

Inhoud

Deel I Theoretisch deel

1	Inleiding	3
1.1	Het probleem: Deficiënties bij de constructieve omgang met emoties	4
1.2	Doelstellingen en structuur van de handleiding	4
1.3	Voor wie is de training bedoeld?	4
2	Uitgangspunt: Emotieregulatie en psychische gezondheid	7
2.1	In hoeverre bestaat er een samenhang tussen deficiënte emotieregulatie en psychische stoornissen?	8
2.2	In hoeverre kan het succes van de therapie worden bevorderd door de emotionele competenties met gerichte maatregelen te verbeteren?	11
2.3	Welke competenties zijn vooral relevant?	14
3	De oorzaken van een disfunctionele omgang met gevoelens	19
3.1	Startcondities: genetische invloeden en vroege inconsistentie-ervaringen	20
3.2	Deficiënte leermogelijkheden in de late kindertijd	22
3.3	Acute incongruentie-ervaringen als trigger	24
3.4	Emotieregulatiedeficiënties als instandhoudende factor	25
4	Implicaties voor de praktijk: de Training Emotionele Competenties (TEC)	29
4.1	De leerdoelen van de training	30
4.2	De kern van de training: het aanleren van effectieve competenties	31
4.3	Algemene strategieën bij het aanleren van competenties	37

Deel II Praktisch deel

5	Begin van de training	45
6	Psycho-educatie deel 1: Afleiding van de TEC-competenties	51
7	Spier- en ademhalingsontspanning	73
7.1	Presentatie van de competenties (deel A)	75
7.2	Uitleg van en oefeningen voor de opbouw van de competenties (deel B)	76
7.3	TEC-sequentie met de basiscompetenties 1 tot 2 (deel C)	77
8	Onbevooroordeelde waarneming	81
8.1	Introductie van de competentie (deel A)	82
8.2	Uitleg en oefeningen voor de opbouw van de competentie (deel B)	83
8.3	TEC-Sequentie met de basiscompetenties 1 tot 3 (Deel C)	85

9	Psycho-educatie deel 2: over de relevantie van regelmatig oefenen	89
10	Accepteren en verdragen van de eigen gevoelens	97
10.1	Introductie van de competentie (deel A)	98
10.2	Uitleg en oefeningen voor de opbouw van de competentie (deel B)	101
10.3	Inpassing van de competentie in de TEC-sequentie (deel C)	103
11	Effectieve zelfondersteuning in emotioneel belastende situaties	107
11.1	Introductie van de competentie (deel A)	108
11.2	Oefening ter versterking van de eigenwaarde (deel B1)	109
11.3	Oefening voor de verbetering van de voortdurende zelfzorg 1: een evenwichtige levenswijze (deel B2)	111
11.4	Optioneel: Oefening ter verbetering van de voortdurende zelfzorg 2: 'Erkennen wat goed is' (deel B3)	112
11.5	Oefening ter versterking van de 'effectieve zelfondersteuning' (deel B4)	113
11.6	Inpassing van de competentie 'effectieve zelfondersteuning' in de TEC-sequentie (Deel C)	114
12	Het analyseren van emotionele reacties	117
12.1	Introductie van de competentie (deel A)	118
12.2	Uitleg en oefeningen voor de opbouw van de competentie (deel B)	119
12.3	TEC-sequentie met basiscompetenties 1–6 (deel C)	122
13	Het reguleren van emotionele reacties	125
13.1	Introductie van de competentie (deel A)	126
13.2	Uitleg en oefeningen voor de opbouw van de competentie (deel B)	127
13.3	TEC-sequentie met basiscompetentie 1 tot 7 (deel C)	130
14	Inzetten van de TEC-competenties voor het verwerken van potentieel bijzonder problematische gevoelens	133
14.1	Bijzonder relevante gevoelens tijdig kunnen herkennen en begrijpen	134
14.2	Vorbereiding op effectieve regulatie: aanpassingsvermogen inschatten	135
14.3	Regulatie Stap 1: het vinden van goede doelgevoelens	137
14.4	Regulatie Stap 2 tot 4: Effectieve regulatiestrategieën vinden en inzetten	137
 Deel III Evaluatie en vooruitzichten		
15	Feedback uit de praktijk	143
16	Effectiviteit van de training	145
17	Actuele verdere ontwikkelingen	149
17.1	Integratie van de TEC in omvattender behandelingsprogramma's	150
17.2	Life-long-Therapy': bevordering van het voortdurend zelfstandig oefenen	150
17.3	Stoornisspecifieke versies van de TEC	151

18 **Slotwoord** 153

19 **Praktijkmaterialen**..... 155

Bijlagen..... 179

 Literatuur..... 180

 Register..... 187

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