

# Groep Frustratietolerantie

## Frustratietolerantie kort uitgelegd

Frustratietolerantie heeft te maken met jouw vaardigheden om problemen, teleurstellingen of tegenslagen aan te pakken. Bij een hoge frustratietolerantie blijf je kalm en beheerst ook al gaan er dingen fout. Je accepteert wat er mis gaat en zoekt rustig naar een oplossing. Bij een lage frustratietolerantie raak je snel van slag en/of uit balans wanneer iets niet gaat zoals jij graag had gezien of verwacht. Je wordt boos, vermijdend, je handelt impulsief en/of betreft het enorm op jezelf.

De reden(en) voor een lage frustratietolerantie kan/kunnen verschillende oorzaken hebben. Misschien heb je vroeger niet voldoende vaardigheden aangereikt gekregen, mogelijk ben je wat impulsiever van karakter en/of ben je geneigd snel hoog in je emotie te schieten en vanuit die emotie te handelen.

## Enkele voorbeelden

- Je ervaart een intense pijn (fysiek en/of mentaal) die niet snel kan worden verholpen
- Je wilt handelen naar de emoties die je voelt, maar je weet dat dit het alleen maar erger gaat maken
- De heftigheid van je emoties dreigt je te overspoelen, maar er zijn verplichtingen die je moet nakomen (werk, afspraken)
- De overprikkeling/spanning (ook wel 'arousel' genoemd) is extreem hoog, maar het probleem is niet direct op te lossen.

Herken jij je in één of meer van deze voorbeelden en zou je willen leren hoe je hier beter mee om kunt gaan, dan is de frustratietolerantie groep misschien wel iets voor jou.

## Wat is de frustratietolerantie groep?

In de groep wordt gewerkt om je vaardigheden met betrekking tot frustratietolerantie te verbeteren. Deze vaardigheden zijn gericht op het accepteren van het hebben van crises en het verdragen van pijnlijke ervaringen die bij het leven horen.

Iedere week behandelen we een specifieke module (zie het programma hieronder). Het behandelen en bespreken van deze modules in een groep mensen met allemaal hun eigen karakter en vaardigheden, maakt dat je veel zult herkennen van elkaar, maar vooral ook dat je veel van elkaar kunt leren!

## Programma van de groep

Het programma van de frustratietolerantie groep duurt 8 weken.

Week 1: de 3 geestestoestanden (rationele, emotionele, en wijze geest)

Je leert je emotie te erkennen maar ook je verstand te gebruiken om wijze beslissingen te nemen.

Week 2: De wat en hoe vaardigheden

Je leert wat je doet om je wijze geest in te zetten en ook hoe je dat doet.

Week 3: De STOP en KALM vaardigheden

STOP vaardigheden kunnen je helpen om controle te houden in moeilijke situaties en kunnen je afhouden van impulsief handelen. KALM vaardigheden zijn een snelle manier om overprikkeling terug te dringen, ze veranderen je lichaamschemie en zorgen daarmee voor een vermindering van hoge emotionele overprikkeling en gevoelens van overspoeld worden.

Week 4: Afleiden

Je leert hoe je tijdens een crisissituatie afleiding kunt inzetten om je te helpen impulsief gedrag te vermijden. Bij frustratietolerantie wordt afleiding gebruikt wanneer de emotionele pijn je dreigt te overweldigen of als je het probleem niet meteen op kunt lossen.

Week 5: Zelftroost door middel van zintuigen

Je leert om in geval van stress en/of pijn je zintuigen te gebruiken om jezelf te troosten. Zelf troostende activiteiten verminderen de kwetsbaarheid van de emotionele geest en kunnen je behoeden voor impulsief handelen.

Week 6: Verbeter het moment

Je leert om negatieve gebeurtenissen te vervangen door positieve(re) gebeurtenissen waardoor de situatie dragelijker wordt. Hier kun je verschillende strategieën voor inzetten.

Week 7: Radicale acceptatie

Je leert vaardigheden om bepaalde situaties en/of omstandigheden beter te kunnen accepteren waardoor het lijden zal verminderen.

Week 8: De geest omkeren en bereidwilligheid

Bespreken van wat je geleerd hebt en hoe je dit gaat toepassen in de praktijk.

## Aanmelding

Ben je door het lezen van deze flyer enthousiast of nieuwsgierig geworden naar deze groep, laat dit dan weten aan je regiebehandelaar of zorgcoördinator. Zij kunnen je via het secretariaat verslavingspsychiatrie aanmelden waarna je op een aanmeldingslijst komt.

Ruim vóór de start van een nieuwe groep word je door het secretariaat uitgenodigd voor een voorbereidend gesprek met één van de twee behandelaren die de groep leiden (Auke Plat en Ellis Pals).