

## **Programma informatiebijeenkomst**

Hieronder zijn de onderwerpen weergegeven die in de voorlichtingsbijeenkomst aan de orde komen. Op [www.behandelprotocollen.nl](http://www.behandelprotocollen.nl) staat deze informatie ook in een PowerPointpresentatie zodat het kan worden aangepast voor uw eigen groep.

### **Inleiding**

- └ Wat is een emotieregulatiestoornis?
- └ De emotieregulatietraining (ERT)
- └ Opbouw van de training
- └ Opbouw van de bijeenkomsten
- └ Rol van het netwerk

### **Wat is een emotieregulatiestoornis?**

- └ Gevoeligheid voor emotionele prikkels
- └ Sterke reactie op emotionele prikkels
- └ Rustige perioden afgewisseld met 'buien'
- └ Emotionele reactie niet in verhouding tot aanleiding
- └ Wisselwerking gedachten en gevoelens
- └ 'Draaikolk'
- └ Geen controle
- └ Schadelijke gevolgen

### **Een bui kan op verschillende manieren ontstaan**

- └ Geleidelijk
- └ Er is al een gevoelige stemming of geladenheid
- └ Plotseling naar aanleiding van een gebeurtenis
- └ Plotseling vanuit het 'niets'

### **De emotieregulatietraining**

- └ Training, geen (groepspsycho)therapie
- └ Behandelaar op de poli
- └ Eigen behandelaar op de poli of elders (arts, gesprekken)
  - Over medicatie
  - Over alles wat buiten ERT valt (dagelijkse dingen)
  - Over de toepassing van ERT-vaardigheden
  - Voor oudergesprekken
  - Bij crisis

### **Opbouw van de training**

- └ Uitleg over emotieregulatieproblemen
- └ Ken jezelf
- └ Trainen van emotieregulatievaardigheden
- └ Leefstijlontwikkeling

### **Opbouw van de bijeenkomsten**

- └ Bespreken van opdrachten
- └ Theoretische inleiding
- └ Oefening
- └ Ontspanningsoefening
- └ Opdrachten volgende keer

## 5G's-schema

Gebruik bijlage 5 en geef een voorbeeld

- └ Gebeurtenis
- └ Gedachte (automatische)
- └ Gevoel
- └ Gedrag
- └ Gevolg

## Opbouw van de 17 zittingen

- 1 Uitleg over emotieregulatieproblemen
- 2 en 3 Uitleg cognitief model, 5G's-schema, automatische gedachten
- 4 Signaleren en observeren van een bui
- 5 en 6 Jezelf leren kennen
  - a. Aanleg
  - b. Geschiedenis
  - c. Huidige situatie
  - d. Toekomstverwachtingen
- 7 Doorbreken van een emotionele bui:
  - a. Time-out= 'pas op de plaats' (zie bijlage 8)
  - b. Afleiding zoeken
  - c. Helpende gedachten mobiliseren
- 8 Registreren/signaleren, samenvatting voorafgaande
- 9 t/m 16 Leefstijlontwikkeling
- 17 Evaluatie

Twee terugkomzittingen

## Rol van ondersteunende betrokkenen

- └ op de hoogte van de training
- └ klankbord voor ervaringen ERT
- └ advies geven in overeenstemming met ERT
  - zelfplossend vermogen stimuleren
  - even wachten/met rust laten tot afgekoeld, niet in discussie/niet teveel bovenop zitten
  - verwijzen naar training
  - niet teveel in één keer verwachten; verandering kost tijd en gaat ook nog na de training door motiveren; doorzetten