

Handboek voor mensen met heftige emoties

Nancy Ubert

Oegstgeest * Een Chinese vingerval. Stop twee vingers in de uiteinden van dit gevlochten pijpje en breng ze naar elkaar toe. Zodra je ze er probeert uit te trekken, kom je vast zitten. Hoe harder je trekt, hoe moeilijker je vingers kunnen ontsnappen. Psychotherapeut Monique Veerkamp gebruikt deze gadget als metafoor. „Om duidelijk te maken dat je, als je in een heftige emotie zit, juist geen tegenkracht moet geven...”

Ieder mens herbergt emoties. Maar de een kan beter omgaan met een wirwar aan gevoelens dan de ander. Monique Veerkamp behandelt mensen met een (ernstige) borderlinestoornis. Voor deze groep is het gewoonlijk heel moeilijk om pijnlijke ervaringen te verdragen. De GGZ-psychologe en psychotherapeut schreef een handboek voor mensen die kampen met heftige emoties: 'Stilstaan in de storm'. Mindfulness is de basis van dit werkboek. „In de reguliere geestelijke gezondheidszorg werd bij de behandeling van depressies mindfulness al succesvol gebruikt. Maar bij borderline werd de methode nog niet toegepast. Ik vond dat daarin verandering moest komen. Nu wist ik ook wel dat je de methode niet exact kon kopiëren. Als je overspoeld dreigt te raken door heftige gevoelens, kun je echt geen uur lang mediteren.”

Pionier

Monique Veerkamp vond een weg en ontpopte zich daarmee als een pionier. Vakgenoten in onder meer Zaandam en Amsterdam hebben haar boek (en methode) met open armen ontvangen. Zij laten zich inspireren door Veerkamps manier

van werken.

„Door je aandacht te richten op het nú is het mogelijk heftige emoties te reguleren en verdragen”, legt Monique Veerkamp uit. „In mijn boek beschrijf ik stap voor stap het trainingsprogramma dat ik heb ontwikkeld. Ik ben namelijk zelf ook mindfulnesstrainer.”

Wie thuis is in de wereld van de geestelijke gezondheidszorg zal beamen dat Monique Veerkamp vooruitstrevend is in haar aanpak. „Ik merk aan alles dat het werkt. Daarom wordt het tijd dat te bewijzen. Dit boek is een begin. Ik heb een voorschot genomen op het wetenschappelijk onderzoek dat we gaan opzetten.”

Miljoen hits

Tik 'mindfulness' in de balk van je zoekmachine en je hebt vijf miljoen hits. „De populariteit is groot en groeit nog steeds”, ervaart ook Monique Veerkamp. „Overigens kan ik de trend wel verklaren. Mindfulness training helpt je met angst, pijn, stress en negatieve gevoelens om te gaan. Ik ben zelf destijds ook begonnen als cursist. In een periode dat er veel gebeurde in mijn leven. Ik ontdekte al snel dat mijn gevoelens minder met me op de loop gingen. Dankzij mindfulness ben je beter in staat om doelbewust te handelen. Daar is dus niets zweverigs aan, in tegenstelling tot wat sommigen wel eens denken. Het is heel simpel. In plaats van te piekeren over het verleden of de toekomst, besteeds je gericht aandacht aan het hier en nu. Mensen die zich met mindfulness bezighouden, leren hun eigen lichaam en geest veel beter kennen en oordelen uiteindelijk minder hard over hun eigen gedachten en

gevoelens. Daarom wilde ik de methode ook zo graag integreren in de behandeling van mensen met een borderlinestoornis. Die zijn zo genadeloos hard voor zichzelf en hebben zo weinig vertrouwen in eigen kunnen.”

Uit haar aanpak is 'Stilstaan in de storm' ontstaan. Experts kunnen het werkboek inzetten als onderdeel van de therapie, maar volgens Monique Veerkamp is het ook goed te gebruiken als zelfhulpboek.

„Zeker als je in een moeilijke tijd zit en je emoties je dreigen weg te spoelen.”

„Leven met aandacht en compassie heb je niet in vijf minuten geleerd. Je moet er aan willen werken. Met hulp van allerlei oefeningen. Via de code in het boek kun je op de bijbehorende website dan ook audio-oefeningen downloaden.

„Ik vond dat dit boek er moest komen. Ook in een storm van heftige emoties kun je oplossingen vinden. Door stil te staan en je eigen wijsheid te laten spreken.”

Monique Veerkamp, Stilstaan in de storm, Uitgeverij LannooCampus |

'Ga niet vechten maar omarm die gevoelens'



Monique Veerkamp: „Als je overspoeld wordt door heftige gevoelens, kun je echt geen uur lang mediteren.”

FOTO HMC/NANCY UBERT