

Hoofdstuk 14 Inventariseren

Werkblad 14.1 Categorieën van interne en externe bronnen (met voorbeelden)

Relationeel
<u>Intern</u>: het gevoel van waarderen of verdienen van vriendschappen en familiebanden; de algemene overtuiging dat anderen ondersteunend kunnen zijn; het vermogen om te kunnen uitreiken naar anderen en om gezonde grenzen te stellen; communicatieve vaardigheden; het vermogen om emotionele ondersteuning te geven en ontvangen; een band met huisdieren. <u>Extern</u>: goede vrienden of familie; een primaire relatie; supportgroepen van allerlei soorten; groepsactiviteiten; collega's; verschillende soorten vrienden en bekenden van verschillende leeftijden (zoals kinderen, ouderen, mensen waar je iets mee onderneemt of huisdieren).
Somatisch
<u>Intern</u>: een goede gezondheid; het vermogen je te verbinden met je lichaam en zijn gewaarwordingen; je geaard voelen door je benen; een diepe ademhaling; een goede houding; spieren die soepel en goed op spanning zijn; plezier in sensuele en seksuele activiteiten; de zintuigen; flexibiliteit; vaardigheden om spanning en arousal te reguleren; vaardigheden zoals wandelen, hardlopen, dansen. <u>Extern</u>: Gezondheidscentra; sportclubs; groepslessen (bijv. Pilates, aerobics, martial arts); hardlooppaden; fietspaden; skipistes; skateparken; tennisbanen; uitrusting (zoals fietsen, rollerskates, skateboard); gezondheidswerkers (zoals artsen, chiropractors, natuurgeneeskundigen, bewegingsdeskundigen, osteopaten, massagetherapeuten, lichaamsgericht werkenden); schommelstoel; een warm bad; zaken die je zintuigen prikkelen (kaarsen, geuren, zachte stoffen, kleuren, smaken).
Emotioneel
<u>Intern</u>: toegang hebben tot het volledige scala aan positieve, hoog geladen emoties (plezier, opgetogenheid, passie) en positieve, laag geladen emoties (tederheid, rust, kalmte, tevredenheid); het vermogen om emoties als angst en boosheid te verdragen; niet vast zitten in of 'drijven' op emoties; het vermogen om emoties te uiten en verwoorden; inzetten van adequate emotieregulatie; emoties gebruiken om actie mee te sturen. <u>Extern</u>: vrienden, familie, huisdieren waar steun aan gegeven en van ontvangen kan worden; het hebben van mensen en omstandigheden die het hele scala aan emoties bij je kunnen oproepen; mensen om je heen hebben waarmee je zowel de hoogtepunten als dieptepunten mee kunt delen; activiteiten, mensen of dieren die positieve, hoog geladen en positieve laag geladen emoties kunnen oproepen.
Intelectueel
<u>Intern</u>: creatief denken; het vermogen om over dingen 'door te kunnen denken'; probleemoplossend vermogen; intellectuele helderheid; het vermogen om jezelf met cognitie te kunnen stimuleren; interesse om de geest te verrijken; vermogen om te lezen; vermogen om plezier te hebben in leren en zaken uitpluizen. <u>Extern</u>: scholen; klassen; colleges; universiteiten; bibliotheken; studiegroepen; werkboeken; publieke televisie en radio; documentaires; kruiswoordpuzzels; sudoku; hersenkrakers; computercursussen; boeken; talencursussen; luisterboeken; cognitieve (gedrags)therapie.
Artistiek / creatief
<u>Intern</u>: het vermogen om creatieve processen in jezelf te benaderen door muziek, dansen, dichten, schrijven, beeldhouwen, visuele kunsten, ontwerpen, naaien, koken, acteren, handwerken, ambachtswerk, interieur decoreren, bouwen of een andere vorm van creatieve inspanning. <u>Extern</u>: mensen hebben om je creativiteit mee te delen; beschikking hebben tot artistiek materiaal en uitrusting (zoals verf, muziekinstrumenten, muzikspeler, toegang tot dans- of zanglessen, schrijfgroepen, musea, voorstellingen, kunstshows, theater, bioscoop en films, kookcursussen, computer, pen en papier).

Hoofdstuk 14 Inventariseren
Werkblad 14.1 Categorieën van interne en externe bronnen (met voorbeelden)

Materieel

Intern: het vermogen een inkomen te verkrijgen, financiële zekerheid te creëren; het vermogen plezier te hebben in materiële zaken (zoals een knusse stoel, een fijne auto, een mooi huis of andere spullen die het plezier in een leven verhogen)

Extern: een baan hebben; een huis hebben; vervoer; benodigdheden; gereedschap en werk besparende apparaten van allerlei soorten (van keukenapparaten tot wasmachine, droger); een comfortabel bed; zaken die de andere categorieën ondersteunen (zoals fietsen, piano, hardloopschoenen, telefoons, computers, kunstmateriaal, enz.)

Psychologisch

Intern: een sterk zelfgevoel; een gevoel van competent zijn; goed zelfvertrouwen; je veilig voelen in de wereld; het vermogen om je bewust te worden van je eigen ervaringen; het gevoel oké te zijn; een niet-veroordelend zelfbewustzijn; het vermogen om te reflecteren op eigen gedrag, emoties of gedachten.

Extern: Toegang hebben tot een therapeut, zelfhulpboeken, werkboeken; de vaardigheid om gebruik te maken van hetgeen in de maatschappij wordt aangeboden (zoals therapiegroepen, steungroepen, workshops).

Spiritueel

Intern: Het vermogen je verbonden te voelen met God, Boeddha, Allah of andere godheden. Het vermogen je verbonden te voelen met spiritueel gidsen, spirituele energie of geloof; gebruik kunnen maken van gebed; het vermogen om verlichting te ervaren; het gevoel van je eigen essentie of spirituele aard.

Extern: instructies tot meditatie; deelnemen aan een spirituele gemeenschap (zoals kerken, synagogen, tempels, moskeeën of andere meditatiecentra), deelnemen aan andere activiteiten met een spiritueel aspect (zoals familiegebed, groepsvieringen, spirituele teksten); toegang tot geestelijke leraren.

Natuur

Intern: vermogen om te verbinden met en waardering te hebben voor geluiden, geuren in de natuur; plezier hebben in activiteiten in een natuurlijke setting; tuinen maken en onderhouden; het verzorgen van kamerplanten; het gebruik maken van je zintuigen om te genieten van de natuur; waardering hebben voor de seizoenen.

Extern: tuinen, meren, natuurwandelingen of –tochten; toegang hebben tot mooie plekken, de zee, zonsopgangen en –ondergangen, de maan, stenen, bloemen, vlinders, vogels, wilde dieren of andere dingen in de natuur die je als weldadig ervaart.

HOOFDSTUK 14 De balans opmaken: verschillende soorten hulpmiddelen

Innerlijke en externe creatieve hulpmiddelen - deel I

Doel: innerlijke en externe creatieve hulpmiddelen herkennen in verschillende categorieën.

Instructies: beschrijf voor elke categorie hieronder over welke innerlijke creatieve hulpmiddelen je beschikt en welk effect ze hebben op je lichaam; beschrijf ook welke externe creatieve hulpmiddelen er in je omgeving aanwezig zijn en welk effect ze hebben op je lichaam. Voor suggesties kun je terugrijpen op de voorbeelden van innerlijke en externe hulpmiddelen die voor elke categorie in dit hoofdstuk worden gegeven.

Relationeel



Innerlijke relationele hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

Externe relationele hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

Somatisch



Innerlijke somatische hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

Externe somatische hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

Emotioneel



Innerlijke emotionele hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

Externe emotionele hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

(Vervolg op de volgende bladzijde)

HOOFDSTUK 14 De balans opmaken: verschillende soorten hulpmiddelen

Innerlijke en externe creatieve hulpmiddelen - deel 2

Doel: innerlijke en externe creatieve hulpmiddelen herkennen in verschillende categorieën.

Instructies: beschrijf voor elke categorie hieronder over welke innerlijke creatieve hulpmiddelen je beschikt en welk effect ze hebben op je lichaam; beschrijf ook welke externe creatieve hulpmiddelen er in je omgeving aanwezig zijn en welk effect ze hebben op je lichaam. Voor suggesties kun je teruggrijpen op de voorbeelden van innerlijke en externe hulpmiddelen die voor elke categorie in dit hoofdstuk worden gegeven.

Verstandelijk



Innerlijke verstandelijke hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

Externe verstandelijke hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

Artistiek



Innerlijke artistieke hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

Externe artistieke hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

Materieel



Innerlijke materiële hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

Externe materiële hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

(Vervolg op de volgende bladzijde)

HOOFDSTUK 14 De balans opmaken: verschillende soorten hulpmiddelen

Innerlijke en externe creatieve hulpmiddelen - deel 3

Doel: innerlijke en externe creatieve hulpmiddelen herkennen in verschillende categorieën.

Instructies: beschrijf voor elke categorie hieronder over welke innerlijke creatieve hulpmiddelen je beschikt en welk effect ze hebben op je lichaam; beschrijf ook welke externe creatieve hulpmiddelen er in je omgeving aanwezig zijn en welk effect ze hebben op je lichaam. Voor suggesties kun je terugrijpen op de voorbeelden van innerlijke en externe hulpmiddelen die voor elke categorie in dit hoofdstuk worden gegeven.

Psychologisch



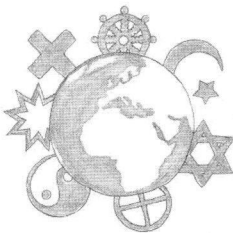
Innerlijke psychologische hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

Externe psychologische hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

Spiritueel



Innerlijke spirituele hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

Externe spirituele hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

Natuurgericht



Innerlijke natuurgerichte hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

Externe natuurgerichte hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

Verschillende soorten hulpmiddelen - deel 1

Instructies: volg de instructies hieronder en gebruik daarbij je antwoorden op de werkbladen JE OVERLEVINGS-
HULPMIDDELEN HERKENNEN uit hoofdstuk 13 en INNERLIJKE EN EXTERNE CREATIEVE HULPMIDDELEN (deel 1 tot
en met 3) uit dit hoofdstuk.

2 Bekijk de creatieve hulpmiddelen die je in de werkbladen INNERLIJKE EN EXTERNE CREATIEVE HULPMIDDELEN (deel 1 tot en met 3) hebt ingevuld. Noteer voor elke categorie één creatief hulpmiddel dat je zou kunnen gebruiken ter vervanging van het overlevingshulpmiddel dat je hebt opgeschreven.

Emotioneel		Somatisch	
Overleving	Creatief hulpmiddel ter vervanging	Overleving	Creatief hulpmiddel ter vervanging
Relationeel		Artistiek	
Overleving	Creatief hulpmiddel ter vervanging	Overleving	Creatief hulpmiddel ter vervanging
Psychologisch		Natuurgericht	
Overleving	Creatief hulpmiddel ter vervanging	Overleving	Creatief hulpmiddel ter vervanging

© Pat Ogden. Uit: Ogden, P., & Fisher, J. (2014). *Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for trauma and attachment*. New York: W. W. Norton
Nederlandse editie: *Sensorimotor Psychotherapy: Interventies voor traumaverwerking en het herstel van gehechtheid*. Eeserveen: Uitgeverij Mens! (2017)

Verschillende soorten hulpmiddelen - deel 2

Instructies: volg de instructies hieronder en gebruik daarbij je antwoorden op de werkbladen JE OVERLEVINGS-
HULPMIDDELEN HERKENNEN uit hoofdstuk 13 en INNERLIJKE EN EXTERNE CREATIEVE HULPMIDDELEN (deel 1 tot
en met 3) uit dit hoofdstuk.

2 Bekijk de creatieve hulpmiddelen die je in de werkbladen INNERLIJKE EN EXTERNE CREATIEVE HULPMIDDELEN (deel 1 tot en met 3) hebt ingevuld. Noteer voor elke categorie één creatief hulpmiddel dat je zou kunnen gebruiken ter vervanging van het overlevingshulpmiddel dat je hebt opgeschreven.

Verstandelijk		Materieel	
Overleving	Creatief hulpmiddel ter vervanging	Overleving	Creatief hulpmiddel ter vervanging
Spiritueel		3 Oefen zodra je de neiging voelt om een overlevingshulpmiddel te gebruiken met het inzetten van een creatief hulpmiddel. Schrijf je successen en uitdagingen hieronder op.	
Overleving	Creatief hulpmiddel ter vervanging	Successen:	

Uitdagingen:

© Pat Ogden. Uit: Ogden, P., & Fisher, J. (2014). *Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for trauma and attachment*. New York: W. W. Norton
Nederlandse editie: *Sensorimotor Psychotherapy: Interventies voor traumaverwerking en het herstel van gehechtheid*. Besserveen: Uitgeverij Mens! (2017)

HOOFDSTUK 14 De balans opmaken: verschillende soorten hulpmiddelen

De belichaming van een hulpmiddel

Doel: je een moment herinneren waarop je een creatief hulpmiddel gebruikte; opnieuw ervaren welk effect dat heeft op je bouwstenen, en reflecteren op de betekenis daarvan.

Instructies: denk aan een creatief hulpmiddel waarover je beschikt dat je graag vaker zou willen gebruiken (*bijvoorbeeld: je bent een geweldige kok, je bent goed in doe-het-zelven of je kunt goed met kinderen omgaan*). Denk terug aan een moment waarop je dat hulpmiddel gebruikte. Volg dan de instructies hieronder.

1 Beschrijf je creatieve hulpmiddel.

2 Denk terug aan een moment waarop je dit hulpmiddel inzette en concentreer je op de beelden, geluiden, tastervaringen, geuren en smaken die opvallen in die herinnering. Beschrijf ze hieronder.

Beelden

Geluiden

Tastervaringen

Geuren/smaken

3 Hoe verandert je arousal terwijl je dat moment oproept? Gaat die omhoog (voel je je energiever, enthousiaster, opgewondener) of omlaag (voel je je kalmer, gevoeliger, tevredener)?

4 Merk alle veranderingen in je lichaam op terwijl je dat moment oproept. Beschrijf wat je opvalt.

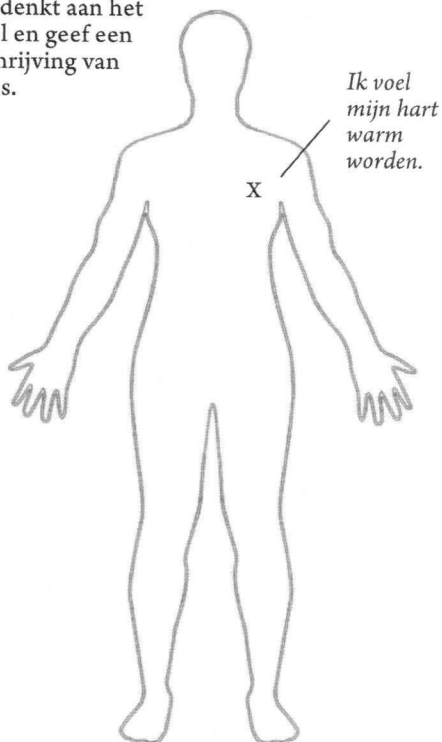
Veranderingen in houding:

Veranderingen in je gezichtsuitdrukkingen:

Veranderingen in spanning:

Bewegingsimpulsen:

5 Geef in de afbeelding aan waar je veranderingen in je lichaamssensaties opmerkt als je terugdenkt aan het hulpmiddel en geef een korte beschrijving van de sensaties.



6 Welke gedachten merk je bij jezelf op als je contact maakt met het hulpmiddel?

7 Welke gevoelens en emoties merk je op?

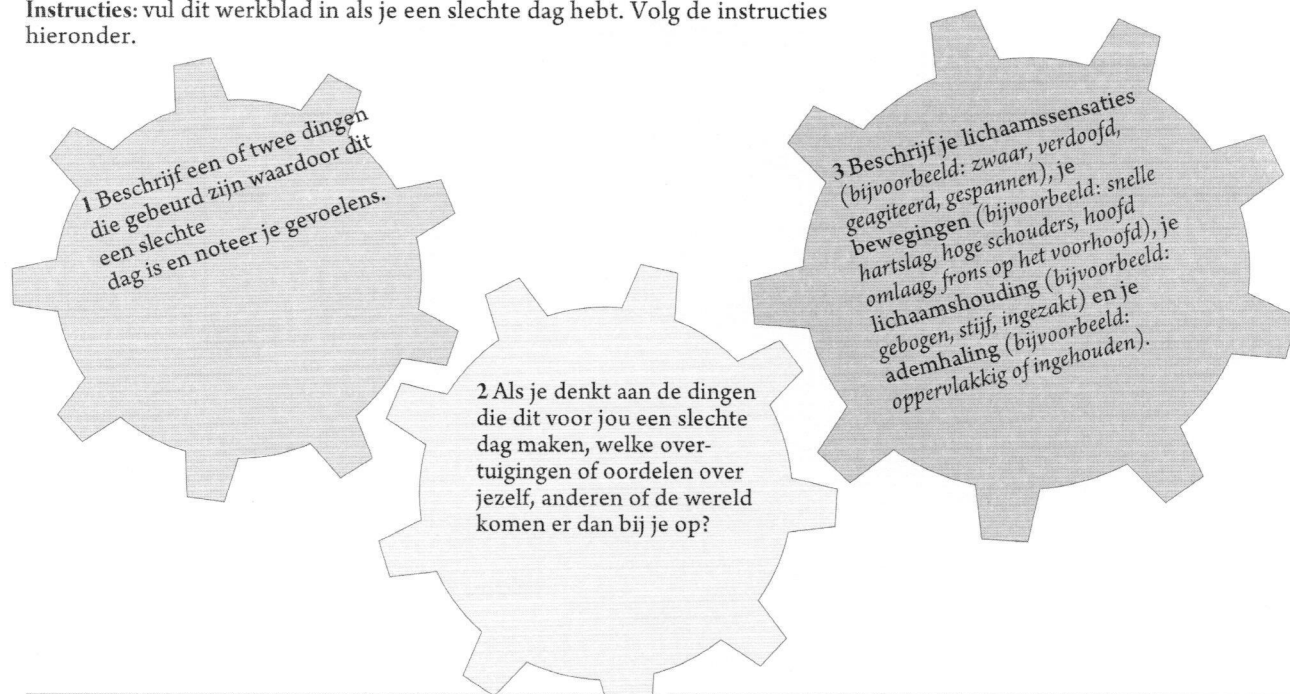
8 Reflecteer op de betekenis van het hulpmiddel: als je dit hulpmiddel gebruikt, wat zegt de manier waarop je het ervaart dan over jezelf, anderen of de wereld? (*Bijvoorbeeld: ik kan ontspannen, want de wereld is nu veilig; anderen willen bij mij zijn; ik hoef niet zo hard te werken.*)

HOOFDSTUK 14 De balans opmaken: verschillende soorten hulpmiddelen

Slechte dag vandaag?

Doel: bepalen welke hulpmiddelen je op een slechte dag tot je beschikking hebt om de negatieve cyclus van overtuigingen, oordelen, emoties, lichaamssensaties en lichaamsbewegingen te doorbreken die er vaak voor zorgt dat een slechte dag langer duurt of intenser ervaren wordt.

Instructies: vul dit werkblad in als je een slechte dag hebt. Volg de instructies hieronder.



4 Denk aan de innerlijke en externe hulpmiddelen die je in de verschillende categorieën tot je beschikking hebt waardoor je je misschien beter zou kunnen voelen. Schrijf ze hieronder op.			5 Probeer nu een van de hulpmiddelen die je bij punt 4 hebt opgeschreven. Beschrijf hieronder welk effect dit hulpmiddel op je heeft.	
Somatisch	Psychologisch	Materieel	Gedachten	
Emotioneel	Artistiek/creatief	Relationeel		
Verstandelijk	Spiritueel	Natuurgericht		
Innerlijk:			Emoties	
Extern:				
			Lichaams-sensaties en bewegingen	

6 Vergeet niet om telkens wanneer je een slechte dag hebt te oefenen met de hulpmiddelen die je bij punt 4 hebt opgeschreven en op te merken hoe je ervaring daardoor verandert.