

Emotieregulatie problematiek

bij jongeren in de PMT met een

cognitief gedragstherapeutische invalshoek



Diederique Buesink

Begeleider: Paul Verschuur

Beoordelaar: Cor Niks

19 juni 2008

Hogeschool Windesheim (Zwolle)

Human School of Movement and Sport

Bewegingsagogie & Psychomotorische therapie

Inhoudsopgave Casestudy

	Pagina
Voorwoord	3
Samenvatting	4
Inleiding	5
Theoretische onderbouwing en verdieping	7
Casus	11
Methode	13
Resultaten	15
Conclusie	20
Discussie	22
Literatuurlijst	23
Bijlagen	24
o Bijlage 1: Het ABC-model	24
o Bijlage 2: Persoonlijkheidsonderzoek	25
o Bijlage 3: Kennismakingsbijeenkomst	26
o Bijlage 4: Stemmingsregistratieformulier	28
o Bijlage 5: Registratie emotionele buien	29
o Bijlage 6: Disfunctionele vaste denkpatronen	30
o Bijlage 7: Score Schemavragenlijst	32
o Bijlage 8: De emotionele bui in een schema	33

Voorwoord

Via mijn stagebegeleider kwam ik op het idee om iets met cognitieve gedragstherapie te doen. Ik loop mijn eindstage in de kinder- en jeugdpsychiatrie. Emotieregulatie problematiek komt geregeld voor bij kinderen en jongeren. Hierbij hebben de kinderen moeite om hun emoties op een adequate manier te uiten. Dan is het van belang dat de kinderen leren hun emoties op een adequate manier te uiten, dat ze hun lichaamssignalen bij spanning leren herkennen en manieren hebben om deze emotie te ontladen. PMT is een geschikte therapie om te helpen bij deze problematiek.

Ik wil onderzoeken of gebruik maken van cognitief gedragstherapeutische therapie een bijdrage kan leveren om de jongere te helpen zijn emoties beter te reguleren.

Dankbetuiging

Bij deze wil ik Martin Rietman bedanken voor zijn hulp en begeleiding.

Toelichting over personen in casestudy

Als ik spreek over 'we' dan doel ik op mijzelf en mijn stagebegeleider. De namen Femke en Pieter zijn niet de werkelijke namen van deze personen.

Samenvatting

In deze casestudy heb ik onderzocht, hoe je cognitief gedragstherapeutische methodiek kunt gebruiken binnen PMT bij jongeren met emotieregulatie problematiek.

De problematiek van de casus, bestaande theoriën die betrekking hebben op de casus, de probleemstelling, het doel in de casestudy wordt beschreven in de inleiding.

Daarna komt een stuk theoretische onderbouwing en verdieping over onderwerpen die een rol spelen bij de probleemstelling en de methodiek. Hierin staat informatie over cognitieve gedragstherapie, de achterliggende stromingen, de invloed van cognities op emoties en gedrag en de beschrijving van PMT-strategieën.

De meeste methodieken vanuit de cognitieve gedragstherapie zijn te herleiden uit het ABC-model van Ellis. Zo ook het 5 G's-model (Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag, Gevolg). Deze methodiek is toepasbaar bij emotieregulatieproblematiek. De PMT-strategie 'ervaren' is vooral van belang bij de casus van Femke en daarnaast speelt 'oefenen' een rol.

In de beschrijving van de casus, staat een helder beeld van de cliënt, Femke. Haar hulpvraag is onder andere gericht op haar emotieregulatieproblematiek. Dus om te leren haar emoties op een adequate manier te uiten.

Bij de methode heb ik bij de PMT gebruik gemaakt van de training 'Emotieregulatie training, een programma voor adolescenten met emotieregulatieproblematiek (Gemert e.a. 2007)'. Deze training heeft een cognitief gedragstherapeutische benadering.

Femke krijgt het cursusboek mee met daarin opdrachten, zoals het invullen van de 5 G's bij een emotionele bui.

Door gebruik te maken van deze training kan Femke naast het oefenen met emotieregulatie door lichamelijk bezig te zijn met PMT-activiteiten, ook oefenen om haar emoties te reguleren door disfunctionele gedachten uit te dagen en te vervangen door functionele gedachten. Disfunctionele gedachten versterken de emotie, functionele gedachten kunnen de emotionele spanning afzwakken of verminderen.

De PMT geeft Femke de mogelijkheid om nieuw gedrag te oefenen en nieuwe ervaringen op te doen. Door te voetballen kan Femke goed haar spanning ontladen. Het is goed mogelijk om cognitief gedragstherapeutische opdrachten te koppelen aan PMT-activiteiten. Om zo vanuit zowel het lichamelijke aspect als het cognitieve aspect te werken aan emotieregulatie.

De resultaten geven weer wat we bij de PMT gedaan hebben, wat er uit de huiswerkopdrachten naar voren kwam en wat dit opleverde.

Conclusie de opdrachten die we gebruikt hebben uit de training waren passend voor Femke. Ze is in staat om te reflecteren op haar eigen handelen en daarbij spelen disfunctionele gedachten een rol in haar emotionele buien. Met behulp van het 5G's-model kreeg ze zicht op haar gedachten, gevoel, gedrag en het gevolg bij een gebeurtenis. Daarbij gaf het mij als therapeut ook zicht op haar manier van doen.

Door zowel lichamelijk als met behulp van functionele gedachten te oefenen met emotieregulatie, kan er vanuit twee uitgangspunten invloed uit geoefend worden op gevoel en gedrag.

De opdrachten uit de training kunnen gebruikt worden als huiswerk bij de PMT. Dit kan worden besproken aan het begin of tijdens een bijeenkomst. Het 5 G's-model is toepasbaar aan de hand van een gebeurtenis in het dagelijks leven van de jongere of aan de hand van een PMT-activiteit. Om de invloed van automatische gedachten op het gevoel duidelijk te maken, is het schema van een emotionele bui overzichtelijk en helder om te gebruiken.

Inleiding

In deze casestudy wordt de casus van Femke, een meisje van 15 jaar met emotieregulatie problematiek, behandeld. Femke heeft regelmatig een conflict waarbij ze fysiek geweld gebruikt (meestal slaan). Ook kan ze in de emotie van een teleurstelling blijven hangen. Daarnaast is de autonomie versterking een punt van aandacht. Zo komt naar voren dat Femke haar zelfwaarde ontleent aan de hand van wat anderen van haar vinden. En niet of in veel mindere mate uit het vertrouwen in zichzelf.

Femke wil graag leren haar boosheid meer onder controle te krijgen. Ze kan op haar eigen handelen reflecteren en is erg gemotiveerd om aan zichzelf te werken.

Diagnose van Femke aan de hand van de DSM-IV

Gedragsstoornis beginnend op kinderleeftijd: liegen, af en toe stelen, spijbelen, niet aan afspraken houden en weglopen. Daarnaast is er sprake van ouder-kind relatieproblemen.

Bestaande theorieën met betrekking tot de casus

De wortels van de cognitieve gedragstherapie liggen in twee psychologische stromingen, namelijk het behaviorisme en de cognitieve psychologie. Het behaviorisme vormt het theoretisch kader van de gedragstherapie; de cognitieve psychologie dat van de cognitieve therapie. Beide vormen zijn sinds enkele jaren min of meer gefuseerd in de cognitieve gedragstherapie. (Weerman 2006;77)

PMT-strategieën zijn oefenen, ervaren en ontdekken. Vooral 'ervaren' is van belang bij de casus van Femke en daarnaast ook de strategie 'oefenen'. Op pagina 14 ga ik verder in op de gebruikte strategieën. (Voor toelichting van deze strategieën; zie theoretische onderbouwing en verdieping, PMT-strategieën)

Probleemstelling

Hoe kun je cognitief gedragstherapeutische methodiek gebruiken binnen PMT bij jongeren met emotieregulatie problematiek?

Tot deze probleemstelling ben ik gekomen in de tweede fase van mijn onderzoek. Mijn eerste opzet van de probleemstelling was: 'Welke cognitief gedragstherapeutische methodieken kun je gebruiken binnen PMT bij jongeren met emotieregulatie problematiek?'

Deelvragen hierbij waren: Welke cognitief gedragstherapeutische methodieken zijn er?

Welke van deze methodieken sluiten aan bij de emotieregulatie problematiek?

Hoe kun je de methodieken toepassen bij de PMT?

Tijdens het onderzoek kwam naar voren dat de meeste cognitief gedragstherapeutische methodieken te herleiden zijn tot het ABC-model (van Ellis), (zie bijlage 1). Het 5 G's-model is hier ook een vorm van (zie theoretische onderbouwing en verdieping pagina 7-8).

Deze methodiek is toepasbaar bij emotieregulatie problematiek. De vraag die nog bleef was: 'Hoe kun je cognitief gedragstherapeutische methodiek gebruiken binnen PMT bij jongeren met emotieregulatie problematiek?' Dit heb ik onderzocht aan de hand van de casus van Femke.

Doel in casestudy

Wat ik met deze afstudeeropdracht wil onderzoeken is hoe je cognitief gedragstherapeutische methodiek bij PMT kunt gebruiken om kinderen met emotieregulatie problematiek te helpen hun emoties te reguleren en hun gevoel op een adequate manier te uiten.

Hierbij maak ik gebruik van de 'Emotieregulatie training - Een handboek voor adolescenten met emotieregulatieproblemen (Gemert e.a. 2007)'. Ik denk dat hierin gepaste opdrachten

beschreven staan voor jongeren om op een aansluitende manier meer inzicht te krijgen in hun gedachten en hoe dit hun gevoel kan beïnvloeden, om daarnaast inzicht te krijgen in het gevolg van hun handelen. Wat hierbij wel van belang is dat de jongere in staat is om te reflecteren op zijn eigen handelen.

De cognitieve gedragtherapeutische insteek van deze training kan zeker van waarde zijn wanneer er sprake is van denkschema's van de jongere, die niet kloppen met de werkelijkheid. Denkschema's zijn kerngedachten die de persoon met zich meedraagt en die invloed hebben op zijn handelen. Deze kunnen disfunctioneel zijn, wat wil zeggen dat het de persoon belemmert in zijn functioneren.

Cognitieve gedragstherapie werkt vooral met oefeningen waarin de cliënt leert om anders tegen problematische situaties aan te kijken en er anders mee om te gaan. Kernpunten bij cognitieve benaderingen zijn de denkprocessen en informatieverwerking in relatie tot gedrag. Gedrag wordt primair aangestuurd door deze kernpunten in wisselwerking met de omgeving. Gedrag en emoties worden door (cognitieve) informatieverwerking gestuurd. Verander je deze, dan kunnen ook emoties en gedrag beïnvloed worden. (www.methodieken.nl)

Wanneer de problematiek met name gestuurd wordt door de manier van denken, denk ik dat cognitief gedragstherapeutische methodieken een positieve bijdrage kunnen leveren bij PMT. Bij emotionele problematiek waarbij de jongere moeilijk met zijn emoties om kan gaan, kan navraag doen over wat de jongere denkt, een mooie ingang geven om bij zijn gevoel te komen. Doordat jongeren vaak snel geneigd zijn, wanneer je vraagt hoe hij zich voelt, aan te geven dat het 'goed' gaat en zich vervolgens afsluiten voor hun gevoel. Als je echter vraagt wat hij dacht, weten ze dit vaak precies te vertellen en komt het gevoel dat daarbij hoort vanzelf boven. Hiermee kun je een ingang maken om bij het gevoel van de jongere te komen en daarmee aan de slag te gaan.

Theoretische onderbouwing en verdieping

In deze theoretische onderbouwing en verdieping staat informatie over de therapieën, stromingen, methoden en aspecten die in de casestudy naar voren komen. Ze onderbouwen de informatie die naar voren komt in de casestudy. Allereerst komt cognitieve gedragstherapie aan de orde, omdat ik gebruik maak van een cognitief gedragstherapeutische methode. Deze wordt vervolgens beschreven vanuit de literatuur. Het behaviorisme en de cognitieve psychologie zijn wortels van de cognitieve gedragstherapie.

Bij emotieregulatie problematiek, heeft de persoon moeite emoties op een passende manier te uiten. Om meer te weten over welke aspecten een rol spelen bij emotie hier een toelichting over.

Tenslotte een weergave van de drie PMT-strategieën, deze vormen de basis voor de psychomotorische therapie.

Cognitieve gedragstherapie

De cognitieve gedragstherapie gaat ervan uit dat gedachten, gevoelens en gedrag op een bepaalde manier met elkaar verbonden zijn. Iemands gedachten beïnvloeden zijn of haar gevoelens en gedrag. Negatieve gedachten zoals 'ik ben niks waard' of 'ik kan dat toch niet' kunnen psychische problemen veroorzaken of versterken. (<http://www.ccggt.nl>)

Cognitieve gedragstherapie werkt vooral met oefeningen waarin de cliënt leert om anders tegen problematische situaties aan te kijken en er anders mee om te gaan. Kernpunten bij cognitieve benaderingen zijn de denkprocessen en informatieverwerking in relatie tot gedrag. Gedrag wordt primair aangestuurd door deze kernpunten in wisselwerking met de omgeving. Gedrag en emoties worden door (cognitieve) informatieverwerking gestuurd. Verander je deze, dan kunnen ook emoties en gedrag beïnvloed worden. (www.methodieken.nl)

De essentie van de cognitieve gedragsbenadering is dat cognitieve producten (onuitgesproken gedachten en voorstellingen) de verbinding vormen tussen situaties en iemands emotionele-, gedragsmatige-, en fysiologische reacties daarop. (Scott e.a. 1998;2)

De grondleggers van de cognitieve gedragstherapie zijn Albert Ellis en Aaron Beck. Zij ontwikkelden een cognitieve therapie waarbij Ellis (1962) vooral aandacht had voor allerlei irrationele gedachten en Beck (1979) zich aanvankelijk richtte op onderliggende cognitieve basisschema's bij een depressie. Een irrationele gedachte is een gedachte die niet klopt met de werkelijkheid of waar je je niet prettig bij voelt. De benadering van Ellis wordt Rationeel-Emotieve Therapie (RET) genoemd. Beide therapieën, die van Ellis en Beck, veronderstellen dat:

- a Cliënten zich bewust kunnen worden van hun automatische, onbewuste gedachten;
- b irrationele of disfunctionele gedachten met oefeningen en huiswerkopdrachten bijgesteld kunnen worden. (Weerman 2006;94-95)

Cognitief gedragstherapeutische methodieken: Het ABC- en het G-schema

Albert Ellis ontwikkelde het ABC-schema om irrationele gedachten op te sporen. Hij gebruikte het bij de zogenoemde Rationeel-Emotieve Therapie (RET).

Het ABC-schema bevat een aantal onderdelen, namelijk:

- A = de aanleiding, de gebeurtenis, de activating event'. Hier wordt beschreven wat er gebeurde voordat een negatief gevoel ontstond. Het gaat hier om een feitelijke gebeurtenis. *In Femkes geval: activiteit waarbij ze de uitdaging aanging om een zogenaamd onmogelijk voorwerp te raden, met haar ogen dicht, dus op de tast.*
- B = datgene wat je denkt, je opvattingen, je 'beliefs'. Het gaat hier om de manier waarop je de feitelijke gebeurtenis interpreteert. *In Femkes geval: Ik moet het raden.*

C = de gevolgen van wat je denkt, de consequenties. *In Femkes geval waren dit: onzekerheid werd steeds groter, de twijfel of ze het zou raden nam toe. Ze wilde zich bewijzen, dat ze het kon raden. Ze deed haar ogen al open om afleiding te zoeken.*

De cliënt moet leren dat er een verschil is tussen feiten en gedachten over feiten. De feiten zijn niet te veranderen, maar de gedachten daarover wel. En vaak veranderen de feiten ook: als je anders gaat kijken en anders gaat handelen, handelen anderen ook weer anders. De wereld ziet er dan heel anders uit.

Nadat A, B, en C duidelijk zijn, wordt verdergegaan met het therapeutische gedeelte: het uitdagen en veranderen van de gedachten waardoor je je zo akelig voelt.

Dit gebeurt opnieuw in een aantal stappen: D, E en G.

D = uitdagen van irrationele gedachten bij B. *In Femkes geval het uitdagen van de gedachte: 'Ik moet het raden'. Uitdagen zou kunnen zijn: 'Moet ik het wel raden?' 'Wat gebeurt er als ik het niet raad?'*

E = het formuleren van betere, functionelere, effectievere gedachten. Het gaat hier om gedachten die ondersteunender zijn, die je functioneren verbeteren. *In Femkes geval: 'ik ben de uitdaging aangegaan', 'ik heb mijn best gedaan'.*

G = nieuw Gedrag. Dit vloeit voort uit het feit dat je andere opvattingen onder E hebt bedacht. *In Femkes geval: voelde ze zich minder onzeker en het gevoel zich te moeten bewijzen nam af. Ze had meer rust.*

Op het ABC- schema zijn allerlei variaties bedacht, bijvoorbeeld verschillende G-schema's. De vijf G's die vaak gebruikt worden, zijn: Gebeurtenis, Gedachten, Gevoel, Gedrag, Gevolg. Dit lijkt sterk op het ABC-schema. Ook hier wordt eerst gekeken wat de feitelijke gebeurtenis was. Daarna wordt gekeken wat de gevoelens en het gedrag waren, en uiteindelijk wordt nagegaan welke gedachten er in het spel waren. De kern is dat gedachten de gevoelens en het gedrag beïnvloeden en dat gedachten vervangen kunnen worden door andere, functionelere gedachten. (Weerman 2006)

Het behaviorisme

De basisuitgangspunten van behavioristen zijn:

- Er bestaat een continuïteit tussen het gedrag van dieren en mensen.
- Leerprocessen staan centraal bij het verklaren van gedrag.
- Binnen het klassieke behaviorisme wordt uitgegaan van de veronderstelling dat mensen blanco op de wereld komen. Dit betekent dat al het gedrag van een persoon in de loop der jaren is aangeleerd.
- Om gedrag te bestuderen mag het opgeknipt worden in kleine delen.

Geschiedenis behaviorisme: Gedrag werd beschouwd als een reactie (respons = R) van een organisme op een bepaalde prikkeling (stimulatie of stimulus = S) van buitenaf. Al het gedrag werd geleerd volgens simpele S-R koppelingen. Uitgangspunt van het leerprincipe van de klassieke conditionering. (<http://mens-en-samenleving.infonu.nl>)

Met name klassieke conditionering wordt tegenwoordig niet meer beschouwd als een reflexmatig proces waarbij automatisch nieuwe connecties ontstaan tussen het waarnemen van een bepaalde prikkel en een vaste reactie; men gaat er nu vanuit dat het waarnemen van een (geconditioneerde) prikkel de cognitieve representatie oproept van datgene waarmee die prikkel is geassocieerd. De associatie is dat wat wordt geleerd. Hoewel cognities al veel langer een zekere plaats hebben binnen het behaviorisme, is het belang van die plaats de laatste jaren aanzienlijk toegenomen. (Korrelboom e.a. 2004)

Cognitieve psychologie

In de cognitieve psychologie wordt de mens beschouwd als een informatieverwerkend systeem. Hiermee wordt bedoeld op de processen die een rol spelen bij het verwerven, de opslag en reproductie van kennis. De kennis waarover een persoon beschikt is volgens de cognitief psychologen georganiseerd in schema's of associatieve netwerken. Schema's worden gevormd op grond van de cognitieve verwerking van ervaringen en hebben betrekking op een bepaald terrein.

Schema's dienen om informatie te selecteren, te reduceren en te interpreteren. Een nadeel kan echter zijn dat eenmaal gevormde schema's een zekere weerstand vertonen tegen verandering. Doordat schema's hun stempel drukken op de informatieverwerking krijgt informatie die congruent is met reeds bestaande schema meestal voorrang ten opzichte van informatie die incongruent is met het bestaande schema. Dit resulteert soms in vertekeningen van de werkelijkheid, waardoor disfunctionele schema's kunnen ontstaan. (<http://www.ccg.nl>)

Emotie

Emotie is een adaptief proces. Dat proces kan echter op diverse manieren ontregeld raken en verkeerd gaan functioneren. Wanneer die ontregelingen duurzaam zijn en wanneer deze leiden tot sociaal, beroepsmatig en persoonlijk disfunctioneren en tot lijden, is er sprake van een emotionele stoornis en van psychopathologie. (Korrelboom e.a 2004;87)

De meeste onderzoekers veronderstellen dat cognitieve, informatieverwerkende processen vrijwel altijd noodzakelijk zijn om tot emotie te komen, op voorwaarde dat men het begrip cognitie ruim definieert en niet inperkt tot bewuste, verbaliseerbare processen. Denken kan dus wel een aspect zijn van emotie, maar het is zeker niet identiek aan.

Omdanks de rol van cognitie, is emotie in de eerste plaats gevoel. Toch is emotie niet helemaal identiek aan gevoel. We voelen ons immers ook wel eens lui, verveeld of koud of hongerig. En doorgaands beschouwt men dergelijke gevoelens niet als emoties.

Emotie heeft daarnaast te maken met gedrag. Een geëmotioneerd mens doet iets, of wil iets doen. Of hij wil juist iets niet doen. Anderen zien aan zijn doen en laten dat hij is geëmotioneerd en hij merkt het aan zijn eigen gedrag.

Emotie is dus meer en anders dan alleen denken, meer dan slechts gevoel en meer dan louter gedrag; ook al maken deze alle drie onderdeel uit van emotie. (Korrelboom e.a 2004;94)

Voorlopige conclusie over de theorie

Uit het voorgaande kan ik concluderen dat de door reflecteren op de (automatische) gedachten van een jongere met emotieregulatie problematiek, het een positief effect heeft op emotieregulatie, als hij de disfunctionele gedachten kan uitdagen. En vervolgens veranderen in functionele gedachten.

Het reflecteren op deze gedachten zorgt dat de jongere zich ervan bewust wordt, en daardoor kan hij zien en ervaren welk effect dit heeft op zijn gevoel en gedrag. Door er bewust van te zijn, krijgt hij de mogelijkheid deze te veranderen in functionele gedachten. En op die manier krijgt hij meer controle over zijn gevoel en gedrag.

PMT-strategieën

Oefenen

Bij deze strategie reikt de psychomotorisch therapeut duidelijke structuren aan, waarbinnen de cliënt oefenend geconfronteerd wordt met lichaamsservarings- en bewegingssituaties. Al oefenend werkt de cliënt aan het vergroten van het waarnemings-, belevingsvermogen en het gedragsrepertoire van de cliënt. De aangeboden activiteiten hebben zowel een (bewegings-)technisch als ook een belevingsaspect.

Centraal doel van deze strategie is dat de cliënt contact krijgt en in contact blijft met zijn omgeving en/of zijn lichaam. Dit gebeurt binnen de door de psychomotorisch therapeut aangeboden structuren. Zo leert de cliënt om te gaan met psychiatrische of psychosociale problematiek. (Sietsma 2006)

Ervaren

Bij deze strategie leert de cliënt experimenteren met gedragsalternatieven en effecten van deze alternatieven op zijn gedrag, in relatie tot zijn omgeving. Deze alternatieven hebben aspecten van het denken, voelen en handelen van de cliënt in zich. Zij moeten niet gezien worden als losstaande aspecten, maar zijn altijd onderling verweven.

De cliënt leert met zijn gedrag experimenteren binnen de door de psychomotorisch therapeut globaal aangegeven structuren. Gaandeweg dient de cliënt zelf te leren structureren, zodat hij niet afhankelijk blijft van de aangeboden structuur. Dit zelfstructurende gedrag moet de cliënt ontwikkelen in de therapiesituaties, om het vervolgens ook in zijn leven buiten de therapiesituatie te leren ontwikkelen en toepassen. Het is taak van de psychomotorisch therapeut veiligheid en uitdaging te scheppen. Zodoende zal de cliënt ruimte krijgen om met zijn gedrag te experimenteren. Eveneens dient hij het gedrag van de cliënt, zijn eigen gedrag en de situatie, zodanig te structureren dat de cliënt zicht krijgt op zijn eigen gedrag in relatie tot zijn omgeving. (Sietsma 2006)

Ontdekken

Bij de ontdekkende strategie staan onverwerkte, verdrongen herinneringen, emoties en intrapsychische conflicten centraal die verwijzen naar traumata. Deze conflicten kunnen het huidige leven van de cliënt zodanig negatief beïnvloeden, dat het zijn functioneren in sociale verbanden beperkt of zelfs onmogelijk maakt.

De cliënt krijgt de gelegenheid deze conflicten te ontdekken. Hij moet deze conflicten kunnen uiten en benoemen in actuele effecten op zijn bestaan. Naast het ontdekken, uiten en benoemen, behoren deze conflicten een geïntegreerde plaats te krijgen in het bestaan van de cliënt.

Het is de taak van de psychomotorisch therapeut de cliënt te helpen bij het bewustmaken van zijn afweer en/of zijn overlevingsstrategieën in zijn sociale verbanden. De therapeut moet hem bewustmaken van zijn langzaam gegroeide inadequate gedrag in sociale verbanden. Hij geeft de cliënt de gelegenheid zijn conflicten te uiten en deze op een geïntegreerde manier op te nemen in zijn huidige bestaan. Dit op een voor hem en zijn sociale verbanden adequate wijze van doen. (Sietsma 2006)

Casus

Casusbeschrijving

Femke is een meisje van 15 jaar. Twee jaar geleden is ze van huis weggelopen en is na crisisopvang overgeplaatst naar een leefgroep in de jeugdhulpverlening.

Toen ze 8 jaar was, is ze gepest; dit heeft ze ten opzichte van haar ouders goed verborgen weten te houden, pas na een jaar kwamen haar ouders erachter. Ze heeft toen een weerbaarheidstraining gevolgd.

In die periode is er thuis ook onrust geweest, familieomstandigheden en het overlijden van de hond.

Femke heeft vanaf haar 8^{ste} gedacht, dat ze zich wel alleen zal redden en dat ze alles zelf wil bepalen. Gedragsproblemen begonnen vanaf haar 9^{de}, toen ze zich thuis niet meer aan afspraken ging houden. Daarbij is ze ook gaan stelen.

Ze geeft aan dat ze heel boos wordt en wegloopt als haar onrecht wordt aangedaan. Femke is op haar 13^e weggelopen naar aanleiding van een conflict met haar moeder.

Op zeer jonge leeftijd was Femke al seksueel actief. Haar ouders hebben haar goed geïnformeerd over seksualiteit. Ook hebben ze haar de boodschappen meegegeven: wees voorzichtig en jij bepaalt hoe ver iemand kan gaan. Desondanks is Femke meerdere malen met jongens meegegaan.

Femke geeft zelf aan jongensgek te zijn, haar verklaring hiervoor is, dat ze heel graag lief en aantrekkelijk gevonden wil worden. Ze is eigenlijk ook maar met één ding bezig en dat is haar vriendje. Haar uiterlijk is heel belangrijk voor haar en hier is ze ook wel onzeker over.

Daarnaast heeft Femke veel behoefte aan structuur, anders vergeet ze dingen snel.

Femke kan in een fantasiewereld leven, waarbij zij fantasie en werkelijkheid door elkaar haalt. Het komt geregeld voor dat Femke fysiek geweld gebruikt in een conflictsituatie.

Femke is een vrolijke meid en is over het algemeen goed gehumeurd. Ze is snel ergens enthousiast voor te maken en ze zet zich volledig in bij sporten of opdrachten. Ze kan geconcentreerd ergens aan werken, zoals het maken van een werkstuk of het lezen van een boek.

De relatie met haar ouders is de afgelopen maanden verbeterd. Haar ouders geven aan dat bij teleurstelling Femke zich hier heel moeilijk overheen kan zetten. Ze blijft dan lang in dit gevoel hangen.

Bij een conflict (bijvoorbeeld een meningsverschil) tussen Femke en haar ouders, komt het geregeld voor dat Femke wegloopt en zich terugtrekt. Na een bepaalde tijd kan ze het conflict vervolgens meestal wel weer bespreken. Bij haar moeder kunnen in conflictsituaties de emoties hoog oplopen en dat uit zich dan soms ook in schelden. Haar vader is verbaal erg sterk in conflicten.

DSM-IV classificatie

As I 312.81 gedragsstoornis beginnend op kinderleeftijd, (liegt, af en toe stelen, spijbelen, niet aan afspraken houden, weglopen).

V61.20 Ouder-kind relatieproblemen

As II V71.09 uitgesteld

As III geen

As IV Belaste gezinsomstandigheden waarbinnen veel geheimen hebben gespeeld

As V GAF-score 49

Hermeneutische invalshoek diagnostiek

Femke heeft veel meegemaakt en daarbij heeft ze niet altijd de steun gehad die ze nodig had.

Femke geeft aan dat ze tot voor haar verblijf in de leefgroep, vaak steun gemist heeft.

Dit kan verklaren waarom ze zich aangewend heeft problemen zelf op te lossen.

Wanneer een situatie onveilig voor haar wordt, loopt ze weg. Die onveiligheid heeft ze thuis ervaren, maar ook in de leefgroep, toen een meisje haar sloeg.

Ook wanneer haar voor haar gevoel onrecht wordt aangedaan, loopt ze weg. Dit is begrijpelijk want zo blijft ze niet in de situatie, maar ontvlucht ze deze onveilige of voor haar onterechte situatie.

Ze is een jaar lang gepest en ze voelt zich sociaal niet geaccepteerd. Ze heeft geen vriendinnen en meisjes hebben haar vertrouwen wel eens beschaamd, wat het wantrouwen naar anderen toe ook verklaart. Daarnaast was er ook veel wederzijds wantrouwen tussen haar en haar ouders. Dit kan ook goed meespelen in het zelf dingen willen oplossen, omdat anderen niet altijd te vertrouwen zijn.

Ze wil graag lief en aantrekkelijk gevonden worden en daarvoor zoekt ze vooral de aandacht van jongens.

Kritische invalshoek diagnostiek

Op haar 8^{ste} is Femke een jaar lang gepest, op dat moment voelde ze zich niet geaccepteerd door haar omgeving. Dit heeft een rol gespeeld in haar ontwikkeling met betrekking tot haar zelfvertrouwen en eigenwaarde. Ze ontleent haar eigenwaarde aan de hand van wat anderen van haar vinden. Ook nu geeft ze nog aan zich sociaal niet geaccepteerd te voelen (zie ook bijlage 2: Persoonlijkheidsonderzoek).

Femke heeft daarnaast thuis het gevoel gehad dat ze geen fouten mocht maken. Als ze een fout maakte, werd dit bestraft. Ze moest aan hoge eisen voldoen, die ze niet altijd waar kon maken. Dit droeg er aan bij dat ze zich niet gewaardeerd voelde.

Ze is door een ex-vriendje herhaaldelijk geslagen.

Femke heeft zich door de strenge regels van haar ouders beperkt gevoelt. De relatie tussen haar en haar ouders heeft een periodes gekend met wederzijds wantrouwen en vertrouwen. Hierdoor heeft ze een stuk steun en veiligheid gemist, tijdens haar opvoeding.

Behandeldoelen

- Het ontwikkelen van sociale vaardigheden in de omgang met andere meisjes van haar leeftijd.
- Individueel behandelcontact, met een zeer ervaren cognitief gedragstherapeut. Hierbij is het wenselijk dat Femke met deze therapeut een vertrouwensrelatie kan aangaan, waarbinnen zij kwetsbaar kan zijn en kan werken aan haar eigen identiteitsontwikkeling en copingstrategieën.

PMT doelen

- Femke heeft vertrouwen in haar mogelijkheden, er wordt gewerkt aan haar autonomie
- Femke is in staat haar emoties op een adequate wijze te uiten.
- Femke is in staat hulp te vragen en te accepteren (, want nu is ze gewend om haar eigen boontjes te doppen, ze doet zich sterk voor).

Methode

Bij de PMT van Femke heb ik samen met mijn stagebegeleider besloten, om hierbij gebruik te maken van de 'Emotieregulatie training, een programma voor adolescenten met emotieregulatieproblematiek (Gemert e.a. 2007)'. Om op deze manier naast PMT ook met behulp van een cognitief gedragstherapeutische methodiek aan de emotieregulatieproblematiek van Femke te werken.

De bovenstaande training bestaat uit een handleiding voor de therapeut en een cursusboek voor de jongere. De methode is geschreven voor groepsbehandeling en specifiek voor jongeren met Borderlineproblematiek. Bij Femke is geen sprake van borderlineproblematiek, vandaar dat ik niet alles uit de training gebruik, maar kijk welke haar zouden kunnen helpen bij haar emotieregulatie problematiek.

Doelgroep en doelstellingen

Het gaat om jongeren die hun gedrag en emoties moeilijk kunnen reguleren, die hierdoor regelmatig in de problemen komen. Jongeren die regelmatig last hebben van heftige stemmingsstoornissen en impulsief gedrag.

De training is erop gericht het zicht op kwetsbaarheid van de jongeren te vergroten, ze te leren hun emoties en gedrag beter te reguleren, ze te leren verantwoordelijkheid te erkennen voor eigen gedrag en ze vaardigheden aan te leren om deze verantwoordelijkheid aan te kunnen. Jongeren leren zo beseffen dat ze onder de meeste omstandigheden eigen keuzemogelijkheden hebben. (Gemert e.a., 2007; 5-6)

Voor het ontwikkelen van deze training is gebruik gemaakt van elementen van de Vaardigheidstraining EmotieRegulatieStoornis (VERS) voor volwassenen. Deze emotieregulatietraining is ontwikkeld bij Accare Universitair Centrum voor Kinder- en Jeugdpsychiatrie te Groningen. (Gemert e.a. 2007;2)

Ik heb ervoor gekozen om deze training te gebruiken bij de PMT bij Femke, omdat het specifiek voor adolescenten is geschreven. Er wordt gebruik gemaakt van het 5 G's-model. Dit is een goede methode om meer zicht te krijgen op je denken, voelen en handelen. Door bewust te worden van je (automatische) gedachten, gevoel en gedrag, kun je hier invloed op uitoefenen en er daardoor meer controle krijgen.

Daarnaast wordt gekeken naar het ontstaan van emotionele buien en hoe gedachten daarin een rol kunnen spelen, bij het versterken van het emotionele gevoel.

Door gebruik te maken van deze training kan er gemakkelijk de transfer gemaakt worden van de therapie naar het dagelijks leven van de cliënt. Met behulp van de huiswerkopdrachten is de cliënt naast de therapie ook bezig met het reflecteren op zijn denken, voelen en handelen.

Ik denk dat in het geval van Femke PMT uitermate geschikt is om haar autonomie te versterken, ze is een goede beweger en met behulp van bewegen kun je haar sterke punten aanspreken. Daarnaast kun je PMT-oefeningen doen met het herkennen van een emotionele bui. Te ervaren hoe ze om kan gaan met emoties. En daarbij hoe ze emoties kan reguleren en ontladen.

Door het stukje cognitieve gedragstherapie erbij te pakken, kan ze daarnaast de emotieregulatie versterken door ook automatische en disfunctionele gedachten uit te dagen en deze te veranderen in functionele gedachten. Om op die manier ook emotionele buien te voorkomen. Om dit cognitief gedragstherapeutische stuk erbij te gebruiken moet de jongere een zeker motivatie hebben en in staat zijn om op haar eigen handelen te reflecteren.

Bij de intake van Femke werd duidelijk dat ze op haar eigen handelen kon reflecteren en bij de eerste bijeenkomst kwam haar grote motivatie om aan zichzelf te werken naar voren.

PMT-strategieën met betrekking tot casus

Bij de casus van Femke is ervaren de belangrijkste strategie. Het doel is gedragsverandering te realiseren in haar omgang met emotie, om zo haar emotieregulatie in balans te krijgen. Van belang hierbij is om de transfer te maken van de therapie naar het dagelijks leven. Daarbij is het zelfstructuren, van grote waarde. Ook het zodanig structuren van de therapeut dat de cliënt zicht krijgt op zijn gedrag in relatie met zijn omgeving is van grote waarde. Dit helpt Femke inzicht te krijgen in haar handelen en als ze daar zicht op heeft, kan ze haar handelen bewust sturen. Daarbij wordt er bij ervaren een appel gedaan op de samenhang van denken, voelen en handelen in het veranderen van gedrag. Om Femke verder te helpen met haar problematiek, zullen alle drie deze aspecten moeten worden aangesproken om zo tot de gewenste gedragsverandering te komen.

Verder speelt de strategie oefenen een rol bij de behandeling van Femke. Hiermee kun je bewust stilstaan bij de lichaamservaringen van haar emoties. Het herkennen van lichaamssignalen bij oplopende spanning. Daarbij is het in contact blijven met je omgeving erg belangrijk in conflictsituaties, om zo te anticiperen op wat er gebeurt en het conflict op een adequate manier oplossen.

Het ontdekken is niet zo zeer van belang bij de casus van Femke, aangezien er geen aanwijzingen van trauma zijn naar aanleiding van het persoonlijkheidsonderzoek. Wel is het goed om te kijken naar de overlevingsmechanismen die Femke gebruikt. Ze doet zich heel sterk voor, is gewend haar eigen problemen op te lossen. Ze is wantrouwend naar anderen toe. En met betrekking tot haar eigenwaarde stelt ze zich heel afhankelijk van wat anderen van haar vinden op. Dit heeft invloed op haar sociale context in de manier waarop ze met anderen omgaat.

Interventies

De 'Emotieregulatie training, een programma voor adolescenten met emotieregulatieproblematiek (Gemert e.a. 2007)' heb ik vooral gebruikt als huiswerk bij de bijeenkomsten. Femke kreeg de opdracht mee om elke week de stemmingsmeter in te vullen, hierop geef je elke dag van de week aan hoe je je 's ochtends, 's middags en 's avonds voelt. Daarnaast een buienregistratie; de 5 G's: hierop aangeven wanneer je een emotionele bui hebt en wat de gebeurtenis, je gedachte, je gevoel, je gedrag en het gevolg waren.

Deze opdrachten zijn bedoeld om meer inzicht te krijgen in de gedachten, gevoelens en het gedrag van Femke. Hierdoor kan ze leren om wat meer afstand te nemen en na te denken over haar automatische gedachten en deze uitdagen, zodat ze kan proberen deze te vervangen door meer relativerende en functionelere gedachten. Dit biedt mogelijkheden om meer controle te krijgen over haar gedrag. Om dat mogelijk te maken is het van belang om emoties en automatische gedachten te herkennen. Door de buienregistrator in te vullen bij buien/conflicten kan ze hier inzicht in krijgen en kan ze controle krijgen over haar gedrag. Daarnaast hebben we naar vaste denkpatronen van haar gekeken, om zo inzicht te krijgen in welke gedachten een rol bij haar spelen.

Het huiswerk hebben we tijdens de bijeenkomsten besproken. De PMT activiteiten waren gericht op het ervaren van emoties en hierbij stil te staan. Daarnaast op het herkennen van een emotionele bui. Verder door gebruikt te maken van bewegen, met name voetbal, om emotionele spanning te ontladen.

Met PMT-activiteiten waarin haar mogelijkheden worden belicht, en door succeservaringen te creëren, kan Femke zicht krijgen op haar mogelijkheden en kan ze haar autonomie vergroten. Door activiteiten aan te bieden, waarbij Femke kan oefenen hulp te vragen en hierbij de mogelijkheid bieden dat ze de voordelen hiervan kan ervaren, helpt Femke bij haar derde PMT doel. Daarbij gebruik maken van de nadruk op: het feit dat ze niet alles alleen hoeft te doen.

Resultaten

Door bij de intake gebruik te maken van het 5 G's-model, werd voor mij en mijn stagebegeleider helder, dat Femke in staat is om op haar eigen handelen te reflecteren. En dat het functioneel was, aangezien ze niet wilde dat iets gebeurde en door haar gedrag gebeurde het toch. De manier waarop ze met de situatie omging, zorgde ervoor dat ze een conflict kreeg met de groepsleiding terwijl ze dat juist wilde voorkomen. Door erop te reflecteren kreeg ze zicht op waar het fout was gelopen.

De kennismakingsoefening bij de eerste bijeenkomst bleek een zeer geschikte om meer inzicht te krijgen in Femke's problematiek en het gaf ook haar motivatie om aan zichzelf te werken weer (zie bijlage 3: voor beschrijving kennismakingsbijeenkomst). Doordat ze de gelegenheid kreeg om doelgericht vragen te stellen, stelde ze vragen waarbij ze meer over zichzelf en de dingen waar ze moeite mee heeft te leren. Naar voren kwam dat ze door een partijtje te voetballen haar emoties ontlaadt, of dat ze haar emoties in een conflict eruit gooit. Hierbij wacht ze tot de gelegenheid zich aanbiedt, dus totdat ze bijvoorbeeld een partijtje kan voetballen, houdt ze haar spanning/emotie vast. *Dit zorgt ervoor dat de spanning zich opbouwt en er bij ontlading uit kan knallen, waardoor de emotionele reactie niet passend is bij de situatie.*

Huiswerk

Om meer inzicht te krijgen in de gedachten, gevoelens en het gedrag van Femke, haar als huiswerkopdracht gegeven stemmingsregistratieformulier (voor ingevuld formulier zie: bijlage 4) en daarnaast om haar emotionele buien te registreren, volgens de 5 G's (voor ingevuld formulier zie: bijlage 5). Dit zijn twee opdrachten uit de 'Emotieregulatie training, een programma voor adolescenten met emotieregulatieproblematiek (Gemert e.a. 2007)'. Bij het bespreken van de opdrachten de week erna kwam naar voren dat haar stemming sterk wordt bepaald door haar vriendje. Wanneer ze geen contact met haar vriendje mag, is haar stemming een stuk slechter. Vanuit de instelling willen ze niet dat ze contact heeft met haar vriend. Zij wil hem graag zien en daardoor doet ze dingen om toch met hem te kunnen praten. Ook bij de registratie van de emotionele buien had dit betrekking op haar vriendje. In de registratie emotionele buien had ze ook weergegeven hoe ze haar woede en frustratie ontladde, door te voetballen. Zo is ze bewust bezig met het kijken naar haar emotie-ontlading en daarmee regulatie.

Oefening bij tweede bijeenkomst

Welke van disfunctionele vaste denkpatronen weergegeven in het cursusboek (zie bijlage 6 voor de betreffende disfunctionele gedachten) zijn voor jou van toepassing. De gedachten die duidelijk naar voren kwamen met haar besproken. Waar deze vandaan kwamen en hoe ze effect op haar hadden.

Interventies

De ideeën die het meeste op haar van toepassing waren, zijn:

- Als de dingen niet verlopen zoals ik dat wil, is dat verschrikkelijk.
- Ik heb iemand nodig die sterker is dan ikzelf om op te vertrouwen en om richting te geven aan mijn leven.
- Zoals ik me nu voel en zoals ik me nu gedraag, wordt bepaald door mijn verleden.

Ze heeft wel het idee dat haar opvoeding invloed heeft op hoe ze nu is. De uitspraken 'Ik ben pas gelukkig als anderen zeggen dat ik het goed doe' en 'Zonder mijn ouders of vriend kan ik niet leven' vallen beide onder het idee: Ik heb iemand nodig die sterker is dan ikzelf om op te

vertrouwen en om richting te geven aan mijn leven. Hierin stelt ze zich afhankelijk op van anderen. Bij de eerste uitspraak leg ik de link met het belang dat ze hecht aan de mening van anderen voor haar zelfwaardering.

Daarna een gebeurtenis besproken aan de hand van de 5 G's. Ik vroeg haar een voorbeeld te geven bij de uitspraak: 'Vaak weet ik dingen beter dan iemand anders, al zien anderen dat niet altijd'. De gebeurtenis was een groepsopdracht waarbij Femke zag dat iets niet ging passen, maar de groep deed hier niks mee. Uiteindelijk deed Femke niet meer mee met de activiteit, ondanks het feit, dat ze wel gelijk bleek te hebben, maar als de anderen dat niet inzagen, hoefde het van haar niet meer. Toen ik haar vroeg wie er dan aan het kortste eind trok de groep of zij. Gaf ze de groep aan.

Hieruit kwam voor mij naar voren dat ze nog niet doorheeft, dat wanneer ze niet meer deelneemt aan een activiteit, omdat ze bij haar gelijk blijft en daardoor afhaakt, ze zelf aan het kortste eind trekt en niet de rest van de groep.

Huiswerk

Voor de volgende keer de opdracht om weer de stemmingsmeter en buienregistrator in te vullen.

De volgende bijeenkomst gaf Femke aan het stemmingsregistratie formulier en de buienregistrator niet te hebben ingevuld, aangezien het de afgelopen twee weken (vakantie) erg goed was gegaan.

Voor een een helder beeld van Femke's stemming is het van belang dat ze formulieren ook invult als het voor haar gevoel goed gaat.

Oefening

Naar aanleiding van de vraag die ze de eerste bijeenkomst stelde: 'Hoe kan ik mijn gevoel beter uiten?' De volgende oefening gedaan met als doel: om om bewust te worden hoe verschillende emoties/gevoelens voelen en vervolgens na te gaan wat het met je deed, om het te voelen.

Uitvoering: Acht kaartjes met daarop de volgende gevoelens/emoties:

1	Ik ben boos	5	Ik ben enthousiast
2	Ik ben gekwetst	6	Ik ben verlegen
3	Ik ben blij	7	Ik ben verliefd
4	Ik word gesteund	8	Ik ben verdrietig

Tabel 1: gevoelens/emoties gebruikt bij bovenstaande activiteit

De cliënt trekt een kaartje en krijgt vervolgens de opdracht om de emotie met haar mimiek en houding uit te beelden.

Interventies

Met het uitbeelden van het gevoel dat ze gesteund werd, had ze de meeste moeite, ze vond het lastig hoe ze dit uit moest beelden. Na de opdracht vroeg ik haar welke van de acht gevoelens/emoties het meest met haar deed. Dit was het gesteund worden.

Voordat ze bij de hulpverlening kwam had ze het gevoel gesteund te worden vaak gemist. Nu heeft ze wel het gevoel dat ze gesteund wordt.

Toen ik haar vroeg een voorbeeld te noemen waarbij ze gesteund werd, was het opvallend dat ze een voorbeeld noemde van een moment waarop iemand haar steunde in haar verhaal dat niet op waarheid berustte. Dus ze werd toen gesteund in iets negatiefs.

Mijn stagebegeleider zei tegen Femke: volgens mij ben jij een gevoelig mens. Zo had ze zichzelf nooit bekeken. Maar het feit dat hij dit zei, deed haar duidelijk veel.

Op de vraag of ze haar gevoelens uit naar anderen toe, antwoordde ze: Boosheid wel, maar verdriet niet. Boosheid uit ze veelal door te schelden.

Ze heeft ervaringen met het uiten van verdriet, waarbij ze niet de gewenste reactie kreeg. Ze wilde graag steun, maar kreeg deze niet.

Heb je ook positieve ervaringen? Hoe was het bijvoorbeeld de eerste bijeenkomst van PMT toen je je verdriet liet zien? Dit was wel positief.

Huiswerk

Voor de volgende keer weer de stemmingsregistratie en buienregistrator invullen. En daarnaast de schemavragenlijst ontwikkeld door dr. Jeffrey Young in te vullen. Deze lijst is ontwikkeld vanuit de schemagerichte cognitieve therapie (SCT). Met het invullen van deze lijst wil ik meer inzicht krijgen in de schema's die Femke heeft en op welke domeinen deze gedachten betrekking hebben. (Schema's zijn diepgewortelde overtuigingen, cognities over jezelf en de wereld, ontstaan in de kindertijd en deze ontwikkelen zich naarmate je ouder wordt).

Uitkomst schemavragenlijst Young

Bij het invullen van de schemavragenlijst scoort Femke hoog op de volgende punten:

Schemadomein	Schema
Onverbondenheid	Wantrouwen
Gerichtheid op anderen	Onderwerping
	Zelfopoffering
	Goedkeuring zoeken

Tabel 2: schema's met bijbehorend schemadomein met hoge score Femke

Op de overige schema's scoort ze gemiddeld of laag. (Voor de totale scorelijst zie bijlage7.)

Het wantrouwen komt ook naar voren in de relatie tussen haar en haar ouders in de problematiek bij de aanmelding van Femke bij jeugdzorg. De gerichtheid op anderen komt tot uitdrukken in haar contact met haar vriendje. Ook ontleent Femke haar zelfwaardering vooral aan wat anderen van haar vinden. Daarom ook doel van de PMT om vertrouwen te geven in haar mogelijkheden, en haar autonomie sterken te maken.

Terugkoppeling huiswerk

Femke had wederom de stemmingsmeter en de buienregistrator niet ingevuld, omdat het goed was gegaan. Haar voor de volgende keer meegegeven om ook echt in te vullen als het goed gaat.

Doel vierde bijeenkomst

Mijn doel was om helder te krijgen waar Femke boosheid/irritatie aan kan herkennen. Dit om zo te leren herkennen welke signalen een rol spelen bij oplopende spanning, om zo een emotie-explosie te kunnen voorkomen, door de signalen op tijd te herkennen en dan de emotie te reguleren.

De activiteit was badminton. Ik wilde door de shuttle op een gegeven moment steeds opzettelijk zo te slaan dat zij hem niet terug kon slaan, haar proberen te irriteren/frustreren. Om dan vervolgens met haar stil te staan bij de lichaamssignalen die ze op dat moment heeft.

Interventies

Na even te hebben gebadmintond, sloeg ik de shuttle opzettelijk steeds zo dat Femke hem niet terug kon slaan. Femke vond het niet erg om de shuttle geregeld te moeten oppakken.

Al gauw werd duidelijk dat wanneer ik de shuttle hard naar haar toe sloeg, dit bij haar een angstig gevoel opriep. Ze gaf duidelijk aan dat ze het niet prettig vond. Ik vroeg haar of er andere momenten waren waarbij ze ook angstig reageerde. Ze gaf aan dat iemand een keer tegen de basketbalpaal aansloeg en dat ze toen op de grond dook. Dit deed mij denken aan de eerste bijeenkomst toen haar lichaam een schrikreactie gaf toen ik de bal hard schoot. Nu was ze zich wel bewust van de reactie die ze maakte.

Op haar verzoek hadden we even een praatmoment. Ze gaf aan dat ze het weekend een conflict had gehad met een groepsgenoot. De groepsgenoot was boos geweest en zat Femke steeds uit te dagen, omdat ze graag wilde dat zij ook boos werd. Femke bleef opzettelijk heel rustig en is met het voorval naar de groepsleiding gegaan. Later ging dit conflict nog verder op school ook in deze context bleef Femke naar eigen zeggen rustig en is naar de leraar gegaan. Het conflict is later uitgesproken met groepsleiding erbij. Femke heeft nog steeds het idee dat het voor het andere meisje nog niet klaar is. Femke vertelt dat ze in zulke situaties dingen die ze weet over de ander, achter de hand houdt, zodat ze die tegen de ander kan gebruiken als het conflict verder gaat. Hierin komt een stuk wantrouwen naar voren. Over deze manier van denken, dingen achter de hand houden om de ander terug te kunnen pakken, maak ik mij een beetje zorgen. Ik heb naar Femke uitgesproken dat dit mij niet de beste manier lijkt om dingen op te lossen.

Haar gevraagd of ze weet dat waar ze het aan kan merken, als ze gefrustreerd is en/of boos. Dan voelt ze zich onrustig. Ook besproken hoe ze het vindt gaan bij PMT. Ze is erg tevreden over hoe het nu gaat. Het gaat nu drie weken goed.

Ik heb haar gevraagd hoe ze het vindt om met de emotieregulatiemap te werken. Het helpt haar om ook buiten de PMT bezig te zijn met hoe ze handelt en hoe ze zich voelt. En het geeft haar ook meer inzicht over haar handelen en gedachten. Aangegeven dat volgende week mijn laatste keer is en dat mijn stagebegeleider het dan over neemt.

Opmerkingen

Ondanks dat ze een conflict heeft gehad, geeft ze aan dat het goed gegaan is. Haar gedrag was inderdaad ook heel netjes, ze bleef bewust heel rustig en is met het conflict naar de leraar gegaan. Aan het begin van de bijeenkomst deed ze tegen mij alsof er niks bijzonders was gebeurd. Terwijl het een aardig conflict schijnt te zijn geweest. Ook is haar stemming in de vakantie een keer aardig heftig geweest. Toen kon ze het niet verkroppen dat iets waar ze zich op verheugd had niet doorging. En in deze teleurstelling bleef ze heel lang hangen. Ze geeft niet alles wat er gebeurt terug, ze laat het beeld zien van de sterke Femke.

Terugkoppeling huiswerk

De week erna had ze het stemmingsregistratieformulier ingevuld, geen opvallende punten. Week was soepel verlopen.

Activiteit

Uit een zak met voorwerpen, een voorwerp halen en met de ogen dicht op gevoel raden, wat het is. Achterliggende gedachte, wanneer Femke dit goed kan, sterkt het haar in haar zelfvertrouwen en als therapeut kan ik de moeilijkheidsgraad hierin bepalen. Daarnaast doet

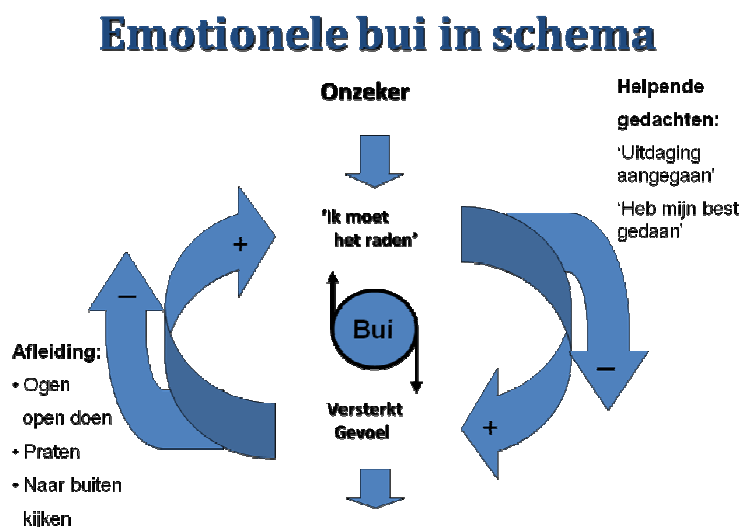
het een appel op je gevoelssensoren en ben je daardoor lichamelijk bezig en daarnaast cognities, door na te gaan met de kennis die je hebt, wat het voorwerp zou kunnen zijn.

Femke wist alle voorwerpen, ook vreemde voorwerpen, te raden en ze straalde helemaal en zei: 'Ik raad alles'.

Mijn stagebegeleider daagde haar vervolgens uit, hij zou een voorwerp pakken die ze nooit zou raden. Ze nam de uitdaging aan. Het was moeilijk voor haar om het voorwerp te raden en om afleiding te zoeken ging ze ook naar buiten kijken en naar mijn stagebegeleider om te kijken of hij iets prijs gaf, wanneer ze dingen over het voorwerp zei. Uiteindelijk raadde ze wat het was.

We hebben het raden van het laatste voorwerp gebruikt om te verhelderen hoe een emotionele bui werkt. Hierbij gebruik gemaakt het schema uit het cursusboek (Gemert e.a. 2007;28) waarin een emotionele bui schematisch wordt weergegeven (voor schema zie: bijlage 8).

Hieronder ingevulde schema van Femke:



Figuur 1: ingevuld schema emotionele bui door Femke

Doordat ze de gedachte had 'ik moet het raden', versterkte dat haar onzekere gevoel. Zelf zocht ze al onbewust naar afleiding, door haar ogen open te doen, te gaan praten en naar buiten te kijken. Toen we de mogelijke helpende gedachten bespraken, gaf ze aan: dat door aan de helpende gedachten te denken, haar onzekerheid hetzelfde bleef en niet meer toenam, zoals daarvoor. Dit gaf een helder beeld hoe automatische gedachten emoties kunnen versterken. En helpende gedachten emoties kunnen afzwakken.

Vervolg PMT

Gezien het relatief hoge aantal bijeenkomsten van de training emotieregulatie, namelijk 18 en mijn relatief korte stage van 4 maanden, is het niet mogelijk geweest om de hele training met Femke te volgen voor mijn casestudy. Mijn stagebegeleider neemt het over en zal doorgaan met de training. Hierbij zal de aandacht vooral uitgaan naar haar hoge gerichtheid op anderen. Ze ijkt nu haar eigenwaarde vooral aan wat anderen van haar vinden. Het doel is dat Femke haar eigenwaarde (vooral) uit zichzelf gaat halen. Dat ze haar autonomie kan versterken. Daarnaast dat ze in staat is om haar emoties op een adequate manier kan uiten. En verder dat ze de disfunctionele gedachten die ze nu nog heeft, kan omzetten in meer gerelativeerde en reële gedachten.

Conclusie

Uit de literatuur (beschreven op pagina 7-9) komt naar voren dat cognitieve gedragstherapeutische methodiek een passende methode is om te helpen bij emotieregulatieproblematiek, omdat cognities invloed hebben op emoties en ook op gedrag. Om inzicht te krijgen in disfunctionele gedachten, dus gedachten die een persoon belemmeren in zijn functioneren, kun je gebruik maken van het 5 G's-model.

De 'Emotieregulatie training, een programma voor adolescenten met emotieregulatieproblematiek (Gemert e.a. 2007)', biedt opdrachten, die ontwikkeld zijn voor jongeren met emotieregulatieproblematiek, om de jongere meer inzicht te geven in zijn gedachten, gevoel en gedrag en met dit inzicht controle te krijgen over deze aspecten. Ook geeft het helder weer hoe een automatische gedachte een emotie kan versterken en hoe functionele gedachten de emotie kunnen verminderen.

De opdrachten die ik hieruit heb gehaald, waren goed te gebruiken bij Femke. Ze is in staat om te reflecteren op haar eigen handelen en daarbij spelen disfunctionele gedachten een rol in haar emotionele buien. Met behulp van het 5G's-model kreeg ze zicht op haar gedachten, gevoel, gedrag en het gevolg. Daarbij gaf het mij als therapeut ook zicht op haar manier van doen. Het bood mogelijkheden te reflecteren op gebeurtenissen en op de cognities, gevoelens en gedrag die daarbij een rol speelden.

Al in de eerste bijeenkomst kreeg ze meer zicht op de achterliggende oorzaak van eerder gedrag van haar. Ze zag in waarom ze was weggelopen toen een groepsgenoot haar sloeg, omdat het onveilig voor haar was. Gedurende de therapie heeft ze tekenen van vooruitgang geboekt. Een duidelijk voorbeeld hiervan is dat ze bij het conflict met een groepsgenoot, heel rustig bleef en zich niet door de situatie liet meeslepen. Ze reageerde niet impulsief wat ze voorheen wel deed.

De training biedt Femke de mogelijkheid de transfer te maken van de therapie naar het dagelijks leven. Door het maken van de huiswerkopdrachten is ze ook buiten de therapie bezig met reflecteren op en de bewustwording van gedachten, gevoel en gedrag en het gevolg hiervan.

Wel is het zo dat, wanneer het voor haar gevoel goed gaat, ze het invullen van het stemmingsregistratieformulier niet nodig achtte. Als therapeut is het van belang om te benadrukken ook wanneer het goed gaat de stemmingsregistratieformulieren in te vullen. Zodat er kan worden gekeken naar de verschillen tussen een goede periode en een mindere.

Doordat de training de mogelijkheid biedt om meer inzicht te krijgen in de disfunctionele denkpatronen die de jongere heeft, kan de therapeut hier aandachtspunten uithalen. Daarnaast wordt de jongere ook bewust van zijn denkpatronen.

Tijdens de therapie zijn we vooral bezig geweest met het inzichtelijk maken van de gedachten en is er een begin gemaakt met het uitdagen van disfunctionele gedachten.

Ik kan nog geen conclusies trekken of de disfunctionele gedachten ook echt worden veranderd in functionelere gedachten, aangezien we nog niet zo ver waren in de therapie. Maar door ook naar de cognities van Femke te kijken, hebben we zeker een mogelijkheid geboden om verder te komen zodat gedragsverandering mogelijk wordt.

De schematische weergave van een emotionele bui, was zeer bruikbaar om aan Femke duidelijk te maken, hoe een automatische gedachte de emotie kan versterken. En hoe je met behulp van helpende/functionele gedachten en afleiding, de emotie kan afzwakken.

De denkpatronen die een rol spelen bij Femke geven mij zeker het gevoel dat de cognitieve invalshoek die we hebben gebruikt van toegevoegde waarde is bij haar PMT. Om zo naast lichaamservaringen en het ervaren van nieuw gedrag, ook via de cognities invloed uit te oefenen op haar gevoel en haar mogelijkheden te geven om haar gevoel te beïnvloeden door disfunctionele gedachten uit te dagen. Ze kan door actief bezig te gaan emoties ontladen. Voor Femke is voetballen een goede manier en daarnaast kan ze in een situatie waarbij haar emotie oploopt, nagaan of een disfunctionele gedachte de emotie versterkt. Wanneer dit het geval is, kan ze de disfunctionele gedachte uitdagen en proberen te veranderen in functionele gedachten om zo de emotie af te zwakken.

Het toepassen van cognitief gedragstherapeutische methodiek is gezien de geboekte resultaten, een waardevolle toevoeging bij de PMT.

De geboekte resultaten zijn: het rustig blijven tijdens het conflict; het inzichtelijk maken hoe automatische/disfunctionele gedachte(n) de emotie versterken. Het reflecteren op gedachten, gevoel, gedrag en gevolg, geeft zowel de jongere als de therapeut inzicht op het handelen en de manier van doen van de jongere.

De kracht van de PMT bij emotieregulatie is met behulp van bewegen / lichamelijk bezig zijn te werken aan emotieregulatie. Het geeft de jongeren de mogelijkheid om nieuw gedrag te oefenen en nieuwe ervaringen op te doen. Daarbij geeft het observeren van het gedrag van de jongere tijdens de activiteit inzicht in de problematiek, die vaak niet bij praten naar voren komt. Een voorbeeld bij Femke is de schrikreactie die ze liet zien bij het hard schoppen van de bal door mij. Het gedrag dat een jongere laat zien, kan heel veel zeggend zijn. Dat maakt het van belang om de jongere actief bezig te zien.

Door lichamelijk actief bezig te zijn is het goed mogelijk om emoties te ontladen en zeker voor jongeren die affiniteit met bewegen hebben. Femke heeft affiniteit met bewegen en voetballen geeft haar de mogelijkheid om haar emotionele spanning te ontladen.

Verder kun je met lichaamsgerichte oefeningen stilstaan bij lichaamssignalen en dit kan de jongeren helpen om lichaamssignalen te herkennen bij oplopende emoties. Om zo te leren een aankomende emotionele bui op tijd te herkennen en te voorkomen.

Door zowel lichamelijk als met behulp van functionele gedachten te oefenen met emotieregulatie, kan er vanuit twee uitgangspunten invloed uit geoefend worden op gevoel en gedrag. Vooral bij jongeren die denkers zijn, biedt dit ondersteunende hulp bij emotieregulatie.

Aangezien de 'Emotieregulatie training, een programma voor adolescenten met emotieregulatieproblematiek (Gemert e.a. 2007)' passende opdrachten heeft om jongeren met emotieregulatieproblematiek te helpen om hun emoties beter te reguleren en het toepasbaar is in combinatie met PMT, is dit een goede methode om cognitief gedragstherapeutische methodiek te gebruiken. De opdrachten uit de training kunnen gebruikt worden als huiswerk bij de PMT. Dit kan worden besproken aan het begin of tijdens een bijeenkomst. Het 5 G's-model is toepasbaar aan de hand van een gebeurtenis in het dagelijks leven van de jongere of aan de hand van een PMT-activiteit. Om de invloed van automatische gedachten op het gevoel duidelijk te maken, is het schema van een emotionele bui overzichtelijk en helder om te gebruiken.

Discussie

Reflectie op methode, resultaten en conclusie

De jongere die ik heb genomen voor mijn casestudy was erg gemotiveerd om aan zichzelf te werken. Bij een lagere motivatie kunnen de resultaten tegen vallen.

Ik heb geen complete PMT-behandeling bij mijn casestudy gebruikt. Het zou dus kunnen zijn dat er zich nieuwe ontwikkelingen met betrekking tot de behandeling in combinatie met de training (het cursusboek) voordoen naarmate de behandeling vordert. Deze ontwikkelingen zouden zowel positief als negatief kunnen zijn.

De jongere weet heel goed wat sociaal wenselijk is. Bij de navraag hoe ze het gebruik van het cursusboek waardeerde, zou het kunnen zijn dat ze een sociaal wenselijk antwoord geeft.

De resultaten zijn gebaseerd op één casus, dus moet er rekening worden gehouden met resultaten die niet overeenkomen bij andere jongeren met emotieregulatieproblematiek, al lijkt mij niet dat deze heel sterk zullen afwijken.

Literatuurlijst

Boeken

- Scott, M.J., Stradling, S.G., Dryden, W., 1998, Cognitieve gedragstherapie Toepassing in de klinische praktijk, Lisse, Swets & Zeitlinger B.V.
- Walen, S.R., DiGiuseppe, R., Dryden, W., Kienhorst, I., Boelen, P.A., Bout, van den J., 2001, Theorie en praktijk van de Rationeel-Emotieve Therapie, Maarsen, Elsevier gezondheidszorg.
- Korrelboom, K., Broeke, ten E., 2004, Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie – Handboek voor theorie en praktijk, Bussum, Uitgeverij Coutinho.
- Gemert, van T.M., Wiersema, H.M., 2007, Emotieregulatie training – Een programma voor adolescenten met emotieregulatieproblemen - Trainershandleiding, Amsterdam, Uitgeverij Boom.
- Gemert, van T.M., Ringrose, H.J., Wiersema, H.M., 2007, Emotieregulatie training – Een programma voor adolescenten met emotieregulatieproblemen – cursusboek, Amsterdam, Uitgeverij Boom.
- Weerman, A., 2006, Zes psychologische stromingen en één cliënt, Soest, Uitgeverij Nelissen.

Readers

- Sietsma, L., 2006, Bewegingsagogie en Psychomotorische therapie, Zwolle, Christelijke Hogeschool Windesheim
- Verbeeten, S., Knegtering, H., 2006, Diagnostiek, indicatiestelling en behandelplanning, Zwolle, Christelijke Hogeschool Windesheim.

Websites

- http://www.methodieken.nl/methodieken_methoden.asp?methode_link=Cognitieve%20benaderingen
- http://psychologischconsult.praktijkinfo.nl/praktijksites_v2/frontend/getbestand.asp?id=1240
- <http://www.hulpgids.nl/therapie/ret.htm>
- <http://mens-en-samenleving.info.nl/psychologie/10535-behaviorisme-h3-palet-van-de-psychologie.html>
- <http://www.ccg.nl/cognitiefu.htm>
- <http://mens-en-samenleving.info.nl/pedagogiek/16358-emotionele-ontwikkeling-van-het-kind.html>

Schemavragenlijst ontwikkeld door dr. Jeffrey Young:

- http://www.ggz-heuvelrug.nl/rtf_bestanden/schemavragenlijst.rtf

Bijlagen

Bijlage 1

Het ABC-model, ontwikkeld door Albert Ellis

Het ABC-model van de Rationeel-Emotieve Therapie (RET; een vorm van cognitieve gedragstherapie), is een conceptueel schema ontwikkeld door Albert Ellis.

Het schema werpt licht op de denkprocessen van mensen met emotionele stoornissen.

Uitwerking ABC-model:

A	activating event	de activerende gebeurtenis of ervaring
B	belief system	de cognities en opvattingen die de cliënt erop nahoudt
C	consequences	emotionele en gedragsmatige consequenties
D	disputeren	het ter discussie stellen, toetsen, en op geldigheid onderzoeken van irrationele opvattingen met behulp van diverse cognitieve en gedragsmatige uitdaagtechnieken.
E	effect	een rationelere manier van denken en een emotionele reactie die aanzet tot constructief oplossen van problemen die het gevolg zijn van het ter discussie stellen.

De beliefs of opvattingen kunnen rationeel of irrationeel zijn.

(S.R. Walen e.a. 2001)

Bijlage 2

Persoonlijkheidsonderzoek

Belangrijkste conclusie vanuit psychologisch onderzoek (5 maand geleden afgenomen)

Femke heeft een gemiddelde intelligentie en op het eerste gezicht lijkt het of er niks met haar aan de hand is.

Haar autonomieontwikkeling lijkt vanuit gegevens van de intake onder druk te staan. Femke geeft duidelijk aan zich door de strenge regels van haar ouders beperkt te voelen. Ze is echter ook heel loyaal naar haar ouders en wil graag zo snel mogelijk weer naar huis.

Ze doet zich heel sterk voor, is gewend haar eigen problemen op te lossen. Ze laat zich door problemen in beslag nemen, ze pakt ze niet actief aan, ze trekt zich terug en reageert aan de andere kant haar spanning af.

Richting anderen heeft Femke een wat wantrouwende houding en heeft de neiging om zich af te zetten.

Vanuit het onderzoek komen geen aanwijzingen voor een depressie of traumatisatie.

Het zelfbeeld van Femke lijkt overwegend positief. Alleen sociaal voelt ze zich niet geaccepteerd en ze heeft geen vriendinnen. Ze geeft zelf aan dit niet als probleem te ervaren.

Femke blijft ondanks het onderzoek wat ongrijpbaar. Ze schetst een positief beeld van zichzelf als sterke adolescente, die niets of niemand nodig heeft en zichzelf wel kan redden.

Aan de andere kant lijkt ze wel last te hebben van de moeizame en wantrouwende relatie met haar ouders en is ze ook wel kwetsbaar.

Het is voorstelbaar dat de persoonlijkheidsontwikkeling van Femke risico loopt wanneer er geen hulp ingezet wordt, wanneer ze voor de buitenwereld en zichzelf het beeld blijft ophouden van de sterke adolescente die niks nodig heeft.

Bijlage 3

Beschrijving kennismakingsbijeenkomst

Doel

Elkaar beter leren kennen en meer inzicht krijgen op Femke's problematiek.

kennismakingsoefening

Voetballen, 1 tegen 1. Wanneer je scoort, mag je de ander een vraag stellen. De ander gaat daarbij op de poef zitten.

Femke mocht als eerste een vraag stellen aan mij, de vraag die ze stelde maakte mij blij verrast. Hieruit bleek namelijk haar grote motivatie om aan zichzelf te werken. Ze stelde de volgende vraag: 'Hoe kan ik meer mezelf zijn?' De vraag stelde ze naar aanleiding van haar persoonlijkheidsonderzoek, waarbij ze te horen had gekregen dat ze niet zichzelf was. Dit begreep ze niet zo goed, omdat ze het idee heeft, dat ze altijd zichzelf is.

Interventies

De vraag die ik haar stelde was: Wat heb je van huis uit meegekregen? Ik verduidelijkte de vraag door een zelfonthulling te doen, door aan te geven wat ik voor boodschap van mijn ouders had meegekregen. Namelijk: 'meer dan je best kun je niet doen'.

Het eerste wat bij haar op kwam was, lief zijn en netjes voor anderen.

Toen ik hierop vroeg: 'Mag je fouten maken?' Volmondig: 'nee'. Wanneer ze bijvoorbeeld twee minuten te laat thuiskwam, werd haar moeder razend. Dan viel haar moeder tegen haar uit, zowel verbaal als fysiek.

Ze vertelde dat dit ook op onverwachte momenten gebeurde. Dan kwam haar moeder woedend haar kamer in stormen, omdat ze iets vergeten was. Voor haar totaal onverwachts. Dit bracht duidelijk verdriet bij Femke naar boven. Een moment van stilte ingelast om het even te laten bezinken en de bewustwording van het verdriet de ruimte te geven.

Ze had het gevoel niks goed te kunnen doen, ze voelde zich niet gewaardeerd en haar onvoorspelbare moeder die haar ook sloeg, maakte de situatie voor haar erg onveilig thuis.

Ze vertelde dat ze op haar 11^{de} over haar grenzen is gegaan op seksueel gebied. Later heeft ze ook een vriendje gehad die haar sloeg. Het is onder andere daardoor moeilijk voor haar om mensen te vertrouwen.

Door hierover te praten kreeg ze meer inzicht in haar eigen gedrag. Ze zei: nu snap ik ook waarom ik dat toen deed. Ze was namelijk een keer bij de groep weggelopen. Een meisje had haar geslagen, dit maakte de situatie voor haar onveilig (associatie met thuis). Daarom liep ze weg en is toen met een wild vreemde jongen meegegaan. Ze wist niet of ze mee was gegaan voor troost of voor een veilig gevoel.

Tweede vraag die ze mij stelde: 'Hoe kan ik mijn gevoel beter uiten?' Ik vroeg haar hoe ze nu met emoties omging. Hierbij vertelde zij, dat voetballen oplucht, bijvoorbeeld de dag ervoor had ze ruzie met iemand en dan gooit ze al haar emotie in die ruzie. Om zo haar spanning te ontladen. Ze wacht met haar emoties te ontladen tot zich een situatie voordoet, waarin het kan, anders houdt ze de emotie vast.

Praten levert haar vaak alleen maar meer emotie op, zoals met het praten over de gebeurtenissen thuis, dit haalt het verdriet naar boven.

Na de PMT is het doel dat ze beter met haar emoties kan omgaan.

Tussendoor als emotie-ontlading de oefening de bal hard tegen de muur schieten. Toen ik de bal op een gegeven moment in haar blikveld hard schoot, reageerde haar lichaam met een schrikreactie. Zelf had ze niet door dat ze dit deed. Ze schrok er zo van, dat ze de schrikreactie zelf niet ervoer. Mede doordat ze zelf vond dat ze niet had hoeven schrikken, doordat ze het schot zag aankomen en wist dat het hard ging en omdat ze vaak keeper is bij voetbal. Haar lichaam weet zich nog emotioneel uit te drukken. Haar lichaam reageert op deze harde bal om ervoor te zorgen dat de bal haar niet raakt. Zelf is ze waarschijnlijk gewend om zich niet angstig voor te doen. En dit zal ze bewust ook niet doen, maar onbewust reageert haar lichaam op deze harde bal.

Op de vraag: 'Wanneer geniet je nu echt?' Antwoorde ze: nu net met het voetballen, lekker dollen, ontlading, lachen, plezier. Daarnaast in andere situaties wanneer ze de muziek hard aan heeft en mee kan zingen. Verder bij haar vriendje, dan voelt ze zich op haar gemak en kan ze samen met hem lachen.

Bijlage 4

Stemmingsregistratieformulier ingevuld door Femke voor de tweede bijeenkomst

(onderstaand model stemmingsregistratieformulier komt uit het cursusboek van de emotieregulatietraining - Gemert e.a. 2007;12)

	Ochtend	Middag	Avond	Gemiddelde	Opmerkingen
Maandag	7	6,5	4	5,5	Ik heb 's avonds gehoord van het contactverbod met mijn vriendje
Dinsdag	7	8	7	7,5	Tja, ik had mijn vriendje gezien
Woensdag	6,5	7	7	7	Niets over te zeggen
Donderdag	6	7	10	7,5	's ochtends moe, 's middags normaal, 's avonds zwemmen en soos
Vrijdag	6	6	6	6	Mag niet op weekend
Zaterdag	5	6	7	6	Pieter was 's avonds in dienst dan is het altijd leuk. 's Ochtends moe.
Zondag	6	6	8	7	Hele dag saai, 's avonds komt iedereen terug.

Betekenis van cijfers:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Diep in de put				neutraal					super gelukkig

Bijlage 5

Registratie emotionele buien Femke de week voorafgaand aan de tweede bijeenkomst

(Cursusboek van de emotieregulatietraining - Gemert e.a. 2007; 11)

Tijdstip	Wat was de aanleiding?	Wat dacht je?	Wat voelde je?	Wat deed je?	Hoe liep het af? Wat was het gevolg?
Ma	Ik hoorde dat er weer een contactverbod was tussen mij en mijn vriendje.	Dat dit gelul was, want de dag ervoor mocht het wel.	Ik voelde me kwaad en verdrietig.	Ik bleef rustig en liet het over me heenkomen.	Het gesprek liep goed af. Ik ben daarna naar boven gegaan. En heb op bed gelegen.
Do	Het contactverbod tijdens de soos.	Beetje te grof om op te schrijven.	Ik voelde me blij, omdat hij er was en kwaad, want ik kon niets.	Ik ging op 2 m afstand staan en praatte met hem via een vriend.	De leiding merkte niets en ik was weer blij.
Elke dag	Woede frustratie kwijtraken.	Ik gooi alles eruit.	Een ontlading.	Elke dag voetballen.	Gevolg: ik ben een stuk blijer.

Bijlage 6

Disfunctionele vaste denkpatronen

(onderstaande disfunctionele vaste denkpatronen komen uit het cursusboek van de emotieregulatietraining - Gemert e.a. 2007;18-19)

A. *Iedereen moet mij aardig vinden**

- 'Als iemand denkt dat ik dom ben, is dat verschrikkelijk.'
- **'De mensen vinden mij niet aardig.'**
- 'Als de mensen wisten hoe ik echt ben zouden ze anders over mij denken.'
- 'Ik kan geen voet bij stuk houden, want anders vinden de mensen me misschien niet meer aardig.'
- 'Ik doe vaak wat iemand wil omdat ik bang ben dat hij me anders afwijst.'
- 'Ik heb geen succes bij de jongens/meisjes. Dat is verschrikkelijk.'
- 'Ik durf soms niks te vragen uit angst dat ze me dom vinden.'

B. *Ik mag geen fouten maken; ik moet perfect zijn**

- 'Ik ben heel slecht als ik een fout maak.'
- 'Als iets me niet lukt dan ben ik stom.'
- 'Vaak heb ik het gevoel dat ik nergens voor deug.'
- 'Als ik mijn examen niet haal, ben ik een mislukkeling.'
- 'Als ik niet trots ben op mezelf ben ik niet de moeite waard.'
- **'Als ik een fout maak, ben ik erg boos op mezelf.'**
- 'Als ik bij sporten vaak verlies, kan ik er net zo goed mee stoppen.'

C. *Als de dingen niet verlopen zoals ik dat wil, is dat verschrikkelijk**

- 'Het is niet eerlijk dat iedereen merkkleding heeft en ik niet.'
- 'Ik zou alles moeten kunnen kopen wat ik hebben wil.'
- **'Het zou eerlijk en rechtvaardiger in de wereld moeten zijn.'**
- 'De wereld deugd niet.'
- 'Als de dingen niet veranderen, hoeft het voor mij niet meer.'
- 'Ik wil altijd gelijk hebben.'
- **'Vaak weet ik dingen beter dan iemand anders, al zien anderen dat niet altijd.'**

D. *Verdriet en ellende worden van buitenaf veroorzaakt en daar heb ik zelf geen greep op.**

- 'Ik kan er niet tegen als mijn moeder zich achterlijk gedraagt.'
- **'Iemand anders kan mijn hele avond verpesten.'**
- 'Het maakt niks uit of ik mijn best doe op school.'
- 'Als ik me ergens rot door voel, helpt niks om me weer beter te voelen.'
- 'Als iemand mij ontzettend kwaad maakt, is dat zijn schuld en moet hij zich anders gedragen.'
- 'Als ik verdrietig ben omdat iemand me niet mag is het zijn schuld dat ik me verdrietig voel.'
- 'Als ik me rot voel in een situatie, moet de situatie veranderen.'

E. *Ik moet me voortdurend zorgen maken over allerlei rampen die me kunnen overkomen.**

- 'Ik ben vaak bang een enge ziekte te krijgen.'
- **'Iets ergs, dat je zou kunnen overkomen, wordt minder als je erover piekert.'**
- 'Ik moet vaak denken aan hoe ik kan voorkomen dat dingen mislukken.'

- ‘Als ik blijf zitten op school, dan is de ramp niet te overzien.’
- ‘Ik kan de dingen toch niet zo maar op mij af laten komen, want dan ben ik verloren.’
- ‘Vaak overkomen nare dingen mij zomaar.’

F. *Ik heb iemand nodig die sterker is dan ikzelf om op te vertrouwen en om richting te geven aan mijn leven.**

- ‘Het is prettig dat anderen altijd beter weten dan ik wat te doen.’
- **‘Ik ben pas gelukkig als anderen zeggen dat ik het goed doe.’**
- **‘Zonder mijn ouders of mijn vriend(in) kan ik niet leven.’**
- ‘Wat moet er zonder hulp van anderen van mij terechtkomen.’
- ‘Ik heb geen zin om ergens alleen heen te gaan. Dat zal me nooit lukken.’
- Alleen krijg ik het nooit voor elkaar. IK heb dat nog nooit gedaan.’
- Ik moet altijd iemand in de buurt hebben want ik kan er niet tegen om alleen te zijn.’

G. *Zoals ik me nu voel en zoals ik me nu gedraag wordt bepaald door mijn verleden.**

- **‘Ik kan er ook niets aan doen, zo ben ik nu eenmaal.’**
- ‘Door mijn jeugd ben ik wie ik ben.’
- **‘Hoe ik ben, ligt aan mijn opvoeding.’**
- ‘Ik kom uit een probleemgezin en daarom kan ik niet veranderen.’
- ‘Ik heb nooit succes gehad bij de meisjes/jongens. Dus ik hoef het nooit meer te proberen.’
- ‘Als ik een keer verschrikkelijk afga, zal dat vast nog een keer gebeuren.’

* de schijngedrukte zin staat er niet bij wanneer je het invult. Deze staat er nu bij om te verhelderen onder welke denkpatroon hij valt.

Dikgedrukte uitspraken heeft Femke aangevinkt, als uitspraken die ze vaak tegen zichzelf doet (= zoals ze vaak denkt).

Bijlage 7

Score Schemavragenlijst Femke

Schemadomein	Schema	Score	Uitkomst
Onverbondenheid	Emotionele deprivatie *ed	23	Gemiddeld
	Verlatingsangst *ve	52	Gemiddeld
	Wantrouwen *wa,	62	Hoog
	Sociale isolatie *si	25	Gemiddeld
	Defect/ schaamte *ds	22	Laag
Verzwakte autonomie	Falen/ mislukken *fa	17	Laag
	Afhankelijk/ incompetentie *ai	34	Gemiddeld
	Kwetsbaarheid *kw	24	Laag
	Verstrengeld zelf *vz	23	Gemiddeld
Gerichtheid op anderen	Onderwerping *on	34	Hoog
	Zelfopoffering *zo	60	Hoog
	Goedkeuring zoeken *gz	44	Hoog
Waakzaamheid en inhibitie	Emotionele inhibitie *ei	21	Gemiddeld
	Onverbiddelijke hoge eisen/ over kritisch *oo	40	Gemiddeld
Verzwakte grenzen	Gerechtigdheid/ grandiositeit *gg	29	Gemiddeld
	Onvoldoende zelfcontrole *oz	27	Laag
Sombere houding	Negativisme/ pessimisme *neg	29	Gemiddeld
	Bestraffende houding *bes	42	Gemiddeld

Dikgedrukt scoort hoog, en is een punt van aandacht

Toelichting totstandkoming uitkomst score

Bij de schemavragenlijst leest de cliënt een groot aantal beweringen die hij kan gebruiken om zichzelf te beschrijven. Bij elke bewering die hij leest, kijkt hij hoe goed deze hem beschrijft. Vervolgens geeft hij deze een score uit de cijfers 1 - 6 die op hem van toepassing is.

- 1 = absoluut niet op mij van toepassing
- 2 = nauwelijks op mij van toepassing
- 3 = enigszins op mij van toepassing
- 4 = gemiddeld op mij van toepassing
- 5 = meestal wel op mij van toepassing
- 6 = geheel op mij van toepassing

Voorbeeld

123 ...4. Ik maak me zorgen dat mensen om wie ik geef, niet om mij geven.

124 ...3. Anderen denken meestal meer aan zichzelf dan dat ik gewoonlijk doe.

Deze beweringen vallen onder een schema, de schema's vallen weer onder een schemadomein. Aan de hand van het scoreformulier kan de behandelaar nagaan hoe hoog de cliënt scoort op de verschillende schema's.

Emotionele bui in schema

