

Emotieregulatie

Psychomotorische therapie (PMT)

Emotieregulatie

Emotieregulatietherapie (ERT) is bedoeld voor mensen die moeite hebben om hun emoties op een passende manier te uiten en meer grip willen krijgen op zichzelf, al dan niet in relatie tot de ander. In je deelname aan de ERT leer je emoties beter te begrijpen, te beheersen en indien nodig op een andere manier te uiten. Bijvoorbeeld als je vaak impulsief reageert, emoties opkropt of lang in een emotionele toestand kunt blijven hangen. Er wordt onderzocht wat jou kan helpen om anders met deze situaties om te gaan.

Emoties

Emoties hebben een onmisbare functie voor de mens. Emoties maken ons attent op onze behoeften en vormen een belangrijk onderdeel in het contact maken met anderen. Emoties zijn bovendien een belangrijke drijfveer van ons gedrag; emoties brengen ons in beweging. Angst wijst ons op mogelijk gevaar en gevoelens van boosheid kunnen helpen om het kwetsbare te beschermen. Het kan echter zijn dat deze emoties de overhand nemen en langduriger aanwezig zijn dan passend bij de situatie. Mogelijk ben je gevoelig voor emotionele ontregeling na een gebeurtenis of pas je vervolgens gedrag toe dat minder helpend voor je is. Emoties kunnen dan 'in de weg zitten' en dit maakt het moeilijk om een emotionele toestand weer terug naar het basisniveau te krijgen. Tijdens de ERT maak je kennis met de basisemoties en wordt er aandacht besteed aan de functie van deze emoties in de vorm van psycho-educatie.

Ervaringsgericht

De ERT wordt op een ervaringsgerichte manier aangeboden. Dit houdt in dat er gepraat wordt, maar vooral veel gedaan. De werkvormen die gedaan worden liggen op het gebied van beweging en lichaamservaring. Het bewegen is hierbij geen doel op zich, maar een middel om tot inzichten of de gewenste gedragsverandering te komen. Tijdens de uitvoering van de werkvormen wordt er stil gestaan bij het denken, voelen en handelen en de invloed hiervan op je klachten. Er wordt een veilige plek geboden om gevoelens en gedachten te onderzoeken, nieuwe ervaringen op te doen en experimenteren met nieuw gedrag. Er wordt een relatie gelegd tussen datgene wat je ervaart in de therapie en je dagelijks leven. Daarbij wordt gebruik gemaakt van een werkboek, waarin informatie is terug te vinden over de behandelde thema's aangevuld met thuiswerkopdrachten. Thema's die tijdens de ERT aan bod komen hebben betrekking op het eerder herkennen van (oplopende) spanning en hoe je geneigd bent om met stressvolle situaties om te gaan. De informatie die dit gedurende de behandeling oplevert wordt samengevat in een spanningssignaleringsplan. Dit plan dient als een basis om op terug te vallen na afronding van de therapie.

Voorbeeld

Kees is geregeld boos, vaak vanuit het niets. Thuis, maar ook op zijn werk, heeft hij hier veel last van. Kees leert in de ERT om contact te maken met zijn lijf en lichaamssignalen, die samengaan met oplopende spanning, eerder te herkennen. Kees weet nu dat een versnelde hartslag en spierspanning in zijn nek hem mogelijk vertellen dat de spanning toeneemt. Hierdoor is Kees eerder in staat om andere keuzes te maken en hoeft spanning niet verder op te lopen waardoor hij meer grip krijgt op de situatie.

Praktische informatie

ERT vindt plaats in groepsverband en bestaat uit tien bijeenkomsten van twee uur. De therapie wordt aangeboden vanuit psychomotorische therapie. Er wordt gebruik gemaakt van een oefenzaal en geadviseerd wordt om makkelijk zittende kleding te dragen en schoenen die geen strepen achter laten.

Aanmelding

De behandelend psychiater kan doorverwijzen voor deelname aan de ERT. Ook kan uit een intake bij een van de psychologen blijken dat je geïndiceerd bent. Voorafgaand aan de start van de ERT wordt je uitgenodigd voor een kennismaking waarbij samen met jou gekeken wordt naar je hulpvraag en therapiedoelen.

Vragen?

Wij helpen je graag. Je kunt contact opnemen met de polikliniek psychiatrie;

Telefoon: 076-5951016

Emailadres: polipsychiatrie@amphia.nl (<mailto:polipsychiatrie@amphia.nl>)

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Psychiatrie \(https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie)