

Uitleg Coachinggesprekken Spinnaker 3

Doel:

Bij een DGT-behandeling draait alles rond vaardigheden leren (mindfulness, frustratietolerantie, emotieregulatie en intermenselijke effectiviteit). Je krijgt theoretische uitleg in de sessies vaardigheidstraining, je past het al eens in praktijk toe via huiswerk, in de nonverbale sessies worden extra ervaringsgerichte oefeningen aangeboden en in je individuele psychogesprekken volg je het toepassen van vaardigheden in je dagelijks leven op adhv je dagboekkaart. Een belangrijke toevoeging aan al deze oefenmomenten zijn de coachinggesprekken.

Als je in het dagelijks leven aanloopt tegen een bepaald probleem of moeilijkheid waarbij je vaardigheden denkt te kunnen gebruiken, maar je weet niet goed hoe of welke, en je wilt graag even gecoacht worden in het vaardig aanpakken van die situatie, dán kan je een coachinggesprek aanvragen. Zeker ook tijdens moeilijke momenten waarbij je voelt dat je in crisis bent of dreigt te geraken, kan je beroep doen op deze optie.

Samen kijken we dan hoe je, door het gebruik van je vaardigheden, dit moeilijke moment kan doorkomen of de acute probleemsituatie kan aanpakken. Hierbij leggen we de focus op het verdragen van dit moeilijke moment zonder over te gaan op zelfdestructief gedrag. De coachinggesprekken zijn in eerste instantie niet gericht op het zoeken naar een oplossing voor het probleem waarmee je zit. Je gaat je hierdoor dus niet spectaculair beter voelen. Wat je wel kan verwachten is dat, door het kunnen verdragen van je emoties en je moeilijke moment, je emoties niet nog feller gaan worden en jij je in het beste geval toch wat comfortabeler zal voelen. Acceptatie van de situatie en dat jij je slecht mag voelen zal je hierbij helpen.

Dit alles wil niet zeggen dat er geen oplossingen bestaan voor de problemen waarmee je zit, enkel dat je die verder kunt opnemen tijdens je gesprekken bij de psycholoog alsook bij verschillende therapieën die hierbij ondersteuning kunnen geven. Coachinggesprekken zullen je helpen om al even kort te kijken wat een vaardige aanpak van de situatie kan zijn, in afwachting tot een grondiger erbij stilstaan in groeps sessies of individueel gesprek. Uiteraard zal er binnen een coachinggesprek wel naar mogelijke oplossingen gekeken worden wanneer dit op het moment mogelijk is.

Verloop van een coachinggesprek:

Een coachinggesprek kan je vragen bij alle therapeuten van het DGT-team. Bedenk hierbij wel dat het geen individuele sessie is en dat de focus van een coachinggesprek vooral ligt op het gebruik van de vaardigheden. Een korte uitleg over wat er aan de hand is, kan helpend zijn in het zoeken naar welke vaardigheden kunnen helpen maar dit hoeft niet uitgebreid te gebeuren. Door uitgebreid te vertellen over wat er aan de hand is, bestaat het gevaar dat de emoties enkel feller worden en dat is nu net hetgeen dat we willen voorkomen. Samen op zoek gaan naar welke vaardigheden helpend kunnen zijn in die situatie, activeert de redelijke geest. Deze redelijke geest biedt een mooi tegenwicht tegen de emotionele geest. Door zowel kort ruimte te maken voor je emoties maar ook je redelijke geest te activeren, kan je in je wijze geest geraken. Mede daarom wordt er ook naar je stappenplan (crisisplan,

signaleringsplan) gevraagd. Bij heel hoge arousal of stress, gaan we vaak eerst kijken welke crisisvaardigheden je kan inzetten, als de arousal niet te hoog is, kan je eerder gebaat zijn bij emotieregulatie of andere vaardigheden.

Aangezien bij een coachinggesprek de nadruk ligt op de vaardigheden, duurt dit maar kort. We zullen enkele minuten (maximum 10 minuten!) samen op zoek gaan naar welke vaardigheid je zou kunnen inzetten. Daarna is het aan jou om hiermee aan de slag te gaan. Het team blijft uiteraard beschikbaar om je hierin verder te coachen. Gun jezelf hierbij wel de tijd. Wanneer je de vaardigheid 'afleiding door activiteiten' inzet bijvoorbeeld, moet je niet verwachten dat dit na enkele minuten al werkt. Probeer dit toch een half uurtje vol te houden. Heeft het dan nog geen effect gehad, kom dan terug naar het staflokaal zodat we verder op zoek kunnen gaan naar andere vaardigheden.

Afspraken voor een goed verloop:

Vraag op een correcte en duidelijke manier hulp. Hierbij is het voldoende om aan het staflokaal te vragen of er iemand even tijd heeft voor jou. Hou er rekening mee dat het team geen gedachten kan lezen. Wanneer je hulp vraagt, moet je ook bereid zijn deze te aanvaarden. Een coachinggesprek richt zich op het voorkomen van (zelf)destructief gedrag. Wanneer er reeds (zelf)destructief gedrag heeft plaatsgevonden kan er tot de volgende dag geen coachinggesprek meer plaatsvinden over deze situatie. Je hebt je emotionele lading immers doen dalen door je zelfdestructieve gedrag, waardoor een coachinggesprek dan nog weinig nuttig is.

Tijdens therapiemomenten word je verwacht aanwezig te zijn op de sessie en kan er geen coachinggesprek plaatsvinden (wel kunnen we je coachen om toch naar de sessie te gaan). Denk eraan dat je deelname aan de sessies kan voorkomen dat je later nog een coachinggesprek nodig hebt.

Vraag je coachinggesprek ook zeker op tijd (en dus niet als je emmer al aan het overlopen is). Het gebeurt eerder zelden dat de therapeut dadelijk tijd heeft. Op dagbehandeling veronderstellen we dat je voldoende stabiel bent om enkele uren te kunnen volhouden, en we proberen zeker de dag zelf een coachinggesprek in te plannen (mogelijk na de dagafsluiting). We zullen duidelijk aan jou laten weten op welk moment het coachinggesprek kan doorgaan. In afwachting van dit gesprek, kan je het al wel voorbereiden. Probeer indien mogelijk je hulpvraag duidelijk te krijgen.

Hou er wel rekening mee dat, ook al heeft de therapeut met jou een concreet moment afgesproken, dit nooit een 'waterdichte' afspraak is. Er kan zich altijd een noodsituatie voordoen waardoor de therapeut toch niet beschikbaar is. Op zulke momenten is het goed om je stappenplan (te blijven) inzetten tot het gesprek wel kan doorgaan. En mocht je de indruk hebben dat men in de drukte van de dag vergeten is je een afspraak te geven, aarzel dan niet er alsnog achter te vragen. Wij beschouwen coachinggesprekken als iets positiefs.