

OPLOSSINGSGERICHT WERKEN ROND EMOTIEREGULATIE (GROEPSSESSIE)

Eindwerk ingediend door Valérie Brackenier ter afronding van de vierjarige opleiding tot
Oplossingsgericht Cognitief Systeemtherapeut – 2023

Inhoudsopgave

INLEIDING	3
EMOTIEREGULATIE: WAT IS HET?	4
<i>Wat zijn emoties?</i>	<i>4</i>
<i>Wat is emotieregulatie?.....</i>	<i>8</i>
WAAROM WERKEN AAN EMOTIEREGULATIE?.....	10
HOE WERKEN AAN EMOTIEREGULATIE?	12
<i>UITWERKING GROEPSSESSIE 'OPLOSSINGSGERICHTE EMOTIEREGULATIE'</i>	<i>17</i>
CONCLUSIES.....	33
BRONNEN	34

INLEIDING

Als eindwerk en afronding van de opleiding wou ik me graag verdiepen in een thema dat mij interesseert, maar ik wou daarnaast iets schrijven/creëren dat ik in mijn dagdagelijkse job verder kan gebruiken.

Ik werk als psycholoog op een PAAZ-afdeling en de laatste tijd wordt door zowel artsen als verpleging vaak de vraag gesteld naar begeleidingen op vlak van emotieregulatie. Een verstoring in emotieregulatie lijkt naar mijn mening een alles- en tegelijk niets-omvattende samenvatting van een reden tot opname. Daarom wou ik zelf wat meer te weten komen over emotieregulatie, wat is het nu precies en hoe kunnen we daarrond werken.

Een tweede punt dat ik ter inleiding wil aanbrengen, is dat ik het laatste jaar met een hoge werkdruk geconfronteerd werd, door afwezigheden en tekorten in het personeelsbestand van psychologen in ons ziekenhuis. Dit is helaas een herkenbaar gegeven in de geestelijke gezondheidszorg. Dit tweede gegeven zette me aan het nadenken: Hoe kan ik met verschillende patiënten, met verschillende problematieken, op een crisisafdeling, met een korte opnameduur, werken rond emotieregulatie?

Ziedaar de probleemstelling van mijn eindwerk!

Er werd al veel geschreven over emotieregulatie. Er bestaan ook vele verschillende methodieken/programma's/zelfhulpboeken om te werken rond emotieregulatie.

Ik tracht jullie in de komende pagina's mee te nemen in mijn zoektocht naar het wat, waarom en hoe van emotieregulatie. Alsook een eindresultaat weer te geven van het hoe ik er nu verder aan de slag mee ga op een oplossingsgerichte manier binnen een PAAZ-setting.

EMOTIEREGULATIE: WAT IS HET?

Om te kunnen verdiepen in ‘hoe werken rond emotieregulatie’, is het belangrijk om een gemeenschappelijke taal te hanteren. Daarom wil ik eerst even stilstaan bij wat we kunnen verstaan onder emoties en onder emotieregulatie.

Wat zijn emoties?

Over emoties valt veel te lezen. Emoties zijn reacties op interne en externe prikkels. Evolutionair gezien zijn onze emoties van groot belang. Darwin stelde binnen zijn evolutietheorie dat emoties adaptieve, sociale processen zijn waarmee individuen mekaar kunnen inschatten, kunnen communiceren, tot actie kunnen overgaan en hun vermogen tot aanpassen zo groot mogelijk kunnen maken¹ (Barkow, Cosmides & Tooby, 1992).

Paul Ekman deed uitgebreid onderzoek naar universele emoties. Hij was ervan overtuigd dat er basisemoties bestaan en dat deze universeel herkenbaar zijn. In zijn boek “Gegrepen door emoties” gaat hij dieper in op volgende emoties:

- Verdriet
- Woede
- Vrees/verrassing
- Plezier/Vreugde
- (Afschuw/Minachting)

Omtrent verlegenheid/schaamte, afgunst en schuldgevoel zou volgens hem nog geen ontegensprekelijke universaliteit vastgesteld zijn.²

Hoewel emoties mogelijks universeel herkenbaar zijn, zijn het in de eerste plaats individuele belevenissen. Als je op zoek gaat naar lijsten met emoties, bevatten deze vaak enorm veel woorden, synoniemen en nuanceringen. Lisa Barret Feldman³ schreef een boek met tegenargumentatie van de universaliteit van emoties en het onderzoek van Ekman. Volgens haar zijn emoties persoonlijk en cultureel bepaald.

Door sommige onderzoekers wordt een onderscheid gemaakt tussen emotie en stemming. Waarbij emotie een kortdurend gevoel betreft, een soort van onmiddellijke reactie op prikkels. Stemming is een langdurigere gemoedstoestand, is minder veranderlijk op korte termijn. Er is wel een wederzijdse beïnvloeding.

Velen voerden reeds de discussie over de causaliteit van emoties. Wat is er eerst: emoties of cognities? Verschillende onderzoekers brachten verschillende theorieën naar voor hierover. Soms gaat men ervan uit dat emoties reacties zijn op prikkels uit de omgeving. Andere modellen gaan uit van emoties als gevolg van een gedachteproces. Waarvoor met zekerheid bewijs bestaat is een wederzijdse afhankelijkheid tussen emoties en cognities. Zoals bijvoorbeeld Bower onderzocht. Binnen Bowers model zijn emoties, gedachten, zintuigelijke gewaarwordingen en gedragsneigingen via neurale netwerken met mekaar verbonden. Deze processen activeren mekaar onderling.⁴

¹ Barkow, J.H. Cosmides, L. & Tooby, J. (Eds.). (1992). The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture. New York. Oxford University Press.

² Ekman P. (2008) Gegrepen door emoties. Wat gezichten zeggen. Nieuwezijds B.V. Uitgeverij

³ Barrett, L. F. (2017). How emotions are made: The secret life of the brain. Houghton Mifflin Harcourt

⁴ Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American psychologist*, 36(2), 129-148.

Robert Leahy⁵, die samen met collega's een naslagwerk schreef over emotieregulatie, benadrukt in zijn werk dat er kan uitgegaan worden van deze wederzijdse afhankelijkheid. Voorts is het van geen groot belang uitsluitel te hebben over causaliteit om rond emotieregulatie te kunnen werken. Wel onderscheidt hij verschillende functies van emoties. Deze functies zijn: communiceren met onszelf/zelferkenning
 communiceren met anderen/anderen beïnvloeden
 motiveren/voorbereiden op actie.

Er wordt door Greenberg⁶ een onderscheid gemaakt tussen primaire en secundaire emoties. Dit draagt bij aan de complexiteit naast de discussie over causaliteit van emoties en cognities. Greenberg stelt dat men een primaire emotie voelt. Bewust of onbewust. Bijvoorbeeld verdriet. Vaak wordt deze primaire emotie echter op een andere manier geuit en komt er dus een secundaire emotie aan te pas. Hier gaat wel een bewustwordings- of verwerkingsproces mee gepaard. Het verdriet komt dan tot uiting d.m.v. kwaadheid/woede.

Hoe meer ik onderzoek en lees over emoties. Hoe verwarrender het soms wordt. Er bestaan verschillende verklaringsmodellen, verschillende waarheden.

Emoties zijn mogelijke reacties op prikkels, intern of extern. Bewust of onbewust. Ze kunnen voorafgaan aan cognitie en kunnen ook volgen op een cognitief verwerkingsproces. Ze hangen samen met lichamelijke gewaarwording, maar zijn niet louter dat. Anders valt het moeilijk te verklaren dat verschillende emoties dezelfde lichamelijke gewaarwordingen met zich meebrengen.⁷ Op neurobiologisch niveau gebeurt uitgebreid onderzoek naar emoties. Binnen dit onderzoeksgebied worden zowel bottom-up modellen omschreven, waarbij emoties gezien worden als 'eigenschap van de stimulus', alsook top-down modellen waarbij emoties resultaat zijn van een cognitieve verwerking.⁸ Wetenschappers linken verscheidene hersengebieden en neurologische verbindingen aan emotionele beleving en verwerking.

De belangrijkste gebieden, waar men vandaag de dag zicht op heeft: de amygdala, de hippocampus, de insula, de arterieure singulate cortex (ACC) en de dorsolaterale en ventrale gebieden van de prefrontale cortex (PFC).⁹

⁵ Leahy, R. Tirch, D. & Napolitano, L. (2012) Emotieregulatie. Een praktische gids voor professionals. Hogrefe. Amsterdam.

⁶ Greenberg, [The Counseling Channel]. (20 april 2020) Emotion Focused Therapy. What is the difference between primary and secondary emotions? [Video]. Youtube. Geraadpleegd op 13 april 2023, van <https://www.youtube.com/watch?v=7xTwvfGckLo&t=99s>

⁷ Leahy, R. Tirch, D. & Napolitano, L. (2012) Emotieregulatie. Een praktische gids voor professionals. Hogrefe. Amsterdam.

⁸ Ochsner, K.N. & Gross, J.J. (2007). The neural architecture of emotion regulation. In J.J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (p 87-109). New York. Guilford Press.

⁹ Davidson, R.J. (2000) Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity. *American psychologist*, 55, 1196-1214.

In de podcast van het Korzybskiahuis sprak Myriam Le Fevere de Ten Hove over emoties als waarschuwingssignalen, nuttige informatieverstrekkers¹⁰. Ze geven ons inzicht en sturing in de bepaling van onze existentiële keuzes, waarden en normen.

Volgens het naslagwerk van het oplossingsgericht denken¹¹ (Isebaert & Lefever, 2022) maken emoties deel uit van de triade die verantwoordelijk is voor vorming van gewoontes en de aanpassing ervan. Deze structuur kent zijn grond in het denken van Aristoteles.

De triade van logos-pathos-ethos (omvat in het bredere kader: oikos). Deze triade bevat:

Logos: de talige/linguïstische component

Dit gaat over de taal, de woorden die we hanteren om onze realiteit, voorgeschiedenis en onze gewoontes te beschrijven. Het gaat ook over ons denken. Onze overtuigingen, ons begrip en onze cognitie. Het vermogen te rationaliseren. Het gaat binnen de gewoontevorming over de betekenisverlening. De taal die we gebruiken om de gewoonte te benoemen vb. roken en alle kennis die we daarover hebben. Vb. Schadelijk voor de gezondheid.

Pathos: de emotionele/ gevoelsmatige component

Hier gaat het over het gevoel, affectie, de emoties. Al onze gewoontes hebben een affectieve component, soms staat deze op de voorgrond. Dit is afhankelijk van de andere componenten. Bijvoorbeeld bij een droevige gebeurtenis staat de emotie heel erg op de voorgrond. Als de nadruk meer ligt op een gedragsmatige of automatische activiteit, staat de gevoelsmatige component meer op de achtergrond. Vb. de verwarming opzetten.

Ethos: de gedragsmatige, maar ook de morele component

Hiermee wordt het gedrag bedoeld. De handelingen die we stellen, de automatismen die we uitvoeren. Maar ook onze persoonlijke moraal en ethische keuzes vallen hieronder. In elke dagdagelijkse gewoonte wordt namelijk ook onze overkoepelende moraal en ethiek uitgedrukt.

Oikos gaat over de context. Dit omvat de volledige triade. Elke gewoonte, elk gevoel, gedrag en elke gedachte vindt plaats binnen een bepaalde context.

Deze triade wordt apart van mekaar besproken, maar deze opdeling is heel artificieel. Eigenlijk is er een continue beïnvloeding van alle factoren. Zowel op bewust als onbewust niveau.

Bijvoorbeeld: Bij kwaadheid, als iemand iets verkeerd zegt over jou en je hebt steeds de gewoonte iemand uit te maken en weg te duwen als deze kwaadheid opkomt (cfr. 'Impulscontroleprobleem'). De kwaadheid is een bewust niveau van de emotie die een invloed heeft op je gedrag. Onderliggend zijn er misschien nog emoties, zoals mogelijks verdriet omwille van een gebrek aan liefde van je omgeving, die mee bepalend is voor jouw gedrag. Daarnaast maakt ook het interactionele: hoe uiten we deze kwaadheid in onze taal, intonatie, mimiek en gebaren naar de andere.

Dit sluit aan bij de hiervoor beschreven wederzijdse beïnvloeding tussen cognitie en emotie, waarbij geen oorzaak-gevolg denken, of lineair denken van toepassing lijkt te zijn. De

¹⁰ Lefever, G. (Host). (2023, 24 Januari). Myriam Le Fevere de Ten Hove (Nr 2) [Podcastaflevering]. In Het Korzybski Huis. Geraadpleegd op 15 april 2023 via <https://open.spotify.com/show/2U50Mu6Q4LZGWJnw1EZMNj>

¹¹ Isebaert, L. & Lefever, G. (2022). De Therapeutische Alliantie. Het Brugs model van oplossingsgerichte cognitieve systeemtherapie. (p 47-59). Academia Press. Gent.

gewoonte presenteert zich steeds als eenheid: bv. Bij verdriet zijn zowel het gevoelsmatige sombere aspect, als de lichamelijke gewaarwordingen (huilen of een verminderde of verhoogde spierspanning) en de negatieve, trieste gedachten allemaal gelijktijdig aanwezig.

In de cognitieve gedragstherapie wordt de triade vereenvoudigd voorgesteld door de beïnvloeding van het psychisch functioneren door emotie, gedrag en cognitie.

Op de website Verkenjegeest.com vond ik onderstaande quote, die ik heel toepasselijk vind bij het onderwerp:

“Bijna iedereen denkt dat hij weet wat een emotie is, totdat hij de emoties probeert te definiëren. Op dat moment is vrijwel niemand in staat om de emotie onder woorden te brengen.” -Wegner, Jones & Jones-

Vele modellen lijken op zoek te gaan naar dé waarheid. Men probeert een duidelijke verklaring en afgebakende inhoud weer te geven. Wat bij mij blijft hangen bij al dit opzoekingswerk, is dat er verschillende plausibele verklaringen zijn. Dit sluit aan bij het Korzybski-denken. Verschillende mogelijkheden, keuzes, opties...

Wat vind ik belangrijk om mee te nemen in functie van de groepssessies:

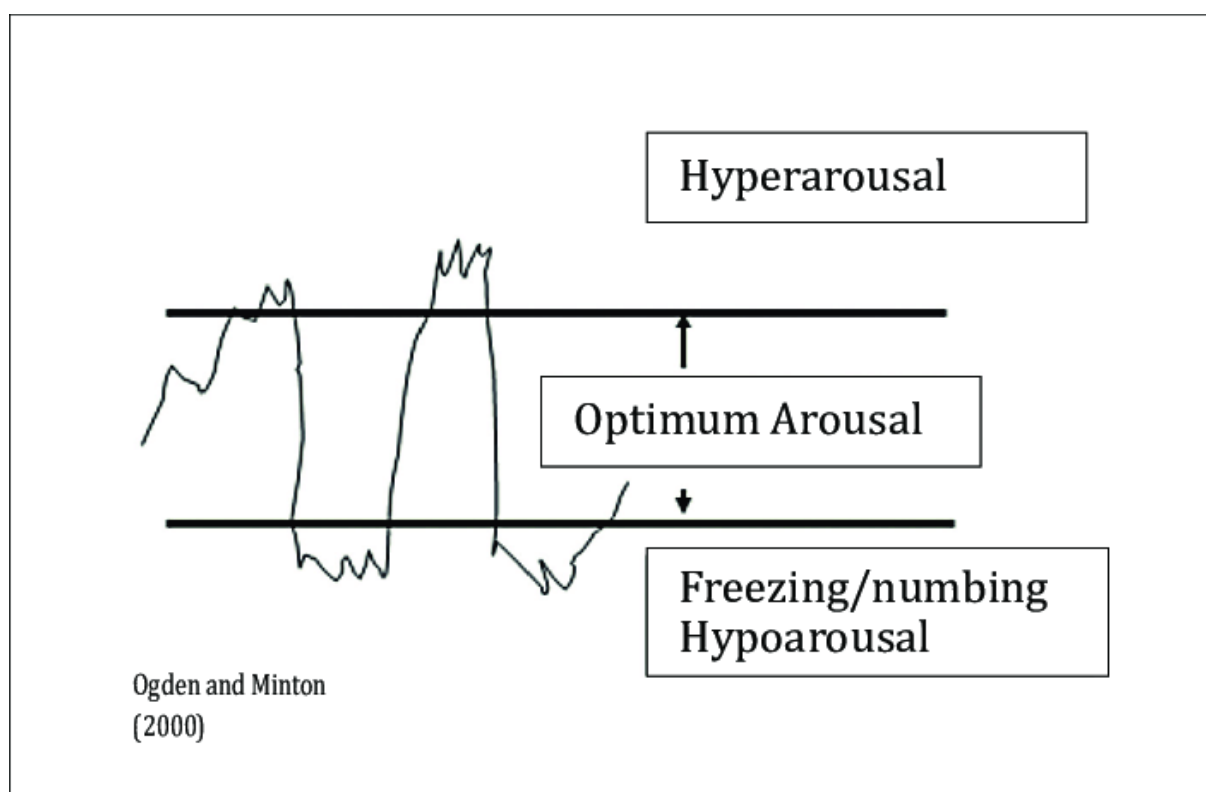
- Er is een hanteerbare taal nodig om over emoties te spreken: ‘basisemoties’
- Er is een samenhang tussen emoties – cognities/ triade logos-pathos-ethos
- Verschil tussen primaire en secundaire emoties
- Emoties hebben verschillende functies
- Focus op persoonlijke invulling en gewaarwording van emoties (Taal van de cliënt hanteren)

Wat is emotieregulatie?

Eenvoudig gezegd, zou ik stellen dat emotieregulatie een moeilijk woord is voor het omgaan met emoties. Het gaat dan over de strategieën, de copingstijlen die men hanteert om met emoties en gevoelens om te gaan. Emotieregulatie kan dus gaan over gezonde/werkzame strategieën, maar ook over minder functionele strategieën. Binnen het werk van Leahy wordt naar emotieregulatie gerefereerd aansluitend aan het theoretisch kader rond 'the window of tolerance'. Het wordt vergeleken met een homeostatische thermostaat. We gebruiken emotieregulatie om emoties binnen 'beheerbare proporties' te behouden, zodat ze hanteerbaar zijn.

Onder emotionele ontregeling verstaan we dan de moeite of het onvermogen om met ervaren emoties om te gaan, om emoties te verwerken. De ontregeling kan zorgen voor overmatige intensivering van de emoties, het meer uitgesproken voelen of net overmatige de-activatie van emoties, of het blokkeren van emoties (rationaliseren).¹²

De window of tolerance is een bruikbare theorie, om ook visueel emotieregulatie te duiden. Siegel¹³ ontwikkelde deze theorie met oog op emotionele (over)prikkeling. Ogden en Minton (2000) hebben deze theorie verder verfijnd in kader van traumaverwerking.



Siegel (1999) bedacht het concept van 'the window of tolerance' waarmee hij stelde dat elke persoon een range aan intensiteit van emotionele ervaringen heeft, die zij op een comfortabele manier kunnen gewaarworden, ondergaan, verwerken en integreren. Dit valt binnen hun 'tolerance' of 'optimum arousal', zoals Ogden en collega's (2006) in later onderzoek toegevoegd hebben. Er zijn veel interpersoonlijke verschillen tussen individuen hun window of tolerance: sommige mensen kunnen vrij hoge niveaus van emotionele distress of een ruimer spectrum van intense emoties verdragen en bewust ondergaan. Sommige mensen blijven ondanks hoge intensiteit van emoties toch in staat om zich flexibel op te

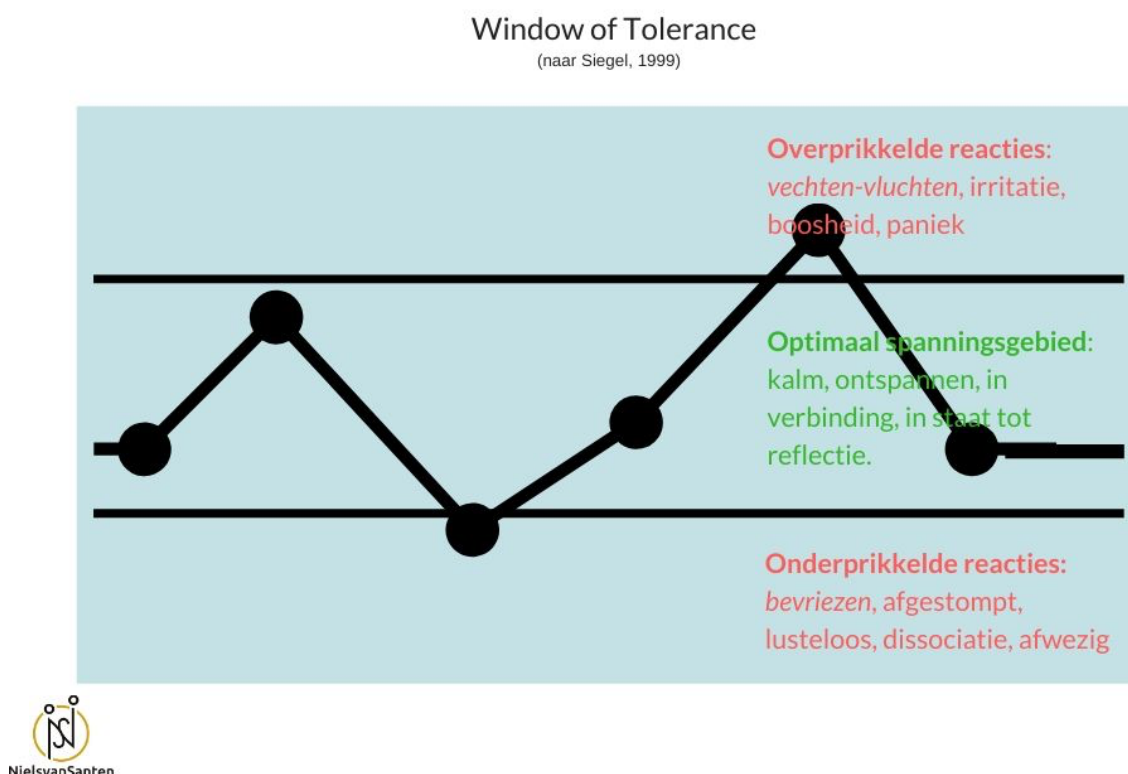
¹² Leahy, R. Tirch, D. & Napolitano, L. (2012) Emotieregulatie. Een praktische gids voor professionals. Hogrefe. Amsterdam.

¹³ Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience*. Guilford Press

stellen in hun denken, handelen en voelen. Er zijn bepaalde zaken, die volgens Siegel een invloed hebben op de reikwijdte van iemands 'window of tolerance': temperament, (traumatische) voorgeschiedenis, sociale context (hechting), fysiologische processen (honger, moeheid) en 'state of mind' (waarbij ook rekening gehouden wordt met een voorafgaand stresslevel).

Hij linkt 'the window of tolerance' ook aan het functioneren van het autonoom zenuwstelsel met de sympathische en parasympatische activiteit.

Elke mens heeft ergens een boven en ondergrens volgens Siegel. Wanneer de bovengrens bereikt wordt, spreken we over Hyperarousal. Dan gaan mensen emotioneel overspoeld geraken. Ze ervaren op dit punt geen gevoel van controle meer en dit heeft impact op het denken, voelen en handelen. Wanneer de ondergrens bereikt wordt, spreekt men van hypoarousal. Dan gaat men meer een gelatenheid, apathie en afzondering op de voorgrond zien.



Emotieregulatie binnen de window of tolerance-theorie; bevat eigenlijk alle vaardigheden en technieken die we als individu gebruiken om binnen onze optimum arousal te blijven, alsook de strategieën die we hanteren als we buiten de zone komen.

Emotieregulatie in oplossingsgerichte termen brengt mij opnieuw bij de gewoonte en de triade logos-pathos-ethos binnen de oikòs. Dit werd reeds besproken in het vorige deeltje over emoties.

WAAROM WERKEN AAN EMOTIEREGULATIE?

We doen eigenlijk continu aan emotieregulatie. Dit maakt deel uit van ons ‘psychisch mens zijn’. Vaak betekent een opname een crisismoment. Waarbij mensen merken dat ze vastlopen in hun gewoontes of hun gewoontes/hantering niet meer het gewenste effect heeft.

Er is toenemend onderzoek uitgevoerd naar de rol van emoties en emotieregulatie binnen verscheidene stoornissen. Elk therapeutisch model werkt op zijn eigen manier in op de emotionele component van de stoornis.

Maar in essentie draait therapie en hulpverlening altijd rond emoties en emotieregulatie, naar mijn mening.

Algemeen gesteld gaat men ervan uit dat het vermijden van ervaringen en emoties ten grondslag ligt aan een verscheidenheid van psychische pathologie, zoals bijvoorbeeld angststoornissen.¹⁴ Een veelheid aan onderzoek toont aan dat het uiten van emoties, door spreken of schrijven, zorgt voor een vermindering van psychologische stress en leidt tot een verbetering in stemming bij bijvoorbeeld mensen met depressieve klachten.¹⁵ Toch wordt in sommige onderzoeken bevestiging gevonden voor de werkzaamheid en positieve impact van emotionele onderdrukking als hanteringsstrategie. Zo werd, onder andere, ontdekt dat er een positieve correlatie bestaat tussen het onderdrukken van emoties en het ervaren van een betere dag, door mensen met borderline persoonlijkheidstrekken¹⁶

Deze uiteenlopende en verscheidene onderzoeksresultaten laten uitschijnen dat er geen absolute waarheid bestaat over emoties en emotieregulatie. Tot dit punt komt ook Robert Leahy in zijn naslagwerk (Leahy et. Al. (2012)). Dit biedt evidentie voor en nodigt uit om zeer oplossingsgericht en cliëntgericht te gaan werken op vlak van emotieregulatie: nl. voor elke persoon, voor elke problematiek gelden andere waarheden.

Bij het denken over emotieregulatie, moet ik denken aan één van de principes van Watzlawick, namelijk “Men kan niet, niet communiceren”. Volgens mij kan men ook niet niet aan emotieregulatie doen. Dit duidt voor mij de noodzaak aan van het verwerven van inzicht in onze eigen emotionele gevoelswereld en daarnaast het uiten van en omgaan met deze emoties, op zo een manier dat we het gewenste effect daarmee bereiken in onze omgeving.

Dan komen we terug uit bij de basis van het oplossingsgericht denken: helpen een kader creëren waarin mensen de mogelijkheid tot het kiezen van andere/alternatieve opties /gedragingen uitbreiden. Door de toegenomen keuzemogelijkheden wordt dan de crisis ofwel anders geïnterpreteerd of wordt de crisis in de toekomst op een andere manier aangepakt of afgewend.

¹⁴ Hayes, S.C., Wilson, K.G., Gifford, E.V., Follette, V.M. & Strosahl, K. (1996) Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168.

¹⁵ Gortner, E.M., Rude, S.S., & Pennebaker, J.W. (2006) Benefits of expressive writing in lowering rumination and depressive symptoms. *Behavior Therapist*, 37 (3), 292-303.

¹⁶ Chapman, A.L., Rosenthal, M.Z. & Leung, D.W. (2009) Emotion suppression in borderline personality disorder: An experience sampling study. *Journal of Personality Disorders*, 23 (1), 29-47.

WAAROM WERKEN IN GROEP?

Eerst en vooral om praktische redenen. Op deze manier is het mogelijk om meer mensen therapeutisch te begeleiden. We kunnen meer patiënten bereiken.

Naar mijn mening kan het ook een meer laagdrempelige manier van hulpverlening betekenen, voor mensen met iets minder introspectieve of cognitieve vaardigheden.

Uit onderzoek¹⁷ is gebleken dat eenvoudigweg het deel uit maken van een groep therapeutische effecten met zich meebrengt, los van de therapeutische doelstellingen van die groep. Het biedt sociale steun en sociale binding waarbinnen deelnemers behulpzaam zijn naar mekaar toe.

Er kan geoefend worden op het uiten van emoties, verschillende perspectieven kunnen in persoon bevraagd worden. Dit heeft een impact op het verruimen van de semantische en pragmatische opties van de deelnemers.

Ten laatste is het ook een schat aan observatiegegevens omdat de (individuele en interactionele) emotieregulatie zich ook toont in de groepssetting.

Deze onderzoeksbevindingen sluiten aan bij wat me is bijgebleven uit de opleidingsdag over Multifamily Therapy. Daar werd aangegeven dat de sociale cohesie een belangrijk deel uit maakt van de werkzaamheid. Binnen elke groep zijn voor de meeste deelnemers mensen waarin ze zich herkennen of waardoor ze zich erkend voelen. Er is sprake van communicatie en uiting van emoties. Verschillende stijlen, strategieën en mogelijkheden worden live gedemonstreerd.

Welke groepsgrootte is ideaal?

Meestal wordt bij therapeutische groepsessies gekozen voor een aantal tussen 4 en 12 deelnemers. Het is afhankelijk van het thema en het denkkader. Cognitief-gedragstherapeutische aanpak lijkt meer te opteren voor iets grotere groepen, terwijl psychodynamische aanpak naar mijn aanvoelen eerder voor kleinere groepjes opteert.

Binnen de multifamily therapy gaf de opleider aan te schommelen tussen 4 en 8 families, waarbij 4 soms weinig is, als niet iedereen steeds komt en 8 soms wel heel druk kan zijn.

Binnen de setting waar ik therapie wil geven lijkt 6-8 personen een ideale groepsgrootte. Zo kan voldoende interactie plaatsvinden, maar hopelijk ook voldoende veiligheid geboden worden.

¹⁷ Messina, I., Calvo, V., Masaro, C., Ghedin, S. en Marogna, C. (2021) Interpersonal Emotion Regulation From Research to Group Therapy. *Frontiers in Psychology*. Vol. 12, Art. 636919.

HOE WERKEN AAN EMOTIEREGULATIE?

Om zelf een groepssessie in mekaar te steken, heb ik wat inspiratie trachten op te doen uit verschillende technieken en methodieken inzake werken aan emotieregulatie. Ik startte met het naslagwerk van Robert Leahy (2012) over Emotieregulatie.

Leahy (2012) ontwikkelde zelf een aanpak die hij de emotiegerichte schematherapie noemt. Hiervoor haalde hij inspiratie bij het gedachtegoed van o.a. Beck en zijn collega Young. Zij ontwikkelden schemamodellen, waarbij er van uit gegaan wordt dat mensen allerlei verschillende schema's hebben: emotionele, besluitvormingsschema's, fysieke schema's, relationele schema's. Schema's zijn concepten/strategieën die mensen hebben, met betrekking tot anderen, zichzelf, hun lichaam, gevoelens en andere specifieke zaken/objecten/ervaringen.

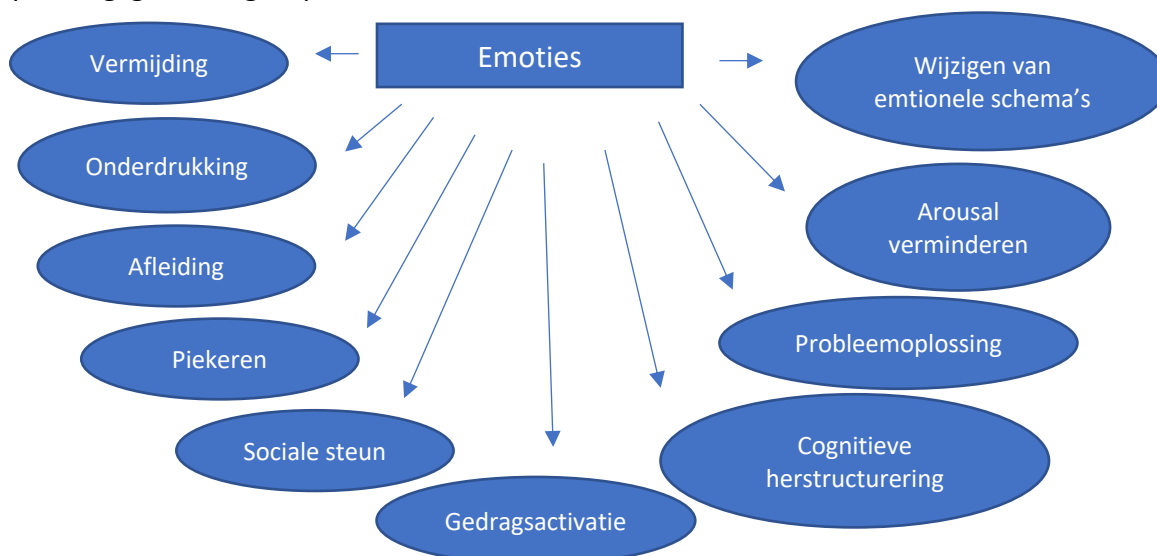
De emotiegerichte schematherapie richt zich op de theorieën die mensen hebben over hun emoties, wat hun verwachtingen zijn, hoe zij hun emoties beoordelen en welke strategieën ze hanteren ter regulatie van de emoties. Het gaat over een metacognitief model, waarbij we denken over ons denken.

De kernprincipes die gehanteerd worden:

- Pijnlijke en moeilijke emoties zijn universeel
- Emoties zorgen voor een evolutionair aanpassingsvoordeel
- Onderliggende opvattingen en strategieën (schema's) zijn bepalend voor de invloed die een emotie heeft op verdere escalatie/instandhouding
- Strategieën om emoties te beheersen helpen het negatieve beeld van emoties als onverdraaglijke ervaringen te bevestigen.
- Uiting en erkenning van emoties is nuttig, voor zover dit emoties normaliseert

Binnen de emotiegerichte schematherapie wordt er van uit gegaan dat vele verschillende strategieën of technieken gebruikt kunnen worden in functie van emotieregulatie. Leahy haalde ook zijn inspiratie bij verschillende therapeutische modellen/stromingen: zowel cognitief gedragstherapeutische technieken, mindfulness en lichaamsgerichte technieken alsook acceptatietechnieken.

In zijn boek worden veel specifieke technieken beschreven, vaak met bijbehorende invulformulieren. Sommige hiervan heb ik geselecteerd om ook verder te gebruiken in mijn oplossingsgerichte groepssessies.



Schema uit Leahy (2012) – Verschillende technieken m.b.t. emotieregulatie.

Leahy vertrekt van het achterhalen van de schema's en cognities m.b.t. emoties. Dit aan de hand van een eigen ontworpen vragenlijst en verschillende registratieopdrachten zoals o.a. een emotielogboek. Binnen zijn emotiegerichte schematherapie gebruikt hij observatie/registratieopdrachten en invulblaadjes, om zo meer duidelijkheid te krijgen over de emotionele belevingswereld van de cliënt, alsook om alternatieven te gaan exploreren.

Vb. van opdrachten en technieken:

- Emoties die iemand in een gelijkaardige situatie kan hebben noteren naast registratie van eigen emoties en gedachten
- Voor- en nadelen oplist van denken 'dat bepaalde emoties abnormaal zijn' Welke emoties vind ik abnormaal. Wat zijn de voordelen en nadelen hiervan?
- Oplist van ervaren emoties en daarnaast noteren welke andere mensen, personages, liedjes, films deze emoties ook bevatten
- Activiteitschema's, emotielogboeken, waarbij ofwel vertrokken wordt van emoties overlopen en per dag aanduiden of deze aanwezig zijn, ofwel vanuit een dagplanning en activiteit wordt vertrokken en de daarbij horende emotie wordt geëvalueerd.
- Oplist van de voor- en nadelen van de overtuiging dat emoties tijdelijk zijn
- Invulopdracht omtrent moeilijke gevoelens accepteren:
 - Welk gevoel is moeilijk om te accepteren?
 - Wat betekent het voor jou als je accepteerde dat je dit gevoel had?
 - Wat zijn de voor- en nadelen van het accepteren van het gevoel?
 - Spreek met jezelf af hoe lang je jou op het gevoel mag concentreren.
 - Verplaats je aandacht naar andere activiteiten en dingen om je heen
 - Zijn er productieve/ lonende of plezierige dingen die je kunt doen?
 - Oefen met aandachtig bewustzijn
- Oplist van gemengde gevoelens en voor-en nadelen hiervan
- Zoeken naar positieve emoties, waarbij een aantal positieve emoties opgelijst staan en cliënten voorbeelden moeten zoeken van ervaringen met deze emoties
- Inventarisatie opmaken van emoties die men wil nastreven
- "Extra betekenissen en waarden in het leven" – lijst met mogelijke waarden, waarbij de cliënt aangeeft hoe belangrijk dit is en voorbeelden zoekt van manieren om deze na te streven.

Hij gaat na hoe cliënten erkenning ervaren en welke impact dit op hen heeft. Hiervoor verwijst hij naar de hechtingstheorieën, waarbij duidelijk werd dat de hechting een belangrijke impact heeft op de eigen emotieherkenning, -erkenning, -differentiatie en -regulatie, alsook op de empathie en compassie t.o.v. emoties van anderen. Hij staat stil bij de mythes i.v.m. emoties. Verschillende onderzoeken, waaronder het onderzoek van Leahy en Napolitano (2005) toonden aan dat mythes over emoties bij psychische aandoeningen niet-adaptieve emotieregulatie bevorderen. Leahy gebruikt cognitieve herstructurering, acceptatie (ACT) en mindfulness. Voor elk deel zijn er ook verschillende invulformulieren beschikbaar in het boek.

De samenstelling van het boek is soms wat chaotisch voor mij, maar bevat inhoudelijk wel interessante werkmethodeken. Ik integreer enkele van de technieken en formulieren in de groepsessie.

Op vlak van oplossingsgericht werken rond emotieregulatie, leg ik de nadruk op het hanteren van de algemene oplossingsgerichte principes in het opmaken van de groepsessie, alsook in het contact met patiënten. Hiervoor haalde ik veel inspiratie uit de verschillende modules en het boek “De Therapeutische Alliantie” van Dr Isebaert en Geer Lefevere¹⁸

De eigenschappen en attitudes:

- Interesse, nieuwsgierigheid
Oprechte interesse en nieuwsgierigheid naar hoe patiënten het op dit moment aanpakken. Hoe zij hun emoties ervaren. Hoe zij hun emotieregulatie evalueren. Waarover ze tevreden zijn en wat ze eventueel willen veranderen. Welke uitzonderingen ze zelf al ondervonden hebben.
- Aanvaarding en respect
De basishouding/ het geloof dat een cliënt zijn huidig meest mogelijke/haalbare best doet. Dit houdt geenszins een onvoorwaardelijke goedkeuring in, dit laatste is zeker niet altijd aan de orde.
- Empathie en sympathie
Hierbij onthoud ik de vaak herhaalde woorden van uit de lessen: Tracht in elke patiënt op zoek te gaan naar iets, een eigenschap, een stukje dat je op een manier graag kan zien. Een deeltje waar je erkentelijk voor kan zijn.
- Intelligentie
Vooral de flexibele intelligentie is een oplossingsgericht concept waar ik naar tracht te streven. Voor mij sluit het aan bij op maat van de patiënt en op de juiste moment kennis binnenbrengen of kennis uit de patiënt laten komen. Binnen de sessies betreft dit voor mij het evenwicht tussen de ervaring en kennis van de patiënten aan bod laten komen en daarnaast een stukje theorie en toelichting geven over emoties en mogelijke alternatieven op vlak van emotieregulatie.
De eigen emotionele intelligentie van de therapeut is een middel om patiënten te helpen zelf herkenning en taal te vinden m.b.t. emoties. Verder bevat dit een spiegelfunctie. Wanneer je als therapeut zelf in staat bent om emoties op te sporen, te benoemen en te reflecteren over het omgaan met emoties, spiegel je deze functies voor cliënten. Dit werkt volgens mij opnieuw uitnodigend naar de cliënt toe om hieruit zelf mee te pikken wat voor hem/haar nuttig kan zijn.
- Authenticiteit
Oprechtheid blijkt in elk therapeutisch contact een belangrijke factor te zijn.
- Humor
Een voor mij persoonlijk, belangrijk element. Ik ervaar het als helpend om humor in de gesprekken naar binnen te brengen. Enerzijds om voor mezelf de job draaglijk te houden. Gelukkig merk ik daarnaast dat het vaak cliënten regelmatig deugd doet. In een groepsessie gebruik ik humor vooral ten koste van mezelf. Wat naar mijn aanvoelen helpend is om de verbondenheid te vergroten en de drempel te verlagen voor participatie.

¹⁸ Isebaert, L. & Lefevere, G. (2022). De Therapeutische Alliantie. Het Brugs model van oplossingsgerichte cognitieve systeemtherapie. Academia Press. Gent.

De epistemologische en ethische principes van oplossingsgerichte korte therapie:

- Ieder mens draagt te mogelijkheid in zich om zijn eigen problemen op te lossen en zijn beperkingen te aanvaarden. Focus op het gezonde gedrag
- We leven hier en nu. Hierop trachten te focussen. Uit het verleden kunnen we kennis halen die helpen onze toekomstgerichte visie vorm te geven.
- Gewoontes kan je niet afleren, enkel nieuwe gewoontes bijleren.
- Iedereen kan enkel zichzelf veranderen. Als therapeut trachten we bij te dragen aan een context die de verandering mogelijk maakt.
- Enkel de cliënt kan de doelen van zijn therapie bepalen.
- We moeten enkel veranderen wat de cliënt wil veranderen, aanvaarden wat er niet kan veranderen.
- Soms moeten we wel expliciet wijzen op incongruentie tussen existentiële keuzes en uitgevoerde gewoontes.

Deze principes neem ik mee, vooral in de bejegening tijdens de groepsessies. Hierbij vind ik het belangrijk de sessies aan te bieden en eens te polsen naar de verwachtingen van patiënten. Ik wil met de sessies vooral patiënten laten stilstaan bij hun eigen emotie en emotieregulatie. Hen taal aanreiken om hierover te spreken en vooral het idee van de keuzemogelijkheid op een laagdrempelige manier introduceren. Voor mij persoonlijk ligt de nadruk op het vrijblijvende karakter van de sessie en de uitnodiging er uit te halen wat voor hen nuttig lijkt. Hiermee tracht ik het mandaat mee in rekening te brengen. Dit mandaat is voor elke patiënt in een groepsessie mogelijk verschillend.

Oplossingsgericht werken rond emotieregulatie betekent dus samen met de patiënt op zoek gaan naar wat voor hem op dit moment al werkt om met moeilijke momenten en emoties om te gaan. Starten vanuit het verhaal van de patiënten. Verder ook kijken wat hij anderen ziet doen, dat volgens hem helpend kan lijken. Om na te denken over een gewenste toekomst of aanpak op vlak van emotieregulatie.

We proberen meer taal te geven in het spreken over emoties en meer keuzemogelijkheden of opties te ontdekken in het omgaan met emoties.

Hieronder lijst ik nog enkele specifieke technieken uit het oplossingsgerichte werken op, die ik tracht te integreren in de groepsessie:

- Schaalvragen
Differentiëren van de gewaarwordingen op vlak van emoties.
Ik las een eindwerk van een medestudent (Sofie Magon – Katrien De Waele en Raf Remans – 2013), van enkele jaren terug, over het houvastplan. Een techniek waarbij een schaalmethode gebruikt wordt als een crisisplan. Waarbij in kaart wordt gebracht welke signalen verschillende fases bevatten m.b.t. emotionele overspoeling. Dit wil ik integreren in de sessies.
- Bevragen van de uitzonderingen:
Op welke momenten zijn emoties positief? Positieve ervaringen met het uiten van emoties?
Op welke manier ga jij om met (moeilijke) emoties? Wat doe je dan? Wat denk je? Wat zeg je? Wat heb je gedaan waarover je tevreden bent? Wat was het meest helpend in omgaan met moeilijke emoties?
Deze helpen om patiënten de mogelijkheden in hun denken uit te breiden. Andere 'logos' aanbieden. Daarnaast helpt het hen ook in een actorrol te zetten.

- 3 vragen voor een tevreden leven – Deze oefening helpt bij opwekken van positieve emotie en zorgt voor cognitieve herstructurering omtrent de beïnvloedbaarheid en veranderlijkheid van emoties.
 - Wat heb je vandaag gedaan waarover je tevreden bent?
 - Wat heeft iemand anders gedaan dat je positief stemde? Hoe heb je duidelijk gemaakt dat dit jou positief stemde?
 - Waarover ben je nog tevreden?
- 5 – 4 – 3 – 2 – 1 oefening

Leren afleiding zoeken, cognitieve herstructurering en ontspanningstechniek om emoties te laten zakken. Duidt opnieuw ook op de mogelijke beïnvloeding van de emoties.

 - Noem (5 – 4 – 3 – 2 – 1) zaken op die je ziet? (je mag dit zo gedetailleerd beschrijven als je zelf wil). Noem (5 – 4 – 3 – 2 – 1) zaken die je hoort? Noem (5 – 4 – 3 – 2 – 1) zaken die je tactiel gewaar wordt/ voelt?
- De rustige plaats visualiseren. Ontspanningstechniek die toegepast kan worden bij emotionele overspoeling. Je gaat met de cliënt een rustige/veilige plek creëren. Dit kan d.m.v. visualisatie, alsook door creatief werk: cliënt tekening laten maken of dergelijke.
- Verscheidene stabilisatietechnieken uit de traumamodule:
 - Handen tegen mekaar duwen – (vlakke handen tegen mekaar – duwende kracht uitoefenen en na een tijd loslaten)
 - Handen hard tegen de muur duwen (vlakke handen tegen muuroppervlak aan duwen – zo hard mogelijk duwen – een tijdje aanhouden en opnieuw loslaten)
 - Overlopen van lichamelijke drukpunten bij het zitten op een stoel (overlopen: voel je rug tegen de leuning duwen, zitvlak op de stoel, armen op de armsteunen rusten, beide voeten op de grond in de schoenen rusten/duwen)
 - Rond de stoel wandelen – (gelijktijdig rechtstaan uit stoel/zetel en ieder wandelt rond zijn eigen stoel – dit mag snel, maar proberen vertragen)
 - De vlinderknuffel – armen kruisen over borstkas, handen laten rusten op de schouders – zachtjes afwisselend tikken op de schouder. Rustig tempo aanhouden (traag tikken).
 - Hartcoherentie-ademhalen – letten op de ademhaling en deze vertragen. Rustig in en uitademen (4 in 6 uit – Respirelax App)

Deze helpen om de emoties en lichamelijke gewaarwordingen te laten zakken

UITWERKING GROEPSSESSIE 'OPLOSSINGSGERICHTE EMOTIEREGULATIE'

Hier wil ik kort samenvatten hoe ik de voorgaande, verzamelde informatie en manier van aanpakken concreet wil integreren:

Ik wil vertrekken vanuit het verhaal van de cliënten. De sessie zal vrijblijvend worden aangeboden en verwachting worden afgetoetst bij aanvang van de sessies.

In het eerste deel ligt de nadruk op theorie over emoties. Op vlak van theorie vind ik het belangrijk om stil te staan bij de impact van emoties en het samenspel van de verschillende actoren in emotieregulatie. Daarnaast wil ik de nadruk leggen op het leren observeren en herkennen van eigen emoties, waarbij registratie een helpende techniek kan zijn. Verder vind ik het in de sessies belangrijk om trachten taal aan te reiken om op deze manier mogelijke alternatieven te introduceren bij de patiënten.

- Wat zijn emoties
- Hoe ervaar ik emoties
- Window of tolerance – intensiteit van emoties

In het tweede deel ligt de nadruk op emotieregulatie en suggestie van enkele mogelijke helpende alternatieven.

- Wat is emotieregulatie
- emotie als onderdeel van de gewoonte
Triade van gevoel-gedachte-gedrag (omgeving en moraal)
- Window of tolerance – vergelijking emmer
- Evaluatie van eigen gewoontes/ huidige emotieregulatie
- Aanhalen verschillende technieken om verandering in emotieregulatie te bekomen.
 - ➔ Stilstaan bij de nuttige functies van emoties
 - ➔ Ontspanning
 - ➔ Afleiding

Het afgewerkte product, de begeleidende bundel van de groepssessie, vind u hierna. Deze bundel dient vooral als leidraad om het groepsgeprek rond emoties wat sturing te geven.

GROEPSESSIE EMOTIEREGULATIE

Bedankt dat je wil deelnemen aan de groepssessie emotieregulatie!

De sessies bestaat uit twee delen. In het eerste deel gaan we vooral stilstaan bij wat emoties zijn en hoe we deze ervaren. Het tweede deel gaat meer over emotieregulatie zelf, waarbij we ook proberen enkele tips mee te geven.

Vooraleer we aan de slag kunnen gaan met het verwerken en regelen van onze emoties, is het belangrijk even stil te staan wat emoties precies zijn.

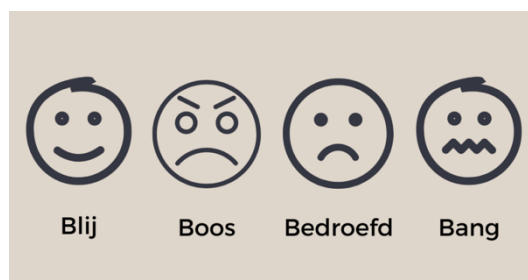
Wat versta jij onder emoties?

Hoe voel jij jou vandaag?



WAT ZIJN EMOTIES?

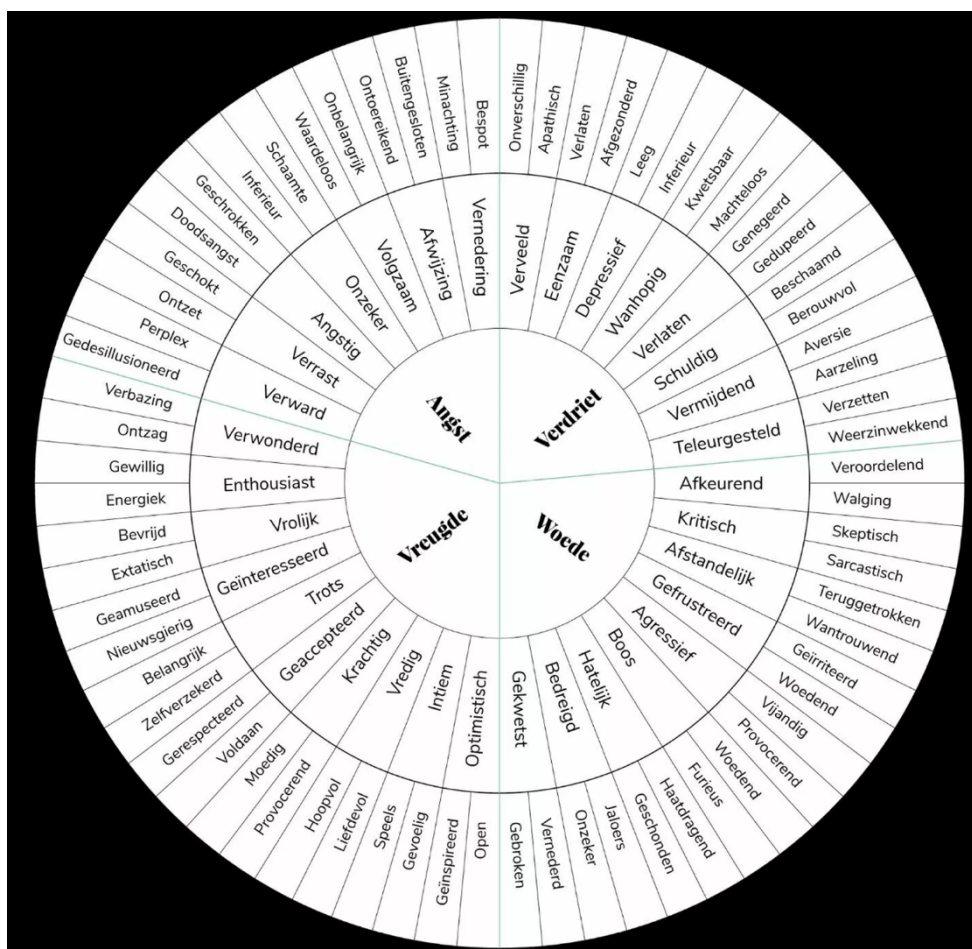
Er bestaan veel verschillende emoties. Er bestaat een beetje twijfel over het aantal basisemoties. Met zekerheid kan gezegd worden dat er vier basisemoties zijn:



Waarom spreekt men van basisemoties. Deze worden eigenlijk universeel geobserveerd bij mensen, soms wel op verschillende manieren geuit of verwoord. Deze worden ook bij van jongsaf aan bij baby's en kinderen waargenomen.

Door sommige onderzoekers worden daar nog andere emoties aan toegevoegd: zoals verbazing en afschuw. Ook schaamte wordt enigszins gezien als een basisemotie, maar hiervoor zou volgens sommigen een aanleerproces nodig zijn.

Er zijn natuurlijk veel meer emoties, maar het gaat meestal over een verfijning en nuancering van de basisemoties. Door onze mentale en sociale ontwikkeling komt er meer variatie in onze emotionele beleving en hoe we hierover communiceren.



Er bestaat soms een onderscheid tussen primaire en secundaire emoties. Soms kiest men er bewust of onbewust voor om bepaalde emoties op een andere manier te uiten. Bij de secundaire emotie is er vaak sprake van meer verwerking

Bijvoorbeeld: Voor veel mensen is het moeilijker om zich kwetsbaar op te stellen en verdriet te tonen/uiten. Als ze zich gekwetst voelen, gaan ze eerder kwaad of kortaf reageren. Ze tonen dan de emotie kwaadheid/boosheid/woede (secundair), terwijl ze zich eigenlijk gekwetst/verdrietig voelen (primaire).

Oefening EMOTIELOGBOEK

Welke emoties heb je vandaag allemaal al gevoeld?

Gelukkig		Geliefd		Gekwetst	
Geïnteresseerd		Compassie		Verdrietig	
Liefde		Dankbaar		Spijt	
Zorgzaam		Trots		Geïrriteerd	
Genegenheid		Zelfverzekerd		Boos	
Bang		Jaloers		Blij	
Zenuwachtig		Schaamte		Schuldgevoel	
Rustig		Energiek		Moedig	

Emoties zijn nuttig, het zijn een soort van waarschuwingssignalen. Een beetje te vergelijken met de lampjes en informatie in het dashboard van de auto vertellen ze ons belangrijke dingen...

Vb. De auto geeft een signaal als de temperatuur te hoog wordt, als de brandstof bijna op is, parkeersensoren vertellen ons dat we te dichtbij een paaltje of muur komen,...

Net zoals bij het dashboard van de auto is het belangrijk de handleiding te kennen. Welke lampjes gaan branden? Waarom? Wat wil dit zeggen?



In eerste instantie vertellen emoties ons dus iets aan onszelf. Het zijn reacties op interne en externe prikkels.

We hebben emotionele reacties op wat er buitenaf gebeurt. Vb. *schrikken van een spin, verbaasd omwille van een onverwacht bezoekje, geëmotioneerd door een mooie film,...*

Emotionele reacties kunnen ook reacties op interne prikkels zijn: onze gedachten, herinneringen, ons eigen gedrag. Vb. *Boos worden omdat je terugdenkt aan een ruzie, beschaamd zijn omdat we iets gênants gedaan hebben,...*

HOE ERVAREN/BELEVEN WE EMOTIES?

Hoe voel jij jouw emoties?

Wat word je lichamelijk gewaar?

LICHAMELIJKE GEWAARWORDING	EMOTIE
<i>Vb. gespannen gevoel, snellere ademhaling, kriebels in de buik</i>	<i>Blij, vreugde</i>

INTENSITEIT VAN EMOTIES

The window of Tolerance

Emotiebeleving visueel voorgesteld. Dit concept werd door een onderzoeker genaamd Siegel voor het eerst aangehaald.

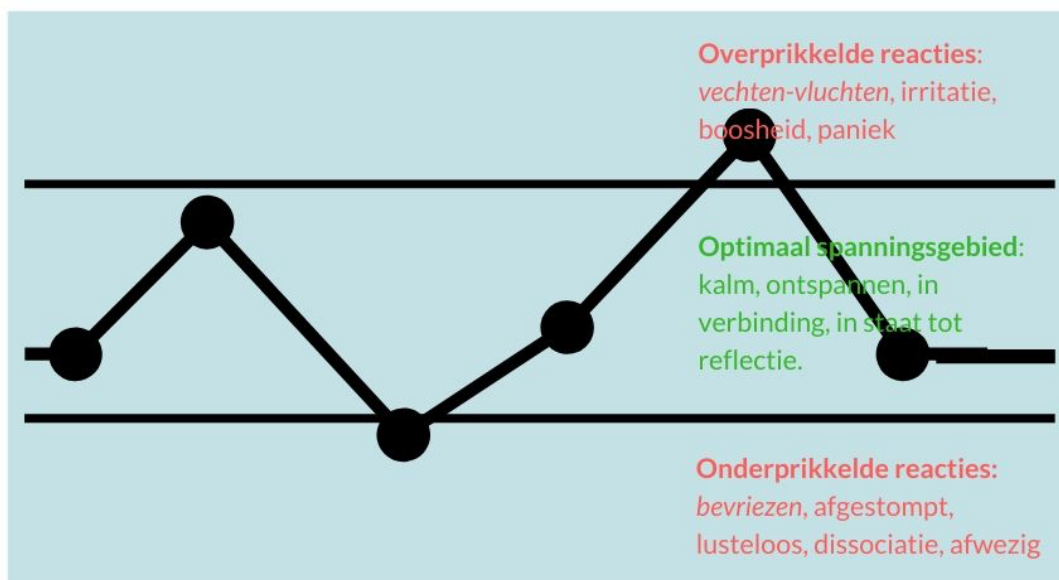
Deze wetenschapper stelde dat elke mens een bepaalde mate van intensiteit en hoeveelheid van verschillende emoties op een comfortabele manier kan verdragen/verwerken. Wanneer we onze flexibiliteit van denken kunnen behouden en in staat zijn onszelf terug te kalmeren, spreekt men over een optimaal spanningsgebied. We ervaren emoties, maar kunnen ermee om. Wanneer de bovengrens bereikt wordt, spreken we over Hyperarousal. Dan gaan mensen emotioneel overspoeld geraken. Ze ervaren op dit punt geen gevoel van controle meer en dit heeft impact op het denken, voelen en handelen. Wanneer de ondergrens bereikt wordt, spreekt men van hypo-arousal. Dan gaat men meer een gelatenheid, apathie en afzondering op de voorgrond zien.

Er bestaat veel verschil tussen mensen in emotiebeleving. Sommige mensen blijven ondanks hoge intensiteit van emoties toch in staat om zich flexibel op te stellen in hun denken, handelen en voelen. Sommigen geraken vlugger over- of onderprikkeld. Het window en de boven en ondergrens ziet er dus voor iedereen verschillend uit. Er zijn verschillende zaken die een invloed hebben op hoe onze window eruit ziet:

- Karaktertrekken / Temperament
- Voorgeschiedenis
- Sociale context
- Fysieke toestand en processen

Window of Tolerance

(naar Siegel, 1999)



Hoe verloopt het beleven van een emotie bij jou?

Er zijn vaak verschillende mate van intensiteit, van hevigheid van een emotie merkbaar. Soms blijft het bij een kleinere emotionele gewaarwording. Op andere momenten blijven de emoties oplopen en uitbreiden tot een volledige crisis.

Welke emotie voel je nu?

Hoe intens is deze emotie nu?

(1 'niet/ heel weinig' – 10 'heel intens / crisis')

Op een schaal van 1 tot 10



Wat betekent 1 voor jou? Hoe ziet 'een beetje(emotie) eruit?

Wat is 10 voor jou? Hoe ziet een overspoeling of crisis eruit?

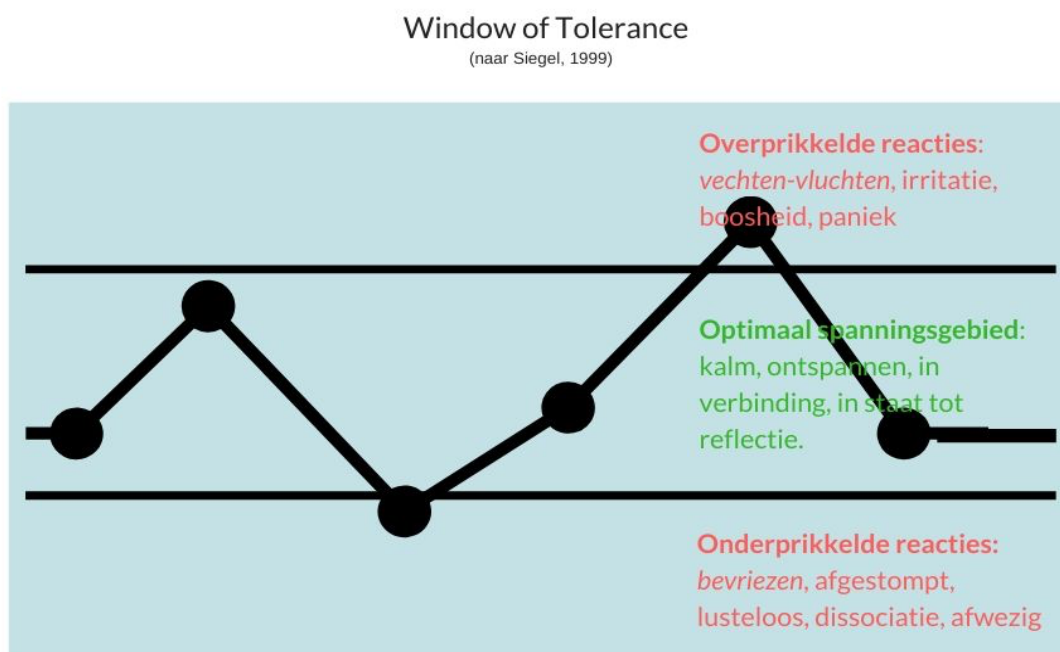
Waartoe dienen onze emoties (functies):

- Communiceren met onszelf
Emoties vertellen ons veel over onszelf. Over wat wij belangrijk vinden. Ze geven uiting aan hoe het met ons gaat.
- Communiceren met anderen/ Sociale functie
Emoties hebben ook een functie in onze contacten met anderen. Door het uiten van emoties zijn we in staat te communiceren met anderen. We brengen iets over en dit heeft een effect. We kunnen ook de emoties van anderen interpreteren. Emoties zorgen ervoor dat wij in een bepaalde mate begrijpelijk en voorspelbaar zijn voor anderen en dat we anderen ook (enigszins) kunnen inschatten. Vb. Als iemand huilt gaan we die troosten of vragen wat er gaande is.
- Aanzetten tot actie/ Motiveren
Emoties zetten aan tot actie, ze beïnvloeden ons gedrag. Ze kunnen ons motiveren om bepaalde belangrijke waarden en normen na te streven. Positieve ervaringen en emoties zorgen doorgaans voor meer herhaling van gedrag, negatieve emoties/ervaringen zorgen voor meer vermijding.

WAT IS EMOTIEREGULATIE?

Eigenlijk alles wat we doen en denken om met onze emoties om te gaan. Alles wat we doen om onszelf te reguleren. We streven ernaar om ons het grootste deel van de tijd binnen ons optimaal spanningsgebied te bevinden. Hiervoor hebben we allerlei strategieën ontwikkeld doorheen ons leven.

We kunnen een onderscheid maken tussen zaken die we kunnen doen vooraf aan het ervaren van een specifieke emotie. Dit zijn zaken die er over het algemeen voor zorgen dat we onze weerbaarheid vergroten.

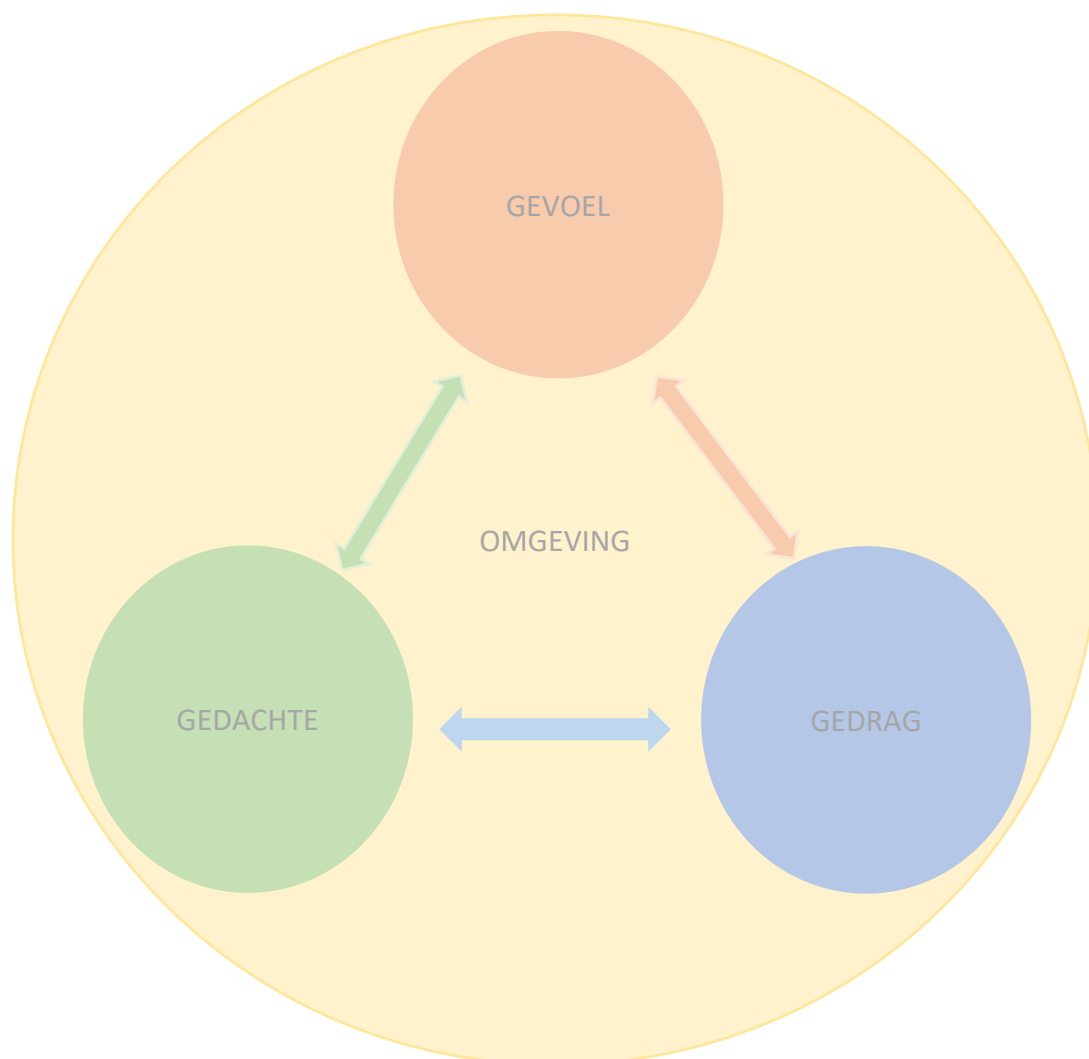


Anderzijds hebben we zaken die we kunnen doen als reactie, om met een specifieke emotie om te gaan. Wanneer we in de over- of onderprikkelingszone belanden, hebben we allerlei strategieën die we gaan toepassen om met de over- en onderprikkeling om te gaan.

EMOTIEREGULATIE: EMOTIES ALS DEEL VAN ONS FUNCTIONEREN

HOE GAAN WE OM MET EMOTIES?

We kunnen ondertussen al duidelijk zien dat emoties niet op zichzelf staan, we kunnen deze niet los zien van onze gedachten, onze gedragingen en onze omgeving. Er bestaat een continue wederzijdse wisselwerking tussen al deze aspecten. Emoties maken deel uit van ons volledige 'mens-zijn'. Ze vormen mee onze dagdagelijkse gewoontes.



GEVOEL

Een belangrijk onderdeel van emotieregulatie is voor een deel de bewustwording van de emoties. Zoals we in het eerste deeltje gezien hebben. Wat word ik gewaar? Wat vertelt dit mij? Dit gaat dus over zowel lichamelijke als emotionele gewaarwording. Deze twee zijn verbonden met mekaar.

Vb. Bij angst voelen we nervositeit, druk op de borst, hart dat sneller klopt, we voelen ons bang, ongerust

Laten we de emotie toe? Onderdrukken we ze? Trachten we een andere emotie op te roepen? We kunnen de emotie leren toe staan. De emotie trachten te waarderen. Het nut van de emotie erkennen.

Lichamelijk kunnen we de focus leggen op onze ademhaling of spierspanning (d.m.v. ontspanningsoefeningen zoals jullie hier ook in de mindfulness, yoga en relaxatie oefenen)

OMGEVING

Enerzijds bestaat omgeving uit de continue externe prikkels en indrukken die we te verwerken krijgen. Alles wat deel uitmaakt van onze omgeving: de zaken die door onze zintuigen kunnen worden opgepikt. Zaken die we zien, voelen, ruiken, horen,... Deze zorgen voor bepaalde reacties. Deze hebben op hun beurt opnieuw een impact op de omgeving.

Vb. Angst voor kleine ruimtes – een lift kan een trigger zijn.

Anderzijds wordt met omgeving ook de sociale omgeving bedoeld. Wij leven samen in een sociaal systeem (netwerk), waarin we een invloed hebben op mekaar.

Vb. Als er iemand meegaat, lukt het makkelijker om de lift te nemen. Mijn papa heeft schrik om te vliegen, hierdoor is hij begripvol naar mijn angst toe.

We kunnen bepaalde prikkels of omgeving gaan vermijden. Andere omgeving gaan opzoeken. Maar omgeving gaat ook over onze sociale omgeving. Bij wie kunnen we wat steun ervaren, wie kan eventueel helpend zijn. Of welke omgeving zoeken we op...

Opnieuw kunnen we zowel helpende als bemoeilijkende zaken opsommen. *Vb. ik ga me afzonderen bij verdriet, hierdoor voel ik me meer triest of ik bel mijn tante eens op, zij kan me een hart onder de riem steken.*

GEDACHTE

Gedachten betreffen veel verschillende zaken:

- Welke overtuigingen we hebben. *Vb: Welke kijk heb je op (het uiten van) emoties?*
- Welke waarden en normen we belangrijk vinden. *Vb: 'flink zijn', 'open zijn', ...*

Overtuigingen, waarden en normen hebben meer te maken met een algemene kijk op de wereld en de mens. Deze worden gevormd van in onze kindertijd, tijdens onze opvoeding en blijven ontwikkelen gedurende heel ons leven.

Vb. als onze ouders ook eerder angstig van aard zijn, groeien we op met een beeld of overtuiging dat de wereld een beangstigende en gevaarlijke plaats is. Dan zullen we vlugger angst ervaren, waaronder mogelijks angst voor kleine ruimtes

- Maar ook welke specifieke concrete gedachten hebben we. *Vb. De lift zal zeker vastlopen. Ik ga flauwvallen als de lift vast komt te zitten,...*

We kunnen onze gedachten proberen uitdagen. Trachten de focus te leggen op onze helpende gedachten. *Vb. de lift zal zeker vastlopen vs. Ik heb nog niet veel verhalen van mensen gehoord die vastzitten in een lift en er kan eigenlijk niets erg gebeuren in een stilstaande lift.*

We kunnen onze overtuigingen trachten bij te sturen en stilstaan bij onze belangrijkste waarden en normen.

GEDRAG

Ten slotte houdt ons gedrag alle acties die we ondernemen in. Alles wat we doen om met onze emoties om te gaan. Dit kan gaan van vermijding, onderdrukken tot probleemoplossend gedrag stellen of erover praten, ontspanning of afleiding opzoeken, ... Sommige strategieën werken beter dan andere. Over sommige zijn we meer tevreden dan andere.

Alle zaken die we doen, bewust of onbewust.

Vb. We nemen de lift. Of vermijden van moeilijke/beangstigende situaties: we nemen de trap in plaats van de lift.

Het is duidelijk dat het niet evident is om deze verschillende onderdelen volledig los van mekaar te zien. Er is zoals eerder vermeld een continue wisselwerking en vaak bestaat er een overlap.

Ik wil graag met jullie twee oefeningen doen, die mogelijks ook helpend kunnen zijn op vlak van emotieregulatie

Voorbeeld: visualisatie-oefening 'Rustige plek'

Voorbeeld: 5 – 4 – 3 – 2 – 1

Ik wil jullie graag uitnodigen om even stil te staan bij jullie eigen emotieregulatie-strategieën.

Welke strategieën op vlak van omgeving, doen en denken herken je bij jezelf:

Wat doe jij om met emoties om te gaan?

Welke gedachten helpen jou omgaan met emoties?

Wie helpt jou daarin? Wie is een steunfiguur voor jou?

Over welke strategieën ben je tevreden, welke wil je anders zien?

[illegible]

BIJLAGE: EXTRA OEFENINGEN**EMOTIE OBSERVEREN EN BESCHRIJVEN**

Neem een emotie die pasgeleden/recent gevoeld hebt of op dit moment voelt en vul dit formulier zo volledig mogelijk in.

Naam emotie: _____

Intensiteit (0 – 100): _____

Aanleiding voor de emotie (wie, wat, waar, wanneer). Wat heeft de emotie opgewekt?

Lichamelijke veranderingen en gewaarwordingen: Wat voel ik in mijn lichaam?

Lichaamstaal: Hoe is mijn gezichtsuitdrukking? Hoe is mijn houding? Gebaren?

Gedachten: interpretaties, opvattingen, overtuigingen van de situatie?

Gedrag: Wat doe ik? Wat zeg ik? (Wees specifiek)

Welke nawerking heeft de emotie op mij?

(Gemoedstoestand, gedrag, andere emoties, lichaam, gedachten, herinneringen)

Functie emotie

Wat had ik anders willen aanpakken (denken / doen / zeggen)

ACTIVITEITENSHEMA

Houd eens van uur tot uur je activiteiten bij en noteer bijhorende emoties en hoe intens deze zijn. Schrijf daarnaast je gedachten op en hoeveel geloof je hecht aan deze gedachten.

Tijdstip	Activiteit	Emotie (0 – 100%)	Gedachten (mate waarin je erin gelooft 0 – 100%)
7u			
8u			
9u			
10u			
11u			
12u			

Onze strategieën, kunnen we eventueel ook samenvatten in een 'houvastplan' (Sofie Magon – Katrien De Waele – Raf Remans 2013-2014)

FASE 3 (ROOD) Wat voel ik? Wat denk ik? Wat doe ik?	
Wat kunnen anderen doen?	
FASE 2 (ORANJE) Wat voel ik? Wat denk ik? Wat doe ik?	
Wat kunnen anderen doen?	
FASE 1 (GROEN) Wat voel ik? Wat denk ik? Wat doe ik?	
Wat kunnen anderen doen?	

CONCLUSIES

Bij een eerste poging van de groepssessie rond emotieregulatie werden enkele mensen uitgenodigd, op basis van een inschatting van het verpleegkundige team. Iedereen die uitgenodigd werd, stemde in met deelname. De groepsdynamiek verliep een beetje stroef. Het was niet makkelijk om veel input vanuit de groep te krijgen.

De sessies waren opgesplitst in twee sessies, met tussentijds een meeneemopdracht (niet verplicht). Deze opstelling werkt echter niet zo goed in PAAZ-setting. Door de snelle doorstroom van patiënten, is het meer aangewezen om de sessies korter op mekaar te geven. Door de uitgebreidheid van ons therapie-aanbod is het noodzakelijk om het naar 1 sessie te herleiden.

Ik toetste bij de eerste deelnemers hun bevindingen af. Zowel inhoudelijk als manier van brengen werd goed onthaald. Twee bemerkingen die ik meeneem:

- De moeilijke interactie/ stroeve dynamiek gaf patiënten de indruk dat de timing binnen opname wel belangrijk is.
- Theorie is interessant maar soms veel
- Nadrukkelijk vraag naar tips en advies, concrete toepasbare info

Bij mezelf merkte ik op dat sommige stukken niet zo gemakkelijk te brengen vielen. De opsplitsing emotieregulatie in verschillende categorieën gevoel, doen, denken en omgeving, maakt de evaluatie van de eigen copingtechnieken moeilijker. Het werd in de definitieve versie een globaal overzicht van helpende strategieën.

Op basis van de bevindingen van deelnemers en mezelf, besliste ik de oorspronkelijke structuur te veranderen en te vereenvoudigen. Er werd vooral geschrapt in het theoretische deel. De oefeningen heb ik laten staan. En zoal ik in de vorige paragraaf vermeldde, de evaluatie van de eigen emotieregulatie werd vereenvoudigd.

De vereenvoudigde groepssessie heeft intussen ook plaatsgevonden en werd goed onthaald door deelnemers. Het heeft wel iets meer van een infosessie, maar ik probeer de deelnemers toch te bevragen en het gesprek op gang te krijgen tussen hen onderling. Ik sluit af met een oefening. Ik vermoed dat de sessie mogelijks wel nog wat zal veranderen, naarmate ik ze meer geef. Ik probeer ze zoveel mogelijk af te stemmen op de groep die ik voor me heb. Idealiter ligt de nadruk zoveel mogelijk op eigen inbreng van de deelnemers. Ik vindt het verder belangrijk om te blijven evalueren aan de hand van anonieme evaluatieformulieren.

BRONNEN

Barkow, J.H. Cosmides, L. & Tooby, J. (Eds.). (1992). The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture. New York. Oxford University Press.

Barrett, L. F. (2017). How emotions are made: The secret life of the brain. Houghton Mifflin Harcourt

Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American psychologist*, 36(2), 129-148.

Chapman, A.L., Rosenthal, M.Z. & Leung, D.W. (2009) Emotion suppression in borderline personality disorder: An experience sampling study. *Journal of Personality Disorders*, 23 (1), 29-47.

Davidson, R.J. (2000) Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity. *American psychologist*, 55, 1196-1214.

Ekman P. (2008) Gegrepen door emoties. Wat gezichten zeggen. Nieuwezijds B.V. Uitgeverij

Gortner, E.M., Rude, S.S., & Pennebaker, J.W. (2006) Benefits of expressive writing in lowering rumination and depressive symptoms. *Behavior Therapist*, 37 (3), 292-303.

Greenberg, [The Counseling Channel]. (20 april 2020) Emotion Focused Therapy. What is the difference between primary and secondary emotions? [Video]. Youtube. Geraadpleegd op 13 april 2023, van <https://www.youtube.com/watch?v=7xTwvfGckLo&t=99s>

Hayes, S.C., Wilson, K.G., Gifford, E.V., Follette, V.M. & Strosahl, K. (1996) Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168.

Isebaert, L. & Lefevere, G. (2022). De Therapeutische Alliantie. Het Brugs model van oplossingsgerichte cognitieve systeemtherapie. (p 47-59). Academia Press. Gent.

Leahy, R. & Napolitano, L. A. (2005, November). What are the emotional schema predictors of personality disorders? Paper presented at the meeting of the Association of Behavior Therapy. New Orleans, Los Angeles.

Leahy, R. Tirsch, D. & Napolitano, L. (2012) Emotieregulatie. Een praktische gids voor professionals. Hogrefe. Amsterdam.

Lefevere, G. (Host). (2023, 24 Januari). Myriam Le Fevere de Ten Hove (Nr 2) [Podcastaflevering]. In Het Korzybski Huis. Geraadpleegd op 15 april 2023 via <https://open.spotify.com/show/2U50Mu6Q4LZGWJnw1EZMNj>

Messina, I., Calvo, V., Masaro, C., Ghedin, S. en Marogna, C. (2021) Interpersonal Emotion Regulation: From Research to Group Therapy. *Frontiers in Psychology*. Vol. 12, Art. 636919.

Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). WW Norton & Company.

Siegel, D. J. (1999). The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience. Guilford Press