

Gedragcoaching met behulp van emotiecoaching

Strategieën voor verschillende psychologische problemen



INLEIDING

We reiken je hier enkele sleutelstappen aan voor verschillende psychologische problemen. Deze kunnen je op weg helpen voor de problemen die zich stellen bij jouw zoon/dochter.

Angstproblemen/angststoornis

1. Onderscheid (helpen) maken tussen échte en vermeende bedreigingen
2. Faciliteren/ondersteunen van exposure oefeningen (=stapsgewijs iets engs/spannends aan gaan)
3. Veiligheid helpen creëren voor exposure-oefeningen
4. Aanreiken en helpen met ontspanningsoefeningen:
 - a. progressieve spierontspanning (= van kop tot teen eerst spieren aanspannen en ze vervolgens ontspannen (hoofd, schouders, armen, handen, romp, enz)
 - b. Ontspannende ademhalingsoefeningen (rustig en diep in - enkele tellen inhouden - rustig en vooral traag (als door een rietje) uitademen) en/of mediteren

Dwangstoornis

1. Dwangrituelen helpen veranderen of uitstellen
2. Ondersteunen van exposure oefeningen en vergemakkelijken van responspreventie
3. Vermindering van de frequentie van rituelen die onbedoeld door ouder in stand worden gehouden
4. Helpen om zich 'los te maken' van dwanggedachten

Depressieve stoornis

1. Faciliteren van dagelijkse activiteiten (bijv. aankleden, douchen, het huis verlaten)
2. Activiteiten plannen (bijv. bordspellen, sociale uitstapjes)
3. Ondersteunen van socialisatie/terugkeer naar school/terugkeer naar het werk
4. Een goede slaaphygiëne aanmoedigen (op tijd slapen, voldoende slaap)
5. Regelmatig aan lichaamsbeweging doen
6. Ondersteunen van therapietrouw / medicatie

Eetstoornis

1. Maaltijdondersteuning bieden
2. Gevreesde voedingsmiddelen opnieuw introduceren
3. Zorgen voor toezicht na de maaltijden om te braken te voorkomen
4. Overmatige inspanning helpen onderbreken

ADHD/ADD

1. Routines tot stand brengen
2. Checklists maken
3. Organisatiesystemen ontwikkelen
4. Plannen voor problemen
5. Regelmatig aan lichaamsbeweging doen

Drugsgebruik

1. Ondersteuning van stimuluscontrole
2. Positief gedrag versterken
3. Ondersteuning van drang-surfing ('surfen op je drang'. Het is een techniek waarbij je op de golf van je verlangen surft, in plaats van eraan toe te geven of ertegen te vechten).
4. Toenemende mogelijkheden voor verbinding/familie-gebaseerde activiteiten
5. Mindfulness beoefenen om driften te beheersen
6. Het aanleren van noodtolerantie
7. Afleiding bieden
8. Veilige drugsvrije ruimtes creëren

Gedragsproblemen & impulscontroleproblemen

1. Vergroten van verbindingsmogelijkheden (bijv. een spel spelen)
 2. Positief gedrag versterken
 3. Vooruitkijken naar mogelijke problemen
 4. Inspelen op zintuiglijke behoeften (bijv. verzwaringsdeken)
 5. Realistische kansen bieden voor leiderschap
-

