Mentaal welbevinden

Week 1

Schrijf elke dag drie goede dingen op die je hebt meegemaakt. Dit mogen ook kleine dingen zijn, zoals "Ik heb lekker gegeten" of "Ik heb gezellig gepraat met iemand."
Doe dit twee weken lang met het schema.

Maandag:

Dinsdag:

Woensdag:

Donderdag:

Vrijdag:

Zaterdag:

Zondag:

Mentaal welbevinden

Week 2

Schrijf elke dag drie goede dingen op die je hebt meegemaakt. Dit mogen ook kleine dingen zijn, zoals "Ik heb lekker gegeten" of "Ik heb gezellig gepraat met iemand."
Doe dit twee weken lang met het schema.

Maandag:

Dinsdag:

Woensdag:

Donderdag:

Vrijdag:

Zaterdag:

Zondag:

Mentaal welbevinden

Wat zijn gevoelens

Definitie

"Een gevoel" is een innerlijke gewaarwording of emotie die optreedt als een onvrijwillige reactie op een geestelijke of lichamelijke gebeurtenis in of buiten onszelf. Gevoelens voel je letterlijk ergens in je lichaam. Daarnaast hebben ze vaak een psychologische betekenis. Gevoelens worden niet vrijwillig opgeroepen en daarom zijn ze goed noch slecht. Wel kan de keuze voor hoe we op die gevoelens zullen reageren, gewenste of ongewenste gevolgen hebben.

We onderscheiden een aantal basis-gevoelens de 5 B's: **Blij, Bang, Bedroefd, Boos en Beschaamd**. We hebben ontelbare woorden om nuances van die gevoelens te beschrijven.

Beschrijven tijdens een emotionele episode

Wanneer je midden in een emotionele wervelstorm zit en probeert de verwarring in en rondom je te begrijpen, wordt niet alleen het communiceren met anderen moeilijk, maar ook het communiceren met jezelf. Je ervaart intense emoties. Maar het lukt je niet meer goed om jezelf en anderen te benoemen/ beschrijven wat er in je omgaat. Je begrijpt jezelf niet goed en voelt je onbegrepen door anderen. Je voelt je alleen. Van binnen begin je dan je emoties te haten, en je ziet ze als een vijand. Je begint hard over jezelf en anderen te oordelen en dat maakt het alleen maar erger. Dat leidt tot negatieve gedachten over jezelf en anderen die weer tot zelfdestructief gedrag kunnen leiden. Maar, door te oefenen, kun je een vaardigheid ontwikkelen die je kan helpen om tijdens zo'n episode met jezelf en met anderen te communiceren. Het gaat hier om de vaardigheid 'beschrijven'. Dit is je schakel naar anderen en naarjezelf en kan je helpen te overleven. Dit is je communicatiemiddel. Om te midden van de verwarring effectief te communiceren hoef je "alleen maar te beschrijven" zonder iets toe te voegen of weg te laten; benoem gewoon wat je observeert op een milde manier. Oordeel niet over wat je observeert. Rangschik je observaties onder diverse categorieën. Bijvoorbeeld dit is een gedachte over mijn werk, dit over die ruzie met m'n vriendin etc.

Het beschrijven van Emoties

Vaak maken mensen de vergissing om emoties als positief of als negatief te bestempelen. We beschrijven "blij" als positieve emotie en "boos" en "verdrietig" als negatieve emoties. Emoties hebben geen morele waarde. Ze zijn noch goed, noch slecht - ze zijn gewoon wat ze zijn. Emoties geven informatie over hoe we van binnen reageren op iets. Emoties kunnen al dan niet "goed voelen", maar dat betekent niet dat er slechte emoties zijn. Emoties zijn een gave die we allemaal bezitten en maken het ons mogelijk om te onderkennen wat we ergens van vinden en dit over te brengen naar anderen. Eerst voelen we een emotie en daarna geven we er woorden aan. Het is jouw taak om je emotie zodanig te benoemen dat je er geen oordeel over velt. Accepteer de emotie als neutraal - de emotie is zoals ze is - en beschrijf de emotie daarna objectief. Duik niet in de inhoud en veroordeel de emotie niet. Wees open, mild en vriendelijk. Het is belangrijk om de invloed die die emoties op je hebben aan te pakken. Je kunt de kracht van de emoties niet veranderen, maar wel de invloed die ze op je hebben.

Het Beschrijven van Gedachten

Net als emoties, zijn gedachten gewoon gedachten, ze maken je geen "goed mens" of "slecht mens". Ze maken je menselijk. Het zijn gewoon gedachten. Mensen met moeite in hun emotieregulatie hebben, net als anderen, allerlei gedachten. De vaardigheid 'beschrijven' voorkomt dat je verstrikt raakt in je kwetsbaarheid. Beschrijf in welke categorieën je gedachten vallen. Maak je geen zorgen over waar ze mee te maken hebben, en benoem ze niet als "goed" of "slecht" (ook al hebben sommige een meer positieve en andere een meer negatieve inhoud en kunnen er oude, onjuiste, niet helpende denkpatronen in voorkomen). Kijk er eerst op een open, milde manier naar en benoem ze dan. Het zijn gewoon gedachten. Ga er nog niet inhoudelijk mee bezig. Eerst alleen het verloop van je kwetsbaarheid leren observeren en beschrijven. Later kun je niet-helpende gedachten bijstellen.

Mentaal welbevinden

Je aandacht verplaatsen

Bij je aandacht verplaatsen ga je bewust je aandacht verleggen naar activiteiten en gedachten die een positief of neutraal gevoel oproepen. Je activeert daarmee een ander hersengebied, met positieve en neutrale ervaringen. Daarmee kom je in andere gevoelens, gedachten en gedrag terecht.

Wanneer je in een emotionele episode zit, zit je in een negatieve spiraal van gedachten, gevoelens en gedrag. Je eerste reactie is dan vaak te proberen om het probleem wat je denkt dat de oorzaak is van je nare stemming op te lossen. De eerste stap is dan echter niet om het probleem op te lossen. Je bent veel te gespannen om dat nu te doen, zo kun je zaken niet in perspectief zien of relativeren. De eerste stap is om weer in een rustiger stemming te komen. Daarvoor ga je eerst je stemming scoren (ik zit nu in stemming ...), observeren hoe je situatie is, contact maken met de realiteit en die beschrijven. Vervolgens ga je je aandacht verplaatsen naar activiteiten en gedachten die je gevoelens in een rustiger vaarwater kunnen brengen.

3 redenen waarom het werkt

1. Door je aandacht te verleggen, laat je zien dat jij de baas bent over wat je doet. Je laat je niet leiden door je kwetsbaarheid.

2. Door je aandacht te verleggen, word je niet overspoeld door sterke emoties. Zo kun je gewoon blijven doen wat je moet doen.

3. Door je aandacht te verleggen, leer je dat je lastige gevoelens aankunt. Je merkt dat een rotgevoel altijd weer voorbijgaat.

Mentaal welbevinden
Moodmeter

Hoe voel jij je vandaag?

Bron: De Mood Meter van Marc Brackett, Psychologie Magazine, oktober 2020