

Voorwoord

Het vermogen om constructief om te kunnen gaan met uiteenlopende belastende gevoelens is van cruciaal belang voor het intrapsychisch functioneren en derhalve een voorwaarde voor een effectieve interactie met de omgeving. Verminderingen van dit vermogen vormen een aanzienlijk risico voor de ontwikkeling en het chronisch worden van diverse psychische problemen en stoornissen. In het Duitse taalgebied bestaan er naar onze opvatting tot op heden niet voldoende onderbouwde trainingen, waarmee zulke deficiënties systematisch en stoornisoverkoepelend kunnen worden verbeterd. Tegen deze achtergrond hebben we de **Training Emotionele Competenties (TEC)** ontwikkeld. Het is de bedoeling om de emotionele competenties van de deelnemers uit te breiden en te verbeteren en zo de deficiënties op het gebied van de algemene emotieregulatie te verminderen.

De ontwikkeling van de training bestreek meerdere jaren en werd in vier fases uitgevoerd: eerst werden op basis van de actuele onderzoeksresultaten deficiënties in de emotieregulatie geïdentificeerd die in de regel met psychische stoornissen samenhangen en/of daaraan voorafgaan. Vervolgens werd een theoretisch kader ontwikkeld en empirisch gevalideerd dat de empirische bevindingen verklaart en kan helpen bij het afleiden van therapeutisch relevante implicaties. Op basis van dit theoretische kader werden technieken en procedures waarmee relevante vaardigheden doelgericht kunnen worden bevorderd, bijeengebracht en geïntegreerd tot een eerste versie van de **Training Emotionele Competenties**. Deze eerste versie van de training werd in de laatste fase in verscheidene settings in de praktijk

getoetst en aan de hand van de feedback van therapeuten¹ en patiënten verder geoptimaliseerd.

Inmiddels is de training in Duitsland in diverse instellingen bij duizenden patiënten uitgevoerd en zijn een groot aantal TEC-coaches door ons opgeleid (► www.tekonline.info). Bovendien tonen systematische evaluatieonderzoeken de effectiviteit van de training aan. Een dergelijk succes zou niet mogelijk zijn geweest zonder de actieve ondersteuning die ik tijdens de ontwikkeling en de evaluatie van de training van vele zijden heb mogen ontvangen². Tegen deze achtergrond wil ik vooral prof. dr. Klaus Grawe postuum mijn dank betuigen. Tijdens het werken aan het concept heeft hij mij steeds op bijzondere wijze ondersteund, geïnspireerd en gemotiveerd. Verder gaat mijn dank uit naar de leden van het klinische team van het psychotherapeutische praktijkcentrum van de Universiteit van Bern, die nogal wat omstandigheden op de koop toe hebben moeten nemen om een eerste 'vuurproef' van het concept in de klinische praktijk mogelijk te maken. Voor de ondersteuning van het fundamentele onderzoek bedank ik het Schweizer National Fonds (projectnummer: PA001-113040/1), de Schön Kliniken voor de tijdelijke financiering van een leerstoel in psychotherapeutisch onderzoek, en de Duitse organisatie

1 Daar waar in dit werk geen specifiek geslacht wordt aangesproken, wordt met het oog op de leesbaarheid de mannelijke vorm gebruikt.

2 Dat is ook de reden waarom we in dit boek vaak de 'wij'-vorm gebruiken. Het meervoud is bedoeld om uit te drukken dat de hier gepresenteerde ideeën niet zelden tijdens intensieve discussie met een hele reeks ervaren collega's werden ontwikkeld, getoetst en verbeterd.

voor zuiver wetenschappelijk onderzoek, de DFG, voor de belangrijke financiële ondersteuning van de evaluatie van de training op het gebied van depressies en eetstoornissen.

Bovendien noem ik hier graag de talrijke professionele adviseurs, kliniekmanagers, therapeuten, medewerkers, studenten en stagiairs die op een of andere manier een bijdrage aan deze handleiding hebben geleverd; met name Sabine Baumgartner, Bernhard Berking, Nadine Blamberger, Andrea Bloesch, Yasemin Cal, Alice Diedrich, Alexandra Dippel, David Ebert, Marcus Eckert, Yvonne Egenolf, Anne Ehret, Marta Filipek, Susanne Frischknecht, Alexandra Fabricius, Christoph Frutiger, Michaela Grant, Cornelia Häflinger, Andreas Hieronimie, Stefan Hofmann, Christine Huwig-Poppe, Susanne Jaeggi, Claudia Jenni, Mareike Kirchner, Judith Kowalsky, Verena Kunz, Salome Lienert, Andreas

Matter, Frauke Niehues, Tanja Pejic, Isabelle Pfister, Anna Radkovsky, Alexander Reichardt, Jeanine Schwarz, Bernhard Sieland, Marek Szczepanski, Sigrid von Quast, Iris Wohler-Kroeger, Peter Würsch, Helen Wyler en Dominik Wyss.

Mijn allerhartelijkste dank gaat uit naar mijn vrouw en kinderen, die het tijdens het werken aan deze handleiding en ook tijdens het daaropvolgende onderzoek naar de effectiviteit van de training maar al te vaak zonder mijn aanwezigheid moesten stellen en zonder wiens welwillende begrip dit boek niet tot stand had kunnen komen.

Matthias Berking

Erlangen, Duitsland
september 2014

Emotieregulatie

Training voor psychotherapeuten, klinisch psychologen
en psychiaters

Berking, M.

2017, X, 188 p. 163 illus., 155 illus. in color., Softcover

ISBN: 978-90-368-1410-2