

Adviezen bij boosheid vanwege hoge spanning

Wanneer spanning en boosheid de dagelijkse routines belemmeren

Onderstaande adviezen zijn geschikt om mee aan de slag te gaan wanneer een cliënt met probleemgedrag te maken heeft met ernstige boosheid vanwege spanning. Het gaat dus om boosheid die het gevolg is van problemen in de spannings- en emotieregulatie. Ik zal in het verdere stuk spreken over spanning, daarbij bedoel ik verhoogde spanning én de mogelijke boosheid die daar een gevolg van kan zijn.

De adviezen kunnen worden aangepast aan de omstandigheden en mogelijkheden van de client en de betrokkenen. Vragen kunnen gesteld worden aan Monique Thoonsen, CCE consulent. (Deze inhoud mag gedeeld worden met bronvermelding).

Advies voor interventie

Het is vervelend voor de cliënt en zijn omgeving, wanneer hij zo vaak gespannen is dat de dagelijkse activiteiten hierdoor belemmerd worden. Naast interventies en therapie, die door consulenten geadviseerd worden, kunnen onderstaande adviezen behulpzaam zijn om spanning af te bouwen. Het is wenselijk dat je deze zintuiglijke strategieën gedurende de hele dag inzet, niet alleen wanneer de spanning opbouwt. Je weet namelijk dat de spanning gaat komen, daarom plan je gedurende de hele dag momenten in waarop je de spanning probeert af te bouwen. Maak deze afbouw momenten onderdeel van de dagelijkse routine, bijvoorbeeld nadat de cliënt een lastige taak heeft gedaan.

Rust en afwachten (begeleiding)

Deze tips kunnen helpen wanneer de cliënt sneller overprikkeld raakt door zintuigprikkelers en daardoor gespannen wordt.

- Blijf rust uitstralen
- Gebruik een neutrale toon tijdens het praten
- Beweeg rustig, vermijd snelle bewegingen
 - Maak eventuele gebaren op een rustige manier
- Vermijd eventueel oogcontact, dat kan voor een gespannen cliënt dwingend overkomen (iemand kijkt mij aan, die wil wat van mij)
- Las een pauze van 3 tot 5 seconden in na elke vorm van communicatie/contact, zodat de cliënt die prikkel kan verwerken en er eventueel op kan reageren. Bied je binnen die tijd een nieuwe prikkel aan, dan moet er - naast de eerste zintuigprikkel – nóg een prikkel verwerkt worden, dat is al snel teveel.

Communicatie over het gebruik van de strategieën

Wanneer je met de cliënt kunt overleggen over de spanning, dan doe je dat op momenten dat hij ontspannen is en open staat voor deze reflectie. Daarbij kunnen de volgende tips helpen:

- Laat weten dat spanning boosheid geeft en dat strategieën die spanning kunnen verminderen, zodat de cliënt zich beter voelt.



- Oefen strategieën eerst bij ontspanning, dan bij lichte spanning, zodat de cliënt ermee bekend is voordat je ze aanbiedt/voorstelt terwijl hij heel gespannen/boos is.
- Bespreek het na, wanneer de cliënt een strategie gebruikt heeft. Hoe ging het? Wat heb je volgende keer nodig? Gaan we dit vaker doen?
- Bespreek zo mogelijk ook:
 - Was er een misverstand?
 - Welke informatie miste je?
 - Was je boos geworden als je die informatie gehad had?
- Zie je de spanning opbouwen? Biedt een strategie aan. “John, klopt het dat je gespannen raakt? Wil je even een rondje rennen?” (Of in de hangmat, of de hond aaien, of....).
- Gebruik een emotiearmband (Zoek online op ‘emotiearmband’).
Kijk of de cliënt daarmee kan communiceren wanneer hij ontspannen (groen) of gespannen (rood) is. Praten of gebaren over hoe je je voelt is lastig wanneer je gespannen bent. Misschien lukt het wel om het armbandje op rood te draaien en daarmee aan te geven dat je om ruimte vraagt. Bespreek zo mogelijk met de cliënt; wat mag je wel en niet wanneer de armband rood is? Mag je strategieën aanbieden? Mag je tegen hem praten of alleen gebaren? (Iets geven of aanwijzen bijvoorbeeld). Mag je hem aanraken? Geef aan dat je dat zult proberen. Tijdens hoog oplopende emoties, zal niet alles uitgevoerd kunnen worden.

Strategieën om opgebouwde spanning te verminderen of spanning te voorkomen

Diepe druk

Diepe druk kalmeert het lichaam. Het is het fijnste wanneer hij daar zelf voor kan zorgen. De cliënt kan ook vragen of een ander hem diepe druk wil geven.

Zelf diepe druk zoeken

- Hangmat aan twee punten opgehangen, eventueel met kussens en een deken erin.
- Hangmat waarbij beide punten op één plek aan het plafond bevestigd zijn (met een keilbout bijvoorbeeld).
- Hangmatstoel met veel kussens.
- Wegkruipen in een nauwe ruimte (een lage kist bijvoorbeeld met veel dekens en kussens).
- In de hoek van de bank zitten met een wat zwaardere deken over je heen.

Diepe druk door een ander aangeboden

- Liggend op een bank, mat of andere zachte onderlaag: twee handen op de rug, armen of schouders leggen en naar beneden duwen. Daarbij kun je je lichaamsgewicht gebruiken en vragen of er zachter of harder geduwd kan worden.
- Liggend op een bank, mat of andere zachte onderlaag: met een bal over het lichaam rollen. Daarbij kun je je lichaamsgewicht gebruiken en vragen of er zachter of harder geduwd kan worden (illustratie).
- Naast de cliënt op de bank zitten en druk geven, door heel dichtbij te zitten (illustratie).
- Naast de cliënt staan, je arm om hem heen slaan en hem stevig tegen jouw zij aan duwen (foto).
- De cliënt tussen je benen laten zitten en stevig met je armen omvatten (foto).



- Achter de cliënt gaan staan, je handen op zijn schouders leggen en stevig en rustig naar beneden duwen. Langzaam weer loslaten (foto).
- Voor de cliënt gaan staan je handen op zijn kaken, vingers over zijn oren. Handpalmen stevig naar elkaar toe drukken. Vingers blijven losjes, die duwen niet (foto).
- Rol de cliënt strak in een deken, hoofd blijft er uit. In overleg armen er in of buiten de deken houden.

Beweging

Door te bewegen kun je opgebouwde spanning kwijtraken.

- Boksen, bokszak. Gebruik kleine zakhandschoentjes (wanneer de cliënt ontspannen is kun je wat technieken aanleren. Bij spanning kan hij zich afreageren).
- Schommelen
- Springen (trampoline of op de grond)
- Rennen
- Stampen
- Fietsen, indien mogelijk in een rustige en veilige omgeving
- Wandelen
- Spanning eruit 'schudden'
- Meedansen met favoriete muziek
- Hometrainer

Tast

Door te friemelen kun je kleinere spanningen kwijtraken, het kalmeert.

- De hond of poes aaien
- Kinetische klei
- Een doos met allerhande voelmaterialen, zoals een stukje satijn, zeem, schuurpapier, pvc buisje, knopen, veters, et cetera.
- Bijtmaterialen (zoek op kauwmaterialen op internet)
- Handen tegen elkaar drukken

Kijken

Ergens naar kijken kan heel kalmerend zijn, als het monotone, rustige beelden zijn:

- Projector met bijvoorbeeld vloeistofschijven of bewegende puntjes
- Bubbelpaal
- Beelden kijken van bijvoorbeeld natuur
- Beelden kijken op 'Slow TV' (Youtube)
- Beelden kijken op 'Amazing places on our planet' (Youtube)

Luisteren

Muziek werkt heel regulerend op je stemming.



- Wil je actiever zijn, dan luister je naar drukker muziek. Is het nodig om te kalmeren, dan luister je naar rustigere muziek of een luisterboek.
- Maak samen een 'Chill Playlist', om rustig te blijven of worden en een 'Actie! Playlist' om lekker bij te rocken. Laat de cliënt met oortjes gebruiken en een mp3 spelertje. Die kun je eenvoudig overal mee naartoe nemen.
- Muziek op achtergrond via een streamingdienst, zoek een rustige of actieve playlist
- Luister naar je eigen playlist of een luisterboek (bijvoorbeeld via de app Storytel).

Geur en smaak

Ruiken en proeven zijn fijne activiteiten, die regulerend werken. Kauwen, vooral op taaiere dingen, is bijvoorbeeld rustgevend.

- Kauwen op gedroogd fruit
- Kauwen of zuigen op een dropje met neutrale of zoete smaak
- Ruiken aan een zakdoek (met je een druppel lavendel- of vanilleolie, of iets wat de cliënt zelf heeft uitgezocht)
- Ruiken aan je hand, waar een fijn geurende handcrème op zit

Monique Thoosen

December 2021

Delen mag, met bronvermelding