

HOOFDSTUK 12 De drie fasen van therapie

De behandelingsfasen: doelen en taken

Doel: de doelen en taken van elke behandelingsfase inzichtelijk maken en bepalen welke taken op dit moment in de therapie voor jou van belang zijn, welke eerder van belang waren en welke in de toekomst van belang zullen zijn.

Instructies: neem de lijsten door van de doelen en taken die bij elke behandelingsfase horen en beantwoord dan de vragen over je eigen therapeutische proces. Je kunt dit werkblad samen met je therapeut invullen, maar je kunt het ook zelfstandig doen en meenemen naar de volgende sessie om met je therapeut te bespreken.

Fase 1: Hulpmiddelen ontwikkelen	Fase 2: Herinneringen aangaan	Fase 3: Het creëren van gezonde relaties en voldoening in het leven
- Bepalen welke overlevingshulpmiddelen je helpen om te kunnen omgaan met negatieve ervaringen - Je sterke punten, talenten en competenties beoordelen, erkennen en ontwikkelen - Triggers en tekenen van buitensporige of gedisreguleerde arousal herkennen - Nieuwe hulpmiddelen ontwikkelen en gebruiken om arousal te reguleren en competenties te vergroten - Je bewuster worden van de manier waarop lichaamshouding, bewegingen en gebaren van invloed zijn op arousal en welzijn - Je natuurlijke somatische hulpmiddelen ontdekken en nieuwe hulpmiddelen aanleren - Traumatische, nare, beangstigende of onbevredigende oriëntatiegewoontes veranderen	- Tekenen herkennen die duiden op impliciete herinneringen in je huidige leven - Hulpmiddelen vaststellen, belichamen en oefenen om te kunnen omgaan met het effect van herinneringen - Hulpmiddelen ontdekken die je tijdens een nare gebeurtenis in het verleden hebt toegepast - Een staat van duaal bewustzijn in stand houden om toestandsafhankelijke herinneringen te kunnen aangaan zonder het verleden te herleven - De effecten van herinneringen onderzoeken (sensaties, zintuiglijke intrusies, emoties, bewegingen, gedachten) - Zelfredzame acties oefenen die je in het verleden niet kon gebruiken - Gedisreguleerde arousal en emoties die verband houden met dierlijke verdedigingsmechanismen aanpakken	- De erfenis van je relationele geschiedenis, waaronder je gehechtheidsgeschiedenis, aangaan - Ontdekken welke beperkende overtuigingen je hebt en welk effect ze hebben op je lichaam - Proberen contact te maken met en uitdrukking te geven aan emoties - Beweging gebruiken om verbondenheid en intimiteit te bevorderen - De fysieke acties onder de loep nemen die bij het stellen van grenzen horen - Je manier van lopen beoordelen en nieuwe manieren van lopen uitproberen - Positieve emoties, plezier en speelsheid bevorderen - Je window of tolerance vergroten; gezonde risico's nemen en aandacht geven aan de verwaarloosde gebieden van je leven

1 Op welke van deze behandelingsfasen richt je je momenteel? Gebruik de taken in de tabel hierboven om te beschrijven wat je al hebt bereikt en waar je in deze fase nog aan kunt werken.

2 Welke andere behandelingsfasen heb je tijdens je therapie doorlopen? Beschrijf je ervaringen met de andere fasen: successen, worstelingen en obstakels. Welke taken uit die fasen kunnen nog worden geleerd of aangepakt?

3 Welke taken zijn volgens jou belangrijk in het verdere verloop van je therapie?