

Introductie van het Vaardighedensysteem

Bernice Johnson Reagon, een Afrikaans-Amerikaanse wetenschapper en singer-songwriter, schreef: 'De uitdagingen van het leven zijn niet bedoeld om je te verlammen – ze zijn bedoeld om je te helpen ontdekken wie je bent' (geciteerd in Lewis, 2009). Het volledig ervaren van de uitdagingen van het leven en toch binnen het bestaande moment blijven kan extreem moeilijk zijn. Pijnlijke emoties en overweldigende gedachten kunnen het individu overspoelen, waardoor zelfreflectie en het kiezen van een route minder goed mogelijk worden. Het individu kan ervoor kiezen niet verlamd te raken; verlamd worden is wat er gebeurt als bepaalde gebeurtenissen optreden en zij¹ effectieve vaardigheden mist.

Terwijl emoties het individu kunnen verblinden en problemen kunnen oproepen, kunnen ze ook het middel zijn om jezelf te ontdekken en vervulling te vinden in je leven. Emoties zijn de sleutelcomponenten van veel belangrijke en vreugdevolle onderdelen van de menselijke ervaring. Als je de capaciteit hebt om te profiteren van emoties – in de zin van dat ze helpen – in plaats van dat je erdoor verlamd wordt, geven zij het individu de mogelijkheid eigenheid te mobiliseren terwijl hij actief waardevolle levenslessen ondergaat, en helpen zij bij de ontplooiing van het individuele potentieel. Als het individu leert hoe emoties en gedachten en gedragingen gereguleerd kunnen worden, wordt hij niet verlamd, maar is hij in staat om het leven, relaties en zichzelf onder ogen te zien, op een moedige, gracieuze en krachtige wijze.

Het ontwikkelen van effectieve emotieregulatievaardigheden is een belangrijke stap in de richting van het managen van de complexiteiten van het leven, in tegenstelling tot erdoor verzwakt raken. Weten hoe je positief gevoel kunt vergroten en hoe je negatieve gevoelens kunt verminderen, kan iemand helpen de kwaliteit van zijn leven te verbeteren. Deze

regulatiemogelijkheid geeft het individu de kans rationele en emotionele aspecten van situaties met elkaar in balans te brengen, zodat zijn persoonlijke doelen bereikt kunnen worden. Het reguleren van emoties betekent niet ze uitwissen; het betekent proactief en reactief aanpassingen doen in je gedrag die je helpen om je individuele evenwicht te handhaven. Dit in evenwicht kunnen blijven, helpt het individu actief betrokken te blijven bij het proces van zelf-ontdekking, zelfs wanneer significante uitdagingen in het leven worden ondergaan.

HET VAARDIGHEDENSYSTEEM

Het Vaardighedensysteem is een set van negen vaardigheden en drie systeemregels die het individu helpen om te gaan met de uitdagingen van het leven. Dit emotieregulatievaardighedencurriculum is ontwikkeld om het individu te helpen zijn interne en externe ervaringen zo te organiseren dat ongemak en problematische gedragingen verminderd worden, terwijl positief gevoel en doelgerichte acties toenemen. Dit eenvoudige raamwerk begeleidt de persoon in het proces van zich bewust te worden van het huidige moment (mindfulness), de aandacht te focussen en gedrag te activeren dat in dienst staat van persoonlijke doelen. Het individu leert de stappen te zetten die innerlijke wijsheid mobiliseren (Wijze Geest; Linehan, 2016a, p. 215 III) in iedere unieke situatie. Zodra de vaardigheden en de Systeemhulpmiddelen (de richtlijnen voor het verzamelen van vaardighedenketens) geïntegreerd worden in de context van iemands leven, neemt vaak het effectieve coping-gedrag toe. Iedere situatie geeft de persoon de mogelijkheid zichzelf te ontdekken en actief deel te nemen aan gebeurtenissen. Het individu is niet langer verlamd; zij is Vaardighedenmeester.

¹ In het boek worden de mannelijke en vrouwelijke aanspreekvorm afgewisseld.

Gebruiksvriendelijk voor individuen met beperkte leermogelijkheden

Leren van nieuwe, meer adaptieve gedragspatronen is een uitdagende taak voor iedereen. Dit is vooral moeilijk wanneer een individu te maken heeft met complicerende factoren, zoals geestelijke gezondheidszorgtaken, intellectuele beperking, fysieke problemen, of andere moeilijke levensomstandigheden. Deze obstakels in het leven kunnen stress verhogen en hun invloed hebben op de mogelijkheden van het individu om nieuwe informatie te leren.

Het Vaardighedensysteem en het curriculum in dit boek zijn ontwikkeld om individuen die leerproblemen ervaren te helpen. Bijvoorbeeld, een individu dat gediagnosticeerd is met een leerstoornis of met een psychiatrische stoornis, kan er moeite mee hebben om de aandacht te focussen, of zich informatie te herinneren en concepten te gebruiken binnen complexe situaties. Het Vaardighedensysteem zelf en de onderwijsstrategieën die in dit boek beschreven worden, zijn ontwikkeld om het leren te maximaliseren, maar ook om de integratie en uiteindelijk de generalisatie van de vaardigheden in alle levensomstandigheden tot stand te brengen. Zelfs een individu dat niet kan lezen of schrijven, kan het Vaardighedensysteem leren en gebruiken.

DGT-vaardigheden voor de verstandelijk beperkte leerling

Het Vaardighedensysteem is ontwikkeld als een meer toegankelijk alternatief voor individuen met verstandelijke beperkingen (VB) die deelnemen aan Dialectische Gedragstherapie (DGT; Linehan, 2002). DGT kent twee belangrijke uitvoeringswijzen: individuele therapie en de groepsvaardigheidstraining. Het vaardighedencurriculum (Linehan, 2016a) is in vier modules verdeeld. Het individu leert vaardigheden op het gebied van mindfulness, emotieregulatie, frustratietolerantie en intermenselijke effectiviteit binnen de vaardigheidsgroep en bespreekt de implementatie van de strategieën in real-life-omstandigheden tijdens de individuele therapie.

De standaard-DGT-vaardigheden zijn niet specifiek ontwikkeld voor individuen met leerproblemen. Het moeilijke woordgebruik, het gebruik van

abstracte taal, het modulaire lesprogramma en het gebrek aan structuur om integratie van de verschillende elementen te begeleiden zorgen voor barrières bij kwetsbare leerlingen (Kalyuga, 2011; Paas & Sweller, 2012; Sweller, 1988, 2010; Van Gog, Paas & Sweller, 2010). Alhoewel de woorden en het format van de standaardvaardigheden een probleem vormen, zijn de algemene concepten bijzonder helpend bij deze populatie. De hulpverlener moet een goed gefundeerde klinische inschatting maken en besluiten of het individu met leerproblemen de essentiële componenten van standaard-DGT-vaardigheden kan begrijpen, wanneer deze onderwezen worden met de strategieën van standaard-DGT, of dat sleutelelementen van DGT verloren gaan. Voor enkele individuen met significante leerproblematiek is het enigszins aanpassen van het lesgeven in het standaardcurriculum niet voldoende om de essentie van DGT zo over te brengen dat het tot generalisatie van de concepten leidt. De huidige studies over DGT geven allemaal aan dat aanpassing van het vaardighedencurriculum nodig is (Brown, Brown & Dibiasio, 2013; Inam, 2013; Sakdalan & Collier, 2012).

Deze op DGT gebaseerde versie kan mogelijk niet op DGT lijken. Opofferen van tekst was noodzakelijk om de populatie de mogelijkheid te geven de essentie van DGT te begrijpen. Het Vaardighedensysteem gebruikt DGT-principes, terwijl de taal en het format aangepast zijn aan de behoeften van individuen die leerproblemen ervaren. Soms kan het nuttig zijn eerst het Vaardighedensysteem te trainen en later in de behandeling de standaard-DGT-vaardigheden toe te voegen.

Het Emotieregulatievaardighedensysteem voor Verstandelijk Beperkte Cliënten zal worden gebruikt door klinici die in DGT getraind zijn en door klinici die dat niet zijn. Het is essentieel dat dit boek volledig aan de behoeften van beiden voldoet. De combinatie van DGT-taal en het onderwijzen van het Vaardighedensysteem binnen het raamwerk van de tekst zal de externe cognitieve belasting vergroten van individuen die niet bekend zijn met DGT-concepten. Om te voorkomen dat de excellente wijze waarop Linehan DGT onderwijst herhaald wordt, volgt op de beschrijving van de vaardigheden in het Vaardighedensysteem in hoofdstuk 2 een ingekaderde tekst. Op die plaats en in de andere hoofdstukken van dit

boek bevatten de ingekaderde teksten verwijzingsinformatie naar de standaard-DGT-concepten en de leerpunten uit *De DGT-vaardigheden, Handleiding voor de vaardigheidstraining dialectische gedragstherapie* (2016a), die relevant zijn voor de vaardigheden in het Vaardighedensysteem en/of de vaardigheidstrainingsprocedures. Deze verwijzingen helpen de DGT-hulpverlener om beter te begrijpen hoe de DGT-concepten geïntegreerd zijn in ieder element van het Vaardighedensysteem. De ingekaderde teksten geven de DGT-hulpverlener de mogelijkheid te weten waar te zoeken naar relevante DGT-informatie en ze geven niet-DGT-hulpverleners de mogelijkheid de informatie diagonaal te lezen als het van het leerproces afleidt. Een professional die onbekend is met DGT, wordt aangeraden zelf de standaard-DGT-vaardigheidstrainingshandleiding te bestuderen of deel te nemen aan een DGT-training om zijn kennis over de basis van het Vaardighedensysteem te verdiepen.

TOEPASSINGEN VAN HET VAARDIGHEDENSYSTEEM

Veel mensen hebben ervaringen opgedaan of hebben een fysiologische aanleg die zowel leren compliceert als hun mogelijkheid om effectieve emotieregulatiegedragingen te laten zien. Ieder mens bezit unieke clusters van krachten en van gebreken, van mogelijkheden en van onmogelijkheden. Ieder individu, of het nu gediagnosticeerd is met een leerstoornis of anders, kan vatbaar zijn voor overspoelende emoties, wazig denken of onproductieve handelingen. Alle mensen hebben de capaciteit impulsieve besluiten te nemen die het bereiken van persoonlijke doelen bemlemmen. Zelfs mensen die adaptief coping-gedrag toepassen, ervaren overspoelende omstandigheden die deze capaciteiten onder druk zetten. De Vaardighedensysteem-materialen zijn gebruiksvriendelijke concepten die toegankelijk zijn voor leerlingen met allerlei mogelijke capaciteiten. De standaard-DGT-vaardigheidshandleiding bevat meer gedetailleerde informatie over specifieke coping-strategieën; gebruik van deze bronnen heeft de voorkeur als het individu geen leerproblemen ervaart.

De toepassing van het Vaardighedensysteem breidt zich uit. Alhoewel het Vaardighedensysteem

oorspronkelijk ontwikkeld is voor volwassenen met significante cognitieve beperkingen die deelnamen aan DGT, wordt het model vaak gebruikt binnen de context van andere vormen van individuele therapie of bij individuen die deze behandeling niet krijgen. Op dezelfde manier is het model aangepast voor programma's voor adolescenten en kinderen. Ten slotte wordt het curriculum gebruikt bij een breed spectrum van individuen: van degene met ernstige leerproblemen tot degene met primaire geestelijke gezondheidsproblemen die hun zelfregulatie beïnvloeden. De Vaardighedensysteem-concepten en de onderwijsstrategieën zijn ontwikkeld om het leren en implementeren te vergemakkelijken; het vergemakkelijken van leren is voor iedereen een voordeel.

Het Vaardighedensysteem-model wordt in veel verschillende therapeutische settings toegepast. Ziekenhuizen, residentiële behandeling, forensische settings en ambulante programma's hebben de Vaardighedensysteem-groepen geïmplementeerd. In deze settings trainen klinici alle stafleden die betrokken zijn bij de cliënten om vaardigheidscaches te worden. Professionals in privépraktijken gebruiken het Vaardighedensysteem als een therapeutisch hulpmiddel met individuele cliënten.

Het is belangrijk op te merken dat het Vaardighedensysteem niet ontwikkeld is als een losstaande behandeling voor complexe klinische problematiek. Het is een trans-theoretisch behandelhulpmiddel dat kwetsbare leerlingen kan helpen emotieregulatievaardigheden te verbeteren. Alhoewel het oorspronkelijk ontwikkeld is als een component van DGT, kan het Vaardighedensysteem gebruikt worden bij Cognitieve Gedragstherapie (CGT) en op trauma gerichte therapieën. Het raamwerk biedt toegankelijke zelfregulatievaardigheden die andere, meer omvattende geestelijke gezondheidsbehandelingen aanvullen.

OVERZICHT VAN HET VAARDIGHEDENSYSTEEM

Er zijn negen vaardigheden in het Vaardighedensysteem; deze negen vaardigheden vormen de Vaardighedenlijst. Er zijn ook drie Systeemhulpmiddelen die het toepassen van de vaardigheden en het verzamelen van de onderdelen van de vaardighedenketen begeleiden. Een individu met de neiging door emoties

overspoeld te worden en/of die impulsief reageert op neigingen, heeft er moeite mee zich te focussen op gedachten die in dienst staan van persoonlijke doelen en kan baat hebben bij het stap voor stap leren van het managen van deze factoren. Een individu met deze problemen heeft er vaak moeite mee om van de ene strategie naar de volgende over te gaan bij het op traditionele wijze leren van coping-vaardigheden. Daar worden de individuele elementen namelijk gegeven zonder dat besproken wordt hoe deze toe te passen. Deze structuur helpt het individu zich strategieën te herinneren en vloeiend door de meervoudige transacties heen te gaan, van de ene naar de volgende vaardigheid, terwijl intense emotionele cognitieve en gedragsregulatieproblemen ervaren worden. Wanneer het individu de vaardigheden en het systeem leert, integreert zij de capaciteit om succesvol een volledige range van menselijke emoties te ervaren, leert ze zelf haar koers te bepalen en verwerft ze de mogelijkheden om in de richting van doelen te gaan, zelfs als de omstandigheden niet ondersteunend zijn.

De eerste drie vaardigheden in het Vaardigheden-systeem bevatten een kern die dient als de basis voor het gebruik van de vaardigheden. Deze reeks begint als het individu een situatie ervaart die bewustzijn aanwakkert; ze begint bij het krijgen van een Helder Beeld van het moment (vaardigheid 1). Zes stappen leiden de persoon naar het zich bewust worden van de informatie in het huidige moment. Dit is cruciaal omdat individuen met zelfregulatieproblemen vaak hun aandacht richten op het verleden of op de toekomst in plaats van op het heden. Niet alleen geeft focussen op het huidige moment het individu accurate informatie voor het maken van besluiten, maar het geeft het individu ook de mogelijkheid de ervaringen meer verdiepend te verwerken. Mindfulness is een kern-DGT-concept; Helder Beeld leidt het individu door de stappen van het mindful bewust worden van iedere situatie.

Als het individu een Helder Beeld verworven heeft, gaat hij over naar Op-Koers-Denken (vaardigheid 2). In Op-Koers-Denken gaat het individu door een eenvoudige reeks van vier stappen die haar door een proces heen leiden waarin een effectief coping-plan zichtbaar wordt. Dit cognitieve kader dient er toe de denkpatronen van het individu te begeleiden waardoor emotieregulatie en doelgerichte gedragingen bevorderd worden. Als het individu de adaptieve cognitieve structuur leert in de vaardigheidsgroep,

deze ook oefent binnen de context van het leven, en positieve bekrachtiging ervaart, dan wordt het functionele denkpatroon gaandeweg verdiept, vergroot en automatisch van aard.

Het Op-Koers-Denken vraagt van het individu om een vaardighedenplan te maken. Dit onderdeel verbindt de overgebleven vaardigheden tot een keten. Drie eenvoudige regels (de Systemhulpmiddelen) bepalen welke vaardigheden behulpzaam zullen zijn en hoeveel er gebruikt moeten worden binnen de context van het huidige moment. Afhankelijk van het door het individu weergegeven niveau van emotionele opwinding (het gebruikmaken van de Gevoelsbeoordelingsschaal) weet zij of het gebruik van meer interactieve vaardigheden (vaardigheden 6 tot 9) een optie zijn (het gebruik van de Categorieën van Vaardigheden). Het individu leert dat bij hoge niveaus van emotionele (en cognitieve) opwinding het noodzakelijk is meer alleen door zichzelf uit te voeren vaardigheden te kiezen (vaardigheden 1 tot 5). Deze zorgen ervoor dat de ervaren ongemakkelijke gevoelens verminderen, dat de aandacht van problematische neigingen naar effectieve handelingen afgeleid wordt, dat de risico's verminderen en de focus verbetert. Op alle toenemende niveaus maakt het individu een plan om een voldoende aantal vaardigheden te kiezen (gebruik van het Recept voor Vaardigheden), en richt zich daarbij specifiek op de voor de situatie meest effectieve vaardigheden.

Daarna past het individu het Op-Koers-Handelen (vaardigheid 3) toe. Het Op-Koers-Handelen zijn de vaardigheden die het individu mobiliseert om in de richting van zijn gekozen doel te gaan. Het individu krijgt dus een Helder Beeld, past Op-Koers-Denken toe, en voert een reeks van Op-Koers-Handelingen uit. Als het individu meer dan een emotieniveau drie ervaart, kan hij een Veiligheidsplan (vaardigheid 4) of Nieuwe-Ik-activiteiten (vaardigheid 5) uitvoeren. Als iemand onder niveau drie ervaart, kan hij ook de Alleen-Kalm-vaardigheden toepassen, die bestaan uit Probleem Oplossen (vaardigheid 6), Mijzelf Uiten (vaardigheid 7), Krijgen Wat Ik Nodig Heb (vaardigheid 8) en de Zorg voor Relatie (vaardigheid 9). Als de keten van vaardigheden uitgevoerd is of als de omstandigheden veranderen, keert het individu terug naar het Helder Beeld om zich bewust te worden van de nieuwe situatie die is ontstaan.

In het begin ziet het individu het Vaardighedensysteem als een reeks van lineaire gebeurtenissen; als een reeks van vaardigheden af is, gaat zij terug naar het uitvoeren van Helder Beeld, Op-Koers-Denken, Op-Koers-Handelen enzovoort, waarbij het proces in iedere volgende situatie herhaald wordt. Wanneer het individu het Vaardighedensysteem integreert, is zij beter in staat om Helder Beeld en Op-Koers-Denken te gebruiken gedurende het hele coping-proces, op een dynamische, transactionele manier, waardoor het Op-Koers-Handelen aangepast wordt. Zelfs individuen met significante cognitieve beperkingen ontwikkelen stapsgewijs de bekwaamheid subtiele aanpassingen te maken; deze flexibiliteit kan het succes van het individu versterken in het bereiken van doelen en in het handhaven van Helpende Relaties. Het Vaardighedensysteem is een gestructureerd maar ook aan te passen kader dat het individu kan helpen minder op vermijdingsgedrag te vertrouwen, meer verantwoordelijkheid te dragen en volledig deel te gaan nemen aan menselijke ervaringen. Tabel 1.1 geeft een overzicht van de vaardigheden die op

de Vaardighedenlijst staan en van de Systeemhulpmiddelen.

Verwijzingen naar onderdelen van de DGT-vaardigheidstrainingshandleiding (Linehan, 2016a), waarin relevante en fundamentele DGT-concepten en standaard-DGT-leerpunten beschreven worden, worden in tekstvakken aangegeven die volgen op elk van de vaardighedenbeschrijvingen in dit hoofdstuk.

DE VAARDIGHEDENLIJST

De volgende sectie bevat korte beschrijvingen van alle vaardigheden en van de Systeemhulpmiddelen. Dit is bedoeld als eerste kennismaking met de informatie. Deze concepten worden in hoofdstuk 2 meer gedetailleerd weergegeven. Deze introductie dient als een raamwerk waaraan in de volgende hoofdstukken meer informatie opgehangen wordt.

Tabel 1.1 Vaardighedenlijst en Systeemhulpmiddelen

Vaardighedenlijst	Systeemhulpmiddelen	
<u>Altijd-vaardigheden</u>	A.	Gevoelsbeoordelingsschaal
1. Helder Beeld		0-5-puntsschaal voor het beoordelen van de intensiteit van emoties
2. Op-Koers-Denken		
3. Op-Koers-Handelen	B.	Categorieën van Vaardigheden
4. Veiligheidsplan		Vaardigheden 1-5 zijn Altijd-vaardigheden
5. Nieuwe-Ik-activiteiten		Vaardigheden 6-9 zijn Alleen-Kalm-vaardigheden
<u>Alleen-Kalm-vaardigheden</u>	C.	Recept voor Vaardigheden
6. Probleem Oplossen		Voeg één vaardigheid toe voor ieder emotieniveau (d.w.z. op een emotieniveau twee, gebruik drie vaardigheden)
7. Mijzelf Uiten		
8. Krijgen Wat Ik Nodig Heb		
9. Zorg voor Relaties		

Starten met Helder Beeld

De eerste vaardigheid van het Vaardighedensysteem is Helder Beeld: de metafoor van een televisie met een Helder Beeld van een situatie in vergelijking met een wazig beeld. Helder Beeld leidt het individu door de stappen die gericht aandacht geven aan de zes aspecten van haar ervaring in het verwerven van helderheid. De eerste Helder Beeld-actie zet het individu ertoe aan zich te focussen op haar ademhaling. Daarna verschuift ze haar aandacht in Opmerken van wat om haar heen gebeurt. Als het individu zich bewust is van de omgeving, wordt de aandacht verplaatst naar het doen van een Body Check; door aandacht te geven aan het lichaam start een reeks van zelfreflecties die het individu helpen zich meer te richten op de inhoud van haar innerlijke ervaring. Het individu geeft daarna woorden aan haar emoties en scoort ze en merkt gedachten en neigingen op.

Er zijn twee belangrijke facetten aan deze vaardigheid: (1) het verwerven van accurate informatie over deze belangrijke interne en externe ervaringen in het huidige moment, zoals ze zijn, en (2) het effectief verschuiven van aandacht. Sommige individuen die cognitieve belemmeringen ervaren en/of zelfregulatieproblemen hebben, ervaren problemen bij het verschuiven van aandacht op een wijze die bijdraagt aan het hanteren van hun spanningsniveau. De Helder Beeld-vaardigheid traint het individu om feiten te onderscheiden van fantasieën en de aandacht te richten op beslissingen die haar belang het meest dienen.

Gebruik van Op-Koers-Denken

Zodra het individu een Helder Beeld heeft van zijn interne en externe omstandigheden in het moment, verplaatst hij strategisch zijn aandacht naar vaardigheid 2, Op-Koers-Denken. De naam Op-Koers gebruikt de metafoor van een boot om het beeld te beschrijven van het individu dat op weg is naar het bereiken van een doel. Dus het beeld van 'Niet-Op-Koers' geeft direct de boodschap dat de omstandigheden niet in dienst staan van het bereiken van het doel.

Op-Koers-Denken biedt het individu een reeks van vier taken die uitgevoerd moeten worden om een effectief denkproces tot stand te brengen. Deze reeks

– (1) Stop en Check Het, (2) Keer het Om, (3) Aanmoedigen, en (4) Maak een Vaardighedenplan – geeft een cognitief structurerende blauwdruk (die aan te passen is) aan het individu, die in iedere situatie kan worden gevolgd. Dit proces helpt het individu te reflecteren op gewenste resultaten, in te schatten of het ondernemen van actie of het volgen van een neiging het bereiken van het doel ondersteunt, Op-Koers-Denken te genereren om nieuw aangepast gedrag te ondersteunen en een plan te creëren om het doel te bereiken.

Op-Koers-Handelen uitvoeren

Zodra de deelnemer een Helder Beeld heeft en aan Op-Koers-Denken doet, gebruikt zij vaardigheid 3: Op-Koers-Handelen. Het opnieuw gebruiken van het woord Op-Koers heeft als basis dat het de gedachte dat de persoon van denken naar doen gaat, bevestigt. Het is voor ieder mens een uitdaging om problematische gedragspatronen te veranderen; Op-Koers-Handelen mobiliseert nieuw adaptief gedrag dat direct verbonden is aan persoonlijke doelen. Het is nuttig om Op-Koers-gedachten te hebben, maar zonder Op-Koers-Handelen kan het individu terugvallen in problematisch gedrag. Het gebruik van Helder Beeld en Op-Koers-Denken, en dan Op-Koers-Handelen toepassen zijn manieren om vanuit de Wijze Geest te handelen (Linehan, 2016a, p. 215 III). De gecombineerde term, '123 Wijze Geest', toont aan dat om in iedere context wijsheid te kunnen laten zien, het kan helpen mindful te zijn (Helder Beeld), strategisch denken te genereren (Op-Koers-Denken) en bezig te zijn met doelgerichte actie (Op-Koers-Handelen).

Er zijn vijf verschillende elementen binnen de Op-Koers-Handelen-vaardigheid. Op de eerste plaats bevat deze vaardigheid iedere actie die een individu onderneemt in de richting van zijn doel. Een actie wordt als Op-Koers beschouwd als het individu de tijd genomen heeft om zichzelf bewust te worden van het huidige moment (Helder Beeld) en een effectief besluit genomen heeft (Op-Koers-Denken). De resterende functies van Op-Koers-Handelen bevatten Veranderen van Koers, het Maken van een Op-Koers-Handelen-plan, Accepteren van de Situatie en/of de Bladzijde Omslaan. Elk van deze concepten

is een hulpmiddel voor het individu om proactief of reactief de Niet-Op-Koers-neigingen of moeilijke situaties aan te pakken.

Het managen van risicovolle situaties met behulp van Veiligheidsplannen

Tijdens het proces van het krijgen van een Helder Beeld en van het uitvoeren van Op-Koers-Denken kan het individu mogelijke risico's ontdekken die haar voortgang naar het doel kunnen belemmeren. In zo'n situatie kan het individu Op-Koers-Handelen gebruiken om een Veiligheidsplan te maken en uit te voeren. Veiligheidsplannen, de vierde vaardigheid van het Vaardighedensysteem, geven een kader dat ondersteunt in het inschatten van de risiconiveaus en in het kiezen van de meest geschikte reactie om de omstandigheden aan te pakken. Het is belangrijk dat het individu zich volledig bewust is van de risico's, de verschillende mogelijkheden voor het veranderen van de problemen begrijpt en de bekwaamheid heeft om acties toe te passen die er niet toe leiden dat ze situaties onnodig vermijdt, of dat zij roekeloos aan problematische situaties gaat deelnemen.

Het uitvoeren van Nieuwe-Ik-activiteiten

Nieuwe-Ik²-activiteiten, de vijfde vaardigheid, zijn de activiteiten die iemand uitvoert gedurende de dag. De term Nieuwe-Ik vertegenwoordigt de activiteiten die het individu Op-Koers brengen in de richting van de persoonlijke doelen. Individuen kunnen zich met Oude-Ik-gedragingen bezighouden die problematische gevoelens of problematische gedachten en handelingen bekrachtigen. Het ontwikkelen van veel Nieuwe-Ik-activiteiten, die iemand graag wil uitvoeren, kunnen het individu helpen bij zelfregulatie en het bereiken van tevredenheid.

Nieuwe-Ik-activiteiten dienen vier basisfuncties. De focus op Nieuwe-Ik-activiteiten ondersteunt de cliënt in het focussen van aandacht, terwijl andere

activiteiten afleiding bieden. Sommige activiteiten helpen het individu zich goed te voelen; andere zijn gericht op plezier. De deelnemer leert te evalueren wat ze nodig heeft in het moment en een Nieuwe-Ik-activiteit te kiezen die hier het beste bij past.

Probleem Oplossen

Het individu kan vaststellen dat zij een probleem heeft of de neiging om impulsief actie te ondernemen om verandering aan te brengen in een situatie. Probleem Oplossen helpt het individu strategisch te bepalen wanneer en hoe problemen opgelost kunnen worden zodat zij persoonlijke doelen bereikt. Het kan zijn dat het individu eerder ervaren heeft dat gehaaste, slecht geplande of extreme reacties niet alleen er niet in slaagden moeilijkheden op te lossen, maar zelfs nieuwe problemen creëerden. Leren wanneer je problemen moet oplossen, is even belangrijk als te weten hoe je het moet doen.

Het Snel Aanpakken en Oplossen-proces wordt gebruikt om kleine problemen aan te pakken, terwijl het meer veelomvattende en uit meerdere stappen bestaande Probleem Oplossen het best te gebruiken is wanneer geprobeerd wordt om middelmatige en grote problemen op te lossen. Tijdens Probleem Oplossen neemt de deelnemer de tijd om het probleem helder in beeld te krijgen, de verschillende mogelijkheden om het op te lossen na te gaan en te checken welke het beste past. Het individu ontwikkelt de plannen A, B en C om zich voor te bereiden op de onvermijdelijke obstakels die zullen optreden.

Mijzelf Uiten

Mijzelf Uiten, vaardigheid 7, bestaat eruit dat het individu uitdrukt wat hij denkt of wat hij voelt. Een keuze maken vanuit de grote hoeveelheid communicatiemethoden en bepalen wanneer je iets communiceert, is een belangrijk besluit. Een individu kan eraan gewend zijn zich te uiten terwijl er sprake is van hoge niveaus van emotionele spanning. Alhoewel dit helpt bij het verminderen van het ongemak, het afleiding biedt en het individu in moeilijke situaties tot actie aanzet, zal een impulsieve uiting vaak relaties beschadigen of andere problemen veroorzaken. De Mijzelf Uiten-vaardigheid helpt het individu effectief

2 De termen 'Oude-Ik' en 'Nieuwe-Ik' werden gebruikt door Haaven, Little en Petre-Miller in hun boek *Treating Intellectually Disabled Sex Offenders* (1989). Alhoewel de term 'Nieuw-Ik' op heel veel gebieden gebruikt wordt, is specifieke erkenning van de bijdrage van deze auteurs aan het werkveld voor mensen met een verstandelijke beperking te rechtvaardigen. Ik wil James Haaven danken voor zijn steun.

om strategisch communicatie te gebruiken bij het bereiken van persoonlijke doelen. Het individu leert andere vaardigheden te gebruiken zoals de Nieuwe-Ik-activiteiten om emoties te verminderen op momenten dat hij ongemakkelijkheid ervaart in plaats van het op anderen af te reageren.

Op De Juiste Wijze (ODJW) Krijgen Wat Je Nodig Hebt

Het individu kan zich in een situatie bevinden waarin zij iets van iemand anders nodig heeft of moet krijgen. Op De Juiste Wijze (ODJW) Krijgen Wat Je Nodig Hebt wordt specifiek gebruikt om ervoor te zorgen dat het individu krijgt wat het nodig heeft of wil. Dat er aan je behoeften voldaan wordt, is een levensvaardigheid; helaas draagt het ontbreken van vaardigheden op dit gebied vaak bij aan cirkels van ineffectief gedrag en hoge niveaus van ontevredenheid. Als het individu iets vraagt terwijl zij een hoog niveau van emotionele spanning ervaart, faalt zij vaak in het verkrijgen van hulp en vermindert waarschijnlijk de kans dat aan haar behoeften voldaan wordt. Een mens kan Niet Krijgen Wat Ze Nodig Heeft als ze niet in staat is om te beoordelen wanneer, hoe en met wie zij ervoor kan zorgen dat aan haar behoefte voldaan wordt. Het is essentieel om de mogelijkheid te hebben jezelf voorop te stellen en te onderhandelen bij het bereiken van persoonlijke doelen.

Vaardigheid 8, ODJW Krijgen Wat Je Nodig Hebt, geeft het individu een eenvoudig kader waardoor hij van een ander kan krijgen wat hij wil. De deelnemer leert om zich in de Juiste Geest te bevinden, met de Juiste Persoon te praten, op het Juiste Tijdstip en op de Juiste Plaats, om de Juiste Toon te gebruiken en de Juiste Woorden te zeggen. De Juiste Woorden bevatten Beleefd blijven, Uitleggen van de situatie, Dit is wat ik nodig heb, Dit zeg ik en dit zeg jij (luisteren) en Ik en jij hebben een deal (BUDDI).

Zorg voor Relaties

Ieder van ons ervaart elke dag ontelbare behoeften die mogelijk onze relaties kunnen beschadigen. Zorg voor Relaties is ontwikkeld om het individu effectief te helpen de relatiesituatie in te schatten zodat hij persoonlijke besluiten kan nemen die de kwali-

teit van zijn leven verbeteren. Veel levensproblemen worden gevoed door slecht getimede en impulsieve gedragingen. Terwijl het een uitdaging is om alle krachten te managen die continu als onderdeel van de menselijke ervaring spelen, zorgt het individu voor een toename van zijn vaardigheden binnen relaties als hij de mogelijkheid verwerft deze en andere vaardigheden effectief toe te passen.

De negende vaardigheid, Zorg voor Relaties, helpt het individu in het managen van haar relatie met zichzelf en bij interacties met andere mensen. Het opbouwen van Op-Koers-Relaties, het in evenwicht houden van Op-Koers-Relaties, en het veranderen van Niet-Op-Koers-Relaties zijn de essentiële componenten. Als het individu zich meer bewust wordt van haar persoonlijke behoeften en leert hoe verschillende acties ofwel persoonlijke verbindingen haar versterken ofwel leiden tot het creëren van afstand met anderen, is zij beter in staat om actief interacties met andere mensen aan te pakken.

SYSTEEMHULPMIDDELEN

Een persoon die een gebrek heeft aan coping-vaardigheden en die zelfregulatieproblemen ervaart, kan het moeilijk vinden interne en externe ervaringen accuraat te evalueren. Daar kan bij komen dat het individu niet de mogelijkheden heeft strategisch zijn zelfregulativeniveaus zo in de gaten te houden dat hij gedragingen kan kiezen die leiden tot de gewenste resultaten. Het Vaardighedensysteem is bedoeld om het individu te helpen coping-hulpmiddelen te ontwikkelen en zo de mogelijkheid te krijgen de vaardigheden te gebruiken waarmee hij zijn doelen bereikt. De Systemhulpmiddelen zijn eenvoudige begrippen die de deelnemer begeleiden bij het gebruik van de negen vaardigheden van de Vaardighedenlijst. Er zijn drie Systemhulpmiddelen: Gevoelsbeoordelingsschaal, de Categorieën van Vaardigheden en het Recept voor Vaardigheden.

Gevoelsbeoordelingsschaal

De Gevoelsbeoordelingsschaal is een eenvoudige nul-tot-vijf-puntsschaal die door het individu gebruikt wordt om de intensiteit van de gevoelens die

het ervaart te scoren. Deze schaal is een belangrijk hulpmiddel dat het individu helpt zich bewust te worden van zijn huidige ervaringen en ze te organiseren. De schaal vertaalt de abstracte ervaring van emoties naar een concreet cijfer, wat vooral van belang is voor een individu met intellectuele beperkingen.

Door de ervaring van de vaardigheidstraining leert de deelnemer emotionele ervaringen te onderscheiden en de scoring van de gevoelens in categorieën te verdelen. Een gevoel dat als 0 gescoord wordt, geeft aan dat het individu geen sensaties ervaart die samenhangen met de emoties. Een gevoel met score 1 geeft aan dat het individu een heel klein beetje ervaart van de sensatie die verbonden is met de emotie. Een gevoel wordt als 2 gescoord als het individu een kleine hoeveelheid sensaties ervaart. Een emotie wordt met 3 beoordeeld als een gemiddeld emotieniveau gevoeld wordt. In het algemeen is het vermogen van het individu om te focussen op en controle te hebben over gedrag intact als emoties tussen 0 en 3 gescoord worden; bij een niveau hoger dan 3 kunnen de cognitieve en gedragsmatige controle mogelijkheden van het individu mogelijk niet meer werken. Een gevoel dat met 4 gescoord wordt, is een sterke emotie; er is dan vaak geen controle over gedrag of er is een behoefte aan Niet-Op-Koers-gedragingen. Een gevoel wordt met 5 beoordeeld als het individu overspoeld wordt en gedrag laat zien dat haarzelf, anderen of voorwerpen beschadigt.

De schaal dient een dubbel doel: (1) de Gevoelsbeoordelingsschaal helpt het individu een Helder Beeld van het huidige moment te krijgen, en (2) het individu gebruikt de scoring om te bepalen welke (Categorieën van Vaardigheden) en hoeveel vaardigheden te gebruiken in de situaties (Recept voor Vaardigheden) bij het Op-Koers-Denken. Het individu leert dat het bij lagere niveaus van spanning de capaciteit heeft helder te denken en effectief interacties aan te gaan; daardoor is het mogelijk om op dat moment interactieve vaardigheden te gebruiken. Van de andere kant maakt een hoge scoring aan het individu duidelijk dat het waarschijnlijk meer moeite zal hebben met helder denken en met effectieve interactie met andere mensen. Op hoge emotieniveaus zijn meer vaardigheden nodig om de ervaring te managen en het doel op dat moment is het verminderen van de spanning. De Gevoelsbeoordelingsschaal helpt het

individu de vaardigheid op te bouwen om impulsen te managen en op productieve wijze te wachten totdat het zich in de juiste mindset bevindt om de interactieve vaardigheden te gebruiken.

Categorieën van Vaardigheden

Veel gedragsproblemen ontstaan wanneer een persoon interactieve vaardigheden uitvoert terwijl hij zich op hoge emotionele niveaus bevindt. Terwijl het normaal is sterke actieneigingen te ervaren om de situatie op te lossen, om gevoelens te uiten, om behoeften vervuld te zien en controle over andere mensen te hebben, zorgt het handelen vanuit deze neigingen er meestal niet voor dat het individu persoonlijke doelen voor de lange termijn bereikt. De Categorieën van Vaardigheden helpen het individu om te begrijpen welke vaardigheden effectief zijn bij welke niveaus van spanning.

Er zijn twee Categorieën van Vaardigheden. Vaardigheden 1 tot 5 (Helder Beeld, Op-Koers-Denken, Op-Koers-Handelen, Veiligheidsplan en Nieuwe-Ik-activiteiten) worden de Altijd-vaardigheden genoemd. Altijd-Vaardigheden kunnen bij ieder emotieniveau van 0 tot 5 gebruikt worden. De andere Categorie van Vaardigheden wordt de Alleen-Kalm-vaardigheden genoemd. De persoon kan de vaardigheden 6 tot 9 (Probleem Oplossen, Mijzelf Uiten, ODJW Krijgen Wat Je Nodig Hebt en Zorg voor Relaties) alleen maar gebruiken wanneer hij op of onder emotieniveau 3 zit. De persoon kan dus alle negen vaardigheden gebruiken als hij op of onder emotieniveau 3 zit en alleen maar de vaardigheden 1 tot 5 als hij boven een emotieniveau 3 zit.

Recept voor Vaardigheden

Een andere veelvoorkomende valkuil is dat het individu binnen een situatie niet voldoende vaardigheden na elkaar gebruikt. Wanneer hoge niveaus van emotie lichamelijke sensaties uitlokken, kan het effect ongemakkelijk en langdurend zijn. Het is van groot belang dat het individu meerdere vaardigheden tot een reeks samensmeedt om verschillende strategieën toe te passen die de uitgebreide duur van emotionele ervaring overspannen.

Het Recept voor Vaardigheden vraagt ten minste één vaardigheid meer in te zetten dan het ervaren emotieniveau. Bijvoorbeeld als het individu op emotieniveau 2 zit, moeten er ten minste drie vaardigheden gebruikt worden. Als het individu op emotieniveau 5 zit, zijn zeker zes vaardigheden noodzakelijk. In dat geval, omdat de persoon boven emotieniveau 3 zit, is het noodzakelijk een extra Altijd-vaardigheid te gebruiken (bijvoorbeeld het gebruik van twee Op-Koers-Handelingen of twee Nieuwe-Ik-activiteiten) in plaats van een zesde vaardigheid uit de Alleen-Kalm-vaardighedencategorie.

Het doel van het Recept voor Vaardigheden is ervoor te zorgen dat het individu een voldoende aantal vaardigheden plant en uitvoert. Het aantal vaardigheden verandert in samenhang met de ernst van de situatie; de intensiteit van de gebeurtenis wordt gevormd door de emotionele impact die de omstandigheid heeft op het individu. Het is niet ongewoon voor individuen met emotieregulatieproblemen om zich door ontoereikende strategieën heen te haasten die de verschillende onderdelen van complexe interne en externe situaties niet adequaat aanpakken. Het Recept voor Vaardigheden is bedoeld om het individu te leren het gebruik van vaardigheden te maximaliseren.

SAMENVATTING

Als een deelnemer het Vaardighedensysteem begint te leren is haar bekwaamheid om zich alle concepten en woorden te herinneren waarschijnlijk veranderlijk. De strategieën voor het trainen van de groep brengen de deelnemers voortdurend in contact met de Vaardighedenlijst en de Systeemhulpmiddelen, binnen de context van hun leven. Deze herhalende benadering geeft het individu de mogelijkheid gaandeweg begrip te verzamelen. Suggesties voor het structureren van het onderwijzen van de vaardigheden, onderwijsstrategieën en het implementeren van een twaalf-weeks curriculum worden in de hoofdstukken 4 tot 7 besproken.

Relatief vroeg in de vaardigheidstraining leert de deelnemer zich bewust te worden van het huidige moment. Het individu leert een snelle momentopname te maken van interne en externe factoren door

de Helder Beeld-acties toe te passen. Door te oefenen verhoogt het individu zijn snelheid en de nauwkeurigheid waarmee hij deze taken uitvoert.

De informatie die verzameld wordt tijdens de Helder Beeld-acties, wordt gebruikt om het individu te helpen het Op-Koers-Denken uit te breiden. Bijvoorbeeld, de Gevoelsbeoordelingsscore (bijvoorbeeld niveau 4: boos) begeleidt het individu bij het kiezen welke Categorieën van Vaardigheden kunnen helpen bij dit emotieniveau. Het individu leert dat de Altijd-vaardigheden (1 tot 5) bij ieder emotieniveau gebruikt kunnen worden, terwijl de Alleen-Kalm-vaardigheden (6 tot 9) alleen maar gebruikt worden als het individu een emotieniveau heeft dat lager is dan 3. In het voorgaande voorbeeld, op emotieniveau 4, zou de deelnemer alleen maar de Altijd-vaardigheden toepassen en niet de Alleen-Kalm-vaardigheid gebruiken. De Altijd-vaardigheden geven het individu de mogelijkheid zichzelf te reguleren voordat het gaat deelnemen aan de meer interactieve Alleen-Kalm-vaardigheden. Vervolgens leert het individu om heel veel vaardigheden in deze situatie te gebruiken. De Recept voor Vaardigheden-set helpt bij het gebruik van een minimaal aantal vaardigheden. Het individu leert heel snel het volgende uitgangspunt: hoe meer vaardigheden, hoe beter.

Op-Koers-Denken is een relatief complexe vaardigheid; beheersing erover krijgen gaat langzaam en je hebt er tijd voor nodig. De deelnemer kan in het begin een primitieve vorm van met-jezelf-praten hebben. Als het vermogen om vaardigheden toe te passen zich ontwikkelt, kunnen meer uitgebreide en verdiepende mogelijkheden ontstaan. Bijvoorbeeld, het individu kan in het begin aan zelfreflectie doen en denken 'Ik ben boos op emotieniveau 4, ik moet naar mijn kamer gaan'. Als zelfbewustzijn toeneemt, worden uitspraken over jezelf ook meer uitgebreid: 'Ik zit op niveau 4, boosheid; ik moet mijn Altijd-vaardigheden gebruiken. Ik heb de neiging de Mijzelf Uiten-vaardigheden te gebruiken, maar ik moet wachten totdat ik onder emotieniveau 3 zit. Als ik het nu doe, ga ik schreeuwen. In plaats daarvan ga ik een Veiligheidsplan inzetten en Nieuwe-Ik-activiteiten. Ik moet mijn vaardigheden gebruiken, omdat ik mijn doelen wil bereiken. Ik kan dit.'

Gedurende de ervaring van de vaardigheidstraining wordt het individu zich vaak bewust van (en