



rijksuniversiteit
groningen

Identiteitsontwikkeling voor mensen met autisme:
hoe ‘Emotieregulatie training’ en ‘Zelf in beeld’
kunnen bijdragen

Identity development for people with autism: how
‘Emotion regulation training’ and ‘Images of Self’
can contribute

Nazjiba Mulders

Masterthese – Klinische Psychologie

S4587316

Januari 2023

Vakgroep Psychologie

Rijksuniversiteit Groningen

Thesebegeleider: dr. Kirstin Greaves-Lord

Tweede beoordelaar: dr. J. Karsten

Een masterthese is een proeve van bekwaamheid voor studenten. De goedkeuring van de masterthese is het bewijs dat de student over voldoende onderzoeks- en rapportagevaardigheden beschikt om af te studeren, maar biedt geen garantie voor de kwaliteit van het onderzoek en de resultaten van het onderzoek als zodanig, en de masterthese is dan ook niet zonder meer geschikt om als academische bron te worden gebruikt om naar te verwijzen.

Indien u meer wilt weten over het in deze masterthese besproken onderzoek en eventueel daarop gebaseerde publicaties, waarnaar u zou kunnen verwijzen, kunt u contact opnemen met de genoemde begeleider.

Abstract

This master thesis is a subpart of the larger study 'dealing with (one's own) autism'. Based on a preliminary study, interviews conducted with persons with an autism spectrum disorder, literature and input from other interested parties were used to investigate which concepts were important in the context of identity development in persons with autism. This resulted in a theme list covering these concepts. Moreover a list of interventions that can be supportive in the context of identity development of persons with autism was put together by a panel of experts, covering -amongst others - the interventions 'Images of Self' and 'Emotion regulation training'. These intervention protocols were analyzed by using a thematic analysis. In the intervention 'Images of Self', most of the themes were covered, among which; meaning, integration society, identity search, identity formation, self-confidence, identity conception, self-condemnation, identity synthesis and self-acceptance by the component 'Psychodynamic art group therapy'. In the intervention, 'Emotion Regulation Training' most of the themes were covered, among which; philosophy of life, identity search, identity domains, meaning, self-acceptance, meaningful life, conception of identity, self-condemnation, self-image, existential fears, identity crisis, formed identity and integration society by the component 'Lifestyle development'. A possible limitation in this research is the conceptual overlap in meaning of the definitions of the used themes, which could be interpreted in subjectively differing ways. Another limitation is that it cannot be ruled out whether other unexamined interventions from 'Image of Self' cover more themes. In the study of the interventions, several themes/needs are covered that contribute to identity development. In order to provide for all the themes (needs), all matching coupled interventions will have to be examined in order to be able to offer the most suitable combinations together forming an integrated approach to can be applied in a tailor-made fashion for each individual.

Keywords: Autism Spectrum Disorder (ASD), Identity Development, Images of Self, Emotion Regulation Training.

Samenvatting

Deze masterthesis is een subonderdeel van een grotere studie 'omgaan met (het eigen) autisme'. Op basis van een vooronderzoek is er door middel van interviews met personen met een autismespectrumstoornis, literatuur en input van andere belanghebbenden onderzocht welke concepten van belang zijn in het kader van identiteitsontwikkeling bij personen met autisme. Dit resulteerde in een themalijst die deze concepten dekt. Bovendien werd door een panel van experts een lijst samengesteld van interventies die ondersteunend kunnen zijn in het kader van de identiteitsontwikkeling van personen met autisme, waaronder de interventies 'Zelfbeeld' en 'Emotieregulatie Training'. Deze interventieprotocollen zijn geanalyseerd door middel van een thematische analyse. In de interventie 'Zelf in beeld' kwamen de meeste thema's, waaronder; zingeving, integratiesamenleving, identiteitszoektocht, gevormdheid identiteit, zelfvertrouwen, identiteitsopvatting, zelfveroordeling, identiteitssynthese en zelfacceptatie bij het onderdeel 'Psychodynamische kunstzinnige groepstherapie' aanbod. In de interventie 'Emotieregulatie Training' kwamen de meeste thema's, waaronder; levensfilosofie, identiteitszoektocht, identiteitsdomeinen, zingeving, zelfacceptatie, betekenisvol leven, identiteitsopvatting, zelfveroordeling, zelfbeeld, existentiële angsten, identiteitscrisis, gevormdheid identiteit en integratiesamenleving bij het onderdeel 'Leefstijlontwikkeling' aanbod. Een mogelijke beperking in dit onderzoek is de conceptuele overlap in betekenis van de definities van de gebruikte thema's, die op subjectief verschillende manieren kunnen worden geïnterpreteerd. Een andere beperking is dat het niet uit te sluiten is dat andere niet-onderzochte interventies uit 'Zelf in beeld' meer thema's dekken. In het onderzoek naar de interventies komen meerdere thema's/behoefte aanbod die bijdragen aan identiteitsontwikkeling. Om in alle thema's (behoefte) te voorzien, zullen alle bijpassende gekoppelde interventies moeten worden onderzocht om samen de meest geschikte

combinaties te kunnen bieden die samen een integrale aanpak vormen die voor elk individu op maat kan worden toegepast.

Sleutelwoorden: autismespectrumstoornis (ASS), identiteitsontwikkeling, Zelf in beeld, Emotieregulatie Training.

Autisme en identiteitsontwikkeling

De maatschappelijk zet tegenwoordig veel druk op jongeren om te voldoen aan de maatschappelijke normen, zoals de ontwikkeling van een eigen en unieke identiteit. Voor personen met autisme is het extra moeilijk in de maatschappij er bij te horen. Autismen is namelijk een levenslange stoornis, waarvan de kenmerken in de kindertijd zichtbaar worden (Nevid & Rathus, 2017). Hierbij hebben personen met een autisme spectrum stoornis een ontwikkelingsstoornis op neurologisch gebied, waarbij problemen ontstaan in de sociale communicatie, interactie, gefixeerde interesse en waarbij er repetitieve of stereotiepe gedragspatronen vertoont worden (American Psychiatric Association, 2014). Tevens hebben deze personen constant persoonlijk lijden te verduren, omdat er veel problematieken zijn zoals het disfunctioneren in het sociale leven, er vaak communicatiebelemmeringen zijn met leeftijdsgenoten en er veel belemmeringen ervaren worden in emotieregulatie. Problemen in de verbale en non-verbale communicatie leiden tot belemmeringen in de sociale interactie (Van der Molen & Simon, 2015). Ook op het gebied van zelfrealisatie voor deze personen lastig om een geleidelijke en vloeiende ontwikkeling te doorlopen. Hierbij kan er geconcludeerd worden dat het voor personen met autisme extra veel moeite kost om zichzelf te ontdekken met betrekking tot hun eigenschappen, hun sterktes en hun zwaktes (Williams, 2010). Hierdoor zullen deze personen in hun leven nog zoekende zijn naar hun persoonlijke doelen, waarbij dit vertraagde proces en de maatschappelijke druk tot identiteitscrisis, een laag en negatief zelfbeeld kan leiden (Warren et al., 2010). Hierbij ontstaat de identiteitscrisis deels ook doordat de identiteitsontwikkeling van personen met autisme een lastig en uitdagend aspect is met veel belemmeringen (Bagatell, 2007), waarbij de extra maatschappelijk druk ervoor zorgt dat personen met autisme zich hierdoor afwijkend gaan voelen en een lager zelfbeeld creëren (Gill, 1997). Ook zijn er meerdere consequentie op basis van bovenstaande beschreven belemmeringen, hierbij kunnen personen die autisme hebben

vatbaarder zijn voor depressie en angsten (Geurts et al., 2010), maar ook sneller gepest worden dat al vanaf te kindertijd een rol speelt (Van Lieshout, 2012).

Naast de kern symptomen behorend bij de diagnostische classificatie, ervaren personen met autisme ook belemmeringen om op emoties te kunnen anticiperen bij zowel zichzelf als bij een ander (Van der Molen & Simon, 2015). Hierbij zijn twee relevante aspecten; emotieregulatie en emotionele intelligentie. De emotionele intelligentie wordt gezien als de bekwaamheid van een persoon om emoties en gevoel te kunnen reguleren of herkennen bij zowel zichzelf als bij andere personen te kunnen schatten en te onderscheiden (Salovay & Mayer, 1990). Wanneer een volwassen persoon een normale emotionele intelligentie heeft ontwikkeld, is deze persoon bekwaam om in stressvolle situaties gepast te kunnen handelen en te interpreteren (Ciarrochi, Deane & Anderson, 2002). Tevens zorgt een normale ontwikkeling in de emotionele intelligentie voor een betere fysieke gezondheid (Ciarrochi et al., 2002), maar ook voor een beter welzijn en sociale aansluiting (Mayer et al. 2004). Personen met de DSM-diagnose autisme die een verminderde emotionele intelligentie hebben, schieten tekort op het gebied van emotionele vaardigheden die vaak tot veel omgekeerde gevolgen leiden vergeleken met persoon met een normale emotionele intelligentie.

Het reguleren van emoties is een complexe verrichtte vaardigheid die van belang is om goed te kunnen functioneren in sociale interacties (Manstead & Fischer, 2009). Hierbij kan emotieregulatie niet alleen de intensiteit, duur of het soort emotie bepalen, maar ook processen zoals geheugen en aandacht (Gross & Thompson, 2007). Wanneer er sprake is van emotiedisregulatie bij mensen met autisme, begint dit proces al in de kindertijd. Hierbij is er dan sprake van verminderde vaardigheid om emoties te kunnen reguleren dat kan leiden tot negatieve gevolgen voor de sociale ontwikkeling en psychische gezondheid (Van der Molen & Simon, 2015). Emotiedisregulatie komt bij personen met autisme dus regelmatig voor,

waarbij de kernsymptomen zoals repetitieve en rigide gedragspatronen en interesses een sterke samenhang hebben met deze emotiedisregulatie (Samson et al., 2014). Naast deze kernsymptomen zijn er nog andere aspecten die er voor zorgen dat personen met autisme emotiedisregulatie ervaren. Hierbij is het eerst aspect dat personen moeite ervaren om hun gewaarwording van eigen emoties te kunnen vertrouwen. Dit kan worden veroorzaakt door de kwetsbaarheid in prikkelverwerking, waarbij er sprake is van over- of onder reactiviteit. Tevens kan een verstoring van de introceptie-waarnemingen als oorzaak met een verstoorde emotiegewaarwording in verband worden gebracht (Seth, 2013). Ook veroorzaken de theorie of own mind en alexithymie mogelijk een verstoord emotiegewaarwording. Bij de disfunctie van de theorie of own mind, is er een verminderd vermogen om gevoelens, gedachten en wensen te herkennen (Williams, 2010). De alexithymie zorgt voor moeilijkheden met emoties te kunnen beschrijven, differentiëren en herkennen, waarbij emoties niet alleen verkeerd ingeschat worden maar ook de interpretatie van sociale situaties (Brewer et al, 2016). Het tweede aspect waarbij emotiedisregulatie kan voorkomen, is dat er moeite ervaren wordt om een goede inschatting te kunnen maken van de situatie. Hierbij spelen neuropsychologische factoren een rol, waarbij volgens Evers et al (2018) belemmeringen worden ervaren om situatie overzichtelijk te krijgen door de fixatie op details. Tevens wordt volgens Van de Cruys et al (2018) geen goede schatting van de situatie gemaakt doordat er slechte wegfiltering is van niet-essentiële informatie en de beschikbare en complexe informatie slecht verwerkt worden. Tot slot speelt de selectie van een ongepaste emotieregulatie strategie ook een rol in het ontstaan van emotiedisregulatie. Doordat personen met autisme vaak moeite ervaren met flexibiliteit op het gebied van denken en doen (Van Eylen et al, 2011), slecht omgaan met onaangekondigde factoren en wisselvalligheid (Van de Cruys et al, 2018) worden emotieregulatie strategieën vaak slecht toegepast. Hoewel emotiedisregulatie vaak voorkomt bij personen met autisme kan dit niet gekenmerkt worden als een inherent aspect voor

autisme. Hiervoor zijn er namelijk te veel individuele verschillen bij personen met autisme en ervaart niet elke persoon evenveel belemmeringen met betrekking tot hun eigen emotie te reguleren. Echter kan emotiedisregulatie een risicofactor vormen voor symptomen zoals angst en depressie (White et al., 2014). Tevens blijkt uit het onderzoek van Southam-Gerow & Kendall (2002) dat emotiedisregulatie eerder leidt tot internaliseren en externaliseren van het probleemgedrag, waarbij er sneller agressief en impulsief gedrag vertoont wordt.

Omdat mensen met autisme aangeven dat zij passende ondersteuning nodig hebben in hun identiteitsontwikkeling is er in een voorgaand interviewonderzoek achterhaald wat personen met autisme belangrijke thema's vonden op het gebied van identiteitsontwikkeling. Er is er een lijst van zesentwintig interventies opgesteld worden die waarschijnlijk tegemoet komen aan deze thema's, maar er dient nog nader te worden onderzocht of en in hoeverre de thema's worden gedekt binnen deze bestaande interventies. Hierbij is het van maatschappelijk belang dat personen met autisme duidelijkheid krijgen welke componenten van de thema's in de interventies gedekt worden en in hoeverre de interventies aansluiting en goede onderbouwing hebben om in hun dagelijks leven toe te kunnen passen. Wanneer dit het geval is, kunnen personen met autisme werken aan hun identiteitsontwikkeling dat uiteindelijk op allerlei gebieden kan leiden tot betere aanpassing en functioneren in de maatschappij. Daarom zal er in dit onderzoek onderzocht worden welke componenten van de opgestelde thema's van het vorig onderzoek wel of niet gedekt worden in de interventie voor emotieregulatie en zelf in beeld (beeldende therapie). De interventie emotieregulatie is een geprotocolleerde training waarbij personen met autisme leren om te gaan met hun eigen emoties en de emoties van anderen. De interventie zelf in beeld is een geprotocolleerde therapie waarbij kinderen met autisme geholpen worden om te leren gaan met negatieve gedachten over zichzelf, plotselinge emotie-explosies die zij ervaren en sociale omgangsvormen aangeleerd krijgen. Hierbij zal er tijdens dit onderzoek gebruik worden gemaakt van de toepassing van de thematische analyse,

dat eventuele gemeenschappelijk en overkoepelende thema's of patronen tussen de interventies en de thema's kan identificeren (Braun et al, 2006). Deze thematische analyse zal in de methodesectie verder toegelicht worden.

Methoden

Adaptive Intervention Mapping

Dit scriptieonderzoek is onderdeel van een overkoepelende kwalitatieve studie (Omgaan met het eigen autisme), die gebruik maakt van de *Adaptive Intervention Mapping* methode (AIM-methode) (Belansky, et al., 2013). Hierin wordt beoogt een geïntegreerd beleid te ontwikkelen voor een probleemstelling. Binnen het overkoepelende onderzoek is de centrale probleemstelling dat bij de doelgroep(en) op dit moment nog onvoldoende kennis bestaat over het omgaan met (het eigen) autisme en de deelaspecten daarvan. Daarnaast is ook de relatie met algemeen welbevinden en zingeving onvoldoende duidelijk. Het eerste doel van het project 'Omgaan met (het eigen) Autisme' was dan ook het ontwikkelen van een conceptueel model over het omgaan met (het eigen) autisme op basis van literatuur en een interviewstudie. Het tweede doel – waar dit scriptieonderzoek aan bijdraagt - is om dit conceptuele model te gebruiken voor de ontwikkeling van een geïntegreerd beleid om de kennis over het omgaan met het eigen autisme en de relaties met welbevinden en zingeving op pakkende wijze terecht te laten komen bij de doelgroepen.

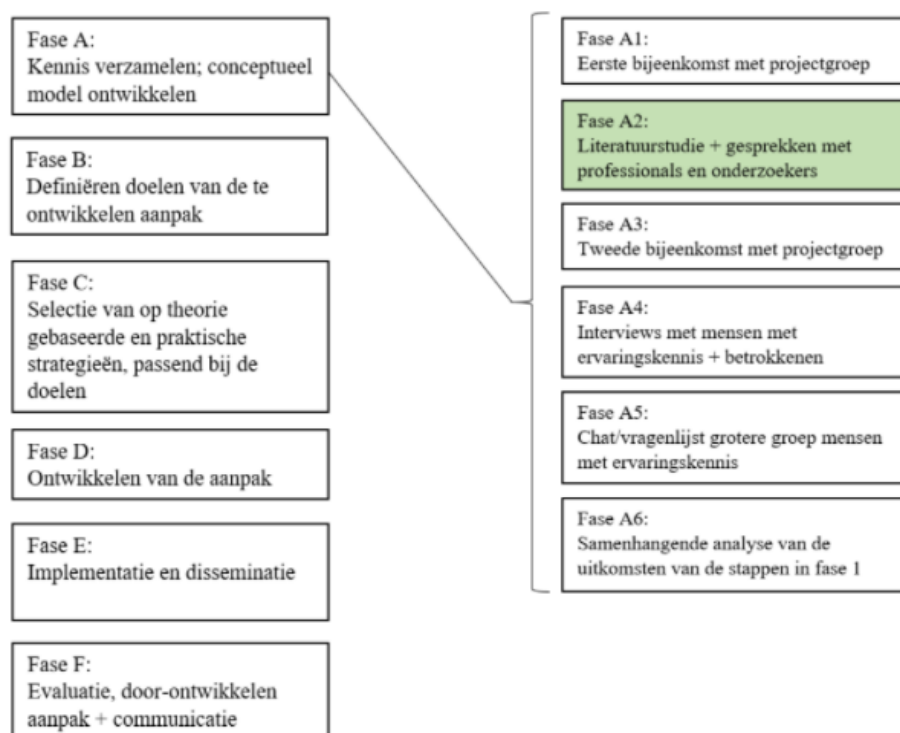
De AIM methode is een planningsproces en heeft drie belangrijke kenmerken:

1. Het geeft erkenning dat menselijk gedrag wordt beïnvloed door interpersoonlijke relaties, en door de fysieke, sociale en organisatorische omgevingen waar de persoon zich in bevindt.
2. Bij het ontwikkelen van interventiestrategieën wordt gebruik gemaakt van gedragstheorieën en 'known best practices'.
3. Het maakt gebruik van vroege planning voor evaluatie, aanpassingen en duurzaamheid.

Deze methode doorloopt zes fasen met elk subfasen. Het is een opeenvolgend proces, maar niet per se lineair. Wel is elke volgende stap gebaseerd op resultaten uit de vorige stap. Bij de ontwikkeling van het beleid worden vanaf het begin personen met ASS betrokken, maar ook familieleden, partners, de verschillende hulp/zorgverleners, beleidsmakers et cetera. Alle input van deze personen die zitting nemen in de projectgroep, worden in het proces betrokken. Daarmee wordt relevantie, acceptatie, passende contextuele en culturele aanpak en implementeerbaarheid bevorderd.

Figuur 1.

Opbouw onderzoek 'Omgaan met (het eigen) autisme'



De huidige studie fase

Deze studie vindt plaats in fase A, subfase A6 (zie Figuur 1) van het grotere onderzoek. Fase A (de operationele fase) bestaat uit kennis verzamelen en een conceptueel model opstellen. In de eerdere subfasen van dit project is middels literatuuronderzoek,

interviews en participatieve discussiegroepen verhelderd wat mensen met autisme nodig hebben in hun identiteit zoektocht. Op basis van deze behoeften is een 'lijst van eisen' opgesteld (bijlage A).

Daarnaast is naar aanleiding van de opgedane kennis een lijst van 26 interventies opgesteld die mogelijk componenten bevatten die voldoen aan de lijst van eisen. De componenten kunnen bestaan uit trainingen, zelfhulpboeken, opdrachten of andere onderdelen van een interventie. Inmiddels is een deel van de interventies onderzocht, hierbij is bekeken of deze componenten bevatten die de identiteitsontwikkeling bevorderen bij mensen met autisme. De resterende interventies worden nader onderzocht, middels thematische analyses.

Wat is een thematische analyse?

Een thematische analyse is een stapsgewijze onderzoeksmethode om patronen in kwalitatieve gegevens te ontdekken, analyseren en rapporteren (Braun & Clarke, 2006). Gegevens welke geschikt zijn voor thematische analyse, zijn transcripten van interviews, teksten uit boeken, bladen of kranten. Het huidige onderzoeksproject beslaat verschillende soorten materiaal. De opgestelde lijst van interventies bestaat zoals eerder vermeld uit trainingen, zelfhulpboeken, opdrachten of andere onderdelen van een interventie die zullen worden geanalyseerd.

Het doel van de huidige thematische analyse is om de componenten (onderwerpen of strategieën) van de te onderzoeken methodes (interventies) te identificeren en inzichtelijk te maken hoe deze zich verhouden tot de lijst van eisen (het conceptuele model). Een thematische analyse kan verschillende benaderingen hebben. De manier van thema's identificeren kan data gedreven (inductief) en/of theoretisch gedreven (deductief) zijn (Braun & Clarke, 2006). Bij een inductieve benadering worden de thema's of componenten opgesteld uit alleen de data, er wordt puur gekeken naar de methodes, wat daarin wordt behandeld en of dit mogelijk ook aansluit bij de behoeften van de doelgroep (uitbreiding van de themalist met

nieuwe thema's verkregen vanuit deze data). De theorie gedreven benadering kijkt aan de hand van vooropgestelde thema's (lijst van eisen) of de data daarbij aansluiten en zo ja in welke mate.

De huidige these gebruikt een combinatie van de twee benaderingen. Aan de ene kant worden de data geanalyseerd met een inductieve benadering waarbij per methode wordt gekeken wat de belangrijkste thema's/componenten zijn zonder hier vooraf al keuzes in te maken. Vervolgens wordt echter deductief gekeken of de uitkomsten aansluiten bij de eerder opgestelde lijst van eisen/thema's. Met deze vergelijking kan vervolgens de onderzoeksvraag worden beantwoord.

Daarnaast wordt er onderscheid gemaakt in de benadering van thema's. Dit kan zowel semantisch (expliciet) als latent (interpretatie) zijn (Braun & Clarke, 2006). Een semantische benadering focust op wat er letterlijk in de teksten staat qua thema's/componenten. Onderwerpen die expliciet naar voren komen zijn het belangrijkste. Een latente benadering focust niet op wat er letterlijk geschreven staat, maar analyseert de diepere concepten er achter. Welke theorieën liggen ten grondslag aan de tekst of wat is het bredere doel van bepaalde teksten.

De keuze voor een thematische analyse heeft meerdere voordelen vergeleken met andere kwalitatieve methodes (Braun & Clarke, 2006). De voornaamste reden is dat het een toegankelijke analyse is waarmee relatief snel data inzichtelijk gemaakt kunnen worden. Daarnaast is het makkelijk om de resultaten van analyse te gebruiken of te implementeren in de te ontwikkelen aanpak. In bijlage B bevindt zich de uitleg van het stappenplan van de thematische analyse.

Interventies

In de huidige studie worden interventies Emotie Regulatie Training (ERT) en Zelf in beeld geanalyseerd. Er zal worden onderzocht, aan de hand van thematische analyses, of de

besproken thema's gedekt worden in het handboek van beeldende therapie (Schweizer, 2009) en in het de zeventien zittingen van het cursusboek van de Emotie regulatie training. De interventies worden nader toegelicht. Beide interventies worden onderzocht en geanalyseerd, waarbij er vervolgens de resultaten besproken worden en deze in discussie gesteld worden.

Zelf in beeld

Doel van zelf in beeld. Deze vorm van creatieve therapie is ontwikkeld voor kinderen die autisme-gerelateerde klachten ervaren (Schweizer, 2020). Een uitgebreidere beschrijving van deze interventie bevindt zich in bijlage C.

Toepassing zelf in beeld. Tijdens het onderzoeken van de interventie zelf in beeld wordt in deze these gebruik gemaakt van het handboek beeldende therapie van Celine Schweizer (2009). Dit boek presenteert 20 interventies van beeldende therapieën die onder andere ingezet kunnen worden voor mensen met de DSM-diagnose autisme. Tevens biedt het informatie met betrekking tot de verschillende methoden, waaronder bijvoorbeeld computergebruik en methoden gerelateerd op de techniek of werkvorm die kunnen worden gebruikt. Het boek biedt geen aparte handleidingen voor de therapeut, in plaats daarvan wordt van elke component een korte beschrijving gegeven. Er wordt beschreven hoe de interventie toegepast moet worden en wat het doel is van de betreffende interventie. Het handboek kan worden gebruikt als handvat voor de therapeut en biedt theoretische informatie voor het gebruik in de praktijk.

Interventies. Voor de analyses zijn de vijf meest gangbare interventies gekozen, waarbij verwacht wordt dat deze interventies het beste aansluiten bij de thema's/doelen. Deze vijf interventies zijn: 'Analytische tekentherapie', 'Psychodynamische beeldende groepstherapie', 'Imaginatie in beeldende therapie', 'MOVE een vormgeving methode in beeldende therapie' en 'Mediatief kunstzinnig werken; boetseren, tekenen en schilderen'. In bijlage C wordt een uitgebreidere omschrijving van de interventies weergegeven.

Interventie Emotie Regulatie Training

Doel van emotie regulatie training. Emotie regulatie training is ontwikkeld met de achterliggende gedachte om kwetsbare jongeren die moeite ervaren met het reguleren van emoties te ondersteunen door middel van handvaten aan te reiken. Een uitgebreidere beschrijving van deze interventie bevindt zich in bijlage F.

Toepassing training. Tijdens het onderzoeken van de interventie emotie regulatie training wordt in deze these gebruik gemaakt van de handleiding en cursusboek vanuit de organisatie Accare. De handleiding is voor de training een lijndraad met betrekking tot het geven van de training. Hierin staat beschreven welke voorbereidingen getroffen moeten worden, hoe elke zitting toegepast moet worden en wat het hoofdthema en doel van de betreffende zitting is. Het cursusboek wordt ingezet voor de deelnemer zelf, waarin dit als een werkboek functioneert. Hierin staan alle opdrachten per zitting aangegeven. De training wordt gegeven door therapeuten met ervaringen over zowel groepsbehandelingen als de doelgroep zelf. Deze therapeuten zullen door middel van deze training het proces van onderlinge positieve beïnvloedingen en het overdenken van andermans argumentatie aansturen en ondersteunen, waarbij het taalgebruik van de training bonding is en er gebruik gemaakt wordt van werkbladen en invullijsten als opdrachten.

Resultaten

Zelf in beeld

De onderdelen die geanalyseerd zijn van de interventie ‘Zelf in beeld’, zijn onder andere a) ‘MOVE, een vormgeving methode in beeldende therapie’, b) ‘psychodynamische beeldende groepstherapie’, c) ‘analytische tekentherapie’, d) ‘imaginatie in beeldende therapie’ en e) ‘mediatief kunstzinnig werken: boetseren, tekenen en schilderen’. Om de thematische analyse overzichtelijk te maken, is er gebruik gemaakt van verschillende tabellen waarin de analyses per onderdeel terug te vinden zijn, zie bijlage D. Ook is er een grafische

weergave beschikbaar in bijlage E, waarin de gevonden eisen per onderdeel gekoppeld zijn. In deze resultatensectie met betrekking tot 'Zelf in beeld' worden de gevonden thema's per onderdeel van deze interventiemethodiek gerapporteerd.

a) MOVE, een vormgeving methode in beeldende therapie

MOVE is een therapievorm waarbij er, door middel van beeldende middelen, vormgeving weer wordt gegeven van het gedrags- en levensproblemen van de deelnemer. Hierbij worden er vaak onbedoeld dilemma's weergegeven in de middelen van het medium, zoals in de contour, de compositie en/of het thema. Omdat deze onbedoelde thema's aan bod komen en de deelnemer hiermee geconfronteerd wordt, wat voor zelfveroordeling kan zorgen, zorgt dit er voor dat deelnemer zichzelf leert kennen (Schweizer, 2009). Het aspect dat de deelnemer zich zelf beter leert kennen, kan er uiteindelijk voor zorgen dat er zelfacceptatie ontstaat over zowel de positieve kwaliteiten als de negatieve, maar ook dat er voldaan wordt aan de eis congruentie. Ook zorgt deze therapievorm er voor dat er nieuwe inzichten tot stand komen in de relatie van de deelnemer tot de omgeving en dat deze een andere optiek op zichzelf creëert (Schweizer, 2009). Hiermee voldoet deze therapievorm mogelijk aan de eis identiteitsopvatting en identiteitssynthese. Verder wordt deze therapievorm ingezet met de achterliggende gedachte om nieuwe functionele en authentieke gedragsmogelijkheden te ontwikkelen en een verbeterd zelfconcept te creëren (Schweizer, 2009). De aanwezige kracht en mogelijkheden van de deelnemer zijn van groot belang voor veranderingen. Mogelijk wordt hierdoor gewerkt aan de eisen identiteitssynthese, levensfilosofie, identiteitsopvatting en gevormdheid identiteit.

b) Psychodynamische beeldende groepstherapie

De uitgangspunten van psychodynamische beeldende groepstherapie worden ingezet met de achterliggende gedachte dat de interactie tussen de deelnemers een krachtig therapeutisch bestandsdeel is om intrapsychische verandering te weeg brengen (Schweizer,

2009). Omdat de behandeling gericht is op het contact maken, zichtbaar worden, de kwetsbaarheden van jezelf en de anderen leren kennen, en deze met elkaar delen, kan dit mogelijk tot zelfveroordeling leiden, en uiteindelijk tot zelfacceptatie en identiteitssynthese. Ook kan de deelnemer tijdens de therapie experimenteren, wordt de deelnemer ondersteund om de eigen verborgen gevoelens en ervaringen naar de voorgrond te halen en dit op emotioneel gebied verder te ontwikkelen. Mogelijk komt dit tegemoet aan de behoeften om te werken aan de thema's identiteitsopvatting, identiteitszoektocht en gevormdheid van identiteit. De psychodynamische beeldende groepstherapie stimuleert de verbinding van de binnen- en buitenwereld, waarbij de deelnemer gestimuleerd wordt om dit vanuit de eigen beschikbare mogelijkheden waar te maken. Mogelijk komt dit tegemoet aan de behoeften om te werken aan de thema's zingeving, zelfvertrouwen, identiteitssynthese en integratie in de samenleving.

c) Analytische tekentherapie

De analytische tekentherapie is gebaseerd op het psychoanalytische gedachtegoed van Sigmund Freud (Schweizer, 2009). Door te tekenen worden er onbewust geworden ervaringen en gevoelens geactiveerd, welke door middel van het tekenen vertaald worden in een waarneembaar visueel beeld (Schweizer, 2009). Dit kan mogelijk - op korte termijn - voor confrontatie zorgen, maar ook - op langere termijn - voor meer zelfbegrip of zelfacceptatie, waarbij het onbewuste geleidelijk aan bewuster wordt gemaakt. Ook kan het ervoor zorgen dat eventuele existentiële angsten en identiteitscrisis(sen) uit het onderbewuste bewust worden verwerkt, aangezien de deelnemer bewust wordt blootgesteld aan deze teruggedrongen ervaringen en gevoelens en hier in de sessies samen mee aan de slag wordt gegaan. Door deze bewustwording(en) kan de deelnemer een beter beeld creëren met betrekking tot de gevormdheid van zijn of haar identiteit, waardoor er door deze therapievorm gewerkt wordt aan de behoefte identiteitsopvattingen. In de analytische tekentherapie ligt de

nadruk voornamelijk op intrapsychische invloeden, maar er wordt ook aandacht geschonken aan sociale invloeden en recente of verstoorde oorzaken. De essentie van analytische tekentherapie is dat er met behulp van de tekening(en) een bewust toestandsbeeld ontstaat van onbewuste gevoelens en er ervaringen worden gecreëerd om deze te kunnen prognosticeren en bespreekbaar te kunnen maken. Dit kan er voor zorgen dat er kennis opgedaan wordt met betrekking tot de eigen overtuiging over het leven en de manier waarop er in het leven wordt gestaan. Hierdoor wordt er gewerkt aan de behoefte levensfilosofie. Omdat er aan de onbewuste gevoelens en ervaringen wordt verwerkt, kan deze verwerking voor een ontwikkeling zorgen, waarbij de deelnemer een ander imago of een andere reputatie gaat creëren door de opgedane kennis op dagelijkse basis in gedrag binnen de samenleving te integreren.

d) Imaginatie in beeldende therapie

Tijdens imaginatie in beeldende therapie wordt er gebruik gemaakt van verbeelding, beeldtaal en fantasie om zowel doelgericht, adequaat en gewenst gedrag te bevorderen, als een persoonlijke existentiële waarde te creëren door middel van het symbolisch en metaforisch karakter (Schweizer, 2009). Met behulp van ontspanning en concentratie kan er contact gemaakt worden met de eigen beeldenwereld en betekenisgeving (Schweizer, 2009), wat mogelijk tegemoet komt aan de behoefte betekenisvol leven. Het vormen van beelden levert bruikbaar materiaal op, waarbij er beter zicht en begrip gecreëerd wordt om te achterhalen wat een individu beweegt, belemmert, of juist nastreeft (Schweizer, 2009). Door het creëren van duidelijkheid met betrekking tot de eigen beweegredenen of belemmeringen, wordt er bijgedragen aan de zoektocht naar de eigen identiteit. Ook geeft deze helderheid mogelijk een betekenis waarom bepaalde beweegredenen of belemmeringen tot stand komen, wat mogelijk tegemoetkomt aan de behoefte zingeving. Doordat er ook betekenis gegeven kan worden aan een beeld en het hierdoor tastbaarder wordt, kan het mogelijk worden omgezet naar

handelingen die geïntegreerd kunnen worden in de samenleving. Er wordt voldaan aan een bepaald identiteitsdomein, aangezien de imaginatie in beeldende therapie adequaat gedrag stimuleert, wat past bij de morele ontwikkeling met betrekking tot aspecten wat goed en fout is.

e) Mediatief kunstzinnig werken: boetseren, tekenen en schilderen

De vormgeving van de therapie mediatief kunstzinnig werken is gebaseerd op de grondslag van het Zenboeddhisme, waarbij de vier elementen harmonie, eerbied, respect, zuiverheid en stilte van belang zijn (Schweizer, 2009). Hiermee komt deze therapie tegemoet aan de behoefte levensfilosofie, aangezien deze vier elementen zowel overtuigingen en waarden kunnen representeren, zoals hoe iemand in zijn leven staat of er tegenaan kijkt. De therapie mediatief kunstzinnig werken werkt met de uitgangspunten dat er contact wordt gemaakt met het innerlijk en dit door middel van op klei, papier of doek geuit wordt. Door de vrijheid te ervaren om contact te maken met wat er innerlijk in hem/haar leeft, wordt er tegemoet gekomen aan de behoeften identiteitszoektocht en identiteitsopvattingen. Ook wordt door middel van deze therapievorm het reflecteren gestimuleerd, zonder dat er een oordeel ontstaat. Hiermee wordt er gewerkt aan het thema zelfacceptatie.

Emotieregulatie training

De onderdelen die geanalyseerd zijn van de emotieregulatie training, zijn onder andere de zeventien bijeenkomsten waarin de onderdelen a) ‘uitleg over emotieregulatie problemen’, b) ‘aanleren van emotieregulatie vaardigheden’, c) ‘jezelf leren kennen’ en d) ‘leefstijlontwikkeling’ aan bod komen. Om de thematische analyse overzichtelijk te maken, is er gebruik gemaakt van verschillende tabellen waarin de analyses per bijeenkomst terug te vinden zijn, zie bijlage G. Ook is er een grafische weergave beschikbaar in bijlage H, waarin de gekoppelde eisen per bijeenkomst terug te vinden zijn. In deze resultatensectie met betrekking tot de emotieregulatie training zullen per trainingsonderdeel de geïdentificeerde thema's gerapporteerd en beargumenteerd worden.

a) Uitleg over emotie regulatie problemen

Emotie is een aspect waar elk individu op dagelijkse basis mee in aanraking komt. Wanneer emoties niet goed gehanteerd kunnen worden, is er sprake van emotie regulatie problemen die tot negatieve gevolgen in de sociale ontwikkeling en psychische gezondheid kunnen leiden. Deze negatieve gevolgen kunnen tot een identiteitscrisis leiden, waarin er sprake is van onmacht en disbalans/instabiliteit in het eigen zijn. Tijdens de uitleg over wat emotie regulatie problemen zijn, wordt de deelnemer gestimuleerd om te achterhalen hoe zij/hij de eigen emotie regulatie problemen waarnemen. Dit gebeurt door vragen als ‘wat is een emotie regulatie probleem, waaraan merk je dat je zo’n probleem hebt?’, ‘hoe noem je een emotie regulatie probleem?’, ‘hoe noem je een emotionele bui?’, ‘waaraan merk je dat je in een bui zit?’ en ‘waar kun je een bui mee vergelijken?’. Emotie erkenning en herkenning kan behulpzaam zijn tijdens het proces naar zelfacceptatie tijdens iemands identiteitszoektocht. Ook zal de deelnemer gestimuleerd worden om te achterhalen hoe een situatie eruitziet waarin er sprake is van een emotionele bui, waarin er geen controle meer ervaren wordt. Het achterhalen hiervan zal de deelnemer mogelijk een perspectief bieden met betrekking tot zijn of haar identiteitsopvatting, gevormdheid identiteit en levensfilosofie.

b) Aanleren van emotieregulatie vaardigheden

Dit onderdeel bestaat uit de bijeenkomsten ‘uitleg cognitief denkmodel en introductie 5G’s-Schema’, ‘automatische gedachten en helpende, handige gedachte’, ‘herkennen van een emotionele bui’, ‘doorbreken van een emotionele bui’ en ‘herkennen, voorkomen en doorbreken van een bui’. Het aanleren van vaardigheden om emotieregulatie beter te kunnen hanteren, kan tot positieve uitkomsten (zoals meer zelfinzicht/een betere stemming) leiden. Door de emotionele buien in kaart te brengen, ontstaat er verheldering met betrekking tot wanneer emoties in welke situaties uit de hand lopen, en welke gevoelens en (automatische) gedachten hierbij betrokken zijn. Deze verheldering draagt mogelijk bij aan de behoeften

rondom identiteitsopvatting, gevormdheid identiteit en de identiteitszoektocht. Deze verheldering wordt verkregen door vraagstellingen als ‘wat was je aan het doen, waar, met wie’, ‘wat voor gevoel kwam er bij je op?’ en ‘welke gedachte ging er door je heen vlak voor je je zo begon te voelen en tijdens dat gevoel?’. Ook kan het verhelderen van de ervaren emotie en de gedragsmatige handelingen die eruit voortvloeien ervoor zorgen dat er een betekenis aan gekoppeld wordt, wat bijdraagt aan de behoeften zingeving en betekenisvol leven. De verheldering van de ervaren emoties kunnen in de training achterhaald worden door opdrachten waarin de deelnemer gevoelens van gedachtes moet proberen te onderscheiden, en opdrachten waarin de basisemoties behandeld worden waarbij de deelnemer deze moet ordenen naar heftigheid volgens eigen visie. Door te achterhalen wat emoties precies doen en waarom deze emoties in bepaalde situaties geuit worden, bestaat er een kans dat deze emoties ook beoordeeld worden door de deelnemer zelf. Deze beoordeling kan mogelijk leiden tot identiteitscrisis, levensfilosofie en zelfveroordeling, wanneer de deelnemer ontevredenheid ervaart als er in bepaalde situaties niet goed omgegaan wordt met de emoties. Ook kan deze beoordeling juist leiden tot zelfacceptatie en een helder zelfbeeld, omdat er begrepen wordt waarom bepaalde emoties vertoond worden. Wanneer de gevoelens, gedragingen, (disfunctionele) gedachten en gevolgen van een emotionele bui helder in kaart zijn gebracht, kunnen er door middel van de training alternatieve mogelijkheden onderzocht worden om de emotionele buien te doorbreken, voorkomen of beter op te pakken. Dit kan bijdragen aan de integratie in de samenleving, omdat de deelnemer in de samenleving een bepaald imago/reputatie heeft, en deze op een positieve manier probeert te beïnvloeden door aanpassingen te verrichten. Deze emotionele buien worden achterhaald door vragen als ‘beschrijf een emotionele bui die je kortgeleden had’, ‘waaraan kon je merken dat je een bui had?’, ‘wat voelde je en wat dacht je?’, ‘hoe ontstaat de bui meestal bij jou, plotseling of geleidelijker?’, ‘wat doe je als je een bui hebt?’ en ‘hoe gaat de bui over?’.

c) Jezelf leren kennen

Dit onderdeel bestaat uit de bijeenkomsten ‘jezelf leren kennen’ en ‘je zelfkennis gebruiken’. Jezelf kennen is cruciaal om een realistisch zelfbeeld te kunnen creëren en een perspectief te krijgen met betrekking tot de eigen identiteitsopvatting. Wanneer een persoon niet goed weet wie hij/zij precies is, kan dit leiden tot een identiteitscrisis, waarbij de persoon onmacht ervaart om verschillende aspecten van de eigen identiteit te kunnen integreren tot een geheel (identiteitssynthese/gevormdheid). In de training wordt de deelnemer gestimuleerd om in woorden te beschrijven wie hij/zij nu precies is. Dit doet de deelnemer om eerst te bepalen welke factoren ervoor hebben zorgen dat hij/zij de persoon is geworden zoals hij/zij nu is. Deze factoren bestaan uit vier onderdelen. Dit zijn ten eerste aanleg, waarin temperament, (sociale) intelligentie en lichamelijke mogelijkheden een rol spelen. Het tweede onderdeel is geschiedenis, waarin opvoeding, positieve en negatieve ervaringen een rol spelen. Het derde onderdeel is de huidige situatie, waarin woonplaats, gezinssamenstelling, vrienden, kennissen, school en werk een rol in spelen. Dit derde onderdeel geeft aandacht aan het thema identiteitsdomeinen, omdat dit verschillende domeinen zijn waarbij het individu zijn/haar identiteit aan ontleent. Het vierde onderdeel betreft toekomstplannen, waar huidige handelingen worden bedreven om de plannen voor de toekomst te verwerkelijken spelen hierin een rol, maar ook de verwachtingen van anderen. Dit onderdeel kan bijdragen aan de behoeften identiteitsontwikkeling en integratie in de samenleving, aangezien de deelnemer in de samenleving een bepaald imago/reputatie heeft en wanneer er verwachtingen van anderen zijn dit imago of reputatie in stand zal worden gehouden. Het onderzoek naar ‘jezelf’ kan voldoen aan de behoefte van identiteitszoektocht. Ook kan de zoektocht naar ‘jezelf’ een perspectief bieden op zingeving, waarbij de persoon waarde of betekenis aan zijn/haar leven kan geven wanneer het voor de deelnemer duidelijker is wie hij/zij nu precies is (en wat hij/zij wil realiseren in dit leven). Mogelijk kunnen er aspecten aanbod komen waarin teleurstelling,

schaamte of ontevreden wordt ervaren waardoor de deelnemer zichzelf dingen kan gaan verwijten, wanneer de deelnemer gaat onderzoeken wie hij of zij 'is'. Op deze manier is er aandacht voor het thema zelfveroordeling. Ook kan tegemoet gekomen aan de behoefte levensfilosofie, omdat de deelnemer tijdens het de zoektocht naar zichzelf mogelijk een duidelijker beeld krijgt met welke overtuiging(en) hij/zij nu precies in het leven staat.

d) Leefstijlontwikkeling

Dit onderdeel bestaat uit de bijeenkomsten 'introductie leefstijlontwikkeling en veranderplannen', 'veranderplannen', 'omgaan met eten en slapen', 'omgaan met alleen zijn/omgaan met school, werk en vrije tijd', 'omgaan met zorg voor je lichaam', 'omgaan met geld', 'omgaan met relaties – inleiding', 'omgaan met relaties – grenzen stellen' en 'evaluatie en afscheid'. Voor mensen met emotie regulatie problemen is het van belang om evenwicht en stabiliteit te hebben in hun leven. Wanneer er op levensterreinen geen evenwicht wordt ervaren, zoals periodes met slechte slaap, eetpatroon, ziekte, geldzorgen of relatieproblemen, dan kan dit leiden tot nog minder controle over emotionele buien en nare gevoelens, wat inspeelt op het thema identiteitscrisis. Door het ontwikkelen van een gezonde leefstijl kunnen deze emoties en gevoelens beter gehanteerd worden wat mogelijk - op termijn - kan leiden tot zingeving en een betekenis vol(ler) leven, maar ook dat er een beter perspectief met betrekking tot de eigen visie van de levensfilosofie gecreëerd wordt. Om de huidige levensstijl in kaart te brengen, zal er een vragenlijst ingevuld worden, waarbij de onderdelen 'intermenselijk', 'eten', 'zorg voor je lichaam', 'slapen', 'sporten', 'lichamelijke gezondheid', 'vrije tijd' en 'omgaan met geld' aanbod komen. Door de huidige levensstijl in kaart te brengen en hierdoor voor het individu meer duidelijkheid te creëren, kan deze verduidelijking mogelijk bijdragen aan de behoeften rondom zelfbeeld, identiteitsopvatting en gevormdheid identiteit. Tevens kan het ook tegemoet komen aan behoeften rondom zelfveroordeling, wanneer het individu over mogelijke levensgebieden ontevredenheid ervaart en zichzelf

hierop negatief veroordeelt. Aan de andere kant kan het mogelijk tegemoetkomen in de behoefte aan zelfacceptatie, wanneer het individu vrede leert ervaren met hoe zij/hij in het huidige moment staat. De huidige levensstijl onderzoeken en hier verandering(en) in aanbrengen, kan bijdragen aan de identiteitszoektocht, omdat er een zoektocht gehouden wordt naar de identiteit van het individu waarin exploratie en commitment plaatsvinden. Wanneer veranderingen in levensstijl plaats gaan vinden, kunnen er mogelijk existentiële angsten ontstaan met betrekking tot de juistheid van de keuze die gemaakt gaat worden met betrekking tot de lopende veranderingen. Ook kan er mogelijk een verandering plaats vinden met betrekking tot een betere reputatie/imago wanneer het individu zich in de samenleving beter kan aanpassen na de levensstijlverandering(en), dit kan voldoen aan de behoefte van integratie samenleving. Doordat het onderdeel levensstijl op allerlei levensgebieden een verandering kan bieden, voldoet leefstijlontwikkeling aan de behoefte van identiteitsdomeinen, omdat het individu zijn/haar identiteit aan deze levensgebieden ontleent.

Discussie

Het doel van het huidige onderzoek was om inzicht te krijgen in hoeverre de interventies ‘Zelf in beeld’ en ‘Emotieregulatie Training’ in de behoeften kunnen voorzien van personen met autisme (bijlage A). In de discussie zullen de bevindingen van ‘Zelf in beeld’ per interventie toegelicht worden, waarbij er besproken zal worden welke thema’s/behoefte goed aanbod zijn gekomen en welke thema’s/behoefte minder belicht zijn. Bij de interventie ‘Emotieregulatie Training’ zullen de thema’s/behoefte per trainingsonderdeel toegelicht worden. Verder zullen in de discussie de klinische aanbevelingen, limitaties van het onderzoek en suggesties voor vervolgonderzoek aan bod komen.

Zelf in beeld

De interventie waarbij de meeste thema's/behoefte gedekt worden, is Psychodynamische beeldende groepstherapie. In deze interventie wordt namelijk aan negen van de zeventien thema's/behoefte gewerkt: zingeving, integratie samenleving, identiteitszoektocht, gevormdheid identiteit, zelfvertrouwen, identiteitsopvatting, zelfveroordeling, identiteitssynthese en zelfacceptatie. Deze interventie leert mensen met autisme om intrapsychische veranderingen teweeg te brengen in het kader van contact maken, kwetsbaarheden van anderen en jezelf leren kennen, op emotioneel gebied verder te ontwikkelen door verborgen gevoelens en ervaringen naar de voorgrond te brengen en de eigen binnen- en buiten wereld beter te leren begrijpen. Doordat er ruimte gecreëerd wordt om in een veilige omgeving te kunnen experimenteren op de hierboven beschreven aspecten, bevordert dit hoogstwaarschijnlijk de identiteitsontwikkeling van mensen met autisme.

De interventie waarbij de minste thema's/behoefte worden gedekt is 'Mediatief kunstzinnig werken: boetseren, tekenen en schilderen'. In deze interventie wordt aan vier van de zeventien thema's/behoefte gewerkt: levensfilosofie, identiteitszoektocht, identiteitsopvatting en zelfacceptatie. Hoewel er minder thema's/behoefte in dit onderdeel worden gedekt, betekent dit niet per definitie dat deze interventie niet geschikt zou zijn voor mensen met autisme met betrekking tot hun identiteitsontwikkeling. In deze interventie wordt er gefocust op het contact maken met het innerlijk, wat kan zorgen voor meer inzicht in hoe de eigen identiteit op het moment er uitziet. Dit zorgt vervolgens waarschijnlijk voor meer zelfkennis en kan leiden tot meer zelfacceptatie. Tevens wordt het reflecteren zonder oordeel gestimuleerd, waarbij deze vorm van oordeel ervoor kan zorgen dat er meer rust wordt ervaren door de zelfacceptatie die hieruit kan voortvloeien. Om mogelijk nog in andere missende thema's/behoefte te voorzien, kunnen verschillende interventies die onderzocht zijn, zoals SDARI (Kreuk, 2022), Plan C (Hanemaaijer, 2022), Emotieregulatie Training of mogelijke andere interventies van Zelf in beeld, samengekoppeld worden met de interventie

‘Mediatief kunstzinnig werken: boetseren, tekenen en schilderen’ en ‘Psychodynamische beeldende groepstherapie’.

De missende thema's/behoefte van ‘Psychodynamische beeldende groepstherapie’ die de interventies Emotion ball, Pass the clap en Cluedo vanuit SDARI (Kreuk, 2022) samen dekken zijn onder andere: zelfbeeld, identiteitstypen, identiteitsdomeinen, identiteitscrisis, existentiële angsten, betekenisvol leven en opvulling hiaten bestaand interventie-aanbod. De interventie Plan C (Hanemaaijer, 2022) dekt: zelfbeeld, levensfilosofie, identiteitsdomeinen, congruentie, identiteitscrisis, existentiële angsten, betekenisvol leven. Het onderdeel Leefstijlontwikkeling van de Emotieregulatie Training dekt: zelfbeeld, levensfilosofie, identiteitsdomeinen, identiteitscrisis, existentiële angsten en betekenisvol leven. De overige onderzochte interventies van Zelf in beeld onder andere Move, Analytische tekentherapie en Imaginatie in beeldende therapie kunnen samen de missende thema's/behoefte: levensfilosofie, identiteitsdomeinen, congruentie, existentiële angsten en betekenisvol leven dekken. Op het eerste gezicht lijkt de bovenbeschreven combinatie van de interventies van SDARI en Plan C of SDARI en Zelf in beeld zinvol om deze met de interventie ‘Psychodynamische beeldende groepstherapie’ te combineren. Deze combinaties dekken alle thema's/behoefte.

De missende thema's/behoefte van ‘Mediatief kunstzinnig werken: boetseren, tekenen en schilderen’ die de interventies Pass the clap, One world story en Emotion ball vanuit SDARI (Kreuk, 2022) samen dekken zijn onder andere: zelfvertrouwen, zelfbeeld, identiteitstypen, identiteitsdomeinen, integratiesamenleving, existentiële angsten, zingeving, zelfveroordeling en opvulling hiaten bestaan interventie-aanbod. De interventie Plan C (Hanemaaijer, 2022) dekt: zelfvertrouwen, zelfbeeld, identiteitsdomeinen, congruentie, integratiesamenleving, existentiële angsten, zingeving, zelfveroordeling en identiteitssynthese. De onderdelen Leefstijlontwikkeling en Jezelf leren kennen van de

Emotieregulatie Training dekken samen: zelfbeeld, gevormdheid identiteit, identiteitsdomeinen, integratiesamenleving, identiteitscrisis, existentiële angsten, betekenisvol leven, zingeving en zelfveroordeling. De overige onderzochte interventies van Zelf in beeld onder andere Move, Psychodynamische beeldende therapie, Analytisch teken therapie en Imaginatie in beeldende therapie kunnen samen de missende thema's/behoefte: zelfvertrouwen, gevormdheid identiteit, identiteitsdomeinen, congruentie, integratiesamenleving, existentiële angsten, zingeving, zelfveroordeling en identiteitssynthese dekken. Op het eerste gezicht lijkt de bovenbeschreven combinatie van de interventies SDARI, Plan C en Emotieregulatie Training zinvol om deze met de interventie 'Mediatief kunstzinnig werken: boetseren, tekenen en schilderen' te combineren. Deze combinaties dekken samen alle thema's/behoefte. Echter is Zelf in Beeld op zichzelf al een eerste geschikte stap die gezet kan worden in het kader van identiteitsontwikkeling voor kinderen met autisme.

Emotieregulatie Training

Het trainingsonderdeel waarbij de meeste thema's/behoefte worden gedekt, is 'Leefstijlontwikkeling'. In dit onderdeel wordt er gewerkt aan elf van de zeventien thema's/behoefte: levensfilosofie, identiteitszoektocht, identiteitsdomeinen, zingeving, zelfacceptatie, betekenisvol leven, identiteitsopvatting, zelfveroordeling, zelfbeeld, existentiële angsten, identiteitscrisis, gevormdheid identiteit en integratiesamenleving. Deze interventie zou daarmee zeer geschikt zijn voor mensen met autisme in het kader van identiteitsontwikkeling. Dit onderdeel richt zich erop hoe mensen met emotie regulatieproblemen een stabielere en gestructureerde levensstijl op allerlei levensgebieden in het dagelijks leven kunnen creëren en toepassen. Door deze stabiliteit en structuur te ontdekken, en toe te passen, kunnen de emotie regulatieproblemen zich reduceren, aangezien er op deze manier handvatten worden aangereikt. Verder kan er vanwege de reductie van de

emotieregulatie problemen beter gefocust worden op het beter leren kennen van zichzelf op andere (levens)gebieden, wat betere randvoorwaarden creëert en dus randvoorwaardelijk de identiteitsontwikkeling stimuleert.

Het trainingsonderdeel waarbij de minste thema's/behoefte wordt gedekt, is 'Uitleg over emotie regulatieproblemen'. In dit onderdeel wordt er gewerkt aan zes van de zeventien thema's/behoefte: identiteitsopvatting, gevormdheid identiteit, identiteitszoektocht, zelfacceptatie, levensfilosofie en identiteitscrisis. Hoewel er minder thema's/behoefte in dit trainingsonderdeel worden gedekt, betekent dit niet per definitie dat deze interventie niet geschikt zou zijn voor mensen met autisme met betrekking tot hun identiteitsontwikkeling. Aangezien dit trainingsonderdeel gebaseerd is op introducerende aspecten over wat emotieregulatie(problemen) inhoud(t)(en), en dit voornamelijk het beginnend stadia is van de gehele training, is dit trainingsonderdeel om deze reden ook een basale noodzaak. Verder wordt er in dit trainingsonderdeel, buiten de uitleg over emotieregulatie(problemen), de deelnemer gestimuleerd om de eigen emotie regulatieproblemen te achterhalen en waar te nemen. De erkenning en herkenning van de eigen emotieregulatie(problemen) kan behulpzaam zijn met betrekking tot het vervolgens creëren en uitvoeren van de controle hierover. Tevens is dit trainingsonderdeel mogelijk de eerste (randvoorwaardelijke) stap in het kader van identiteitsontwikkeling voor personen met autisme. Om mogelijk nog in andere missende thema's/behoefte te voorzien, kunnen verschillende interventies die onderzocht zijn, zoals SDARI (Kreuk, 2022), Plan C (Hanemaaijer, 2022), Zelf in beeld of mogelijke andere interventies van de Emotieregulatie Training, samengekoppeld worden met de interventie 'Uitleg over emotieregulatie problemen' en 'Leefstijlontwikkeling'.

De missende thema's/behoefte van 'Leefstijlontwikkeling' die de interventies Pass the clap en Emotion ball van SDARI (Kreuk, 2022) samen dekken zijn onder andere: zelfvertrouwen, identiteitstypen en opvulling hiaten bestaand interventie-aanbod. De

interventie Plan C (Hanemaaijer, 2022) dekt: congruentie en identiteitssynthese. De interventies Move en Psychodynamische beeldende therapie van Zelf in beeld dekken samen: zelfvertrouwen, congruentie en identiteitssynthese. De overige onderzochte interventies van Emotieregulatie Training dekken voor deze interventie verder geen missende thema's/behoefte. Op het eerste gezicht lijkt de bovenbeschreven combinatie van de interventies SDARI en Plan C of SDARI en Zelf in beeld zinvol om deze met de interventie 'Leefstijlontwikkeling' te combineren. Deze combinaties dekken alle thema's/behoefte.

De missende thema's/behoefte van 'Uitleg over emotieregulatie problemen' die de interventies Emotion ball, Pas the clap en One world story van SDARI (Kreuk, 2022) samen dekken zijn onder andere: zelfvertrouwen, zelfbeeld, identiteitstypen, identiteitsdomeinen, integratiesamenleving, existentiële angsten, betekenisvol leven, zingeving, zelfveroordeling en opvulling hiaten bestaand interventie-aanbod. De interventie Plan C (Hanemaaijer, 2022) dekt: zelfvertrouwen, zelfbeeld, identiteitsdomeinen, congruentie, integratiesamenleving, existentiële angsten, betekenisvol leven, zingeving, zelfveroordeling en identiteitssynthese. De interventies Move, Imaginatie in beeldende therapie, Psychodynamische beeldende groepstherapie en Analytische tekentherapie van Zelf in beeld dekken samen: zelfvertrouwen, identiteitsdomeinen, congruentie, integratiesamenleving, existentiële angsten, betekenisvol leven, zingeving, zelfveroordeling en identiteitssynthese. Het onderdeel Leefstijlontwikkeling van de Emotieregulatie Training kan de missende thema's/behoefte: zelfbeeld, identiteitsdomeinen, integratiesamenleving, existentiële angsten, betekenisvol leven, zingeving en zelfveroordeling dekken. Op het eerste gezicht lijkt de bovenbeschreven combinatie van de interventies SDARI en Plan C of SDARI en Zelf in beeld zinvol om deze met de interventie 'Uitleg over emotieregulatie problemen' te combineren. Deze combinaties dekken samen alle thema's/behoefte.

Limitaties van het onderzoek

Er zijn potentiële limitaties die zich in dit onderzoek hebben voorgedaan. Een eerste mogelijke limitatie is dat de definities van de gebruikte thema's (bijlage A), op meerdere manieren geïnterpreteerd kunnen worden. Dit komt omdat de thema's op een vrij abstracte manier beschreven staan, wat ruimte laat voor verschillende subjectieve interpretaties. Om deze reden kunnen er meningsverschillen ontstaan over of de gekoppelde thema('s) van de onderzochte interventies die uit de analyses voortvloeien (voldoende) aanbod komen, waardoor de thematische analyses een subjectief karakter krijgen. Thematische analyses door meerdere personen die vervolgens consensus bereiken zou dit in de toekomst kunnen ondervangen (Verhoeven, 2020).

Een tweede mogelijke limitatie is dat de gebruikte thema's in betekenis (conceptueel) kunnen overlappen. Bijvoorbeeld de thema's 'betekenisvol leven: de betekenis van het leven voor iemand, de betekenis die hij eraan geeft' en 'zingeving: dit thema gaat over de waarde, betekenis en bedoeling die iemand aan zijn leven geeft' vertonen grote conceptuele overlap. Het thema 'zingeving' wordt veel breder in betekenis omschreven dan het thema 'betekenisvol leven'. Het thema 'betekenisvol leven' wordt nagenoeg gedekt wanneer er voldaan wordt aan het thema 'zingeving', echter is dit andersom niet het geval. Deze overlappings kunnen mogelijk tot onduidelijkheid of meningsverschillen leiden in het kader van of de gekoppelde thema's van de onderzochte interventie voldoende gedekt worden, vooral gezien het onderscheid maken tussen de thema's soms lastig is.

Een derde mogelijke limitatie is dat er bij de interventie 'Zelf in beeld' vijf interventies zijn uitgekozen (omwille van beschikbare tijd en haalbaarheid) die het meest leken aan te sluiten, waarbij op voorhand de verwachting was dat deze het beste zouden aansluiten. Hierdoor kan er nu echter niet uitgesloten worden of er nog andere interventies uit het Handboek beeldende therapie (Schweizer, 2009) zijn die meer aanvullende thema's

dekken en mogelijk beter aansluiten met betrekking tot de identiteitsontwikkeling voor personen met autisme. Hiernaar zou vervolgonderzoek gedaan kunnen worden.

Suggesties voor vervolgonderzoek

Aangezien er in het huidige onderzoek met betrekking tot de interventie ‘zelf in beeld’ geen handleiding beschikbaar was, en hiervoor het Handboek beeldende therapie (Schweizer, 2009), geanalyseerd is, kan het zinvol en interessant zijn om ook het bijbehorende proefschrift (Schweizer, 2020), in een vervolgonderzoek te analyseren. Verder kan het zinvol en interessant zijn om de overige interventies uit het Handboek beeldende therapie te analyseren, gezien er maar vijf interventies in dit onderzoek geanalyseerd is waarvan verwacht werd dat dit het beste zou aansluiten. Mogelijk dekken een van de overige interventies meer thema's/behoefte met betrekking tot identiteitsontwikkeling voor personen met autisme. Ook zou een interview met Dr. Schweizer zinvol en nuttig kunnen zijn om haar nader te kunnen bevragen met betrekking tot de gevonden resultaten en deze aan te scherpen met haar feedback.

Verder kan het nuttig zijn om te onderzoeken welke interventies in gezamenlijkheid de meeste thema's/behoefte dekken en het efficiëntste inzetbaar zijn om mogelijk een geschikt integraal programma aan te bieden op de behoefte van een persoon met autisme. Hierbij kan gedacht worden aan bijvoorbeeld de interventies uit ‘Zelf in beeld’ of ‘Emotieregulatie Training’ zelf, maar ook aan interventies gecombineerd met andere onderzochte interventies (een zogenaamde eclecticische benadering, (Wings, 2010)). Bijvoorbeeld interventies van ‘Zelf in beeld’ en interventies van ‘Emotieregulatie Training’ of interventies die thema's dekken wat de huidige twee onderzochte interventies nauwelijks dekken. Hierbij zijn de thema's die door beide onderzochte interventies niet gedekt zijn; identiteitstypen en opvullingen hiaten bestaand interventie-aanbod. Verder zijn er nog enkele thema's die maar in een van beide

interventies gedekt wordt, namelijk; zelfbeeld, identiteitscrisis, zelfvertrouwen, identiteitssynthese en congruentie.

Aanbevelingen

De interventies ‘Zelf in beeld’ en ‘Emotieregulatie Training’ leken op basis van ons oordeel voldoende geschikt voor mensen met autisme in het kader van de identiteitsontwikkeling en worden om die reden ook aanbevolen. In beide interventies wordt gewerkt aan de aspecten ‘zelfkennis’, ‘zelfacceptatie’, ‘zelfrealisatie’ en ‘welbevinden’ die beschouwd kunnen worden in het kader van identiteitsontwikkeling. Wanneer de interventie apart worden ingezet, dan worden niet alle zeventien thema’s (behoefte van de doelgroep) gedekt. De gehele interventie ‘Zelf in beeld’ dekt de thema’s/behoefte; identiteitsopvatting, zelfvertrouwen, identiteitszoektocht, gevormdheid identiteit, levensfilosofie, identiteitsdomeinen, congruentie, integratiesamenleving, existentiële angsten, betekenisvol leven, zingeving, zelfacceptatie, zelfveroordeling en identiteitssynthese. De thema’s/behoefte die niet door de gehele interventie ‘Zelf in beeld’ worden gedekt zijn; zelfbeeld, identiteitstypen, identiteitscrisis en opvullingen hiaten bestaand interventie-aanbod. Deze missende thema’s komen wél volledig naar voren in SDARI (Kreuk, 2022) en deels in Plan C (Hanemaaijer, 2022) en Emotieregulatie training. De gehele interventie ‘Emotieregulatie Training’ dekt de thema’s/behoefte; identiteitsopvatting, zelfbeeld, identiteitszoektocht, gevormdheid identiteit, levensfilosofie, identiteitsdomeinen, integratiesamenleving, identiteitscrisis, existentiële angsten, betekenisvol leven, zingeving, zelfacceptatie en zelfveroordeling. De thema’s/behoefte die niet door de gehele interventie ‘Emotieregulatie Training’ worden gedekt zijn; zelfvertrouwen, identiteitstypen, congruentie, identiteitssynthese en opvulling hiaten bestaand interventie-aanbod. Deze missende thema’s komen wel deels naar voren in SDARI (Kreuk, 2022), Plan C (Hanemaaijer, 2022) en Zelf in beeld. Om alle zeventien thema’s/behoefte van de doelgroep te kunnen dekken is het van

belang om interventies met elkaar te combineren. Hierbij kan worden gedacht aan bovengenoemde interventies (die door medestudenten zijn onderzocht) zoals; Plan C (Hanemaaijer, 2022), SDARI (Kreuk, 2022), Emotieregulatie Training en Zelf in beeld die op het eerste gezicht in combinatie met elkaar alle thema's/behoefes lijken te dekken. Echter zijn er meerdere onderzochte of niet-onderzochte interventie die mogelijk een betere combinatie bieden en zal er nader onderzoek nodig zijn om te achterhalen welke interventies elkaar het beste aanvullen, gezien autisme voor elk persoon uniek is en dit een persoons afgestemde behandeling noodzakelijk maakt.

Conclusie

Het huidige onderzoek representeert een inzicht in de vraag in hoeverre de interventies 'Zelf in beeld' en 'Emotieregulatie Training' gedekt worden door de thema's/behoefes die opgesteld zijn vanuit een voorgaand onderzoek. Op het eerste gezicht lijkt dat het onderdeel 'Psychodynamische beeldende groepstherapie' uit de interventie 'Zelf in beeld' en het trainingsonderdeel 'Leefstijlontwikkeling' van de interventie 'Emotieregulatie Training' de meeste thema's/behoefes dekken. Echter wordt in geen enkele interventie alle zeventien thema's/behoefes gedekt, maar is er wel een mogelijkheid om deze dekking te creëren door middel van het combineren van interventies onderling of met andere onderdelen uit de interventie zelf. De twee onderzochte interventies 'Zelf in beeld' en 'Emotieregulatie training' kunnen mogelijk samen met de andere bovengenoemde interventie uit de vorige paragraaf een integraal programma vormen door interventies te selecteren die samen aan alle behoeftes tegemoet komen. In dit geval lijken de interventies 'Zelf in beeld' en SDARI (Kreuk, 2022) samen op het eerste gezicht alle behoeftes tegemoet te komen. Wanneer gecombineerde interventies aan alle behoeftes voldoen, kan er hoogstwaarschijnlijk ondersteuning worden aangeboden met betrekking tot alle leefgebieden waarin een persoon met autisme een vraagstuk heeft. Echter zullen eerst alle interventies onderzocht moeten zijn met betrekking

welke behoeftes gedekt worden, om hieruit vervolgens het integraal programma op te kunnen stellen. Gezien er veel interventies zijn die aan de themalijst (bijlage A) zijn gekoppeld en deze mogelijk bijdragen aan de identiteitsontwikkeling van personen met autisme. Is het van belang om alle interventies te onderzoeken om voor elke persoon met autisme een geschikte en passende combinatie van interventies te kunnen aanbieden, gezien autisme voor elk persoon uniek is en dit een persoons afgestemde behandeling noodzakelijk maakt.

Literatuurlijst

- American Psychiatric Association. (2014). *Handboek voor de classificatie van psychische stoornissen (DSM-5)*. Amsterdam, the Netherlands: Boom uitgevers Amsterdam.
- Bagatell, N. (2007). Orchestrating voices: autism, identity and the power of discourse. *Disability & Society*, 22(4), 413–426. <https://doi.org/10.1080/09687590701337967>
- Belansky, E. S., Cutforth, N., Chavez, R. A., Waters, E. & Bartlett-Horch, K. (2009). An Adapted Version of Intervention Mapping (AIM) Is a Tool for Conducting Community-Based Participatory Research. *Health Promotion Practice*, 12(3), 440–455. <https://doi.org/10.1177/1524839909334620>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77–101.
- Brewer, R., Cook, R., & Bird, G. (2016). Alexithymia: a general deficit of interoception. *Royal Society Open Science*, 3(10), 150664. <https://doi.org/10.1098/rsos.150664>
- Ciarrochi, J., Deane, F. P., & Anderson, S. (2002). *Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health*. *Personality and Individual Differences*, 32 (2), 197 – 209. doi:10.1016/S0191-8869(01)00012-5
- Evers, K., Hallen, R. V. der, Noens, I., & Wagemans, J. (2018). Perceptual Organization in Individuals With Autism Spectrum Disorder. *Child Development Perspectives*, 12(3), 177–182. <https://doi.org/10.1111/cdep.12280>
- Evers, K., Wagemans, J., & Noens, I. (2011). Cognitive flexibility in autism spectrum disorder: Explaining the inconsistencies? *Research in Autism Spectrum Disorders*, 5(4), 1390–1401. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2011.01.025>
- Geurts, H. M., Deprey, L. & Ozonoff, S. J. (2010). De diagnostiek van comorbiditeit bij patiënten met een autismespectrumstoornis. *Tijdschrift voor psychiatrie*, 52(11), 753–761.

- Gill, C. J. (1997). Four types of integration in disability identity development. *Journal of Vocational Rehabilitation* 9 (1), 39-46, artikel nummer 117.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Hanemaaijer, Tom (2022) *Thematische analyse van twee programma's voor de identiteitsontwikkeling van mensen met autisme*. Master thesis, Psychology.
- Joffe, H. (2012). Thematic analysis. *Qualitative research methods in mental health and psychotherapy: A guide for students and practitioners*, 1, 210-223.
- Kreuk, Lorna (2022) *Van realistische zelfkennis naar zelfacceptatie, zelfrealisatie en welbevinden*. Master thesis, Psychology.
- Lerner, M. D., Mikami, A. Y., & Levine, K. (2011). Socio-dramatic affective-relational intervention for adolescents with Asperger syndrome & high functioning autism: Pilot study. *Autism*, 15(1), 21–42. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1177/1362361309353613>
- Manstead, A. S. R., & Fischer, A. H. (2009). Emotion regulation in full. *Psychological Inquiry*, 11 (3), 188 – 191. doi: 10.1207/S15327965PLI1103_04.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings and implications. *Psychological Inquiry*, 15 (3), 197 – 215.
- Nevid, J. S., & Rathus, S. A. (2017). *Psychiatrie, een inleiding, met MyLab NL toegangscode* (9de ed.). Pearson Benelux B.V.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990) Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-21.
- Samson, A. C., Phillips, J. M., Parker, K. J., Shah, S., Gross, J. J., & Hardan, A. Y. (2014). Emotion Dysregulation and the Core Features of Autism Spectrum Disorder. *Journal*

- of Autism and Developmental Disorders*, 44(7), 1766–1772.
<https://doi.org/10.1007/s10803-013-2022->
- Schweizer, C. (2020). *Art Therapy for Children Diagnosed with Autism Spectrum Disorders: Development and First Evaluation of a Treatment Programme*. University of Groningen. <https://doi.org/10.33612/diss.131700276>
- Schweizer, C. (2009). *Methodisch werken - Handboek beeldende therapie: uit de verf* (1ste editie). Bohn Stafleu van Loghum.
- Seth, A. K. (2013). Interoceptive inference, emotion, and the embodied self. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(11), 565–573. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.09.007>
- Southam-Gerow, M. A. & Kendall, P. C. (2002). Emotion regulation and understanding: Implications for child psychopathology and therapy. *Clinical Psychology Review*, 22(2), 189 – 222. doi: 10.1016/S0272-7358(01)00087-3
- Van de Cruys, S., Evers, K., & Wagemans, J. (2018). Autisme en omgaan met onzekerheid. *Wetenschappelijk Tijdschrift Autisme*, 17(2), 14–30.
- Van der Molen, H., & Simon, E. (2015). *Klinische psychologie* (3de ed.). Noordhoff.
- Van Eylen, L., Boets, B., Steyaert, J., Evers, K., Wagemans, J., & Noens, I. (2011). Cognitive flexibility in autism spectrum disorder: Explaining the inconsistencies? *Research in Autism Spectrum Disorders*, 5(4), 1390–1401.
<https://doi.org/10.1016/j.rasd.2011.01.025>
- Van Lieshout, T. (2012). *Pedagogische Adviezen Voor Speciale Kinderen*. Springer
- Verhoeven, N. (2020). *Thematische analyse*. Nel Verhoeven & Bloom uitgevers Amsterdam.
- Warren, Z. E., Sanders, K. B., & Veenstra-VanderWeele, J. (2010). Identity Crisis Involving Body Image in a Young Man With Autism. *American Journal of Psychiatry*, 167(11), 1299–1303. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2010.09091281>

Williams, D. (2010). Theory of own mind in autism. *Autism, 14*(5), 474–494.

<https://doi.org/10.1177/1362361310366314>

Wings, J. (2010). Het protocol als panacee of toch maar liever persoonsgericht en eclecticisch?

Psychopraktijk, 2(2), 26–28. <https://doi.org/10.1007/bf03089960>

White, S. W., Mazefsky, C. A., Dichter, G. S., Chiu, P. H., Richey, J. A., & Ollendick, T. H.

(2014). Social-cognitive, physiological, and neural mechanisms underlying emotion regulation impairments: understanding anxiety in autism spectrum disorder.

International Journal of Developmental Neuroscience, 39, 22–36.

<https://doi.org/10.1016/j.ijdevneu.2014.05.012>

Bijlage A

Lijst van eisen: Themalijst met definities

1. *Identiteitsopvattingen*

Opvattingen die iemand gevormd heeft over zijn of haar identiteit

2. *Zelfvertrouwen/zelfbeeld*

Zelfvertrouwen is de mate waarin iemand vertrouwen heeft in het eigen kunnen; zelfbeeld is de manier waarop iemand naar zichzelf kijkt; het geheel aan gedachten, ideeën en oordelen over zichzelf (dit hoeft niet in overeenstemming te zijn met de werkelijkheid)

3. *Identiteitszoektocht; exploratie-commitment*

De zoektocht naar de identiteit met inachtneming van de schalen exploratie en commitment zoals Marcia (1966) deze heeft geïntroduceerd

4. *Gevormdheid identiteit*

De mate waarin de identiteit gevormd is

5. *Identiteitstypen*

De verschillende type identiteiten die iemand gevormd heeft

6. *Levensfilosofie*

De overtuigingen van iemand over het leven en de manier waarop hij of zij in het leven staat

7. *Identiteitsdomeinen*

(carrière- en studiekeuzes, politieke identificering, identificering met andere personen/groepen; Intieme banden, morele ontwikkeling; wat goed en wat fout is, religie, etc.) De verschillende domeinen waarbinnen identiteit een rol speelt en waaraan iemand zijn of haar identiteit ontleent, zoals werk, opleiding, politieke voorkeur, identificatie met groepen of andere mensen, moraliteit, religie

8. *Congruentie (en volledigheid) zelfkennis en gepresenteerde zelf (imago)*

De mate waarin de zelfkennis congruent en volledig is en in overeenstemming is met het beeld dat iemand van zichzelf afgeeft

9. *Integratie samenleving (Imago <> reputatie)*

Dit aspect gaat over een goede integratie in de samenleving waarin imago (beeld dat iemand oproept) en reputatie (hoedanigheid waaronder iemand bekend staat) een rol spelen

10. *Identiteitscrisis (impact op mentale gezondheid), normatief onderdeel van de ontwikkeling maar wel stressvol*

De onmacht om verschillende aspecten van de eigen identiteit tot een geheel te kunnen integreren; een periode die zich kenmerkt door verandering en disbalans/instabiliteit in het zijn

11. *Existentiële angsten (doe ik er toe, bestaansredenen, doet het leven ertoe?)*

De angsten die gepaard gaan met de eindigheid van het leven, zin/zinloosheid van het leven, de juiste keuzes in het leven maken en eenzaamheid versus verbondenheid

12. *Betekenisvol leven (meaning of life)*

De betekenis van het leven voor iemand, de betekenis die hij eraan geeft

13. *Zingeving*

Dit thema gaat over de waarde, betekenis en bedoeling die iemand aan zijn leven geeft (overlap met thema 12)

14. *Zelfacceptatie*

Jezelf aanvaarden en accepteren zoals je bent (in het reine komen met jezelf, begrip ontwikkelen voor jezelf)

15. *Zelfveroordeling*

Jezelf veroordelen op wie je bent, wat je wel en niet doet of gedaan hebt, jezelf dingen kwalijk nemen

16. Identiteitssynthese

Dit thema gaat over het smeden van een sterke identiteit waarbij duidelijk is wie iemand is, waar hij voor staat en trots op is en wat belangrijk voor hem of haar is.

Identiteitssynthese staat haaks op identiteitsverwarring

17. Opvullingen hiaten bestaand interventie-aanbod

Aanvullende zinvolle componenten die tegemoet komen aan ontbrekende onderdelen in het bestaande aanbod van de interventies

Bijlage B

Uitleg stappenplan thematische analyse

Volgens Verhoeven (2020) bestaat de thematische analyse uit zes stappen:

fragmenteren, coderen, thematiseren, reviseren en verfijnen, vaststellen en structureren en presenteren. De eerste stap van de thematische analyse bestaat uit de ontdekkingsfase, waarbij er in eerste instantie beschikbaar materiaal gefragmenteerd wordt. Dit gebeurt voornamelijk door het beschikbare materiaal door te lezen, gezien er vaak sprake is van tekstmateriaal. Fragmenteren gebeurt dus door de tekst te lezen en herlezen totdat er relevante tekstdelen verdeeld kunnen worden in componenten. Hierbij is het van belang dat het tekstdeel altijd samengevat moet worden door één begrip, kernwoord(en), idee of oneliner. Het fragmenteren gebeurt naast het lezen van het materiaal ook door middel van de toepassing van een word of excel bestand, waarin begrippen doorzocht worden met de zoekfunctie. De tweede stap van de ontdekkingsfase bestaat uit het coderen van de (tekst) fragmenten (componenten). Dit gebeurt tijdens het selecteren van de fragmenten, waarbij het fragment samengevat wordt door één begrip of eventuele oneliner. Tijdens het coderen worden vier vaste stappen doorlopen, waarbij de eerste stap exploratief coderen is. Hierbij wordt elk stukje tekst gecodeerd en wordt er een kernwoord aan gekoppeld. Bij de tweede stap relevant coderen, wordt er opnieuw gekeken of de codes nog relevant zijn m.b.t. het fragment. Tijdens de derde stap, uniek coderen, worden er overlappende codes geïntegreerd in een overkoepelende code. Bij de laatste stap voorlopig groeperen, worden de codes voorlopig onderverdeeld in thema's en gegroepeerd.

De derde stap van de thematische analyse bestaat uit de reductiefase, waarbij er in eerste instantie gebruik wordt gemaakt van thematiseren. Bij thematiseren worden alle codes van de fragmenten in grotere categorieën geclusterd. Deze onderwerpen staan in relatie met andere onderwerpen en de probleemstelling, waarbij de gevonden onderwerpen een

representatieve samenvatting is van al het materiaal. Tijdens de tweede stap van de reductiefase, het reviseren en verfijnen van de gevonden thema's/onderwerpen, wordt opnieuw nagegaan in hoeverre de voorlopige thema's (die naar voren komen in de analyse) goed gedekt worden. Wanneer de voorlopige thema's uit de analyse onvoldoende representatief zijn, zullen de thema's gereviseerd en verfijnd moeten worden door middel van (her)ordering. Tijdens het ordenen van de thema's zal er gekeken worden of er sprake is van hoofd- en subthema's en in hoeverre deze een relatie met elkaar hebben. Hierbij wordt er onderscheid gemaakt of thema's wederzijds verband hebben, een onderdeel van een andere thema is of dat er een oorzaak en gevolg relatie is tussen de thema's.

De volgende stap van de thematische analyse zal bestaan uit de reflectiefase, waarbij er in eerste instantie thema's vastgesteld en gestructureerd worden. Dit gebeurt door de thema's te evalueren, te interpreteren en vervolgens te verduidelijken waar de thema's op gebaseerd zijn. Tevens worden de relaties tussen thema's verduidelijkt dat karakteriserend is voor het onderwerp. Tot slot zal er in de eerste stap van deze fase een link worden gelegd tussen de probleemstelling en de gevonden verbanden tussen de thema's, waarbij vervolgens de resultaten samengevat worden in een kaart, tekst of tabel. Tijdens de tweede stap van de reflectiefase en de laatste stap van de thematische analyse zullen de gevonden resultaten verklaard en beschreven worden. In dit geval zal er een masterscriptie geschreven worden, waarbij deze methodesectie gevolgd zal worden door een resultatensectie, conclusie en discussie.

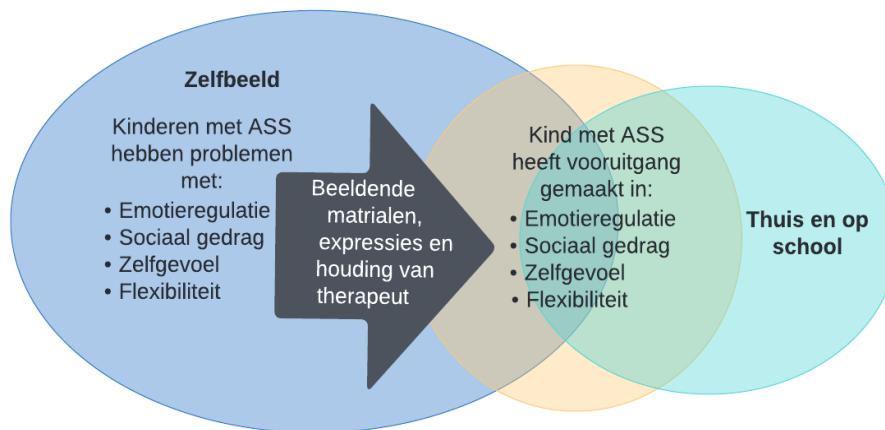
Bijlage C

Uitgebreide beschrijving Zelf in beeld

Kinderen die zich aanmelden voor beeldende therapie lijden regelmatig aan een negatief zelfbeeld, onzekerheid, somberheid, kunnen moeite hebben met veranderingen en plotseling kwaad of angstig worden (Schweizer, 2020). Tevens ervaren deze kinderen belemmeringen met betrekking tot het begrijpen van sociale omgangsvormen. De bovenstaande aspecten komen vaak in combinaties voor. Dit is de reden dat Zelf in beeld is ontwikkeld, om deze kinderen met dit type problemen te helpen. Zelf in beeld is flexibel inzetbaar, dit houdt in dat het op maat voor elk kind kan worden toegepast. Kinderen met de DSM-diagnose autisme leggen makkelijker contact tijdens het verrichten van een activiteit (Schweizer, 2020). Met behulp van Zelf in beeld kunnen kinderen zich ontwikkelen en ervaringen opdoen op het gebied van zelfinzicht, waarbij elk materiaal andere mogelijkheden biedt. Het kind leert stapsgewijs werken aan een groter project. Probleemgebieden zoals zelfbeeld, emotieregulatie, flexibiliteit en sociaal gedrag komen op verschillende manieren aan bod tijdens het beeldend werken (Schweizer, 2020). Deze therapie biedt tevens ook ondersteuning bij en bewustwording van (on)prettige ervaringen en verheldert zowel sterktes als zwaktes van het kind. In Figuur 2 is er een visuele weergave te vinden. Doordat het kind woorden leert geven aan ervaringen, breiden de communicatieve vaardigheden zich uit en wordt het kind socialer. Het kind leert omgaan met tegenslagen waardoor zowel flexibiliteit als zelfbeeld aan bod komen.

Figuur 2.

De invloed op gedrag aan de hand van beeldende therapie bij kinderen met ASS



De beeldende therapeut heeft minimaal een HBO opleiding creatieve therapie en minimaal 2 jaar werkervaring met de doelgroep. De behandeling bestaat uit tien bijeenkomsten, maar wanneer er weinig vooruitgang is ten aanzien van de gestelde behandeldoelen, kan de behandeling met vijf of tien bijeenkomsten worden uitgebreid. De bijeenkomsten zijn wekelijks en duren 45 minuten. Het doel van de beeldende therapie is om het kind met autisme te helpen op één of meer van de volgende gebieden: zelfbeeld, flexibiliteit, emotieregulatie en of sociaal gedrag. De behandeling bestaat uit drie fases, namelijk: de afstemmingsfase, de variatiefase en de expressiefase.

De afstemmingsfase bestaat uit drie bijeenkomsten waarin kennismaking en gewenning centraal staat. De therapeut zal in deze drie bijeenkomsten ondersteunen, contact maken en afstemmen met betrekking tot beeldende materialen en onderwerpen waarin het kind geïnteresseerd is. Ook zal de therapeut in overleg met ouders, verzorgers, betrokkenen en/of leerkrachten verhelderen waar er aan gewerkt zal worden.

De variatiefase bestaat uit vier tot acht bijeenkomsten. In deze bijeenkomsten stimuleert de therapeut het kind om andere ervaringen op te doen, waarbij het kind ook leert om met verschillende beeldende materialen en expressievormen af te wisselen.

In de expressiefase is het kind in staat om te werken met beeldende materialen, waarbij het kind kenbaar kan maken hoe het beeldend werken ervaren wordt en wat hierin voorkeuren en weerstanden in zijn. In de laatste twee bijeenkomsten wordt er aandacht besteed aan wat

het kind tijdens de beeldende therapie heeft geleerd. Om te bepalen wat het behandelresultaat is, zal dit gebeuren door middel van de scores die voortvloeien uit de Goal Attainment Scaling for child diagnosed ASD in Art Therapy (GAS AT ASD). De follow-up sessie volgt vijf weken na afronding van de behandeling. Hierbij vullen de ouders, het kind en de leerkracht(en) de GAS schaal in. Ook zal het kind dan nog een keer naar de beeldende therapie komen. Verder vult het kind een gestandaardiseerde zelfevaluatievragenlijst in, de Competentie Belevingsschaal voor kinderen (CBSK), aan zowel het begin, het eind en tijdens de follow-up.

Doelgroep

De therapie wordt gegeven aan kinderen in de basisschoolleeftijd van 6 tot en met 12 jaar met een diagnose autismespectrumstoornis. Deze kinderen hebben minimaal een gemiddeld IQ van 80 en ervaren problemen op het gebied van zelfbeeld, flexibiliteit, emotieregulatie en sociaal gedrag.

MOVE, een vormgeving methode in beeldende therapie

MOVE is een therapievorm waarin het creatief proces centraal staat. Het creatief proces houdt in dat het een oplossingsgericht proces is, waarbij onderliggende aspecten of vragen uit het beeldend werken wordt achterhaald en waarin er geleidelijk tot een beeldend antwoord gekomen wordt (Schweizer, 2009). Een belangrijk aspect van MOVE is dat er aangeleerd wordt om naar het eigen beeldend gedrag en keuzes te leren kijken, maar ook dat er een nieuwe vormgeving ontwikkeld wordt. De nieuwe uitdrukkingsmogelijkheden kunnen zich uiten in nieuwe gedragsmogelijkheden en nieuwe beeldspraken kunnen zich uiten in nieuwe inzichten. Hierbij is het doel van MOVE dat er een ontwikkeling plaatsvindt met betrekking tot nieuwe gedragsmogelijkheden en een verbeterd zelfconcept (Schweizer, 2009). In MOVE wordt er vanuit gegaan dat er bij de deelnemer sprake is van kracht en mogelijkheden om veranderingen te kunnen verwerkelijken. Hierbij worden vragen als: 'Hoe

pak ik iets aan en wat zijn typische manieren van mij om (persoonlijke) dilemma's te benaderen?' behandeld. Het gaat er voornamelijk om te achterhalen wat er op karakteristiek gebied eigen is en wat niet en om te achterhalen of hierin sprake is van (dis)functioneel gedrag (Schweizer, 2009).

Psychodynamische beeldende groepstherapie

Tijdens deze therapievorm staat de interacties tussen de deelnemers centraal om tot gewenste inzichten en veranderingen te komen met betrekking tot het hanteren van de veelal rigide geworden persoonlijkheidskenmerken (Schweizer, 2009). De deelnemer zoekt binnen zijn of haar eigen mogelijkheden en beperkingen naar oplossingen voor de problematieken die zijn ontstaan binnen de aangeboden relaties. Hierbij vormen alle gedragingen en ervaringen wat deel uitmaakt van het samen zijn in een groep, dat in een klinische setting ook de aspecten omtrent wonen en leven betreft, het materiaal van de behandeling. Deze therapievorm heeft een aantal doelen, namelijk: bevrediging of zingeving ervaren in de eigen mogelijkheden, verbindingen ervaren met betrekking tot de binnen- en buitenwereld en symptoomreductie door middel van het aanzetten tot veranderings-, ontwikkelings- en acceptatieprocessen (Schweizer, 2009).

Analytische tekentherapie

Analytische tekentherapie wordt ingezet voor mensen die een traumatische ervaring hebben meegemaakt. Ook kan deze therapievorm worden ingezet om over verschillende levensstadia van de deelnemer inzicht te kunnen creëren (Schweizer, 2009). Inzichten in emotionele of geestelijke oorzaken van eventuele klachten kunnen worden gecreëerd door middel van het tekenen van situaties uit het familieleven. Het innerlijke werkmodel komt in deze therapie ook aanbod, waarin cruciale gebeurtenissen en de wijze waarop de deelnemer hiermee omgaat in kaart worden gebracht. Verder kan het tekenen voor een uitlaatklep zorgen

aangezien beelden iets uitdrukken dat buiten het gebied van de taal ligt. De deelnemer kan dan beter bij het gevoelsbeleving komen (Schweizer, 2009).

Imaginatie in beeldende therapie

Imaginatie als benadering, of in andere woorden visualisatie of geleidende fantasie, is een experiëntiële psychotherapeutische techniek (Schweizer, 2009). Ervaringen en herinneringen worden in beelden opgeslagen. Hierbij bieden beelden meer duidelijkheid over hetgeen wat we voelen of bedoelen dan woorden of gedragingen dat kunnen, aangezien het op een compacte wijze eveneens bewust als onbewust informatie geeft over onze betekenisgeving (Schweizer, 2009). De mogelijkheden voor therapeutische toepassing neemt toe, doordat het beeldend uitwerken van fantasiebeelden de beelden concreter en begrijpelijker maakt (Schweizer, 2009).

Meditatief kunstzinnig werken: boetseren, tekenen en schilderen

Meditatief kunstzinnig werken: boetseren, tekenen en schilderen is onderverdeeld in vijf onderdelen (Schweizer, 2009). Het eerste onderdeel bestaat uit ‘aarden: een grondingsoefening’, waarbij de cliënt mediteert tijdens het aarden. Het tweede onderdeel staat uit ‘verkennen van de binnenwereld’, waarbij cliënte bewustwording creëert met betrekking tot de ademhaling en het aan en ontspannen van de spieren. In het derde onderdeel staat het ‘contact maken met kunstzinnige materiaal’ centraal, waarin de cliënt bijvoorbeeld in klei gaat kneden. Bij het onderdeel ‘onderwerp en opdracht’ wordt er met de cliënt op een afgestemd thema gevisualiseerd. In het onderdeel ‘realisatie’ maakt de cliënt naar aanleiding van het visualiseren een werkstuk, waarin het de bedoeling is om een authentiek werk te verrichten en niet een artistiek werk.

Bijlage D

Analyse handboek zelf in beeld

Tabel 1.

MOVE, een vormgeving methode in beeldende therapie

Pagina	Kopje	Beschrijving	Kernwoorden	Thema's
250	Beschrijving	In de beschrijving staat vermeld wat MOVE inhoud	<ul style="list-style-type: none"> - Oplossingsgericht handelen - Confrontatie en nieuwe inzichten - Nieuwe gedragsmogelijkheden en een verbeterd zelfconcept - Aanwezige kracht in de cliënt - Reflectie - Zelfconcept - Intuïtie en voorkeur - Reflectie tussen situatie in therapie en dagelijks leven 	<ul style="list-style-type: none"> - Zelfveroordeling - Zelf Acceptatie - Identiteitssynthesen - Levensfilosofie - Congruentie
254	Doel	De doelen worden	<ul style="list-style-type: none"> - Kenmerken van 	<ul style="list-style-type: none"> - Gevormdheid

		kort besproken	uiting en vormgeving - Karakteristieken (functioneel en disfunctioneel)	identiteit - Identiteitsopvatting - Zelfveroordeling - zelf acceptatie
--	--	----------------	---	---

Tabel 2.*Psychodynamische beeldende groepstherapie*

Pagina	Kopje	Beschrijving	Kernwoorden (codes)	Thema's
300	Grondlegger	In de grondlegger wordt uitgelegd hoe psychodynamische beeldende groepstherapie is ontstaan	- Interactie tussen deelnemers - Psychotherapeutisch doel - Supportief en reconstructief behandelmilieu	- Integratie samenleving - Zingeving - Zelf acceptatie
300	Beschrijving	In de beschrijving staat vermeld wat psychodynamische beeldende groepstherapie inhoud	- Interactie tussen deelnemers - Copingstijlen - Kwetsbaarheid van jezelf en anderen leren kennen, te begrijpen en delen	- Identiteit zoektocht - Gevormdheid identiteit - Zelfvertrouwen - Identiteitsopvattingen

			<ul style="list-style-type: none"> - Veiligheid creëren - Emotionele ontwikkeling bevorderen 	<ul style="list-style-type: none"> - Zelf acceptatie
302	Doelen		<ul style="list-style-type: none"> - Symptoomreductie door verandering-, ontwikkelings- en/of acceptatieprocessen - Doorbreken van starre persoonlijkheid - Zingeving in de eigen mogelijkheden - Verbinding met binnen- en buitenwereld 	<ul style="list-style-type: none"> - Zingeving - Integratie samenleving - Zelfacceptatie - Zelfveroordeling - Identiteitssynthese

Tabel 3.*Analytische tekentherapie*

Pagina	Kopje	Beschrijving	Kernwoorden (codes)	Thema's
335	Grondlegger	In de grondlegger	<ul style="list-style-type: none"> - Psychoanalytisch 	<ul style="list-style-type: none"> - Zelf acceptatie

		wordt uitgelegd hoe analytische tekentherapie is ontstaan	<p>gedachtegoed</p> <ul style="list-style-type: none"> - Onverwerkte ervaringen en onderdrukte gevoelens - Tekeningen vormen beeld over huidige situatie of verleden 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitscrisis - Existentiële angsten - Identiteitsopvattingen
335	Beschrijving	In de beschrijving staat vermeld wat analytische tekentherapie inhoud	<ul style="list-style-type: none"> - Intrapsychische invloeden - Sociale invloeden - Onderdrukte gevoelens en ervaringen - Concrete tekeningen over verschillende levensfasen - Uitlaatklep 	<ul style="list-style-type: none"> - Levensfilosofie - Integratie samenleving - Identiteitscrisis - Identiteitsopvattingen
339	Behandelthema's	De behandelthema's worden kort omschreven	<ul style="list-style-type: none"> - Veiligheid en bescherming - Herinneringen en rouw 	<ul style="list-style-type: none"> - Levensfilosofie - Integratie samenleving

			- Band met het dagelijks leven	
--	--	--	--------------------------------	--

Tabel 4.*Imaginatie in beeldende therapie*

Pagina	Koppen	Beschrijving	Kernwoorden (codes)	Thema's
344	Beschrijving	In de beschrijving staat kort vermeldt wat imaginatie in beeldende therapie inhoudt	<ul style="list-style-type: none"> - Betekenisgeving - 'Wat ons beweegt, belemmert en wat we nastreven.' 	<ul style="list-style-type: none"> - Zingeving - Betekenisvol leven
345	Imaginatie technieken	In dit kopje staat vermeldt hoe imaginatie in beeldende therapie kan verlopen qua technische toepassing	<ul style="list-style-type: none"> - Gevoel Contact - Dialoog - Identificatie - Creatieve expressie - Betekenis - Concretisering en toepassing in het dagelijks leven 	<ul style="list-style-type: none"> - Betekenisvol leven - Zingeving
345	Toepassing	De toepassing geeft aan hoe het toegepast	<ul style="list-style-type: none"> - Gewenst gedrag stimuleren 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteit Zoektocht

		kan worden op het taak- of probleemniveau en op het diepteniveau	(doelgericht en adequaat) - Existentiële waarde	- Integratie samenleving - Identiteitsdomeine n (wat goed en fout is)
--	--	---	--	---

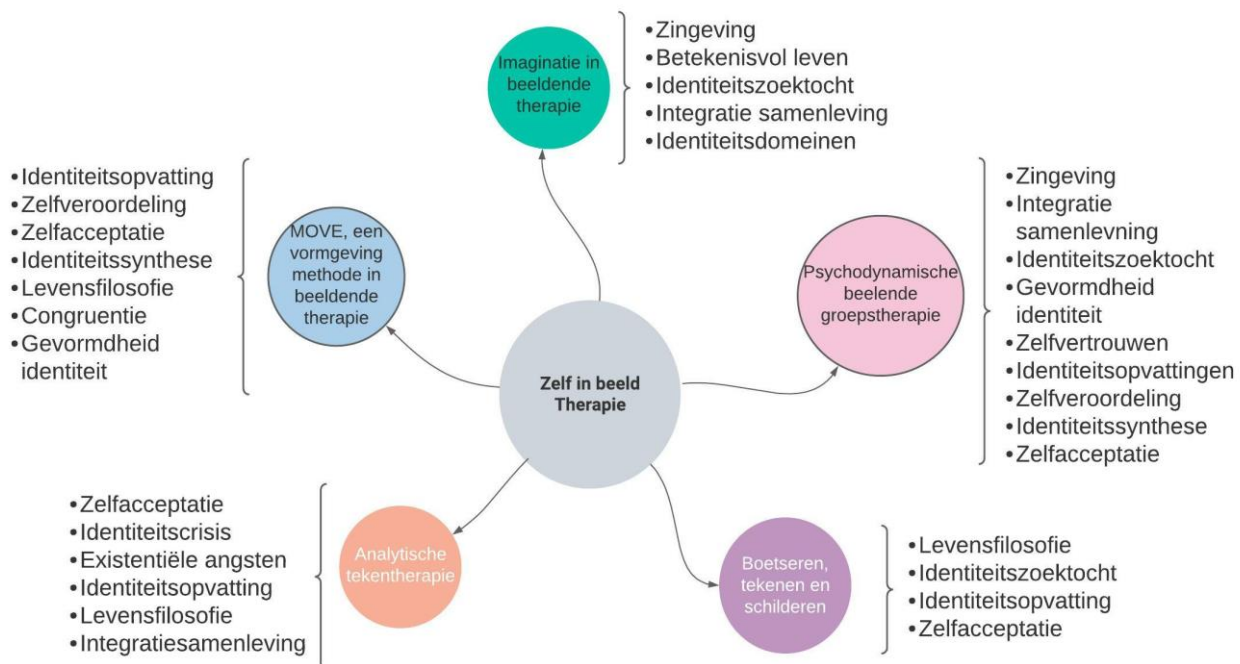
Tabel 5.*Boetseren, tekenen en schilderen*

Pagina	Koppen	Beschrijving	Kernwoorden (codes)	Thema's
348	Grondlegger	In de grondlegger wordt uitgelegd hoe meditatief kunstzinnig werken is ontstaan	- Harmonie - Eerbied - Respect	- Levensfilosofie
348	Beschrijving	In de beschrijving staat vermeld wat meditatief kunstzinnig werken inhoud	- Zonder oordeel - Afstemming - Aandacht - Contact met wat innerlijk leeft - Feitelijke gevoelde ervaringen - Gemotiveerd aan	- Identiteit Zoektocht - Identiteitsopvatting en - Zelfacceptatie

			zichzelf werken - Reflectie zelfkennis	
	Onderzoek	In het onderzoek wordt kort benoemd wat de doelstelling van de interventie is	- Doelstelling contact maken met het gevoelsleven	- Zelf acceptatie

Bijlage E

Themabool Zelf in beeld



Bijlage F

Uitgebreide omschrijving Emotie regulatie training

Kwetsbare jongeren die moeite ervaren met het reguleren van emoties zijn geschikt voor de emotieregulatie training met de achterliggende gedachte om deze jongeren te kunnen ondersteunen door middel van handvaten aan te reiken. Door middel van deze training wordt dit bereikt door de jongeren vaardigheden aan te leren, zodat ze hun emoties en gedrag beter kunnen reguleren en hanteren in het dagelijks leven. Ook zorgt het aanleren van deze vaardigheden ervoor dat jongeren meer verantwoordelijkheid leren te dragen met betrekking tot hun eigen gedragingen. Door de toepassing van de aangeleerde vaardigheden gaan jongeren zich beseffen dat er in de meeste situaties een keuzemogelijkheid is om toe te kunnen passen.

Doelgroep

Deze training is gericht op jongeren van 12 t/m 18 jaar, waarbij deze jongeren moeite ervaren om hun gedrag en emoties goed te kunnen reguleren in het dagelijks leven. Deze jongeren worden gekarakteriseerd met intense stemmingswisselingen en impulsief gedrag. Dit heeft als gevolg dat deze jongeren herhaaldelijk in de problemen geraken, waardoor er op de omgeving en de hulpverlening een beroep op wordt gedaan. De problemen waar deze doelgroep vaak mee te maken krijgen, als gevolg van emotieregulatie problemen, zijn verslechterde schoolvoortgang en ervaring, zelfbeschadiging, verslechterd vermogen om effectief met anderen relaties aan te gaan en vaker in conflicten geraken.

Voorwaarde deelname

Met betrekking tot deelname aan de training zijn er een aantal voorwaarden waaraan er voldaan moet worden, zodat er van de training geprofiteerd kan worden. Hierbij zijn de voorwaarden dat er sprake moet zijn van enige lijdensdruk en motivatie. Dat de deelname niet voortvloeit vanuit de omgevingsdruk. Dat de deelnemer bereid en in staat moet zijn om naar

het eigen gedrag te kijken, waarbij de deelnemer de oorzaak en het gevolg van het vertoonde gedrag wil onderkennen in relatie met de betrokkenen omgeving. Dat de deelnemer bereid moet zijn om ervaringen in de groep te delen en aanwezig te zijn bij elke zitting. Ook moet de deelnemer in staat zijn om aan de training deel te nemen zonder dat er sprake is van middelengebruik, agressief gedrag of zelfbeschadigingen.

De training

Deze emotie regulatie training vindt plaats in groepsvorm, waarbij de groepen uit zes tot negen jongeren bestaat. De emotie regulatie training bestaat uit 17 zittingen die onderverdeeld zijn over vier verschillende onderdelen. Hierbij duurt een zitting ongeveer een uur en driekwartier. De eerste zitting bestaat uit het onderdeel “uitleg over emotie regulatie problemen”, waarbij er uitlegt wordt gegeven over wat emotionele buien inhouden, maar ook hoe de training de komende zittingen eruit zullen zien. Het tweede onderdeel “aanleren van emotieregulatie vaardigheden” komen aanbod in zitting twee, drie, vier, zeven en acht. In dit onderdeel worden de deelnemers uitgedaagd om onnodige hoge emoties en de bijbehorende denkwijze hiervan in kaart te brengen met de achterliggende gedachte om een meer passende gedraging en denkwijze te vinden. Het derde onderdeel “jezelf leren kennen” komen aanbod in zitting vijf en zes. In dit onderdeel worden gaan deelnemers achterhalen wie ze zelf zijn met de achterliggende gedachte om te achterhalen welke benaderingshandelingen gebruikt worden en welke oplossingen, adviezen en aanpak het beste hierop aansluit. Het vierde onderdeel “leefstijlontwikkeling” komen aanbod in zitting negen tot en met zitting zeventien. In dit onderdeel gaat de deelnemer een leefstijl ontwikkelen waarin emotionele buien zo min mogelijk voor komen als tot consequenties kunnen leiden. Verder wordt er in dit onderdeel geoefend om evenwichtiger en planmatiger om te gaan met aspecten als slapen, eten, sporten, lichamelijke gezondheid, geld, relaties, werk en vrije tijd. Gedurende hele training wordt er in elke zitting aandacht besteed aan afleidingstechnieken en ontspanningsoefeningen.

Bijlage G

Analyse cursusboek Emotieregulatie Training (ERT)

Tabel 1.

Kennismaking en uitleg

Pagina	Koppen	Beschrijving	Codes	Thema's
5	Kennismaking	Voorstellen d.m.v. voorbereiding kennismakingsformulier	<ul style="list-style-type: none"> - Zelfkennis - persoonsbeschrijving 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitsopvatting - Gevormdheid identiteit
5	Uitleg over emotieregulatie problemen	Uitleg + doel medegedeeld	<ul style="list-style-type: none"> - Emotieregulatie - Emotionele prikkels 	x
5	3. Opdracht	Oefening met emotionele bui	<ul style="list-style-type: none"> - Emotionele bui - Oorzaak emotie achterhalen 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitszoektocht - Zelfacceptatie - Identiteitscrisis
6	4. Spelregels	Uitleg wat er verwacht wordt bij het maken van opdrachten en hoe er tijdens de training gedragen moet worden	<ul style="list-style-type: none"> - Structuur - Verantwoordelijkheid wordt gegeven - Ervaring opdoen 	<ul style="list-style-type: none"> - Levensfilosofie

7	5. Opdracht	Doel voor cursus opschrijven	- Doel	x
7	6. Uitleg over hoe je je door anderen kunt laten sturen	Beschrijving hoe je het beste iemand kunt vinden die je tijdens dit proces ondersteun om de vaardigheden toe te passen	- Ondersteuning omgeving	x
8	7. Opdrachten voor de volgende keer	Huiswerk voor zitting 2	- Ondersteuning omgeving - Emotionele buien achterhalen	- Identiteitszoektocht - Zelf acceptatie - Gevormdheid identiteit - Identiteitscrisis

Tabel 2.

Uitleg cognitief denkmodel en introductie 5G's-Schema

Pagina	Koppen	Beschrijving	Codes	Thema's
12	1. Huiswerkopdracht bespreken	Huiswerkopdracht over emotieregulatie	- Emotionele bui - Stemningsregistratie emotie	- Identiteitszoektocht - identiteitscrisis
12	2. Het cognitief model	Beschrijving toepassing 5G's-Schema	- Gedachte - Gevoel - Gedrag	- Betekenisvol leven - Zingeving

			- Gevolg	- Zelfbeeld
13	3. Opdracht	Oefening met gedachte en gevoel uit een casus	- Bewustwording gedachten - Bewustwording emotie - Bewustwording gedrag op emotie	- Zingeving - Zelfacceptatie - Zelfveroorde- ling - Identiteitszoe- ktocht
13	4. Opdracht	Gedachten oefening met situatie van deelnemer. Situatie → gevoel → gedachte	- Bewustwording gedachte en gevoel emotie	- Zingeving - Zelfacceptatie - Identiteitszoe- ktocht
14	5. Opdracht voor de volgende keer	Huiswerk opsporen gedachten en gevoelens in situaties	- Bewustwording gedachten en gevoelens	- Zingeving - Zelfacceptatie - Identiteitszoe- ktocht

Tabel 3.

Automatische gedachten en helpende, handige gedachten

Pagina	Koppen	Beschrijving	Codes	Thema's
--------	--------	--------------	-------	---------

17	1. Huiswerkopdrachten bespreken	Bespreking huiswerk over de opdracht met de eerste drie G's	- Bewustwording gedachten en gevoelens	- Zingeving - Zelfacceptatie - Identiteitszoektocht
17	2. Automatische gedachten	Uitleg hoe automatische gedachten ontstaan	- Bewustwording gedachten	- Zingeving - Zelfacceptatie - Identiteitszoektocht
17	3. Opdracht: opsporen van disfunctionele vaste denkpatronen	Oefening om disfunctionele gedachte op te sporen die emoties beïnvloeden. Aanrijking handvaten om met disfunctionele denkpatronen om te gaan.	- Bewustwording disfunctionele denkpatronen - Aanpassing disfunctionele denkpatronen	- Identiteitsopvatting - Zelfacceptatie - Identiteitscrisis - Identiteitszoektocht - Levensfilosofie
25	4. Oefening: automatische gedachten toetsen	Oefening bewijzen van gedachten nasporen	- Bewustwording realisatie gedachte	- Identiteitsopvatting - Zelfacceptatie - Identiteitszoektocht

25	Opdrachten voor de volgende keer	Huiswerk voor emotionele buien, stemming en disfunctionele gedachte	- Realisatie emotionele buien, stemming en gedachten	- Identiteitsopvatting - Zelfacceptatie - Identiteitscrisis - Identiteitszoektocht
----	----------------------------------	---	--	---

Tabel 4.*Herkennen van een emotionele bui*

Pagina	Koppen	Beschrijving	Codes	Thema's
28	1. Opdrachten bespreken	Huiswerkopdracht bespreken	- Realisatie emotionele buien, stemming en gedachten	- Identiteitsopvatting - Zelfacceptatie - Identiteitscrisis - Identiteitszoektocht
28	2. Ontstaan van een emotionele bui	Uitleg hoe een emotionele bui kan ontstaan	- Emotionele bui oorzaken	- Identiteitszoektocht - Gevormdheid identiteit - Zelfbeeld
28	3. Introductie van 'de emotionele bui in een schema'	Schematische weergave van hoe een emotionele reactie verloopt	- Verloop emotionele reactie	- Identiteitszoektocht - Identiteitsopvatting - Gevormdheid identiteit
29	4. Herkennen van een emotionele bui	Oefening om emotionele bui	- Bewustwording bui	- Zelfacceptatie - Identiteitsopvatting - Zelfveroordeling

		te leren herkennen	<ul style="list-style-type: none"> - Bewustwording handeling tijdens bui - Bewustwording ontstaan bui 	<ul style="list-style-type: none"> - identiteitscrisis - Zelfbeeld
30	5. Observeren van een bui	Oefening hoe een bui ervaren wordt.	<ul style="list-style-type: none"> - Emoties signaleren - Bewustwording 	<ul style="list-style-type: none"> - Zelfacceptatie - Identiteitsopvatting
30	6. Opdracht	Oefening emotie registratie tijdens ontspanning	<ul style="list-style-type: none"> - Emotie registratie - Bewustwording 	<ul style="list-style-type: none"> - Zelfacceptatie - Identiteitsopvatting - Zelfbeeld
30	7. Benoemen van gevoelens	Uitleg onderscheid tussen denken en voelen	<ul style="list-style-type: none"> - Voelen - Denken 	<ul style="list-style-type: none"> - Zelfbeeld - Identiteitszoektocht
30	8. Opdracht	Oefening emoties benoemen en ordenen	<ul style="list-style-type: none"> - Betrokken emoties 	<ul style="list-style-type: none"> - Zelfbeeld - Zelfacceptatie
30	9. Voorbereiden op de voorlichtingsbijeenkomst	×	×	×

31	10. Opdrachten voor een volgende keer	Huiswerk analyseren buien	- Realisatie buien	- Zelfbeeld - Zelfacceptatie
----	---	------------------------------	--------------------	---------------------------------

Tabel 5.*Jezelf leren kennen*

Pagina	Koppen	Beschrijving	Codes	Thema's
36	1. Evalueren van de informatie bijeenkomst	Evaluatie	×	×
36	2. Opdrachten bespreken	Bespreking van opdracht	- Observatie - buien - Stemming	- Zelfbeeld - Zelfveroordeling - Identiteitsopvatting
36	3. Jezelf leren kennen	Uitleg hoe je je zelf kunt leren kennen	- Zelfkennis - Sterke kanten - Zwake kanten - Jezelf leren ontdekken	- Zelfbeeld - Zelfveroordeling - Identiteitsopvatting - Identiteitszoektocht
37	4. Opdracht: jezelf leren kennen	Oefening om jezelf te leren kennen door aanleg, geschiedenis, huidige	- Zelfrealisatie - Verleden, heden, toekomst - Aanleg	- Zelfbeeld - Zelfveroordeling - Identiteitszoektocht - Identiteitsopvatting

		situatie, toekomst		
38	5. Ontspanningsoefening	Oefening	- Ontspanning	- Identiteitszoektocht
38	6. Opdrachten voor de volgende keer	Huiswerk jezelf leren kennen, muziek meenemen, stemming en buien registreren	- Zelfkennis - Zelfontdekking - Stemming	- Zelfbeeld - Identiteitszoektocht - Identiteitsopvatting - Zingeving

Tabel 6.*Je zelfkennis gebruiken*

Pagina	Koppen	Beschrijving	Codes	Thema's
43	1. Opdrachten bespreken	Huiswerk bespreking	- Zelfkennis - Stemming - Emotionele buien	- Zelfbeeld - Identiteitsopvatting - Identiteitscrisis
43	2. Je zelfkennis gebruiken	Uitleg over zelfkennis inzetten	- Eigenschappen - Leefstijl ontwikkelen - Best functionerend	- Zelfbeeld - Identiteitszoektocht - Levensfilosofie - Identiteitsdomeinen

43	3. Opdracht	Opdracht over bewustzijn zelfkennis	<ul style="list-style-type: none"> - Eigenschappen - Gedachten 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitsopvatting - Zelfbeeld - Levensfilosofie
44	4. Informeren van anderen	Uitleg over zelfkennis delen met anderen	<ul style="list-style-type: none"> - Emotieregulatie - Delen met anderen 	<ul style="list-style-type: none"> - Integratie samenleving - Identiteitsopvatting - Zelfbeeld
44	5. Ontspanningsoefening	Naar CD luisteren	<ul style="list-style-type: none"> - Ontspanning - Muziekstijl 	x
44	6. Opdrachten voor de volgende keer	Huiswerkopdracht	<ul style="list-style-type: none"> - Probleem delen - Stemming - Leren ontspannen - Buien 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitszoektocht - Integratie samenleving - Identiteitsopvatting

Tabel 7.*Doorbreken van een emotionele bui*

Pagina	Koppen	Beschrijving	Codes	Thema's
48	1. Opdracht bespreken	Huiswerkopdracht	<ul style="list-style-type: none"> - Probleem delen - Ontspanning leren - Stemmingsbewustzijn - Efficiënte gedachten 	<ul style="list-style-type: none"> - Integratie samenleving - Identiteitszoektocht - Identiteitsopvatting - Levensfilosofie

				- Zelfacceptatie
48	2. De emotionele bui en gedrag	Uitleg over emotionele bui m.b.t. praktische opties voor controle	<ul style="list-style-type: none"> - Emotionele controle - Emotionele bui 	<ul style="list-style-type: none"> - Levensfilosofie - Zelfacceptatie - Zelfbeeld
48	3. Time-out	Het toepassen van een time-out bij verlies emotionele controle	<ul style="list-style-type: none"> - Time-out - Emotionele controle 	<ul style="list-style-type: none"> - Levensfilosofie
48	4. Opdracht	Opdracht over reageren in een beladen situatie	<ul style="list-style-type: none"> - Bewustwording keuzemogelijkheid i.v.m. reactie 	<ul style="list-style-type: none"> - Levensfilosofie - Identiteitszoektocht
49	5. Opdracht: manieren om een time-out te nemen	Opdracht over hoe helpende gedachten geactiveerd kunnen worden.	<ul style="list-style-type: none"> - Functionele gedachten - Afleiding creëren - Zelfbeheersing vergroten 	<ul style="list-style-type: none"> - Levensfilosofie - Identiteitszoektocht - Zingeving
50	6. Ontspannings oefening	Oefening om te ontspannen	<ul style="list-style-type: none"> - Leren ontspannen 	x
50	7. Opdrachten voor de	Huiswerk	<ul style="list-style-type: none"> - Time-out lijst creëren - Stemming - Ontspanning 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitsopvatting - Zelfbeeld - Identiteitscrisis

	volgende keer		<ul style="list-style-type: none"> - Hoge emoties in situaties - Functionele gedachten creëren 	<ul style="list-style-type: none"> - Zingeving
--	------------------	--	--	---

Tabel 8.

Herkennen, voorkomen en doorbreken van een bui

Pagina	Koppen	Beschrijving	Codes	Thema's
55	1. Opdracht bespreken	Huiswerk bespreking	<ul style="list-style-type: none"> - Time-out lijst creëren - Stemming - Ontspanning - Hoge emoties in situaties - Functionele gedachten creëren 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitsopvatting - Zelfbeeld - Identiteitscrisis - Zingeving
55	2. We zetten nog eens op een rijtje wat we tot dusver hebben besproken:	Samenvatting van behandeling tot nu toe	<ul style="list-style-type: none"> - Bewustwording emotionele buien - Emotionele bui voorkomen 	<ul style="list-style-type: none"> - Zelfbeeld - Identiteitsopvatting - Levensfilosofie
56	3. Opdracht	Opdracht om time-outlijst en ken-jezelf-	<ul style="list-style-type: none"> - Time-out leren toepassen - Functionele gedachten 	<ul style="list-style-type: none"> - Zingeving - Levensfilosofie - Identiteitszoektocht

		formulier bij te werken	- Ontspanning	
56	4. Opdracht	Opdracht om d.m.v. een rollen spel de time-out te leren inzetten	- Time-out - Zelfbeheersing vergroten	- Zingeving - Identiteitszoektocht
57	5. Ontspanningsoefening	Oefening om te ontspannen	- Leren ontspannen	x
57	6. Opdrachten voor de volgende keer	Huiswerkopdracht	- Leren ontspannen - Stemming bewustzijn - Keuzemogelijkheid vergroten	- Levensfilosofie - Identiteitszoektocht

Tabel 9.*Introductie leefstijlontwikkeling en veranderplannen*

Pagina	Koppen	Beschrijving	Codes	Thema's
61	1. Opdrachten bespreken	Huiswerkopdracht bespreken	- Leren ontspannen - Stemming bewustzijn - Keuzemogelijkheid vergroten	- Levensfilosofie - Identiteitszoektocht

61	2. Leefstijlontwikkeling	Uitleg over balans in alle levensterreinen en energiebalans	<ul style="list-style-type: none"> - Balans op alle levensterreinen - Energie huishouding 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitsdomeinen - Levensfilosofie - Zingeving - Zelfacceptatie
61	3. Opdracht: invullen van de leefstijlvragenlijst	Vragenlijst invullen met betrekking tot verschillende leefstijlgebieden	<ul style="list-style-type: none"> - Bewustwording relaties - Bewustwording lichamelijke gezondheid - Bewustwording slaappatroon - Bewustwording (lichamelijke) activiteiten patroon - Bewustwording financieel aspect 	<ul style="list-style-type: none"> - Integratie samenleving - Zelfbeeld - Identiteitszoektocht - Zingeving - Zelfacceptatie
61	4. Veranderen van leefstijl	Tips om verandering makkelijk in de praktijk te kunnen bereiken	<ul style="list-style-type: none"> - Tijd investeren in gedragsverandering - Voor en nadelen van gedragsverandering bewust worden 	<ul style="list-style-type: none"> - Levensfilosofie - Zingeving - Betekenisvol leven - Identiteitszoektocht
62	5. Methode om een	Stappen plan om verandering te realiseren	<ul style="list-style-type: none"> - Bewustwording gedragsverandering realiseren 	<ul style="list-style-type: none"> - Levensfilosofie - Zingeving - Betekenisvol leven

	veranderplan te maken		- Omgevingssteun	- Identiteitszoektocht
62	6. Opdracht	Opdracht om te bedenken wat veranderd wil/mag worden	- Bewustwording verandering op bepaalde leefgebieden	- Identiteitsdomeinen - Levensfilosofie - Identiteitszoektocht
63	7. Ontspannings oefening	Oefening om te ontspannen	- Ontspanning	x
63	8. Opdrachten voor de volgende keer	Huiswerkopdrachten	- Ontspanning aanleren - Veranderplan afroeden leefstijl - Emotionele bui	- Identiteitszoektocht - Levensfilosofie

Tabel 10.*Veranderplannen*

Pagina	Koppen	Beschrijving	Codes	Thema's
70	1. Opdracht bespreken	Huiswerk bespreken	- Ontspanning aanleren - Veranderplan afroeden leefstijl - Emotionele bui	- Identiteitszoektocht - Levensfilosofie
70	2. Je leefstijl veranderen	Uitleg leefstijl veranderen	- Leefstijl - Veranderingstaal	- Identiteitsopvatting - Identiteitszoektocht

				<ul style="list-style-type: none"> - Levensfilosofie - Zingeving - Betekenisvol leven
70	3. Opdracht	Opdracht oefenen met casus en 5G's-Schema	<ul style="list-style-type: none"> - Gebeurtenis - Gedachte - Gevoel - Gedrag - Gevolg 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitszoektocht - Zelfacceptatie - Zelfbeoordeling - Zelfbeeld - Betekenisvol leven
71	4. Veranderplannen maken, vervolg	Uitleg stapsgewijze verandering toepassen	<ul style="list-style-type: none"> - Verandering realiseren leefstijl 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitszoektocht - Zingeving - Levensfilosofie
72	5. Opdracht	Opdracht om verandering stapsgewijs te behalen	<ul style="list-style-type: none"> - Verandering realiseren leefstijl - Stappenplan 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitszoektocht - Zingeving - Levensfilosofie
72	6. Tussenevaluatie	Tussentijdse evaluatie training	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluatie 	x
73	7. Evaluatie gestelde doelen	Tussentijdse evaluatie van opgestelde doel	<ul style="list-style-type: none"> - Doel realiseren 	<ul style="list-style-type: none"> - Zelfbeeld - Zelfacceptatie - Levensfilosofie
73	8. Ontspanningsoefening	Oefening om te ontspannen	<ul style="list-style-type: none"> - Ontspanning 	x

73	9. Opdrachten voor de volgende keer	Huiswerk opdrachten	<ul style="list-style-type: none"> - Verandering realiseren leefstijl - Slaap - Emotionele buien 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitszoektocht - Zingeving - Levensfilosofie - Zelfbeeld
----	-------------------------------------	---------------------	---	---

Tabel 11.*Omgaan met slapen en eten*

Pagina	Koppen	Beschrijving	Codes	Thema's
79	1. Opdrachten bespreken	Huiswerk bespreken	<ul style="list-style-type: none"> - Verandering realiseren leefstijl - Slaap - Emotionele buien 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitszoektocht - Zingeving - Levensfilosofie - Zelfbeeld
79	2. Omgaan met slapen, inleiding	Uitleg over hoe er met slaapproblemen omgegaan kan worden die door emotieregulatie problemen voortkomen	<ul style="list-style-type: none"> - Emotieregulatie - Slaap bevordering 	<ul style="list-style-type: none"> - Zelfbeeld - Zelfacceptatie - Identiteitszoektocht
79	3. Opdracht	Opdracht over slaappatroon in kaart brengen	<ul style="list-style-type: none"> - Slaappatroon bewustwording 	<ul style="list-style-type: none"> - Zelfbeeld - Zelfacceptatie - identiteitszoektocht

79	4. Algemene richtlijnen voor een gezond slaappatroon	Tips om slaappatroon te bevorderen	<ul style="list-style-type: none"> - Slaap bevorderen - Welzijn 	<ul style="list-style-type: none"> - Zelfbeeld - Identiteitszoektocht
79	5. Omgaan met eten, inleiding	Uitleg gevolgen van slecht eten	<ul style="list-style-type: none"> - Welzijn - Eetpatroon 	<ul style="list-style-type: none"> - Zelfbeeld - Zelfacceptatie - Identiteitszoektocht
80	6. Opdracht	Opdracht waarin eten centraal staat	<ul style="list-style-type: none"> - Bewustwording eten 	<ul style="list-style-type: none"> - Zelfbeeld - Zelfacceptatie - identiteitszoektocht
80	7. Algemene richtlijnen voor een evenwichtig eetpatroon	Tips voor evenwichtig eten	<ul style="list-style-type: none"> - Welzijn 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitszoektocht - Zelfbeeld
80	8. Ontspanningsoefening	Oefening om te ontspannen	<ul style="list-style-type: none"> - Ontspanning 	x
80	9. Opdrachten voor de volgende keer	Huiswerk opdrachten	<ul style="list-style-type: none"> - Verandering realiseren leefstijl - Balans - Ontspanning - Emotionele buien 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitszoektocht - Zingeving - Levensfilosofie

Tabel 12.

Omgaan met alleen zijn/ Omgaan met school, werk en vrije tijd

Pagina	Koppen	Beschrijving	Codes	Thema's
86	1. Opdrachten bespreken	Huiswerken bespreken	<ul style="list-style-type: none"> - Verandering realiseren leefstijl - Balans - Ontspanning - Emotionele buien 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitszoektocht - Zingeving - levensfilosofie
86	2. Omgaan met het alleen zijn	Uitleg over waarom mensen met emotieregulati e problemen alleen lastig vinden	<ul style="list-style-type: none"> - Bewustwording gedrag bij alleen zijn 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitsopvatting - Identiteitszoektocht - Zelfbeeld - Existentiële angsten
86	3. Opdracht	Oefening met thema alleen zijn	<ul style="list-style-type: none"> - Bewustwording - Situatie beoordelen alleen zijn 	<ul style="list-style-type: none"> - Zelfveroordeling - Zelfbeeld
87	4. Opdracht	Oefening om te bedenken wat kan helpen tijdens het alleen zijn	<ul style="list-style-type: none"> - Functionaliteit alleen zijn vergroten 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitszoektocht - Levensfilosofie - Zingeving - Betekenisvol leven
87	5. Omgaan met school, werk en	Tips hoe om te gaan met tijdsindeling	<ul style="list-style-type: none"> - Tijdsindeling - Bewustwording tijdsindeling 	<ul style="list-style-type: none"> - Zingeving - Identiteitsdomeinen - Integratie samenleving

	vrije tijd, inrichten			
88	6. Opdracht	Opdracht over tijdsverdeling	- Bewustwording tijdsindeling	- Zingeving - Identiteitsdomeinen
88	7. Opdracht	Opdracht bewustwording keuzemogelijk heden in moeilijke situaties	- Keuzemogelijkheden - Moeilijke situaties	- Zingeving - Levensfilosofie - Identiteitszoektocht
88	8. Ontspanningsoefening	Oefening om te ontspannen	- Ontspanning	x
89	9. Opdrachten voor de volgende keer	Huiswerkopdrachten	- Verandering realiseren leefstijl - Plan om beter te voelen als alleen - Ontspanning - Emotionele buien	- Identiteitszoektocht - Levensfilosofie - Zingeving

Tabel 13.

Omgaan met zorg voor je lichaam

Pagina	Koppen	Beschrijving	Codes	Thema's
94	1. Opdracht bespreken	Huiswerk bespreken	- Verandering realiseren leefstijl	- Identiteitszoektocht - Levensfilosofie

			<ul style="list-style-type: none"> - Plan om beter te voelen als alleen - Ontspanning - Emotionele buien 	<ul style="list-style-type: none"> - Zingeving
94	2. Zorg voor je lichaam	Uitleg over risico's lichaamsverzorging met emotieregulatie problemen	<ul style="list-style-type: none"> - Bewustwording invloed emotie op lichamelijke verzorging - Zelfbeschadiging 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitszoektocht - Zelfbeeld - Identiteitscrisis
94	3. Opdracht	Oefening over begrip lichamelijke gezondheid	<ul style="list-style-type: none"> - Bewustwording lichamelijke gezondheid 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitszoektocht - Levensfilosofie - Zingeving - Betekenisvol leven
95	4. Omgaan met lichaamsbeweging	Uitleg voordeel lichaamsbeweging	<ul style="list-style-type: none"> - Lichaamsbeweging 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitszoektocht
95	5. Opdracht	Opdracht over bewustwording huidige lichaamsbeweging	<ul style="list-style-type: none"> - Lichaamsbeweging - Bewustwording 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitszoektocht - Zelfbeeld - Levensfilosofie
95	6. Richtlijnen	Tips lichaamsbeweging inbouwen	<ul style="list-style-type: none"> - Plannen lichaamsbeweging 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitszoektocht

95	7. Ontspanningsoefening	Oefening om te ontspannen	- Ontspanning	x
95	8. Opdrachten voor de volgende keer	Huiswerk opdrachten	- Ontspanning - Emotionele buien - Verandering realiseren leefstijl	- Identiteitszoektocht - Zingeving - Levensfilosofie

Tabel 14.*Omgaan met geld*

Pagina	Koppen	Beschrijving	Codes	Thema's
100	1. Opdrachten bespreken	Huiswerk bespreking	- Ontspanning - Emotionele buien - Verandering realiseren leefstijl	- Identiteitszoektocht - Zingeving - Levensfilosofie
100	2. Omgaan met geld	Uitleg moeilijk omgaan met geld door emotieregulatie problemen	- Emotieregulatie problemen - Gelduitgave	- Identiteitszoektocht - Identiteitsdomeinen - Identiteitscrisis
100	3. Opdracht	Oefening om gelduitgave in kaart te brengen	- Gelduitgave	- Identiteitszoektocht - Levensfilosofie - Zingeving

				- Identiteitsdomein
100	4. Richtlijnen	Tips bij moeite met geld om gaan	- Geld beheersing	- Identiteitszoektocht - Identiteitsdomein
100	5. Veranderplannen evalueren	Evaluatie van verandering realisatie	- Evaluatie	- Identiteitszoektocht - Levensfilosofie - Zingeving - Zelfbeeld
101	6. Ontspanningsoefening	Oefening ontspannen	- Ontspanning	x
101	7. Opdrachten	Huiswerkopdrachten	- Bevordering geld beheersing - Verandering realiseren leefstijl - Emotionele buien - Ontspanning	- Identiteitszoektocht - Levensfilosofie - Zingeving - Zelfbeeld

Tabel 15.*Omgaan met relaties – inleiding*

Pagina	Koppen	Beschrijving	Codes	Thema's
105	1. Opdrachten bespreken	Huiswerk bespreking	- Bevordering geld beheersing	- Identiteitszoektocht - Levensfilosofie - Zingeving - Zelfbeeld

			<ul style="list-style-type: none"> - Verandering realiseren leefstijl - Emotionele buien - Ontspanning 	
105	2. Omgaan met relaties, inleiding	Uitleg problemen m.b.t. relaties bij emotieregulatie problemen	<ul style="list-style-type: none"> - Relaties - Emotieregulatie invloed 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitsdomeinen - Identiteitszoektocht - Levensfilosofie - Zelfbeeld
105	3. Opdracht	Oefening bewustwording emotionele buien	<ul style="list-style-type: none"> - Emotie - Bewustwording 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitszoektocht - Zelfbeeld - Levensfilosofie - Zingeving
106	4. Hoe kun je schade aan relaties voorkomen?	Tips om relaties schades te voorkomen	<ul style="list-style-type: none"> - Relaties in stand houden 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitsdomeinen - Identiteitszoektocht - Integratie samenleving
106	5. Ontspanningsoefening	Oefening voor ontspanning	<ul style="list-style-type: none"> - Ontspannen 	x
106	6. Opdrachten voor de volgende keer	Huiswerkopdrachten	<ul style="list-style-type: none"> - Ontspanning - Verandering realiseren leefstijl 	<ul style="list-style-type: none"> - Identiteitszoektocht - Identiteitsdomeinen - Integratie samenleving - Levensfilosofie

			- Emotionele buien (in sociale contacten)	- Zingeving
--	--	--	---	-------------

Tabel 16.*Omgaan met relaties – grenzen stellen*

Pagina	Koppen	Beschrijving	Codes	Thema's
110	1. Opdrachten bespreken	Huiswerk bespreking	- Ontspanning - Verandering realiseren leefstijl - Emotionele buien (in sociale contacten)	- Identiteitszoektocht - Identiteitsdomeinen - Integratie samenleving - Levensfilosofie - Zingeving
110	2. Grenzen stellen, inleiding	Uitleg functie grenzen stellen in een relatie met een ander	- Bewustwording grenzen stellen - Emotionele en lichamelijk onafhankelijkheid	- Identiteitszoektocht - Identiteitsdomein - Gevormdheid identiteit
110	3. Opdracht: omgaan met grenzen stellen	Oefening casus omgaan met grenzen stellen	- Grenzen stellen	- Zelfbeeld - Identiteitszoektocht - Levensfilosofie - Zingeving

111	4. Grenzen herkennen	Oefening grenzen herkennen	- Grenzen herkennen	- Zelfbeeld - Identiteitszoektocht - Levensfilosofie
111	5. Rollenspel	Oefening grenzen stellen	- Grenzen experimenteren en stellen	- Identiteitszoektocht - Integratie samenleving - Identiteitsdomeinen
111	6. Ontspanningsoefening	Oefening om te ontspannen	- Ontspannen	x
111	7. Opdrachten voor de volgende keer	Huiswerk opdrachten	- Bewustwording grenzen - Emotionele buien (tijdens sociale contacten) - Ontspanning	- Identiteitszoektocht - Identiteitsdomeinen - Integratie samenleving - Zelfbeeld

Tabel 17.*Evaluatie en afscheid*

Pagina	Koppen	Beschrijving	Codes	Thema's
116	1. Opdrachten bespreken	Huiswerk bespreking	- Bewustwording grenzen - Emotionele buien (tijdens sociale contacten)	- Identiteitszoektocht - Identiteitsdomeinen - Integratie samenleving - Zelfbeeld

			- Ontspanning	
116	2. Evaluatie omgang met emotionele buien	Evaluatie emotionele buien	- Bewustwording emotionele buien en omgang	- Zelfbeeld - Identiteitszoektocht - Identiteitsdomeinen - Integratie samenleving - Zingeving
116	3. Evaluatie veranderplannen	Evaluatie verandering leefstijl	- Verandering leefstijl	- Zingeving - Identiteitszoektocht - Zelfbeeld
116	4. Evaluatie van de doelen	Evaluatie doelen	- Persoonlijke doelen	- Identiteitszoektocht - Zelfbeeld - Zingeving - Zelfacceptatie
117	5. Evaluatie cursus	Evaluatie	- Evaluatie	x
117	6. Voorbereiding op de terugkomzittingen	Voorbereiden	- Evaluatie verandering leefstijl, emotionele, buien en doelen	- Zelfbeeld - Identiteitszoektocht - Zingeving
117	7. Ontspanningsoefeningen	Oefening om te ontspannen	- Ontspanning	x
117	8. Opdrachten voor de terugkomzittingen	Huiswerk	x	x
117	9. Afscheid	x	x	x

Bijlage H

Thematische bol Emotie Regulatie Training (ERT)

