

HOOFDSTUK 20 Ontbrekende hulpmiddelen ontwikkelen

Een onderbroken hulpmiddel

Doel: een hulpmiddel ontdekken waarvan de ontwikkeling werd onderbroken door een of meer stressvolle of traumatische gebeurtenissen; een plan maken om je dat hulpmiddel weer eigen te maken.

Instructies: denk terug aan een moeilijke, stressvolle of traumatische gebeurtenis. Bedenk dan iets positiefs wat je ervoer voor of tijdens deze gebeurtenis(en) en volg dan de instructies hieronder.

1 Beschrijf hieronder de positieve ervaring. Dit kan bijvoorbeeld een moment zijn waarop je een nieuwe vaardigheid aanleerde, een sport beoefende of een nieuwe capaciteit bij jezelf ontdekte. *(Bijvoorbeeld: ik was zestien jaar oud en begon geïnteresseerd te raken in jongens. Ik flirtte vol zelfvertrouwen met ze. Toen ging mijn vader echter dood. Dat zelfvertrouwen van toen heb ik daarna nooit meer teruggekregen.)*

2 Gebruik onderstaande afbeelding om de positieve ervaring die je hierboven hebt beschreven te belichamen. Begin in de middelste cirkel en ga dan een voor een de buitenste cirkels af. Maak aantekeningen bij de cirkels om te beschrijven wat je opmerkt in je lichaam.



3 Hoe kun je je dat onderbroken hulpmiddel uit het verleden weer eigen maken en in het heden toepassen? Misschien kun je oefenen met het fysieke effect van het hulpmiddel, of het hulpmiddel hercreëren of op zoek gaan naar gelegenheden om het in je huidige leven te gebruiken? *(Bijvoorbeeld: ik kan op zoek gaan naar gelegenheden om te flirten, oefenen met flirten door oogcontact te maken, meer te glimlachen en gesprekken aan te knopen.)*

HOOFDSTUK 20 Ontbrekende hulpmiddelen ontwikkelen

Bestaande en ontbrekende hulpmiddelen

Doel: vaststellen welke bestaande hulpmiddelen je al hebt ingezet in een lastige situatie en welke ontbrekende hulpmiddelen je nog niet hebt gebruikt; bedenken hoe je de ontbrekende hulpmiddelen kunt ontwikkelen, zodat je er in de toekomst gebruik van kunt maken.

Instructies: denk terug aan een traumatische of lastige gebeurtenis. Welke hulpmiddelen heb je toen gebruikt en welke hulpmiddelen waren op dat moment niet voorhanden die nuttig zouden zijn geweest? Volg dan de instructies hieronder om te ontdekken waarom die hulpmiddelen ontbraken en hoe je ze alsnog kunt ontwikkelen.

Beschrijf een traumatische of lastige gebeurtenis.	
Bestaande hulpmiddelen Beschrijf drie bestaande hulpmiddelen die je hebt gebruikt en welk effect ze op je lichaam hadden.	
Ontbrekende hulpmiddelen Beschrijf drie hulpmiddelen die ontbraken of die je niet ten volle hebt benut.	
Reflecteer op de reden waarom je de drie ontbrekende hulpmiddelen niet kon gebruiken en beschrijf die hieronder.	
Hoe zou je deze drie ontbrekende hulpmiddelen alsnog kunnen ontwikkelen? Beschrijf welk effect het gebruik ervan op je lichaam zou hebben.	

HOOFDSTUK 20 Ontbrekende hulpmiddelen ontwikkelen

Toekomstige uitdagingen aangaan

Doel: anticiperen op mogelijke uitdagingen in de toekomst en in je verbeelding oefenen met het gebruik van hulpmiddelen ter voorbereiding op zulke uitdagingen, zodat je daar, indien nodig, gebruik van kunt maken.

Instructies: beschrijf in de eerste kolom twee situaties waarvoor je hulpmiddelen denkt nodig te zullen hebben. Beschrijf daarna hoe je verwacht te reageren op die toekomstige situaties; beschrijf ook ontbrekende hulpmiddelen die je in elk van deze situaties zou kunnen inzetten en voorspel het effect van het gebruik ervan.

	Verwachte uitdagende situatie	Voorspel je aanvanke-lijke gedachten, emoties en lichamelijke reacties als je geen hulpmiddel zou inzetten	Beschrijf het ontbrekende hulpmiddel waarmee je wilt oefenen	Voorspel het effect van het oefenen met dit ontbrekende hulpmiddel op je gedachten, emoties, lichaam en de situatie
Bijvoorbeeld	(Bijvoorbeeld: als ik bij mijn moeder op bezoek ga, zal ze kritiek hebben op mijn kleding, mijn werk of het feit dat ik niet getrouwd ben.)	(Bijvoorbeeld: waarschijnlijk voel ik me dan verdrietig en terneergeslagen, net zoals toen ik nog jonger was. Ik zou kunnen gaan denken dat ik niet goed genoeg ben en dat niets wat ik doe haar tevreden kan stellen. Ik zou mijn adem kunnen inhouden, de spieren in mijn schouders aanspannen en tegen haar schreeuwen of me terugtrekken in mijn kamer.)	(Bijvoorbeeld: ik zal een wandeling gaan maken en mezelf eraan herinneren dat ik goed genoeg ben en dat het niet nodig is om mijn moeder te behagen. Ik zal mijn beste vriendin opbellen om met haar te praten in plaats van tegen mijn moeder te schreeuwen. Ik zal mezelf eraan herinneren om adem te halen en te ontspannen.)	(Bijvoorbeeld: ik zal me kalmer voelen en een beter gevoel hebben over mezelf. De spieren in mijn schouders zullen ontspannen. Ik zal ruzie vermijden en in staat zijn om meer van het bezoek aan mijn moeder te genieten.)
Verwachte uitdaging 1				
Verwachte uitdaging 2				

Besprek met je therapeut hoe je je plan voor toekomstige uitdagingen het best kunt uitvoeren.

HOOFDSTUK 20 Ontbrekende hulpmiddelen ontwikkelen

Ontbrekende innerlijke hulpmiddelen ontwikkelen

Doel: ontbrekende innerlijke hulpmiddelen ontwikkelen door er in elke categorie één te kiezen om op te focussen; een plan bedenken om dat hulpmiddel te ontwikkelen en ermee te oefenen totdat je weet hoe je het goed kunt gebruiken en je het steeds gemakkelijker kunt toepassen.

Instructies: schrijf in elke categorie hieronder een innerlijk hulpmiddel op waar je tot nu toe geen beschikking over hebt gehad en dat je graag wilt ontwikkelen. Beschrijf hoe je van plan bent om elk van deze hulpmiddelen te ontwikkelen en ermee te oefenen.

Relationeel	Ontbrekende hulpmiddelen:	Somatisch	Ontbrekende hulpmiddelen:	Emotioneel	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:		Plan:		Plan:
Verstandelijk	Ontbrekende hulpmiddelen:	Artistiek/creatief	Ontbrekende hulpmiddelen:	Materieel	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:		Plan:		Plan:
Psychologisch	Ontbrekende hulpmiddelen:	Spiritueel	Ontbrekende hulpmiddelen:	Natuurgericht	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:		Plan:		Plan:

HOOFDSTUK 20 Ontbrekende hulpmiddelen ontwikkelen

Ontbrekende externe hulpmiddelen ontwikkelen

Doel: ontbrekende externe hulpmiddelen ontwikkelen door er in elke categorie één te kiezen om op te focussen; een plan bedenken om dat hulpmiddel te ontwikkelen en ermee te oefenen totdat je weet hoe je het goed kunt gebruiken en je het steeds gemakkelijker kunt toepassen.

Instructies: schrijf in elke categorie hieronder een extern hulpmiddel op waar je tot nu toe geen beschikking over hebt gehad en dat je graag wilt ontwikkelen. Beschrijf hoe je van plan bent om elk van deze hulpmiddelen te ontwikkelen en ermee te oefenen.

Relationeel	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:
Somatisch	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:
Emotioneel	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:
Verstandelijk	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:
Artistiek/ creatief	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:
Materieel	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:
Psychologisch	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:
Spiritueel	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:
Natuurgericht	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan: