

Erwin van Meekeren
& Jaap Spaans

Zelf- regulatie

Grip op heftige
emoties, negatieve
gedachten en
impulsief gedrag

BOOM
HULPBOEK



Hulpboek Zelfregulatie is gebaseerd op het in 2000 bij uitgeverij Boom verschenen *Hulpboek Borderline* van Jaap Spaans en Erwin van Meekeren.

Alle werkbladen van *Hulpboek Zelfregulatie* zijn te downloaden via www.boompsychologie.nl/zelfregulatie

© 2024 E. van Meekeren & J. Spaans p/a Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

Omslag: Bart van den Tooren

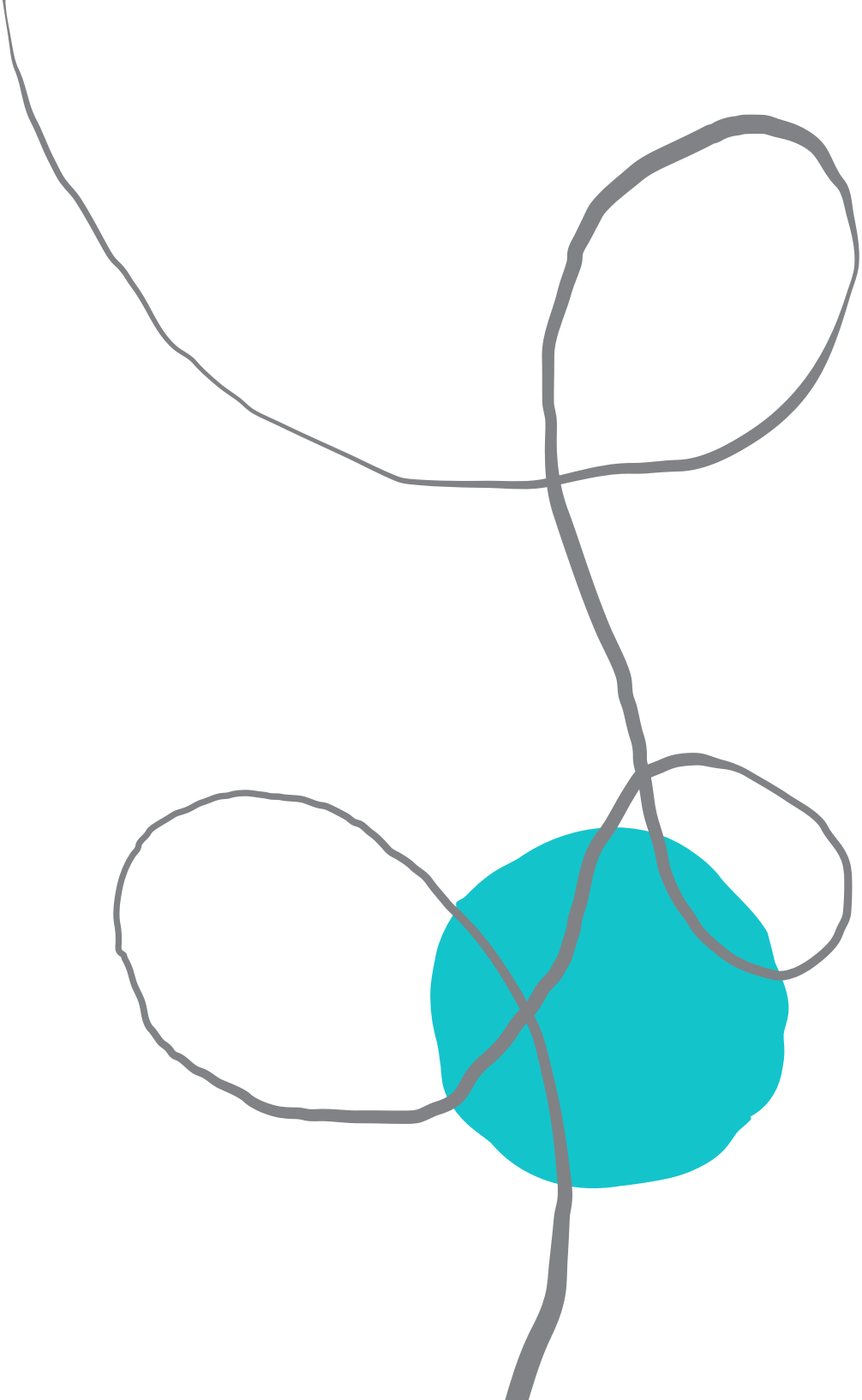
Binnenwerk: image realize

ISBN 978 90 2446 340 4

NUR 770

www.boom.nl

www.boompsychologie.nl/zelfregulatie



Inhoud

Voorwoord	9
1 Voor je aan de slag gaat.....	11
Voor wie is dit boek?.....	12
Hoe kun je dit boek het best gebruiken?.....	13
Het kernmodel.....	15
2 Algemene adviezen	17
Kwetsbaarheid en kracht.....	18
Een gezonde levenshouding.....	18
Je zelfwaardering verbeteren	19
Mindfulness	22
3 Hoe krijg ik meer grip op heftige emoties?	31
Emoties leren begrijpen	32
Emoties ervaren.....	34
Grip krijgen op te sterke en onevenwichtige emoties	37
In breed perspectief.....	43
4 Hoe ga ik om met moeilijke gebeurtenissen en situaties?	45
Zicht krijgen op situaties die moeilijk voor je zijn	47
Richtlijnen voor omgaan met moeilijke gebeurtenissen en situaties.....	48
Problemen effectief tegemoet treden	50
Problemen stap voor stap aanpakken.....	55

5	Hoe ga ik om met niet-helpende gedachten?	61
	Je eigen denkpatronen in kaart brengen.....	63
	Anders leren denken met gedachteschema's.....	69
	Oefenen met gedachteschema's.....	76
	Afleiden.....	78
6	Hoe beheers ik mijn impulsieve gedrag?	81
	Negatieve impulsiviteit.....	84
	Zelfbeschadiging.....	85
	Je schaamte overwinnen.....	87
	Je motivatie verhogen.....	89
	De G-ketting.....	97
	De zelfcontrolemethode	102
	Het zelfcontroleplan.....	108
7	Hoe verbeter ik mijn contact met anderen?.....	113
	Als de spanningen te hoog oplopen	115
	Eerlijk zijn over je klachten en tekortkomingen.....	116
	Je relaties leren waarderen	117
	Je emoties uiten.....	120
	Omgaan met (sterke) emoties van anderen.....	121
	Om hulp vragen.....	124
	Feedback leren geven en ontvangen	125
	Extreme oplossingen vermijden	128
	Op het langetermijneffect van je gedrag letten.....	129
	Je wensen en verwachtingen uitspreken.....	130
	Nee durven zeggen	134
	Onderhandelen en duidelijke afspraken maken	138
	Je schuldgevoelens zien en beheersen.....	141
	Conflicten niet te hoog laten oplopen.....	143
	Samen leuke dingen doen	145

Complimenten geven en ontvangen	145
Laten merken dat je naar de ander luistert.....	147
8 Achtergrondinformatie	151
Hormonen.....	152
Window of Tolerance	153
Hechtingsproblemen	154
Psychische stoornissen	155
Borderline-persoonlijkheidsstoornis.....	159
9 Als de situatie ernstig is of wordt	173
Suïcidaliteit.....	174
Dissociatie.....	176
Psychotische verschijnselen.....	183
Crises	184
Professionele hulp	188
10 Meer informatie	197
Register.....	201
Over de auteurs	207
Dankwoord	209

Voorwoord

Emoties horen bij het leven. Emoties geven kleur aan het leven. Emoties geven sturing aan het leven. Emoties zijn dus van enorme betekenis en hebben veel positieve kanten. Ook heftige emoties horen erbij en kunnen heel passend zijn in bepaalde situaties. Maar als deze je leven beheersen en negatieve gevolgen hebben voor je ontwikkeling, je opleiding of werk en binnen je relaties, is het tijd voor actie. Dit zelfhulpboek helpt je daarbij. Aan de hand van vele oefeningen en praktische tips leer je controle over je emoties te krijgen. Dit noemen we zelfregulatie. Omdat veel dingen samenhangen, gaat deze zelfregulatie ook over (controle krijgen over) je gedachten en over je gedrag. Daarnaast besteden we uitgebreid aandacht aan de gevolgen van je emoties en gedrag voor anderen en aan hoe je je relaties kunt verbeteren.

Het vertrekpunt van dit boek is dat je in je eigen tempo en op je eigen manier kunt werken aan een beter, fijner en stabielere leven. Denk bijvoorbeeld aan meer (emotionele) stabiliteit, meer zelfvertrouwen, een beter zelfbeeld, meer zelfcontrole en een betere relatie met je partner, familie, vrienden en kennissen (je naasten), maar ook collega's en anderen die voor jou belangrijk zijn. Waar dit boek níét echt over gaat, is wat jou eventueel is aangedaan, bijvoorbeeld qua opvoeding of grensoverschrijdingen. Wel is er het besef dat veel van je klachten daaruit kunnen zijn voortgekomen. Wij richten ons op het heden, wat jij nu zelf kunt doen met als ultieme doel dat je meer plezier hebt in je leven en er een fijnere invulling en betekenis aan kunt geven.

Emotionele regulatie omschrijven we als het kunnen herkennen van eigen emoties, van emoties van anderen en het vermogen om je emoties te reguleren of te controleren. Sommige mensen zijn in aanleg (genetische component) emotioneler dan anderen. Ook je opvoeding bepaalt hoe je met emoties omgaat. Hormonen kunnen een rol spelen; denk hierbij aan puberteit, premenstruele dagen en overgangssperikelen. Maar ook lichamelijke oorzaken, zoals een te snel of te langzaam werkende schildklier, kunnen

grote invloed hebben op emotieregulatie. Slaaptekort, eetproblematiek, alcohol- en drugsgebruik beïnvloeden emoties ook in sterke mate.

Emotieregulatieproblemen komen veel voor. Bij de borderline-persoonlijkheidsstoornis is het een hoofdkenmerk, maar problemen met het reguleren van emoties komen ook veel voor bij mensen zonder die diagnose, of met andere problematiek. Zo kan het bijvoorbeeld optreden bij PTSS, ADHD, eetstoornissen of aanhoudende lichamelijke klachten. We besteden aandacht aan al deze diagnoses en problematiek, met extra aandacht voor de borderlineproblematiek.

Tot slot een advies: je kunt niet altijd alles zelf oplossen, ook niet met hulp van naasten. Professionele hulp kan noodzakelijk zijn. Schakel die tijdig in.

Erwin van Meekeren & Jaap Spaans



1

Voor je aan de slag gaat

Je kunt dit boek gebruiken zoals jij wilt. Haal eruit wat jij nodig hebt. Kies uit alle oefeningen, aanwijzingen en invalshoeken wat het best bij jou past. Om je daarbij te helpen, geven we in dit hoofdstuk wat aanwijzingen voor het gebruiken van het boek. En maken we duidelijk wat de rode draad is in het boek. Maar allereerst beschrijven we voor wie dit boek bedoeld is.

Voor wie is dit boek?

Dit boek is bedoeld voor mensen die graag zelf aan de slag gaan, meer grip willen krijgen op hun emoties, gedachten en gedrag, en die hun relaties willen verbeteren. Dat vraagt wel wat. Onder meer de bereidheid om te kijken naar je eigen aandeel, dus los van tegen-slag, pech of onbehoorlijk gedrag van anderen in je verleden of heden – hoewel we dat laatste zeker niet ontkennen! Maar dit zelfhulp boek richt zich op wat jij zelf kunt doen, en dan in de zin van emoties beter reguleren en zelf de regie nemen. Een ander veranderen is niet gemakkelijk, hoewel het mogelijk is om met die ander gezamenlijk in therapie te gaan of om hem of haar in jouw behandeling te betrekken.

Een belangrijke focus ligt op emotieregulatie. Emoties zijn enorm belangrijk voor een mens en hebben veel positieve kanten. Ook heftige emoties horen erbij en kunnen heel passend zijn in bepaalde situaties. Maar ze kunnen ook té heftig zijn, en negatieve effecten hebben op je ontwikkeling, je opleiding of werk en je relaties. Er kunnen negatieve gedachten bij ontstaan, of impulsief gedrag. Dan wordt het misschien tijd om actie te ondernemen. Maar aan wat voor emoties, gedachten en gedrag denken we dan?

Verderop in dit boek komen verschillende voorbeelden aan de orde, die dit duidelijk maken. Rianne zegt bijvoorbeeld: ‘Het is net alsof het bij mij vanbinnen stormt. Het weer is altijd onrustig, met hoge golven die me dan weer eens hoog optillen en dan weer eens diep laten vallen.’ Richard heeft een heel ander probleem: hij raakt geregeld bij ruzies betrokken in zijn stamkroeg en is daar de volgende ochtend helemaal door van slag. Carla zegt bijvoorbeeld weer: ‘Ik ben erg gevoelig voor wat anderen van mij denken of zeggen. Ik raak daar snel door van slag.’ Ook gaat het om emoties als die van Felix, die het vanuit zijn kindertijd nauwelijks gewend is dat iemand aardig tegen hem doet. Hij denkt dat hij op zijn hoede moet zijn als iemand aardig voor hem is en heeft daarom moeite om een partner en vrienden te vinden. En Jeanette zegt: ‘Langzaam werd mij duidelijk dat

het bij mij steeds draaide om die ene gedachte: “Ik ben niet goed genoeg.” Petra heeft sterk wisselende emoties waardoor ze impulsief kan handelen. Zodra er bijvoorbeeld aan tafel iets gebeurt wat haar raakt, loopt ze naar haar eigen kamer. Veronique is telkens weer erg enthousiast over een nieuwe relatie, die dan ‘alles’ voor haar is. Maar wanneer ze enige tijd omgaat met haar nieuwe vriendin, raakt ze meestal erg teleurgesteld. Stefano ergert zich aan vriend Jorik die zonder waarschuwing niet op afspraken komt, maar hij stopt de irritatie weg, omdat hij bang is dat Jorik helemaal niet meer komt als hij er iets van zegt. Wei durft geen pauze te vragen in zijn werk, omdat hij bang is dat zijn collega’s hem zwak zullen vinden. Masha heeft last van aanvallen van koopdrang als ze zich rot voelt. Aisa heeft er soms behoefte aan om eens een avond alleen te zijn, maar zegt dit niet tegen haar huisgenoten. Ahmed durft geen nee te zeggen, omdat hij denkt dat je dan geen vriendschap kunt opbouwen. Bram kan erg slecht tegen alleen zijn. Joan is door alle mislukkingen in haar werk en opleiding onzeker over zichzelf geworden. Als anderen haar wijzen op haar mislukkingen wordt ze woedend.

Je komt deze voorbeelden in veel uitgebreidere vorm tegen in de loop van het boek en dan in de context van je emoties, denken, gedrag of de communicatie met je naasten beter reguleren.


Oefening 1.1

Jouw emoties, gedachten en gedrag

Van welke emoties, gedachten, gedrag en relationele problemen heb jij last? Denk daar eens over na met behulp van werkblad 1.1.



Hoe kun je dit boek het best gebruiken?

Je kunt dit boek in principe het beste van a tot z doornemen, maar voel je vrij om je eigen voorkeuren te volgen als je oefeningen, aanwijzingen en invalshoeken kiest. Alle werkbladen zijn te downloaden via www.boompsychologie.nl/zelfregulatie. Als er online materiaal beschikbaar is, zie je in de kantlijn van dit boek het icoontje  staan.

De centrale gedachte is dat je je emoties via verschillende invalshoeken minder heftig kunt maken, kunt stabiliseren. De ene invalshoek werkt voor jou mogelijk beter dan

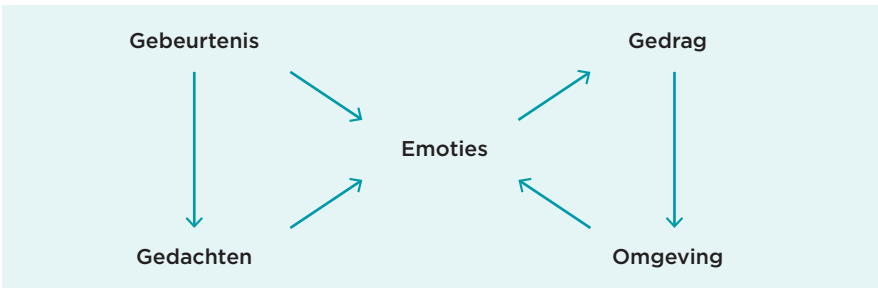
de andere – op dit moment of misschien wel in het algemeen. Elk hoofdstuk biedt een nieuwe invalshoek om je problemen aan te pakken, met vele oefeningen en werkbladen. Misschien merk je dat het maken van gedachteschema's voor jou goed te doen is en dat ontspanningsoefeningen nog te veel gevraagd zijn. Ga vooral aan de slag met hoofdstukken, werkbladen en oefeningen die jou liggen, die je aanspreken en die met enige inzet best te doen zijn. Het is namelijk fijn om een gevoel van controle, vooruitgang en succes te hebben.

Houd hoe dan ook de volgende zaken in gedachten:

- Probeer een gezonde balans te vinden tussen alles en niets. Ga gedoseerd aan de slag. Dus probeer niet in één week alles te lezen en alle oefeningen te doen, maar leg het boek ook niet na elke alinea of tegenslag terzijde.
- Niet alle teksten en oefeningen zullen je aanspreken of bij je passen. Maak extra werk van wat bij je past en sla gerust iets over wat je minder prettig vindt. Aan de andere kant moet je soms ook iets proberen – en soms doorzetten – om verder te komen.
- Je kunt bepaalde uitleg, suggesties of adviezen die jou erg aanspreken markeren, onderstrepen of apart ergens noteren.
- Het helpt als je de klachten en problemen die je nu hebt accepteert, terwijl je aan de andere kant openstaat voor verandering. Ga er dus geen strijd mee aan – ‘Het moet nú weg!’ – maar werk rustig naar verbetering toe.
- Vraag anderen om hulp. Je hebt waarschijnlijk het meeste baat bij dit boek als je de hulp van mensen die je vertrouwt inschakelt. Mensen die met je kunnen meedenken en je kunnen adviseren.
- Kies voor een positieve benadering met zelfcompassie: vriendelijk niet-oordelend naar jezelf kijken. Bedenk dat structurele verandering tijd kost. Beschuldig jezelf in ieder geval niet als er iets niet lukt. Geef jezelf liever een pluim omdat je het hebt geprobeerd! De oefeningen en adviezen zijn soms best ingewikkeld. Vind je het moeilijk, dan ligt dat dus echt niet per se aan jou. Veel anderen worstelen er net zo mee. Uit de praktijk blijkt dat de adviezen toepassen en de oefeningen uitvoeren meestal wel lukt als je er met voldoende geduld en aandacht aan werkt en natuurlijk ook met regelmaat. Oefening baart kunst.

Het kernmodel

Elke vorm van therapie en zelfhulp gaat uit van bepaalde opvattingen over hoe mensen functioneren. In dit boek geven we die weer in een model waarbij emoties centraal staan (zie figuur 1.1). Dit model geeft de complexe uitwisseling weer tussen verschillende interne factoren (je emoties, gedachten en gedrag) en externe factoren (de omgeving en gebeurtenissen). Emoties nemen een centrale plek in ons functioneren in. We kunnen ons emotionele functioneren verbeteren door het direct of langs verschillende invalshoeken aan te pakken. En als we ons emotionele functioneren verbeteren, is dat ook goed voor de andere functies.



Figuur 1.1 Kernmodel

Voorbeeld: Je opleider, docent of leidinggevende maakt een naar jouw idee vervelende opmerking (*gebeurtenis*). Jij denkt (*gedachten*): 'Zie je wel, hij moet me niet,' of: 'Hij moet mij altijd hebben,' of: 'Zie je wel, ik kan het niet.' Je wordt verdrietig, boos of gefrustreerd (*emoties*). Je smijt met de deur (*gedrag*). Mensen in je omgeving zeggen: 'Nou nou, kan het niet een beetje normaler!' Dat wakkert jouw emoties alleen maar verder aan.

Heftige emoties kunnen door veel zaken erger worden. Zo kunnen emoties worden uitgelokt door *gebeurtenissen*. Die kunnen een gevoelige snaar raken. We spreken dan van een uitlokkende factor of trigger. Een voorbeeld is een gebeurtenis die lijkt op een traumatische gebeurtenis die je eerder in je leven meemaakte. Ook *gedachten* kunnen leiden tot een emotionele reactie. Vaak gaat het dan om negatieve gedachten. En die ontstaan

vaak door een gebeurtenis. Je kunt bijvoorbeeld denken: ‘Zie je wel, ik word weer in de steek gelaten’, als iemand je niet belt.

Heftige emoties op hun beurt kunnen leiden tot *gedrag* dat negatieve gevolgen voor jou of je omgeving kan hebben. Je maakt het na een ruzie bijvoorbeeld plots uit met je partner, zegt je baan op als een evaluatiegesprek slecht is verlopen of grijpt naar drank en drugs als je diep in de put zit. Dat gedrag kan weer leiden tot bepaalde reacties van je *omgeving*. En als mensen niet reageren zoals je had gehoopt, kunnen daardoor nog heftiger emoties ontstaan. Er ontstaat dan een negatieve spiraal tussen emoties, gedrag en omgeving.

Ten slotte is *genetische aanleg* een belangrijke factor, ook al staat die niet in het model. Sommige mensen zijn nu eenmaal temperamentvoller en emotioneler dan anderen. En natuurlijk is ook de opvoeding die je hebt gehad belangrijk: Werd er makkelijk over emoties gepraat of juist niet? Mochten emoties er zijn of werden ze onder het tapijt geschoven?