

ZONDER VEILIGHEID GEEN VERWERKING

Emotieregulatie bij ernstig beschadigde mensen

Amsterdam

11 December 2009

© Drs. Joany Spierings

C'EST LE TON QUI FAIT
LA MUSIQUE

Interventiestijl

INTERVENTIESTIJL

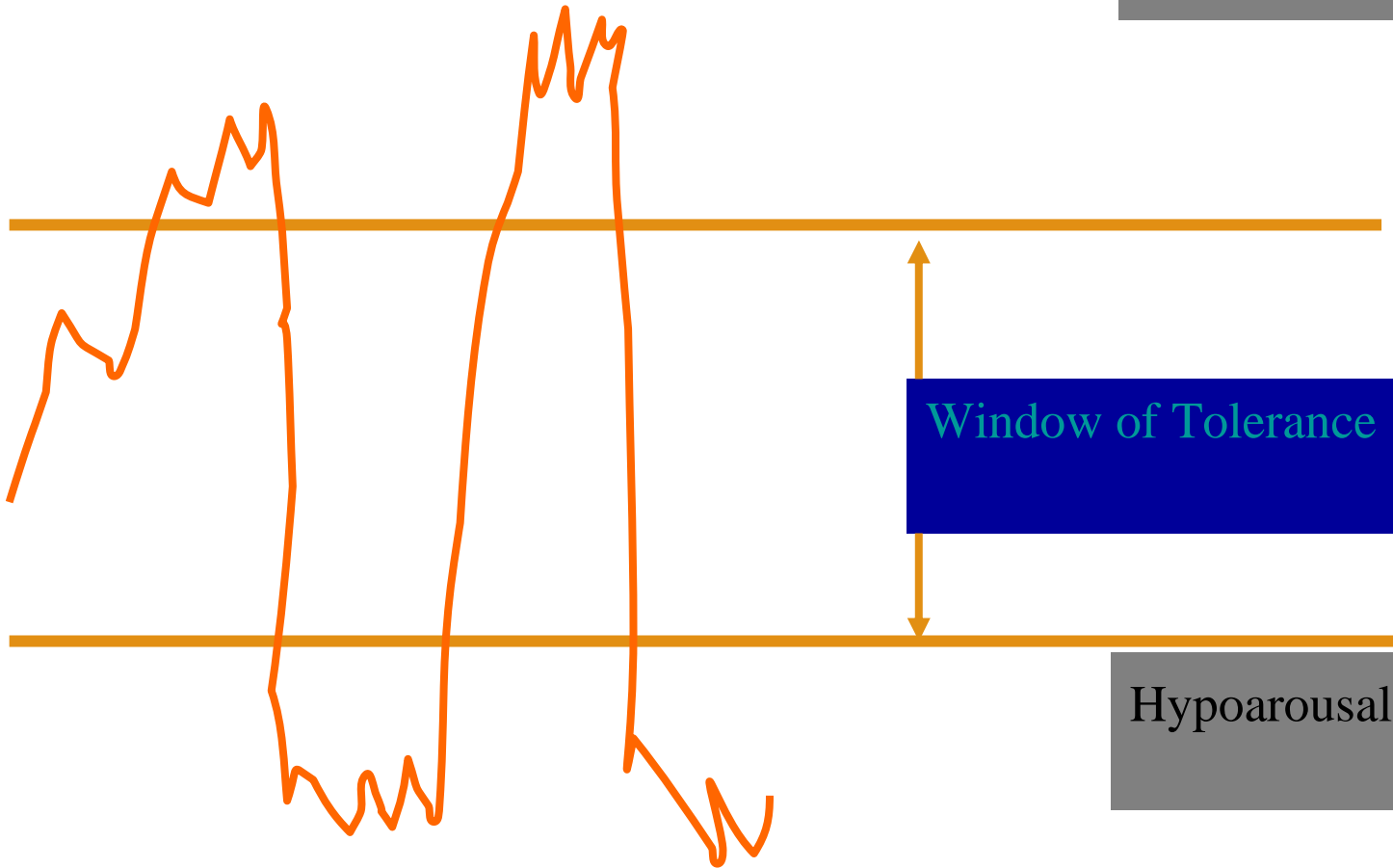
- De taal van de cliënt is soms de taal van de straat
- Alles liever dan een therapeut uit een Bambixgezin
- Interventiestijl bij erg onregelde cliënten: eenvoudig en laagdrempelig (al genoeg chaos in de kop)
- Het arousalcontinuüm van Bruce Perry

FUNCTIONEREN BIJ OPLOPENDE AROUSAL

Mentale toestand	Kalm	Alert	Gealarmeerd	Angst	Paniek
Cognitief functioneren	Abstract	Concreet	Emotioneel	Reactief	Reflexmatig
Tijdsbeleving	Verre toekomst	Dagen, uren	Uren, minuten	Minuten, seconden	Verlies van tijdsgevoel
Regie in de hersenen	Neocortex Subcortex	Subcortex Limbisch systeem	Limbisch systeem, Midbrain	Midbrain, Hersenstam	Hersenstam, autonoom zenuwstelsel

WINDOW OF TOLERANCE

Hyperarousal



Hypoarousal

Ogden and Minton (2000)

AROUSAL VERLAGEN

- Wanneer de cliënt aan de bovengrens van zijn tolerantiebereik dreigt te komen
- Wanneer de cliënt het contact met het veilige hier-en-nu dreigt te verliezen
- Wanneer de cliënt het contact met de therapeut dreigt te verliezen

AROUSAL VERLAGENDE BEJEGENING

- Zo simpel mogelijk
- ‘Gewoon’
- Informeel, hartelijk, positief, humor
(versus: abtinentie, neutrale mimiek,
stiltes)
- Geen onnodige afstand
- Contact (de apen in de hondenkooi)

AROUSAL VERLAGENDE STRATEGIEËN

- Geruststelling geven
- Uitleg geven
- Activeren van andere hersengebieden
- Fysieke interventies
- Koffie

INTERVENTIESTIJL

- ZOVEEL MOGELIJK ZINTUIGEN ERBIJ BETREKKEN
 - Beeldend
 - Tastbaar
 - Metaforen, sprookjes, verhalen, symbolen
- MET UITLEG
 - Altijd het waarom erbij
- POSITIEF
- DE GOUDEN SLEUTELVRAAG

DE GOUDEN SLEUTEL-VRAAG

- Loper die op alle sloten past
- ‘Je hebt ongetwijfeld een belangrijke en goede reden om te doen wat je doet. Wat zou die reden kunnen zijn?’
- Bruikbaar voor alle probleemgedrag, symptomen, ego-states, etc.

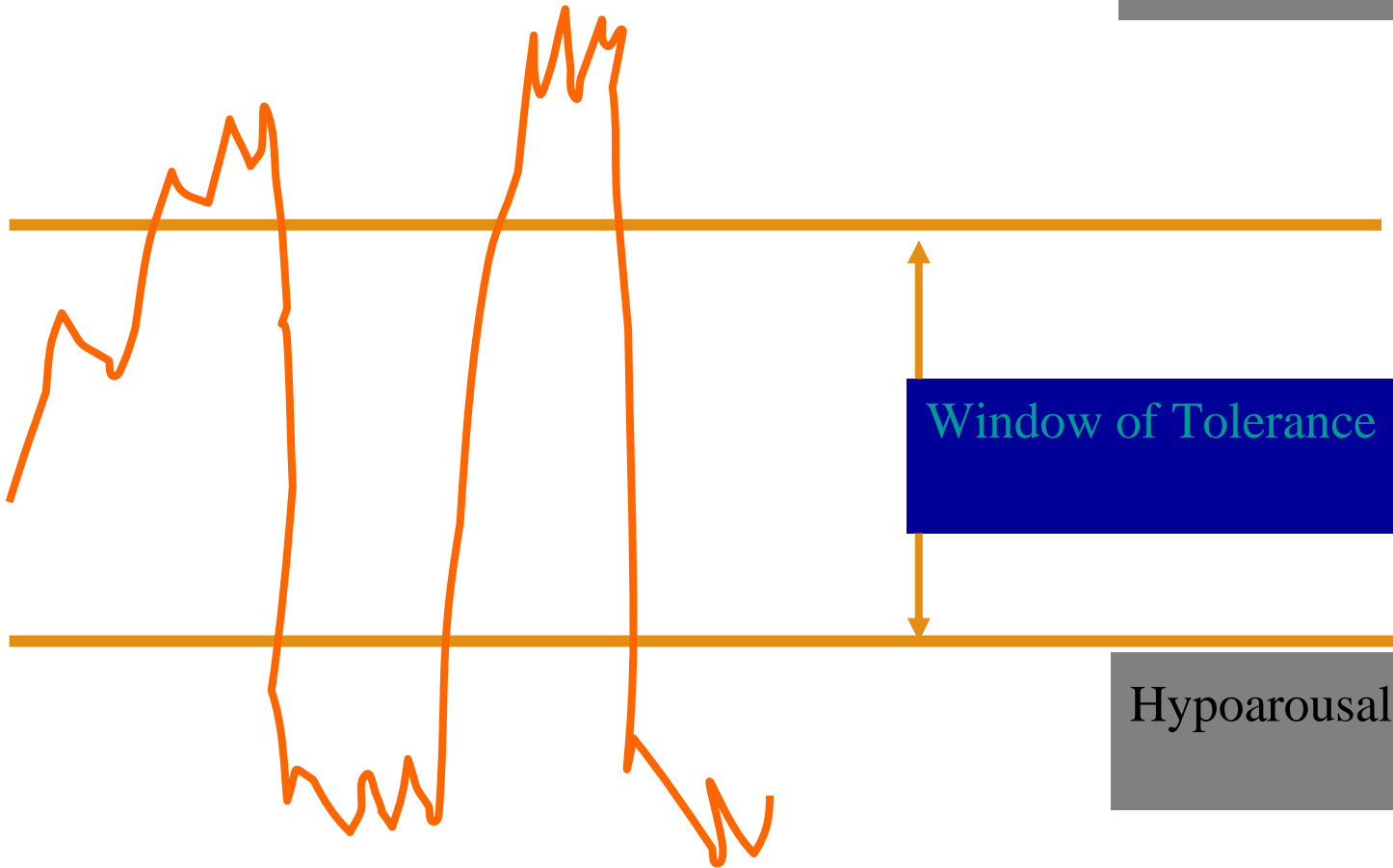
INTERVENTIESTIJL

- Ontdek en honoreer de betekenis van de symptomen
- Pak nooit iets af zonder er iets beters voor terug te geven
- Stel specifieke vragen en vraag naar details
- De cliënt is uniek: gebruik ieder stukje eigenheid

HET TOLERANTIEBEREIK
IS DE SLEUTEL

WINDOW OF TOLERANCE

Hyperarousal



Hypoarousal

Ogden and Minton (2000)

WINDOW OF TOLERANCE

Hyperarousal:
too much arousal
to integrate

Emotional reactivity
Hypervigilance
Intrusive imagery
Obsessive/cyclical cognitive processing
Tension, shaking, ungrounded.

Window of Tolerance
Optimal Arousal Zone

Hypoarousal:
too little arousal
to integrate

Flat affect
Inability to think clearly
Numbing
Collapse

HOE GROOT IS DE DRAAGKRACHT?

- De Drie Testen
- Stabilisatietraject op maat
- Bij ieder defect: wat kun je eraan doen?
Ideeën voor behandeling
- Dagelijks Leven Test: hoogste prioriteit,
'treat first what kills first'
- Draagkracht Test: kan het lijden?
- Notedop Test: generale repetitie

DRAAGKRACHT



DE DRIE PIJLERS VAN DRAAGKRACHT

1. Affecttolerantie
2. Verbondenheid met anderen
3. Zelfcompassie

AFFECT-TOLERANTIE

- Het vermogen om sterke emoties te verdragen en te uiten zonder jezelf of anderen te beschadigen
 - Kun je jezelf troosten wanneer je verdrietig bent?
 - Kun je jezelf geruststellen wanneer je bang bent?
 - Kun je jezelf dimmen wanneer je kwaad bent?

AFFECT-TOLERANTIE

- Signalen van te weinig emotie:
depressief, afstandelijk,
vermijndend, verdoofd
- Signalen van teveel emotie:
overreageren, controleverlies

AFFECT-REGULATIE

- Gaspedaal en rem, erin-eruit
- Eerste vereiste: het recht om de verschillende emoties te mogen voelen (vgl. autonomie versus assertiviteit)
- Bijkomende angsten
 - Boodschappen uit het verleden
 - Binnenwereld / buitenwereld
- Pas daarna: Expressie, passende uitingsvorm(en)

PSYCHOEDUCATIE OVER EMOTIES

- Emoties zijn vrienden, geen vijanden
- De innerlijke Tom-Tom
- Ze helpen ons keuzes maken en hebben een adviserende functie
- Life-preserving en life-enhancing
- Bij natuurlijk verloop zelfhelend:
 - Verdriet leidt naar troost of berusting
 - Boosheid leidt naar het ervaren van kracht
 - Angst leidt naar vertrouwen

EMOTIES: TE WEINIG

- Bij onvoldoende contact met emoties:
- Commitment
- Psychoeducatie over de natuurlijke loop van emoties
- Ze komen in je op, en willen eruit
- Van beneden naar boven, van binnen naar buiten
 - *Bal onder water houden*

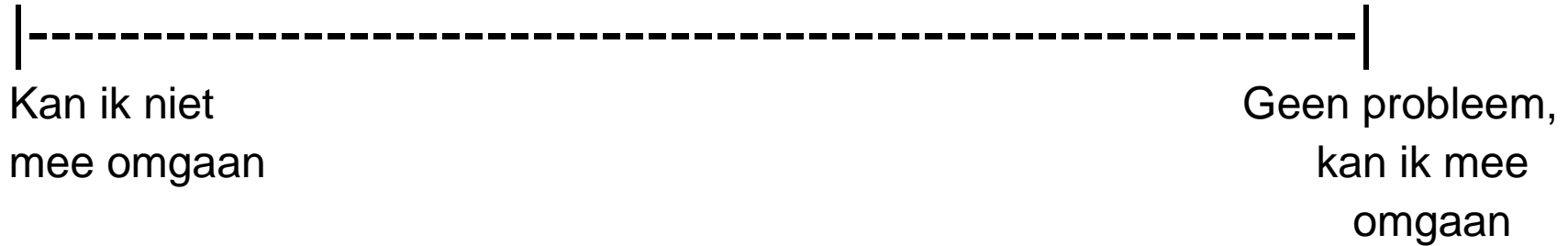
EMOTIES: TE WEINIG

- Waar blok je gewaarwording of uiting van je emoties af? Hoe ver komen je emoties in je bewustzijn?
- Hoe blok je gewaarwording of uiting van je emoties af?
 - *Ademhaling*
 - *Spierspanning*
 - *Gedachten*
 - *Aandacht afleiden*
- Weer leren subtiele lichamelijke signalen waarnemen
- Emoties durven uiten

EMOTIES: TE VEEL

- Bij teveel aan emoties:
- Spanning omlaag brengen door troostende of rustgevende activiteiten
- Eventueel ontlading door expressieve activiteiten
- Leren doseren
- *10 maal met de matteklopper*

Verdriet



Wat **DOE** je om jezelf te helpen wanneer je heel erg verdrietig bent?

1.
2.
3.
4.

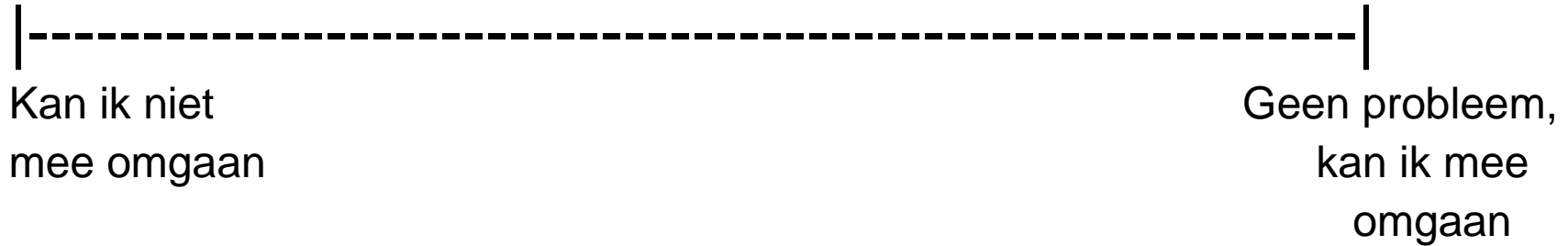
Boosheid



Wat **DOE** je om jezelf te helpen wanneer je heel erg boos bent?

1.
2.
3.
4.

Angst



Wat **DOE** je om jezelf te helpen wanneer je heel erg bang bent?

1.
2.
3.
4.

VERDRIET

VERDRIET

- Eerst de toestemming: het recht op verdriet
- Verdriet is zwak, slap, laf, gevaarlijk
- Gebrek aan zelf-compassie
- Ik stel me aan
- Ik moet niet zeiken, ànderen hebben het pas erg

VERDRIET

- Eerst de toestemming
 - *Huilen is het helen van verdriet*
 - *De palm en de paal*
 - *Tranen zijn voor de ziel wat zeep is voor het lichaam (oud Joods gezegde)*
- Verdriet komt in golven, niet tegen vechten maar juist meegeven
- Het heeft een begin, midden en eind
 - *Als ik eenmaal begin te huilen...*

ANGST OM OVERSPOELD TE RAKEN DOOR VERDRIET

- Als ik eenmaal begin te huilen, hou ik nooit meer op

–NÓÓÓÓÓIT??

–Heb je weleens eerder gehuild?En?

Kwam er toen een eind aan?

–Heb je ooit weleens gehoord, via tv, uit de krant, uit verhalen, van iemand die begon met huilen en niet meer kon ophouden?

–Keukenwekker en iemand bellen

IK VERREK HET OM TE HUILEN

- Als ik huil, heeft hij gewonnen, en dat gun ik hem niet
 - *Toen was het belangrijk om trots te zijn, dat heeft je helpen overleven. Nu is het belangrijk om te verwerken.*
- Hij verdient mijn tranen niet
 - *Verdient dat kind jouw tranen?*

(OPNIEUW) LEREN HUILEN

- Waar en hoe blok je je tranen af?
- Werken met lichamelijke gewaarwording van de emotie
- Subtiele lichamelijke signalen leren herkennen en eerbiedigen
- Ademhaling
- Aandacht
- Mindfulness

VERDRIET

- Leren huilen
 - *Waarnemen van lichamelijke gewaarwordingen*
 - *Erbij blijven*
- Speciale huilmuziek of films:
 - *Eigen huil-CD maken*
 - *Spoorloos*
- Maar ook:
muziek om uit het verdriet te stappen

WOEDE

WOEDE

- Eerst de toestemming
 - *Overlevingswaarde van woede: vechten*
- Boosheid is (moreel) slecht:
 - *De drie soorten woede*
- ('Als ik mijn woede toelaat, ben ik net als de dader')
 - *Overeenkomsten en verschillen tussen jou en de dader*
- ..Dan de manier waarop, de expressie

DE DRIE SOORTEN WOEDE

GOEDE WOEDE	VERDWAALDE WOEDE	KWAADAARDIGHEID
Reactie op dreiging of gevaar	Reactie op dreiging of gevaar	Zonder reden een ander kwaad doen die mij niets gedaan heeft
Gericht naar de dader	Gericht naar onschuldige	Gericht naar onschuldige
Moet er zijn. Als het er niet is: foute boel	Mag er zijn. Wel thuisbrengen wat eigenlijk aan de hand is.	Moet er niet zijn. Als het er wel is: foute boel

ANGST VOOR EIGEN WOEDE

- Als ik mijn woede toelaat, zal ik mijn controle verliezen
 - *En, hoe vaak is dat al gebeurd?*
 - *Ben je goed verzekerd?*
- Als ik mijn woede toelaat zal ik iemand vermoorden
 - *Hoeveel doden heb je al op je geweten?*
 - *Een schrikbeeld is nog geen voorspelling*

WOEDE DIE GEEN KANT OP KAN

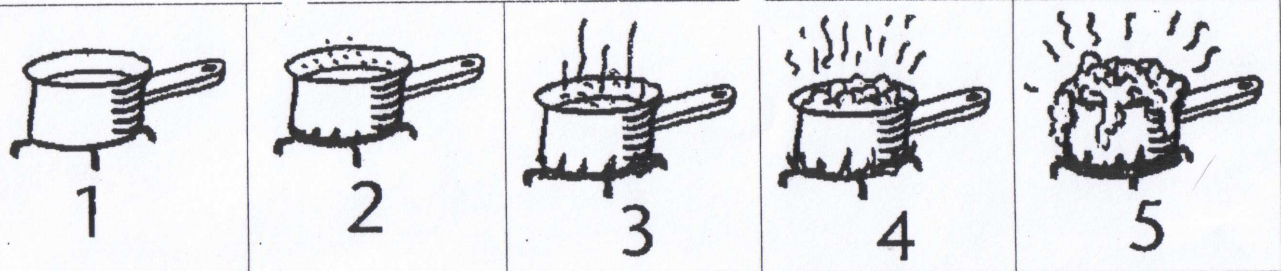
- Afhankelijk van verwerkingsstijl van cliënt: fysiek laten doen of mentaal laten doen
- Fysiek:
- *Waar in je lichaam voel je je woede het sterkst?*
- *Welke neiging hoort daarbij?*
- *Welk gebaar willen je handen / benen /etc. maken?*
- *Welke impuls is er?*

WOEDE DIE GEEN KANT OP KAN

- *Heel precies uitvragen: Knijpen? Wringen? Wurgem? Slaan? Hakken? Stoten? Gooien? Smijten? Van je af of moet er iets kapot? Met of zonder geluid?*
- *Materiaal en mogelijkheden aanreiken om de impuls te uiten zonder schade aan te richten*

TECHNIEKEN VOOR AGRESSIEHANTERING

- Zelfcontroletechnieken
 - *early warning system*
 - *de pannenset*
- De muur
- De strip
- Expressieve technieken
 - *Welke impuls laat je lichaam je voelen?*
 - *Materialen*



	1	2	3	4	5
GEBEURTENIS					
GEDRAG					
GEVOELENS					
GEDACHTEN					

ANGST

ANGST

- Eerst de toestemming
 - *Overlevingswaarde van angst*
 - *Moed bestaat alleen bij de gratie van angst*
 - *Hoe loopt het af met mensen zonder angst?*
- ...Dan ermee omgaan
- Reële angst vs. Irreële angst

ANGST

- *Ontspanningsoefeningen*
- *Ademhalingssoefeningen*
- *Mindfulness*
- *Veilige plek*
- *Lijst van afleidende activiteiten*
- *Het heen en weer protocol*
- *Praktische maatregelen:
veilig lampje, haarlak,*

STRATEGIEËN VOOR AFFECT- TOLERANTIE: ONTSPANNEN

- In bad
- Iets lekkers maken
- Kaarsje, geurtje, bloemen
- Muziek luisteren
- Schilderen, schrijven
- Bidden, mediteren
- Naar iets moois kijken
- Fijne plaats fantaseren
- In de tuin werken
- Dier verzorgen of aaien
- Duimen
- Wiegen
- Schommelstoel

STRATEGIEËN VOOR AFFECT- TOLERANTIE: ONTLADEN

- Flink eind lopen
- Papier scheuren
- Ergens mee gooien
- Meppen
- Met klei werken
- Huilen
- Hout hakken
- Handdoek wurgen
- Knijpen
- Keiharde muziek
- Dansen
- Sporten

SUÏCIDALITEIT

HOOP DOET LEVEN

- Het verliezen van de hoop is de belangrijkste drijfveer tot zelfmoord
 - *De zak met pillen van Ine*
- Proces naar suïcide:
suïcidale ideatie → suïcideplan → poging
↑ ↑ ↑
moeilijkheden hopeloosheid impulsiviteit
- Valse hoop?

BINNEN LOPEND BEHANDELCONTACT

- Ambivalentie
- Hoeveel % van jou wil verder leven, hoeveel % wil dood?
- Al is er maar 1 % die verder wil leven, die ene % zou dan tegen zijn wil vermoord worden
- Ik wil niet leven = ik wil niet ZO leven
- Doodgaan is het laatste wat je doet

BINNEN LOPEND BEHANDELCONTACT

- Het jammere van zelfmoord is dat bijna altijd de verkeerde vermoord wordt
- Zo zonde van een goed mens
- Je hebt het recht je eigen beslissingen te nemen, als je echt denkt dat je dit moet doen, wie ben ik dan om je te dwingen om te leven? Maar reken maar dat ik kom janken op je begrafenis.

ZELFBESCHADIGING

Omgaan met automutilatie

- Overlevingsstrategie
- Helpt het onverdraaglijke verdragen
- Regulatie van heftige gevoelens
- Stopzetten van stemmen
- Opheffen van dissociatie: terug van weg
- Uitlokken van hulp
- Boete voor slecht-zijn
- Bekrachtigen van opgebouwde identiteit rond snijden

KORTE-TERMIJN TECHNIEKEN OM CONTROLE TE VERSTERKEN

- Uitleg (→ cognitieve controle, grip)
- Emoties herkennen en onder woorden brengen (→kopje met een oor)
- Triggers identificeren
- Contact met hier-en-nu verstevigen

KORTE-TERMIJN TECHNIEKEN OM CONTROLE TE VERSTERKEN

- Sociale steun vinden en benutten (de aap in de hondenkooi)
- Focus op inhoud, i.p.v. op affect: waar gaat het nou precies over?
- Valkuil: probleem op willen lossen
- Vast-stellen
- Bewondering en waardering voor de draaglast van de cliënt

LANGE-TERMIJN TECHNIEKEN OM CONTROLE TE VERSTERKEN

- Dagelijkse bezigheden plannen, inroosteren en voorbereiden
- Verstandig benutten van eten, drinken en lichaamsbeweging
- Eventueel medicatie
- Oefeningen

TERUGBRENGEN IN HET
VEILIGE HIER-ENNU

HET HIER-EN-NU EN HET DAAR- EN-TOEN

- De reling en het ravijn:
je genezing hangt meer af van het vasthouden van de reling dan van het kijken in het ravijn
- Hoe oud ben je NU? (Stickers op de deur, op de kalender kijken)
- Heb je nog contact met het veilige hier-en-nu?
- Kun je me luid en duidelijk horen?

TERUGBRENGEN IN HET VEILIGE HIER-EN-NU

- Naam
- Oogcontact
- Indien toegestaan: aanraken
- Balletje gooien en vangen
- Hoeveel procent ben je hier/nu?
- Hoe oud ben je NU?
- Leefsituatie (laten) opsommen: ik ben.. ,
ik ben moeder van.., ..jaar oud

TERUGBRENGEN IN HET VEILIGE HIER-EN-NU

- Wat heb je eergisteren gegeten?
- Noem 5 blauwe dingen in deze kamer
- Wat is het lelijkste voorwerp in deze kamer?
- Zeg teruguit de dagen van de week op en nu de maanden van het jaar
- Tel terug van 100 naar 0 met 7 tegelijk
- Wanneer is je jongste jarig?

TERUGBRENGEN IN HET VEILIGE HIER-EN-NU

- Benoemen (en onderzoeken: structureel of conjunctureel)
- Grappen maken
- Fysieke interventies
 - Grounding
 - Blokje om
 - Gezicht en handen onder de kraan
- Maatregelen verzinnen om herhaling te voorkomen