

# De schaamte en schuld voorbij

Wegwijzer naar mildheid voor onzelf

Café P

27 maart 2024

Inge Van Erum

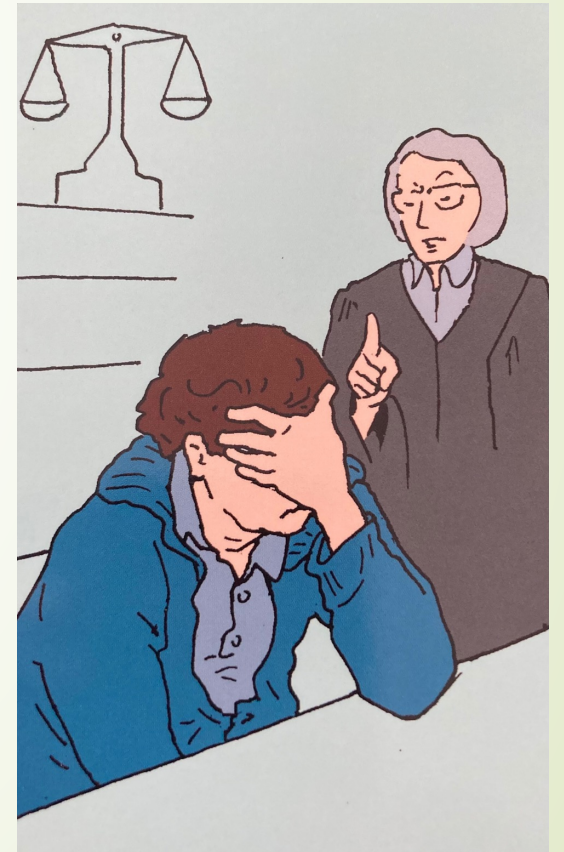
Klinisch Orthopedagoge / Psychotherapeute

Bij praktijk KoeDePoes Grembergen




# verloop

- Intro
- Psychose veroorzaakt lijden
- Emoties- wat zijn ze en waarom zijn ze belangrijk
- 5 G's
- 3 grote worstelingen (moeilijke emoties)
- Traumatische ervaringen: schokkende gebeurtenissen
- Aan de slag met delen in onszelf en ons "geweten"





# Bij wijze van intro

- ▶ Actieve kennismaking: wie ben ik en wie zijn jullie?
  - ▶ Verwachtingen deze avond?
  - ▶ Brené Brown over schuld
- 



# Het laat diepe indrukken na...

- ▶ Confrontatie met psychotische ervaringen, cognitieve problemen, manisch gedrag, depressief gedrag, motivatieproblemen
- ▶ Druk ervaren: “Tips” en “Waar je op moet letten....” (niet in discussie gaan, niet veroordelen, veiligheid creëren, draagvlak en ruimte creëren om te praten, praat mét en niet over iemand, motiveer om professionele hulp te zoeken, goed voor jezelf zorgen,...)



# Psychose veroorzaakt lijden

- ▶ Lijden bij persoon zelf & lijden bij omgeving
- ▶ Oorzaak erfelijke factoren & traumatische gebeurtenissen (complexe interactie)
- ▶ “Omgeving minder traumatiserend maken bij psychotisch gevoelig brein”
- ▶ Onderbelicht: omgeving ondersteunen (opmars)



# Gevolgen voor de omgeving

- Een zware last (moeilijk en pijnlijk)
- Wat bij een aanval: omgeving voelt zich hulpeloos
- Bizar gedrag, soms bedreiging van de naasten, weigering behandeling, preventief plan van een vooraf samengesteld netwerk
- Schizofrenie en drugmisbruik
- Stigmatisering
- Gezin betrekken bij behandeling



# Lijden voor de omgeving

Heflige indrukken & bijhorende emoties



**Stressreacties in hersenen van iedereen**

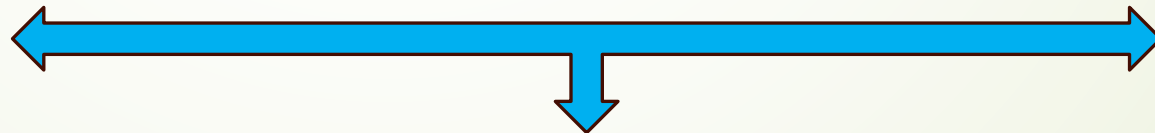


Tijd nodig om te verwerken



maar no time to waste...overgaan tot acties?

**GEEN VERWERKINGSTIJD of BLOKKADE** doordat we het proberen te verdringen om verder te gaan



Schuld & schaamte

Angstgevoelens

Onmacht



# Emoties zijn nuttig: signaalfunctie

Een beetje psycho-educatie

## **A short story about emotions**







# Hoe werken onze hersenen?





# De 5 G's

- Gebeurtenis
- Gevoel
- Gedachten
- Gedrag
- Gevolg
  
- Samenhang
- Verwarring Gebeurtenis-Gedachten
- Ingangspoort gedachten

GEBEURTENIS

FEITEN

DENKEN

Denkfouten  
maken

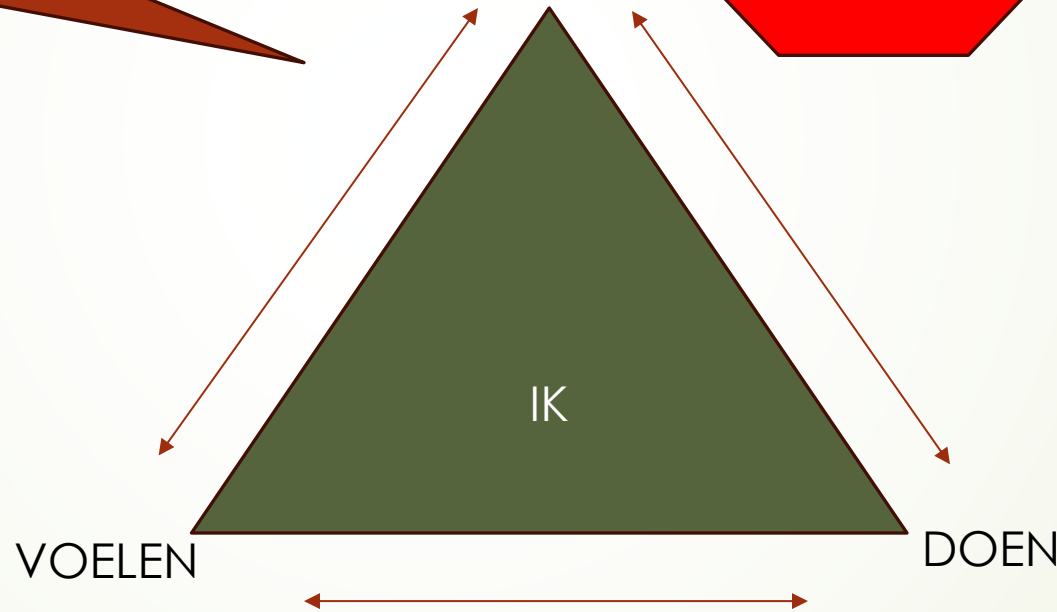
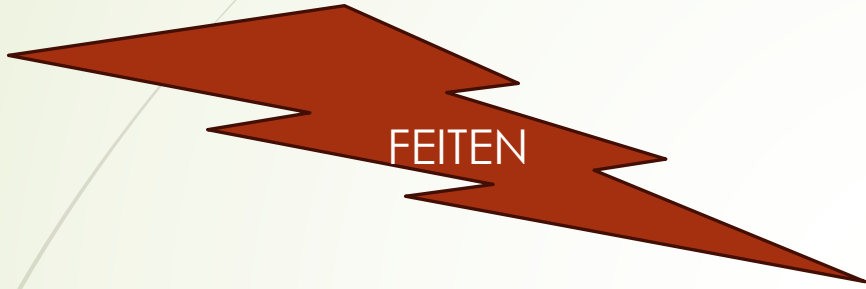
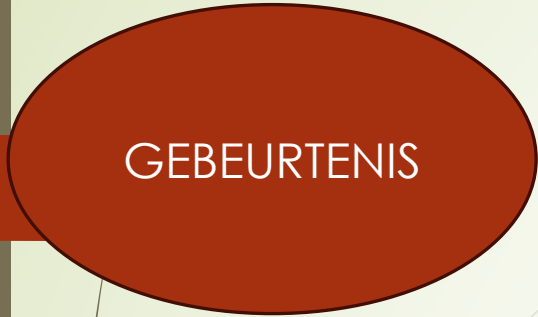
IK

VOELEN

DOEN

Angstig  
Gespannen  
Geïrriteerd  
Gestresst

Dingen niet meer  
doen  
Lastige situaties  
uit de weg gaan  
Snel opgeven



GEBEURTENIS

FEITEN

DENKEN

IK

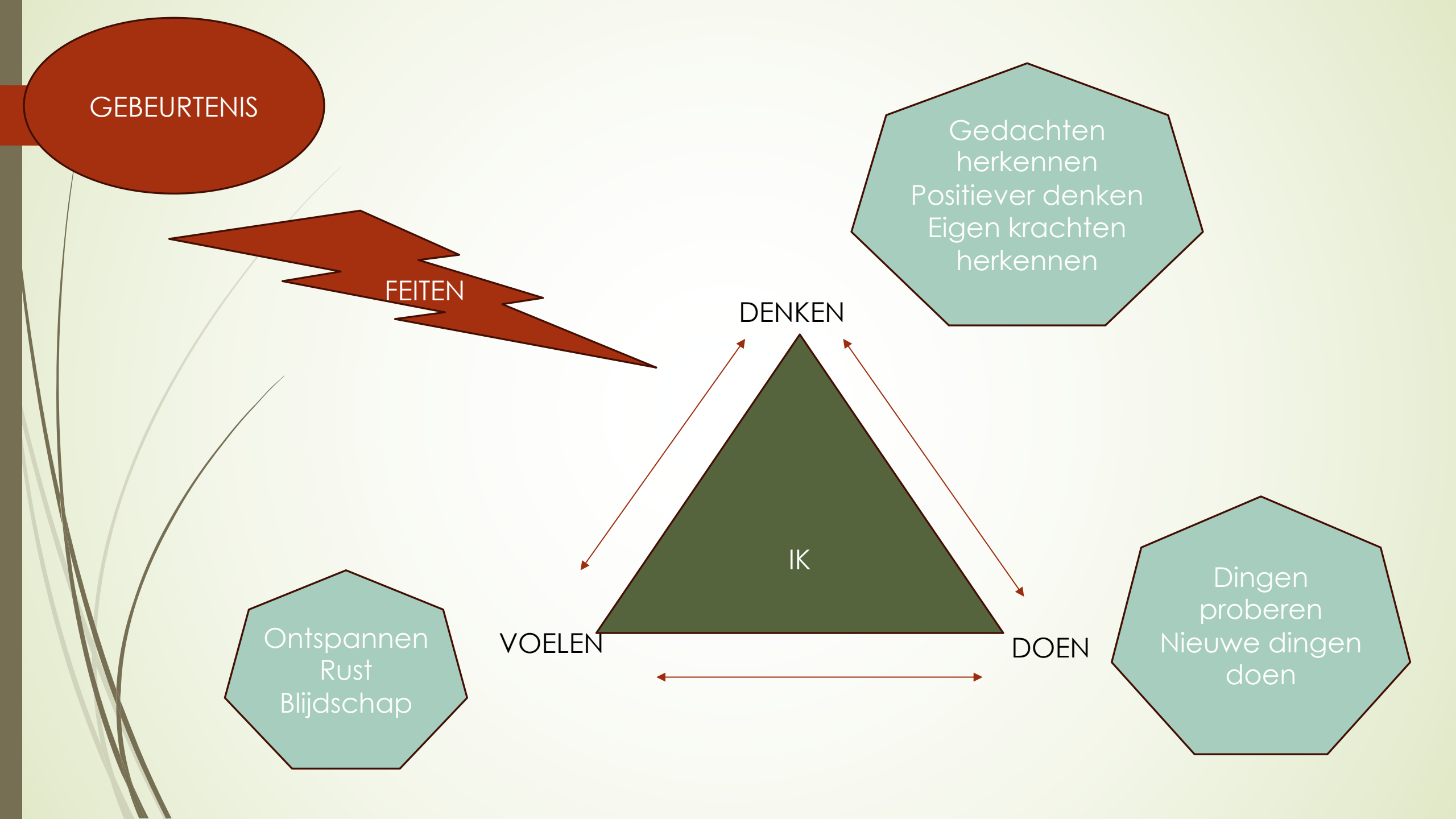
VOELEN

DOEN

Gedachten  
herkennen  
Positiever denken  
Eigen krachten  
herkennen

Ontspannen  
Rust  
Blijdschap


Dingen  
proberen  
Nieuwe dingen  
doen





# 3 grote “worstelingen” (moeilijke emoties)

1. Positief schuldgevoel
2. Negatief schuldgevoel
3. Schaamtegevoel



# 1 Gezonde schuld (positief schuldgevoel)

- Leerproces
- Komt op als we gedrag vertonen dat objectief niet ok is (bv iemand aanrijden en wegrijden)
- Bewustwording van onze waarden, emoties komen op zodat we verantwoordelijkheid kunnen nemen
- Doel: iets repareren in de relatie



# Geweten: gezond of buiten proportie?

A short story about self-criticism







## 2 Ongezonde schuld

- Negatieve spiraal
- Verantwoordelijkheid: geraakt in de acties (domein trauma)
- **Irrationele gedachte: dat jij iets hoort te doen om iets te repareren**
- Jezelf hoge standaarden opleggen
- Tekorten in de basisbehoeften
- Overtuigingen die ontstaan in de kinder/jeugdijaren
- Ontwikkelt vanaf 3 tot 6 jaar
- Doel: negatieve spiraal opheffen (overleven) deze stukken ontwikkelen zich in het verleden, het zijn delen horend bij een jongere fase van jezelf (had je ooit nodig omwille van tekorten in de basisbehoeften)



# 3 Schaamte

- Verantwoordelijkheid: geraakt in de eigenwaarde
- Ontstaat al vanaf 15 maanden oud (preverbale indrukken)
- **Beeld dat je hebt van jezelf: ik voldoe niet, er is iets mis met mij, ik mag geen ruimte innemen**
- Oplossing: iemand valideert je dat je de moeite waard bent (veilige hechting, jezelf leren valideren, mildheid,...)
- Door herhaling leggen we nieuwe neurale netwerken aan

# Hoe ga ik om met ...?

Rugzak

Heden

Toekomst

Opgevoed door vader, moeder: wat is ok in jouw gedrag, pluimen of bestraffing, bepalen wat ok is en wat niet

Niet voelen

defensie





# Onverwerkte herinneringen (traumatische gebeurtenissen)

- Zitten opgeslagen in amygdala
- Componenten van de herinnering: beelden, emoties, lichamelijke sensaties, gedachten over jezelf, ...
- Een herinnering kan 'niet af' zijn...
- Niet altijd bereikbaar met taal (weet het wel, maar voel het niet)
- Gesprekstherapie desensitiseert en anders leren denken
- EMDR en brainspotting om lichaamsgericht te werken en blokkades op te heffen



