

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

.....

Hoe reguleer je de emoties van kinderen en jongeren?

.....

Bespreking van

Elisa Boelens, Eva Van Malderen, Taaïke Debeuf, Brenda Volkaert, Sandra Verbeken, Laura Wante, & Caroline Braet (2019). *Emotieregulatie-training bij kinderen en adolescenten: Werkboek*. Bohn Stafleu van Loghum. 224 pp., € 19,99. ISBN 9789036823838

ROBBIN WILLEMS

Emotieregulatie is een belangrijke ontwikkelingstaak doorheen de kindertijd en adolescentie. Succesvolle emotieregulatie wordt gezien als basisvereiste om adaptief en flexibel te kunnen functioneren in het dagelijks leven. Omdat kinderen en jongeren worden geconfronteerd met situaties die emoties in verschillende richting en intensiteit kunnen uitlokken, is het een belangrijke ontwikkelingsuitdaging om hier op een leeftijdsadequate manier mee te leren omgaan. Veel van de zorgprogramma's in de jeugdhulp focussen zich op het veranderen van gedragsmatige en cognitieve leerprocessen (Verbeken et al., 2020). Emotieregulatie wordt de laatste decennia onderzocht als een belangrijk proces bij ontstaan en instandhouding van verschillende vormen van psychopathologie, maar wordt pas recentelijk onderkend als een transdiagnostische factor of transdiagnostisch mechanisme (Braet & Berking, 2019). Dit sluit aan bij de ervaring in de klinische praktijk dat hulpvragen vaak betrekking hebben op het niet adequaat gereguleerd krijgen van emoties bij kinderen of jongeren. Dit onvermogen heeft gevolgen op allerlei ontwikkelingsdomeinen en veroorzaakt lijdensdruk bij het kind of de jongere zelf, de ouders, de school en/of bij andere betrokkenen in de context van het kind of de jongere.

EmotieREGulatie kind en adolescent (EuREKA) is een antwoord op deze problematiek. Het is een groepstraining die op de eerste plaats bedoeld is voor kinderen en jongeren tussen 10 en 14 jaar, maar kan bij uitbreiding ook

individueel ingezet worden of bij jongeren tot 17 jaar. Er wordt gefocust op het versterken van emotieregulatievaardigheden en -strategieën. Deze bijdrage is een boekbespreking van het werkboek dat deze training ondersteunt. Dit werkboek kan echter niet los gezien worden van het bijbehorende therapeutenboek (Braet & Berking, 2019).

THEORETISCHE BASIS

.....

Het werkboek beschrijft een concreet en bruikbaar stappenplan voor een emotieregulatietraining, die grondig onderbouwd en goed geëvalueerd is. Op de theoretische onderbouwing wordt uitvoerig ingegaan in het therapeutenboek. In drie hoofdstukken wordt achtereenvolgens ingegaan op: belangrijke definities en concepten, de plaats die emotieregulatie krijgt in de normale ontwikkeling, en de rol van kind- en ouderkenmerken (hoofdstuk 1); op de manier waarop emotieregulatiestrategieën, reacties, processen en vaardigheden in kaart gebracht en gemeten kunnen worden (hoofdstuk 2), en op theoretische modellen over de rol van emotieregulatie met betrekking tot de ontwikkeling van psychopathologie en de illustratie ervan bij vier klinische groepen, namelijk patiënten met depressieve stoornissen, eetstoornissen, obesitas en verslaving (hoofdstuk 3).

De emotieregulatietraining kinderen en adolescenten is tot stand gekomen op basis van een grondige studie van de literatuur, die onderscheid maakt tussen adaptieve en maladaptieve emotieregulatiestrategieën. De literatuur beschrijft een veelheid aan adaptieve strategieën, waarvan drie het bekendst en het meest onderzocht zijn: afleiding zoeken, cognitieve herbeoordeling en probleemoplossing. Verder wordt er uit de literatuur geconcludeerd dat deze emotieregulatiestrategieën enkel kunnen worden aangeleerd wanneer een aantal basiscompetenties verworven zijn. Deze basiscompetenties worden ‘emotieregulatievaardigheden’ genoemd. Het gaat om vaardigheden als zich kunnen ontspannen, een zekere mate van emotioneel bewustzijn hebben, gevoelens kunnen accepteren en over enige emotionele zelfondersteuning beschikken. De opbouw van de training is hierop gebaseerd. Omdat die zo goed onderbouwd is, geeft zij ook evidence-based aanknopingspunten om binnen individuele therapie aan de slag te gaan met emotieregulatie.

OPBOUW VAN HET BOEK

.....

De emotieregulatietraining kinderen en adolescenten is opgebouwd uit 12 bijeenkomsten en het werkboek bestaat uit 63 werkbladen. Bij elke bijeenkomst horen dus verschillende werkbladen. Het boek begint met een korte inhoudstabel, waarin de verschillende bijeenkomsten met hun onderwerp

opgelijst staan. De eerste bijeenkomst besteedt aandacht aan kennismaken, groepsafspraken, doel van de training, en het formuleren van persoonlijk gevoel en doel. Vervolgens zien we in de tweede bijeenkomst de EuREKA-cirkel verschijnen, die vanaf dan de rode draad van de training vormt.

De EuREKA-cirkel bestaat uit verschillende bouwstenen: stap 1: ontspan (bijeenkomst 2); stap 2: beleef (bijeenkomst 3 en 4); stap 3: aanvaard en houd vol (bijeenkomst 5); stap 4: supporter voor jezelf (bijeenkomst 6 en 7); stap 5: analyseer (bijeenkomst 8); stap 6: reguleer (bijeenkomst 9, 10 en 11). In de twaalfde en laatste bijeenkomst wordt de EuREKA-cirkel nog eens herhaald, wordt er ruimte gemaakt voor een evaluatie en kunnen de deelnemers hun persoonlijke EuREKA-EHBO-kit samenstellen.

BESCHOUWING

.....

Ten eerste valt op dat het werkboek ook feitelijk in boekvorm is gedrukt. Dat heeft als voordeel dat losse blaadjes niet verloren kunnen gaan of door elkaar kunnen raken. Daardoor maakt het wel een wat schoolse indruk. Ook had het design een tikkeltje eigentijds gekund. Emoji's gebruiken en werken rond trots met behulp van een *I-like-me*-vergrootglas zijn mooie aanzetten, maar die hadden veel sterker doorgetrokken mogen worden. De ervaring leert immers dat jongeren nogal gevoelig zijn voor vormgeving en voor de mate waarin werkvormen en inhoud aansluiten op hun leefwereld. Positief daarentegen is dat de werkblaadjes overzichtelijk ogen en dat de EuREKA-cirkel regelmatig terugkomt, waardoor de rode draad goed vastgehouden kan worden. Bovendien is het gehanteerde taalgebruik duidelijk, zonder kinderachtig over te komen.

Ten tweede wordt er in het therapeutenboek expliciet aandacht besteed aan de cruciale rol van de ouders in de ontwikkeling van emotieregulatie. Opvallend is dan ook dat de rol van de ouders in de training beperkt blijft tot psycho-educatie krijgen, de rationale van de training begrijpen, huiswerk controleren en hun kinderen stimuleren om de geleerde basiscompetenties en deelvaardigheden toe te passen. Er zijn bijvoorbeeld geen specifieke sessies voor de ouders voorzien waarin zij hun vaardigheden als emotiecoach kunnen versterken en uitbreiden. Een specifiek ouderprotocol blijkt evenwel momenteel in ontwikkeling. Mogelijk wordt hierin een stevigere rol van ouders als ondersteuner, supporter of coach beschreven.

Er lijkt heel wat aandacht te zijn uitgegaan naar het motivationele aspect van de training. Zo wordt er veel ingezet op duidelijkheid en voorspelbaarheid, op het expliciteren van het gegeven dat de deelnemers niet van nul beginnen, maar al heel wat basiscompetenties en deelvaardigheden kennen en toepassen in hun dagelijks leven, op het formuleren van een positief en persoonlijk doel, en op een stimulerende houding van de trainer. Ik wil twee

suggesties doen die wellicht motivatieondersteunend kunnen werken: ten eerste zou er tijdens elke bijeenkomst stilgestaan kunnen worden bij hoe het oefenen in de betreffende vaardigheid nuttig kan zijn voor de jongere. Op die manier wordt de sessie relevanter en levendiger voor de jongere, wat wellicht motivatiebevorderend werkt. Een tweede suggestie is om in het werkboek op het einde van elke bijeenkomst expliciet ruimte te maken voor het concretiseren van een planning van de huiswerkopdrachten, en voor het op voorhand nadenken over mogelijke hobbels en obstakels. Dit verhoogt de kans dat de jongeren ook thuis aan de slag gaan met wat ze in de sessie hebben ingeoeffend.

CONCLUSIE

.....

Emotieregulatie is een belangrijke ontwikkelingstaak van kinderen en jongeren. De laatste decennia wordt er meer aandacht geschonken aan emotieregulatie als transdiagnostisch mechanisme, zowel in de wetenschappelijke literatuur als in de klinische praktijk. EuREKA is goed wetenschappelijk onderbouwd en geëvalueerd, en wordt ondersteund door een werkboek. Dit werkboek is duidelijk en overzichtelijk opgebouwd, en bevat eenvoudige taal, die aansluit op de leefwereld van de doelgroep. Het design kon echter wel wat beter. Het gebruik van hokjes en invuloefeningen doet schools aan, wat jongeren over het algemeen niet prikkelt. Een creatievere insteek zou eigentijdser overkomen. Bovendien wordt er enkel gebruikgemaakt van de kleur blauw. Gebruik van meerdere kleuren zou een positief effect hebben op het belevingsaspect. De rol van de ouders lijkt eerder beperkt, al is het afwachten tot het ouderprotocol uitgebracht wordt. Krachtig lijken op het eerste gezicht de accenten die erop gericht zijn motivatieondersteunend te werken, al zou nog meer inzetten op individuele doelen en planning nog krachtiger overkomen. Deze emotieregulatietraining is in dit ontluikende domein zeker een aanrader voor wie vanuit een klinische hoek bezig is met emotieregulatie bij kinderen en jongeren.

Robbin Willems is als klinisch psycholoog werkzaam in eigen praktijk, en in een observatie- en behandelcentrum voor kinderen en jongeren. Hij is oplossingsgericht cognitief systeempsychotherapeut in opleiding. *Correspondentieadres:* Hendrik van Veldekesingel 21/1.01, 3500 Hasselt. E-mail: robbin.perspectief@gmail.com.

Literatuur

Braet, C., & Berking, M. (red.).

(2019). *Emotieregulatietraining bij*

kinderen en adolescenten. Bohn Staf-leu van Loghum.

Verbeken, S., Boelens, E., Debeuf, T., Van Malderen, E., Volkaert, B., Wante, L.,

↻ Braet, C. (2020). Emotieregulatie kind en adolescent: Een nieuwe training in emotieregulatie voor kinderen en adolescenten. In C. Braet ↻ S.

Bögels (red.), *Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten 1: Transdiagnostisch* (pp. 283-347). Boom.