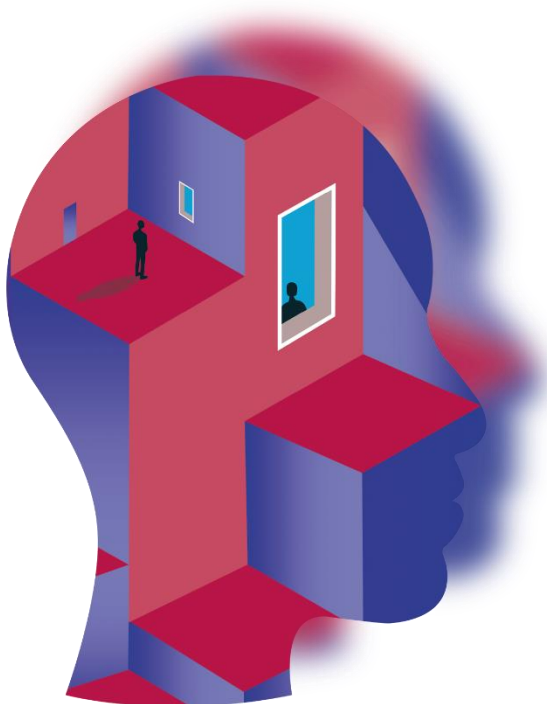


Leren Mentaliseren: Een Introductie tot
Mentalisatiebevorderende Therapie (MBT-I)

Draaiboek voor hulpverleners



INHOUDSTAFEL

Sessie 1 __ F2F _____ p. 4

Wat is mentaliseren en wat is een mentaliserende houding?

Sessie 2 __ F2F _____ p. 9

Wat betekent het om problemen te hebben met mentaliseren?

Sessie 3 __ Online _____ p. 12

Waarom hebben we emoties? We zijn gelijk en verschillend.

Sessie 4 __ F2F _____ p. 17

Mentaliseren van emoties

Sessie 5 __ Online _____ p. 21

Het belang van gehechtheidsrelaties

Sessie 6 __ F2F _____ p. 25

Gehechtheid en mentaliseren

Sessie 7 __ Online _____ p. 28

Persoonlijkheid en mentaliseren

Sessie 8 __ Online _____ p. 33

Mentalization Based Treatment (MBT)

Sessie 9 __ F2F _____ p. 35

Het groepsproces

Sessie 10 __ F2F _____ p. 36

Angst, gehechtheid en mentaliseren

Sessie 11 __ Online _____ p. 39
Depressie, gehechtheid en mentaliseren

Sessie 12 __ F2F _____ p. 41
Samenvatting en conclusie

De training 'Leren Mentaliseren' en dit draaiboek zijn gebaseerd op een vertaling van *MBT Introductory Group (MBT-I) in Mentalization-Based Treatment for Personality Disorders: A practical guide*. 2016 door A. Bateman en S. Karterud, pp. 287-337.

Versie 29 maart 2021

Legende



: en in grijs lettertype voor de dingen die ook geprojecteerd worden in de groepssessies. Dit is tevens de inhoud voor het werkboek van de deelnemers.



: groepsoefeningen.

Sessie 1 Wat is mentaliseren en wat is een mentaliserende houding?

Welkom

Iedereen stelt zich voor, ook de trainers.

Open vraag in de groep: Hoe is het om vandaag hier te zijn? Welke gedachten, gevoelens spelen er nu? Wat zijn de verwachtingen van vandaag?

(1 van de trainers modelleert dit eventueel wat)

Opzet en afspraken

1 van de trainers legt kort uit hoe de sessies er **inhoudelijk** zullen uitzien:

- 12 sessies van 1,5 uur
- In een gesloten groep
- Leercursus → psycho-educatie en actieve inbreng staan centraal: we gaan samen op zoek naar wat mentaliseren precies is, hoe we dit ervaren en wat het belang hiervan is in relaties.
- Eventuele voorbereiding op een ander behandeltraject (bv. MBT of DBT/DGT), maar kan ook op zichzelf staan.

1 van de trainers legt kort uit dat er enkele **afspraken** zijn:

- Belangrijk is dat iedereen elke sessie aanwezig -> Bevordert groepssamenhang en vertrouwen.
- Elkaar aanmoedigen om actief deel te nemen met eigen ervaringen en voorbeelden -> we leren elkaar kennen.



Om dit te verhelderen, even de volgende opsomming op een dia:

Belangrijke afspraken:

1. Elkaar respecteren
2. Vertrouwelijkheid
3. Aanwezigheid
4. Op tijd
5. Houding: actief, open en nieuwsgierig
6. Thuisopdrachten

7. Andere punten?

-> bv. Corona (bij symptomen, reis in rode zone (ook van nauwe contactpersonen), quarantaine, ... blijven we thuis; tijdens de fysieke sessies respecteren we afstandsregels, hygiëne en dragen we een mondmasker). We hebben een gepland stramien van welke sessies F2F en welke digitaal maar het kan dat we overschakelen op volledig digitaal bij overkoepelende maatregelen (≠ wanneer een individu in quarantaine moet? Proberen we

deze dan via beeldbellen te laten deelnemen? → hierover eventueel in groep spreken als mentalisatie-oefening).

Wat is mentaliseren en wat is een mentaliserende houding?

Wat is mentaliseren?

1 van de trainers gooit de vraag in de groep (eventueel visueel maken door flipchart/whiteboard)



Definitie Mentaliseren:

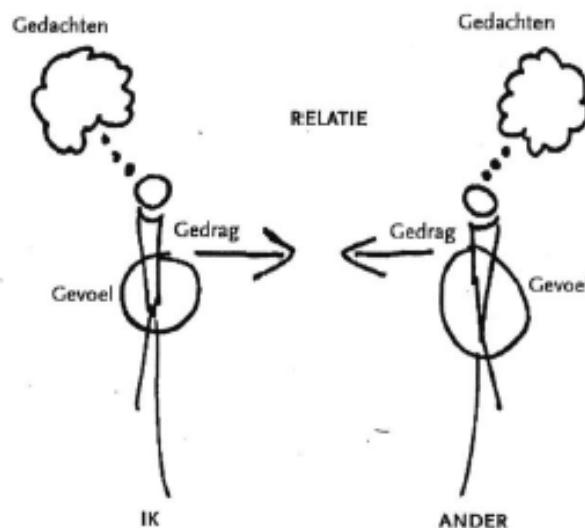
“Mentaliseren is het kunnen begrijpen dat gedrag van jezelf of anderen voorkomt uit gevoelens, gedachten, behoeften en wensen.”

“Mentaliseren is het betekenis geven aan belevingen en gedrag van zowel jezelf als anderen.”

→ **ZELF:** Het gaat om hoe we weten wat we voelen en denken en waarom we bepaald gedrag stellen.

→ **ANDER:** Het gaat ook om hoe we nadenken over wat iemand anders voelt of denkt en waarom iemand anders bepaald gedrag stelt.

“Jezelf van buitenaf en de ander van binnenuit kunnen zien, ervaren en begrijpen.”



! Belangrijk !

- Het is een vaardigheid die we allemaal bezitten
- We doen het vaak automatisch zonder er bewust bij stil te staan
- Soms doen we het meer expliciet/gecontroleerd en zijn we er ons bewuster van (= wat wij hier ook zullen proberen)

Eventueel dit filmfragment ter illustratie van mentaliseren (Inside Out): <https://youtu.be/-eZol1fTvc4>
→ hierin worden de interne mentale toestanden (die we dus niet kunnen zien) net wel in beeld gebracht. 'Over deze poppetjes nadenken' is eigenlijk gelijkaardig aan datgene wat we proberen bij mentaliseren.



Groepsoefening: foto bespreken



- Wat gebeurt er volgens jou?
- Welke gedachten/emoties komen bij je op? Waar maak je dat uit op?
- Wat zie je gebeuren tussen Melania en Trump? Hoe verklaar je hun reacties op elkaar?
- Hoe wordt hun houding beïnvloed door wat ze denken/voelen?
- Als je jezelf verplaatst in Melania/Trump, hoe zou jij je dan voelen? Wat ben je geneigd te doen?
- Merk je een verschil in wat je zelf ervaart en wat je ervaart als je je verplaatst in één van hen?
- Wat heeft dit nu met mentaliseren te maken?



Groepsoefening: uitdrukingsloos luisteren (2 groepjes van 3)

1 persoon vertelt een gebeurtenis (met een zekere emotionele lading – iets wat je raakte), 1 persoon zit recht tegenover de verteller en 'luistert' uitdrukingsloos (geen respons), 1 iemand observeert.

- Wat deed dit met je? (zowel vertellers als toehoorders)
- Wat zagen de observatoren?

Link maken met misverstanden:

Je zag de foto's, je kon ervaren hoe het is als iemand 'uitdrukingsloos' luistert, Iedereen denkt/voelt/mentaliseert hierover op een andere manier dus misverstanden zijn niet ver weg.

Trainer: Hoe zou het kunnen komen dat wij vaak onszelf of anderen verkeerd begrijpen? Wie heeft er suggesties?

Deelnemers: Geven suggesties hoe het kan komen dat mensen elkaar verkeerd kunnen begrijpen.



Definitie Een Mentaliserende Houding:

= Nieuwsgierig, geïnteresseerd, onderzoekend naar je eigen geest en die van anderen.

= Respectvol en betrokken bij jezelf en anderen.

= Stilstaan bij de impact van levenservaringen, voorgeschiedenis, stemming en context op onze gevoelens, gedachten, wensen en behoeften én de impact daarvan op:

1. op onze eigen (re)acties, houding, gedrag
2. op hoe we iemand anders' gedrag interpreteren
3. op hoe we iemand anders' gevoel inschatten

DUS bewust van het feit dat we hierdoor dingen verkeerd kunnen begrijpen waardoor we niet te snel oordelen.



Groepsoefening: interviewen (3 groepjes van 2)

De ene deelnemer interviewt de andere deelnemer. De interviewer moet een mentaliserende houding aannemen en op die manier proberen te achterhalen hoe de andere deelnemer zich gisterenmiddag voelde.

Terug in groep: Hoe was dit?

Overgang naar [thuisopdracht](#) (verwijs naar werkboek, check of iedereen het begrijpt).



Thuisopdracht:

1. Interview

Oefen deze week bij een vriend, vriendin of thuis op het aannemen van een mentaliserende houding. Interview hen net als wij hier vandaag oefenden en probeer te weten te komen welke emoties ze allemaal gevoeld hebben de dag voordien. Stel je vragen op een geïnteresseerde, betrokken, niet-oordelende en nieuwsgierige manier. Probeer om zoveel mogelijk gevoelens en gedachten te weten te komen. Hoe voelt dit voor jou en hoe voelt dit voor de andere persoon?

! Dit mag/kan via telefoon, videobellen, face to face, creëer een rustig moment, neem de tijd

Enkele voorbeeldvragen (in werkboek):

ZELF:

- Wat voel je (emotie) en waar voel je dat (lichamelijke reactie)?
- Welke gedachten komen bij je op als je dit voelt?

- Wat ben je geneigd te doen als je dit voelt en denkt?
- Waardoor doe je dit wel of juist niet? –
- Herken je deze emotie van jezelf uit eerdere momenten in je leven? Beschrijf eens zo'n herinnering alsof je die nu meemaakt.
- Hoe begrijp jij deze emotie/dit gedrag/deze gedachte. Probeer de verklaring ook te 'voelen' (let op je lichaam)
- Wat voor invloed denk je dat deze emotie/gedachte/gedrag op je houding naar andere mensen heeft. Wat doe je meer en wat juist minder? Waardoor?

ANDER:

- Wat voelt die ander?
- Waar merk je dat aan?
- Waar denk je dat die ander dat zelf aan merkt?
- Wat denk je dat de ander moet denken om dit te kunnen voelen? Noem eerst verschillende verklaringen. Voel na bij jezelf en de ander welke verklaring het beste bij die ander past. Is dat anders met wat bij jou passen?

2. Breng volgende week voorwerp, foto, geluidsfragment/muziek, ... mee dat voor jou belangrijk is. Iets dat jou raakt.

Einde

Afronding, verwijzing naar reflectie die we steeds zullen doen (ruimte hiervoor in werkboek).
Aangeven dat we daarmee volgende keer starten + bespreking groepsopdracht.

Sessie 2 Wat betekent het om problemen te hebben met mentaliseren?

Reflectie

Terugkoppeling vorige sessie: hoe was het?

De groepstrainer vraagt of de groepsleden in staat waren om hun huiswerk te doen en indien gelukt, wat ze ervan vonden.



Groepsoefening: eigen voorwerp/foto/... ?

1. Wat voel/denk ik zelf als ik naar de foto kijk?

Wat roept het bij me op? Ervaar ik iets in mijn lichaam? Doet het me denken aan iets?

= MENTALISEREN over ZELF

2. Samen nadenken hoe foto past bij de persoon, wat maakt dat hij/zij gekozen heeft deze foto te tonen?

= MENTALISEREN over ANDER

De groepstrainer vraagt of er nog iets van wat besproken werd, onduidelijk is en of er nog iets is waar ze over nagedacht hebben sinds de laatste keer en dat ze willen bespreken in de groep.

Herhaling belangrijkste punten



Mentaliseren

- ✓ Als vaardigheid die iedereen heeft
- ✓ Maakt ons betekenisvol t.o.v. elkaar
- ✓ We interpreteren elkaar automatisch en op sommige momenten meer expliciet/gecontroleerd, vooral wanneer we niet zeker zijn. Zelfs dan is het makkelijk om anderen en onszelf mis te begrijpen door de complexiteit van de geest en tekort aan duidelijkheid
- ✓ We reageren verschillend op dezelfde situaties, onze geest is gelaagd en die laagjes kunnen met elkaar in conflict zijn. We herkennen of appreciëren niet dat anderen mis begrijpen, we kunnen moeilijkheden hebben met eigen onduidelijke gedachten en gevoelens uit te drukken, we kunnen defensief worden en dingen voor onszelf verbergen.
- ✓ Mentaliserende houding typeert nieuwsgierigheid en een niet-wetende houding

Wat betekent het om problemen te hebben met mentaliseren?



Groepsoefening: verhaal Sara



Sara is jarig en wil dit met haar vriend vieren. Ze nodigt hem uit voor een etentje bij haar thuis na het werk. Ze maakt een lekker diner en koopt er wijn bij. Ze kijkt uit naar zijn komst. Als hij er is heeft hij geen cadeau bij zich en hij zegt: "wauw wat een heerlijk eten heb je gemaakt zeg en dat op een dinsdag". Gedurende het etentje is Sara stil en drinkt veel wijn.

- Wat is er gebeurd?
- Waarom – denk je – zou Sara zich zo gedragen?



Filmfragment The Break-Up

De groep opdelen in 3 groepen van 2: de ene groep identificeert zich met de vrouw, de tweede groep met de man, de derde groep focust voornamelijk op de relatie tussen beide. Bij fragmenten eventueel in vivo wat 'ondertitelen'.

In presentatie: <https://www.youtube.com/watch?v=nn3I6-DBLJM>



Kenmerken van minder goed of beperkt mentaliseren ('Red Flags'):

- ✓ Zeker zijn over de motieven van anderen (arrogante of koppige attitude)
- ✓ Zwart-wit denken, geen nuances (bv. woorden die men dan vaak gebruikt zijn: *altijd, nooit, duidelijk, zo is het ...*).
- ✓ Weinig empathie/medeleven
- ✓ Weinig nieuwsgierig naar binnenwereld van anderen
- ✓ Interpretatie op basis van externe omstandigheden bv. het regent, hoofdpijn...

Mentaliseren & misbegrijpen

Zoals we eerder zagen heeft mentaliseren veel te maken met misvattingen

Waarom begrijpen we elkaar en onszelf vaak fout? Suggesties?

Groepsgesprek: voorbeelden van situaties waarin anderen jou/jij anderen verkeerd begreep.

- Hebben jullie eigen voorbeelden van momenten/ situaties/interacties waarin je jezelf niet goed begreep?
- Hebben jullie voorbeelden van momenten/situaties/interacties waarin je anderen niet goed begreep?
- Wat zijn voorbeelden van slechte mentaliserende vaardigheden?

Doel: discussie aanmoedigen omtrent de karakteristieken van de geest, hoe individuen verschillende waarden en levenservaringen hebben, en hoe mensen verschillende strategieën gebruiken om aspecten van zichzelf te verbergen.



Herkenbare cartoon:



De binnenwereld van mensen is verborgen; we weten nooit zeker wat er in iemand omgaat/ wat iemand voelt. We proberen te raden wat er in iemand anders omgaat, vaak zonder dit te controleren. We gaan ervan uit dat we weten wat anderen denken/voelen. Omgekeerd gaan we er ook vaak van uit dat anderen ONS begrijpen zonder dat we iets hoeven te zeggen. Mensen ervaren dingen echter op verschillende manieren.



Groepsoefening:

Wat zijn de gevolgen van beperkt mentaliseren:

- ✓ *In relatie tot jezelf?*
- ✓ *In relatie tot anderen?*

Belangrijk om hierbij aan te halen:

- ✓ Elkaar mis begrijpen kan negatieve gevolgen hebben (bv. Zich genegeerd, niet gehoord en niet begrepen voelen).
- ✓ Dit brengt ons vaak overstuur. We kunnen dan erg emotioneel reageren. We vergeten dat dit misschien gebaseerd is op misverstanden en zijn bang, boos, teleurgesteld,
- ✓ Misverstanden ontstaan vaak omdat het gedrag van iemand kan verschillen van de verwachting die de ander heeft.
- ✓ We begrijpen dan vaak ook niet meer waarom we op een bepaalde manier reageren en beginnen te twijfelen aan onszelf.
- ✓ We voelen ons onzeker en hebben constant de nood om bevestigd te worden.
- ✓ We worden overweldigd door gevoelens en kunnen geen afstand meer nemen om te reflecteren. We zitten midden in de onrust.



DUS beperkt mentaliseren leidt tot:

- ➔ **Binnen het ZELF: Onzekerheid, een onrustig gevoel, overspoelende emoties en impulsiviteit**
- ➔ **In relatie tot ANDEREN: Herhalende problemen en conflicten**

Overgang naar [thuisopdrachten](#) (verwijs naar werkboek, check of iedereen het begrijpt).



Thuisopdracht:

Sta de komende week stil in je omgeving bij een situatie waarin iemand zijn mentaliserend vermogen verliest. Schrijf een situatie op. Wat merk je? Wat denk je dat er in de persoon omgaat qua gevoelens, gedachten? Waaruit leid je dat af? Hoe beïnvloedt dit het gedrag/acties van de persoon? Hoe beïnvloedt dit het gedrag van de ander/de relatie?

Einde

Afronding

Sessie 3 **Waarom hebben we emoties? We zijn gelijk en verschillend.**

Reflectie

Terugkoppeling vorige sessie: hoe was het?

De groepstrainer vraagt of de groepsleden in staat waren om hun huiswerk te doen en indien gelukt, wat ze ervan vonden.

De groepstrainer vraagt of er nog iets van wat besproken werd, onduidelijk is en of er nog iets is waar ze over nagedacht hebben sinds de laatste keer en dat ze willen bespreken in de groep.

Herhaling

- ✓ Problemen met mentaliseren en bijbehorende 'red flags'
- ✓ Leidt vaak tot misverstanden
- ✓ Heeft gevolgen voor zelfbeeld en de relaties met anderen

Waarom hebben we emoties en wat zijn basisemoties?

Trainer gooit de volgende vraag in de groep: Welke types emoties bestaan er? Waarom zouden emoties belangrijk zijn?



De 7 basisemoties:

1. Belangstelling en nieuwsgierigheid, verkennend gedrag
2. Angst/vrees
3. Woede
4. Seksuele lust
5. Verlatingsangst/verdriet
6. Liefde/zorg
7. Spel/Vreugde

De groepstrainer vraagt waarom deze emoties belangrijk zouden kunnen zijn voor ons. De groepstrainer bevestigt antwoorden die te maken hebben met evolutie (bijvoorbeeld dat ze belangrijk zijn voor de overleving en voortplanting) en met een aangeboren aanleg of gereedheid om op een bepaalde manier te reageren. We hoeven deze reacties niet te leren omdat ze bepaald worden door de natuur (ook al kunnen we er afstand van nemen, wat later terugkomt). Ze rusten ons uit met automatische responsen die belangrijk is geweest voor de overleving van de mens over meer dan 100 miljoen jaar. De groepstrainer beschrijft dan de doelen van deze emoties (bv. angst is nodig om te vluchten, woede ter verdediging, seksuele lust ter voortplanting, ...).

Welk effect hebben de oefeningen op ons?

Het delen van persoonlijke zaken. Contact maken met gevoelens. Verbinding met elkaar.

Mentaliserende houding (open en nieuwsgierig naar elkaar, het gaat om de investering die we doen niet of we juist zijn – dit dienen we immers steeds aan de ander te vragen).

Belang van individuele verschillen op vlak van het emotionele. Voelt iedereen in deze groep deze emoties? Voelt iedereen ze met dezelfde frequentie en intensiteit?

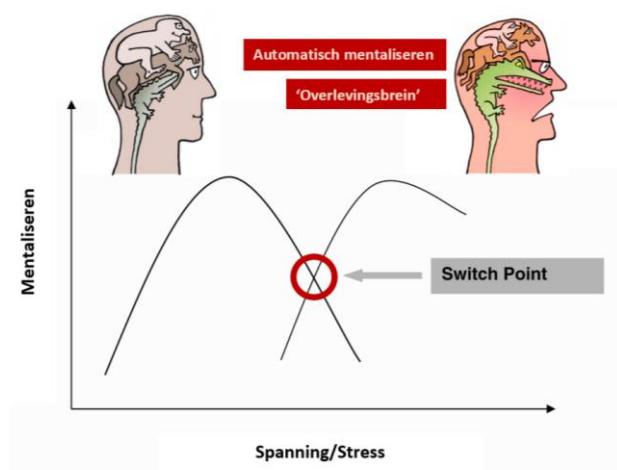
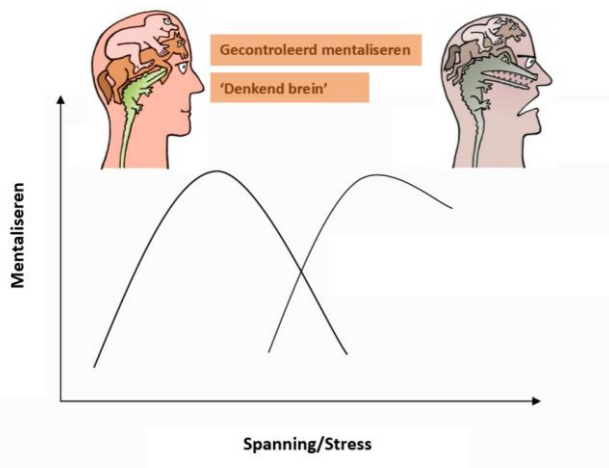
Spreken over verschillende reacties en ervaringen. Belang van mentaliserende houding (open en nieuwsgierig naar verschillen tussen mensen).

Vanaf dan overgaan **van de basis/het algemene/wat ons allen kenmerkt naar de individuele verschillen**. Dit mede door 2 belangrijke concepten: nl. switch-point model & secundaire emoties => deze geven mee vorm aan ons eigen emotioneel patroon.

Switch-point model



Het Switch-point model



De groepstrainer herhaalt kort wat we eerder zagen over het verschil tussen automatisch en expliciet mentaliseren (zelfs verschillende hersenstructuren). Hij/zij zoomt in op de relatie met emoties en benadrukt drie belangrijke punten:

1. In sommige personen gebeurt het switchpoint vroeger dan bij andere personen (dus lagere hoeveelheid van stress nodig om drempel te bereiken).
2. De sterkte van de automatische respons verschilt ook van persoon tot persoon.
3. Tot slot verschilt iedereen in de mate waarin de gecontroleerde respons zich herstelt (dus bij sommige personen duurt het langer om terug te keren naar 'een normale staat' na een intense emotionele activatie).

Deze 3 punten worden sterk bepaald door de eigen geschiedenis van relaties, manier van in relatie staan tot anderen/manier van hechting.

Wanneer verduidelijking nodig:

Bv. Mensen die zich doorgaans comfortabel/veilig voelen in relatie tot anderen hebben een relatief hogere drempel, een gemiddelde automatische respons en een snel herstel naar de gecontroleerde respons. Mensen die daarentegen vaker onveiligheid ervaren in relatie tot anderen hebben een relatief lagere drempel, sterke automatische respons en traag herstel.

Besprek en geef mee dat deze puntjes belangrijke thema's zijn voor de behandeling: kunnen controleren van emotionele intensiteit, aangaan van relaties waarin 'veiligheid' geldt, de drempel voor activatie kan verhoogd worden, en de duur van herstel korter.

Verschil tussen primaire en secundaire emoties



Primaire emoties = basis, de primaire/eerste lichamelijke reactie op een specifieke prikkel
bv. nieuwe groep → angst, zenuwachtig, zweten, hart dat klopt, rood worden,

Secundaire emoties = 'komen nadien', de secundaire reactie waarbij de lichamelijke toestand die ontstaat gedurende een emotie bewust wordt ervaren. Deze reactie heeft veel te maken met wat je eerder meemaakte, vandaar dat dit ook een sociale component in zich draagt. De secundaire emotie blokkeert vaak de ervaring of expressie van de primaire emotie!
bv. Je voelt jezelf zweten, rood worden, ... in het bijzijn van de groep maar *door wat je eerder in relatie tot anderen meemaakte (bv. schaamte, vernedering als secundaire emoties), ga je dit proberen onderdrukken. Je zegt dat je geen spanning voelt en observeert de anderen uitvoerig (je bent wat op je hoede). Ondertussen voel je je hartslag stijgen.*

! Het gecursiveerde gebeurt vaak onbewust m.a.g. dat je hartkloppingen voelt, zonder te weten waarom.

Zoals we al zeiden hebben de primaire emoties een belangrijke overlevingsfunctie. Deze worden echter vaak weggeduwd/gemaskeerd door de secundaire emotie. Een gevolg hiervan is dat ook het mentaliseren hierover ingeperkt wordt.

Deze secundaire/sociale emoties zijn bijgevolg vaak maladaptief en dus niet helpend, ze zorgen voor lijden.

Om die reden is het belangrijk de primaire emotie aan te raken. Het is vaak erg helpend om zich begrepen te voelen en doet ons weer beseffen dat ons denken en voelen vaak op een complexe manier met elkaar verbonden zijn.

Het aanraken van die primaire emoties is vaak niet makkelijk. Door opvoeding of ervaringen, kunnen mensen gedistantieerd geraken van hun natuurlijke, emotionele reacties. Dit betekent dat mensen emotioneel kunnen reageren, maar niet noodzakelijk hun emoties doorvoelen. Emoties kunnen onderdrukt worden waardoor men ook niet beseft welke emoties aan het werk zijn. Je kan bv. hartkloppingen voelen zonder te weten waarom.

Mensen kunnen de gevoelens van emotionele reacties onderdrukken. Enkel wanneer groep dit aankant, verschil tussen emoties en gevoelens:

Emoties: indiv lichamelijke reactie, een actieprogramma tov specifieke stimuli

Gevoelens: bewuste ervaring van lichaamsstaat tijdens emotionele activatie

DUS: We zijn gelijk (basisemoties, evolutionaire/overlevingsgrond) maar ook verschillend (Wanneer en hoe reageren we op arousal/stress? Staan we in contact met die primaire emoties?). Mede hierdoor heeft iedereen vaak wel een bepaalde manier van reageren, interageren die relatief stabiel is => je emotioneel patroon.



Groepsoefening: Jouw emotioneel patroon

De deelnemers worden gevraagd om na te denken over hun eigen ervaringen en op te schrijven (5min. nadien vooral bespreken) wat bij hen een typisch reactiepatroon is als ze emotioneel raken.

! Dit betekent niet dat dit patroon jou helemaal definieert (we zijn complexer dan dat), het kan wel iets zeggen over jou en vooral over je klachten/de dingen waar je nu tegenaan loopt. Het is daarom misschien zinvol om met z'n allen nieuwsgierig naar onze emoties te kijken/erover te blijven mentaliseren. Volgende sessie gaan we hier actiever mee oefenen.

Overgang naar [thuisopdracht](#) (verwijs naar werkboek, check of iedereen het begrijpt).



Thuisopdracht: Dagboek van emoties

Hou bij welke emoties deze komende week op de voorgrond bij je staan. Of was het niet heel goed te duiden, dat wil zeggen meer een fysiek gevoeld ongemak?

Hierbij zeker vermelden dat ook meer lichamelijke klachten interessant zijn om te noteren als deze gevoeld worden bij bepaalde situaties.

Einde

Afronding

Sessie 4 Mentaliseren van emoties

Reflectie

Terugkoppeling vorige sessie: hoe was het?

De groepstrainer vraagt of de groepsleden in staat waren om hun huiswerk te doen en indien gelukt, wat ze ervan vonden.

De groepstrainer vraagt of er nog iets van wat besproken werd, onduidelijk is en of er nog iets is waar ze over nagedacht hebben sinds de laatste keer en dat ze willen bespreken in de groep.

Herhaling



Emoties

- ✓ Iedereen heeft een verscheidenheid aan emoties die onderverdeeld kunnen worden in basis en sociale emoties, primair vs. secundair.
- ✓ Secundaire emoties zorgen ervoor dat we de primaire emoties vaak niet meer bewust doorvoelen. Dit kan ons bijgevolg in de weg staan.
- ✓ Vaak hebben we allemaal wel een bepaalde manier van reageren en interageren. Ons emotioneel patroon kan iets vertellen over waar we tegenaan lopen/waaronder we lijden.
- ✓ Daarom gaan we in deze sessie actief aan de slag met hoe we die emoties (vooral de primaire) terug kunnen 'doorvoelen' en bijgevolg hierover mentaliseren.

Opmerken



Groepsoefening: Hoe merken we emoties op?

Bij onszelf:

We gaan nu kijken hoe we lichamelijke reacties en gevoelens registreren. In eerdere sessie werd al aangehaald dat mensen hierin verschillen. Sommigen zijn namelijk gevoeliger in het opmerken/registreren van gevoelens. Voorbeelden als een druk op de borst, zware maag, slappe knieën vertellen ons vaak ook iets over hoe we ons voelen.

Muziekfragment (ofwel zelf te kiezen, ofwel vragen naar suggesties in de groep):

De groepstrainer vraagt de leden om hun ogen te sluiten en de omgeving te vergeten, zodat ze zich helemaal op zichzelf kunnen richten. Groepsleden kunnen hun aandacht naar binnen richten door de volgende begeleidingszinnen¹: aan zichzelf vragen te stellen als:

- *Neem eens rustig de tijd om na te gaan hoe het voelt in je lichaam. Is er een plek in je lichaam die je aandacht naar zich toe trekt?*
- *Je zou daar vanbinnen kunnen vragen, wat is dat wat mijn aandacht trekt, wat voel ik?*
- *Neem rustig de tijd om dat te begroeten.*
- *Kijk maar eens of het goed is om hier nu gewoon bij te blijven.*

¹ Uit *De kracht van focussen, een praktische gids*. van Ann Weiser Cornell, achtste druk, pp. 88-91.

- *Misschien is het nog vaag maar wel voelbaar. Misschien wil je het vragen of er een emotionele kant aan zit. Tracht te voelen of er een spoor is van emotionele activatie. Misschien niet, maar vaak wel.*
- *Vaak heeft het te maken met een situatie uit je leven.*
- *Misschien wil je het vragen wat het nodig heeft.*
- *Misschien wil je je lichaam vragen je te laten voelen hoe het zou zijn als dit alles helemaal in orde was.*
- *Je zou eens kunnen nagaan of het goed is om zo dadelijk op te houden.*
- *Je kan tegen je lichaam zeggen dat je terugkomt.*
- *Neem nog even de tijd om je lichaam en alles wat er gekomen is te bedanken. Open rustig de ogen.*

Deze oefening moet niet te lang duren, het belangrijkste doel is dat iedereen zijn aandacht naar binnen richt (naar de innerlijke ervaring). Sommigen voelden weinig tot niets maar kunnen wel een verschil in sensaties/gevoel opmerken (bv. meer ter hoogte van mijn buik i.v.m. borst) of iets positiefs, ontspannen. Anderen voelen heel veel, worden wat overspoelt en beginnen mogelijks te huilen. Sta hier even bij stil en probeer samen dat gevoel te identificeren als iets in het lichaam (groot of klein) waar je van op een afstand gaat proberen kijken.

Je kan vertellen over focussen en mindfulness als therapeutische technieken/tools om hier specifiek mee aan de slag te gaan.

Bij anderen:



a



b



- Naast onze eigen levenservaringen, blijkt ook de context erg belangrijk voor de manier waarop we iemands emotie benoemen/interpreteren.
- Belangrijk om nieuwsgierig te blijven en er niet van overtuigd te zijn dat we 100% zeker weten hoe iemand zich voelt (zie eerder).

Reguleren



Groepsoefening: troosten

De groepstrainer vraagt aan één van de deelnemers om te doen alsof hij/zij emotioneel van streek is, misschien een mengeling van teleurstelling en woede. Als niemand zich veilig genoeg voelt om die rol te spelen, kan de groepstrainer zelf de rol spelen. Een ander groepslid krijgt de volgende opdracht: 1) tracht te achterhalen welke gevoelens de persoon heeft; 2) tracht te achterhalen waarom hij/zij zich zo voelt; 3) tracht de persoon te troosten.

- Discussie over wat voor wie troostend is en dat dit kan verschillen tussen mensen.



Groepsoefening: anderen benoemen ons gevoel

Vraag aan groepsleden hoe het is wanneer (belangrijke) anderen zeggen hoe jij je voelt. Zijn ze hier vaak correct in of slaan ze de bal volledig mis? Wanneer of indien ze ernaast zitten: lukt het dan om hen uit te leggen hoe je je voelt?

- Sommigen voelen zich heel onbegrepen en dit kan ervoor zorgen dat je je eenzaam en gekwetst voelt. Mensen reageren hierop vaak ook met kwaadheid (bv. Verstaat gij mij nu niet?!) wat slechts de secundaire emotie is. Andere manieren van reageren zijn aangewezen in deze situaties.



Groepsoefening: wij benoemen zelf ons gevoel

De groepstrainer vraagt de deelnemers om namen te suggereren voor zulke onaangename emotionele toestanden en deze op de flip chart/whiteboard te schrijven. De groepstrainer vraagt ook om voorbeelden te geven van wat ze hebben gedaan om uit zulke emotionele toestanden te geraken.

Terug naar [Mentaliseren](#)

De groepstrainer benoemt zulke emotionele toestanden als 'ongementaliseerde gevoelens' en benadrukt het belang om over zulke ervaringen te spreken in behandeling. In zulke toestand kan je immers impulsief overgaan naar zelfdestructief gedrag. Het is van belang om de tijd dat je in zulke toestanden zit (denk aan periode van automatische respons), te verkorten, en therapie kan hierbij helpen.

Belang van het verminderen van lichamelijke spanning.

De basisemoties gaan namelijk gepaard met veranderingen in het lichaam zoals verhoogde hartslag, zweten etc. Het onder controle krijgen van deze lichamelijke reacties gaat voor op het ontwikkelen van een betere emotieregulatie: bij te hoge arousal/stress kan je niet goed leren.

Voorbeelden van technieken: progressieve spierontspanning, ademhalingsoefeningen, mindfulness,... Als iemand van de groep een oefening kent/toepast, deze persoon eventueel uitnodigen om dat eens aan groep voor te stellen.

Overgang naar [thuisopdracht](#) (verwijs naar werkboek, check of iedereen het begrijpt).



Thuisopdracht:

Schrijf voor de volgende keer een voorbeeld op van hoe het je die week lukte een heftige emotionele toestand de baas te worden op een effectieve, goede manier.

[Einde](#)

Afronding

Sessie 5 Het belang van gehechtheidsrelaties

Reflectie

Terugkoppeling vorige sessie: hoe was het? & Wat zegt je lichaam?

De groepstrainer vraagt of de groepsleden in staat waren om hun huiswerk te doen en indien gelukt, wat ze ervan vonden.

De groepstrainer vraagt of er nog iets van wat besproken werd, onduidelijk is en of er nog iets is waar ze over nagedacht hebben sinds de laatste keer en dat ze willen bespreken in de groep.

Herhaling

- ✓ Emoties opmerken, reguleren en het belang hierbij van mentaliseren.
- ✓ Helpend om onszelf beter te proberen begrijpen maar ook om ons uit te drukken naar anderen waardoor ook zij ons vaak beter begrijpen.

Het belang van gehechtheidsrelaties



Gehechtheid

= Sterk verbonden met ons gevoel en emotionele regulatie

= Gehechtheid is een positief gevoel naar en emotionele band met een andere persoon.

→ We spreken ook vaak over een relationeel patroon omdat het vaak gaat over hoe we doorgaans in relatie staan tot anderen, merk de gelijkenis/het verband op met het emotioneel patroon!

Eerste gehechtheidsrelaties bepalen grotendeels onze gehechtheidsstijl/-patroon/-strategie in het verdere leven.

! Belang van eerste relaties (bv. tussen moeder en baby):

<https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>

- *'The Good'*: Door een spiegelende ouder leren we onze eigen emoties/binnenwereld kennen. Wanneer dit proces goed verloopt (ouder die zich aanpast, nieuwsgierig blijft naar wat diens kind zou denken, voelen) ervaren we deze binnenwereld als veilig. Bovendien wordt onze band met die persoon als veilig ervaren.
- *'The Bad'*: Soms loopt het mis in interactie en zijn ouders niet zo spiegelend/responsief waardoor een kind onrust ervaart. Dit is op zich erg normaal (bv. wanneer ouders druk bezig zijn met andere dingen, zelf moe zijn, ...) en niet problematisch wanneer er voldoende momenten tot herstel zijn bv. ouder pikt die onrust op en troost.
- *'The Ugly'*: Wanneer dergelijke 'niet-spiegelende momenten' zich vaak en voor een lange tijd voordoen (bv. (emotioneel) afwezige ouder, ouder die zelf lange tijd door een emotioneel, moeilijke periode) gaat) is er weinig kans tot herstel. Als kind ervaar je vooral onrust, zowel in je binnenwereld als in relatie tot anderen. Dit geeft een gevoel van onveiligheid.

Gehechtheidsstijlen

Terugkoppeling naar vragenlijst die ze eerder invulde: RQ



Stijlen: RQ

Het is gemakkelijk voor mij om mij emotioneel te binden aan anderen. Ik voel me er prettig bij om op anderen te vertrouwen en als anderen op mij vertrouwen. Ik maak me geen zorgen over alleen zijn of over dat anderen mij niet accepteren.

→ **Veilige gehechtheid:** men voelt zich comfortabel om zelfstandig dingen te doen. Dit mede omdat anderen worden ervaren als beschikbaar, zorgend en ondersteunend waardoor men beroep doet op hen wanneer nodig.

Ik voel me onprettig als anderen emotioneel dichtbij komen. Ik wil wel emotionele hechte relaties, maar vind het moeilijk om anderen volledig te vertrouwen of van hen afhankelijk te zijn. Ik ben bang dat ik pijn wordt gedaan als ik mij te veel hecht aan anderen.

→ **Angstige gehechtheid:** men weet niet zo goed wat men moet voelen in relatie tot anderen omdat men dit eerder als erg wisselend ervaarde. Soms was de nabijheid van anderen deugddoend en soms was dat juist erg beangstigend. Dit heeft tot gevolg dat 'aanklampen van anderen' en 'vermijden' worden afgewisseld. Hierdoor voel men vaak veel onrust.

Ik wil volledig emotioneel intiem zijn met anderen, maar merk dat anderen terughoudender zijn om zo hecht te worden als ik zou willen. Ik voel me onprettig zonder hechte relaties, maar ik maak me soms zorgen dat anderen mij minder waarderen dan ik hen.

→ **Gepreoccupeerde gehechtheid:** doordat men in relatie tot anderen vaak het gevoel had verlaten te worden, heeft men daar nu nog steeds veel angst voor. Als gevolg gaat men zich meestal 'vastklampen' aan anderen maar de angst voor verlating blijft vaak bestaan.

Ik voel me prettig zonder hechte emotionele relaties. Het is erg belangrijk voor mij om mij onafhankelijk te voelen. Ik heb liever niet dat ik op anderen vertrouw of dat zij op mij vertrouwen.

→ **Vermijdende gehechtheid:** ook in dit geval maakte men eerder veel mee dat anderen hen verlieten/in de steek lieten. Als gevolg toont men een ietwat andere reactie, in die zin dat men de angst hiervoor onderdrukt – lees 'niet toont' – en de indruk wekt dat men zich perfect goed voelt zonder anderen om zich heen (een soort schijn-zelfstandigheid).

Omdat de laatste drie stijlen doorgaans voorspellend zijn voor meer psychologische klachten in vergelijking met de veilige gehechtheidsstijl, spreken we bij deze van een **onveilige gehechtheid**.



Groepsoefening: Tom & Sara



Tom en zijn vriendin zien elkaar weer na de vakantie. Tijdens de vakantie heeft Tom Sara niet gebeld en op haar telefoontjes en sms'jes niet gereageerd. Sara heeft weinig gedaan tijdens

haar vakantie, maar wanneer Tom ernaar vraagt vertelt ze: "Ik had een geweldige vakantie, heel veel gedaan, ik wou dat het nog wat langer had geduurd".

- Welke gehechtheidsstijlen hebben Tom en Sara?
- Waarom zegt Sara wat ze zegt, wat denk jij?

Relaties

! Bedenking dat voorgaande stijlen wel erg geconstrueerd zijn!

→niemand is echt op te delen in 1 bepaalde gehechtheidsstijl, vaak eerder een combinatie of afwisseling van stijlen.

Kerngedachte = bepaalde dingen zijn aangeboren (nature), bepaalde dingen leerde je door ervaring, opvoeding, ... (nurture). Denk bij dat tweede maar een het effect van levenservaringen, psychiatrische problematiek en stereotypen. De combinatie van nature en nurture maakt van ons de complexe persoon die we zijn in al zijn aspecten. Die persoon heeft vaak wel een bepaalde relationele stijl, botst soms steeds op dezelfde dingen. Dit hangt vaak samen met bepaalde klachten (bv. depressiviteit, eenzaamheid, onrust, angst, conflict, ...).



Vignetten:

- Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat iemand altijd maar het beste probeert te doen voor anderen, maar het gevoel heeft daar weinig voor terug te krijgen.
- Of iemand kan zich steeds minderwaardig voelen ten opzichte van anderen, waardoor hij of zij zich ongelukkig voelt in relaties en vaak angst heeft om verlaten te worden.
- Of iemand heeft het gevoel dat hij of zij alles alleen moet aankunnen, maar voelt zich hierdoor steeds ongelukkiger.
- Of iemand heeft de neiging om gevoelens in relaties niet te uiten maar heeft nu het gevoel dat deze hem of haar overspoelen en belemmeren omdat men niet weet of en hoe men hiermee bij anderen terecht kan.



Groepsoefening: Eigen relaties

Herken jij ook dergelijke patronen in je eigen leven?

Bedenking vermelden dat het wat lijkt op de eerdere oefening 'jouw emotioneel patroon', het gaat echter ook iets ruimer en heeft meer te maken met je relatiestijl misschien een voorbeeld geven ter verduidelijking:

Emotioneel patroon = *"ik kan erg wisselen, soms sta ik op met een heel goed gevoel, andere dagen is dat een heel slecht, bijna depressief gevoel. Het is precies nooit iets tussenin."*;

Relatiepatroon = *"Als ik me goed voel, doe ik veel voor mensen, ik sta dan altijd paraat. Als ik me dan heel slecht voel, luisteren ze niet naar mij zoals ik dat voor hen deed. Ik voel me dan heel alleen met mijn gevoel, vraag me af of zij me wel even leuk vinden als ik hen en wordt dan soms erg boos op hen."*

Neem een relatie voor ogen met iemand die voor jou belangrijk is. Hoe voel je je hierbij? Voel je je veilig? Bots je op bepaalde dingen?
Hebben deze ervaringen te maken met wat je leerde uit andere relaties? Wat is het effect daarvan?

Overgang naar [thuisopdracht](#) (verwijs naar werkboek, check of iedereen het begrijpt).



Thuisopdracht:

Schrijf op wat je typerend vindt/ ziet terugkomen in je dichte relaties

[Einde](#)

Afronding

Sessie 6 Gehechtheid en mentaliseren

Reflectie

Terugkoppeling vorige sessie: hoe was het? & Wat zegt je lichaam?

De groepstrainer vraagt of de groepsleden in staat waren om hun huiswerk te doen en indien gelukt, wat ze ervan vonden.

De groepstrainer vraagt of er nog iets van wat besproken werd, onduidelijk is en of er nog iets is waar ze over nagedacht hebben sinds de laatste keer en dat ze willen bespreken in de groep.

Herhaling



- ✓ Hechting verwijst naar positieve emotionele band met een ander persoon.
- ✓ Onze typische hechtingsstrategieën als volwassene zijn beïnvloed door hechtingspatronen in kindertijd.
- ✓ (On)veilige hechting
- ✓ Relationeel patroon

Een mentaliserende cultuur

Groepstrainer maakt de link tussen hechting en mentaliseren. Verwijs hierbij eventueel opnieuw naar filmpje van vorige keer (moeder en baby) maar ook naar voorbeeld uit de folder:



Een voorbeeld ter illustratie

Een papa is 's ochtends al vroeg in de weer. Wanneer zijn dochtertje een aantal keer vraagt om samen een spelletje te spelen, vliegt hij plots uit: 'ZWIJG NU TOCH EENS!' Het meisje barst in tranen uit. Papa staat stil en pakt het meisje snel op: 'Sorry meisje, dat had ik niet zo bedoeld. Nu heb ik geen tijd, maar vanavond zullen we zeker een spelletje spelen.'

Mentaliseren helpt ons op zo een moment begrijpen hoe de reactie van deze papa voortkomt uit wat er in zijn hoofd omging op dat moment.

Papa was die dag erg zenuwachtig. Hij had een gesprek met zijn baas want die had laten weten dat hij niet zo tevreden was van zijn werk. Papa vreesde dus eigenlijk voor zijn job. Nu was hij ook nog eens te laat en hij werd zenuwachtiger met de minuut. Als zijn dochter dan herhaaldelijk een vraag komt stellen, ontploft hij. Dat kon hij er eventjes niet meer bijnemen.

Mentaliseren helpt deze papa ook om stil te staan bij wat zijn dochtertje op dat moment zou kunnen voelen.

Op het moment dat zijn dochtertje begint te huilen, beseft papa: 'Zij heeft hier eigenlijk niets mee te maken. Ze wil gewoon een spelletje spelen en snapt natuurlijk niet waarom ik zo boos ben. Dit moet ik eerst even goed maken.'

Kerngedachte = vaak is er in meerdere of mindere mate een bepaalde mentaliserende cultuur binnen een systeem en die maakt ook dat het voor ieder individu van dat systeem al dan niet moeilijker/makkelijker wordt om te blijven mentaliseren. Als je binnen in een systeem zit waar de emoties hoog oplopen en het mentaliseren moeilijker loopt, heb je vaak weinig zicht op wat er nu 'misloopt'. In dergelijke gevallen is het vaak zinvol even achteruit te leunen.



Filmfragmenten:

1. Kramer vs. Kramer:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=8kIsYLV8bE8&feature=emb_logo

2. Wonder:

<https://www.youtube.com/watch?v=bzdwahX9UQs>

Andere fragmenten waarin moeilijker mentaliseren:

The Family Stone: https://www.youtube.com/watch?v=Mhev_TsgOBw

én <https://www.youtube.com/watch?v=MB5PMwcYLqg&t=23s>

The Pursuit of Happyness:

https://www.youtube.com/watch?v=b_dWs6LfKfk

... waarin 'meer' mentaliseren:

The Pursuit of Happyness:

<https://www.youtube.com/watch?v=UZb2NOHPA2A>

➔ Wat zag je in beide fragmenten? Hoe waren ze gelijk, hoe waren ze verschillend? Wat zegt dit over de mentaliserende cultuur?

Gesprek bevorderen:

- waarom gedragen mensen zich zoals ze doen?
- promoten van veilige hechting aangezien het mentaliserende vaardigheden faciliteert.
- Wat gebeurt er in familiesystemen?
(open-minded, met minimale zekerheden en zonder familie taboes te triggeren)

! Deze training streeft naar een mentaliserende cultuur: constante interesse in eigen en andermans geest en interacties.



Groepsoefening:

Wat kenmerkt jouw gezins- en familiecultuur als het gaat om mentaliseren?

Belangrijk te benadrukken:

Familiale omgeving en hechtingservaring tijdens kindertijd heeft gevolgen voor een persoon zijn mentaliseervaardigheden. Onveilige hechting en hoe deze de ontwikkeling van mentaliseervaardigheden in de weg staat.

Hechttingsrelaties zijn belangrijk voor een kind om zich bewust te worden van eigen emotionele staat, om ze woorden te geven, redenen te vinden voor ze, en emoties te gebruiken om ze te oriënteren in het mentale landschap.

Impact op relaties later in het leven.



Groepsoefening:

Denk eens over de onveiligheid die je zelf al ervaren hebt binnen je gezin van herkomst en/of gezin/systeem vandaag de dag. Maak er een notitie van.



Groepsoefening:

Wat vind jij moeilijk om te bespreken in een intieme relatie en wat kunnen daar de redenen van zijn?

Overgang naar [thuisopdracht](#) (verwijs naar werkboek, check of iedereen het begrijpt).



Thuisopdracht:

Schrijf voor volgende keer op wat moeilijk is geweest deze week om in een intieme relatie ter sprake te brengen.

[Einde](#)

Afronding

Sessie 7 Persoonlijkheid en mentaliseren

Reflectie

Terugkoppeling vorige sessie: hoe was het? & Wat zegt je lichaam?

De groepstrainer vraagt of de groepsleden in staat waren om hun huiswerk te doen en indien gelukt, wat ze ervan vonden.

De groepstrainer vraagt of er nog iets van wat besproken werd, onduidelijk is en of er nog iets is waar ze over nagedacht hebben sinds de laatste keer en dat ze willen bespreken in de groep.

Herhaling



Een mentaliserende cultuur:

- ✓ Gehechtheid is gelinkt met mentaliseren
- ✓ Mentaliseren is iets dat ook 'tussen mensen' gebeurt, of juist niet
- ✓ In relatie tot anderen (bv. familie) ontstaat er vaak een manier waarop men communiceert, omgaat met emoties, nadenkt, ...
- ✓ Je kan vanuit nieuwsgierigheid leren om een mentaliserende cultuur te bevorderen en deze houding aan te nemen in intieme relaties

De mate waarin mentaliseren makkelijker of moeilijker wordt, hangt niet enkel af van de eigen emotionele beleving maar ook van de mate waarin de omgeving al dan niet voldoende mentaliseert. Het mentaliseervermogen versterken, vraagt dus niet enkel om oefening bij intense eigen emoties maar ook in relaties waarin dit moeilijker loopt.

Persoonlijkheid



Groepsoefening:

Wat is persoonlijkheid?

In gesprek!



Discussie op gang brengen en bepaalde punten aan bod laten komen:

- Persoonlijkheid en de ontwikkeling daarvan tot aan de volwassenheid
- Ondanks feit dat de persoonlijkheid iemand kenmerkt door bepaalde trekken, typische (reactie)patronen, Ook aandacht voor flexibiliteit!



Wat is persoonlijkheid?

- ✓ Geheel aan persoonskenmerken/trekken met dimensioneel/grijs karakter:
 - Bijvoorbeeld:
wantrouwen _____ naïviteit
- ✓ Stabiël, duurzaam over de tijd en verschillende situaties heen
- ✓ Bepalend voor ons gedrag, reacties, denken, voelen, ...

- ✓ *“De bril waarmee we naar onszelf en de wereld kijken”*:
Achtergrond voor hulpverleners (afhankelijk van wat de groep aankan, deel je hierover iets
 - Persoonlijkheidsontwikkeling heeft volgens tal van wetenschappelijk onderzoek veel te maken met 2 dimensies, m.n. de mate waarin we onszelf zien (**dimensie van zelfdefiniëring**) en de mate waarin we in relatie gaan met anderen (**relationele dimensie**).
 - We zien dat mensen vaak verschillen over deze 2 dimensies; sommige persoonlijkheden zijn meer gericht op zelfdefiniëring (**introjectieve PH**), anderen meer op het in relatie gaan met anderen (**anaclytische PH**).
 - Deze twee dimensies ontwikkelen zich bij ieder persoon en proberen in zekere zin een evenwicht te vinden. Door constructieve interpersoonlijke relaties groeit ons ‘zelf’ als een flexibel en geïntegreerd/samenhangend geheel. Dit maakt op zijn beurt onze relaties bovendien constructiever. Zo vormt zich **een mature persoonlijkheid: een zelf in relatie tot anderen**.
 - Het bereiken van dit evenwicht is echter niet zo makkelijk en kan in extreme mate ernstig worden verstoord – lees: niet iedereen heeft de kans om constructieve relaties met anderen te ervaren (bv. door traumatische gebeurtenissen, onveilige hechting, ...). Hierbij wordt de focus op één dimensie vaak veel groter, ten koste van de andere. Hoe meer ‘overdreven’ deze focus, hoe groter de kans op persoonlijkheidsmoeilijkheden. WAAROM? Verminderde flexibiliteit en vermogen tot mentaliseren.

Overgang naar een [persoonlijkheidsstoornis/persoonlijkheidsmoeilijkheden](#):



Kenmerken:

1. Iemand heeft persoonlijkheidsmoeilijkheden wanneer de persoon **een aantal onaangepaste persoonlijkheidskenmerken (trekken)** vertoont. Dit zijn kenmerkende manieren van **denken, voelen, beheersing van impulsen en het functioneren in het contact met anderen**.
2. Deze persoonlijkheidstreken kenmerken de persoon **sinds tenminste de late adolescentie of jongvolwassenheid en zijn consistent** aanwezig gedurende deze periode.

3. Persoonlijkheidskenmerken **beïnvloeden** typisch het **zelfbeeld en de zelfwaardering**.
4. Ze hebben echter ook invloed op **hoe we denken over en ons voelen bij anderen** (bv. erg verlegen, niet assertief, achterdochtig, afhankelijk van anderen, woede-uitbarstingen, vermijden van conflicten, ...) en veroorzaken vaak **problemen op vele domeinen** (o.a. school, werk en/of het familieleven).
5. Een persoonlijkheidsstoornis beïnvloedt **niet de hele persoonlijkheid**. Naast deze minder aangepaste persoonlijkheidstrekken kunnen mensen **ook heel wat positieve persoonlijkheidskenmerken en talenten** hebben.
 Bv.: Vincent van Gogh leed duidelijk aan een persoonlijkheidsstoornis. Tegelijk was hij echter een erg begenadigd en innovatief schilder. In contact met andere mensen was hij een moeilijk man.
 - ➔ Van hieruit ook benadrukken dat de 'scherpe kantjes' van iemands persoonlijkheid kunnen worden 'afgerond'. Hierdoor komen ook de positieve kanten/**talenten** meer in de kijker.
 - ➔ Dit heeft vaak te maken met **tijd en therapie**.

In gesprek!



Ruimte voor discussie: vragen rond eigen persoonlijkheidsmoeilijkheden/diagnose.



Groepsoefening:

Vraag aan elk groepslid om iets op te schrijven over:

'wat mij 'mij' maakt' (wat zijn mijn individuele kenmerken, die typisch zijn voor mij?).

Eventueel hier ook verwijzen naar de relationele dimensie en die van zelfdefiniëring.

Verschillende types van persoonlijkheid:

Bespreken van verschillende persoonlijkheidstypes die vaak ook benoemd worden met een diagnostisch label bv. vermijdende PH, narcistische PH, afhankelijke PH. Hierbij benadrukken dat eigenlijk ook erg artificieel en beperkend in de complexiteit van onze persoonlijkheid. Dezelfde symptomen/klachten kunnen verschillende oorzaken hebben (equifinaliteit) en evengoed kunnen dezelfde oorzaken door verschillende factoren (o.a. omgeving) hun expressie vinden in verschillende soorten symptomen/klachten (multifinaliteit). Desalniettemin wel een realiteit dat een opdeling vaak gebeurt, zeker wanneer men in de hulpverlening terecht komt.

Koppel dit aan voorgaande discussie over eigen diagnose!



Zoom in op de BPS en link met mentaliseren

Borderline persoonlijkheidsstoornis

Uitleggen dat mentaliseren hierbij vaak erg moeilijk loopt (denk aan verminderde flexibiliteit) waardoor MBT (Maar ook DBT/DGT) ook vaak bij deze diagnose wordt toegepast.

! We benadrukken wel dat dit een artificieel label is en dat mensen die deze diagnose krijgen ook andere persoonlijkheidskenmerken hebben!



Kenmerken:

1. **Intense en instabiele relaties**, wisselend tussen extremen van idealiseren en devalueren. Dit wil zeggen dat men ofwel enkel/vooral de positieve kanten ziet, ofwel enkel/vooral de negatieve kanten in relatie tot anderen.
Bv. men start een nieuwe romantische relatie. Eerst idealiseert men de persoon en men staat toe dat hij/zij wordt verleid. Wanneer men door deze persoon wordt teleurgesteld, gebeurt het tegenovergestelde: men devalueert diezelfde persoon en ziet enkel nog de negatieve kanten.

Maak link met relationele dimensie! En afhankelijk van hoe deze op de voorgrond staat dat dit al dan niet van toepassing is.

2. Men heeft **moeilijkheden om alleen te zijn en voelt vaak een intense angst dat men verlaten/in de steek gelaten wordt**. Daarom doet men er alles aan om dit te vermijden en gaat men over de eigen grenzen.
Bv. toestaan dat men slecht behandeld wordt, onderdanig opstellen, dramatische dingen doen, zoals zichzelf verwonden of dreigen met suïcide.

Idem zoals 1

3. **Identiteitsproblemen**: wisselende zelfwaardering, onstabiel zelfbeeld, steeds wisselende levensdoelen, moeite om vast te houden aan het eigen kernzelf.

Maak link met dimensie van zelfdefiniëring! En afhankelijk van hoe deze op de voorgrond staat dat dit al dan niet van toepassing is.

4. **Impulsiviteit die zelfdestructief kan zijn** (bv. impulsief risico's nemen).
Bv. dingen kopen die men zich niet kan veroorloven, roekeloos of veel te snel rijden, te snel beslissingen nemen en daarnaar handelen, promiscuïteit, misbruik van alcohol en drugs,

5. **Zelfdestructieve handelingen**, zoals zelfverwonding en suïcidepogingen (om pijnlijke emotionele toestanden te reguleren).

Idem zoals 3

6. Terugkerende gevoelens van **innerlijke leegte en betekenisloosheid**.

Idem zoals 3

7. Voortdurende **stemmingsschommelingen**; bv. wisselend tussen intens 'ongelukkig' en 'gelukkig' op een en dezelfde dag, of tussen goed gehumeurd zijn en verdriet, verbittering of boosheid.

8. Intense **woede**, die moeilijk te controleren is (en wat bijvoorbeeld kan uitmonden in het gooien met dingen, schelden of vechten)

9. Reageren met **achterdocht of een gevoel buiten zichzelf te zijn** wanneer men onder stress staat

In gesprek!



Overgang naar [thuisopdracht](#) (verwijs naar werkboek, check of iedereen het begrijpt).



Thuisopdracht:

Schrijf komende week eens op welke persoonlijkheidstrekken moeilijk voor jou zijn geweest tijdens die week.

Sessie 8 Mentalization Based Treatment (MBT)

Reflectie

Terugkoppeling vorige sessie: hoe was het? & Wat zegt je lichaam?

De groepstrainer vraagt of de groepsleden in staat waren om hun huiswerk te doen en indien gelukt, wat ze ervan vonden.

De groepstrainer vraagt of er nog iets van wat besproken werd, onduidelijk is en of er nog iets is waar ze over nagedacht hebben sinds de laatste keer en dat ze willen bespreken in de groep.

Herhaling



- ✓ Definitie van persoonlijkheid
- ✓ Persoonlijkheidsstoornis/-moeilijkheden MAAR ook talenten, tijd en therapie
- ✓ Verschillende types van persoonlijkheid
- ✓ Borderline en mentaliseren

Mentalization Based Treatment (MBT)



MBT is een vorm van **psychotherapie**. Door het spreken met anderen is men meer bewust over zichzelf en gevoelens en hoe men zich verhoudt naar anderen.

Probeer je open te stellen (interesse in jezelf en de ander is er niet om je te beoordelen).
De ander draagt bij tot een ander perspectief.

Dichter bij anderen komen: vertrouwen en banden maken.

Psychotherapie activeert gevoelens van hechting én patronen.

Focus op hoe de relatie tussen cliënt en therapeut de interesse in je eigen geest en die van anderen kan verhinderen.

Doel?

verbeteren van mentaliseercapaciteit in dichte relaties. Dit betekent het ervaren van een meer stabiel IK, minder overspoeld worden door emoties of wanneer dit gebeurt sneller terug stabiel worden.

De persoon is meer emotioneel stabiel, minder kwetsbaar voor interpersoonlijk conflict en kan beter met conflict omgaan en is minder impulsief.

Vorm?

1. Probleemformulering gebaseerd op mentaliseren
2. Individuele en groepsessies MBT (18 maanden, 1x/week)

Geen concrete adviezen, wel ondersteuning om via mentaliserende houding eigen oplossingen te vinden.

Oefening baart kunst. MBT als trainingsgrond voor mentaliseren:

1. Delen van gebeurtenissen die leiden tot beperkt mentaliseren of onder stress zijn bij anderen.
2. Meer leren begrijpen over deze gebeurtenissen via mentaliserende houding.
3. Groepsleden participeren mee door de eigen en andere problemen te exploreren via mentaliserende houding.
4. Iedereen investeert mee in het zoeken.
5. Men probeert connectie te maken met elkaar.



Groepsoefening:

Bespreek of jij problemen hebt met:

1. Gebeurtenissen uit je eigen leven inbrengen
2. De aandacht richten op gebeurtenissen in de groep
1. Een mentaliserende houding aannemen

In gesprek!



Overgang naar [thuisopdrachten](#) (verwijs naar werkboek, check of iedereen het begrijpt).



Thuisopdrachten

1. Ben je tijdens de laatste groepsbijeenkomst tegen problemen aangelopen bij het bespreken van relevante gebeurtenissen uit je eigen leven?

Denk na over hoe je je normaal gezien verhoudt ten opzichte van anderen wanneer je een groep met onbekenden binnenstapt. Bv. Denk terug aan je gevoelens wanneer je deze groep voor het eerst in deze groep kwam of schrijf je gevoelens op wanneer je een vriend ontmoet die anderen mensen bij zich heeft.

2. Kies een titel van het boek dat je groep typeert (het is wel zaak dat de gehele groep hetzelfde onderwerp voor de titels neemt, met name: relationeel samenzijn/verhoudingen in de groep)

Sessie 9 Het groepsproces

Reflectie

Terugkoppeling vorige sessie: Hoe was het? & Wat zegt je lichaam?

De groepstrainer vraagt of de groepsleden in staat waren om hun huiswerk te doen en indien gelukt, wat ze ervan vonden.

De groepstrainer vraagt of er nog iets van wat besproken werd, onduidelijk is en of er nog iets is waar ze over nagedacht hebben sinds de laatste keer en dat ze willen bespreken in de groep.

In gesprek!



Ruimte voor discussie: Titel van het boek van de groep. Reflecties over het proces (Hoe ben je in de groep gestart? Hoe ervaar je het groepsgebeuren?, Zijn er dingen die je moeilijk vindt?, ...

! Hierbij de koppeling maken naar gehechtheid

! Hierbij de koppeling maken tussen de eigen moeilijkheden die men eerder benoemde in relatie tot anderen en hoe dit hier gebeurt (verwijs hierbij ook naar eventuele reflecties in eigen werkboek):

Wanneer voel(de) je je hier in de steek gelaten/over het hoofd gezien door trainers, groepsleden,
Wat voel en denk je dan? Hoe ging je dan naar huis? Hoe beïnvloedt dit de manier waarop je in de volgende sessie zit/hoe je al dan niet naar hier komt?

! Hier ook even de tijd nemen om het naderende einde aan te kondigen! Hoe gaan we naar een afscheid, hoe voelen we ons hierbij?

Hier eventueel ook al de gelegenheid nemen om de laatste sessie in te plannen.

Overgang naar [thuisopdracht](#) (verwijs naar werkboek, check of iedereen het begrijpt).



Thuisopdracht:

Vrije keuze opdracht: kies zelf als groep een opdracht voor de volgende sessie.

Sessie 10 Angst, gehechtheid en mentaliseren

Reflectie

Terugkoppeling vorige sessie: hoe was het? & Wat zegt je lichaam?

In gesprek!



De groepstrainer vraagt of de groepsleden in staat waren om hun huiswerk te doen en indien gelukt, wat ze ervan vonden.

De groepstrainer vraagt of er nog iets van wat besproken werd, onduidelijk is en of er nog iets is waar ze over nagedacht hebben sinds de laatste keer en dat ze willen bespreken in de groep.

Herhaling



- ✓ Belang van banden aan te gaan met anderen
- ✓ Hechttingsrelaties aangaan met therapeut en andere groepsleden
- ✓ Belang van hechting tot anderen en hoe het moeilijke emoties activeert en een uitdaging betekent om te mentaliseren
- ✓ Moeilijkheden in behandeling
- ✓ Je van streek voelen wordt 'begraven' i.p.v. uitgesproken

De groepstrainer introduceert het onderwerp van de dag door te stellen dat bijna iedereen die in therapie komt vanwege een instabiel zelfgevoel, sterk wisselende emoties en problematische relaties met anderen, daarnaast ook vaak meer specifieke lastige symptomen ervaart. Vaak zijn juist die symptomen de aanleiding tot het zoeken van hulp. De meest voorkomende symptomen zijn angst en depressie. In deze sessie gaan we het over angst hebben (tot zover ze gerelateerd zijn aan hechtingsproces).

Angst



Groepsoefening:

Wat maakt jou bang?



Groepsoefening: Beeldhouwen

2 groepsleden, A beeldhouwt zijn/haar emotie van angst, B laat zich beeldhouwen en ervaart wat er in hem/haar omgaat

A laat B met zo min mogelijk woorden een houding aannemen die een uitdrukking geeft aan de emotie die A wil overbrengen

B wordt gevraagd te focussen op wat het lichaam zegt m.b.t. de ervaren emotie. De groep vraagt om verheldering en verdieping aan B.

A wordt gevraagd wat zij/hij herkent en wat niet.

B wordt gevraagd de emotie nu te voelen. Wat zou hij/zij non-verbaal willen doen vanuit deze emotie?

Bespreek met B wat zij/hij van zichzelf voelde en wat van A

Nabespreking: stil staan bij overeenkomsten en verschillen in observaties en belevingen. Belang van durven luisteren naar eigen reacties op een ander wordt onderstreept. Alsook het aannemen van een onderzoekende houding.



Groepsoefening (optioneel):

Herken je iets van agorafobie of sociale fobie?

[situaties worden vermeden en leidt tot negatieve gevolgen] [prestatie-angst, generalisatie van angst, obsessief compulsief, post traumatische angst]

Behandeling: gecontroleerde exposure, ervaren van controle.

Connectie met emoties en hechting: in reactie op angst richt kind zich op hechtingsfiguur. Wanneer niet ideaal: kind blijft angstig en/of leert dat het nutteloos is zich te richten tot een ander.

Belang van presentie van een betrouwbaar persoon.

MBT lessen: moedigt aan om je te richten naar de ander wanneer je bang bent.

We ervaren vaak een rem in onszelf om ons open te stellen, omdat angst bijvoorbeeld geconnecteerd lijkt met schaamte of hulpeloosheid of wantrouwen (de ander kan me niet helpen, of nog erger zal me denigreren). = hypervigilantie



Groepsoefening: Troost

Op welke manier hebben anderen een kalmerend effect op jouw angsten?



Groepsoefening:

Bij welke onderwerpen of thema's ervaar je een angst/weerstand om ze in te brengen in je individuele therapie of in de groep?

In gesprek!



Overgang naar [thuisopdracht](#) (verwijs naar werkboek, check of iedereen het begrijpt).



Thuisopdracht:

Kijk voor volgende keer of je deze week ook iemand iets hebt kunnen laten horen of zien van je angsten en of dat geholpen heeft of niet. Wat zijn je gedachten bij de redenen waarom het al dan niet lukte?

Sessie 11 Depressie, gehechtheid en mentaliseren

Reflectie

Terugkoppeling vorige sessie: hoe was het? & Wat zegt je lichaam?

De groepstrainer vraagt of de groepsleden in staat waren om hun huiswerk te doen en indien gelukt, wat ze ervan vonden.

De groepstrainer vraagt of er nog iets van wat besproken werd, onduidelijk is en of er nog iets is waar ze over nagedacht hebben sinds de laatste keer en dat ze willen bespreken in de groep.

Herhaling

- ✓ Eigen angsten en hoe ermee omgaan

Depressie



Groepsoefening:

Wat zijn depressieve gevoelens? Ken je dit? Welke reactie lokte dit bij jou uit/zou dit bij jou uitlokken?

Discussie op gang brengen:

! Link maken met basisemoties, gehechtheid, rouw en verlies. Misschien hierbij ook aandacht voor blikvernaauwing en vaak ook verminderd mentaliseren, net zoals bij andere heftige emoties.

! Dit is een gevoelig onderwerp. De groepstrainer moet voldoende tijd voorzien om de voorbeelden die worden gegeven te bespreken, niet zozeer omdat het van belang is om ieders depressieve episode in detail te bevragen, maar omdat iedereen de kans moet hebben om iets te kunnen zeggen over dit onderwerp. Het is GEEN goed idee om iedereen te vragen na te denken over wat hun depressies heeft uitgelokt en dan slechts empathisch de verhalen van 2-3 groepsleden te noteren, waardoor er niet voldoende tijd is voor de anderen. De groepstrainer zal daarom expliciet zeggen dat het belangrijk is dat iedereen de kans krijgt om iets te zeggen over hun ervaringen en dat de beschikbare tijd gelijk zal worden verdeeld. Als iedereen vijf minuten krijgt en er zijn acht personen, dan vraagt de bespreking dus 40 minuten.

DUS:

In gesprek!



Behandeling

Psychotherapie, eventueel aangevuld met een medicamenteuze behandeling

Omgaan met suïcidegedachten (vertrouwenspersoon, Safety-plan, ...)

Vrije tijdsbesteding (bv. sport, gezonde voeding, sociale kring, ...)

➔ Dit vooral ook laten afhangen van wat de groep brengt (zie volgende discussievraag)



Groepsoefening:

Vertel over je eigen neiging tot depressieve gedachten in het heden of verleden.

In gesprek!



Overgang naar [thuisopdrachten](#) (verwijs naar werkboek, check of iedereen het begrijpt).



Thuisopdracht:

Wanneer had je depressieve gedachten in de afgelopen week en hoe ben je daarmee omgegaan? Was je in staat om die gedachten enigszins in twijfel te trekken?



Thuisopdracht: Afscheid

Denk ook na over het einde van deze sessies, wat heb jij nodig om dit goed te laten verlopen?, waar heb je nog vragen bij?

Sessie 12 Samenvatting en conclusie

Reflectie

Stilstaan bij het ervaren proces van de voorbije weken. Heeft mijn denken en voelen een evolutie ondergaan al dan niet?

Wat onthoud ik (geen kennisvraag, maar welke ervaring nemen ze mee)?

Is er een openheid in spreken ontstaan?

Op welke manier heeft deze cursus hun geprikkeld?

Wat vonden ze opvallend in de groep?

Wat willen ze elkaar nog zeggen?

Stilstaan bij afscheid. Wat roept het op? (eventueel verbonden aan eigen rugzak) Wat is er belangrijk voor hun om goed te kunnen afronden?

(Deze reflectievragen zijn ook zinvol om eventueel in een individueel, (vrijblijvend,) afrondend gesprek.)

Herhaling & vragen

In gesprek!

