (Hinz, 2015).

Het ETC hanteert 3 niveaus van informatieverwerking:



Figuur 10

Op ieder niveau heb je twee componenten die bipolair zijn aan elkaar. Ze beïnvloeden elkaar wederzijds: wanneer een cliënt bijvoorbeeld sterk gericht is op informatieverwerking op de kinesthetische component kan dit de informatieverwerking volgens het ETC op de affectieve component belemmeren. Botterman (2018) beschrijft dat de drie niveaus in toenemende mate beschikken over complexere informatieverwerkingsprocessen. Deze informatieverwerkingsprocessen zijn in deze volgorde in lijn met de ontwikkeling van de mens. Ook beschrijft Botterman (2018) dat de omgang met het materiaal, de wijze van het beeldend werken en de materiaalvoorkeuren gelinkt kunnen worden aan het functioneren van de cliënt op de verschillende componenten. Hierdoor maakt het ETC zichtbaar waar de behoeften, belemmeringen en voorkeuren van de cliënt liggen op welke component of welk niveau. Het ETC heeft als uitgangspunt dat er op ieder niveau en op elke component gewerkt kan worden door een goed functionerend persoon. Botterman (2018) beschrijft dat volgens het ETC er een balans is als beide componenten van een niveau een optimale bijdrage kunnen leveren bij het creatief functioneren.

Kinesthetisch/sensorisch niveau

Informatieverwerking op dit niveau ontwikkelt zich op de leeftijd van 0 tot 18 maanden. Dit is de fysieke en pre-verbale wijze waarop baby's informatie verwerken. Baby's verwerken informatie door het zintuigelijk waarnemen van interne en externe sensaties. Op dit niveau wordt de focus gelegd op het beeldend werken in het hier-en-nu. Het eindresultaat is hierbij nauwelijks van belang, omdat het procesgericht is. Reflectie op de ervaring is beperkt op dit niveau omdat de cliënten weinig afstand hebben tot hun ervaring omdat de focus in het hier-en-nu is. Dit niveau is ervoor geschikt om iemand positieve ervaringen op te laten doen met gevoel. Dit is geschikt in de volgende gevallen:

- Wanneer iemand overspoeld wordt door emoties.
- Wanneer iemand geen toegang heeft tot zijn emoties.

- **Kinesthetisch:** Bij deze component staat de fysieke activiteit centraal. De ervaringen van de cliënt zijn gericht op actie en aspecten als spierspanning, energieniveau, ritme en ruimte.
- **Sensorisch:** Bij deze component staan de zintuigelijke prikkels centraal. Voorbeelden hiervan zijn: visuele en tactiele prikkels, geluid, smaak en geur.

Perceptueel/affectief niveau

Informatieverwerking op dit niveau ontwikkelt zich op de leeftijd van 2 tot 7 jaar. Op dit niveau wordt vorm belangrijk en begint taal een rol te spelen. Beeldend werken op dit niveau kan de cliënt helpen om zijn/haar emoties te identificeren, onderscheiden en uiten. Wanneer de cliënt geen toegang heeft tot zijn/haar emoties, kan hij/zij leren toegang te krijgen tot zijn/haar emoties en deze te uiten.

- **Perceptueel:** Bij deze component hebben vorm, lijn, structuur en visueel-ruimtelijke aspecten een prominente rol.
- **Affectief:** Bij deze component zijn uitdrukking, beleving en herkenning van emoties kenmerkend.

Cognitief/symbolisch niveau

Informatieverwerking op dit niveau ontwikkelt zich op de leeftijd van 6 tot 12 jaar. Het formeel operationeel denken ontwikkelt zich en informatie kan ook verwerkt worden buiten eigen persoonlijke ervaringen. Het beeldend werk op dit niveau wordt complexer. Hierbij wordt ironie, sarcasme en humor toegevoegd aan het werk. Symbolen worden gebruikt om gedachten, gevoelens, en ervaringen uit te beelden.

- **Cognitief:** Bij deze component zijn probleemoplossing, begrip van oorzaak-gevolg, (verbaal) abstraheren, zelfreflectie en cognitieve regulatie kenmerkend.
- **Symbolisch:** Bij deze component zijn intuïtieve thema's, symbolische expressie en representatie van gedachten en gevoelens op een manier die niet altijd logisch is kenmerkend.

Bijlage 7 Beeldende werkvormen resultaten literatuurstudie onderzoeksbron 2 en 3

Bron:

Botterman, N. (2018). *Het ETC en de Zeven Transdiagnostische Factoren: Een kwalitatief inventariserend onderzoek naar de wijze waarop het Expressive Therapies Continuüm ingezet kan worden bij de transdiagnostische factoren*. [Bachelorscriptie, Hogeschool Utrecht]. HBO Kennisbank. Geraadpleegd op 22 april 2021, van https://www.hbo-kennisbank.nl/details/sharekit_hu:oai:surfsharekit.nl:7656db73-0de4-4703-b7a9-67c624d43fc1?q=Het+ETC+en+de+Zeven+Transdiagnostische+Factoren+%3A+Een+kwalitatief+inventariserend+onderzoek+naar+de+wijze+waarop+het+Expressive+Therapies+Continu%C3%BCm+ingezet+kan+worden+bij+de+transdiagnostische+factoren&has-link=yes&c=0

Schwalbach, A. (2018). *Waar voel je je?: Werken aan emotieregulatie binnen beeldende therapie met het ETC*. [Bachelorscriptie, Hogeschool Utrecht]. HBO Kennisbank. Geraadpleegd op 14 april 2021, van https://www.hbo-kennisbank.nl/details/sharekit_hu:oai:surfsharekit.nl:19d01536-b3ad-423f-a3b2-ba1449d8415f?q=schwalbach&has-link=yes&c=0

Kinesthetisch/sensorisch niveau

Informatieverwerking op dit niveau ontwikkelt zich op de leeftijd van 0 tot 18 maanden. Dit is de fysieke en pre-verbale wijze waarop baby's informatie verwerken. Baby's verwerken informatie door het zintuigelijk waarnemen van interne en externe sensaties. Op dit niveau wordt de focus gelegd op het beeldend werken in het hier-en-nu. Het eindresultaat is hierbij nauwelijks van belang, omdat het procesgericht is. Reflectie op de ervaring is beperkt op dit niveau omdat de cliënten weinig afstand hebben tot hun ervaring omdat de focus in het hier-en-nu is.

Tabel 27 *Kinesthetische component*

Indicaties	Doelen
De cliënt rationaliseert (te) veel.	Het toenemen of afnemen van arousal en spanning.
De cliënt heeft veel afstand tot zijn eigen lichaamssensaties.	Bewust worden van en in contact zijn met lichaamssensaties.
De cliënt ervaart motorische onrust vanuit hyperactiviteit.	Exploreren van bewegingen.
De cliënt onderdrukt arousal.	Het verbinden van een innerlijk gevoel met een externe ervaring.
	Ontlading ervaren.

Tabel 28 *Sensorische component*

Indicaties	Doelen
De cliënt is sterk cognitief georiënteerd en is het contact met het lijf en de eigen beleving verloren.	Het op gang brengen van de beleving van lichamelijke reacties of leren omgaan met sensaties.
Sensaties roepen emoties of herinneringen op bij de cliënt.	Bewust worden van innerlijke sensaties.
De cliënt is prikkelgevoelig of laat zelfstimulerend gedrag zien.	Zintuigelijke sensaties herontdekken of opnieuw leren waarderen.
	Emoties of herinneringen oproepen.

	Gedachten en gevoelens kalmeren.
	Eigen grenzen leren (her)kennen en hanteren.

Beeldende werkvormen/materialen

- Het betasten, aanraken en strelen van materialen en focussen op de externe prikkels die het materiaal afgeeft zoals scherpe, bobbelige, glibberige, zachte of warme prikkels (sensorisch).
- Het langzaam aftasten van natte klei (sensorisch).
- Vingerverven met scheerschuim (sensorisch).
- Een collage maken met materialen die rijk aan textuur en geur zijn (sensorisch).
- Verven met ogen dicht, waarbij stilgestaan wordt bij welke emoties er vrijkomen (kinesthetisch/sensorisch).
- Het voorzichtig rollen of kneden van zachte klei (kinesthetisch/sensorisch).
- Spijkers in zacht hout of schuimplastic tikken (kinesthetisch).
- Krasoefeningen (kinesthetisch).
- Met een grafietstift verschillende tekenbewegingen maken (kinesthetisch).
- Materialen die weerstand bieden en een vaste structuur hebben → deze vragen fysieke inspanning voor bewerking waardoor de cliënt in beweging komt (kinesthetisch).
- Werkvormen op muziek: eerst vellen papier op tafel leggen en de cliënt hierop laten werken waardoor beweging kan ontstaan. Wanneer dit goed gaat, is een tweede stap om de cliënt groter te laten werken door vellen papier op de muur te hangen en de cliënt hierop te laten werken (kinesthetisch).
- Werkvormen waarin tempo, beweging en ritme een grote rol spelen (kinesthetisch).
- Krassen op ribbelkarton (kinesthetisch).
- Het gooien van klei tegen de muur of deur (kinesthetisch).
- Met ogen dicht vingerverven (sensorisch).
- Materiaal als watjes en veertjes: dit is materiaal met een sensorisch appèl dat gevoeld kan worden (sensorisch).
- De cliënt wordt sensorisch materiaal overhandigd zonder opdracht, vanuit de ervaring die de cliënt opdoet met het materiaal ontstaat een werkstuk (sensorisch).
- Het aanraken van materiaal en de cliënt laten opmerken of dat het wel of niet prettig is (sensorisch).
- Klei-opdracht waarbij de cliënt bezig is met het tactiele: hoe soepel is de klei, hoe voelt het, hoe nat is het, wat doet de temperatuur? (sensorisch).
- De sensatie versterken door met ogen dicht te werken en geen gebruik te maken van gereedschappen zoals klei gereedschap en penselen (sensorisch).
- Het bewerken van een steen en hierbij uitgaan van de natuurlijke vorm van de steen (sensorisch).

Perceptueel/affectief niveau

Beeldend werken op dit niveau kan de cliënt helpen om zijn/haar emoties te identificeren, onderscheiden en uiten. Op dit niveau wordt vorm belangrijk en begint taal een rol te spelen.

Tabel 29 *Perceptueel component*

Indicaties	Doelen
De cliënt raakt overspoeld of laat zich (te) sterk leiden door emoties.	Leren afstand nemen tot emoties.
De cliënt heeft moeite met structureren.	Belevingen en waarnemingen (her)structureren.
De cliënt kan moeilijk grenzen ervaren of herkennen.	Het vergroten van zelfinzicht.
De cliënt is zich weinig bewust van zijn eigen manier van waarneming.	Andere perspectieven op thema's ontwikkelen.
	Het gevoel van controle (terug)krijgen.

Tabel 30 *Affectief component*

Indicaties	Doelen
De cliënt weet niet goed wat hij voelt of kan het niet verbaliseren.	Tot adequate of veilige expressie van emoties komen.
De cliënt onderdrukt emoties.	Meer bewust worden van eigen emoties.
De cliënt heeft beperkte coping-vaardigheden of expressiemogelijkheden.	Verbeteren van emotieherkenning en differentiatie.
	Het ervaren van stressreductie.
	Het komen tot emotionele verwerking.
	Doorwerken van een beladen thema.

Beeldende werkvormen/materialen

- Het letterlijk veranderen of vergroten van het perspectief van een werkstuk (perceptueel).
- Vloeibaar materiaal □ hoe vloeibaarder het materiaal, hoe aannemelijker dat het emoties oproept (affectief).
- Een doos met natuurlijke materialen waar de cliënt een materiaal uit kan pakken dat het best past bij wat hij/zij op dat moment voelt. Vervolgens tekent de cliënt het materiaal na met houtskool (perceptueel).
- De cliënt in de spiegel laten kijken en stil laten staan bij hoe emoties eruit zien op het gezicht. Hierna kan de cliënt een emotie beeldend uitwerken of bijvoorbeeld het verschil tussen de emoties weergeven (perceptueel/affectief).
- Het maken van een reeks één minuut schilderijen (perceptueel).
- Verven op muziek (affectief).
- Weergeven van de basisemoties (perceptueel/affectief).
- Het maken van een collage van gezichten met verschillende emoties (perceptueel/affectief).
- Het abstract weergeven van emoties (perceptueel/affectief).
- De cliënt kiest drie kernwoorden die op dat moment van belang zijn. Ieder woord krijgt een figuur: cirkel, vierkant, rechthoek etc. Hierna kan er een kleur aan

gekoppeld worden en vervolgens kunnen de figuren in een compositie gezet worden (perceptueel).

- Letterlijk afstand nemen door het oefenen van objectief kijken (perceptueel).
- Één minuutschilderen (perceptueel).
- De cliënt een serie gezichtsuitdrukkingen die bij emoties horen laten maken. Hierna een kleur koppelen aan iedere gezichtsuitdrukking om het persoonlijk te maken (affectief).
- Een collage over de emoties van anderen, hoe deze eruit zien en vervolgens meer naar binnen werken door de cliënt te laten onderzoeken hoe dit voor hem/haar is (affectief).
- Lichaamstekening waarin de cliënt weergeeft hoe emoties in het lijf voelen (affectief).

Cognitief/symbolisch niveau

Het beeldend werk op dit niveau wordt complexer. Hierbij wordt ironie, sarcasme en humor toegevoegd aan het werk. Symbolen worden gebruikt om gedachten, gevoelens, en ervaringen uit te beelden.

Tabel 31 *Cognitief component*

Indicaties	Doelen
De cliënt is sterk gericht op cognitie en rationaliseert (te) veel.	Het herlabelen van obsessieve of negatieve gedachten.
De cliënt heeft rigide gedachten.	Cognitieve herstructurering.
De cliënt maakt (te) weinig gebruik van cognitieve informatieverwerking.	Het verbeteren van executief functioneren.
De cliënt ervaart zijn gevoelens als overweldigend.	Ervaringen leren verbaliseren.
	Cognitieve controle over het eigen gedrag en eigen emoties verbeteren.

Tabel 32 *Symbolisch component*

Indicaties	Doelen
De cliënt heeft innerlijke conflicten.	Identiteitsversterking.
De cliënt heeft sterk beladen thema's of taboes.	Het integreren van persoonseigenschappen.
De cliënt heeft moeite met het uitdrukken van bepaalde gevoelens, gebeurtenissen of thema's.	Het exploreren van het (onbewuste) gevoelsleven.

Beeldende werkvormen/materialen

- Een levenslijn (cognitief).
- Een thematische collage (cognitief).
- Gestructureerd materiaal als hout of speksteen – dit brengt cognitieve ervaringen teweeg omdat het complexer in gebruik is (cognitief).
- Imaginatieoefeningen waarna betekenisvolle innerlijke beelden uitgebeeld kunnen worden (symbolisch).
- Collage zonder thema (symbolisch).
- Vloeiend materiaal (symbolisch).
- Het gebruik van sponsen (symbolisch).
- Emoties weergeven aan de hand van symbolen (symbolisch).

- Een collage over wat emoties zijn en welke de cliënt al kent bij zichzelf en anderen (cognitief/symbolisch).
- Lichaamstekeningen waarin de cliënt kan onderzoeken waar bepaalde emoties gevoeld worden in het lichaam en wat de verschillen hierin zijn (cognitief/symbolisch).
- Werkvormen met weinig structuur of instructie (symbolisch).
- Het maken van een masker dat symboliseert hoe de cliënt zich naar buiten opstelt en van binnen voelt (symbolisch).
- Tegenstelling in gevoelens vormgeven in een kleibeeld (symbolisch).
- Gethematiseerde opdracht: een collage over dingen die meegenomen kunnen worden naar een onbewoond eiland. Het toevoegen van woorden versterkt de cognitieve processen (cognitief).
- Gebruik van gereedschap □ hierdoor wordt de afstand tot het werkstuk vergroot (cognitief).

Bijlage 8 Voorbeelden activiteiten voor in de *self-soothing kit*

Bron:

Sokmen, Y. C., & Watters, A. (2016). Emotion regulation with mindful arts activities using a personalized self-soothing kit. *Occupational Therapy in Mental Health* 32(4), 345-369. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2016.1165642>

Sokmen en Watters (2016) beschrijven voorbeelden van welke kalmerende activiteiten er gebruikt kunnen worden door de cliënt bij gebruik van de *self-soothing kit*:

- ❖ Muziek of radio
- ❖ Creatief/dankbaar dagboek
- ❖ Geuren in flesjes, geurkaarsen of wierook
- ❖ Teksten en geleide audio-opnames van kiezelmeditaties met zelf versierde stenen
- ❖ Schilderen
- ❖ Armband, elastische banden en andere sieraden maken
- ❖ Doodling en zentangles (tekeningen van gestructureerde patronen om afbeeldingen te maken) inkleuren
- ❖ Plasticine en fimo (modelleermateriaal dat in de oven gebakken kan worden: zorgt voor zeer gedetailleerde kleurrijke en kleine sculpturen)
- ❖ Tuinieren
- ❖ Repetitieve bewegingen van het maken van kunst, zoals inkleuren
- ❖ Mindfulness-oefeningen
- ❖ Yoga
- ❖ Wandelingen in een natuurlijke omgeving
- ❖ Kiezelmeditatie
- ❖ Beatboxen
- ❖ Mandela ontwerp
- ❖ Lucht van de dag vastleggen in een flesje
- ❖ Cognitief uitdagende activiteiten die een hoge concentratie vereisen

Bijlage 9 Toestemmingsformulier

Datum:

Betreft: toestemming

Naam : _____

Geb. datum : _

Adres : _____

Toestemming tot:

- Het vastleggen van persoonsgegevens door middel van geluidsopnamen
- Het gebruik maken van gegevens verkregen uit de geluidsopnamen voor onderzoek

Handtekening

Toelichting:

De onderzoeker heeft uw schriftelijke toestemming nodig om gebruik te kunnen maken van geluidsopnamen. De gegevens zullen geanonimiseerd verwerkt worden in het onderzoek, waardoor de gegevens niet herleidbaar zijn naar u.

Bijlage 10 Go/No Go formulier



Checklist GO-NO GO onderzoekopzet O&I

(de student laat dit formulier invullen door de O&I begeleider en voegt dit toe als bijlage aan het onderzoeksverslag)

Studentnaam: Jelske Voets

Studentnummer: 583269

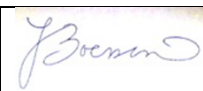
Onderzoekopzet:

- 1^{ste} versie
- 2^{de} versie

	Criterium	Opmerkingen
1 V V V	Probleemanalyse • Bevat heldere analyse van probleem/kwestie in de praktijk vanuit verschillende perspectieven • Bevat heldere analyse van probleem/kwestie in de literatuur door gebruik van diverse bronnen • Bevat een vertaling van de analyse van probleem/kwestie naar een concrete vraagstelling	De probleemanalyse is uitgewerkt volgens 5W&H methode. Er is een verkennend literatuuronderzoek gedaan om het theoretisch kader en de begripsbepaling helder te maken. Het probleem is vertaald naar de situatie bij de woonvorm, een zelfstandige woonvorm voor jonge vrouwen met een eetstoornis.
2 V V	Vraagstelling • Vraagstelling (hoofdvraag + de deelvragen) is helder geformuleerd • Doelstelling is helder geformuleerd	Welke beeldende werkvormen gekoppeld aan de transdiagnostische factor emotieregulatie kunnen de herstelcoaches inzetten bij de studenten tussen de 17-25 jaar oud van de woonvorm tijdens de individuele coaching? De hoofdvraag is voldoende afgebakend naar doelgroep, interventie en uitkomsten (PIO), de deelvragen sluiten hier goed op aan. Het doel van dit onderzoek is om door het ontwikkelen van beeldende werkvormen, de herstelcoaches van de woonvorm handvatten te bieden om beeldende werkvormen in te zetten bij de studenten tijdens de individuele coaching. Deze zijn helder beschreven.

3 V V	Doel van onderzoek • Bevat een heldere beschrijving van het beoogd projectresultaat (waar het onderzoek een bijdrage aan levert) • Bevat een heldere beschrijving van de relevantie voor de betreffende beroepspraktijk • Bevat gezamenlijk met opdrachtgever geformuleerde eisen aan het beoogd projectresultaat	Het projectresultaat is afgestemd met de opdrachtgever en zal bestaan uit een werkboek voor de herstelcoaches van de woonvorm met beeldend therapeutische werkvormen die gebaseerd zijn op de transdiagnostische factor emotieregulatie. De relevantie voor de beroepspraktijk is voldoende, er wordt in de eerste plaats bijgedragen aan behandelingen van de woonvorm.
4 V V V	De methode van onderzoek • Bevat een concrete en passende onderzoeksopzet (type(n) onderzoek, onderzoek benadering, databronnen, dataverzamelmethode(n), meetinstrumenten en analyse) • Bevat een onderbouwing van de onderzoeksopzet door verwijzingen naar relevante bronnen • Bevat een verantwoording van de kwaliteit van het onderzoek: validiteit, betrouwbaarheid en bruikbaarheid	De onderzoeksopzet is kwalitatief, er is gekozen voor een inventariserende en ontwikkelingsgerichte benadering. De onderzoeksmethoden sluiten hierop aan: literatuuronderzoek, vragenlijsten en semigestructureerd interviews met cliënten, en een analyse. De betrouwbaarheid wordt vergroot door triangulatie; er worden drie verschillende perspectieven gebruikt: die van de studenten, herstelcoaches en de literatuur.
5 v v	De aanpak • Bevat een (gedetailleerde) planning voor het gehele onderzoek • Bevat beschrijving van randvoorwaarden voor het project	Er is een uitgewerkte weekplanning aanwezig met te behalen doelen en taken.
6 V	De haalbaarheid • Het plan van aanpak is volgens docent haalbaar binnen de gestelde tijd	Einddatum van de planning is medio mei
7 V	Afstemming • Plan van aanpak is tot stand gekomen in afstemming met de opdrachtgever, te weten beroepspraktijk	Projectovereenkomst laat zien dat het pva tot stand is gebracht in overeenstemming met opdrachtgever.

Conclusie	
De projectopdracht is: • GO: Geschikt • NO GO: Geschikt, mits enige aanpassingen in het plan van aanpak worden gedaan • NO GO: Ongeschikt	
Toelichting: Zie inhoudelijke opmerkingen in onderzoeksvoorstellen	
Datum: 31-3-2021	Plaats: Maastricht
Naam O&I begeleider Judith Boessen	Handtekening:

	
--	---