



Alexianen

ZORGGROEP TIENEN

Ter Berken

Context:

- Eetstoornissen
- Vrouwen 15j-40j
- Eigen keuze voor opname
- Groepstherapie

Volgorde:

- Verpleegkundige
- Psychologe
- Psychomotorisch therapeute

Verpleegkundige verzorging

- Neutrale verzorging - “Als bij een ongeval”
- Eventuele doorverwijzing naar bijvoorbeeld spoedgevallendienst
- Verpleegkundige doet verzorging
- Verzorging laten overnemen, bijvoorbeeld weekend, ontslag, gynaecologische verzorging

Communicatie

- “Neutrale communicatie”
- Oppassen voor verwijtende reacties, dramatiseren, minimaliseren, extra aandacht
- Anderzijds ook niet onverschillig - betrokkenheid
- Non verbale reacties !
- Afspraken maken met andere zorgverleners (spoedgevallen,...)
- Moeilijke situaties: ernstige zelfverwonding, gelaat, gynaecologisch
- Communicatie tijdens verzorging
- Einde van verzorging: “Wat kan je nu best doen?”, “Bespreek in therapie hoe je dit verder gaat aanpakken”



Alexianen

ZORGGROEP TIENEN

Beschrijf de situatie die bij jou de drang naar symptoomgedrag uitlokt. Scoor deze drang van 0 tot 10: 0 ----- 10	Welke gevoelens en gedachten had je op dat moment?	Hoe ben je met deze gevoelens omgegaan en wat heb je gedaan?	Welke gevoelens en gedachten had je nadien? Scoor de overblijvende drang van 0 tot 10: 0 ----- 10	Ben je tevreden over je aanpak van dit moeilijk moment? Scoor je tevredenheid over je aanpak van 0 tot 10: 0 ----- 10
				Als je het de volgende keer anders wil aanpakken – wat zou je dan kunnen doen?
Was je alleen of in gezelschap?	Kon je deze gevoelens en gedachten met iemand delen?	Hoe reageerde je omgeving hierop?	Kon je deze gevoelens en gedachten met iemand delen?	Wat heb je hieruit geleerd?

Zelfdeterminatietheorie



Vansteenkiste, M. & Soenens, B. (2013). Vitamines van groei. Over de motiverende rol van ouders in de opvoeding. Academia Press

Autonomie

Een gevoel van psychologische vrijheid en keuze bij het uitvoeren van een gedrag.

Interventies: persoon beslist zelf om het RF in te vullen/in te brengen; mandaat vragen/krijgen; toestemming vragen om objectieve informatie te geven; houding van persoon tegenover ZVW respecteren en interventies hier op afstemmen (balans voor-, nadelen); bevragen waartoe die bereid is; psycho-educatie: gedrag is een keuze,...

Autonomie-ondersteunend

><

Controlerend



Competentie

Het gevoel in staat te zijn om gewenste activiteiten tot een goed einde te brengen.

Interventies: Waartoe ben je bereid? Wat zie je jezelf doen? Doelstelling opdelen in kleine/haalbare concrete tussenstappen afgestemd op de motivationele fase van de persoon; verbinding maken met andere therapieën.



Relationele Verbondenheid

Gevoel van geborgenheid en intimiteit, positieve relaties kunnen opbouwen met andere, zich geliefd voelen. Schaamte over ZVW durven doorbreken door zich kwetsbaar op te stellen.

Interventies: stimuleren om schaamte over ZVW te doorbreken door RF in te brengen in groep; groepstherapie; groep uitnodigen om vragen te stellen met als doel om de ZVW voor de persoon mee te helpen begrijpen/om mee na te denken hoe de persoon verder kan in zijn proces rond ZVW → Hulpbronnen;...



BELEMMERENDE DYNAMIEK in mijn leven

Aanleg

- angst
- gevoelig
- piekeraar
- impulsief



Moeilijke Ervaringen

- gepest
- conflict met beste vriendin
- druk vanuit gezin



Belemmerende overtuigingen over mijzelf en anderen

- Ik ben lelijk.
- Ik ben niets waard.
- Ik moet mijzelf straffen.
- Niemand vindt mij leuk, ik ben een last, ik zal alleen achterblijven.

Uitputtingsklachten

Nergens zin in/kou/slecht slapen/geen energie/ruzies met ouders/somber



Gedrag patronen

- Overslaan van maaltijden, weinig eten, caloriearmere producten en sporten.
- Mijzelf krassen.
- Vermijden van sociale contacten, mij op de achtergrond houden.
- Doen wat ik denk dat anderen willen.

HELPENDE DYNAMIEK in mijn leven

Aanleg

- sociaal
- humoristisch
- spontaan
- creatief



Positieve Ervaringen

- jeugdbeweging
- goede band met ouders
- goede punten
- kampen



Helpende overtuigingen over mijzelf en anderen

- Ik ben vriendelijk en sociaal
- Ik geef niet rap op en zet door
- Ik kan genieten van sporten



Gedrag patronen

- Vroeger sprak ik af met vriendinnen.
- Op school nooit problemen gehad met vakken
- Ik sportte als kind veel en deed het graag

Wat is PMT?

- Non-verbale psychotherapie met als uitgangspunt: bewegen en beleefde lichamelijkheid
- Construeren en manipuleren van bewegingssituaties in een therapeutische context
- Mogelijke werkvormen: ademhaling, relaxatie, yoga, sport en spel, zelfverdediging, massage.....
- Link body – mind: leren zeggen wat je voelt en voelen wat je zegt

AGRESSIEREGULATIE

- Doelstelling: zoeken naar veilige, adequate en gezonde manier om met agressie om te gaan
- Constructieve versus destructieve agressie
 - kwaadheid binnen rouwproces
 - kwaadheid heeft overlevingsfunctie
- Coping-strategieën ivm agressie: zelfverwonding, gebrek aan zelfzorg, somatisatie, depressie...

Herkennen

- Bewustworden van gevoelens van kwaadheid, fysiologische reacties, gedrag en uitlokkers geeft een gevoel van controle
- Toelating geven kwaadheid te mogen voelen zonder zichzelf te beschuldigen als 'slecht'
- Kracht van kwaadheid laten ervaren als een positieve energie die ze kunnen aanwenden om bv. respect af te dwingen

Containen

- Controleren en kanaliseren van agressieve energie
- Kwaadheid en lichaam
- Sport als veilig kader waarbinnen agressieve energie kan gekanaliseerd worden

Vragen en bedenkingen



Alexianen

ZORGGROEP TIENEN