

Informatie voor de individuele behandelaar

N.b.: stuur deze informatie (inclusief de drie bijlagen) naar de individuele behandelaar vóórdat de training van start gaat

Emotieregulatietraining (ERT) – informatie voor de individuele behandelaar

Binnenkort zal uw patiënt(e) geb. gaan deelnemen aan de Emotie Regulatie Training, in het kader van een onderzoek naar de effectiviteit van deze training.

De trainers van deze groep zijn: en

e-mail: en

In deze brief kunt u meer lezen over de training en wat er in de verschillende zittingen aan bod zal komen. In de contacten die u de komende maanden met de jongere en zijn/haar ouders heeft, kunt u aansluiten bij wat er in de training is behandeld. Ook kunt u extra informatie opvragen bij de trainers van de betreffende GGz-locatie.

Achtergrond

Een stoornis in de emotieregulatie is het belangrijkste symptoom van de Borderline Persoonlijkheidsstoornis (BPS). Deze diagnose wordt zelden voor het 18^e jaar gesteld. Symptomen zijn echter vaak al vanaf 14 jaar te herkennen en kunnen leiden tot ernstige problemen voor de jongere en zijn/haar omgeving.

Voor jongeren met emotieregulatieproblemen (ERP) is er geen bewezen effectieve behandelmethode in Nederland. Accare, Universitair Centrum voor Kinder- en Jeugdpsychiatrie te Groningen, heeft een groepstraining ontwikkeld, geïnspireerd door een training voor volwassenen met BPS (Vaardigheidstraining Emotie Regulatie Stoornissen).

Doel van de training is het krijgen van controle over emoties en gedachten, en het nemen van verantwoordelijkheid voor het eigen gedrag.

Interventie

De ERT bestaat uit zeventien wekelijkse groepsessies (6-9 deelnemers, 1^{3/4} uur), een psycho-educatie sessie samen met ouders/verzorgers en/of partners en twee terugkomsessies na 6 en 12 weken.

Jongeren leren hoe ze om kunnen gaan met dagelijkse stress en hun psychische kwetsbaarheid. Tevens wordt een afname van zelfbeschadigend gedrag en het verminderen van problemen in relaties met anderen beoogd. Er wordt o.a. gebruik gemaakt van technieken uit de cognitieve gedragstherapie, dialectische gedragstherapie en ontspanningsoefeningen.

Iedere week worden opdrachten meegegeven die thuis gedaan kunnen worden. Er wordt veel gewerkt met het 5G's-schema en met registratieopdrachten.

De training bestaat uit verschillende onderdelen:

- └ In het onderdeel **Uitleg over emotieregulatie problemen (zitting 1)** wordt uitleg gegeven over emotionele buien. Ook wordt verteld hoe de training is opgezet en komen de verwachtingen van deelname aan de training aan de orde.
- └ In het onderdeel **Aanleren van emotieregulatie vaardigheden (zitting 2, 3, 4 en 7)** leert de jongere herkennen waardoor emoties soms onnodig hoog oplopen en met welke denkwijze (cognitie) dit te maken heeft. Er wordt gezocht naar beter passende cognities en gedrag.
- └ In het onderdeel **Jezelf leren kennen (zitting 5 en 6)** wordt ingegaan op hoe de jongere zichzelf beter kan leren kennen. Dit met als doel om erachter komen welke manier van reageren bij hem of haar hoort en welke aanpak, adviezen en oplossingen hier het beste bij passen.
- └ In het laatste onderdeel **Leefstijlontwikkeling (zitting 9 t/m 16)** wordt aandacht besteed aan het ontwikkelen van een leefstijl waarbij emotionele buien zoveel mogelijk kunnen worden voorkomen en zo min mogelijk negatieve consequenties hebben. De jongere oefent met het evenwichtiger en planmatig omgaan met eten, slapen, sport, werk, vrije tijd, lichamelijke gezondheid, geld en relaties.

Behandelverantwoordelijkheid

De cursist blijft gedurende de training zijn/haar eigen behandelaar houden. Deze wordt over de start en over het beëindigen van de ERT geïnformeerd door de trainers. Bij problemen die niet direct verband houden met de training wordt zo nodig met deze behandelaar contact opgenomen. Dit gebeurt bij voorkeur door de cursist zelf, en bij uitzondering door de cursusleider, uiteraard nadat dit met de cursist is besproken. Na afloop van de training volgt een gesprek met de jongere, de eigen behandelaar en de trainers, om te bespreken wat de jongere tijdens ERT geleerd heeft en hoe hij/zij daarmee verder gaat.

Inhoud van de zittingen

Zitting 1: kennismaking

Doel van deze zitting: kennismaken met elkaar en meer inzicht krijgen in emotieregulatieproblematiek.

Mensen die moeite hebben met het reguleren van hun emoties hebben last van:

- a. gevoelig zijn voor emotionele prikkels;
- b. sterk reageren op emotionele prikkels;
- c. vaak kost het veel tijd om weer rustig te worden na emotionele opwindings.

Perioden van heftige emoties kunnen tot veel schade leiden, bijvoorbeeld op het gebied van relaties, vriendschappen of misbruik van middelen en automutilatie.

Doel van de training is om jongeren te leren meer grip te krijgen en te houden op hun emoties en hun gedrag.

Zitting 2: uitleg cognitief model

Doel van deze zitting: verbanden leren leggen tussen gedachten, gevoel en gedrag. Het cognitief model wordt geïntroduceerd: Gebeurtenis → Gedachte → Gevoel → Gedrag → Gevolg (5 G's-schema).

Er zijn meerdere manieren om tegen een gebeurtenis aan te kijken. Gevoelens zijn te beïnvloeden door op een andere manier te denken. Dingen die gebeuren roepen vaak meteen gedachten op, die op hun beurt het gevoel beïnvloeden. Disfunctionele gedachten kunnen opgespoord worden en vervangen worden door handiger of helpende gedachten. Andere gedachten en een ander gevoel zullen leiden tot ander gedrag, met andere gevolgen.

Zitting 3: automatische gedachten en helpende, handiger gedachten

Doel van deze zitting: vervolg op zitting 2. In deze zitting wordt vooral aandacht besteed aan automatische gedachten en onderliggende patronen.

Met behulp van een uitgebreide lijst met disfunctionele automatische gedachten brengt de jongere in kaart op welke gebieden zijn/haar vaste denkpatronen liggen. Tegenover deze automatische gedachten worden helpende of handiger gedachten gezet.

Zitting 4: signaleren en observeren van een emotionele bui, gevoelens benoemen

Doel van de zitting: bewust worden van de signalen die op een naderende emotionele uitbarsting kunnen wijzen.

Aan de hand van een schema (zie bijlage 1) wordt uitleg gegeven over het ontstaan van emotionele buien en waar aanknopingspunten liggen om niet terecht te komen in de draaikolk van gedachten en gevoelens.

De jongeren vullen wekelijks een registratieformulier in over hun emotionele buien (zie bijlage 2).

Tussen zitting 4 en 5 vindt de informatiezitting voor steunfiguren van de jongeren plaats.

Zitting 5: jezelf leren kennen

Doel van de zitting: bewust worden van het feit dat verschillende factoren een rol spelen in de ontwikkeling van de persoonlijkheid en dat deze in verschillende mate al dan niet te beïnvloeden zijn.

Hoe iemand is en tegen zichzelf aankijkt wordt beïnvloed door aanleg (zoals temperament, (sociale) intelligentie, lichamelijke mogelijkheden), geschiedenis (opvoeding, wat iemand heeft meegemaakt), huidige situatie (gezin, vrienden, school, leefstijl enzovoort) en toekomst (verwachting, plannen).

Zitting 6: je zelfkennis gebruiken

Doel van de zitting: bewust worden van welke manier van reageren, veranderen, ontspannen en afleiding zoeken bij de cursisten past. Er wordt besproken hoe de jongeren met anderen over hun problematiek praten en hoe dit eventueel kan worden bijgesteld.

Vanaf zitting 6 komt de nadruk steeds meer te liggen op het hebben van een keuze ten aanzien van de emotionele buien en het zelf verantwoordelijk zijn voor het verloop en de gevolgen van de buien.

Zitting 7: doorbreken van een emotionele bui

Doel van de zitting: leren hoe emotionele uitbarstingen kunnen worden doorbroken. Overwegen welke vormen van een time-out nemen bij de cursist passen.

Ook heftige emoties zijn te verdragen en zullen na verloop van tijd afnemen. Afleiding zoeken of een time-out nemen zijn manieren om sneller grip te krijgen op de emotionele bui. De gevolgen kunnen daardoor worden beperkt.

Zitting 8: herkennen, voorkomen en doorbreken van een bui

Doel van de zitting: bewust worden van de signalen die op een naderende emotionele uitbarsting kunnen wijzen, leren om deze uitbarstingen te voorkomen.

Om invloed te hebben op een emotionele bui is het belangrijk om de signalen te leren herkennen die aan een bui vooraf gaan. Door op tijd emoties en gedachten te benoemen, zal het eerder lukken om helpende gedachten te formuleren of een time-out te nemen.

Zitting 9: introductie leefstijlontwikkeling en veranderplannen

Doel van de zitting: bewust worden van de eigen leefstijl en de eventuele wenselijkheid tot verandering hiervan. Leren van processen die bij het veranderen van een gewoonte een rol kunnen spelen.

Wanneer levensterreinen uit evenwicht zijn (bijvoorbeeld op het gebied van eten, slapen, gezondheid, relaties of financiën), zijn emotionele buien en nare gevoelens nog moeilijker te hanteren. Het is daarom van belang dat jongeren met emotieregulatie problemen streven naar evenwicht in hun leven.

In deze zitting maken de jongeren een inventarisatie van de problemen die zij ervaren op verschillende leefstijlgebieden. Met behulp van deze inventarisatie wordt een keuze gemaakt. Gedurende de rest van de training maken de jongeren rond één of twee leefstijlgebieden een veranderplan. Dit plan brengen ze vervolgens in de praktijk. Een format van een veranderplan is als bijlage (bijlage 3) toegevoegd.

Zitting 10: veranderplannen en tussentijdse evaluatie

Doel van de zitting: de jongeren maken in de zitting ieder hun eigen veranderplan af. Verder vindt er een tussentijdse evaluatie plaats.

Bij het maken van een veranderplan wordt gebruik gemaakt van het 5G's-schema. Voor- en nadelen van veranderen worden besproken. De jongeren maken een lijstje met manieren om zichzelf te motiveren (belonen en streng zijn) zich te houden aan het veranderplan.

Zitting 11: omgaan met slapen en eten

Doel van de zitting: er wordt informatie gegeven over een gezond slaap- en eetpatroon. Wanneer de jongere problemen heeft op deze gebieden, kan er een veranderplan voor worden gemaakt.

Met behulp van registratieformulieren wordt inzicht verkregen in het huidige slaap- en/of eetpatroon. Veel jongeren hebben moeite om een vast slaap- en/of eetpatroon aan te houden. Er wordt stilgestaan bij het belang daarvan en er worden tips en adviezen uitgewisseld.

Zitting 12: omgaan met alleen zijn en omgaan met school, werk en vrije tijd

Doel van de zitting: informatie geven over balans in activiteiten.

Veel mensen met emotieregulatie problemen hebben moeite met het vinden van een goede balans tussen activiteit en passiviteit. Ook vinden ze het vaak moeilijk om alleen te zijn. Ze zijn dan niet meer goed in staat hun emoties onder controle te houden. Dit zijn vaak de momenten waarop ze dingen gaan doen die schadelijk zijn, bijvoorbeeld alcohol of drugs gebruiken of automutuleren. Met behulp van het 5G's-schema kunnen deze momenten worden geanalyseerd en kan bekeken worden waar aanknopingspunten liggen om een keuze te maken voor ander gedrag.

Jongeren maken een lijst met manieren waarop ze zich kunnen ontspannen of afleiding zoeken.

Zitting 13: omgaan met zorg voor je lichaam

Doel van de zitting: uitleg over dit leefstijlgebied.

In deze zitting staat het onderwerp 'zorg voor je lichaam' centraal. Er wordt uitgebreid stilgestaan bij zelf-beschadigend gedrag, de opluchting die dit in eerste instantie kan geven en het verslavende karakter ervan.

Er worden alternatieven besproken en het werken met een veranderplan wordt gestimuleerd. Verder wordt er aandacht besteed aan sport en lichaamsbeweging.

Zitting 14: omgaan met geld

Doel van de zitting: veranderplannen worden zo nodig bijgesteld en er wordt aandacht besteed aan het onderwerp 'geld'.

Veel jongeren hebben moeite om met geld om te gaan. Dikwijls geven ze het uit zodra ze het hebben. Door geld te lenen ontstaan er soms behoorlijke schulden. Er worden vaak enorme bedragen uitgegeven aan mobiele telefoons en bestellingen via internet. Jongeren leren hoe ze een kasboek kunnen bijhouden.

De veranderplannen worden uitgebreid besproken en zo nodig bijgesteld.

Zitting 15 en zitting 16: omgaan met relaties

Doel van de zittingen: jongeren bewust laten worden van hoe hun relaties met anderen veelal verlopen. Leren herkennen van valkuilen.

Vrijwel alle mensen met emotieregulatieproblemen hebben moeite met het aangaan van relaties en het onderhouden ervan. Daarom worden aan dit onderwerp twee zittingen besteed.

Veel jongeren vinden het erg moeilijk om op een goede manier om te gaan met grenzen die anderen hen stellen. Bovendien ze vinden het moeilijk om zelf hun grenzen aan te geven. Dat leidt vaak tot irritaties en teleurstellingen.

De twee zittingen over het omgaan met relaties zijn bedoeld om jongeren attent te maken op de problematiek. In dit korte tijdsbestek kan het alleen een aanzet geven tot verandering. Binnen de individuele behandeling kan hier meer tijd en aandacht aan besteed worden.

Zitting 17: evaluatie en afscheid

Doel van de zitting: evalueren van de verschillende onderdelen van het programma en afscheid nemen.

Er wordt teruggeblikt op de training. Veranderen van gedrag is niet iets wat na 17 weken klaar is: de jongeren worden gestimuleerd om gebruik te blijven maken van de vaardigheden die ze geleerd hebben. In hun individuele behandeling kunnen ze bepaalde thema's verder uitwerken. Er wordt gekeken naar de doelen die de jongeren zich aan het begin van de cursus training hebben. Is er een positieve verandering t.a.v. deze doelen of zijn sommige doelen zelfs behaald?

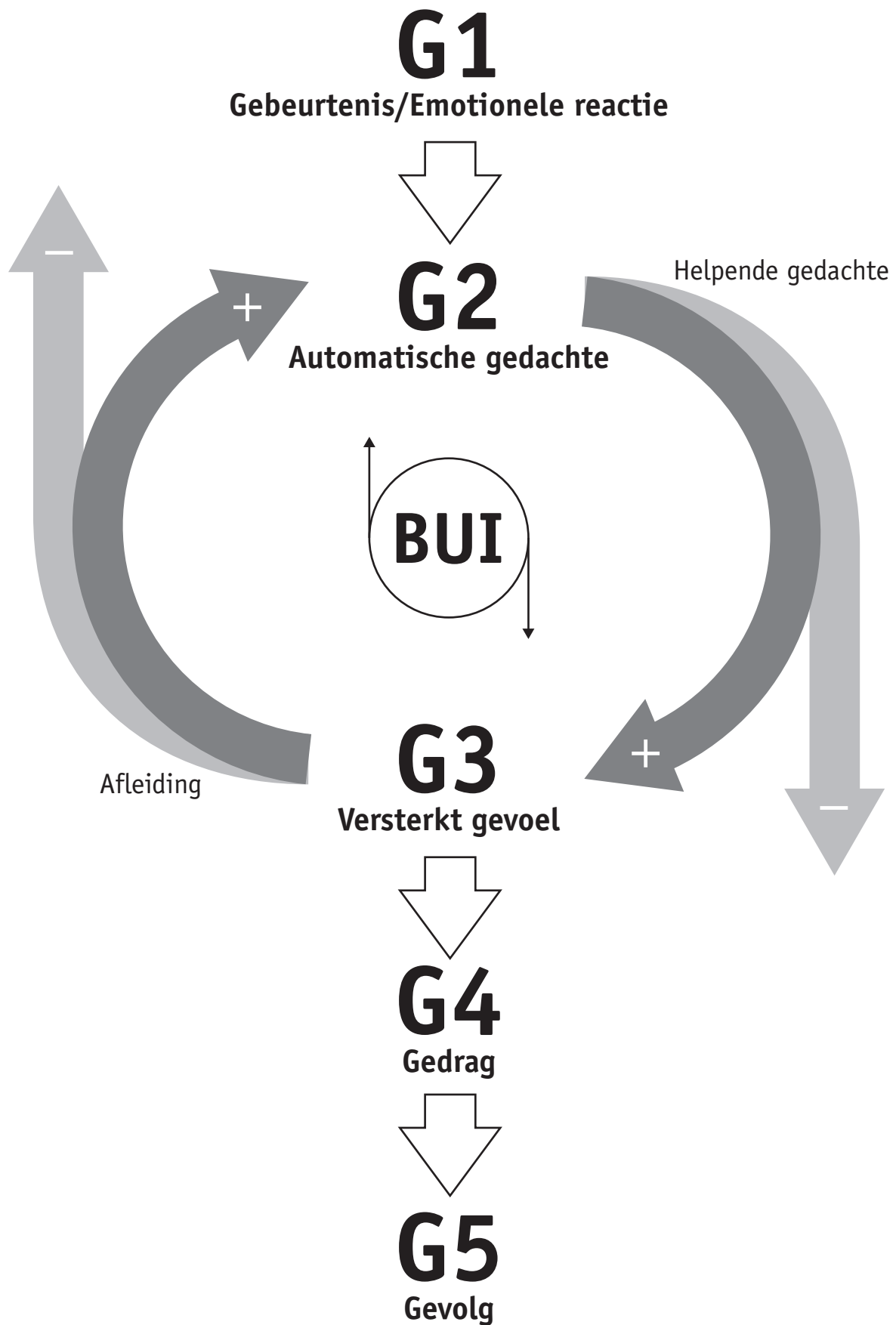
Er wordt door de trainers een schriftelijk verslag gemaakt voor de individuele behandelaar en de huisarts.

Terugkomzittingen na 6 weken en 3 maanden

De terugkomzittingen zijn bedoeld als extra stimulans om gebruik te blijven maken van de geleerde vaardigheden. Er wordt besproken hoe het in de afgelopen weken is gegaan en de veranderplannen worden opnieuw doorgenomen. De doelen die de jongeren zich gesteld hebben worden geëvalueerd.

Bijlage A voor individuele behandelaar

De emotionele bui in een schema



Bijlage B voor individuele behandelaar: Registratie emotionele buien

Tijdstip	Wat was de aanleiding? Gebeurtenis	Wat dacht je? Gedachte	Wat voelde je? Gevoel	Wat deed je? Gedrag	Hoe liep het af? Gevolg
	<p><i>Wat zijn in deze situatie helpende of handiger gedachten?</i></p>		<p><i>Wat voor gevoel geven de helpende gedachten?</i></p>	<p><i>Wat had je anders kunnen doen? Hoe had het dan anders kunnen aflopen?</i></p>	

Bijlage C voor individuele behandelaar: veranderplan

Wat wil ik veranderen:

.....

Hoe doe ik het nu:

.....

Waar wil ik naar toe:

.....

Wat zijn de voordelen van veranderen:

.....

Wanneer zal ik die merken:

.....

Wat zijn de nadelen van veranderen:

.....

Wanneer zal ik die merken:

.....

Hoe kan ik het stapsgewijs aanpakken:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe beloon ik mijzelf als ik een stap heb bereikt:

.....

Wat doe ik als een stap niet direct lukt:

.....

Hoe kan ik me door anderen laten helpen, door wie:

.....

Wat is er in de afgelopen week gelukt?

.....

Waar had ik in de afgelopen week moeite mee?

.....

Wat heb ik nog meer nodig? Stel je oorspronkelijke veranderplan eventueel bij.

.....

.....

.....

.....