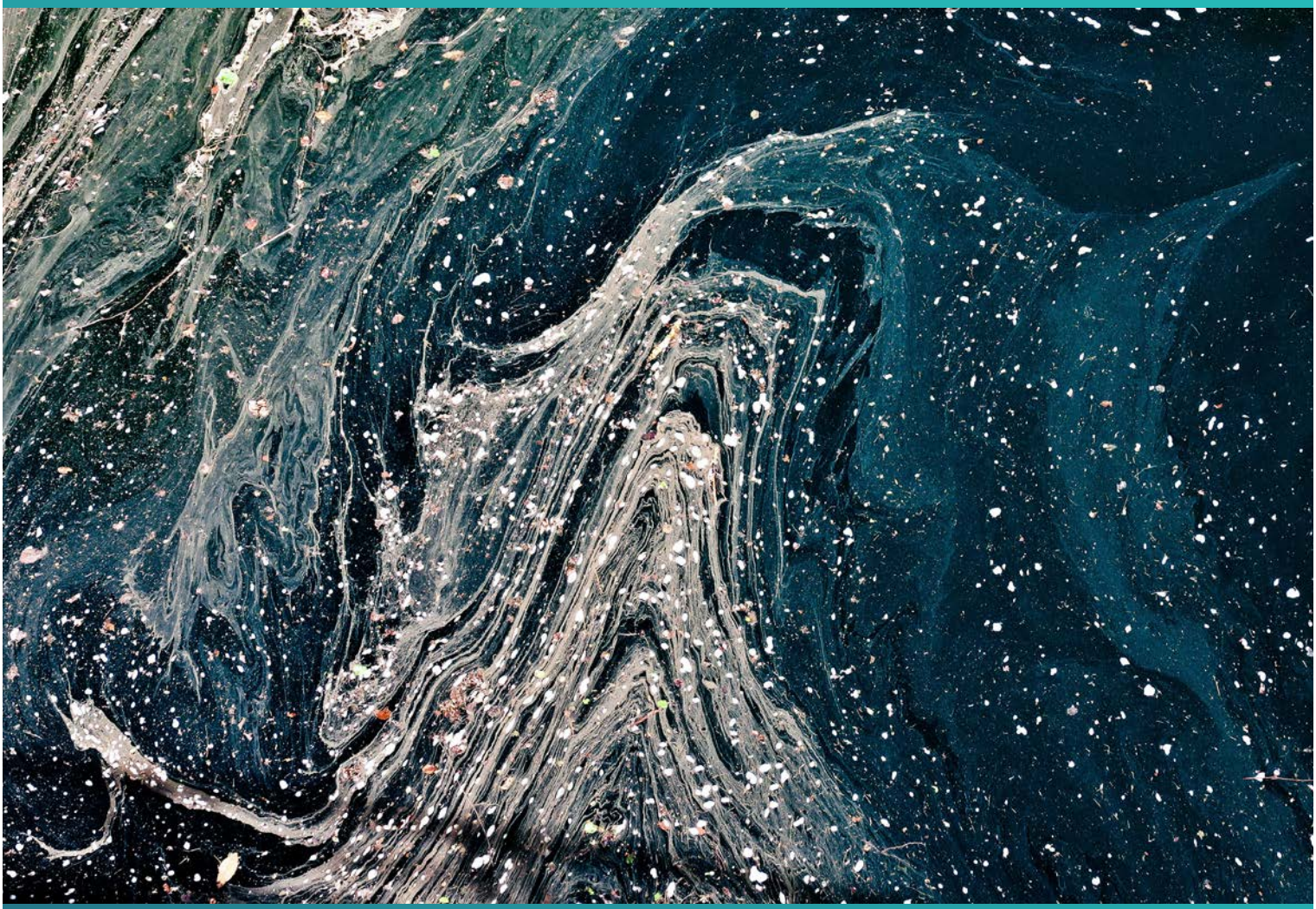
Zelfregulatie als verhaal

Zestien persoonlijke vertellingen



Jaap van der Stel & Juul Koene (redactie)
Lectoraat GGZ

hogeschool Leiden

Colofon

Jaap van der Stel &
Juul Koene (redactie)
Ontwerp: Jordy van Look
Uitgave: 2021;

Hogeschool Leiden,
Lectoraat GGZ

Inhoudsopgave

Inleiding 4
Vier thema's als leidraad 6

Thema 1 | Wat is zelfregulatie? 7
- Eva van Holsteijn | Ik ben aan zet 9
- Bernice van Aken | Zelfregulatie in de praktijk 11
- Maartje Karremans | Balans 13
- Marlou Haak | Wat zelfregulatie voor mij betekent 14

Thema 2 | De betekenis van zelfregulatie 16
- Robbert Abels | Hoe zelfregulatie mijn leven weer op de rails bracht 17
- Samira Brinck | Handen en voeten aan autonomie 19
- Jet van der Brugh | (Niet-)functionele zelfspraak kan variëren per situatie 21
- Tanja Reijerse | Zelfregulatie. Oké. Mag dat ook zelfcompassie zijn? 22

Thema 3 | Herstel- en leerprocessen 24
- Katrien van Meel | Ware meesters 25
- Klazine Tuinier | Ik leef mijn eigen leven 26
- Marja Dekker | Jezelf reguleren te midden van onzekerheden 28
- Irene van de Giessen | Directeur van je eigen bv 30

Thema 4 | Ondersteuning en ontwikkeling 32
- Marion Ammeraal | Van denken naar mogelijk maken 33
- Truong Le | Regisseren doe je zelf! 35
- Mieke de Jong | Aandacht voor zelfregulatie 37
- Miranda de Vries | Zelfregulatie: evenwicht zoeken tussen willen, kunnen, doen 38

Nawoord 40
Meer lezen? 40

Inleiding

Het lectoraat GGZ bestaat 10 jaar. In de afgelopen jaren zijn talloze thema's aan de orde gesteld die te maken hebben met psychische gezondheid en (de hulp aan) mensen met een psychische aandoening. Aan de activiteiten is altijd actief meegewerkt door docenten, studenten en inmiddels ook alumni en professionals uit de zorg, waaronder een flink aantal ervaringsdeskundigen. Het lectoraat kan niet bogen op een groot aantal empirische onderzoekingen. Het heeft wel school gemaakt op het vlak van de theorievorming, en het bundelen en benutten van beschikbare kennis.

Belangrijke vernieuwingen die het lectoraat naar voren heeft gebracht zijn: (1) de aandacht voor functioneel herstel (ontwikkelen en benutten van executieve functies en capaciteiten) en (2) de focus op zelfregulatie als centraal aspect voor de psychische zorg. We kunnen daar nog aan toevoegen: (3) de focus op het leren als een inherent onderdeel van herstelprocessen. Al deze aandachtsvelden zijn uitvoerig beschreven in een reeks boekpublicaties en omgezet in educatieve programma's, en niet in de laatste plaats de methodiek ZEEF. Over deze gespreksmethodiek is in box 1 meer informatie te vinden.

In deze publicatie laten we zestien medewerkers en/of contactpersonen van het lectoraat aan het woord. Zij vertellen hun persoonlijke ervaring met en visie op zelfregulatie. De voornoemde thema's, zoals herstel als leerproces en het belang van de executieve functies voor het dagelijks functioneren, komen hierin ruimschoots aan bod.

Het plan voor deze publicatie bestond al in 2019, ruimschoots voor de coronacrisis. Maar diverse bijdragen zijn middenin de eerste golf tot stand gekomen. Dat komt tot uitdrukking in de tekst en stelde de auteurs ook meteen nieuwe vragen, zoals: hoe behoud je je veerkracht in deze bijzondere tijd?

Het wordt de lezer al snel duidelijk dat elk verhaal een sterk persoonlijke inslag heeft. Over zelfregulatie kun je dikke boeken schrijven over de universele kenmerken ervan. Maar uiteindelijk blijft het een individueel proces waarin de levensgeschiedenis van de betrokkenen tot uitdrukking komt. In zoverre is dit boekje 'onvoltooid': het vraagt om talloos meer verhalen. En het is verstandig de lezers aan te raden er zelf ook eens een te maken. Reflectie op de manier hoe je jezelf reguleert is voor iedereen een zinvolle exercitie.

We hopen dat de lezers, voor zover ze daar nog aan twijfelden, overtuigd raken van het ultieme belang van zelfregulatie voor het menselijk functioneren. Of je wel of niet een psychische aandoening hebt, maakt helemaal niet uit. Aandacht voor zelfregulatie is ook van belang voor studenten, docenten, leidinggevenden en wie dan ook. Wel kan het zo zijn dat ervaringsdeskundigen op dit vlak soms een stuk verder zijn dan mensen die geen aandoening hebben. Door hun jarenlange zoektocht naar zichzelf en naar manieren om meer grip te krijgen op hun eigen hoofd stond dit thema, ook al hadden ze daar misschien niet de juiste woorden voor, prominent op de agenda. Daarom vinden wij het ook zo belangrijk om te leren van ervaringsdeskundigen.

Box 1. Over de ZEEF-methodiek

Moeite met zelfregulatie kan ieder mens ervaren, maar in het bijzonder kunnen mensen met een (ernstige) psychische aandoening hier obstakels in ervaren. Zelfregulatie is belangrijk voor het dagelijks leven: we gebruiken het om doelen te stellen, impulsen te onderdrukken, emoties te reguleren en problemen op te lossen. Moeilijkheden hierin werken dan ook door in de kwaliteit van en tevredenheid over het dagelijks functioneren. Herstel van zelfregulatie – functioneel herstel – kan dan ook een belangrijk onderdeel zijn van het overkoepelende herstel- of leerproces dat mensen doormaken.

Om dit onderdeel van het herstelproces te ondersteunen is de ZEEF-methodiek ontwikkeld. ZEEF staat voor zelfregulatie en executieve functies. Herstel van executieve functies en zelfregulatie begint met het in kaart brengen ervan. Met de ZEEF-methodiek kan dit gedaan worden: door stapsgewijs te inventariseren hoe moeilijkheden in het dagelijks leven samenhangen met obstakels in het zelfregulerende vermogen. Deze inventarisatie maakt het mogelijk om gericht te zoeken naar perspectief: waar kunnen mensen zich ontwikkelen? Waar hebben zij zelf behoefte aan? Welke ondersteuning is hierbij gewenst?

De ZEEF-methodiek is gestoeld op een stevige theoretische basis (Barkley, 2012) en sluit aan bij een aantal belangrijke principes van het herstel-gedachtegoed. Om het gesprek te ondersteunen zijn een aantal hulpmiddelen ontwikkeld, zoals blokken, draadjes en kaartjes die fungeren als 'spiekbriefjes'.

We onderzoeken de ZEEF-methodiek momenteel in meerdere onderzoeken op een aantal psychometrische eigenschappen en vooral of cliënten de methodiek behulpzaam en gebruiksvriendelijk vinden.

Op de volgende website is meer te lezen over de ZEEF-methodiek:
https://www.hsleiden.nl/geestelijke-gezondheidszorg/projecten/zeef-methodiek

Vier thema's als leidraad

De verhalen in dit boekje zijn gebundeld aan de hand van thema's die in de verhalen naar voren komen. Ook los van deze thematische ordening zijn de verhalen waardevol: ze bieden een bijzondere en persoonlijke inkijk in hoe andere mensen zelfregulatie ervaren en beschrijven. De meeste verhalen beslaan dan ook meerdere thema's tegelijkertijd. Ze gaan bijvoorbeeld over het werk van ggz-professionals, het onderzoek dat uitgevoerd wordt en bovenal over hoe eenieder zelfregulatie toepast in het eigen leven. Kortom, de verhalen zijn veelzijdig en laten zich niet makkelijk in één hokje stoppen. Het clusteren van de bijdragen biedt de mogelijkheid om op een paar thema's, die in meerdere verhalen naar voren komen, de focus te leggen.

Leren

In vrijwel ieder verhaal staan worstelingen beschreven, bijvoorbeeld in periodes waarin zeer stressvolle gebeurtenissen plaatsvinden. In andere verhalen voeren psychische klachten juist meer de boventoon. Soms gaat het vooral over de eigen zelfregulatie, soms over het ondersteunen van leerprocessen van een ander. Tezamen spreken de bijdragen boekdelen over de ontwikkeling die mensen in hun leven doormaken, zowel vroeg in het leven als iets later. Het biedt ook hoop en perspectief: er is altijd ruimte voor nieuwe leerprocessen, nieuwsgierigheid naar jezelf en leergierigheid.

Beschrijving van de vier thema's

Dit boekje is samengesteld door het lectoraat GGZ van Hogeschool Leiden. Ondanks onze focus op psychische aandoeningen en de rol die zelfregulatie daarin speelt hebben we ervoor gekozen om in de thema's niet hierop te focussen. In plaats daarvan hebben we gekozen voor een focus op de verschillende facetten van zelfregulatie. Ieder mens, los van psychische kwetsbaarheden, kan te maken krijgen met periodes waarin zelfregulatie lastig is. Bijvoorbeeld in tijden van heftige gebeurtenissen en hoge stress (zie de bijdragen van Jet en Mieke).

Gezien de inhoud van de bijdragen is gekozen voor vier thema's. Per thema is een korte reflectie geschreven waarin het thema toegelicht wordt en waarmee de verhalen ingeleid worden.

1. Wat is zelfregulatie? Hierin ligt de focus op de praktische concretisering van het begrip en hoe de auteurs dit in hun leven toepassen en vormgeven.

2. De betekenis van zelfregulatie. Jezelf kunnen reguleren is niet alleen nodig om doelen te kunnen bereiken, het maakt autonomie ook mogelijk. De verhalen binnen dit thema illustreren dat invloed op je eigen interne processen keuzevrijheid schept en daarmee de mogelijkheid om autonoom te handelen.

3. Herstel- en leerprocessen. De meeste mensen krijgen in hun leven te maken met periodes waarin zelfregulatie lastig is. Onder dit thema vallen verhalen waarin herstel-, maar ook leerprocessen op dit vlak beschreven staan. Wat draagt bij aan een dergelijk proces en wat is daar het effect van?

4. Ondersteuning en ontwikkeling. Herstellen, maar ook leren, doe je vooral zelf, maar niet alleen. In dit thema ligt de focus op de manier waarop deze processen ondersteund kunnen worden en hoe belangrijk het is hier aandacht voor te hebben.

Thema 1 | Wat is zelfregulatie?

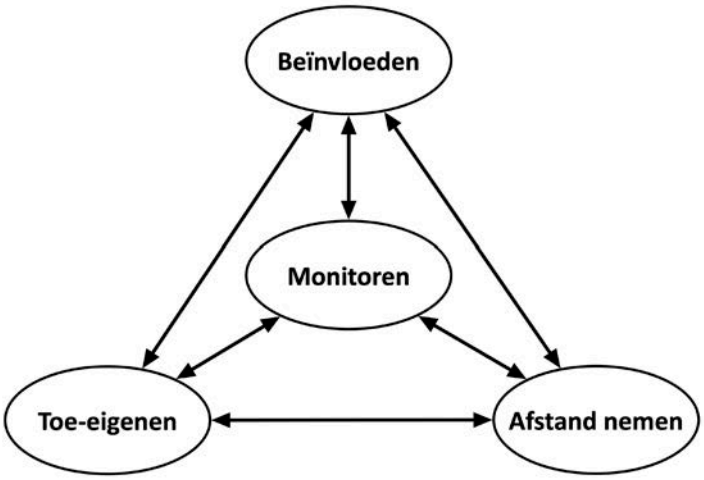
In de inleiding van dit boekje is kort ingegaan op wat zelfregulatie, vanuit de theorie, zoal behelst. Het gaat daarbij om het zelf reguleren van de eigen interne processen, waaronder gedachten, gevoelens en gedrag. Binnen het lectoraat GGZ hanteren we vooral de theorie van Russell Barkley (2012), al is dit zeker niet de enige zienswijze op het concept. De theorieën en wetenschappelijke inzichten op het vlak van zelfregulatie geven aan dat dit vermogen essentieel is voor het menselijk handelen in het dagelijks leven. En dat problemen of moeilijkheden hierin funest kunnen zijn voor het bereiken van belangrijke doelen. Om deze concepten te begrijpen zijn goede en verhelderende voorbeelden onmisbaar.

Zelfregulatie is heel persoonlijk
De begripsdefinitie moge dan wel duidelijk zijn, de concrete ervaring van dergelijke processen is zeer persoonlijk van aard. Dat heeft ermee te maken dat datgene wat gereguleerd wordt (bijvoorbeeld het gedrag) en degene die reguleert het resultaat zijn van een leven lang ontwikkelen en ervaringen opdoen. Deze twee veranderen door de tijd heen; de persoon die tien jaar geleden zelfregulatie toepaste is in veel gevallen niet helemaal meer hetzelfde als de persoon die je nu bent.

Daarnaast verschillen mensen in hun talenten, hun sterke en zwakke vaardigheden, hun karaktereigenschappen en sensitiviteit. Al deze factoren zijn van invloed op de manier waarop zelfregulatie tot uiting komt, variërend van de aard van zelfspraak tot strategieën voor het reguleren van emoties.

Het betekent ook jezelf leren kennen: wat heb jij nodig in specifieke situaties? Zoals Maartje beschrijft: wat doe je als je je overprikkeld voelt? Door steeds meer te leren over je eigen persoonlijke voorkeuren, te ontdekken wat wel en niet werkt, verbetert je eigen zelfregulatie steeds een beetje meer. Leren en ontwikkelen zijn in dat opzicht sleutelwoorden als we het over zelfregulatie hebben. Daarover valt onder thema 3 ook meer te lezen.

Processen van zelfregulatie
Wanneer mensen zichzelf reguleren zijn ze niet alleen bezig met zichzelf te beïnvloeden, maar ook met drie andere processen (zie figuur 1).

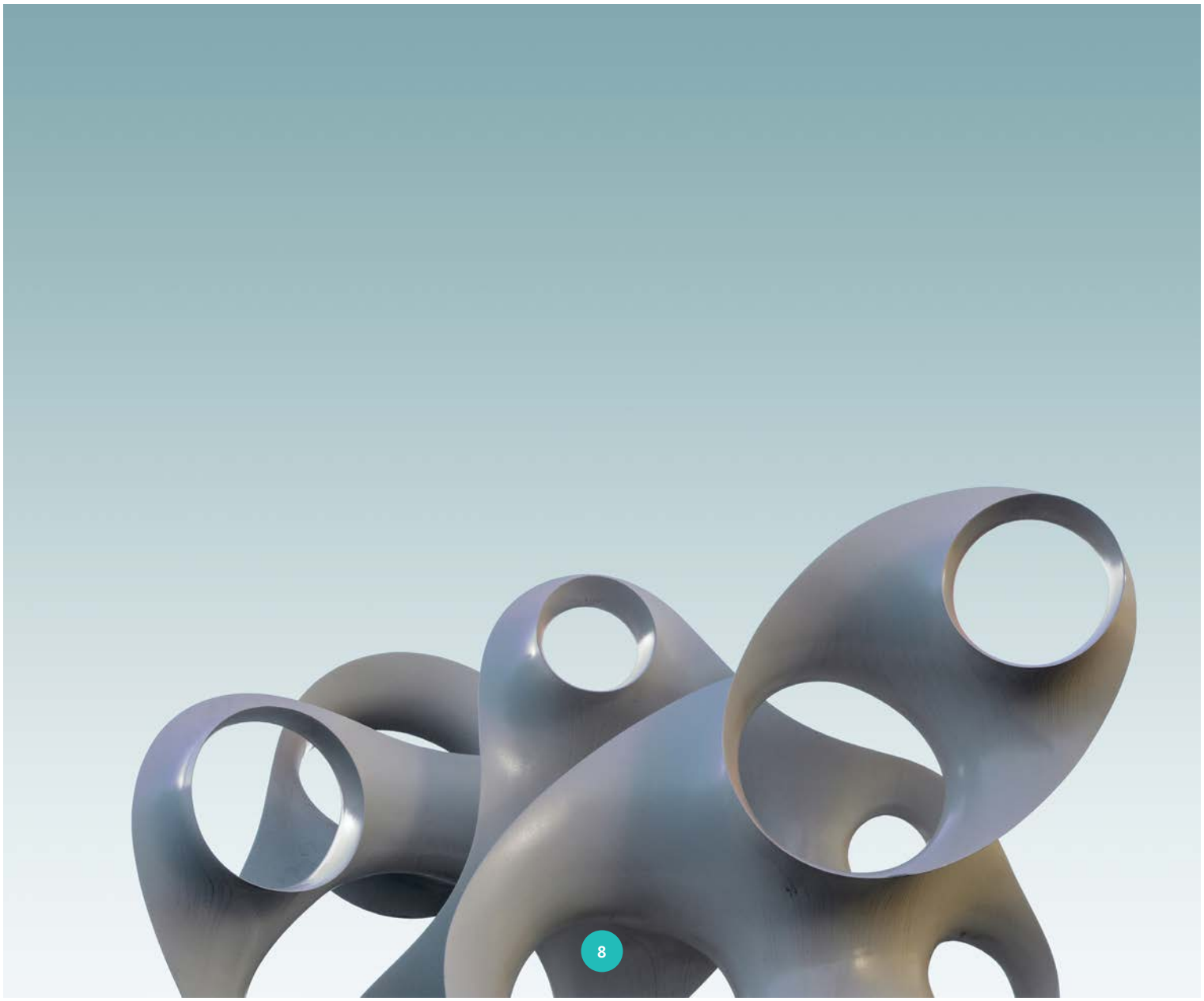


Figuur 1. Kernprocessen van zelfregulatie.

Monitoren staat, zoals te zien is, in de kern. Naar jezelf kunnen kijken en leren wat in welke situatie werkt is een voorwaarde voor zelfregulatie. Het betekent ook aandacht hebben voor waar je wel en minder goed toe in staat bent. Als je jezelf en je eigen reacties kunt observeren lukt het ook beter om deze te beïnvloeden. Deze beïnvloeding lukt het beste wanneer je in staat bent om een klein beetje afstand te nemen van je eigen gedrag, dan kan je er namelijk objectiever naar kijken. In andere gevallen is toe-eigenen van het eigen handelen juist belangrijk, bijvoorbeeld door problemen als iets te zien van jezelf, daardoor kan je deze actiever gaan oplossen.

Bijdragen binnen dit thema

In de bijdragen die onder dit thema geschaard zijn, is te lezen hoe zelfregulatie concreet vorm krijgt in de levens van mensen. Theorie komt echt tot leven wanneer we zien hoe dit in het echte leven plaats kan vinden. De volgende verhalen laten zien dat zelfregulatie zelfs in de 'kleinste' facetten van het leven van belang kan zijn. De laatste bijdrage, die van Marlou, maakt bovendien een mooie brug naar het volgende thema: de betekenis van zelfregulatie.



Eva van Holsteijn | Ik ben aan zet

Mezelf reguleren betekent voor mij mijn leven vormgeven. Dit klinkt breed en dat is het naar mijn idee. Alles wat ik doe, of juist niet doe, de manier waarop ik iets doe en hoe ik hierop kijk: het heeft te maken met mezelf reguleren. Het is aansturen in de breedste zin van het woord. Als ik er zo over nadenk, bedenk ik me dat het veel raakvlakken heeft met eigen regie en daarmee eigen verantwoordelijkheid die eenieder heeft. Maar in de woorden en de betekenis, is eigen regie direct een essentieel aspect en voor mij een bron van spanning. Ik heb altijd moeite gehad met zelfstandig worden en alles wat daarbij komt kijken en de verwachtingen die ikzelf en de omgeving hierbij hebben. Ik durf namelijk niet zelf richting te geven, ik twijfel te veel aan mijn ideeën/standpunten en gedachten. Als ik een keuze moet maken kan ik daar heel lang over doen, vooral als het gaat over de grotere keuzes in het leven. Maar ook de kleinere kosten me dikwijls moeite en energie (stel: ik ben een kwartier eerder klaar met een bespreking op het einde van de dag; moet ik dan dat kwartier nog inhalen?). Bij elkaar maken die kleine keuzes wel dat er wat groters achter ligt (ben ik wel productief genoeg of probeer ik er met de minste moeite van af te komen? Hoe word ik door anderen gezien?) en ik denk dat dat me blijft bezighouden. Doordat ik niet durf heb ik het gevoel het niet te kunnen, dat gaat vaak samen... of kan ik het niet omdat ik niet durf? Het woord eigen verantwoordelijkheid kan bij mij al spanning veroorzaken: als het niet goed uitpakt, is het dus een fout van mij en moet ik het herstellen (en daar twijfel ik weer over hoe). Maar hoe erg is dat? Bij anderen zou ik zeggen dat je leert van 'fouten', maar bij mezelf ervaar ik dat toch anders.

Terug naar het vormgeven van mijn leven: de richting die ik opsla in mijn leven, is mijn pad. Niemand leeft mijn leven, ik ben eigen baas. Richting bepalen, keuzes maken die hierbij passen, mezelf motiveren, mezelf bijsturen, omgaan met tegenslagen: het valt hier allemaal onder.

Ik heb het van jongs af aan al moeilijk gevonden om steeds meer zelf te doen, mezelf te sturen. Ik heb me vooral staande gehouden door te leunen tegen mijn ouders, hen te betrekken bij keuzes, hen overal over te informeren met als doel dat zij iets relativeren voor me, zelfs zo sterk dat als zij iets weten het al goed is want ik heb het gedeeld, het is niet meer alleen van mij. Bijvoorbeeld bij het ontvangen van kritiek. Ik kan daar uren, zelfs dagen mee rondlopen, ook een korte terloopse opmerking kan me van slag doen raken. Vaak trek ik iets in het negatieve, het positieve telt minder. Een neerslachtig zwaar gevoel kan me dan overmeesteren en ik moet het delen met mijn ouders. Pas dan kan ik het meer loslaten, het relativeren. Iets wat begrijpelijk is bij een kind dat leert omgaan met kritiek, maar een volwassene hoort hier toch meer zelf mee om te kunnen gaan en niet altijd een ander nodig te hebben het te verwerken en door te gaan. In de loop van de tijd ben ik wel meer gaan vertrouwen op mezelf, succesjes hebben toch een beetje gewerkt, maar het blijft absoluut een groot thema voor me. Het is wat meer overgegaan naar het delen met partner en het minder bij mijn ouders leggen.

> ***Ik denk dat ik vooral meer mijn gevoel mag inzetten, zowel er meer van uit handelen bij het maken van keuzes als het aansterken van gevoel dat bij bepaalde gedachten hoort (ieder mens is uniek en dat is goed).***

Eigenlijk ben ik continu bezig met mezelf bewust te reguleren: als ik deze beslissing neem, welke gevolgen heeft dat dan en is dat beter of minder goed dan die andere beslissing? Ik voel me goed bij die beslissing, maar is het wel het verstandigst? En hoe weeg je die tegen elkaar af? Heb ik genoeg gewerkt: ja, qua urenaantal wel, maar was ik productief? Niet de hele tijd dus moet ik wat inhalen. Maar daar heb ik geen energie voor en ik wil iets anders doen maar dan denk ik te veel aan mezelf en eigen wensen. Wat nu? Doordat ik zo veel met die vraagjes bezig kan zijn gedurende de dag, ben ik misschien juist minder effectief bezig...

Concreet: ik schrijf dit stukje, maar is dit wel de bedoeling op deze manier? Waarschijnlijk is het logisch wat ik opschrijf, en dus breng ik weinig in. Het zal vast tegenvallen. Maar misschien dat ik de lezer meeneem in mijn gedachten, misschien dat dat wat oplevert. En ik heb toegezegd een stukje te schrijven dus moet ik dat doen. En ik doe het zoals ik het doe, toch? Of is dat te makkelijk gedacht? En als ik het dan eindelijk instuur: heb ik het wel goed gedaan? Even kijken in mijn email; er zal vast een berichtje in staan dat dit niet goed genoeg is.

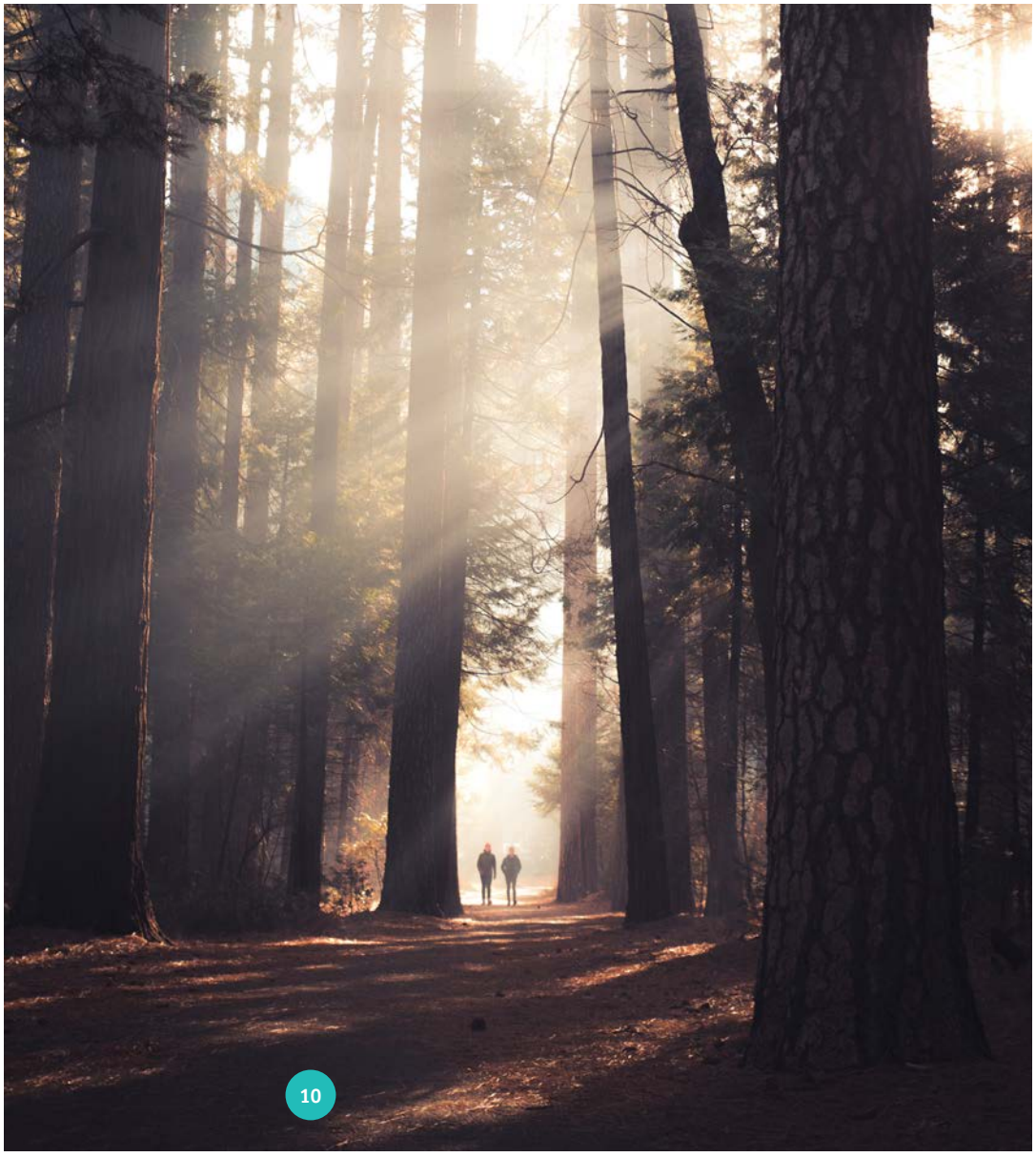
Intussen heb ik wel iets bereikt in het mezelf leiden, aansturen, aanzetten. Ik ben meer gaan geloven in de gedachte dat ieder mens anders is en dat dit goed is. Dus als ik een andere keuze maak dan mijn ouders zouden doen of mijn partner, dan kan dat, mag dat. ik kan soms iets meer mijn gevoel laten spreken, iets spontaner zijn. Ja, ik realiseer me nu dat zelfregulatie veel te maken heeft met wie je bent, of denkt te zijn, of wie je wilt zijn. Een soort 'eind' waar alles uit voortvloeit. Maar als je niet goed weet wie je bent, want je hebt je veel laten leiden door anderen, hoe kun je dan richting geven aan je eigen leven?

Ik heb maar weinig een gevoel van dit wil ik, - ben vaak gereserveerd wat mijn 'ik' wel heeft gevormd want ik neem dus niet vaak zelf besluiten. Misschien weet ik dus eigenlijk niet goed wie ik ben. Ik heb altijd het gevoel een richtingwijzer nodig te hebben, iemand die me vertelt wat en hoe te doen. Dus eigenlijk is er bij meer sprake van een gebrek aan zelfregulatie.

Ik besef maar al te goed dat ik niet zo sterk kan leunen op mijn omgeving, maar het is lastig aan te geven wat ik kan doen om hier wat losser in te worden. Zeker omdat dit altijd al een punt is geweest, het is vertrouwd.

Ik denk dat ik vooral meer mijn gevoel mag inzetten, zowel er meer van uit handelen bij het maken van keuzes als het aansterken van gevoel dat bij bepaalde gedachten hoort (ieder mens is uniek en dat is goed). Dit zie ik als een individueel proces waarbij ik de gedachtegangen van anderen kan meenemen en kan overwegen; uiteindelijk komt het weer bij mezelf uit...

Eva van Holsteijn is trainer/coach met ervaringsdeskundigheid bij de Lister Academie te Utrecht.



Bernice van Aken | Zelfregulatie in de praktijk

Een vis vraag je niet in de boom te klimmen.

Voordat je mijn verhaal kan begrijpen, is het eerst belangrijk dat je mij kent. Want zoals bij elk ervaringsverhaal is de context belangrijk. Niet alles wat ik heb geleerd of gedaan is toe te passen voor een ander op precies dezelfde manier. Juist de context maakt de leeromstandigheden. En die zijn het belangrijkste.

Mijn naam is Bernice van Aken. Ik ben 29 jaar, ik heb de opleiding neuropsychologie gevolgd en inmiddels werk ik als promovendus (onderzoeker) aan het Erasmus MC. Hier doe ik onderzoek naar herstel van executieve functies (en daarmee zelfregulatie) bij mensen met psychotische stoornissen. Naast dit werk, hockey ik al jaren veel, minimaal 4 tot 5 keer in de week. Omdat hockey geen commerciële sport is, heb ik dit altijd gecombineerd met school, studie of werk. Daarom is voor mij zelfregulatie zo belangrijk.

Want zelfregulatie is jezelf sturen. Niet alleen in je gedrag, maar ook in je emoties. Het is jezelf aan kunnen passen aan de dag of gebeurtenissen waar je onderdeel van bent. Het is om kunnen gaan met successen en tegenslagen. En in mijn geval ook flexibel om kunnen gaan met mijn agenda om alles te laten passen.

Het maakt dat ik de taken van die dag al af heb vóórdat ik weg moet om op tijd op training aan te komen, en dat ik mijn reis naar de training goed gepland heb. Het zorgt ervoor dat ik de discipline opbreng om toch nog een keer een sprint te trekken om die bal te halen of om mijn teamgenoten te helpen. Ondanks bijvoorbeeld mijn vermoeidheid van de dag. Dat lukt overigens niet altijd even goed. Ik ben wel eens te laat, kan ‘s ochtends slecht mijn bed uit te komen na een late avond op het trainingsveld en reageer ook wel eens overdreven op niets. Ik kan heel slecht tegen mijn verlies en laat ook wel eens een bal een keer lopen.

Ik heb in mijn leven te maken met een unieke combinatie. Enerzijds is voor mij als sporter en promovendus zelfregulatie ontzettend belangrijk. Ik merk dagelijks hoe ik mijn gedrag, handelen en denken moet sturen om te zorgen dat ik de dag door kom. Zowel qua taken die ik moet doen als qua energielevel. Aan de andere kant heb ik in mijn werk de kans om zelfregulatie en executieve functies theoretisch helemaal uit te pluizen en erachter te komen hoe het in elkaar zit.
Het is een soort vicieus leerproces. Dat wat ik zelf ervaar, neem ik mee in de theorieën die ik heb en gebruik over zelfregulatie. Die diep ik dan uit, wat ik weer meeneem naar mijn eigen leven. Hierdoor doe ik weer nieuwe ervaringen op, die mij weer kunnen helpen in mijn werk en vice versa.

> ***Ik merk dagelijks hoe ik mijn gedrag, handelen en denken moet sturen om te zorgen dat ik de dag door kom. Zowel qua taken die ik moet doen als qua energielevel.***

Ik ben mij dan ook heel bewust van mijn zelfregulatie. En die van anderen. En nog belangrijker, ik ben mij er heel bewust van dat iedereen een eigen manier van zelfregulering heeft, met sterke en zwakke kanten. De een reageert nu eenmaal emotioneler en heeft wat minder emotieregulatie, terwijl de ander sneller alles wegstopt. En dit verschilt dan ook nog eens per situatie. Als ik met een collega een spelletje speel en ik verlies vind ik dat prima en reageer ik daar rustig op. Maar als ik op het sportveld verlies, kan ik daar goed chagrijnig van zijn en dit ook heel erg uiten.

Over de jaren heen heb ik moeten leren om die eigenschappen te verwoorden, juist om te zorgen dat mensen om mij heen mij beter begrijpen. En omdat het voor iedereen anders is, speelt ook persoonlijkheid een belangrijke rol bij zelfregulatie. Juist omdat persoonlijkheid een veel bekender begrip is dan zelfregulatie, werd voorheen veel gedrag toegeschreven aan persoonlijkheid. Terwijl dat niet altijd terecht was.

In mijn werk, maar ook in mijn sport, komt het onderscheid wel steeds vaker naar voren. Zelfregulatie begint gelukkig ook bekender te worden. Steeds vaker is het het gedrag dat belangrijk is, ongeacht iemands persoonlijkheid. Hoe reguleren we het gedrag binnen het team, als er zoveel verschillende personen zijn? Wat hebben wij nodig om de juiste werkomstandigheden te creëren? Hoe kan iedereen zijn eigen gedrag reguleren en kunnen we gezamenlijk doelen bereiken?

Voor de aankomende periode is het dan ook mijn doel om de kennis die ik over het onderwerp heb te gaan integreren met mijn eigen ervaring. Juist door vanuit eigen ervaring te kijken naar welke omstandigheden mij geholpen hebben om bepaalde zelfregulerende vaardigheden te ontwikkelen, hoop ik een nog beter begrip te hebben van het concept. Daarmee hoop ik dan anderen ook verder te kunnen helpen. Hoe zit iets echt in elkaar en hoe kunnen dat inzetten in het dagelijkse leven? Hoe kan ik bijvoorbeeld een nieuwe, jongere teamgenoot helpen om studie en hockey te combineren? Of hoe kan ik een cliënt helpen zijn weerbaarheid te verhogen?

Want zelfregulatie is belangrijk. Het is vooral onderbelicht. Ze zeggen vaak dat sport beschermend werkt tegen stress, depressie en nog veel meer andere mentale problematiek. Ik weet inmiddels uit ervaring dat dat niet alleen komt door het sporten zelf. Dat zit ook in de zelfregulatie die je daarbij leert. Geloof je mij niet? Neem dan eens een kijkje in het onderzoek naar rugby en gedragsproblematiek. Dan zal je zien dat hier mijn ervaring en de theorie wel degelijk overeenkomen. En tot slot: specifieke kennis van begrippen of onderdelen van zelfregulatie is echt niet altijd nodig. In veel gevallen geeft het beantwoorden van vragen over hoe jij als mens omgaat met bepaalde situaties, of reageert op verschillende soorten feedback, al genoeg aanknopingspunten om op verder te borduren, en beter te begrijpen hoe ieder persoon zichzelf reguleert. Daar hoef je echt geen expert voor te zijn.

Bernice van Aken is onderzoeker en promovenda aan het Erasmus MC in Rotterdam.

Maartje Karremans | Balans

Het vermogen om je eigen gedachten, gevoelens en gedrag te reguleren. Zelfregulatie is een heel breed begrip. Door de jaren heen ben ik mij steeds meer bewust geworden van mijn vermogen tot zelfregulatie, waarbij ik ook stil heb moeten staan bij mijn onvermogens met betrekking tot zelfregulatie. Zelfregulatie kan een lastig proces zijn.

Ik heb jarenlang te veel willen doen, omdat ik moeite had met het erkennen van mijn beperkingen. Tijdens mijn studie had ik moeite met het bepalen hoeveel ik aan kon, waardoor ik steeds maar door bleef gaan terwijl het eigenlijk al te veel was. Op een gegeven moment zorgde dit ervoor dat ik niet meer verder kon gaan met studeren en dat ik stil kwam te staan. Het kostte erg veel moeite om weer dingen op te gaan pakken. Met kleine stapjes kreeg ik steeds weer wat meer controle over mijn leven terug, zodat ik mijn leven weer wat meer kon gaan opbouwen.

Jezelf aansturen betekent ook het onder ogen zien van dingen die moeilijk zijn en soms ook een keus maken om deze activiteiten niet voort te zetten. Oog hebben voor je eigen onvermogen is volgens mij ook een essentieel onderdeel van zelfregulatie. Niet alles gaat altijd van een leien dakje en daar moet je ook rekening mee houden. Het is van belang dat je weet wat je goed kan en wat je minder goed kan om keuzes te maken en jezelf te beïnvloeden. Ik ben regelmatig tegen mijn grenzen aangelopen. Door als het mis loopt goed te onderzoeken hoe dit komt, lukt het om te herkennen waar het mis gaat. Hierdoor kan je bij keuzes maken en plannen beter rekening houden met jezelf.

Niet alle zelfregulatie is passende zelfregulatie. Er zijn manieren die je jezelf aanleert die op de lange termijn er niet voor zorgen dat je je doel behaalt, maar er wel voor zorgen dat je op korte termijn kan overleven. Het passief op de bank hangen en facebooken zorgt er op dat moment wel voor dat je rust vindt, maar aan het einde van de dag heb je het gevoel dat je niks voor elkaar hebt gekregen. En als je te vaak op de bank blijft hangen zal het niet goed lukken om sommige langetermijndoelen te realiseren. Een ander voorbeeld hiervan is genoeg beweging krijgen. Beweging kan heel goed zijn voor ontspanning. Maar soms kost het wel wat meer moeite om aan de slag te gaan, dan op de bank gaan liggen. Op de lange termijn is beweging wel een stuk beter voor mij. Hierbij is het dan van belang om wat bewuster zelfregulatie in te gaan zetten. Door eerst te onderzoeken waarom het lastig is om in beweging te komen, en om daarna een realistisch plan te maken over hoe je het doel meer beweging wel kan bereiken.

> ***Door als het mis loopt goed te onderzoeken hoe dit komt, lukt het om te herkennen waar het mis gaat. Hierdoor kan je bij keuzes maken en plannen beter rekening houden met jezelf.***

Ik heb veel geleerd in het monitoren en aansturen van mijzelf. Als ik overprikkeld raak moet ik pas op de plaats maken en rust nemen. Als ik het overzicht verlies moet ik bewust aan de slag met lijstjes en planningen maken, zodat ik weer overzicht creëer in mijn activiteiten. Ik ben de hele tijd bezig om mijzelf te monitoren en de balans te bewaren. Niet te veel dingen willen doen, maar ook niet te lang passief op de bank gaan hangen. Bij tegenslagen of onverwachte gebeurtenissen is de zelfregulatie extra lastig. Ik raak sneller overprikkeld of verlies het overzicht over de situatie. Als ik hoog in mijn emoties zit, doordat er net iets stressvols is gebeurd, lukt het niet gelijk om weer overzicht te krijgen en zelfregulatie toe te passen. Ik moet dan eerst weer kalm worden voordat het lukt om invloed te hebben op gedachten, gevoelens en gedrag.

Jezelf continu proberen te monitoren kan ook heel vermoeiend werken. Een balans vinden tussen jezelf monitoren en meegaan met de flow is belangrijk, maar ook erg lastig. Ik vind het belangrijk om genoeg rust te nemen en tijd voor leuke dingen te maken, waar je van kan genieten. Voor mij draait zelfregulatie vooral om de balans in mijn leven behouden.

Maartje Karremans is ondersteuner bij het lectoraat GGZ.

Marlou Haak | Wat zelfregulatie voor mij betekent

Ik zou zelfregulatie beschrijven als het bijsturen van jezelf om daardoor goed te functioneren. Hierbij valt te denken aan het bijsturen van je emoties, - zo is het soms verstandig om tot 10 te tellen wanneer je voelt dat je boos wordt. Maar je kan jezelf ook bijsturen door een impuls te onderdrukken, bijvoorbeeld wanneer je er bewust voor kiest op tijd te gaan slapen, in plaats van die leuke serie af te kijken.

Ik ben dit jaar ook bewuster aan de gang gegaan om mezelf te reguleren. Zo heb ik mezelf dit jaar aangeleerd om mijn kamer goed te onderhouden. Ik plan iedere week in wanneer ik mijn kamer schoon maak en een wasje draai. Dat gaat dit jaar voor het eerst goed, voorheen zag mijn kamer er vaak uit alsof er een bom was ontploft. Ook heb ik mezelf aangeleerd om op tijd te komen, iets waar ik twee jaar geleden nog veel moeite mee had. In mijn stagejaar heb ik dit geleerd. Toen moest ik op tijd op stage komen, nu moet ik op tijd aanwezig zijn op werk. Door me er bewust van te zijn wat voor gevolgen het geeft om vaak te laat te komen, bijvoorbeeld ontslagen worden, motiveer ik mezelf. Ook vertrek ik expres te vroeg zodat ik speling heb. Vroeger was ik minder gemotiveerd en had ik minder door hoeveel tijd ik daadwerkelijk nodig had. Ik ben me meer bewust bezig gaan houden met hoeveel tijd ik besteed aan mijn bezigheden, waardoor ik dit beter in kan schatten. Mijn motivatie om op tijd te komen kwam dus eigenlijk pas echt toen ik stage ging lopen. Ik dacht altijd dat ik het niet kon, omdat ik zo veel moeite had met tijd indelen. Mijn stagejaar liet me zien dat ik het wel kan wanneer ik gemotiveerd genoeg ben. Ik merkte dat jaar dat ik opeens ook op tijd aanwezig was bij colleges en wanneer ik met vrienden afsprak. Ik kom nu ook bijna nooit meer te laat, omdat ik mezelf hierin heb getraind.

> ***Het kan iemand al zo veel bieden wanneer iemand zichzelf beter begrijpt op dit gebied en ik denk dat iedereen zichzelf hierin kan ontwikkelen, al is het maar kleinschalig.***

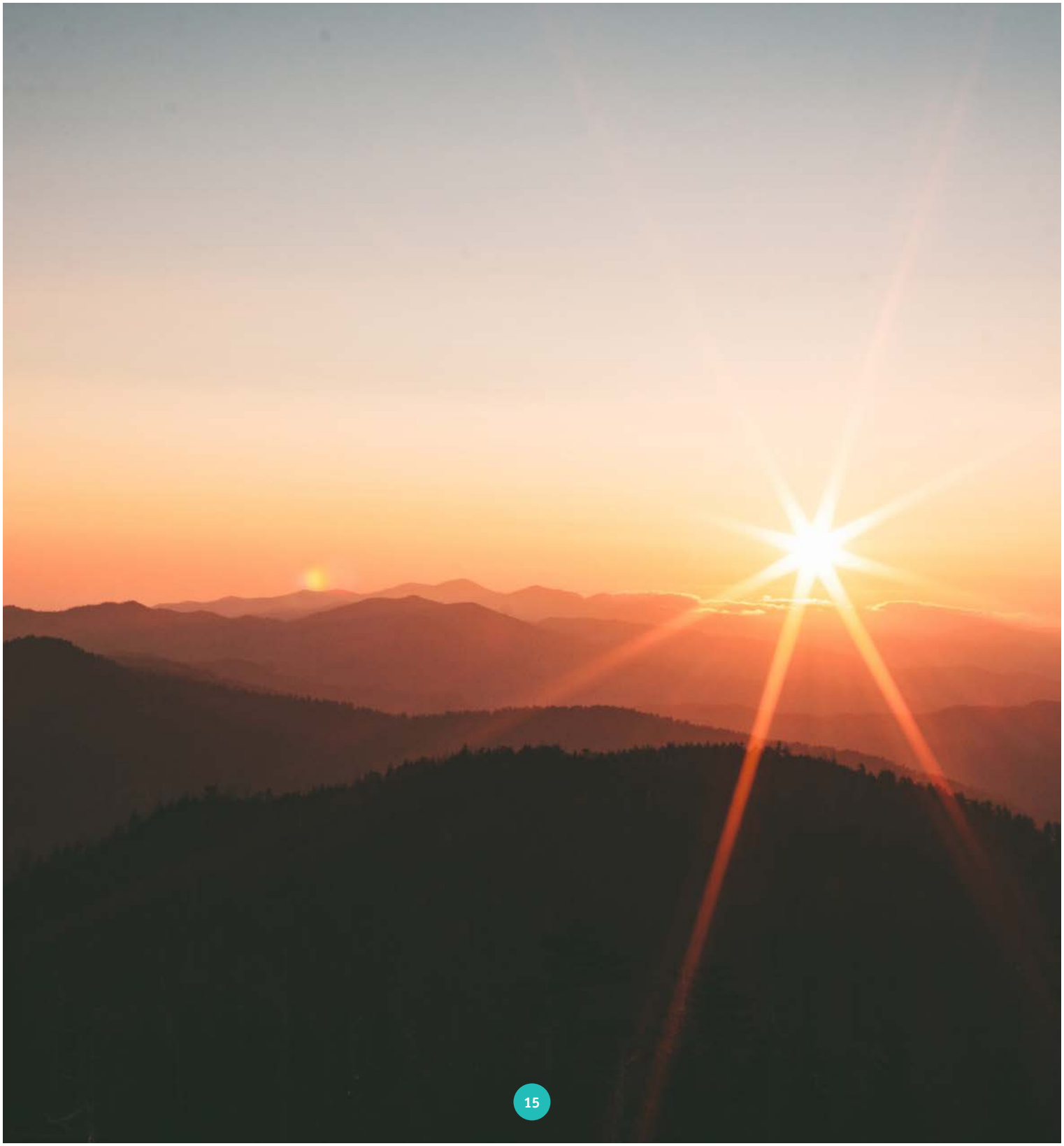
Ik heb op mijn werk een cliënt begeleid aan de hand van de methodiek de ZEEF, met het doel om erachter te komen waar hij tegenaan liep met betrekking tot problemen in de zelfregulatie. Toen we dit in kaart hadden gebracht, zijn we gesprekken gaan voeren over hoe hij aan de hand van de ZEEF werkte aan zijn doelen. Zo had hij veel moeite met op tijd aanwezig zijn op zijn dagbesteding, het onderhouden van zijn kamer en het nakomen van zijn taken. Hij woont in een woonvorm van de stichting waar ik werk, en hier hebben de bewoners corveetaken die ze uit moeten voeren. De cliënt heeft onder andere ADHD, wat het voor hem nog lastiger maakt om te plannen en te organiseren. Hij ging aan de slag met zichzelf beter reguleren, en in de gesprekken die we voerden evalueerden we steeds hoe dit was gegaan. Doordat hij zich bewuster werd van waar hij tegenaan liep in de zelfregulatie wist hij zichzelf steeds beter bij te sturen. Een voorbeeld: deze cliënt merkte dat hij handelde naar zijn eerste impuls wanneer hij vroeg op moest staan, namelijk dat hij wilde blijven liggen. Toen hij zich bewust bezig ging houden met dit gevoel heeft hij zichzelf aangeleerd om meteen op te gaan staan en voor een kwartier op een stoel te gaan zitten. Dit om zo te wennen aan het idee van opstaan. Hij motiveerde zichzelf hierbij door stil te staan bij de gevolgen van zijn acties. Wanneer hij in bed zou blijven liggen zou hij later een slecht gevoel hebben over zichzelf. Wanneer hij op tijd opstaat, voelt hij zich goed over zichzelf, hij is dan blij met de structuur die hij voor zichzelf creëert. Doordat hij zo een voorstelling maakte van de situatie wist hij zichzelf beter te motiveren om niet te handelen naar zijn eerste impuls.

Ik vond het voeren van de gesprekken met deze cliënt heel leuk en leerzaam. Ik ga nu voor een aantal maanden op reis, vandaar dat deze begeleiding voor nu stopt. Ik heb hem wel handvatten meegegeven zodat hij nog aan het verbeteren van zijn zelfregulatie kan blijven werken. Wanneer ik terug kom van mijn reis hoop ik weer aan de slag te kunnen bij de stichting waar ik nu werk. Een collega van daar vroeg of ik, wanneer ik daar inderdaad weer aan de slag kan, met haar mee wil naar bijeenkomsten over de ZEEF. Zij heeft net als ik haar scriptie over de ZEEF geschreven en houdt zich bezig met de ontwikkelingen rondom de ZEEF. Dit lijkt me heel leuk en ik hoop dat dit ook kan. Ik wil mezelf blijven ontwikkelen in het verbeteren van mijn eigen zelfregulatie en leren hoe ik cliënten nog beter kan begeleiden bij het verbeteren van die van hun. Dit omdat ik denk dat iedereen er erg bij gebaat kan zijn om zichzelf beter te leren reguleren.

Het kan iemand al zo veel bieden wanneer iemand zichzelf beter begrijpt op dit gebied en ik denk dat iedereen zichzelf hierin kan ontwikkelen, al is het maar kleinschalig.

Ik hoop, en denk, dat steeds meer mensen het belang van zelfregulatie in gaan zien. Ik merk dat mensen het verbeteren hiervan vaak als iets heel ingewikkelds zien, maar ik denk dat dit niet zo hoeft te zijn. Het hoeft niet met allemaal ingewikkelde termen. Met simpele taal en oprechte interesse kom je een heel eind. Zo kan je samen onderzoeken wat de ontwikkeling van iemands zelfregulatie voor diegene kan betekenen.

Marlou Haak heeft MWD gestudeerd aan de hogeschool Leiden, en werkt nu als herstelondersteuner GGZ bij Stichting Anton Constandse.



Thema 2 | De betekenis van zelfregulatie

Eigen keuzes kunnen maken en (opnieuw) in staat zijn om invloed om jezelf en je handelen uit te oefenen zijn waardevolle vaardigheden; het geeft de mogelijkheid tot autonome keuzes en je staat daarmee zelf aan het roer van je leven.

Psychologische basisbehoeften
Dat zelfregulatie bijdraagt aan autonomie is al langer bekend; de zelfdeterminatietheorie van Deci & Ryan[1] is een voorbeeld van een goed uitgewerkte theorie waarin dit duidelijk naar voren komt. In deze theorie staan drie psychologische basisbehoeften centraal: de behoefte aan competentie, verbondenheid en autonomie. Vooral voor de laatstgenoemde basisbehoefte geven Deci & Ryan aan dat zelfregulatie essentieel is.

Jaap van der Stel heeft hier bovendien nog een vierde basisbehoefte aan toegevoegd, namelijk die van zingeving[2]. Hij stelt dat zelfregulatie niet alleen noodzakelijk is voor de drie hierboven beschreven basisbehoeften, maar ook voor de manier waarop we betekenis aan ons leven geven.

Zingeving
Zingeving is grofweg te omschrijven als het hebben van een levenswaardig doel in je leven, vergelijkbaar met het Japanse woord 'ikigai'. Ikigai betekent het hebben van een reden om 's ochtends op te staan en je leven vorm te geven[3]. In dat opzicht is persoonlijk herstel ook te zien als het verwezenlijken van een dergelijk doel, waarbij degene om wie het gaat betekenis geeft aan zijn of haar leven.

Zoals duidelijk wordt vanuit wetenschappelijke inzichten, is zelfregulatie een essentiële voorwaarde voor het bereiken van doelen. Die redenatie doortrekkend zou het bereiken van een levenswaardig doel ook een bepaalde mate van zelfregulatie vereisen. Moeite met het toepassen van zelfregulerende acties belemmert dan ook in het streven naar dit doel.

Eigen regie
De verhalen die we onder dit thema hebben geschaard hebben met elkaar gemeen dat ze gaan over de manier waarop zelfregulatie van betekenis kan zijn in het (dagelijks) leven. Te lezen valt dat dit zowel een positieve als negatieve impact kan hebben en vooral dat zelf de regie voeren over keuzes en doelen heel belangrijk is. Deze kennis bestond al langere vanuit met name de cliëntenbeweging en is overduidelijk van toepassing op alle aspecten van het leven, van persoonlijk herstel, tot inspraak in de behandeling, tot regie over jezelf.

1) Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of Goal Pursuits: of Behavior Human Needs and the Self-determination. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.
2) Stel, J, van der (2020). Herstel als leerproces. Amsterdam: SWP.
3) Schippers, M. (2017). IKIGAI: Reflection on Life Goals Optimizes Performance and Happiness. (2017, 16 juni). Rotterdam: Erasmus Research Institute of Management

Robbert Abels | Hoe zelfregulatie mijn leven weer op de rails bracht

Het verhaal van een ervaringsdeskundige.

Toen ik enige jaren geleden het woord zelfregulatie tegenkwam, was mijn eerste reactie: dit klinkt als datgene wat ik al jaren bij mijzelf probeer te verbeteren maar wat ik heel erg lastig vind. Mijn tweede reactie was: hoe werkt dat dan en wat gebeurt er nou precies in je brein?

Hoe ik nu het zou omschrijven? Zelfregulatie is het bewust beheersen van gedachten, gevoelens, emoties en gedragingen. En dus was ik eigenlijk al jaren onbewust zoekende om grip om dit mechanisme te krijgen zonder de term te kennen.
Nadat de term in mijn vocabulaire was opgenomen, werd het mij direct duidelijk dat hierin voor mij veel te verdienen was. Dat ik problemen heb met het onder controle houden van mijn impulsiviteit en emoties was namelijk de aanleiding geweest dat ik ooit bij PsyQ in behandeling ben gegaan. Sinds mijn kindertijd werd ik namelijk geplaagd door woedeaanvallen en andere vormen van ongecontroleerde emotionele uiting. Het heeft waarschijnlijk geleid tot opstandig gedragsproblematiek en mogelijk ligt hier ook een grondslag van mijn latere middelengebruik.

Op de basisschool werd ik vaak gepest. En als dat dan gebeurde eindigde dit vrijwel altijd in een vechtpartij waarbij bij mij alle stoppen doorsloegen en ik alle controle over mijzelf verloor. Het resultaat was dat ik dan met mijn ouders op school moest komen. En als mij dan gevraagd werd wat er nou eigenlijk precies was voorgevallen wist ik het vaak niet meer. Op het moment dat bij mij de stoppen doorsloegen was ik mij namelijk niet meer bewust van mijn gedachten, gevoelens en emoties.

Na de pubertijd begon voor mij een periode van middelengebruik die, net als de ongecontroleerde woede aanvallen, tot rond mijn vijftigste levensjaar doorging. Mijn gebruik was niet ernstig genoeg dat ik in de problemen kwam en professionele hulp nodig had, maar wel dusdanig dat het veel te lang duurde voordat ik het zelf onder controle had.

Enige weken na de start van mijn behandeling bij PsyQ ben ik begonnen met vijf keer per week Bikramyoga te beoefenen en niet lang daarna ook met meditatie en mindfulness. Deze vorm van yoga is erg pittig mede doordat de yogastudio naar 40° is verwarmd. In de eerste maand heb ik meer op mijn yogamat liggen uithijgen omdat ik compleet buiten adem was, dan dat ik de oefeningen meedeed. Dat kwam voor mij niet helemaal als een verrassing. Ik had meer dan 30 jaar lang de rook van mijn joint extreem diep geïnhaleerd. Tijdens de momenten dat ik hijgend op mijn yogamat lag werd ik mij langzaam bewust van de schade aan mijn lichaam die het blowen had toegebracht. En misschien wel mede door dit bewustzijn vond ik ineens de motivatie om te stoppen met cannabis, en dat na meer dan dertig jaar dit iedere dag gebruikt te hebben.

> ***Het verbeteren van mijn zelfregulatie is een leerproces wat levenslang door gaat. Hoewel ik verwacht er door de jaren heen beter in te worden zal er altijd toch weer wat nieuws te bereiken zijn.***

Een jaar later ben ik aan een yogadocent opleiding begonnen en hier leerde ik de kunst van het mediteren. Door mijn aandacht naar binnen te keren en op mijn ademhaling te focussen kan ik nu het denken uitschakelen en is mijn hoofd zonder gedachten. Door deze controle over mijn gedachten heb ik nu ook controle over de gevoelens en emoties die deze gedachten oproepen. En hoe meer ik mediteer en mindful bezig ben, hoe sterker dit effect wordt.

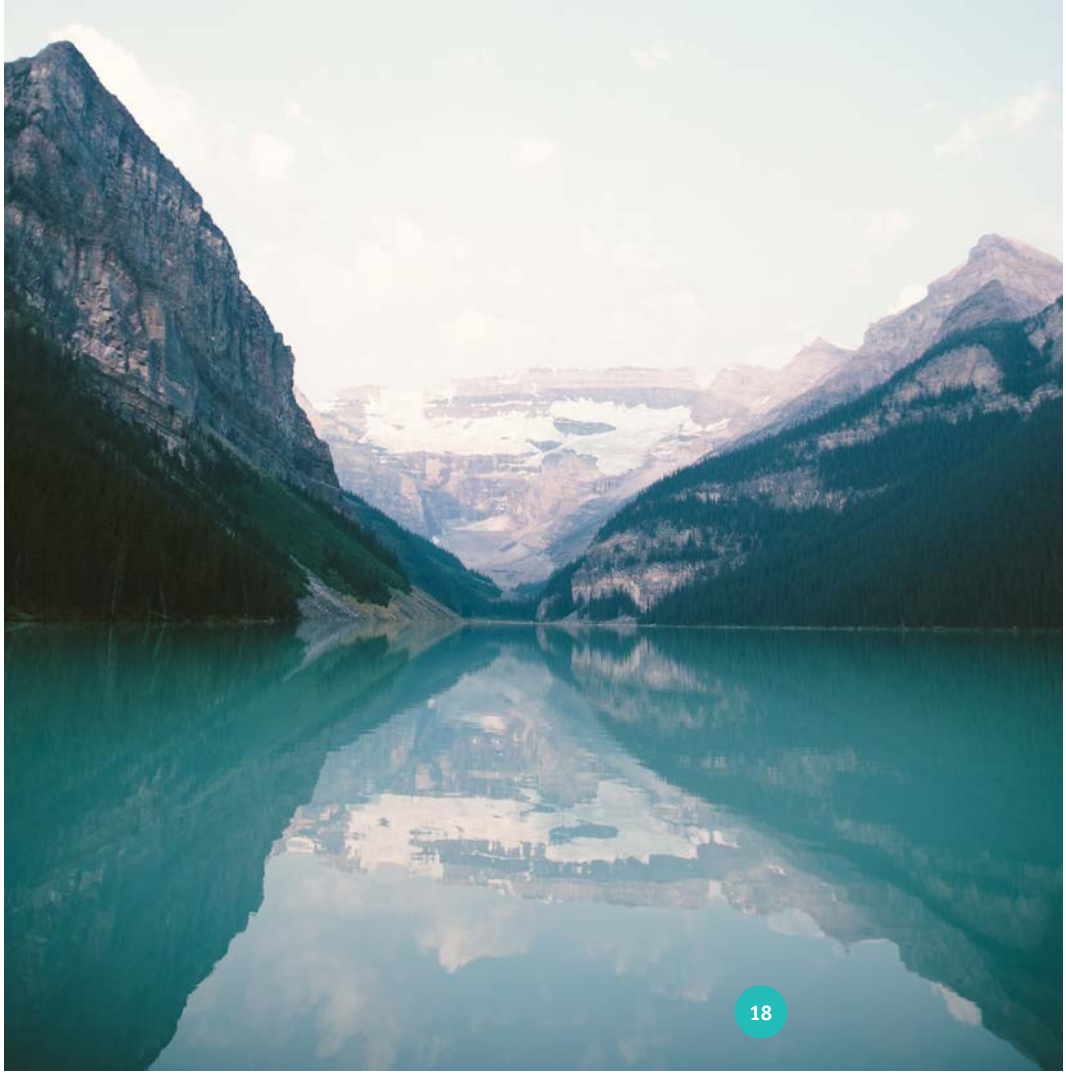
Het gevolg van een betere beheersing over mijn gedachten hebben is dat het voor mij nu relatief eenvoudig is het hieruit volgende gedrag te reguleren. Omdat ik mij nu veel meer bewust ben van mijn impulsieve reacties, en door de rust die de yoga in mijn hoofd heeft gebracht, ben ik in staat een time-out te doen voordat ik reageer.

Het resultaat is dat de woedeaanvallen sindsdien nooit meer zijn voorgekomen. In situaties waar ik vroeger compleet door het lint gegaan zou zijn, heb ik nu de beheersing dit niet te uiten en gewoon door te lopen alsof er niets aan de hand is. Van binnen voel ik dan wel die woede maar met behulp van zelfspraak is dat meestal binnen een kwartiertje weer weg.

Dit zijn enkele voorbeelden van hoe ik mij de afgelopen jaren heb ontwikkeld. En mijn familie en vrienden zeggen nu dat dat ik een totaal ander mens ben geworden, in positieve zin dan. Ben ik nu dan genezen van mijn impulsiviteit? Zeker niet, want ik voel dat het er onderliggend nog steeds is. Alleen weet ik het nu te reguleren zodat het (bijna) niet meer tot uiting komt en mij in de problemen brengt.
Alles wat ik geleerd heb over zelfregulatie probeer ik nu toe te passen om mij verder te ontwikkelen. Maar soms is dat best lastig omdat de zaken waar ik nu aan wil werken veel minder verstorend voor mijn leven zijn, en ik dus dieper moet graven om de motivatie hiervoor te vinden. En andere dingetjes waar ik graag aan zou willen werken blijken erg hardnekkig te zijn, waardoor ik goed moet zoeken naar het mechanisme dat deze dingetjes in stand houdt.
Een voorbeeld van het eerste is dat ik mijn huishouden nog minder wil laten verslonzen en dus ook grip wil hebben op mijn uitstelgedrag bij minder het leven verstorende zaken. En een voorbeeld van het tweede is dat ik niet iedere keer afgeleid word als ik een leuke vrouw tegenkom. Ik weet dat dit een natuurlijke reactie is maar toch wil hier graag controle over hebben. Het zou mij veel voldoening geven om dit niveau van zelfregulering te bereiken.

Het verbeteren van mijn zelfregulatie is een leerproces wat levenslang door gaat. Hoewel ik verwacht er door de jaren heen beter in te worden zal er altijd toch weer wat nieuws te bereiken zijn. Ik zou namelijk heel graag de controle krijgen over wat ik noem micro-impulsiviteit; extreem korte momentjes van impulsief en ondoordacht handelen die vaak in een fractie van een seconden plaats vinden. Voor de buitenwereld ziet dit eruit als klunzig zijn omdat je dingen omstoot of uit je handen laat vallen. En voor mij is het een gigantische bron van ergernis waar ik erg graag controle over zou willen hebben...

Robbert Abels is als ervaringsdeskundige trainer verbonden aan de Parnassia academie.



Samira Brinck | Handen en voeten aan autonomie

Sinds ongeveer twee jaar ben ik meer bekend met de theorie over zelfregulatie, zoals beschreven door Jaap van der Stel en Juul Koene. Sindsdien zie ik in mijn leven op allerlei manieren hoe ik mijzelf reguleer. Vorig jaar ging het een periode minder goed met me. Door gebeurtenissen in mijn leven voelde ik me somber, had last van paniek en angsten en merkte dat dagelijkse dingen niet meer lukte zoals ik van mezelf gewend was. Het meest opvallende daarin vond ik dat het inpakken van een tas, om bij mijn vriend te gaan logeren, zo moeilijk was dat er uren overheen konden gaan. Het lukte niet om te bedenken wat ik allemaal nodig had. Een aantal persoonlijke voedingsmiddelen, kleding en wat ik dan de volgende dag ging doen bijvoorbeeld yoga of een feestje en wat daar dan voor nodig was. Gelukkig woonde mijn vriend maar 5 minuten bij mij vandaan, dus als de tijd ging dringen dan pakte ik gewoon wat spullen. En als ik dan merkte dat ik iets vergeten was fietste in gewoon op en neer. Ik begrijp nu dat als ik het wat moeilijker heb en ik moet iets voorbereiden, ik het dan vooral lastig vind om iets te visualiseren, het mij voor te stellen.

Maar niet alleen in moeilijkere tijden ben ik me bewust van mijn zelfregulatie. Ook nu het (gelukkig) weer beter gaat, zie ik de zelfregulatie als een doorlopend proces. Laatst fietste ik met mijn 4-jarige dochter door de stad. Zij zat voorop op zo'n zadeltje, en plots stak er iemand de straat over zonder te kijken. Bijna-botsing maar het ging net goed, ik schok met rot en merkte dat mijn eerste, primitieve reactie was om heel boos te worden, - mijn dochter en ik werden in gevaar gebracht. Maar in een halve seconde lukte het om deze reactie tegen te houden en te bedenken dat deze vrouw per ongeluk niet goed had gekeken. Ik kon toen rustig reageren door te zeggen dat we allemaal ongedeerd waren en dat zoiets kan gebeuren. Deze zelfbeheersing is ontzettend belangrijk. Ik zie maar al te vaak de verkeerde voorbeelden van zelfbeheersing, met veel agressie in bijvoorbeeld het verkeer tot gevolg. Eén klein foutje en mensen beginnen te toeteren en erger...

> ***Doordat ik het belang van zelfregulatie bij mezelf zo heb ervaren, zie ik nu de noodzaak om dit in de behandeling van onze cliënten te betrekken.***

Ook in relatie met mijn dochter vind ik deze mogelijkheid, je primitieve, emotionele reactie uitstellen en daarvoor een constructievere reactie voor in de plaats te zetten, belangrijk. De peuterpubertijd zoals deze leeftijd genoemd wordt, uit zich onder andere door onvermogen zichzelf te reguleren. Het vermogen om met emoties om te gaan, voor- en nadelen van een doel af te wegen en zichzelf te beheersen zijn nog volop in ontwikkeling (en dat zal voorlopig ook nog blijven ontwikkelen). Dit vraagt van mij als ouder om daar rekening mee te houden en haar daarin te helpen. Bijvoorbeeld: als zij een driftbui heeft en dat op mij afreageert, dan vraagt dat van mij om even tot 10 te tellen. Om ervoor te zorgen dat ik niet vanuit irritatie reageer, maar goed kijk naar wat er nodig is op dat moment aansluitend op haar behoefte.

Als ik terugkijk naar mijn jongere ik, zie ik dat ik het zelfregulerend vermogen altijd al sterk in aanleg heb gehad. Het vermogen je in te leven en het begrijpen van andermans emotie maakt dat ik niet snel boos word. En dat ik in gesprek kan blijven zonder dat het escaleert.

Wel zie ik dat alle gebeurtenissen in het leven kansen zijn om mij verder te ontwikkelen, ik heb nu zo'n 6 jaar een relatie waarin ik veel heb geleerd als het gaat over zelfregulatie, want iedere interactie (met een persoon) is anders en vraagt iets anders van mij. Maar ook het leren over de theorie van zelfregulatie maakt dat ik me bewuster ben en daardoor weer stappen kan maken. Dat ik bijvoorbeeld begreep wat er gebeurde in die situatie op de fiets. Voorheen zou ik niet boos maar ook niet rustig hebben gereageerd, geschrokken zou ik doorgefietst zijn, nu was ik in staat om deze vrouw gerust te stellen.

In mijn werk als cognitief gedragstherapeutisch werker spreek ik mensen die door psychische problemen op allerlei levensgebieden ondersteuning nodig hebben en daarom zijn opgenomen in een kliniek voor langdurige behandeling.

Het standaard behandelaanbod slaat bij deze doelgroep onvoldoende aan en herstel vindt beperkt plaats. Het lukt cliënten bijvoorbeeld niet om opdrachten uit te voeren, om allerlei redenen: ze vinden exposure beangstigend, door chaos in het hoofd vergeten zij de opdrachten, of door afleidingen komen zij er niet aan toe. Ik vind het denken in termen van zelfregulatie een goede en hoopvolle aanvulling. Dit zal voor mijn praktijk betekenen dat ik moeilijkheden in zelfregulatie meeneem in het maken van de opdracht als we cognitieve gedragstherapie doen. Als ik beter begrijp waarom het een cliënt niet lukt om zijn angst uit te dagen, bijvoorbeeld omdat het niet lukt om zijn negatieve gedachten te beheersen en daardoor de angst alleen maar groter wordt, kan ik specifiek daarop interventies bedenken. Zo zou het kunnen helpen om iemand te training in zichzelf toespreken. Bijvoorbeeld 'Stop hiermee, bedenk waar je mee bezig bent'. Op deze manier ontstaat er meer richting in de bestaande behandeling, waardoor het beter aansluit op de problematiek van de cliënt en daarmee bevordert de slagingskans.

Ik werk, vanwege de multi-problematiek van de doelgroep, niet met standaard CGT-protocollen. Het is altijd zoeken naar een op maat gemaakt plan, waar werken met de ZEEF aan kan bijdragen.

Ik hoop en verwacht dat het afnemen van de ZEEF mijn cliënten meer inzichten zullen geven en daardoor meer stappen in herstel mogelijk worden. Doordat ik het belang van zelfregulatie bij mezelf zo heb ervaren, zie ik nu de noodzaak om dit in de behandeling van onze cliënten te betrekken. Ik heb mij gerealiseerd dat we cliënten soms ontzettend overvragen en we ervanuit gaan dat iemand in staat is om dagelijkse taken uit te voeren. Dit blijft vaak lastig, maar nu biedt de ZEEF wel mogelijkheden om herstel toch te bevorderen.

Samira Brinck is cognitief gedragstherapeutisch werker bij GGZ inGeest, POH-GGZ en docent bij de Hogeschool van Amsterdam.

Jet van der Brugh | (Niet-)functionele zelfspraak kan variëren per situatie

Zelfregulatie betekent in mijn leven dat ik mijn dagelijkse routine kan behouden, ik woon alleen na een leven met man en kinderen. Nu is structuur behouden in slapen, boodschappen doen, koken, tijd vrijmaken voor mijn hobby's en mijn sociale contacten onderhouden, van belang. Temeer daar ik een drukke baan heb en ik mij op gezette tijden wil en moet focussen op mijn werk, en daarin overzicht behoud. Bovendien dat ik mij staande weet te houden in de maatschappij waarin ik leef, zonder daar (te veel) stress of (te veel) onaangename spanning bij te ervaren. Bewust onderscheid kunnen maken tussen daar waar ik over na wil denken, en sommige dingen ook naast mij neerleggen. Dat ik mij weet te handhaven in de maatschappij op een manier die ik wens en waar ik, en mijn omgeving, een bepaalde mate van tevredenheid over heeft, en waar ik plezier aan beleef. Ik weet dat ik daar een bepaalde inspanning voor moet leveren, namelijk rekening houden met eigen wensen en met die van anderen, - in een balans.

In het verleden was ik niet bekend met de term zelfregulatie en was ik er niet bewust mee bezig; we zijn als mens permanent bezig onszelf te reguleren, zo ook ik. Sinds ik kennis heb van executieve functies en zelfregulatie, zijn er situaties waarin ik mijn gedrag of handelen bekijk binnen deze concepten en dan probeer te duiden.

Met bovenstaande zaken die te maken hebben met structuur behouden, bleek ik op een bepaald moment mijzelf minder goed te kunnen reguleren. Mijn partner, waar ik dus niet mee samenwoon, onderging een risicovolle en lange hartoperatie. Dat bracht de nodige spanning met zich mee, overigens meer bij mij dan bij hem. In eerste instantie leek het resultaat goed, een aantal dagen later bleek een tweede, nog risicovollere operatie nodig. Niet opereren zou sowieso overlijden tot gevolg hebben. De stress, angst, spanning liep van het ene moment op het andere zo hoog op, dat ik niet meer in staat bleek een aantal voor mij zo gewone handelingen of acties uit te voeren. Boodschappen doen, koken leek onmogelijk. Een zeer merkwaardige gewaarwording voor iemand die jarenlang een gezin draaiende heeft gehouden. In eerste instantie ontstond hierover paniek. Vervolgens allerlei zelfspraak die oordelend, streng en niet-helpend was. Wat een onzin, dit moet je kunnen, vooruit zeg, het leven gaat gewoon door. Apathie sloeg toe en ik zat lamgeslagen op de bank. Niets lukte me, ik kon me nergens toe zetten, de gewoonste zaken niet. Ik had zoiets niet eerder meegemaakt. Wel een diepe rouwperiode toen mijn tweede kind overleed. Maar toen was ik 25 jaar jonger, had een man en een kind en dat vroeg om doorgaan. Ik kon toen wel de nodige structuur aanhouden, beter dan nu, merkte ik op. De paniek was vergelijkbaar maar mijn reactie zo onherkenbaar. Daar kwam ook een negatief oordeel overheen.

> ***Ik heb met de kennis over executieve functies en zelfregulatie gemerkt dat bewust kunnen kijken naar wat er gebeurt in een situatie, en met name in het eigen hoofd, bevorderend is bij het proces van datgene doen wat een mens wil doen.***

In terugblik, en nu schrijvend, kan ik zien wat er gebeurde. De operatie van mijn partner, had, realiseer ik mij nu, onder invloed van stress mijn zelfregulatie verminderd. Mijn omgeving greep in, toen zij het opmerkte. Zaken als boodschappen doen, koken, de was doen en op tijd naar bed gaan, alles werd gedaan en ik werd aangestuurd. Zij boden mij een steiger die ik hard nodig had. In deze periode wist ik al meer van zelfregulatie, maar gek genoeg was ik niet in staat daar op dat moment nuchter naar te kijken. De stress was blijkbaar te hoog. In terugblik, kan ik zien wat er met mij gebeurde. En dat heeft ervoor gezorgd dat ik na deze ervaring, nu in de coronacrisis, beter kan zien wat deze nieuwe onzekere periode met mijn zelfregulatie doet. Wederom de confrontatie met niet in staat zijn/de motivatie niet kunnen opbrengen, te gaan koken. Laat staan boodschappen doen in een supermarkt waar mogelijk gevaar is op besmetting. Nu was ik in staat een steiger te bedenken, boodschappen thuis laten bezorgen. De niet-functioneel zelfspraak, 'kom op Jet, stel je niet aan, je moet dat toch gewoon doen', negeerde ik en wekelijks bezorgt de HelloFresh alles wat ik nodig heb om heerlijk te kunnen eten.

Tanja Reijerse | Zelfregulatie. Oké. Mag dat ook zelfcompassie zijn?

O ja, ik zou dat stukje nog schrijven. Ten eerste, ik heb het in mijn agenda gezet, met een herinnering. Maar ik moet het ook doen. Uitstellen is 'my middle name'. Zal ik vandaag naar de sportschool, of morgen? Zal ik buiten gaan wandelen met een spannende podcast? Of blijf ik lekker binnen om te studeren of Netflix te kijken? Eerst nog even een kop koffie, en dan toch maar dat stukje schrijven voor Jaap en Juul. Persoonlijke verhalen over zelfregulatie gebundeld, ik kijk er naar uit, en ik mag er ook iets over zeggen, wat leuk! Maar wat heb ik eigenlijk te melden? Het coronavirus is gisteren in Nederland aangekomen. Dus misschien toch maar beter binnenblijven? Hoe reguleer je jezelf in zo'n situatie? Ga je mee in de hysterie? Blijf je rustig doen wat je altijd doet? Of toch maar iets voorzichtiger zijn - voor de zekerheid? Ik moet wel boodschappen gaan doen, heb niks in huis. Bestellen dan maar via Picnic? Kunnen we wel naar de bioscoop gaan dit weekend? Ik werk in een huisartsenpraktijk, hoe zal dat gaan volgende week, iedereen in paniek?

Toen ik begon als verpleegkundige, ik ging in de psychiatrie werken in 1983, was ik eerst niet bewust bezig met zelfregulatie of executieve functies. In de kliniek gaven we mensen medicijnen voor een psychose of depressie, we boden structuur en dan ging het beter, soms ook niet. Er werd vooral extern gereguleerd. Toen ik tien jaar later ambulant in de sociale psychiatrie ging werken en begon met een opleiding cognitieve gedragstherapie ging het voor mij wel leven. Metacognitie – denken over je denken – was voor mij echt een eyeopener. Iets concreets waar je iets mee kon. Een techniek voor coping. Je bewust worden van automatische gedachten, die uitdagen, en dat je je dan anders kunt voelen, ik paste het zelf ook toe in perioden dat het minder ging. Ik probeerde mijn moeder ermee te helpen, die vaak worstelde met haar eigenwaarde en depressieve gevoelens die voortkwamen uit de moeizame relatie die zij had met haar eigen moeder, maar vooral uit haar automatische gedachten daarover. Streng voor zichzelf, nooit goed genoeg zijn, niet de kansen gehad of benut, onvrede voelen en daar weer schuldgevoel of schaamte bij hebben, - het komt me allemaal bekend voor.

> ***In plaats van die automatische gedachten op te sporen en te veranderen, laat je ze er gewoon zijn, en je besteedt er verder gewoon niet te veel aandacht aan.***

Nu ik als praktijkondersteuner GGZ werk voor een aantal huisartsen spreek ik vaak vrouwen die met hetzelfde worstelen. Vrouwen die werken, met een gezin of net gescheiden, kinderen hebben met ADHD of autisme, daarnaast voor hun al dan niet zieke ouders zorgen, en dan nog hun huis moeten stylen, moeten sporten om er fit, slank, mooi, jong en hip uit te blijven zien. En dan het idee hebben te falen als dat niet allemaal lukt. Depressie, angst, stress, burn-out. Negatieve zelfspraak, zelfbeschuldiging, de innerlijke criticus. Wat daarbij wat mij betreft goed past is het uitgangspunt van zelfcompassie (Neff, 2011), met wortels in het boeddhisme. In plaats van die automatische gedachten op te sporen en te veranderen, laat je ze er gewoon zijn, en je besteedt er verder gewoon niet te veel aandacht aan. Heel makkelijk toch? Stel dat je voortdurend die vijftig- tot tachtigduizend gedachten die je per dag hebt moet uitdagen, - dat is toch niet te doen? Dan kom je nergens anders meer aan toe. Je kunt je tijd wel beter gebruiken.

Bij zelfcompassie gaat het om (1) vriendelijkheid ten opzichte van jezelf, zoals je die ook toepast bij anderen, (2) het accepteren van het menselijk lijden, angsten, onzekerheden, waar iedereen mee te maken heeft of krijgt, en (3) mindfulness. Hoewel dat vaak de associatie met zweverigheid oproept, is het wat mij betreft veel breder dan dat. Ik hou helemaal niet van zweven, ik wil liever met mijn benen op de grond blijven staan. Mindful zijn is volledige aandacht hebben voor iets in het heden, en dat hoeft niet per se yoga te zijn of mediteren. Mediteren vind ik zonde van mijn tijd. Eigenlijk gaat het over 'in het moment zijn', je werkgeheugen opvullen, het bewust richten van je aandacht. Daarmee kun je emoties reguleren of stoppen met piekeren. Ik ben mindful als ik werk of studeer, wandel door de stad of in de duinen, als ik kook of tuinier in mijn makkelijke moestuin. Vertragen, dat kan ik eigenlijk wel goed.

Zelfvriendelijkheid kun je ontwikkelen, ik probeer dat zelf en laat mensen er kennis mee maken. Omdat veel mensen het herkennen en omdat het diagnoses en labels overstijgt.

Ik spreek mensen die al jaren lijden aan depressies die in stand gehouden worden door voortdurende zelfkritiek. Pillen kunnen wel helpen, maar lossen het kernprobleem niet op. Het mag allemaal wel wat milder. Ontdekken wat je allemaal moet en wat je allemaal niet mag van jezelf. Het komt mij eerlijk gezegd wel goed uit, want ik hoef niet altijd meer gedisciplineerd te zijn, of de perfecte partner, zus, vriendin, dochter, bonusmoeder of werknemer.

Mijn smartwatch herinnert mij er aan elk uur te gaan staan of een minuut te focussen op mijn ademhaling. Het werkt wel. Ik sta op, ik haal adem.
Alleen die 7500 stappen – ik heb mijn doel niet te hoog gesteld – haal ik nog niet iedere dag; 30 minuten intensief trainen ook niet, nou ja gemiddeld wel denk ik. Ik hou van lekker eten en ben nog steeds niet vegan.
Zo worstel ik met de leefstijldoctrine, zoals zoveel mensen, en ach, dat is oké toch? Ik ga maar eens naar buiten, mindful wandelen met de Headspace-app of een true-crime podcast. En daarna een comedy kijken, bijvoorbeeld 'Curb your Enthousiasm'. Succes met je zelfregulatie!

Tanja Reijerse is sociaal psychiatrisch verpleegkundige.

Websites:
www.self-compassion.org
www.zelfcompassie.nl
www.headspace.com

Boeken:
Kristin Neff (2011). Zelfcompassie, stop jezelf te veroordelen. Amsterdam: de Bezige Bij.
Monique Hulsbergen en Ernst Bohlmeijer (2015). Compassie als sleutel tot geluk. Amsterdam: Boom.

Thema 3 | Herstel- en leerprocessen

Zelfregulatie komt tot stand door leerprocessen die mensen vanaf de geboorte doormaken. Het gaat hierbij om het opdoen van (sociale) ervaringen, het leren benutten van de mogelijkheden die onze hersenen bieden, het nadoen van anderen en leren wat past bij de eigen behoefte en karakteristieken. Ondanks deze jarenlange voorbereiding op hetgeen mensen tegen kunnen komen in het dagelijks leven, krijgt ieder mens te maken met periodes waarin zelfregulatie lastiger is. Dit kan bijvoorbeeld te maken hebben met hoge of langdurige stress, psychische kwetsbaarheden of (traumatische) levensgebeurtenissen. Ook kan het zo zijn dat hetgeen geleerd is niet afdoende is voor de uitdaging waar mensen op dat moment voor te komen staan.

Veerkrachtige mensen
Nauw verwant aan zelfregulatie en reageren op (stressvolle of risicovolle) gebeurtenissen is het begrip veerkracht. Veerkracht is, net als zelfregulatie, geen 'ding' of iets wat je wel of niet hebt. Het zijn beide dynamische sets van vaardigheden die je kunt ontwikkelen. Veerkracht is te vergelijken met een elastiekje dat flink uitgerekt kan worden, maar niet breekt of scheurt. Na het uitrekken keert het weer terug naar de oorspronkelijke staat, het herstelt zich na een stressvolle gebeurtenis. Dit doet het elastiekje door mee te bewegen, gebruik makend van de elasticiteit die het in zich heeft. Veerkracht is echter geen onuitputtelijke bron, er zijn grenzen aan het kunnen 'uitrekken'.

Voor mensen geldt dit niet anders, zij het dat de onderliggende processen uiteraard wat ingewikkelder zijn dan in het geval van het elastiekje. Mensen maken bij stressvolle gebeurtenissen ook gebruik van hun aanpassingsvermogen om de impact te verminderen. Hier is zelfregulatie essentieel voor, deze vaardigheden maken dat mensen zichzelf kunnen bijsturen wanneer de situatie daarom vraagt.

Herstellen en leren
Zowel veerkracht als zelfregulatie zijn dus niet vanzelfsprekend aanwezig bij mensen en zijn het resultaat van leerprocessen. De mate waarin mensen in staat zijn om deze vaardigheden toe te passen en te verfijnen hangt af van de ervaringen die mensen in hun leven hebben opgedaan.

Uit de verhalen onder dit thema wordt duidelijk dat zelfregulatie belangrijk kan zijn voor overkoepelende herstelprocessen. Bijvoorbeeld wanneer het gaat over het maken van moeilijke keuzes of het leren omgaan met emoties. Maar zelfregulatie kan ook het onderwerp zijn van herstelprocessen. Het kan namelijk om allerhande redenen lastig zijn om zelfregulatie toe te passen. Bijvoorbeeld omdat leerprocessen in het verleden niet voldoende waren. Psychische aandoeningen kunnen ook van negatieve invloed zijn op de kwaliteit van zelfregulatie. Daarnaast is stress een hele belangrijke factor, dit is vooral zichtbaar in de kwaliteit van het werkgeheugen (een executieve functie).

Veerkracht en zelfregulatie
Jezelf effectiever leren reguleren draagt bij aan het vermogen tot veerkracht. Door emoties te kunnen beïnvloeden, problemen op te lossen en jezelf toe te spreken lukt het om veerkrachtig te reageren op stressvolle gebeurtenissen. Dit thema komt in veel verhalen van dit boekje naar voren en de volgende verhalen geven een expliciete beschrijving van hoe zo'n herstel- en leerproces eruit kan zien. Het toont dat mensen zelfs in zeer stressvolle en moeilijke periodes (opnieuw) kunnen leren zichzelf te reguleren en veerkracht kunnen ontwikkelen.

Katrien van Meel | Ware meesters

Vaak wordt gezegd dat mensen met een ernstige psychiatrische aandoening (EPA) zoals ik moeite hebben met zelfregulatie. Ik vraag me af of dat echt zo is. Ieder mens is voortdurend bezig, bewust of onbewust, om de eigen mentale toestand te beïnvloeden. Het liefst bewandelen we daarbij de weg van de geringste weerstand. Zijn we moe, nemen we een kop koffie. Voelen we ons gespannen, dan pakken we een glaasje wijn. Pas wanneer je door een flinke psychische ontregeling of ingrijpende gebeurtenis helemaal uit je mentale baan wordt geslingerd, zoals in mijn geval na een periode van depressies en manieën, word je gedwongen deze quick fixes te vervangen door duurzamere strategieën.

Als mijn zintuigen zo scherp afgesteld zijn dat ik geen enkel geluid meer kan velen, ga ik een paar uur met mijn enthousiast gillende kinderen naar een speeltuin. Het geluid verstrooit in de buitenlucht, weet ik nu. Het lijstje met speeltuinen hangt aan de binnenkant van het keukenkastje, want eenmaal afgegleden kan ik me geen enkel adres meer herinneren. De diepvries is goed gevuld met maaltijden voor de dagen waarop het leven mij aanvliegt. Ik weet bij welke vriendin ik kan aankloppen als mijn administratie zich op begint te stapelen vanwege mijn somberheid.

> ***Begin ik in het voorjaar op te stijgen, dan zet ik dikke strepen in mijn agenda; voel ik het lood van de depressie in mijn schoenen zwaarder worden, dan probeer ik juist een tandje harder te lopen.***

Houdt het ene na het andere manische idee mij uit mijn slaap, dan ligt tegenwoordig een notitieblok klaar op het nachtkastje. Zo ben ik er zeker van dat die briljante ideeën voor een symfonie of oplossing voor de smeltende ijskappen niet in mijn slaap verloren gaan. Jarenlange ervaring heeft mij geleerd met welke activiteiten ik de kakofonie van door elkaar heen tetterende liedjes in mijn hoofd in toom kan houden. Ik weet dat alle lijstjes, agenda's en aantekeningen onmisbaar zijn om op mijn werk geen steken te laten vallen, - juist als ik me zelfverzekerder, scherper, slimmer en sneller dan ooit voel. Door jarenlange ervaring (en bijbehorende snelheidsboetes) weet ik dat ik in zo'n toestand beter niet achter het stuur kan kruipen.

Net als mijn medepatiënten met een bipolaire stoornis pas ik voortdurend 'contra-gedrag' toe. Begin ik in het voorjaar op te stijgen, dan zet ik dikke strepen in mijn agenda; voel ik het lood van de depressie in mijn schoenen zwaarder worden, dan probeer ik juist een tandje harder te lopen. Dag in dag uit neem ik mijn medicatie in. Dat klinkt misschien simpel, een pilletje doorslikken. Maar iedere dag kies ik hiermee voor gewichtstoename, constante jeuk, seksuele problemen en mogelijke nierschade in de hoop een enigszins stabiele stemming op lange termijn te bereiken.

Dit alles vraagt ultieme zelfkennis, aanpassingsvermogen, geduld, zelfbeheersing en doorzettingsvermogen – zelfregulatie dus. Dit zie ik mijn lotgenoten bij Stichting Lumen, de regionale cliëntenvereniging waar ik werk, allemaal dagelijks doen. Naar mijn mening zijn mensen met een EPA die geleerd hebben te leven met hun kwetsbaarheid de ware meesters van de zelfregulatie.

Katrien van Meel is psycholoog, trainer, ervaringsdeskundige en werkt bij Stichting Lumen Holland Rijnland.

Klazine Tuinier | Ik leef mijn eigen leven

Ik vergeet nooit meer dat ik op een avond uit mijn dakraam naar de sterren keek en riep: 'Houd dit dan nooit op?' Na zes jaar therapie – eerst alleen praten, later ook medicatie en allerlei alternatieve therapieën – was ik opnieuw de wanhoop nabij. In mijn hoofd wist ik inmiddels zó goed hoe het moest. Hoe kon het dan dat ik weer terugviel in een periode van angsten en somberheid, afgewisseld met gevoelloosheid of juist heftige beelden en stemmen? Ik had geen idee.

De boodschap was dan ook geweest dat het niet meer terug kon komen. Iets in mij kon dat niet geloven. Ik ging op zoek naar iemand die mij kon helpen toch verder te komen. Ik vond haar. Mijn eerste gesprek met degene die later jarenlang mijn coach zou zijn, was een verademing. Ik hoorde over zelfregulatie (waarvan ik toen nog niet wist dat dat het was). Ik hoorde dingen over je brein dat je niet altijd met je cognitie kon sturen, of wat je wel degelijk kon sturen maar waar je wel hard voor moest oefenen. Over het gevoel altijd de controle kwijt te zijn maar die óók terug kunnen pakken. Controle over jezelf, je gevoel maar ook over die beelden en stemmen waar ik zoveel last van had. Trainen welteverstaan. Ik hoorde het aan en dacht: 'Dit is het volgens mij, dit klinkt logisch, dit moet het zijn'. Ze waarschuwde mij: 'Weet je waar je aan begint?' Ik weet nog dat ik lachte en zei: 'Ja natuurlijk, dit is wat ik wil, dit is wat ik nodig heb'. Ik wist niet wat ik zei. Er volgde namelijk een zware periode van oefenen. Van allereerst voelen. Want als je jezelf wilt leren aansturen en reguleren moet je allereerst weten wie je bent, wat je voelt, waar je behoefte hebt om te weten wat je nodig hebt. Dat was een spannende en ingewikkelde ervaring.

Mijn gevoel was door wat ik had meegemaakt helemaal afgesloten. Om te leren voelen ging ik bewegen. Stukje bij beetje begon ik weer meer om mij heen te zien maar ook weer meer te voelen. Ik voelde de wind op mijn gezicht maar ook dat ik liep en toen opeens vanuit het niets verdriet. Heel veel verdriet. Het was overweldigend. Gelukkig had ik de ondersteuning van mijn coach die mij keer op keer vertelde: 'Gevoel kan je niet kapot maken', en 'no feeling is final'.

> ***De eerste keer dat het mij lukte om mijn 'akelige' gevoelens uit te zitten, zonder in paniek te raken was heel bijzonder. Dat was ook het eerste moment dat ik voelde dat ik mijzelf dus kon sturen.***

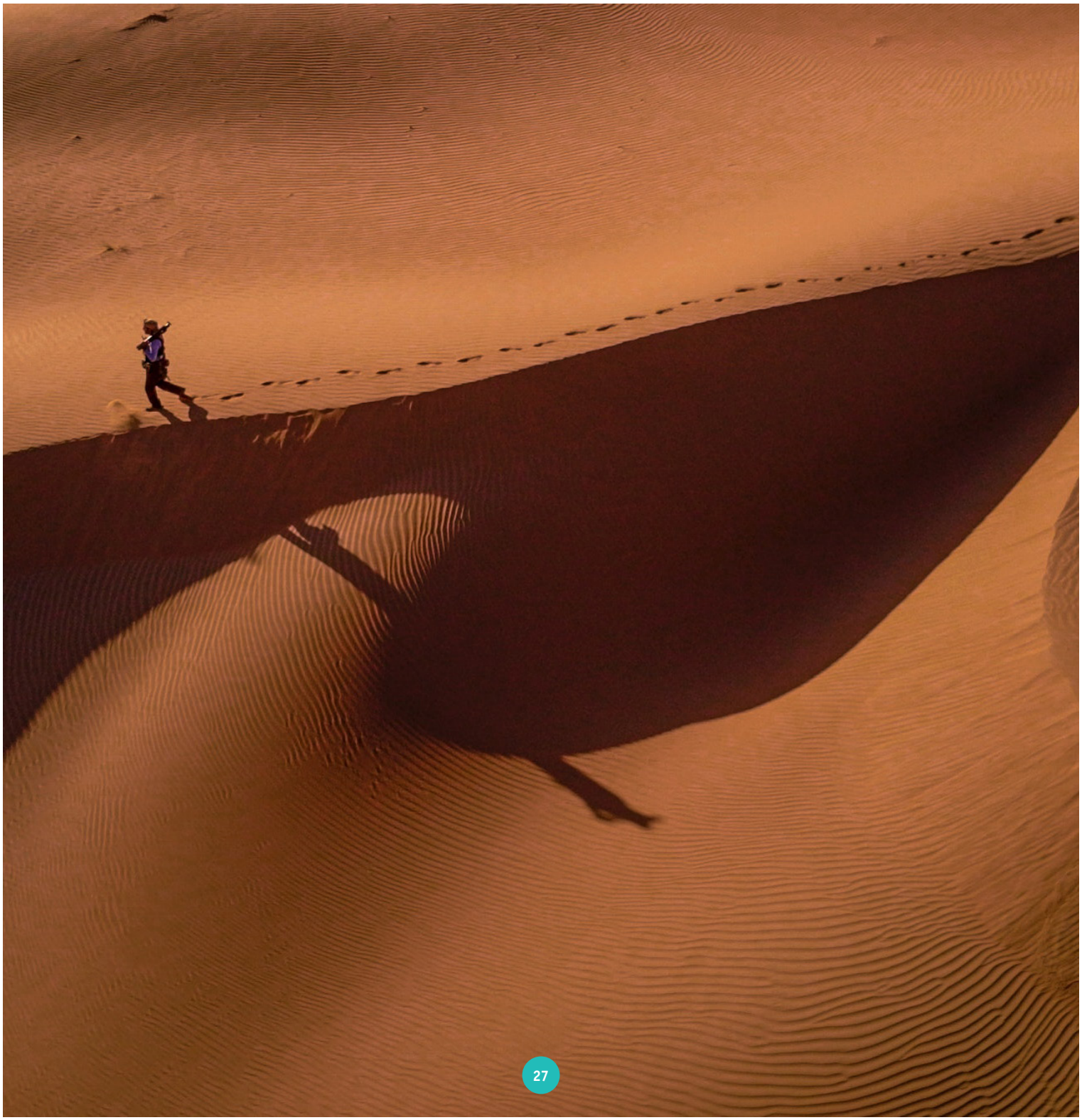
De eerste keer dat het mij lukte om mijn 'akelige' gevoelens uit te zitten, zonder in paniek te raken was heel bijzonder. Ik kon bijna geloven dat het écht overging. Het voelde als een overwinning. Dat was ook het eerste moment dat ik voelde dat ik mijzelf dus kon sturen. Dat de emotie niet mij de baas was maar dat ik er controle over kon hebben. Daarna volgden nog veel meer mooie momenten. Het moment dat ik mij na veel oefenen weer even veilig voelde, dat ik weer kon gaan werken en mijn verdriet kon voelen terwijl ik ondertussen gewoon functioneerde. Dat ik van mijzelf kon leren houden. Dat ik iets anders koos als ik uit eten ging dan de ander, omdat ik eindelijk wist wat ík lekker vond. Dat ik iets heftigs meemaakte en mijn stemmen stil bleven, en ik in plaats daarvan een vriendin vroeg om even mee te gaan om te wandelen en wat te praten.

Langzamerhand heb ik steeds meer activiteiten weer opgepakt. Inmiddels werk ik fulltime, woon ik zelfstandig en heb ik een leven waarmee ik blij ben en gelukkig. Zelfregulatie speelt nog altijd een grote rol in mijn leven en dat zal ook zo blijven. Elke dag heb ik meerdere momenten waarop ik even reflecteer. Bij mij zelf stilsta, en denk: 'Hoe gaat het nu? Wat heb je nodig?'. Zeker als er een drukke periode voor de deur staat, sta ik extra stil bij wat ik kan doen om alles wat op mij af komt in goede banen te leiden. Dat lukt de ene keer beter dan de andere keer. Dat is niet erg want ik weet inmiddels dat er altijd weer een periode komt waarbij ik terug kan naar mijzelf. Iets wat voor mij daarbij enorm helpt is joggen. Ik vind dat niet leuk. Maar als ik dat niet elke week doe, wordt het voor mij veel moeilijker om goed voor mijzelf te zorgen. Het helpt mij om pijnlijke en zware momenten te verdragen en bijvoorbeeld te weten dat je ook op een lager tempo iets kan afmaken.

Het oefenen met zelfregulatie, het leren kennen van mijzelf, het leren houden van mezelf en het aansturen van mijzelf heeft uiteindelijk voor mij het verschil gemaakt. Het heeft duurzaam in mij iets veranderd. Alle anderen therapieën vielen uiteindelijk daardoor ook 'op zijn plek'. Ik ben blij dat ik uiteindelijk mijn coach ontmoette en dankbaar voor haar eindeloze geduld. Nu geef ik de ideeën over zelfregulatie weer door aan anderen, en ik zie dat ook zij het ontvangen met een 'aha... maar dat is waar het over gaat...'.

Als ik nu naar de sterren kijk, denk ik terug aan die ene bewuste avond en ben ik blij dat mijn leven nu zo anders is. Dankzij lieve mensen, maar ook dankzij alles wat ik leerde over zelfregulatie.

Klazine Tuinier is projectleider bij Stichting HerstelTalent.



Marja Dekker | Jezelf reguleren te midden van onzekerheden

Op 10 maart jl. schreef ik zonder lang na te denken mijn eerste gedachten op over het reguleren van mijzelf. Ik dacht aan de gesprekken met een coach. Bij haar liet ik me eens ontvallen dat ik lang niet alles zei wat ik dacht. 'Nee, gelukkig niet', zei ze rustig.

Niet alles zeggen wat je denkt, is voor mij de kern van zelfregulatie. Voortdurend die bliksemsnelle afweging van 'wat kan ik hier laten horen en zien'? Angstige tijden op het werk hebben hun sporen nagelaten. Tijden waarin ik mijn zelfregulatie dreigde te verliezen. Ik heb wel voor hetere vuren gestaan, hield ik mijzelf voor. Maar ik had therapeutische gesprekken nodig om grip te krijgen op de onrechtvaardigheid die ik had ervaren. Ik had vertrouwen in de medemens en begreep toen pas hoe fijn dat was geweest. Ik geloofde in de redelijkheid, in een ethisch bewustzijn om me heen. Dat heb ik ten dele moeten herzien. Ik kan sommige melders die ik als vertrouwenspersoon spreek door deze eigen ervaring beter begrijpen en bijstaan.

Hoe anders is de wereld sinds 10 maart 2020? In het NRC van 25 april staat op pagina 2 een grote kop "Zelfbeheersing is een deugd die we zijn kwijtgeraakt". Ik herken dat niet voor mezelf maar prijs me iedere dag gelukkig dat in mijn leven aan een aantal voorwaarden is voldaan. Mijn dierbaren en ik zijn gezond, ik heb een tuin, een vaste baan, geen extra privéproblemen bovenop alle uitzonderlijke informatie waartoe ik me nu moet verhouden.

Ik herken wel dat mijn werkgeheugen vol loopt met de vragen en de zorgen over de wereld. Vaker dan anders denk ik 'laat me met rust', 'ik kan het er niet bij hebben', terwijl ik strikt genomen meer tijd heb. Ik geef aan anderen aan dat ik nu geen overzicht heb en sommige beslissingen nu niet neem. Ook heb ik al een paar keer tegen studenten gezegd dat ik deze dagen meer vergeet dan anders en zij mij kunnen bellen als ik er niet op tijd ben.

> ***Ik dacht direct toen ik het op een tentoonstelling zag hangen, dat lijkt mijn leven wel. Zoveel tegelijk en ook nog werken aan de conditie. Het hangt op mijn schoorsteen om me een spiegel voor te houden. Wil ik dit? Hoe lang dan nog? Mag ik er ook bij gaan zitten?***

Ik ben mij er deze dagen bewuster van dat ik goed voor mezelf moet zorgen. Ik let beter dan vroeger op genoeg bewegen en slaap. Ik liep in de eerste weken veel in de vroege ochtend in de duinen, ontbeet op een bankje met meegenomen thee en een broodje en kwam weer thuis als de buurt ontwaakte. Het was voor mij niet moeilijk vol te houden, de beloning zat in het lopen zelf, de lekkere geuren, de vogelgeluiden en de bevredigende moeheid na afloop. Ik ben blijven lopen maar nu overvalt me af en toe wel een enorme moedeloosheid. Hoelang gaat dit duren? In welke wereld groeien mijn kleinkinderen op? Als me dit overvalt, bel ik vrienden waarvan ik weet dat ze me horen en weer energie geven. Met mijn broer aan de telefoon heb ik even gevraagd of ik mocht gillen en dat mocht. Ik zit gelukkig in een kring waarin we elkaar grapjes sturen. We versoepelen met afstand. Het gezamenlijke lot verbindt.

Ik kijk graag naar kunst, iets herstelt zich in me als ik zie wat voor prachtigs er gemaakt is. De afbeelding waar dit verhaal mee begint is van een bevriend kunstenaar. Ik dacht direct toen ik het op een tentoonstelling zag hangen, dat lijkt mijn leven wel. Zoveel tegelijk en ook nog werken aan de conditie. Het hangt op mijn schoorsteen om me een spiegel voor te houden. Wil ik dit? Hoe lang dan nog? Mag ik er ook bij gaan zitten?

Het is een kunstwerk met een knipoog, ik moet er ook steeds even om lachen. Bij een glimlach ontspan ik me even. Alle gekke filmpjes die digitaal rondgaan, hielpen mij zeker de eerste weken van deze crisis. Ik was in tijden niet zo vaak in de lach geschoten en dat was heerlijk en ontspannend. Het waren filmpjes van collega's, ik voelde me ook ergens bij horen en vroeg mij regelmatig af hoe ik dat straks in mijn gepensioneerde bestaan ga doen.

De mooie liedjes die nu ontstaan Aanraking van Yentl en de Boer, Van het slot met Paul de Munnik, ik geniet er heel erg van en zing graag mee. Het laatste lied heb ik ook aan het eind van een les aan mijn studenten laten horen met een uitnodiging voor een terras in de zon.

Ik zing normaliter veel en graag. Nu, alleen achter mijn lesstandaard, is het lastiger om hetzelfde effect te bereiken, maar ik kan het wel benaderen. Als ik de begeleiding laat lopen en ik invoeg, is de oude koorsituatie een beetje nagebootst. Inmiddels zing ik weer met kwartetten in een grote tuin en dat doet me goed.

Ik hou van lezen maar het stimuleert me extra als ik daarna met anderen in een leeskring praat over wat de schrijver beoogde. Ik geniet van de discussies op die avonden en altijd fiets ik naar huis met nieuwe ideeën over de gelezen roman. Met een vriendin heb ik net afgesproken hetzelfde boek te lezen en dat dan telefonisch te bespreken. De concentratie om goed te lezen, kon ik niet direct vinden, al had ik tijd. Dat ken ik van verdrietige tijden ook, voor geconcentreerd lezen heb ik een bepaalde rust nodig die ik nu langzaam weer wat terugkrijg. Misschien is dat ook door het volle werkgeheugen?

De toekomst zal steeds opnieuw mijn zelfregulatie op de proef stellen. Ik zeg tegen mezelf dat ik per dag ga leven, niet voortdurend met alle hypotheses zal meewaaien. Dat wordt de kunst van mijn toekomst.

Marja Dekker is docent, onderzoeker en vertrouwenspersoon bij de Hogeschool Leiden.

Een aquarel van Tammo Schuringa.

Bronnen:

Anne-Martijn van de Kaaden. ‘Zelfbeheersing is een kunst die we zijn kwijtgeraakt’. NRC, 25-4-2020.

Drie levenslessen van Richard Layard:
1. Vergelijk jezelf niet met anderen.
2. Je kunt je beter voelen door je gedachten te veranderen.
3. Maak deel uit van iets groters dan alleen jezelf.

Irene van de Giessen | Directeur van je eigen bv

In 2013 kreeg ik een artikel ('Project Zelfregulatie Bevorderen') van Jaap van der Stel met de vraag of ik er 'handen en voeten' aan wilde geven omdat het nogal wetenschappelijk was. Ik had in eerste instantie geen idee wat ik las. Tot ik het artikel een tweede keer las en me met een schok realiseerde dat hij beschreef wat ik in mijn herstel had gedaan. Nooit eerder had ik dat iemand zó helder zien verwoorden. Mijn herkenning was destijds vooral gevoelsmatig. Ik kon er nog nauwelijks woorden aan geven. Het heeft me sinds die tijd niet meer losgelaten. Zeker toen ik vervolgens samen met Jaap op een congres stond en ik uit de zaal van een verpleegkundige de feedback kreeg dat wat ik zei toch echt niet alleen voor patiënten bedoeld kon zijn. Ik vertelde haar dat ze helemaal gelijk had. De toespraak die ik hield was gericht op mensen en niet specifiek op patiënten. Het was het moment dat ik zelf ook nog beter begreep dat zelfregulatie voor iedereen een heel belangrijk onderwerp was.

Sinds die tijd ben ik altijd blijven werken aan mijn persoonlijke theorie over zelfregulatie. Ieder jaar ben ik daardoor steeds beter in staat om woorden te geven aan het proces van zelfregulatie. Als ik het eenvoudig zou moeten uitleggen is zelfregulatie het beste op te vatten als het leiden van een bedrijf. Ik ben directeur van Stichting HerstelTalent en dat bedrijf moet geleid worden. Als ik niets doe dan gebeurt er ook niets en gaat het bedrijf ten gronde. Ik moet zorgen dat er een gebouw is, dat er financiën binnenkomen, en dat mensen hun werk goed uitvoeren. Ik ben voortdurend bezig om dit te managen, te reflecteren op wat ik doe, en dit alles in relatie tot de omgeving waarin we opereren. In het begin deed ik dit aanmerkelijk minder goed dan op dit moment. Ik heb geleerd hoe ik het financiële proces beter kan aansturen. Ook begrijp ik nu dat ik ieder jaar een brandweerman moet laten komen om het personeel te trainen op het voorkomen van branden, en dat als ik de ramen van ons bedrijf niet laat zemen dit invloed heeft op hoe serieus mensen ons nemen. Ik bied mensen intervisie, supervisie en opleidingen aan om zich te kunnen ontwikkelen. Waar ik voorheen misschien nog dacht dat dit wel heel veel geld zou kosten weet ik nu dat wanneer ik dit niet doe, dit op lange termijn tot problemen leidt.

Zelfregulatie gaat eigenlijk over hoe je je eigen directeur kunt zijn. Ik heb geleerd om directeur van de BV Irene te zijn en ben er ieder jaar een beetje beter in geworden. Ik heb mijn lichaam beter leren onderhouden en ben zelfs een regelmatige sporter geworden, ook al ben ik daar niet mee opgegroeid. Ook de manier waarop ik met mijn emoties omga heb ik beter onder controle gekregen. Door ernstig trauma was iedere tegenslag in mijn leven eerst een groot 'drama' waardoor ik ontwricht raakte. Ik kon niet anders dan het leven zinloos vinden, stemmen horen of me loskoppelen van mijn gevoel. Door de jaren heen heb ik geleerd dingen meer in perspectief te zien en te verdragen dat intense emoties op enig moment 'gewoon' weer voorbijgaan. Ik leerde dat stemmen een voorbode waren van ingewikkelde emoties en datzelfde gold voor de momenten waarop ik me loskoppelde van mijn gevoel. Ik wist nauwelijks hoe ik kon reageren op iemand waar ik het niet mee eens was. Intensief trainen op hoe ik beter voor mezelf op kon komen heeft ertoe geleid dat ik mijn gedrag op dat gebied veel beter heb leren sturen.

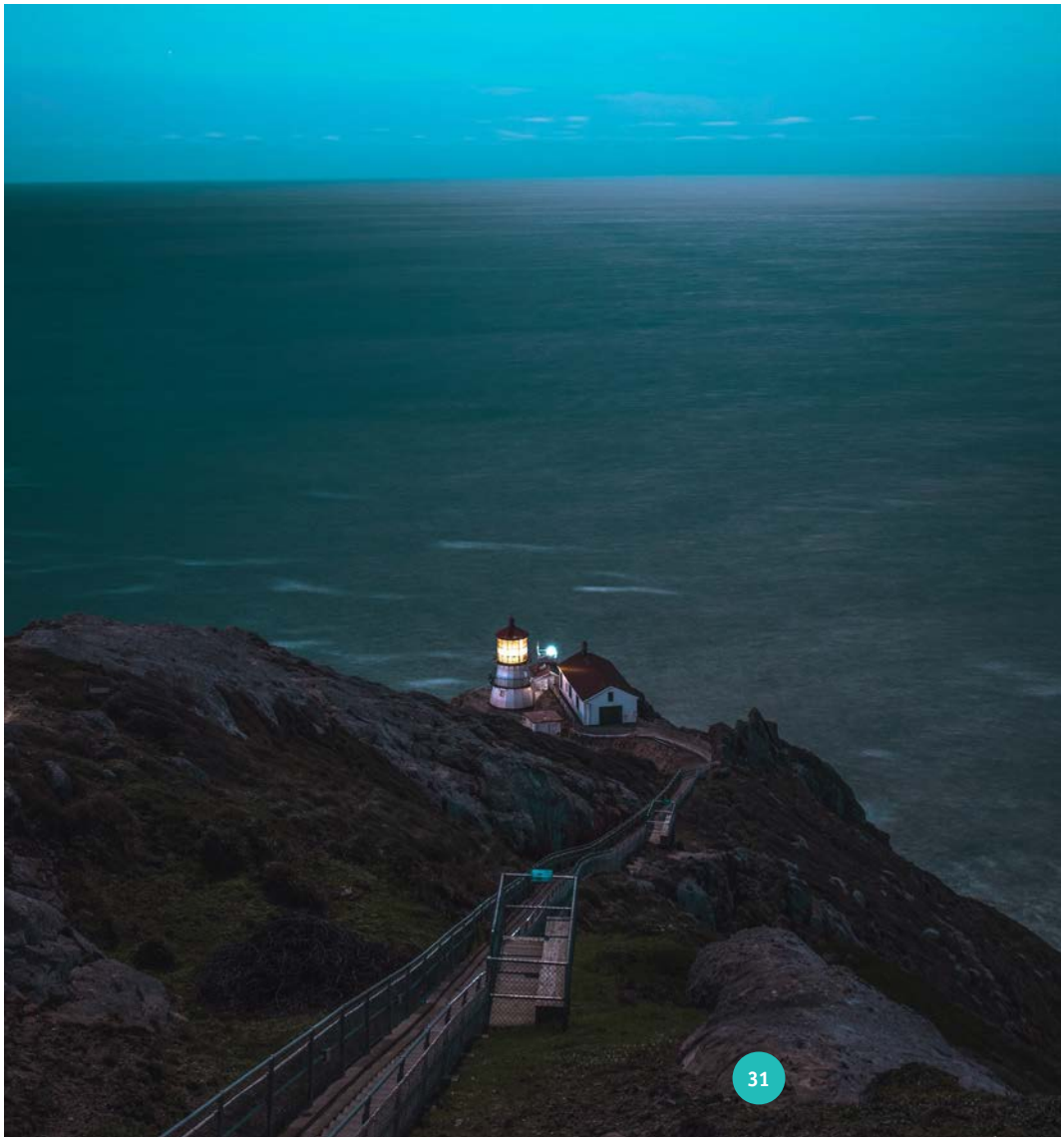
> ***Zelfregulatie gaat eigenlijk over hoe je je eigen directeur kunt zijn. Ik heb geleerd om directeur van de BV Irene te zijn en ben er ieder jaar een beetje beter in geworden.***

Het is mijn (inmiddels moet ik zeggen 'onze') droom om een online cursusprogramma te ontwikkelen over zelfregulatie. We zijn al ver gevorderd, maar het zal nog even duren voordat onze droom echt handen en voeten heeft. We hebben als bedrijf een boek ontwikkeld over zelfregulatie. Bovendien hebben we in het afgelopen jaar door het uitbreken van het coronavirus via Facebook een onlinecursus gegeven over dit onderwerp waar veel interesse voor was. Het is een van de belangrijkste innovatieve pijlers geworden van Stichting HerstelTalent.
We krijgen veruit de meeste reacties op dit onderwerp van deelnemers en geïnteresseerden.

Zelfregulatie is in mijn visie een onderwerp dat in de psychiatrie een ondergeschoven kindje is. Waar het in de sport volstrekt normaal is om voor een doel te trainen, en na een gecompliceerde beenbreuk niet verwacht wordt dat je zomaar weer weg kunt lopen – dat je ervoor moet trainen – wordt dit wel in de psychiatrie verwacht. Maar niet alleen in de psychiatrie. Juist omdat 'directeur van jezelf zijn' met vaardigheden in de jeugd begint, is het óók van groot maatschappelijk belang dat er dáár meer aandacht voor komt. In het ene gezin is er nu eenmaal meer aandacht voor de manier waarop je met emoties kunt omgaan dan in het andere gezin. Voor jezelf opkomen leert ook niet iedereen vanzelfsprekend van zijn ouders. Het maakt nogal uit of je leert hoe je gezond kunt eten van je ouders, of dat je het later jezelf moet aanleren. De immer groter wordende groep mensen die zich losgezongen voelt van de maatschappij verraadt dat het blijkbaar steeds moeilijker wordt gevonden om in onze maatschappij een 'eigen bv' goed sturing te geven. Zelfregulatie zou om die reden dan ook weleens hét onderwerp van de toekomst kunnen worden.

In mijn persoonlijke leven is 'de dunne lijn tussen genieten van mijn werk en erdoor overbelast raken' nog altijd een zelfregulatiethema wat aandacht vraagt. De boodschap uit mijn verleden niet goed genoeg te zijn, blijkt echter hardnekkig en is als het ware in mijn DNA gestanst. Hoe goed ik het ook kan beredeneren..., mijn gevoel zegt menigmaal wat anders. Ik realiseer me heel goed dat het idioot is – en bovendien arrogant – om te denken dat ik voor veel dingen verantwoordelijk ben (hoewel directeur zijn van een eigen bedrijf die kans wel significant vergroot). Het neemt helaas niet weg dat de neiging om mezelf te overbelasten hardnekkig is. Gelukkig ben ik op het gebied van zelfregulatie nooit uitgeleerd en is er dus nog een hoop te ontdekken!

Irene van de Giessen is directeur van Stichting HerstelTalent. Zij is bestuurder van Kenniscentrum Phrenos en lid van de Raad van Toezicht van GGZ InGeest. Irene is maatschappelijk werker van beroep.



Thema 4 | Ondersteuning en ontwikkeling

In periodes waarin zelfregulatie moeilijker is kan ondersteuning noodzakelijk zijn. Deze ondersteuning kan van mensen komen, maar ook vanuit andere bronnen zoals normen en waarden, hulpmiddelen en de omgeving. In de verhalen van dit thema wordt deze ondersteuning beschreven, zowel over de eigen zelfregulatie als het ondersteunen van anderen op dit vlak. Naast ondersteunen bespreken deze bijdragen ook de (verdere) ontwikkeling van zelfregulatie, waarin duidelijk wordt dat autonomie, zoals besproken bij het tweede thema, van belang is.

Zelfreflectie en keuzevrijheid
Dat autonomie essentieel is komt vooral naar voren in het belang dat gehecht wordt aan het zelf maken van keuzes. Keuzes, en de vrijheid en ruimte om deze te nemen, maken dat mensen zelf kunnen kiezen hoe zij hun leven willen inrichten en welke doelen ze nastrevenswaardig vinden. Het hebben van een doel helpt bij het stroomlijnen van het eigen handelen, het geeft een stip op de horizon om naartoe te werken. Zonder een doel kan zelfregulatie richtingloos worden en is het lastig om het nut van de toepassing te zien.

De bijdragen tonen ook dat zowel zelfreflectie als bewustwording belangrijke elementen kunnen zijn in het verder ontwikkelen van zelfregulatie. Vanaf een afstandje naar jezelf te kijken en je eigen (interne en externe) handelen te beschouwen helpt om andere strategieën te bedenken. Het opdoen van (levens)ervaring kan hierbij essentieel zijn.

Compensatie
Soms lukt het echter niet om verder te leren of te ontwikkelen. Ieder mens heeft grenzen en wanneer deze bereikt zijn is het zinvol om te zoeken naar andere mogelijkheden. Dat zelfregulerende vaardigheden niet (opnieuw) geleerd kunnen worden betekent namelijk niet dat perspectief onmogelijk is. Het compenseren van aspecten van zelfregulatie, wanneer obstakels te groot zijn, is óók functioneel herstel. Het kan gaan om kleine hulpmiddelen (denk aan de agenda die de meeste mensen gebruiken) tot verdergaande ondersteuning. Zoals Marion in haar bijdrage beschrijft is het hierbij van groot belang dit samen met iemand te bespreken en samen te zoeken. En vaak kan er door te doen toch nog veel geleerd worden.

Zelfregulatie als probleem en oplossing
Op sommige momenten kan zelfregulatie een probleem zijn: het kan belemmeren, in de weg staan en moeilijk zijn. Op andere momenten is zelfregulatie juist onderdeel van de oplossing. Door steeds meer te oefenen met invloed uitoefenen op jezelf lukt dit ook steeds beter. Mensen hebben nooit helemaal geen mogelijkheden meer om zichzelf te reguleren. Het is bij grote obstakels de kunst deze mogelijkheden te vinden en te benutten, zodat mensen zichzelf kunnen overstijgen, kunnen leren en uiteindelijk zo zelfstandig en autonoom mogelijk weer verder kunnen.

Marion Ammeraal | Van denken naar mogelijk maken

Wat versta ik onder zelfregulatie, hoe doe je dat, hoe zit dat in je werk en bij jezelf? Kun je daar iets over vertellen in gewone alledaagse taal en vanuit jouw situatie? Met deze vraag was ik al gestart voor het coronavirus en de ziekte Covid-19 de wereld en ieders dagelijks leven anders maakte. Afstand houden, vanuit huis werken, de dagelijkse of wekelijkse contacten en activiteiten anders organiseren, en vooral hoe krijg en houd je jezelf aan de gang en waarmee? Dit vraagt van mij om mezelf op tijd 'aan te zetten', een beeld te krijgen en houden van hoe de dag eruitziet, welke knelpunten op te lossen, mezelf motiveren dingen wel of juist niet te doen. Ik heb nu geen idee wanneer de maatregelen die ingezet zijn gaan stoppen en hoe mijn omgeving en de wereld er dan uitziet. Dit maakt het niet altijd eenvoudig te kiezen wat en hoe en met wie te doen. Het is nu een tastend zoeken samen met de mensen hoe iets van ritme en structuur te houden en sociale contacten op te bouwen en vast te houden. Hoe ik het tot dusver vormgaf, ziet er als volgt uit.

Met de meeste mensen die met mij in mijn functie als trajectbegeleider en ergotherapeut in de geestelijke gezondheidszorg – direct of indirect – in aanraking komen, is de vraag: 'Wat wil ik en wat kan ik op het gebied van werk, studie, dagbesteding en alledaagse structuur?'. Met als belangrijkste vervolgvraag: 'Hoe ga ik het doen, hoe ga ik het aanpakken?'. 'Ik wil wel maar het lukt niet, het komt er gewoon niet van.' In andere woorden, hoe reguleer ik mezelf om die dingen te doen of te laten die voor mij van betekenis zijn?

> ***Het is nodig goed de tijd te nemen om dit in kaart te krijgen en niet gelijk in oplossingen te denken. Als het nodig is, kijk ik in de voor die persoon reële situatie hoe iemand een gewenste activiteit uitvoert, en waar de hobbels zitten. Daarna wat die persoon zelf of met een ander kan oplossen, wat er nodig is het op te lossen of om iets heel anders te doen?***

Samen met hen – mensen met psychische problemen – kijk en bespreek ik wat zij nodig hebben om in het leven van alledag te verbeteren en versterken. Wat wil iemand, kan iemand en wat zit er in de weg? Hoe ziet de omgeving (context) eruit? Wat kan de omgeving, de mensen die daarbij horen? Het is nodig goed de tijd te nemen om dit in kaart te krijgen en niet gelijk in oplossingen te denken. Als het nodig is, kijk ik in de voor die persoon reële situatie hoe iemand een gewenste activiteit uitvoert, en waar de hobbels zitten. Daarna wat die persoon zelf of met een ander kan oplossen, wat er nodig is het op te lossen of om iets heel anders te doen? Uitgangspunt is grondig uit te zoeken wat voor de mensen zelf echt belangrijk is. En binnen welke omgeving. Het gaat hier vaak om langzame processen met als uitdaging dingen niet te snel voor de ander in te vullen. Met elkaar bespreken wat het doel moet zijn, en hier stap voor stap naar toe werken. Ook als het gaat om functioneel herstel. De kunst hierbij is om niet te overschatten wat mogelijk is – en niet te onderschatten wat mensen wél kunnen doen. Veel kan al doende toch geleerd worden. Zoals bij iemand die denkt geen contact met mensen te kunnen maken, maar tijdens het werken in een gezamenlijke tuin wel korte praatjes blijkt te maken en hiervan geniet.

De diagnose die mensen hebben is niet het uitgangspunt, wel kan het helpen dat je weet waar rekening mee moet worden gehouden en hoe dat te doen. Dit altijd in een gesprek. De realiteit is dat niet alles nog mogelijk is of te trainen. Sommige mensen krijgen bijvoorbeeld niet bedacht wat ze willen koken, kunnen niet overzien hoe je iets kunt aanpakken en leren, of kunnen zich geen enkele voorstelling maken hoe een situatie er anders uit kan zien. Iemand hier stap voor stap in meenemen, helpen denken, en dan concreet te maken hoe het uit te voeren. Voorbeelden zijn: een recept zo uitschrijven dat iemand het van begin tot het eind zelf kan of eventueel te oefenen, of samen een dagprogramma maken met aandacht voor leuke dingen en de dingen die moeten.

Mijn insteek is gericht op weer functioneren in de omgeving naar keuze van de mensen. Aandacht hoe weer te functioneren in het dagelijks leven – alleen of met anderen – is maatwerk. Soms moet je er iets omheen verzinnen, zoals het samen uitschrijven van de stappen om een maaltijd te koken.

Het gaat echt om het doen en kijken in de praktijk. En met mensen samen uit te pluizen welke vaardigheden er wel beschikbaar zijn en welke niet, en welke onderliggende functies goed ontwikkeld zijn en welke om aandacht vragen. Bijvoorbeeld wel durven en kunnen reizen naar het vrijwilligerswerk, om vervolgens te leren op het werk aan te kunnen geven wat je wilt, je grenzen leert aan te geven, of leren contact te maken met de andere mensen.

Naast het direct werken met patiënten, zowel in de basis-GGZ (langdurig) als op een polikliniek angst en stemmingsstoornissen, houd ik mij bezig met overstijgende taken die participatie en patiëntenzorg ondersteunen.

De twee belangrijkste onderdelen daarvan zijn aandacht voor maatschappelijk herstel (waar en hoe kunnen mensen weer meedoen met samenwerking in het sociaal domein), en functioneel herstel (op welke manier kunnen we bijdragen dat mensen iets weer kunnen en gaan doen dat ze belangrijk vinden) en daarbij zichzelf in voldoende mate kunnen motiveren en aansturen.

Het concreet aan de slag gaan met aandacht voor zelfregulatie en inzet van het instrument ZEEF hopen we te doen in een ART-team (active recovery triade). Dit team werkt met patiënten met ernstig psychische aandoeningen die langdurige klinische behandeling krijgen gericht op herstel en functioneren in zo een gewoon mogelijke omgeving. We willen met het team en in samenspraak met de patiënten actief inzetten op functioneel herstel door aandacht te geven aan zelfregulatie en executieve functies.
Hierbij hopen we mensen met ernstig psychische aandoeningen zo te ondersteunen dat ze de mogelijkheden die ze hebben (verder) kunnen ontwikkelen. Dat we daar situaties en omgeving zo kunnen creëren dat mensen kunnen leren, en waar rekening gehouden wordt met wat niet kan. Dit project is in samenwerking met de dienst onderzoek, met het lectoraat GGZ van Hogeschool Leiden en met een behandelteam van ART.

Nu zes weken in de 'intelligente lockdown'. Thuiskantoor en wel naar buiten mogen. Veel patiëntencontact blijkt ook goed genoeg per telefoon of digitaal te kunnen. Delen met patiënten wat met mij en mijn omgeving ook gedeeld wordt, emoties en hoe ieder oplossingen vindt om te gaan met de situatie. Van heel goed, tot verdriet dat alles wat gestart was nu (tijdelijk) stop is gezet. Dat het leven weer stilstaat. Gemis aan activiteiten in groepen, van sport tot muziek, van vrienden, familie tot buurtgenoten. Het is nu niet voorstelbaar hoelang het nog gaat duren. Iedere stap vraagt je om je voor te stellen wat je wel en niet kunt doen, hoe je dat kunt doen, hoe je omgaat met je eigen frustratie, wat je daarin tegen jezelf zegt, enzovoorts. Kortom, dat wat er in je hoofd gebeurt voordat je al dan niet tot actie overgaat.

Marion Ammeraal is projectleider en ergotherapeut en werkzaam bij GGZ inGeest te Amsterdam.

Truong Le | Regisseren doe je zelf!

Mijn naam is Truong, geboren in Nederland, met ouders van Vietnamese afkomst. Vanaf mijn kinderjaren tot nu – inmiddels ben ik 36 jaar oud – heb ik altijd te maken gehad met twee verschillende culturen. Zo kreeg ik thuis de Vietnamese opvoeding en werd ik buitenshuis geconfronteerd met de westerse waarden en normen. Als kind vond ik het altijd moeilijk om hierin de juiste keuze te maken. Wanneer moest ik de oosterse waarden en normen hanteren en wanneer gebruikte ik de westerse waarden en normen? Het lastige hierin is dat ik de waarden en normen van beide culturen respecteer en accepteer. Voor mij was het belangrijk dat ik leerde om eigen keuzes te maken.

Op de middelbare school kwam ik in de pubertijd en wilde ik zelf mijn eigen keuzes maken, wat later niet altijd de juiste keuzes waren. Zo voelde ik school als een verplichting, wat ervoor zorgde dat ik niet gemotiveerd was om aan school te werken. Uiteindelijk ben ik eenmaal blijven zitten in de 4e klas en ben ik tweemaal achterelkaar gezakt voor mijn VWO-examen. Toen ik te horen kreeg dat ik voor de tweede keer was gezakt, werd mij ook verteld dat ik van school af moest. Wat nu? Geen diploma op zak en geen werkervaring. Mijn toenmalige decaan adviseerde mij om volwassenonderwijs te gaan doen op het ROC. Mijn ouders wilden zoals altijd wederom de kosten hiervoor op zich nemen. Het besef dat ik hen weer had teleurgesteld en dat zij weer voor mijn gemaakte keuzes moesten opdraaien deed mij toen beseffen dat ik het nu zelf moest gaan doen. Het besef dat ik toen alles verpest had, maar dat er nog ruimte was om dit te herstellen, zorgde ervoor dat ik hier bewust mij ging richten op mijn zelfregulatie.

Ik ging nadenken over mijn acties en over de gevolgen daarvan. Ik heb in die tijd er bewust voor gekozen om zelf mijn studie te gaan betalen, door overdag te gaan werken en in de avonden naar school te gaan. Voor mij is zelfregulatie ook het bewust zijn van je eigen gedrag en emoties, en dat de keuzes die je maakt gevolgen voor jezelf en anderen kunnen hebben. Na mijn studie op het volwassenonderwijs koos ik ervoor om de HBO-studie SPH te gaan doen. Tijdens deze studie heb ik mijzelf op verschillende manieren beter leren kennen, mede door de vele gevraagde zelfreflecties vanuit de studie. Door te reflecteren leerde ik mijzelf reguleren. Ik leerde van mijn verkeerde keuzes en leerde deze omzetten in goede of andere keuzes. Dit deed ik door constant bewust een helicopterview aan te nemen en afwegingen te maken. Wanneer ik voor mijzelf goed kon beargumenteren waarom ik een bepaalde keuze maakte, dan was dit voor mij oké. Het belangrijkste is dat ik zelf achter mijn keuzes stond en sta.

> ***Bij zowel werknemers als patiënten heb ik gemerkt dat wanneer er ruimte is om eigen keuzes te maken dit uiteindelijk leidt tot persoonlijke successen.***

Na mijn studie ben ik eerst gaan stagelopen en later gaan werken in de verslavingspsychiatrie. Binnen mijn werk werd ik geconfronteerd met patiënten, die zowel een verslavings- als een psychiatrisch probleem hadden. Wat mij opviel was dat hulpverleners veel zaken uit handen namen en veel taken overnamen van de patiënten. Ik merkte dat de patiënten dit accepteerden en volgens mij leek het ook dat zij niet beter wisten dan dit. Het vermogen om eigen beslissingen te maken werd naar mijn idee weggewuifd. Zij waren volgens de hulpverleners immers verslaafd en hadden daarnaast ook een psychiatrische aandoening. Ik vond dit moeilijk om te zien, omdat ik hierdoor het gevoel kreeg dat de patiënten niet uitgedaagd werden om zelf beslissingen te nemen. Zij werden door deze manier van werken ook als het ware passief gemaakt en volgden alleen maar instructies van de hulpverleners op.

Na een aantal jaren ervaring te hebben opgedaan als woonbegeleider promoveerde ik tot senior en later tot 'hoofd verblijf' van de afdeling. Vanuit deze rol ben ik mij meer gaan inzetten voor herstelgericht werken, omdat ik het belangrijk vind dat ieder individu in zijn of haar kracht gezet moet worden en dat iedereen ongeacht de achtergrond van de persoon in staat is om zelf beslissingen te nemen. Binnen mijn werk heb ik gemerkt dat dit ervoor zorgt dat men leert om eigen keuzes te maken, en ook nadenkt over de gemaakte keuzes. Uiteindelijk zou dit moeten leiden tot ontwikkeling.

Bij zowel werknemers als patiënten heb ik gemerkt dat wanneer er ruimte is om eigen keuzes te maken dit uiteindelijk leidt tot persoonlijke successen. Bijvoorbeeld een werknemer die nooit voor zichzelf

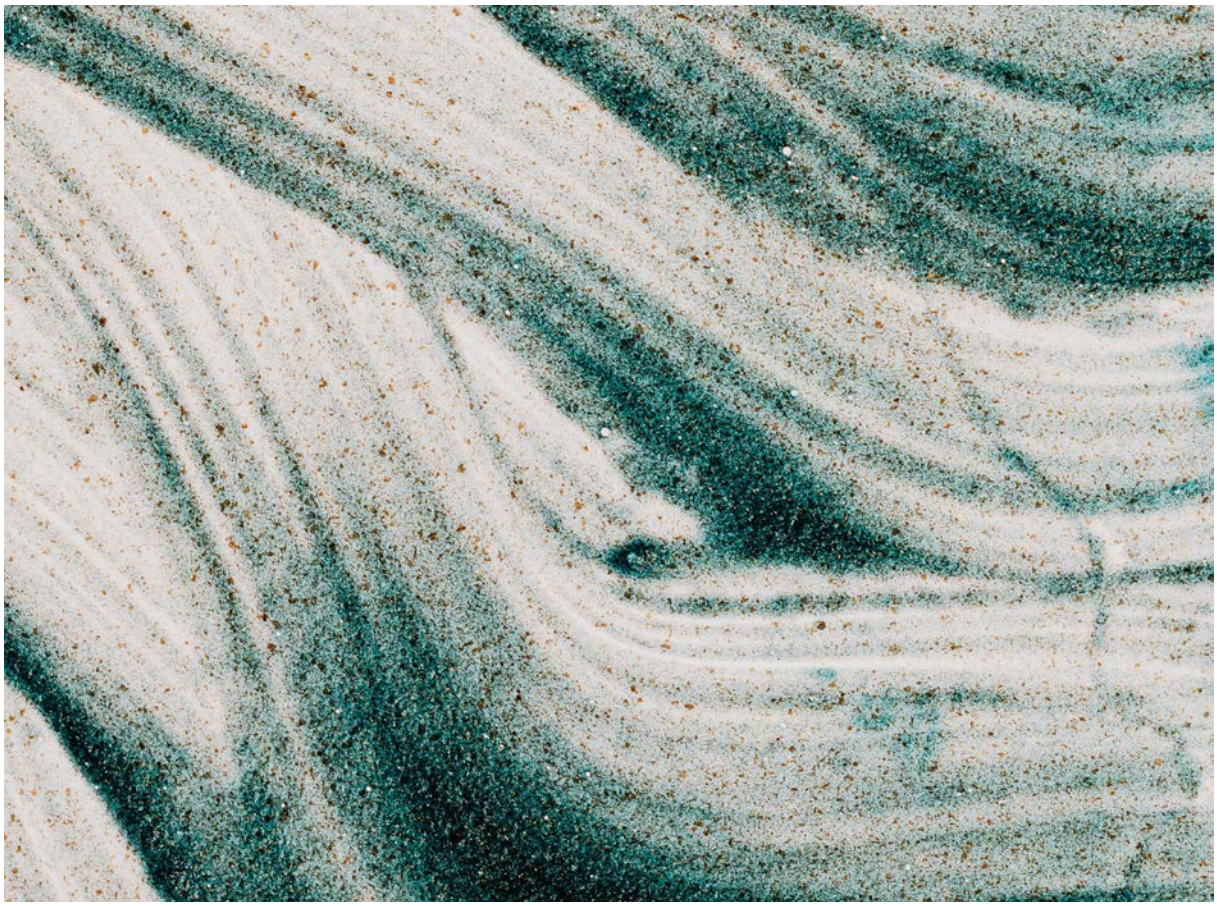
opkwam leerde om assertiever te zijn en daarin bewust heeft geoefend. Een ander voorbeeld is van een patiënt die na jarenlang verslaafd te zijn geweest aan alcohol en daardoor alles had verloren, de keuze maakte om zoveel mogelijk zijn verliezen te herstellen. Door zijn intrinsieke motivatie stopte hij met het gebruik van alcohol en heeft hij de regie weer over zijn leven genomen. Uiteindelijk heeft dit geleid tot het weerzien van zijn zoon en het vinden van een reguliere baan.

Zelf neem ik bijna dagelijks bewust even afstand van mezelf om op deze manier weer stil te kunnen staan bij mijn handelen. Op deze manier probeer ik bewust aan zelfregulatie te werken door de controle te houden op mijzelf. Ook heb ik de afgelopen jaren in mijn coaching naar medewerkers en studenten toe steeds gehamerd op bewustwording. Hierin heb ik zichtbare effecten gezien bij zowel de medewerkers als de studenten. Door constant te hameren op bewustwording en hierbij reflectie aan te koppelen heb ik bij hun enorme groeiontwikkelingen gezien.

Sinds het begin van dit jaar ben ik gestart als opleidingsfunctionaris bij de Parnassia Groep Academie en vanuit deze rol zal ik het thema zelfregulatie meenemen in het opleiden. Mijn deelname aan de projectgroep functioneel herstel (waarin ook aandacht is voor het werken met de ZEEF) helpt mij ook om nieuwe inzichten te krijgen over wat zelfregulatie betekent. Het helpt mij om vanuit verschillende invalshoeken naar dit onderwerp te kijken. We hebben denk ik nog een lange weg te gaan, maar ik geloof dat in de toekomst het thema zelfregulatie niet meer een onderwerp is, maar een onderdeel is binnen het werk als hulpverlener. Ik geloof dat het werk hierdoor alleen meer uitdagender en zinvoller wordt.

Tenslotte wil ik zeggen dat zelfregulatie niet alleen bij jezelf begint, maar vooral van jezelf is!

Truong Le is opleidingsfunctionaris bij de Parnassia Groep Academie, regio Rotterdam-Rijnmond.



Mieke de Jong | Aandacht voor zelfregulatie

Best handig in tijden van crisis!

Tijdens mijn afstuderen heb ik mij verdiept in zelfregulatie en de hierbij horende executieve functies. Ik zie zelfregulatie als het vermogen om mijzelf te kunnen beïnvloeden. Maar hoe doe ik dat eigenlijk? Om hier achter te komen doorliep ik allereerst een bewustwordingsproces. Hoe meer ik mij verdiepte in de theorie, en hoe meer ik met deskundigen hierover sprak, hoe meer ik mij bewust werd van hoe ik mijzelf als coach reguleer. Ineens werd ik mij ervan bewust dat ik vooraf aan een lastig gesprek tegen mijzelf sprak met woorden als 'Je kan het'. Deze woorden motiveerde mij en onderdrukte de spanning. Deze manier van zelfspraak had een positief effect op het resultaat van het gesprek. Aan de andere kant werd ik mij ook bewust hoe vaak ik in gedachten met vraagstukken speel. Deze executieve functie is dus goed ontwikkeld, echter leidt de mate van het spelen met gedachten bij mij soms tot piekeren. Toen ik mij hiervan bewust werd, hielp het mij om stapsgewijs af te wegen hoe belangrijk deze vraagstukken voor mij zijn, en te bedenken waar ik het meeste waarde aan hecht. Het was interessant om het verband met andere executieve functies als 'Je doel evalueren en omgaan met je emoties' te zien.

Op dit moment ben ik terug in Nederland na mijn reis door Azië. Deze heb ik helaas wegens het coronavirus moeten afbreken. Ik zat op een eiland in de Filipijnen toen er aangekondigd werd dat een aantal eilanden elk moment op 'lockdown' zouden gaan, hotels gingen sluiten en het vervoer zou niet meer toegankelijk zijn. Ik moest snel op dit bericht reageren en mij aan deze nieuwe situatie aanpassen. Ik was constant bezig mijzelf te reguleren. Ik probeerde mijn emoties te beheersen om niet in paniek te raken, zodat ik helder kon blijven nadenken. Ik telde tot tien en haalde diep adem. De vliegtickets naar Nederland verdriedubbelden qua prijs en raakte snel uitverkocht. Ik moest een keuze maken: niet over mijn budget heen willen gaan en dus in de Filipijnen blijven of een veel te duur ticket kopen maar wel veilig thuis zijn. Uiteraard hechtte ik meer waarde aan het laatste en kocht ik een vliegticket naar huis. Het volgende probleem deed zich voor: 'Hoe kwam ik van A naar B?'. Het vliegveld was namelijk op een ander eiland dan waar ik mij bevond. Ik kon mij voorstellen dat ik, gezien de situatie, niet de enige zou zijn die het eiland af wilde en er een lange rij bij de verkoop van de boottickets zou staan. Ik versnelde mij daarom hiernaartoe en was net op tijd voordat er een mensenmassa arriveerde die ook een bootticket probeerde te bemachtigen. Ik keek met een afstand naar mijzelf en dacht: 'Wie ben ik in deze grote menigte aan reizigers?' Ik voelde mij klein maar het steunde mij ook om te zien dat ik er niet alleen voor stond.

Niet alleen privé maar ook op werk laat het thema zelfregulatie mij niet los. Tijdens de gesprekken met cliënten met ernstig psychiatrische aandoeningen was ik mij ervan bewust dat hun executieve functies niet ontwikkeld of beschadigd zouden kunnen zijn. Dit kan invloed hebben op de problemen die zij in het dagelijks leven ervaren. Zo lukte het een cliënt die ik begeleidde niet om haar haren tijdens het douchen te wassen. Met de kennis over zelfregulatie kon ik bijvoorbeeld vragen stellen gericht op de executieve functie 'met, in en tot jezelf spreken'. 'Kun je voor mij een plaatje schetsen wat er gebeurt vanaf het moment dat je gaat douchen en jij je haren wilt gaan wassen?' 'Wat gebeurt er in je hoofd?' 'Hoe gaat dat dan?' 'Wat doet dat met je?'

Ik heb gemerkt dat dit tot meer diepgang in een gesprek kan leiden. De cliënt bleek namelijk vroeger, bij het sluiten van haar ogen om haar shampoo uit haar haren te wassen, onder de douche flauwgevallen te zijn. Ze had de sterke gedachte dat dit weer zou gebeuren, en ze bleek dit zichzelf ook toe te spreken als ze haar haar wilde gaan wassen. Deze manier van zelfspraak was dus niet effectief voor het behalen van haar doel. We hebben het erover gehad wat haar hierbij kan helpen. Allereerst heeft ze haar haar in de wasbak gewassen met haar ogen gesloten. Dit ging goed. Een tweede stap was om zichzelf bemoedigende woorden toe te spreken voordat ze haar ogen sloot om de shampoo uit te spoelen. Dit hielp haar enorm. Door te ervaren dat ze niet flauwvalt, durft ze nu haar haren zonder problemen te wassen. Het was erg mooi om te zien hoe het besteden van aandacht aan een executieve functie een cliënt zo erg kan helpen om haar doel te bereiken.

In het vervolg wil ik mij dan ook verder verdiepen in zelfregulatie. Ik ben blij om te zien dat er tegenwoordig meer aandacht wordt besteed aan dit, voorheen nog onderbelichte, thema in de GGZ.

Miranda de Vries | Zelfregulatie: evenwicht zoeken tussen willen, kunnen, doen

Alleen en samen.

Zelfregulatie staat voor mij voor: Welke vaardigheden heb ik op een dag nodig, om te kunnen doen wat ik wil doen? Hoe zorg ik dat ik goede balans houd, rekening houdend met mijn gezondheid, de taken waar ik voor sta, en alle rollen die ik heb. Zelfregulatie is voor mij eigenlijk een voortdurend leerproces. Zelfinzicht hebben is daarbij belangrijk – om verder te kunnen groeien.

Sinds mijn 17e jaar heb ik diabetes type 1. Dit zorgt ervoor dat ik per dag veel bezig ben met hoe mijn lijf beïnvloed wordt door allerlei factoren: eten en drinken, inspanning, stress, ziekte, hormonale schommelingen, weersomstandigheden, slaap en ontspanning. Hoe deze factoren invloed hebben op elkaar kan het complex maken. Door levenservaring weet ik inmiddels steeds beter wat mogelijk de effecten kunnen zijn. Zeker tijdens de zwangerschap van mijn 2 kinderen, voelde ik een nog grotere verantwoordelijkheid voor goede zelfregulatie.

Nu ik moeder ben geworden, heeft dit de behoefte aan goede zelfregulatie vergroot. De afgelopen jaren heb ik ook goed gemerkt wat bijvoorbeeld slaap doet met je functioneren. Het heeft mij een veel betere inleving gegeven hoe anderen zich kunnen voelen. Goed slapen is essentieel als je wilt kunnen functioneren en grip hebben op zelfregulatie. De afgelopen jaren zijn er gelukkig veel nieuwe ontwikkelingen rondom diabetes, die helpen met de zelfregulatie, zoals een insulinepomp en een glucose monitoring systeem. De combinatie van thuis, werk, vrije tijd, studeren, de zorg voor naasten én sociale contacten vraagt heel wat van je zelfregulatie. De uitdaging die ik daarin heb, is hulp vragen als dat nodig is en niet alles zelf willen doen.

Sinds bijna drie jaar werk ik in een zelfsturend team. Zelfregulatie in een zelfsturend team is nodig om beter met anderen te kunnen samenwerken en – gezamenlijk – doelen te bereiken. Binnen het team wordt er gekeken naar wat iemand leuk vindt om te doen, er zijn daarom weinig taken die niet passend zijn bij de teamleden. Ook kiezen we er bewust voor om 'lummeltijd' in te plannen. Plezier in je werk hebben is een belangrijke waarde binnen BuurtzorgT.

> ***Door eerst goed te kijken naar wat ze willen, de haalbaarheid ervan, en wat hiervoor nodig is, creëer je samen een realistisch beeld om mee verder te gaan.***

Deze enorme vrijheid en vertrouwen vanuit de organisatie was voor mij wennen. Het voelde in het begin alsof ik niet aan het werk was als ik bijvoorbeeld thuis mijn rapportage deed. Bij mooi weer kan ik nu ook heerlijk buiten op een bankje zitten werken en ontspannen mijn werk doen. Voor ons team blijft het wel een leerpunt om te blijven evalueren of we op de goede weg zijn.

Vooral de laatste jaren ben ik mij steeds meer bewust geworden hoe belangrijk het is om naar zelfregulatie te kijken en de motivatie van cliënten om hier zicht op te krijgen en verandering in aan te brengen. In de praktijk merk ik dat cliënten vaak wel iets willen, maar dat het hun niet lukt om vaardigheden (op tijd) uit te voeren. Ze verschijnen daardoor bijvoorbeeld te laat op afspraken, met de nodige consequenties van dien. Door eerst goed te kijken naar wat ze willen, de haalbaarheid ervan, en wat hiervoor nodig is, creëer je samen een realistisch beeld om mee verder te gaan. Door kleine doelen te stellen en succeservaringen op te doen, geeft het de cliënt moed om de volgende stap te zetten. Het is daarbij erg belangrijk om ook te kijken naar de sociale en culturele omgeving.

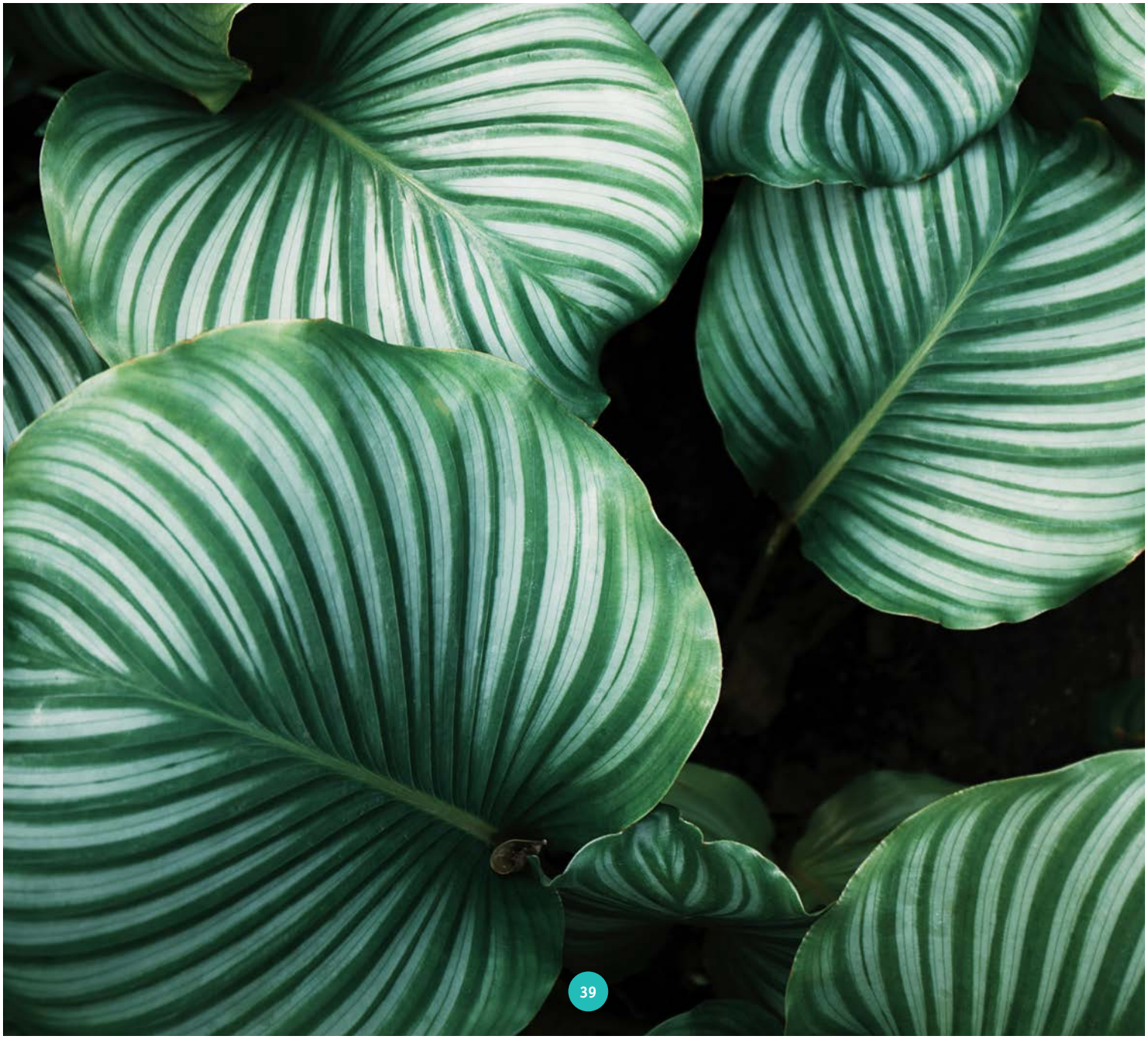
Als voorbeeld wil ik mevrouw A geven. Zij is opgegroeid in een arbeidswijk en hier altijd blijven wonen. Als vrouw werd er van haar verwacht dat ze het huishouden doet en de kinderen opvoedt. Ze vertoonde steeds terugkerend gedrag, wat zowel voor haar zelf als haar omgeving als onprettig werd ervaren. Uit onderzoek bleek dat zij bovengemiddeld functioneert en onderprikkeld wordt in haar mogelijkheden. Nu haar dagen meer gevuld zijn, zij meer uitdagingen heeft en een doel heeft, is haar gedrag in positieve zin verandert.

In de praktijk zien we veel, dat cliënten overvraagd worden en gebaat zijn als ze geholpen worden met plannen, organiseren, timemanagement en werkgeheugen ontlasten. Blijven leren vind ik erg belangrijk. De volgende stap is hoe we de ZEEF-methodiek vorm kunnen geven binnen ons team. Dit gaan we doen als de lopende trainingen afgerond zijn.
Op dit moment zijn we bezig om door middel van mentaliseren, cliënten bewuster te maken van hun gedrag en dat van anderen. Dit doen we door het te verklaren vanuit achterliggende gevoelens, gedachten en motivatie.

Ik hoop dat cliënten die bij de GGZ in zorg zijn allemaal een eigen herstelverhaal gaan schrijven, waarmee zijzelf als ook hun naasten mee verder kunnen. Hier ligt een belangrijke taak voor ervaringsdeskundigen.

Verder wil ik graag dat er op lagere scholen een ontwikkeling komt rondom zelfregulatie en executieve functies. Als je op een jongere leeftijd leert welke leerstrategie bij je past, heeft dat een grote meerwaarde voor de toekomst. Bij mijn kinderen zie ik vooral dat het lastig is om volgehouden aandacht vast te houden; ik hoop ook dat er op scholen meer aandacht komt voor emotieregulatie.

Miranda de Vries is verpleegkundig specialist GGZ bij BuurtzorgT Leiden.



Nawoord

In dit boekje zijn zestien mensen aan het woord gekomen. Allen hebben zij openhartig verteld over hun ervaringen met en visie op zelfregulatie. Zoals gesteld in de inleiding: dit boekje is verre van 'af'. De verhalen zijn in vier thema's opgedeeld, maar in de bijdragen komen uiteraard meerdere thema's naar voren. Een van de belangrijkste boodschappen die uit de verhalen op te maken is, is dat er altijd mogelijkheden zijn om meer te leren of te ontwikkelen. Aandacht voor zelfregulatie biedt zodoende perspectief. Niet alleen voor mensen met een (ernstige) psychische aandoening, maar voor alle mensen die op enig moment moeilijkheden ervaren op het vlak van zelfregulatie.

Meer lezen?
Zelfregulatie is een thema dat je kan grijpen en waar veel over geschreven is. Daarnaast hangt het samen met allerhande andere onderwerpen, zoals metacognitie, betekenis- en zingeving, neurobiologie. Het lezen, ontdekken en leren is daarmee nooit klaar.

Hieronder staat een (zeer kleine) greep uit de lectuur die beschikbaar is. Voor wetenschappelijke literatuur verwijzen we graag naar databanken zoals die van PubMed en psycINFO.

Boeken

- Barkley, R. (2012). Executive functions. New York: The Guilford Press.
- Stel, J, van der (2020). Herstel als leerproces. Amsterdam: SWP.
- Stel, J. van der (2018). Psychische gezondheid. Bussum: Coutinho.
- Stel, J. van der (2015). Psychische gezondheidszorg op maat. Op weg naar een precieze en persoonlijke psychiatrie.
  Houten: BSL.
- Stel, J. van der (2013). Zelfregulatie, ontwikkeling en herstel. Amsterdam: SWP.
- WRR (2017). Weten is nog geen doen. Een realistisch perspectief op redzaamheid. Den Haag: WRR.

Artikelen

- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of Goal Pursuits: of Behavior Human Needs and the Self-determination. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.
- Koene, J., van Lang, N., Ammeraal, M., van der Brugh, J., & Van der Stel, J. (2020). Leren over zelfregulatie. Participatie en herstel, 2, 39-47.
- Schippers, M. (2017). IKIGAI: Reflection on Life Goals Optimizes Performance and Happiness. (2017, 16 juni). Rotterdam: Erasmus Research Institute of Management
- Stel, J. van der (2015). Functioneel herstel en zelfregulatie: opgaven voor cliënten én psychiaters. Tijdschrift voor Psychiatrie, 57(11), 815-822.
- Stel, J. van der (2020). Diverse columns in verband met de coronacrisis. Een overzicht is hier te vinden in:
  - https://www.linkedin.com/posts/jaap-van-der-stel-4751154_afstand-en-eenzaamheid-activity-6688384244206600193-agVG, en
  - https://www.linkedin.com/posts/jaap-van-der-stel-4751154_thriveamsterdam-activity-6728273511023960065-evXj

Websites

- Klazine Tuinier en Irene van de Giessen (Stichting Herstel Talent) hebben verhelderende en inspirerende livestreams over zelfregulatie gemaakt, deze zijn terug te kijken via de volgende website: https://hersteltalent.nl/blog/2020/04/29/livestream-zelfregulatie/
- Het lectoraat GGZ van Hogeschool Leiden heeft een website waarop meer informatie is te vinden over zelfregulatie: https://www.hsleiden.nl/geestelijke-gezondheidszorg
- Prof. dr. Jelle Jolles onderhoudt een uitgebreide website met diverse blogberichten. Hij schrijft over zelfregulatie, executieve functies en richt zich daarbij vaak expliciet op de ontwikkeling hiervan in de kindertijd en adolescentie. Zie bijvoorbeeld: https://www.jellejolles.nl/over-zelfregulatie-een-wiki/. Een overzicht van al zijn blogberichten is hier te vinden: https://www.jellejolles.nl/kennisarchief/blogs-webpublicaties/.

Hogeschool Leiden

Zernikedreef 11
2333 CK Leiden
Postbus 382
2300 AJ Leiden

071 - 518 88 00
lectoraat.ggz@hsleiden.nl
https://www.hsleiden.nl/geestelijke-gezondheidszorg

facebook.com/HSLeidenNL
https://twitter.com/lectoraat_ggz
linkedin.com/company/hogeschool-leiden

klimaatneutraal
natureOffice.com | NL-077-872221
gedrukt