HEEL

THEMA - Emoties - Thuis - Communicatie	**VOOR WIE** - Individueel - Groep
SOORT WERKVORM - Aan de slag - Praten	**TIJDSDUUR** - 10-… minuten
WAARVOOR/WANNEER Deze methode kan op verschillende momenten een rol spelen. Het kan je helpen om je emoties te zien aankomen.	**NODIG**
VOORWAARDEN Geen contra-indicaties, kan voor iedereen werken, ook voor het hele systeem.	

BESCHRIJVING

Emoties kunnen je overvallen. Ineens kunnen ze er zijn. Het gebeurt voor je er erg in hebt. Soms voel je ze aankomen en herken je ze tijdig.
Als je anders wil omgaan met emoties, helpt het als je die emotie ziet aankomen.
De methode HEEL kan je hierbij helpen.

HEEL staat voor:
Herkennen
Erkennen
Expressie geven
Loslaten

RESULTATEN

Een methode om de zelfcontrole te vergroten. De cliënt en zijn/haar systeem hebben meer inzicht in en grip op eigen gevoelens en gedachten van de cliënt.

UITVOERING

Herkennen

Het begint ermee te herkennen dat er een emotie is en welke emotie dit is. Voel ook wáár deze emotie zich in je lichaam uit. Bijvoorbeeld een knoop in je maag of een verhoogde hartslag.

Erkennen

Als je de emotie herkent, dan kun je de emotie erkennen. Je staat jezelf de emotie toe. Je kan hierbij een gedachte hebben als 'Het is logisch dat ik mij bedroefd voel.' Als je dit doet, sta je jezelf toe de emotie te hebben. Je lichaam kan nu veel beter de emotie verwerken.

Expressie geven
De volgende stap is het expressie geven aan de emotie. Dit kan door de emotie uit te spreken. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik voel nu boosheid opkomen' of 'Dit maakt mij verdrietig'. Een andere manier is er naar toe ademen. Je ademt naar de plek in je lichaam toe waar je de emotie voelt.

Loslaten
Je blijft de drie vorige stappen herhalen totdat de emotie verdwenen is. Loslaten vindt vanzelf plaats.

Makkelijk? Of niet?
Als je de stappen volgt wel. Vaak 'vergeten' mensen één van de E's van HEEL. Dan verandert **HEEL** in **HEL**.

ROL BEHANDELAAR
Vragen stellen, ruimte geven om bij het gevoel te komen en verhaal te vertellen. Luisteren en doorvragen (LSD).

TOOLS EN BRONNEN
Module *Omgaan met verandering* van het behandelprogramma Hersenz.
www.hersenz.nl