

MILD & MOEDIG

Een werkboek met oefeningen om rust, ruimte en zachtheid voor jezelf te creëren



Geschreven door: Geralien Willems

**Femme
Focus.nl**

HEY YOU!

Wat tof dat jij dit leest, want door dit handboek te downloaden heb jij nu al de eerste stap gezet richting meer rust in je hoofd en groei van een milde en zachtere houding naar jezelf.

Doormiddel van testen en reflectievragen help ik je onderzoek doen naar de aanwezigheid van je kritische stem en krijg je inzicht in je patronen.

De oefeningen en tips zijn gericht op;

- **het tegenspreken van je kritische stem**
- **omgaan met moeilijke en/of grote emoties**
- **inzicht in hoe dit jouw dagelijks leven beïnvloedt.**

Hierin heb ik mij laten inspireren door de theorie van Positieve Psychologie en Emotionally Focused Therapy (EFT).

Gebruik dit e-book als gids. Lees, oefen, pauzeer en kom terug wanneer het goed voelt. **Alles op jouw tijd en in je eigen tempo.**

Veel liefs,

GERALIEN



MIJN VERHAAL

Mijn hele leven ben ik al aan het worstelen met hoe ik de juiste balans aanbreng. Het gaat van vol enthousiasme ergens in duiken, naar overprikkeld, oververmoeid en in ‘freeze’-stand op de bank liggen.

Op het moment dat de balans zo ver te zoeken was dat ik in een burn out belandde, zocht ik psychische hulp.

Met als resultaat de diagnose ADHD. De behandeling die daarop volgde heeft veel inzicht gegeven in hoe ik doelen stel, gezonde gewoontes creëer en kan functioneren op het gebied van planning en structuur, maar toch merkte ik na het afronden van deze behandeling dat ik me overspoeld bleef voelen door emoties en grote gevoelens en nog steeds niet goed wist hoe ik hiermee om kon gaan.

Dankzij nóg meer therapiesessies en een schoolopdracht stuitte ik op de theorie van Emotionally Focused Therapy. Dat zorgde eindelijk voor antwoorden op hoe ik deze emoties en grote gevoelens kan managen. Niet vanuit de gedachte dat deze gevoelens er niet mogen zijn, maar door er met liefde, aandacht en begrip naar te kijken.

Door het schrijven van dit e-book wil ik vrouwen helpen die worstelen met dezelfde gevoelens, zodat ook jij weer vanuit innerlijke rust met mildheid en liefde naar jezelf kunt kijken.

Ik hoop dat dit werkboek je dat gaat leren. Zodat je stopt met streven en begint met leven.

Jij bent namelijk al perfect zoals je bent.

GERALIEN

INHOUD

01 INZICHT

Introductie module 1	5
Test zelfcompassie	6
Werkblad scores zelfcompassietest	8
Uitleg interpretatie & scores	9
Emoties & ADHD	12
Test emotieregulatie	13
Scores & interpretatie	14
Afsluiting module	15

Introductie module 2	16
Coping strategieën	17
Oefening 1: ontdek je overtuigingen over emoties	18
Werkblad oefening 1	20
Voorbeeld werkblad oefening 1	21
Schrijfoefening: ombuigen van (valse) overtuigingen	23
Afsluiting module 2 + gedachtendagboek	25

02 ACTIE

03 VERANKERING

Introductie module 3	29
Samenvatting	30
Test zelfcompassie	32
Werkblad scores zelfcompassietest	34
Uitleg interpretatie & scores	35
Test emotieregulatie	38
Scores & interpretatie	39
Afsluiting module	40

Afsluitend woord

41

AFSLUITING

MODULE 1

INTRODUCTIE

Veel vrouwen met ADHD hebben geleerd om zichzelf aan te passen en klachten te verbergen. Dit leidt vaak tot sterke zelfkritiek. Zelfcompassie helpt je om met meer begrip en zachtheid te reageren, juist op momenten dat het moeilijk is.

In deze module breng je jouw zelfcompassie en emotieregulatie in kaart. Je start met het maken van de verkorte zelf-compassie test, deze bevat 12 vragen. Vervolgens beantwoord je een aantal reflectievragen m.b.t. emotieregulatie.

Let op, er is hier geen goed of fout! Zie het als een milde observatie waardoor je inzicht krijgt in je huidige situatie.



TEST ZELFCOMPASSIE*

Hoe ik doorgaans reageer naar mezelf in moeilijke periodes

Uitleg

Lees elke uitspraak zorgvuldig door voordat je antwoordt. Geef aan hoe vaak je je op de beschreven manier gedraagt, met behulp van de volgende schaal:

Bijna nooit

1

2

3

4

5

Bijna altijd

Stellingen

Score

1. Wanneer ik faal in iets dat belangrijk voor me is, word ik overspoeld door gevoelens van tekortschieten.

2. Ik probeer begripvol en geduldig te zijn tegenover de kenmerken van mijn persoonlijkheid die ik niet leuk vind.

3. Wanneer er iets pijnlijks gebeurt, probeer ik de situatie in balans te bekijken.

4. Wanneer ik mij somber voel, heb ik de neiging te denken dat de meeste andere mensen waarschijnlijk gelukkiger zijn dan ik.

5. Ik probeer mijn tekortkomingen te zien als onderdeel van het mens-zijn.

6. Wanneer ik door een heel moeilijke tijd ga, geef ik mezelf de zorg en tederheid die ik nodig heb.

<u>Stellingen</u>	<u>Score</u>
7. Wanneer iets me van streek maakt, probeer ik mijn emoties in balans te houden.	<input type="checkbox"/>
8. Wanneer ik faal in iets dat belangrijk voor me is, heb ik de neiging me alleen te voelen in mijn falen.	<input type="checkbox"/>
9. Wanneer ik me somber voel, heb ik de neiging te piekeren en me te fixeren op alles wat er mis is.	<input type="checkbox"/>
10. Wanneer ik me op een bepaalde manier tekort voel schieten, probeer ik mezelf eraan te herinneren dat gevoelens van tekortschieten door de meeste mensen worden gedeeld.	<input type="checkbox"/>
11. Ik ben afkeurend en veroordelend over mijn eigen fouten en tekortkomingen	<input type="checkbox"/>
12. Ik ben intolerant en ongeduldig tegenover die aspecten van mijn persoonlijkheid die ik niet leuk vind	<input type="checkbox"/>

<u>Bijna nooit</u>					<u>Bijna altijd</u>
1	2	3	4	5	

Uitleg scores & interpretatie test op pagina 9, 10 en 11.



WERKBLAD SCORES ZELFCOMPASSIETEST

Positieve subschalen			Totale score	Gemiddelde score
Zelfvriendelijkheid (2,6)				
Gedeelde menselijkheid (5,10)				
Mindfulness (3,7)				

Negatieve subschalen <i>Omgekeerd scoren</i>			Totale score	Gemiddelde score
Zelfveroordeling (11, 12)				
Isolatie (4, 8)				
Over-identificatie (1, 9)				

Subschalen	totale score	gemiddelde score
Positieve subschalen		
Negatieve subschalen		

De vragen van de test zijn opgedeeld in subcategorieën. Hieronder vind je de verschillende categorieën met de daarbij behorende vraag.

- **Zelfvriendelijkheid: 2, 6**
- **Zelfveroordeling (omgekeerd scoren): 11, 12**
- **Gedeelde menselijkheid: 5, 10**
- **Isolatie (omgekeerd scoren): 4, 8**
- **Mindfulness: 3, 7**
- **Over-identificatie (omgekeerd scoren): 1, 9**

Totale score berekenen:

- Noteer eerst de scores van de positieve subcategorieën zoals in onderstaand schema. Bij de categorie Zelfvriendelijkheid vul je in het eerste vakje de score in van vraag 2 en bij het tweede vakje de score van vraag 6. Herhaal dit bij de vragen van subschalen Gedeelde Menselijkheid en Mindfulness.
- Tel vervolgens per categorie de totale score bij elkaar op en noteer dit.
- Om de gemiddelde score per categorie te berekenen, deel je de totale score door 2. Noteer de uitkomst in de laatste kolom.

**onderstaand schema dient als voorbeeld*

Positieve subschalen			Totale score	Gemiddelde score
Zelfvriendelijkheid (2,6)	4	3	7	3.5
Gedeelde menselijkheid (5,10)	4	2	6	3
Mindfulness (3,7)	1	1	2	1

Zoals je wellicht al hebt gezien bij de verschillende categorieën, zijn er een aantal vragen die omgekeerd gescoord moeten worden. Dat gaat als volgt:

1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1

Voorbeeld: Je hebt bij vraag 11 een 2 ingevuld, maar dan vul je deze in als 4 punten in het schema.

- Noteer nu de scores van de negatieve subcategorieën zoals op de vorige pagina is uitgelegd.
- Tel vervolgens per categorie de totale score bij elkaar op en noteer dit in de derde kolom
- Om de gemiddelde score per categorie te berekenen, deel je de totale score door 2. Noteer de uitkomst in de laatste kolom.

**onderstaand schema dient als voorbeeld*

Negatieve subschalen <i>Omgekeerd scoren</i>			Totale score	Gemiddelde score
Zelfveroordeling (11, 12)	1	4	5	3.5
Isolatie (4, 8)	1	3	4	2
Over-identificatie (1, 9)	3	1	4	2

- Tel nu de scores van de categorieën uit de positieve subschaal bij elkaar op en noteer deze in de derde tabel.
- Deel deze totale score door 3 en vul de uitkomst in als gemiddelde score.
- Herhaal deze stappen voor de tabel van de negatieve subschalen en noteer dit in het schema

**onderstaand schema dient als voorbeeld*

Subschalen	totale score	gemiddelde score
Positieve subschalen	15	5
Negatieve subschalen	13	4.33

1.0–2.49: laag 2.5–3.5: gemiddeld 3.51–5.0: hoog

Interpretatie

Deze interpretatie gaat uit van de gemiddelde scores en maakt inzichtelijk per categorie of subschaal waar er ruimte voor verbetering is.

1.0–2.49: laag

2.5–3.5: gemiddeld

3.51–5.0: hoog

Hoe hóger de score bij de positieve subschalen, hoe groter de zelfcompassie.

Hoe hóger de score bij de negatieve subschalen, hoe lager de zelfcompassie.

Toelichting interpretatie

Bij andere psychologische testen is er meestal sprake van klinische normen of scores die aangeven wat een persoon is. Bij deze test is dat niet het geval en worden de scores gebruikt ter vergelijking. De uitslag van deze eerste test is een zogeheten 0-meting. Aan het einde van dit e-book vul je deze test nogmaals in en kun je beide uitslagen vergelijken. Op deze manier kun je nagaan of de oefeningen in dit werkboek je geholpen hebben in het krijgen van een mildere houding naar jezelf.

EMOTIES & ADHD

Doordat er nog altijd vooroordelen zijn over hoe AD(H)D er uit zou moeten zien, wordt dit minder snel bij vrouwen herkend. Zéker als er sprake is van het onoplettende type én laat dat nu net de variant zijn die vaker voorkomt bij vrouwen. Het gevolg hiervan? Vrouwen krijgen geen hulp óf de verkeerde diagnose zoals een angststoornis, depressie en/ of persoonlijkheidsstoornis.

Naast de aanwezige vooroordelen, spelen er ook maatschappelijke verwachtingen en hormonale schommelingen een rol. Vrouwen zijn daardoor geneigd hun klachten eerder te verbergen of keren zich naar binnen.

Dit zorgt voor een lagere kwaliteit van leven, problemen op verschillende leefdomeinen én er is sprake van een grotere emotionele gevoeligheid.

Om te ontdekken hoe jij met emoties omgaat, bied ik je bij deze een moment voor een korte open reflectie. Geef daarvoor antwoord op onderstaande vragen:

Welke emotie was deze week het meest aanwezig?

Welke copingstrategie werkte daarin het beste voor jou? Waarom is dat denk je?

TEST EMOTIEREGULATIE

Goede emotieregulatie is belangrijk om te kunnen omgaan met stress en angst. Het voorkomt conflicten en uitputting en zorgt voor focus en productiviteit. Om meetbaar te maken hoe jouw huidige emotieregulatie is, bij deze een korte test.

Uitleg

Lees elke uitspraak zorgvuldig door voordat je antwoordt. Geef aan wat voor jou van toepassing is op de beschreven stelling, met behulp van de volgende schaal:

Helemaal niet waar

1

2

3

4

Helemaal waar

5

<u>Stellingen</u>	<u>Score</u>
1. Ik kan meestal herkennen welke emotie ik op dit moment voel	<input type="checkbox"/>
2. Ik merk lichamelijke signalen op wanneer mijn emoties sterker worden	<input type="checkbox"/>
3. Ik kan mijn emoties op een duidelijke manier uiten wanneer dat nodig is	<input type="checkbox"/>
4. Mijn emoties nemen mij vaak onverwacht over	<input type="checkbox"/>
5. Ik kan mijzelf meestal kalmeren nadat ik een sterke emotie heb ervaren	<input type="checkbox"/>
6. Ik gebruik strategieën die mij helpen om met moeilijke emoties om te gaan	<input type="checkbox"/>

SCORE & INTERPRETATIE

Bereken nu jouw score

- Noteer alle cijfers weer in onderstaande tabel.

Let op, alleen bij vraag 4 scoor je weer omgekeerd!

1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1

- Tel nu alle genoteerde scores bij elkaar op.
- Als het goed is ligt je totaalscore tussen **6 en 30**.

Vraag	1	2	3	4	5	6	Totaal
Score							

Wat betekent jouw score?

6–15 → Je hebt vaak moeite met emotieregulatie

Je emoties kunnen je snel overspoelen of verrassen.

Je herkent signalen soms pas laat en hebt nog weinig helpende strategieën. De oefeningen in dit handboek kunnen je helpen meer grip en mildheid te ontwikkelen.

16–22 → Je zit in het middengebied

Je herkent en reguleert emoties soms goed, soms minder goed.

Je hebt al een aantal helpende vaardigheden, maar er is ruimte voor groei. Regelmatig oefenen kan je stabiliteit en zelfvertrouwen vergroten.

23–30 → Je hebt sterke emotieregulatie vaardigheden

Je herkent emoties tijdig, kunt jezelf kalmeren en gebruikt helpende coping.

Je hebt een stevige basis en kunt de oefeningen gebruiken om dit verder te versterken.

MODULE 1

AFSLUITING

Yes, vrouw! Je hebt de eerste module afgerond en stappen gezet in het vergroten van je zelfinzicht.

Vanaf hier kun je gaan ontdekken wat voor jou werkt, welke kleine stappen verschil kunnen maken en waar je misschien wat extra zachtheid kunt gebruiken.

Wat je score ook laat zien, oordeel niet, want het is slechts een beginpunt.

Bedenk voor nu één inzicht, gevoel of een; hé dit herken ik. Dat is genoeg.

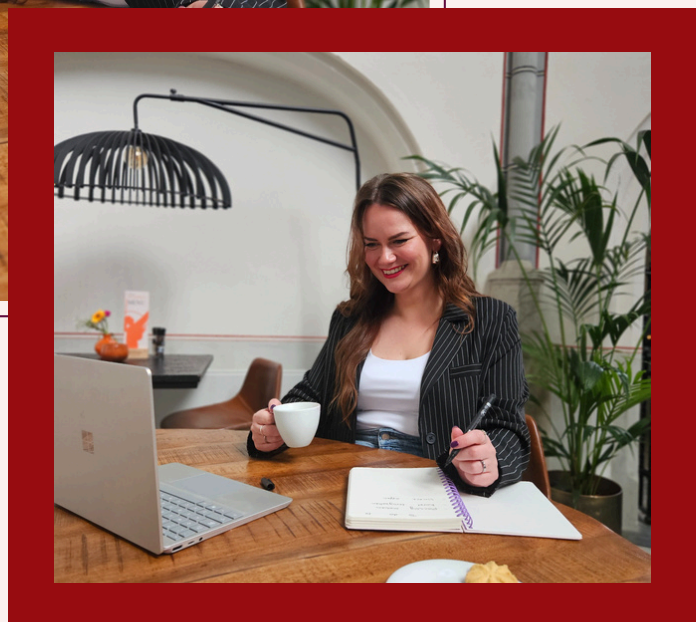
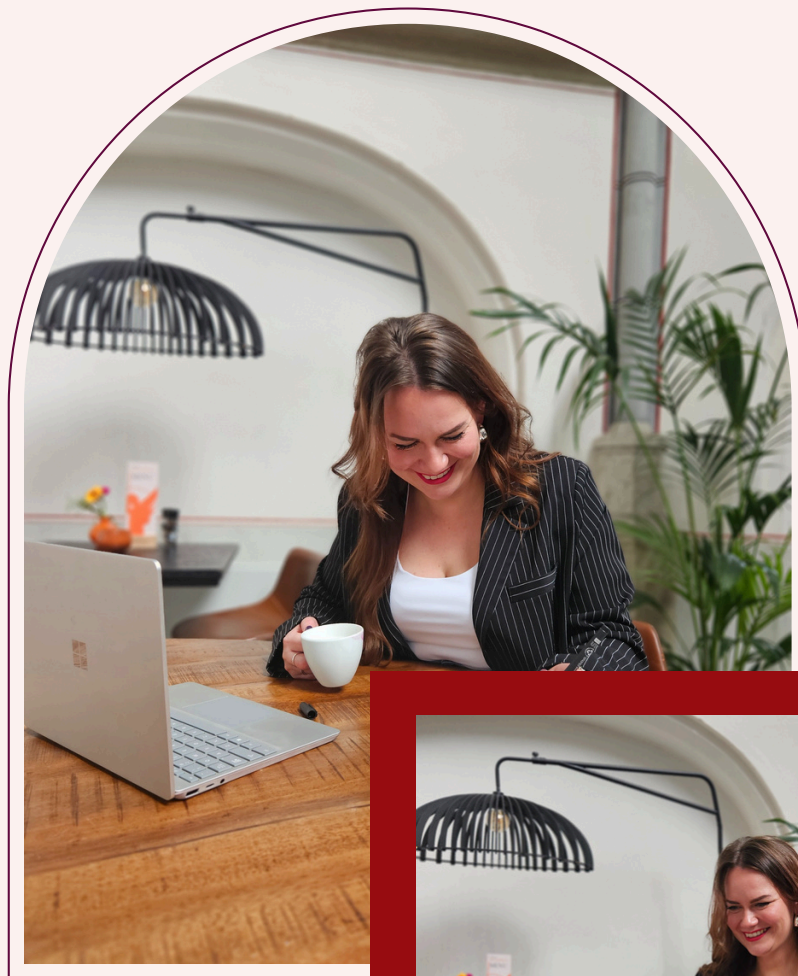
Neem even pauze, adem, land en erken dat je dit hebt gedaan.

In de volgende module ga je verder bouwen aan meer rust, mildheid en grip op je emoties.

Stap voor stap.



MODULE 2



Aan de slag!

Ik hoop dat je een beetje op adem bent gekomen en alle inzichten een plekje hebt gegeven.

In deze module krijg je informatie over welke coping strategieën er zijn en ga je leren welke functie je emoties hebben. Verder ga je oefenen om met meer mildheid naar je emoties te kijken. Dit doe je door negatieve overtuigingen te herkennen en deze om te buigen naar helpende gedachten.

COPING STRATEGIEËN

Naast de testen heb je twee reflectievragen beantwoord over je emoties van de afgelopen week en hoe je hiermee omgaat. Wellicht was het makkelijk voor je om deze vragen te beantwoorden, maar ik kan me ook voorstellen dat het moeilijk te bedenken is welke coping strategieën jij toepast.

Hieronder lees je wat coping is en welke coping stijlen er zijn.

Wat is coping?

Dit is de manier waarop iemand omgaat met stress of problemen. In dit e-book richten we ons voornamelijk op emotiegerichte coping, waarbij we oefenen met het reguleren van de emotionele reactie.

Er is ook probleemgerichte coping; deze is meer praktisch en actiegericht op het wegnemen van het probleem wat de stress veroorzaakt.

Beide coping strategieën kunnen nuttig zijn, zéker wanneer ze gecombineerd worden. Binnen deze strategieën zijn er acht coping stijlen, waarvan er 7 emotiegericht zijn en er 1 probleemgericht is.

1. **Actief een probleem oplossen (probleemgericht)**
2. **Steun zoeken (emotiegericht)**
3. **Het uiten van je emoties (emotiegericht)**
4. **Het probleem vermijden of afwachten (emotiegericht)**
5. **Verdoving zoeken (emotiegericht)**
6. **Negatieve passiviteit (emotiegericht)**
7. **Geruststellende gedachten (emotiegericht)**
8. **Acceptatie (emotiegericht)**

Veel coping strategieën zijn niet per definitie slecht, maar werken niet altijd even goed in iedere situatie. Wanneer je bijvoorbeeld als copingstijl actief een probleem oplost, werkt dit niet wanneer het probleem buiten jouw invloed ligt.

OEFENING

OVERTUIGINGEN OVER EMOTIES

In deze oefening ga jij ontdekken welke overtuigingen je hebt over emoties. Veel vrouwen met ADHD hebben geleerd hun gevoelens te verbergen, weg te drukken of te controleren.

Door even stil te staan bij wat jij gelooft over emoties, krijg je meer inzicht in waarom sommige gevoelens zo heftig aanvoelen of waarom je deze liever vermijdt.

Wees nieuwgierig en laat je oordeel achterwege.

Stap 1: Kies één lastige emotie

Schrijf deze in het midden van het figuur op het werkblad.

Stap 2: Welke overtuigingen herken jij?

Zet een vinkje bij de overtuigingen die voor jou kloppen.

Voeg gerust je eigen overtuiging toe.

Als ik mijn emoties laat zien, denken anderen minder over mij

Ik moet mijn emoties onder controle hebben

Als ik deze emotie voel, word ik overspoeld

Als ik vertel hoe ik me voel, kan iemand dat tegen me gebruiken

Anderen voelen dit niet; er is iets mis met mij

Ik moet dit zelf oplossen, zonder hulp

Negatieve emoties moet ik verbergen

Als ik me slecht voel, verlies ik de controle

Deze emotie hoort niet; ik moet ervan af

Eigen overtuiging: _____

Eigen overtuiging: _____

Schrijf de overtuigingen die je hebt aangekruist in de gedachtewolken op het werkblad.



Stap 3: Gevolgen van deze overtuigingen

Noteer wat deze overtuigingen met je doen:

- Hoe voel je je hierdoor?
- Wat doe je (of laat je) hierdoor?
- Hoe praat je tegen jezelf?

Schrijf zoveel mogelijk uitkomsten (zowel positief als negatief) in het vak “Gevolgen” op het werkblad.

Stap 4: Evaluatie

Schrijf kort voor jezelf op wat je uit deze oefening hebt gehaald.

- Wat valt je op aan jouw overtuigingen?

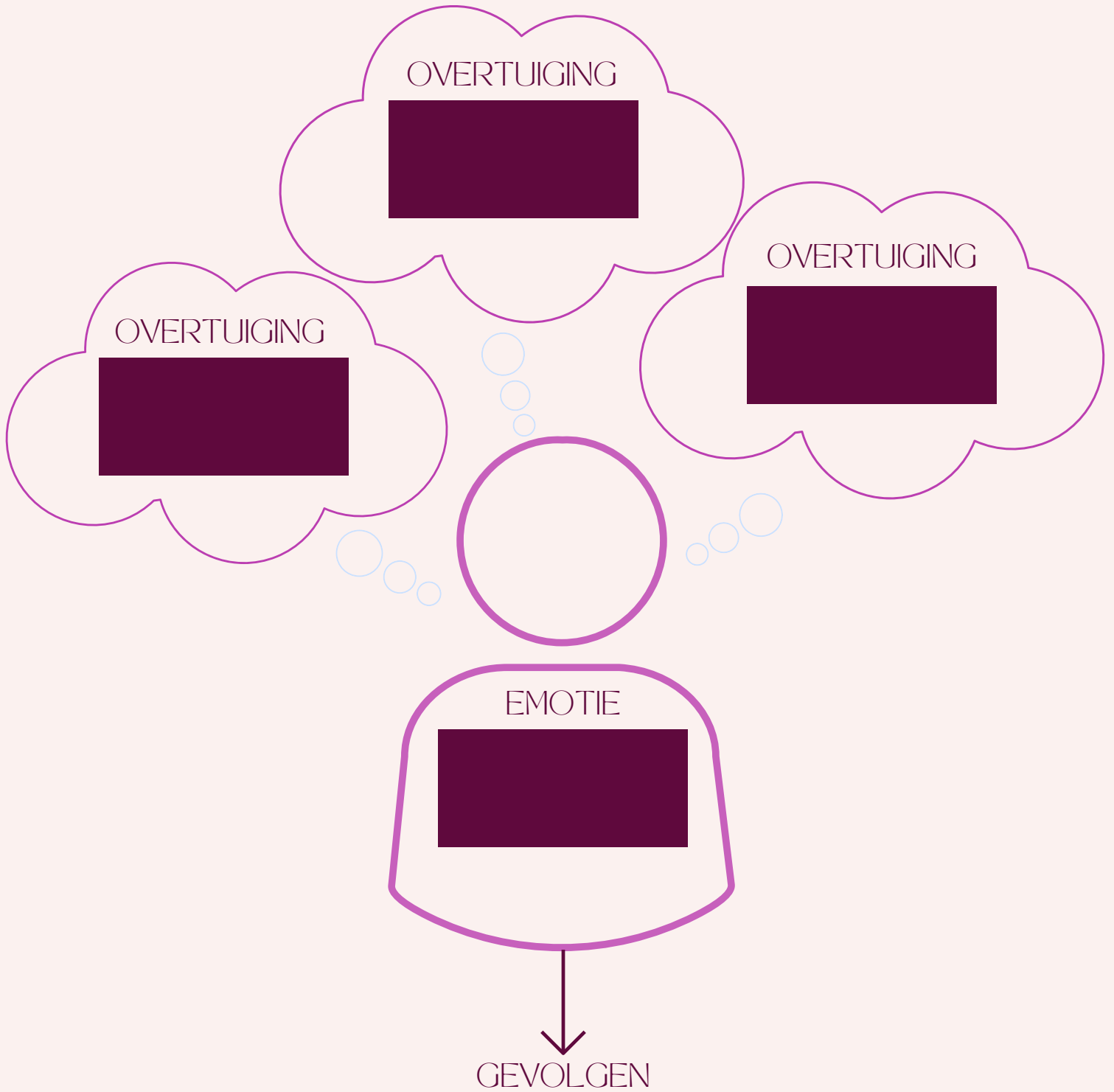
- Wat helpt je?

- Wat maakt het moeilijker?

Behoefte aan een voorbeeld? Deze vind je op pagina 21

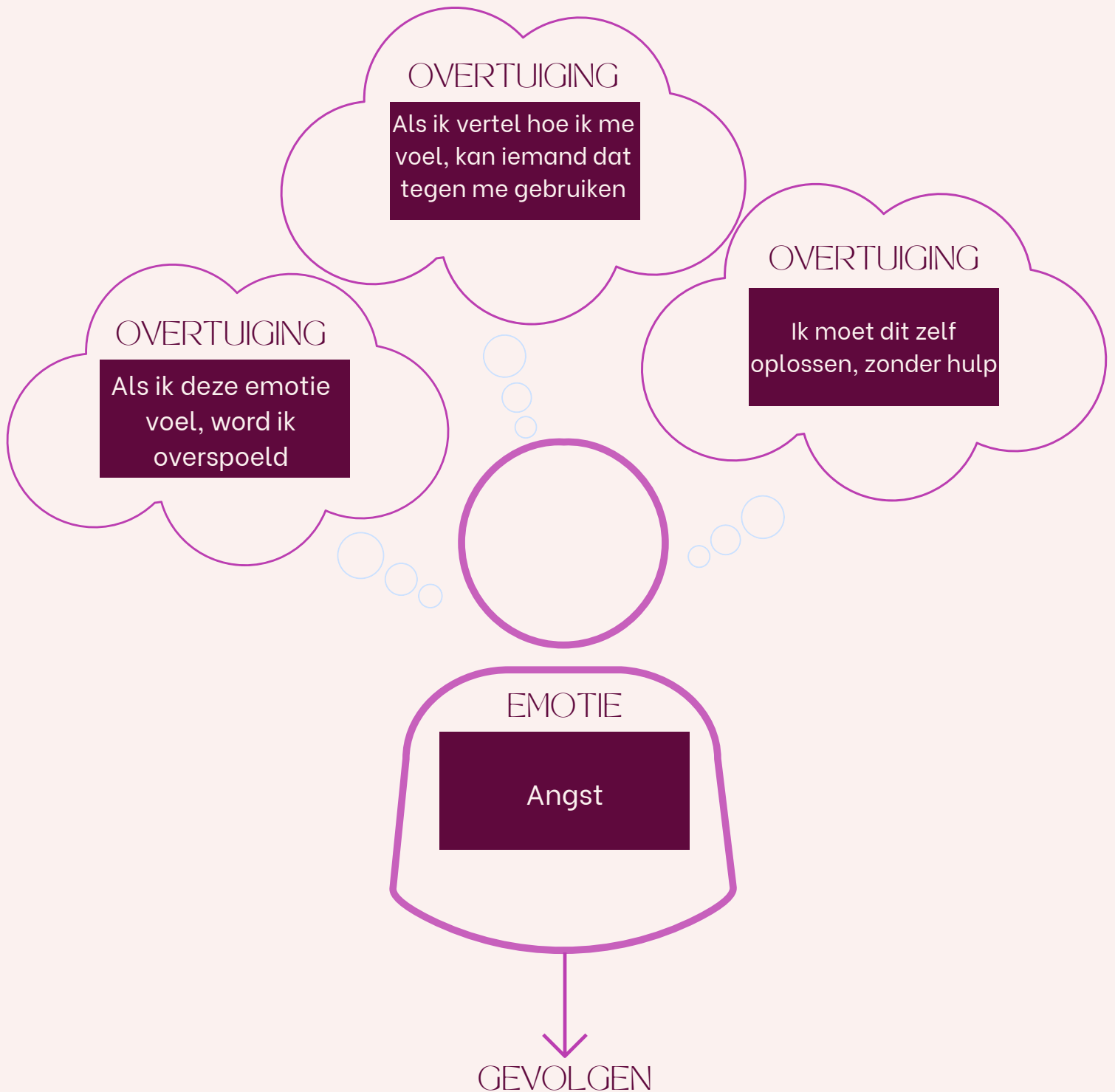


WERKBLAD OVERTUIGINGEN OVER EMOTIES



A large, empty rectangular box with a dark purple background, intended for writing the consequences of the emotions.

VOORBEELD WERKBLAD OVERTUIGINGEN OVER EMOTIES



Het lukt me om zelfstandig problemen op te lossen, maar ik isoleer mezelf ook van anderen en laat ze niet toe. Waardoor ik ook geen emotionele steun ontvang. Ik ben kritisch en hard voor mezelf, i.p.v. mild en liefdevol.



Einde oefening 1

Terwijl je brein waarschijnlijk al 6437892x wilde weglopen om totaal iets anders te doen, heb je dit tóch even gefikst en die overtuigingen opgeschreven. Goed gedaan, wéér een puzzelstukje dat op z'n plek valt.

Neem weer even die adempauze en pak de volgende oefening er bij wanneer je er ruimte voor voelt.

SCHRIJFOEFENING

VAN VALSE OVERTUIGING NAAR HELPENDE GEDACHTEN

Doormiddel van deze schrijfoefening ga je leren hoe je valse overtuigingen gaat ombuigen naar gedachten die je helpen en steunen.

Stap 1: Blik terug op de emotie die je hebt opgeschreven bij oefening 2.

Schrijf nu 1 – 2 zinnen die deze emotie erkennen. Dit zonder oordeel. (Bijvoorbeeld: Het is logisch dat ik me onzeker voel, omdat ik een fout maakte tijdens een gesprek op het werk)

Stap 2: Vraag jezelf af; wat had ik nodig op dat moment?

(Bijvoorbeeld begrip, tijd, veiligheid, feedback, etc) Schrijf deze behoefte op

Stap 3: Bedenk nu voor jezelf hoe je deze behoefte de volgende keer kan sturen.

Beschrijf deze stap concreet en haalbaar.

(Bijvoorbeeld; ademhalingsoefening, helpende gedachte hardop uitspreken, vragen om verduidelijking, etc.)

Stap 4: Formuleer voor jezelf een helpende gedachte.

(Bijvoorbeeld: ik maakte deze fout niet expres en heb mijn best gedaan. Dit betekent niet dat ik niet goed functioneer op het werk.)

Schrijf deze op in 1 - 2 zinnen

AFSLUITING MODULE 2

Je hebt in deze module twee oefeningen gedaan die je helpen om anders naar je emoties te kijken. Hopelijk heb je iets ontdekt dat je verder kan helpen. Een klein “aha-momentje” kan al genoeg zijn voor verandering.

Je kunt deze oefeningen zo vaak herhalen als je wilt, met elke emotie die langskomt.

Hoe vaker je ermee oefent, hoe makkelijker het wordt om jezelf beter te begrijpen en milder te reageren op wat je voelt.

Om jezelf hieraan te blijven herinneren kun je de volgende pagina's printen en op een plek leggen waar jij veel bent. (Nachtkastje, koelkast, bureau, eettafel, etc.)

Noteer aan het einde van je dag de emoties die groot voelen. Bekijk aan het einde van de week wat je bent tegengekomen en hoe je deze emoties kunt ondersteunen en valse overtuigingen kunt ombuigen.



”

Als je denkt dat
alles tegenzit,
denk dan
opnieuw.

“

EEN TERUGBLIK

MODULE 3

In deze laatste module kijk je terug op alles wat je in het e-book hebt geleerd over zelfcompassie en emotieregulatie. Je hebt ontdekt hoe je innerlijke criticus werkt, welke overtuigingen je over emoties meedraagt en hoe je deze kunt ombuigen naar helpende gedachten.

Door hiermee te oefenen, ben je stap voor stap nieuwe patronen aan het vormen.

Deze laatste module helpt je om deze kennis te verdiepen en te verankeren. Door de informatie nog eens te herhalen, krijgt je brein de kans om de informatie steviger op te slaan. Herhaling zorgt namelijk voor sterkere verbindingen en maakt het makkelijker om onderscheid te maken tussen wat jou helpt en wat je juist belemmert.

Daarnaast vul je opnieuw dezelfde vragenlijsten in als in module 1. Zo kun je zien wat er is veranderd sinds je begon: welke inzichten je hebt opgedaan, welke overtuigingen zijn verschoven en waar je al meer mildheid of grip op emoties ervaart.

Deze module laat zien dat je hebt geoefend, geleerd, gevoeld en gegroeid.

Best een succes hé?! Vier dat!



SAMENVATTING

Zelfcompassie

Je leerde dat veel vrouwen met ADHD een sterke innerlijke criticus hebben, vaak doordat ze jarenlang hebben geprobeerd zich aan te passen, klachten te verbergen of “mee te draaien” zonder op te vallen.

Zelfcompassie helpt je om anders te reageren op moeilijke momenten: met begrip, menselijkheid en zachtheid in plaats van oordeel.

Je ontdekte:

- wat zelfcompassie is (en wat het níet is)
- welke subschalen er zijn (zoals zelfvriendelijkheid, gedeelde menselijkheid en mindfulness)
- hoe jouw eigen niveau van zelfcompassie eruitziet via de test

Emoties & ADHD

Je las dat emoties bij vrouwen met ADHD vaak intenser binnenkomen en langer blijven hangen.

Dat komt door:

- onderdiagnostiek (vooral bij het onoplettende subtype)
- maatschappelijke verwachtingen
- hormonale schommelingen
- jarenlang aanpassen en internaliseren

Hierdoor kunnen emoties sneller overweldigend voelen, en is het lastiger om signalen op tijd op te merken of te reguleren.

Je reflecteerde op:

- welke grote emoties de afgelopen tijd het meest aanwezig waren
- welke copingstrategieën je gebruikte
- wat daarvan wel en niet werkte

Conclusie

- Reflectie helpt herkennen welke emoties groot zijn en waarom
- Gevolgen van valse overtuigingen onderzoeken
- Ombuigen naar mildere en helpende gedachten

Emotieregulatie

Je leerde dat emotieregulatie niet betekent dat je emoties moet wegdrücken, maar dat je leert herkennen wat je voelt, waarom je het voelt en hoe je jezelf kunt ondersteunen.

De test liet je zien:

- hoe goed je emoties herkent
- of je lichamelijke signalen opmerkt
- of je jezelf kunt kalmeren
- of emoties je soms overnemen
- welke strategieën je al gebruikt

Copingstrategieën

Je kreeg uitleg over verschillende manieren waarop mensen omgaan met stress en emoties.

Je leerde het verschil tussen:

- probleemgerichte coping (actie, oplossen)
- emotiegerichte coping (reguleren, verwerken)

En je maakte kennis met acht copingstijlen, waarvan de meeste emotiegericht zijn.

Je ontdekte dat geen enkele stijl “fout” is, maar dat sommige stijlen in bepaalde situaties minder helpend zijn.

OKÉ, LET'S GO!

Je hebt je geheugen even opgefrist en alle belangrijke inzichten weer naar de oppervlakte gehaald. Nu is het tijd om te checken wat er sinds het begin is verschoven.

Je vult op de volgende pagina's dezelfde testen in als in module 1.

Zie deze niet als een examen, maar als een soort mini-momentopname: "Waar sta ik nu eigenlijk?"

Vul ze in met nieuwsgierigheid. Je hoeft niets te bewijzen, je mag gewoon ontdekken.

Wie weet verras je jezelf!



TEST ZELFCOMPASSIE*

Hoe ik doorgaans reageer naar mezelf in moeilijke periodes

Uitleg

Lees elke uitspraak zorgvuldig door voordat je antwoordt. Geef aan hoe vaak je je op de beschreven manier gedraagt, met behulp van de volgende schaal:

Bijna nooit

1

2

3

4

5

Bijna altijd

Stellingen

Score

1. Wanneer ik faal in iets dat belangrijk voor me is, word ik overspoeld door gevoelens van tekortschieten.

2. Ik probeer begripvol en geduldig te zijn tegenover de kenmerken van mijn persoonlijkheid die ik niet leuk vind.

3. Wanneer er iets pijnlijks gebeurt, probeer ik de situatie in balans te bekijken.

4. Wanneer ik mij somber voel, heb ik de neiging te denken dat de meeste andere mensen waarschijnlijk gelukkiger zijn dan ik.

5. Ik probeer mijn tekortkomingen te zien als onderdeel van het mens-zijn.

6. Wanneer ik door een heel moeilijke tijd ga, geef ik mezelf de zorg en tederheid die ik nodig heb.

<u>Stellingen</u>	<u>Score</u>
7. Wanneer iets me van streek maakt, probeer ik mijn emoties in balans te houden.	<input type="checkbox"/>
8. Wanneer ik faal in iets dat belangrijk voor me is, heb ik de neiging me alleen te voelen in mijn falen.	<input type="checkbox"/>
9. Wanneer ik me somber voel, heb ik de neiging te piekeren en me te fixeren op alles wat er mis is.	<input type="checkbox"/>
10. Wanneer ik me op een bepaalde manier tekort voel schieten, probeer ik mezelf eraan te herinneren dat gevoelens van tekortschieten door de meeste mensen worden gedeeld.	<input type="checkbox"/>
11. Ik ben afkeurend en veroordelend over mijn eigen fouten en tekortkomingen	<input type="checkbox"/>
12. Ik ben intolerant en ongeduldig tegenover die aspecten van mijn persoonlijkheid die ik niet leuk vind	<input type="checkbox"/>

<u>Bijna nooit</u>					<u>Bijna altijd</u>
1	2	3	4	5	

Uitleg scores & interpretatie test op pagina 35, 36 en 37.



WERKBLAD SCORES ZELFCOMPASSIETEST

Positieve subschalen			Totale score	Gemiddelde score
Zelfvriendelijkheid (2,6)				
Gedeelde menselijkheid (5,10)				
Mindfulness (3,7)				

Negatieve subschalen <i>Omgekeerd scoren</i>			Totale score	Gemiddelde score
Zelfveroordeling (11, 12)				
Isolatie (4, 8)				
Over-identificatie (1, 9)				

Subschalen	totale score	gemiddelde score
Positieve subschalen		
Negatieve subschalen		

De vragen van de test zijn opgedeeld in subcategorieën. Hieronder vind je de verschillende categorieën met de daarbij behorende vraag.

- **Zelfvriendelijkheid: 2, 6**
- **Zelfveroordeling (omgekeerd scoren): 11, 12**
- **Gedeelde menselijkheid: 5, 10**
- **Isolatie (omgekeerd scoren): 4, 8**
- **Mindfulness: 3, 7**
- **Over-identificatie (omgekeerd scoren): 1, 9**

Totale score berekenen:

- Noteer eerst de scores van de positieve subcategorieën zoals in onderstaand schema. Bij de categorie Zelfvriendelijkheid vul je in het eerste vakje de score in van vraag 2 en bij het tweede vakje de score van vraag 6. Herhaal dit bij de vragen van subschalen Gedeelde Menselijkheid en Mindfulness.
- Tel vervolgens per categorie de totale score bij elkaar op en noteer dit.
- Om de gemiddelde score per categorie te berekenen, deel je de totale score door 2. Noteer de uitkomst in de laatste kolom.

**onderstaand schema dient als voorbeeld*

Positieve subschalen			Totale score	Gemiddelde score
Zelfvriendelijkheid (2,6)	4	3	7	3.5
Gedeelde menselijkheid (5,10)	4	2	6	3
Mindfulness (3,7)	1	1	2	1

Zoals je wellicht al hebt gezien bij de verschillende categorieën, zijn er een aantal vragen die omgekeerd gescoord moeten worden. Dat gaat als volgt:

1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1

Voorbeeld: Je hebt bij vraag 11 een 2 ingevuld, maar dan vul je deze in als 4 punten in het schema.

- Noteer nu de scores van de negatieve subcategorieën zoals op de vorige pagina is uitgelegd.
- Tel vervolgens per categorie de totale score bij elkaar op en noteer dit in de derde kolom
- Om de gemiddelde score per categorie te berekenen, deel je de totale score door 2. Noteer de uitkomst in de laatste kolom.

**onderstaand schema dient als voorbeeld*

Negatieve subschalen <i>Omgekeerd scoren</i>			Totale score	Gemiddelde score
Zelfveroordeling (11, 12)	1	4	5	3.5
Isolatie (4, 8)	1	3	4	2
Over-identificatie (1, 9)	3	1	4	2

- Tel nu de scores van de categorieën uit de positieve subschaal bij elkaar op en noteer deze in de derde tabel.
- Deel deze totale score door 3 en vul de uitkomst in als gemiddelde score.
- Herhaal deze stappen voor de tabel van de negatieve subschalen en noteer dit in het schema

**onderstaand schema dient als voorbeeld*

Subschalen	totale score	gemiddelde score
Positieve subschalen	15	5
Negatieve subschalen	13	4.33

1.0–2.49: laag 2.5–3.5: gemiddeld 3.51–5.0: hoog

Interpretatie

Deze interpretatie gaat uit van de gemiddelde scores en maakt inzichtelijk per categorie of subschaal waar er ruimte voor verbetering is.

1.0–2.49: laag

2.5–3.5: gemiddeld

3.51–5.0: hoog

Hoe hóger de score bij de positieve subschalen, hoe groter de zelfcompassie.

Hoe hóger de score bij de negatieve subschalen, hoe lager de zelfcompassie.

Toelichting interpretatie

Bij andere psychologische testen is er meestal sprake van klinische normen of scores die aangeven wat een persoon is. Bij deze test is dat niet het geval en worden de scores gebruikt ter vergelijking. De uitslag van deze eerste test is een zogeheten 0-meting. Aan het einde van dit e-book vul je deze test nogmaals in en kun je beide uitslagen vergelijken. Op deze manier kun je nagaan of de oefeningen in dit werkboek je geholpen hebben in het krijgen van een mildere houding naar jezelf.

TEST EMOTIEREGULATIE

Goede emotieregulatie is belangrijk om te kunnen omgaan met stress en angst. Het voorkomt conflicten en uitputting en zorgt voor focus en productiviteit. Om meetbaar te maken hoe jouw huidige emotieregulatie is, bij deze een korte test.

Uitleg

Lees elke uitspraak zorgvuldig door voordat je antwoordt. Geef aan wat voor jou van toepassing is op de beschreven stelling, met behulp van de volgende schaal:

Helemaal niet waar

1

2

3

4

Helemaal waar

5

<u>Stellingen</u>	<u>Score</u>
1. Ik kan meestal herkennen welke emotie ik op dit moment voel	<input type="checkbox"/>
2. Ik merk lichamelijke signalen op wanneer mijn emoties sterker worden	<input type="checkbox"/>
3. Ik kan mijn emoties op een duidelijke manier uiten wanneer dat nodig is	<input type="checkbox"/>
4. Mijn emoties nemen mij vaak onverwacht over	<input type="checkbox"/>
5. Ik kan mijzelf meestal kalmeren nadat ik een sterke emotie heb ervaren	<input type="checkbox"/>
6. Ik gebruik strategieën die mij helpen om met moeilijke emoties om te gaan	<input type="checkbox"/>

SCORE & INTERPRETATIE

Bereken nu jouw score:

- Noteer alle cijfers weer in onderstaande tabel.

Let op, alleen bij vraag 4 scoor je weer omgekeerd!

1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1

- Tel nu alle genoteerde scores bij elkaar op.
- Als het goed is ligt je totaalscore tussen **6 en 30**.

Vraag	1	2	3	4	5	6	Totaal
Score							

Wat betekent jouw score?

6–15 → Je hebt vaak moeite met emotieregulatie

Je emoties kunnen je snel overspoelen of verrassen.

Je herkent signalen soms pas laat en hebt nog weinig helpende strategieën.

De oefeningen op deze website kunnen je helpen meer grip en mildheid te ontwikkelen.

16–22 → Je zit in het middengebied

Je herkent en reguleert emoties soms goed, soms minder goed.

Je hebt al een aantal helpende vaardigheden, maar er is ruimte voor groei. Regelmatig oefenen kan je stabiliteit en zelfvertrouwen vergroten.

23–30 → Je hebt sterke emotieregulatie vaardigheden

Je herkent emoties tijdig, kunt jezelf kalmeren en gebruikt helpende coping.

Je hebt een stevige basis en kunt de oefeningen gebruiken om dit verder te versterken.

MODULE 3

AFSLUITING

YES! Je bent tot het einde van dit handboek gekomen – wat een reis! Je hebt gevoeld, geschreven, ontdekt, gelachen (hopelijk) en een paar overtuigingen vriendelijk aangekeken. Dat is groei.

Nog een paar reflectievragen die je mee kunt nemen ter afsluiting:

- **Wat is het belangrijkste inzicht dat je uit dit e-book meeneemt**
- **Welke overtuiging of patroon wil je vanaf nu bewuster gaan herkennen?**
- **Wat heb jij nodig om mild te blijven naar jezelf, ook op moeilijke dagen?**
- **Welke kleine stap kun je morgen zetten om jezelf te ondersteunen?**
- **Wat wil je jezelf meegeven voor de komende weken?**

Schrijf je antwoorden op, zeg ze hardop of in gedachten. Alles is oké. Het gaat er om dat je even contact met jezelf.



Blijf ademen. Blijf voelen. Blijf mild. Blijf moedig.



Zie alles wat je hebt geleerd als jouw eigen emotionele handtas:
gevuld met helpende gedachten, mildheid, ademruimte en kleine
stappen die je altijd bij je draagt.

Je hoeft het niet alleen te doen, en je hoeft het niet in één keer te
kunnen.

Je bent al onderweg - en dat is meer dan genoeg.

MILD & MOEDIG

Meer informatie of contact?

www.femmefocus.nl