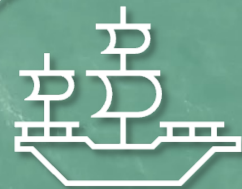


© De Ander



Omgaan met
emoties



Groepstraject
'omgaan met
emoties'



Programma



Doelen, noden,
verwachtingen



Waar we niet op
ingaan

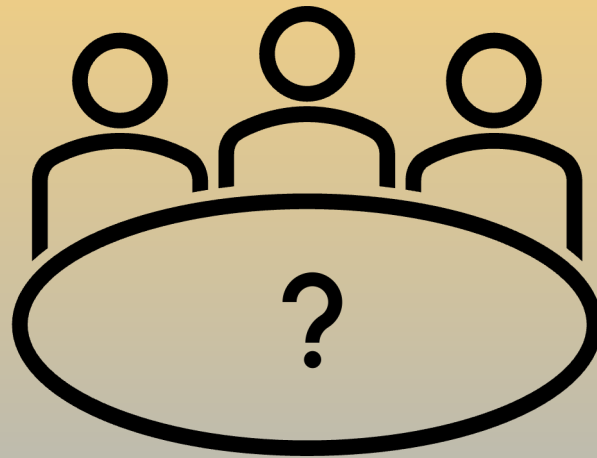


© De Ander



Stille rij

Presenteer je buur



Groepstraject
'omgaan met
emoties'



Wat gaan we
doen?

Verbeteren van

- je manier van omgaan
met stress /
'negatieve' gevoelens
- je eigenwaarde



Waarom?





Wat zegt de wetenschap?

- 1.** Patiënten met psychische 'stoornissen' hebben vaak stoornisoverkoepelende emotieregulatieproblemen.
- 2.** Deze problemen spelen een belangrijke rol bij de ontwikkeling en instandhouding van veel psychische 'stoornissen'.
- 3.** Interventies die gericht zijn op het verbeteren van de algemene emotieregulatiecompetenties, zijn bij een groot aantal psychische 'stoornissen' effectief.

(Berking, 2017)



Daarom: emotieregulatie training

Tevredenheid over het leven ↓

Psychische problemen ↑

Lichamelijke problemen ↑

Belastend voor sociale relaties

Problemen op het werk ↑



Wat gaan we juist trainen?

Tevredenheid over het leven ⬇

Psychische problemen ⬆

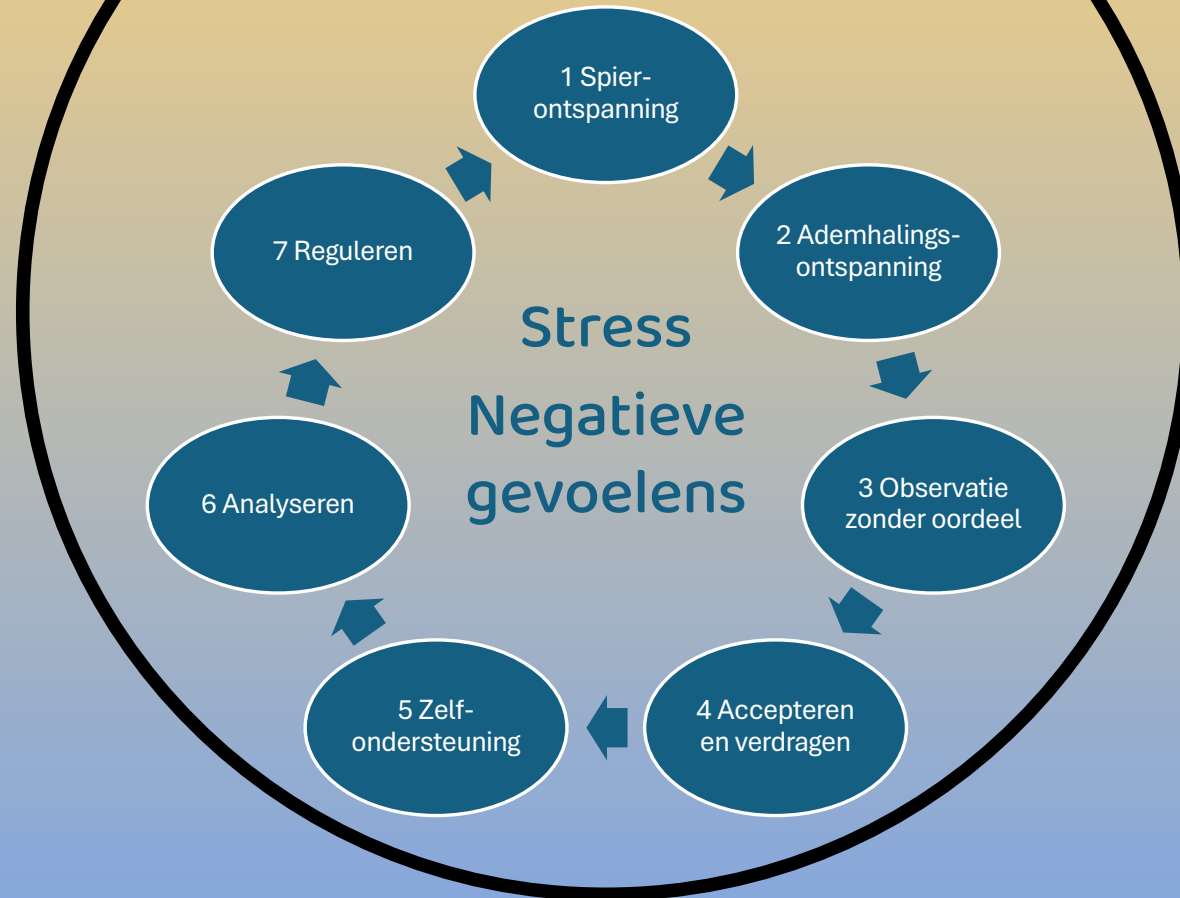
Lichamelijke problemen ⬆

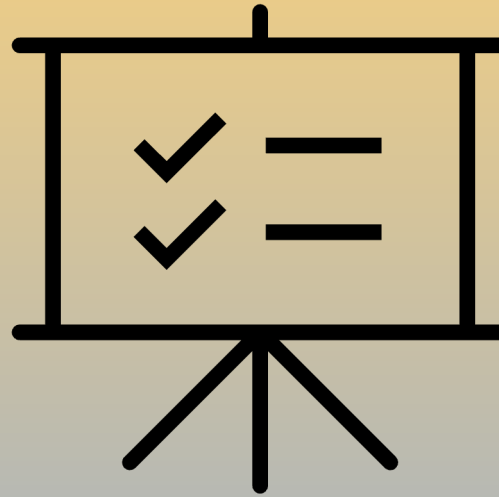
Belastend voor sociale relaties

Problemen op het werk ⬆



7 basis- vaardigheden





Programma



Programma

Dag 1 Kennismaking

Dag 2 Ontstaan van stress en
negatieve gevoelens

Ontspanning van spieren en
ademhaling

Dag 3 Gewoontevorming

Dag 4 Observatie zonder
oordeel



Programma

Dag 5 Accepteren en verdragen

Dag 6 en 7 Zelfondersteuning

Dag 8 Analyseren

Dag 9 Reguleren

Dag 10 Van stress naar ontspanning | Van angst naar veiligheid



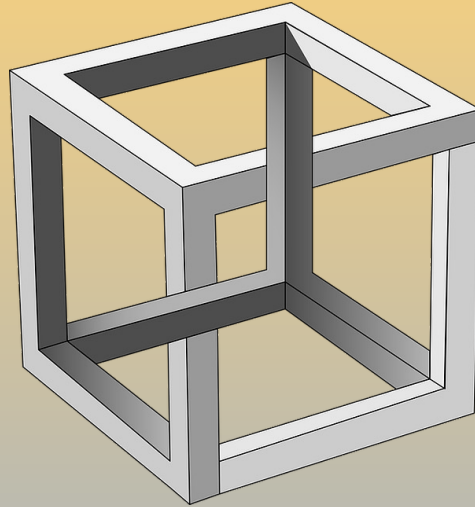
Programma

Dag 11 Van woede naar
gelatenheid | Van schuld en
schaamte naar innerlijke vrijheid

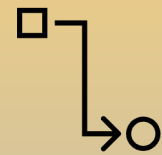
Dag 12 Van verdriet en
teleurstelling naar tevredenheid |
Van somberheid naar vertrouwen
& eigenliefde

Dag 13 Oefen- en reservesessie

Dag 14 Evaluatie en afscheid



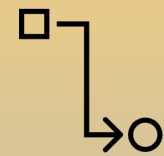
Waar we niet op
ingaan



Oorzaken van problematische emotieregulatie

1) Bij, voor en kort na de geboorte:

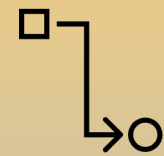
- Genen
- Zwangerschap en bevalling
- Beperkingen van de ouder(s) =>
oncontroleerbare stress =>
neurologische schade



Oorzaken van problematische emotieregulatie

2) Verder in de kindertijd:

- Geen goede emotiecoaching
- Geen ER-modellen
- Afkeuren van emoties > negatief zelfbeeld



Oorzaken van problematische emotieregulatie

1 + 2

- ⇒ Angst voor gevoelens
- ⇒ Emotievermijding
- ⇒ Moeilijk goede
emotieregulatie leren
- ⇒ Vicious circle



Doelen, noden,
verwachtingen



Doelen, noden,
verwachtingen





Huiswerk

1. Dagelijks oefenmoment in je agenda plannen!!!
2. FEEL-E invullen