



**Alexianen**

ZORGGROEP TIENEN

01/04/2015

# Kunnen is zilver, willen is goud...

Over zelfdeterminatie en de kracht van kwetsbaarheid in  
het behandelprogramma voor eetstoornispatiënten

*door Hadewijch Elsen, Karen Brenninkmeijer, Leo Anthoon, Lynn Corens,  
Dimitri Degreeef en Annemie Pauwels*

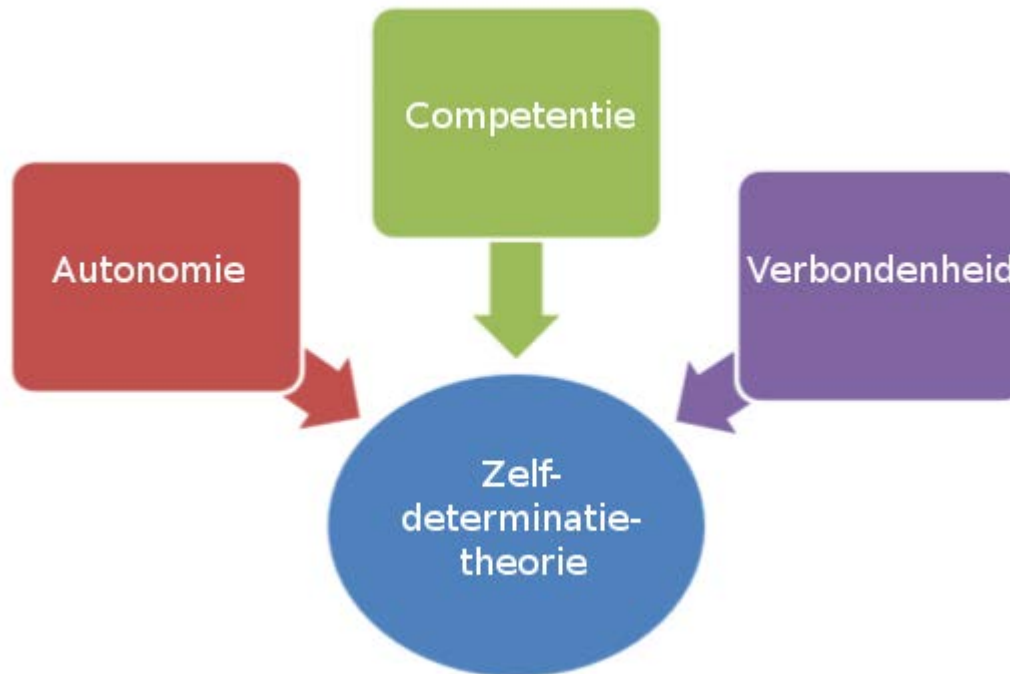
## Overzicht

1. Wat is ZDT?
2. ABC op Ter Berken
  - in motivatie- en oriëntatiegroep
  - in behandelgroep
3. ZDT – Niet voor iedereen?
4. EDF - Kracht van kwetsbaarheid



# **1. Wat is ZDT?**

## Basisbehoeften → Intrinsieke motivatie





## **2. ABC op Ter Berken**

- Overlegcultuur
- Eigen verantwoordelijkheid staat centraal
- Eigen mogelijkheden staan centraal
- Geen controlecultuur
  - geen kamercontroles, kamers boven
  - eten zonder begeleiding
  - koelkast open
  - geen sondevoeding
  - geen verpleegpost in leefgroep
  - ...
- Wel wegingen en sociale controle van groep

## Autonomie: motivatie – en oriëntatiegroep

- Eigen beslissing om in te stemmen voor kennismakingsweek
- Eigen beslissing om nadien door te zetten in groep 1
- Wekelijks zelf eigen werkpunten uitwerken (wapjes)
- Eigen beslissing om overgang te maken naar behandelgroep (na kijktherapie)
- Eten = eigen verantwoordelijkheid
  - Streeflijn
  - Pakket
  - Tussendoortjes

## Autonomie: behandelgroep

- Opstellen van een eigen behandelplan met eigen doelen en stappen (PK/DS) – wapjes
- Oriëntatiebespreking: vertrekken vanuit reflectieverslag en vragen van de patiënt
- Toekomstgericht werken naar autonoom, zelfstandig leven



## Autonomie: behandelgroep

- Pakket → voorbeeld → keuze
- Mogelijkheid om “joker” in te zetten (*new*)
- Reflectiefase (*new*)
- Ontslagfase: vanuit eigen planning

## Wat zeggen groepsleden zelf?

*“Ik word gestimuleerd om actief te werken, zelf te beslissen over hoe je je thema’s aanpakt en over hoe je je behandeling ziet verlopen.”*

*“Ik heb elke keer zelf beslist om een 5<sup>de</sup> boterham te eten of om met nutri’s te beginnen, je wordt nergens toe verplicht.”*

*“Men is snel achterdochtig over keuzes, zeker als het met eten en gewicht te maken heeft. (...) Dit kan er toe leiden dat je je niet begrepen of aangevallen voelt.”*

*“Er is vrijheid om eigen keuzes te maken. (...) En dat maakt dat je er ook zelf in begint te geloven dat het kan. Dat je echt voor verandering kan gaan, iets waar ik uit eigen ervaring vaak op heb gebotst.”*

*“Je wordt nergens toe verplicht (niet qua eten, niet in therapie) al voel je natuurlijk wel een soort “groepsdruk””*

*“Ik vind dat er veel ruimte is tot inspraak in je eigen traject. Om te beginnen mag je al je eigen termijn bepalen.”*

## Verbondenheid: motivatie- en oriëntatiegroep

Tussen team en groepsleden:

- Overlegcultuur: Teruggave mini-team + oriëntatievergadering

Tussen groepsleden onderling

- (H)erkenning door (in) groepsleden
- Eten in groep
- Meter

Tussen groepsleden en buitenwereld

- Aanmoediging om netwerk op de hoogte te brengen
- Intake met ouders: rondleiding + infobundel

## Verbondenheid: behandelgroep

Tussen team en groepsleden:

- Overlegcultuur – teruggave miniteam (*new*)
- Deelnemen aan en stimuleren van groepsactiviteiten
- Informele contacten

## Verbondenheid: behandelgroep

Tussen groepsleden onderling:

- Leven & Werken in groep
- Delen van eenzelfde leefruimte
- (H)erkenning door groepsleden
- Inspiratie vinden bij elkaar
- Samen uitdagingen aangaan (vb. uit eten = exposure oefening)

## Verbondenheid: behandelgroep

Tussen groepsleden en buitenwereld:

- Sociaal netwerk  
onderhouden/opbouwen/uitbreiden/betrekken
- MFT-groepen en gezinsgesprekken
- Terugkomsessies: verbinding met medepatiënten na opname

## Wat zeggen groepsleden zelf?

*“Door het delen van zowel positieve als negatieve ervaringen en gevoelens voel ik een sterke verbondenheid met de groep. Het helpt me zeker om dingen die in mezelf spelen te verwerken of een plaats te geven.”*

*“De steun van de groep helpt me om door het proces te gaan. (...) zeker op de momenten dat het wat minder gaat.”*

*“Toch kan het soms ook teveel van het goede zijn en heb je nood aan tijd voor jezelf. In groep leven is heel vermoeiend en rust vinden kan soms een hele opdracht zijn.”*





**Alexianen**

ZORGGROEP TIENEN

*“Ik merk een diepgang die ik nu eindelijk durf aangaan met anderen, door hier een beetje gedwongen in te zijn om dit te doen. Het is vooral de kwetsbaarheid die voor velen moeilijk te tonen is, maar die net een hechte groep vorm geeft.”*

*“Je staat er in je herstellingsproces niet alleen voor. Je leert hierdoor ook de waarde van vriendschap kennen die je niet alleen hier hebt maar ook hierbuiten.”*



**Alexianen**

ZORGGROEP TIENEN

*“Echt effect op de relaties van buiten heeft het niet. Je ontmoet elkaar hier in een heel andere context, wat de drempel naar buiten toe kan verhogen. Buiten begrijpt men je niet altijd en zal men minder snel rekening met je houden.”*

*“Ik heb het als heel helpend, maar ook soms aanvallend ervaren. Je leert terug in een maatschappij'tje functioneren en je leert met kritiek en vertrouwen omgaan. Het is gewoon een heel goede leerschool in verdraagzaamheid.”*

## **Competentie: motivatie – en oriëntatiegroep**

- Nadruk op eigen sociale vaardigheden/mogelijkheden door het leven in groep en de groepstherapieën
- Nadruk op exploreren van creatieve vaardigheden
- Week per week meer verantwoordelijkheid

## Competentie: behandelgroep

- Oriënteren ipv Evalueren: meer gericht op competenties (positieve boodschap/groei stap)
- Focus op het zoeken/gebruiken/uitwerken van krachten, competenties en talenten
- In team: meer oog voor wat goed loopt, wat goed aangepakt werd

## Competentie: behandelgroep

- Pakket → voorbeeld → keuze
- Uitdagingen aangaan op doe-dag en in weekends
- Ontslagfase
- Groepscoach

## Wat zeggen groepsleden zelf?

*“ Er wordt dus degelijk actief gewerkt aan geloof in eigen kunnen. Ook die andere wegen die je misschien eerst niet zou durven bewandelen, worden als een optie gezien. Zo laten ze je hier toe en zetten ze ook aan tot ‘out of your safe box’ te stappen.”*

*“Ik heb hier in zekere mate een draagkracht ontwikkeld die ik voorheen nog niet eigen was en dat maakt dat je een goede basis hebt om het hierbuiten na opname verder aan te kunnen.”*



**Alexianen**

ZORGGROEP TIENEN

*“Ik heb wel het gevoel dat ik hier mijn sterke kanten kan leren ontdekken. (...) Daarnaast leer ik hier ook mijn minder sterke kanten ontdekken. Maar hier kan ik daaraan ook werken”*

*“Toch kan het wel zijn dat men vaak op dezelfde kracht terugkomt en hier in vast kan blijven hangen. Er zou meer gestimuleerd mogen worden om te experimenteren, om je eigen grenzen te verleggen en te zien wat het teweeg brengt.”*



## **5. ZDT – Niet voor iedereen?**



## Enkele stellingen:

- ❖ Na de kennismakingsweek beslist Sarah de afdeling te verlaten. Het team acht echter een behandeling noodzakelijk. Laten we ze vertrekken?
- ❖ In Ella's levensverhaal lezen we hoe ze door haar vader misbruikt werd. In groepstherapie mijdt zij dit onderwerp volledig. Spreken we haar hierop aan?
- ❖ Isabel verwondt zichzelf. Het team wijst haar op haar verantwoordelijkheid om gevaarlijke voorwerpen (vb. scheermesjes) te komen afgeven aan de verpleegpost. Doen we een kamercontrole?

- ❖ Karlien is 15 jaar. In de motivatie- en oriëntatiegroep heeft zij 4 weken om te beslissen of en wanneer ze naar behandelgroep 3 gaat. Kan een 15-jarige dit beslissen – op 4 weken?
- ❖ Valerie en Kato voelen zich aangetrokken tot elkaar. Tijdens hun opname worden zij erg close. Wordt dit belemmerend voor de therapie?
- ❖ Anne is erg prestatiegericht. Ze wil voldoen aan verwachtingen van anderen en voelt veel druk om zich te allen tijde te bewijzen. Hoe kan zij de opdrachten (Belemmerende/Helpende dynamiek, PK, MO, EO) tot een goed einde brengen?



# Alexianen

**ZORGGROEP TIENEN**

Groep 2  
Hadewijch Elsen

# Na ABC.....CDE....

Autonomie

Binding

Compassie/mededogen

Dapperheid/moedig zijn

Eigenwaarde

Falen

Gevoel van schaamte

..

Kwetsbaarheid

**Begrippen vormen een soort web, alles is met alles verbonden.**

# Vaststelling

Groep 2: Vrouwen tussen 18 en 45 jaar

Klachten:

- \* *Eetproblematiek*
- \* Laag zelfbeeld, weinig eigenwaarde
- \* Faalangst
- \* Emotionele verwaarlozing
- \* Perfectionisme
- \* Onzekerheid
- \* Angst
- \* Dwang
- \* ..



## Visie in proces...

- \* Afdeling werkt binnen een cognitief gedragstherapeutisch kader
- \* Schematheorie van Young
- \* Motiverend werken (ABC!)
- \* *Nieuw, in proces...! Brené Brown* : inspirerend
  - Professor universiteit van Houston waar ze jarenlang onderzoek heeft gedaan naar kwetsbaarheid, moed, authenticiteit en schaamte
  - Boeken: Gelukkig ben ik niet de enige  
De moed van imperfectie  
De kracht van kwetsbaarheid  
Moed en waarheid (mei 2015)  
YouTube, ted talks, Oprah Winfrey



# Bezield leven = Kwetsbaarheid = Kracht

## EIGENWAARDE

### **1 *Verbondenheid***

*gebrek aan verbondenheid: schaamte*

### **2 *Moed***

*de man in de arena*

### **3 *Mildheid en mededogen***

*aardig zijn voor jezelf*  
*menselijkheid erkennen*  
*mindfulness*

## GROEP 2

# Verbinding: geeft reden aan ons bestaan

\* Start met onderzoek naar verbinding, maar hoort steeds verhalen over gebrek aan verbinding, uitsluiting.

\* Verbinding is de energie die overspringt tussen mensen wanneer ze zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelen, wanneer ze kunnen geven en ontvangen zonder te oordelen of beoordeeld te worden, en wanneer ze kracht aan de relatie ontleen (therapie in groep!)

\* Hoe komt dit toch? Wat verhindert verbinding?

Schaamte: de angst voor onverbondenheid. Als de anderen mij echt gaan leren kennen en weten of zien wie ik echt ben, dan ben ik geen binding meer waard. Dan gaan ze me laten vallen.





# Schaamte

Waar komt deze schaamte vandaan? ‘Het gevoel niet goed genoeg te zijn?’

Ik ben niet slank genoeg, niet mooi genoeg, niet slim genoeg, niet rijk genoeg, niet hip genoeg, gebeurtenissen uit je leven,...

- \* Risico: je gaan *aanpassen* aan hoe je denkt dat de ander je wilt of *perfectionistisch (schild)* worden. Dit is alles zo goed mogelijk proberen te doen om toch maar geen kritiek en dus geen schaamte tegen te komen.
- \* **Schaamte smelt weg dankzij empathie en begrip.** Iets moeilijk vertellen en werkelijk begrepen worden zorgt ervoor dat schaamte geen plaats meer krijgt.

# Schaamte-Kwetsbaarheid-Eigenwaarde

\* Schaamte komt voort uit een gevoel van kwetsbaarheid.  
Om tot een goede verbinding te komen moeten we laten zien wie we echt zijn.

\* Verder onderzoek naar schaamte: 2 groepen mensen

\*gevoel van waardevol zijn

\*niet waardevol zijn

\* gevoel er bij te horen

\* ben ik goed genoeg?

Variabele: **geloven dat ze liefde en verbinding waard zijn**

Die mensen hebben daarom geen makkelijker of beter leven gehad, ze worstelen niet minder met verslaving of depressie; maar ze hebben te midden van al deze problemen manieren ontwikkeld die hen in staat stellen vast te houden aan de overtuiging dat ze liefde, geborgenheid en geluk waard zijn.

# Eigenwaarde

Het gevoel van liefde en verbondenheid waard te zijn is de basis voor eigenwaarde, er worden geen condities gesteld. Je bent ok zoals je bent. Daardoor kan je loslaten wie je denkt te moeten zijn en tonen wie je werkelijk bent.



Om een goed gevoel van eigenwaarde te ontwikkelen heb je volgende drie elementen nodig:

- \* verbondenheid
- \* moed (dapper zijn)
- \* mildheid en mededogen

# Moed: de man in de arena

Burgerschap in een republiek (Theodore Roosevelt,  
Sorbonne Parijs, 1910)

*'Het is niet de criticus die telt; niet degene die ons erop wijst waarom de sterke man struikelt, of wat de man van de daad beter had kunnen doen.*

*De eer komt toe aan de man die daadwerkelijk in de arena staat, zijn gezicht besmeurd met stof, zweet en bloed; die zich kranig weert; die fouten maakt en keer op keer tekortschiet, omdat dat nu éénmaal onvermijdelijk is;*

*Die desondanks toch probeert iets te bereiken, die groot enthousiasme en grote toewijding kent, die zich helemaal geeft voor de goede zaak;*

*Die, als het meezit, uiteindelijk de triomf van een grootste verrichting proeft, en die, als het tegenzit en als hij faalt, in elk geval grote moed heeft getoond.'*

# Moed vervolg

Boodschap: man in de arena

- \* Het gaat niet over winnen
- \* Het gaat niet over verliezen
- \* Het gaat over opdagen en alles geven



Als je de arena instapt weet je dat er critici (extern, intern) zijn

- \* *schaamte*: wie denk je wel dat je bent!
- \* *angst*: je bent niet origineel
- \* *vergelijking*: anderen kunnen dit zoveel beter

*Vergeet ook niet je supporters uit te nodigen.*

Mensen met meeste moed denken: "ja het is beangstigend, maar op het einde van je leven denken: 'wat als ik het toch gedaan of geprobeerd had' is nog beangstigender.

# Mededogen-Mildheid

\* Pas als we onszelf liefdevoller en met meer mildheid en compassie behandelen , worden we beter bestand tegen schaamte en kunnen we onze eigen imperfectie aanvaarden.

\* Mensen met een goed gevoel van eigenwaarde spreken niet zo snel een oordeel uit over zichzelf en anderen. Hun levensmotto leek te zijn: ” we doen allemaal ons best”.

\* mildheid bestaat uit 3 elementen

*Aardig zijn voor jezelf*

*Je menselijkheid erkennen*

*Mindfulness*

# Kwetsbaarheid

- \* Kwetsbaarheid vormt de kern, het hart, het middelpunt van betekenisvolle menselijke ervaringen.
- \* Voor velen is kwetsbaarheid een te “mijden” emotie. Je wilt wel de kwetsbaarheid van iemand anders kennen, maar je eigen kwetsbaarheid bescherm je zo goed mogelijk.
- \* Als we ons angstig, onzeker, minderwaardig, ... voelen bevinden we ons in het hart van kwetsbaarheid.
- \* **Maar kwetsbaarheid is ook de geboorteplaats van positieve emoties: liefde, zorg, vreugde, empathie, innovatie, creativiteit, groei...**
- \* Verdoof je je negatieve emoties (wapens), dan verdoof je ook al het positieve.
- \* Groot pleidooi om bij de mensen die het verdienen en op het juiste moment kwetsbaarheid toe te laten.



## Groep 2

- \* *Verbondenheid*: groepstherapie en in groep samenleven.
- \* Psycho's en andere therapieën: moeilijke thema's brengen waardoor je je *kwetsbaar* opstelt, misschien *schaamt*...Maar dankzij de *empathie* vanuit de groep, smelt de schaamte weg en komt er ruimte voor nieuwe groeistappen. En de *verbinding* wordt opnieuw groter door het samen delen en (h)erkenning.
- \* Aanmoedigen om *dapper* te zijn, de arena op te zoeken, niet aan de zijlijn van je leven te blijven staan, maar er in stappen. En daarvoor moet je de *eetstoornis lossen*.



## Groep 2

\* *Authenticiteit*: laat los te zijn wie je denkt te moeten zijn, laat los continu te pleasen of *perfect* proberen te zijn. Continu uitnodigen voor eigen mening. Uitleggen hoe authenticiteit en *verbondenheid* samenhangen, terwijl aanpassen (masker) voor afstand zorgt. (quotes op het bord).

\*Laten voelen dat ieder *waardevol* is, hoe zij ook is. In vele kleine dingen van aandacht en attentie.

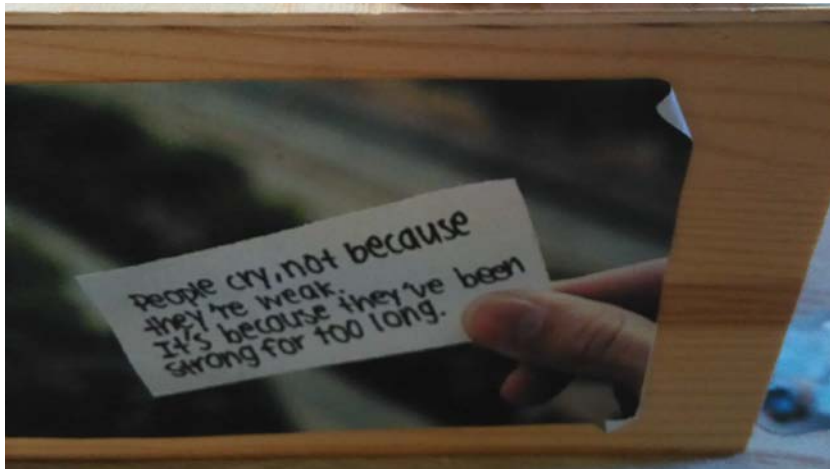
\*Geen confrontaties op basis van *schaamte-inductie*, maar op basis van begrip en zorg



**Alexianen**  
ZORGGROEP TIENEN

## Quotes

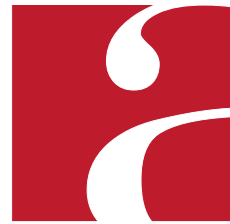
- \* Wat je ook denkt of zegt over jezelf, op het einde krijg je altijd gelijk.
- \* Ik ben niet wat mij is overkomen, ik ben wat ik besloot te worden.
- \* Sometimes, the most brilliant and intelligent minds do not shine in standardized tests because they do not have standardized minds ( Diane Ravitch).
- \* De herinnering die je later wilt hebben, moet je nu maken.
- \* Verbondenheid vraagt kwetsbaarheid.





GLADI-EATER APPROVED

Vragen en bedenkingen



**Alexianen**

ZORGGROEP TIENEN