

Muziektherapie product | **emotieregulatie**

Doelgroep

Cliënten met een psychiatrische stoornis (volgens dsm-4r) waarbij het onvermogen om emoties te duiden, verdragen of uiten een belemmering vormt voor het sociaal functioneren.

Rationale

We hebben allemaal onze bewuste en onbewuste manieren om lastige gevoelens als angst, pijn, schaamte, boosheid en verdriet niet te voelen. Bij mensen met een bijvoorbeeld een persoonlijkheidsstoornis, affectieve verwaarlozing of gestagneerde rouw kunnen deze manieren automatische, rigide patronen worden die de stemming negatief beïnvloeden en de mogelijkheid gezonde relaties aan te gaan belemmeren (McCullough). Muziek heeft het bewezen effect om emoties te kunnen oproepen (Lai, Pignatiello). In de module emotieregulatie leert de cliënt mbv luisteren naar muziek eigen emoties te duiden en te onderscheiden. De muziektherapeut en de cliënt gaan samen op zoek naar belemmerende cognities van de cliënt die het ervaren en reguleren van pijnlijke emoties in de weg staan en vervangen deze door zelfaccepterende cognities, waarbij ruimte ontstaat voor de in het verleden ontkende emotie.

Doelstelling

Het leren duiden, verdragen van en omgaan met emoties.

Behandeltermijn

18 wekelijkse sessies van anderhalf uur. Met een maximum aan 4 cliënten.

Indicatie

- Cliënten met een persoonlijkheidsstoornis, die de neiging hebben bepaalde pijnlijke emoties te vermijden.
- Cliënten, belast met een affectieve verwaarlozing
- Cliënten met een onvermogen te communiceren over zijn/haar emoties

Contra-indicatie

- Cliënten met ASS problematiek.
- Cliënten met een psychotische stoornis.

Strategie/interventies

De module bestaat uit een wekelijkse sessie onder begeleiding van een muziektherapeut met bijbehorende thuisopdrachten. In de sessie wordt er binnen een gestructureerd kader geoefend met duiden van emoties; zodanig dat de cliënt hier ook thuis mee kan oefenen. De muziektherapeut gaat samen met de cliënt op zoek naar welke emoties de cliënt makkelijk duidt en verdraagt en welke emoties de cliënt als pijnlijk ervaart en vermijdt. Daarbij wordt aandacht besteed aan welke cognities belemmerend zijn voor het ervaren van de pijnlijke emotie.

Vervolgens wordt er specifiek aandacht besteed aan het leren verdragen en reguleren van deze pijnlijke gevoelens.

Fase 1: Leren stilstaan bij en duiden van emoties.

Fase 2: Creëren van inzicht in welke emoties vermeden worden en welke negatieve cognities belemmerend werken.

Fase 3: Leren verdragen en omgaan met pijnlijke emoties.

Begintermen

- De cliënt vermijdt gevoelens van angst, schaamte, verdriet, afwijzing.
- De cliënt heeft een destructieve manier van zelfregulatie.

Eindtermen

- De cliënt heeft inzicht in de emoties die hij geneigd is te vermijden en kan dmv realistische cognities de pijnlijke emotie verdragen.
- De cliënt gebruikt constructieve manieren om zijn emoties te reguleren.