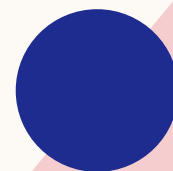


EMOTIEREGULATIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN

*STUDIEDAG: EEN SLEUTELROL VOOR
EXECUTIEVE FUNCTIES BIJ KINDEREN EN
JONGEREN*

EMOTIEREGULATIE

Wat?

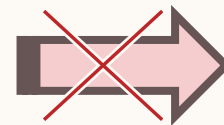


EMOTIEREGULATIE

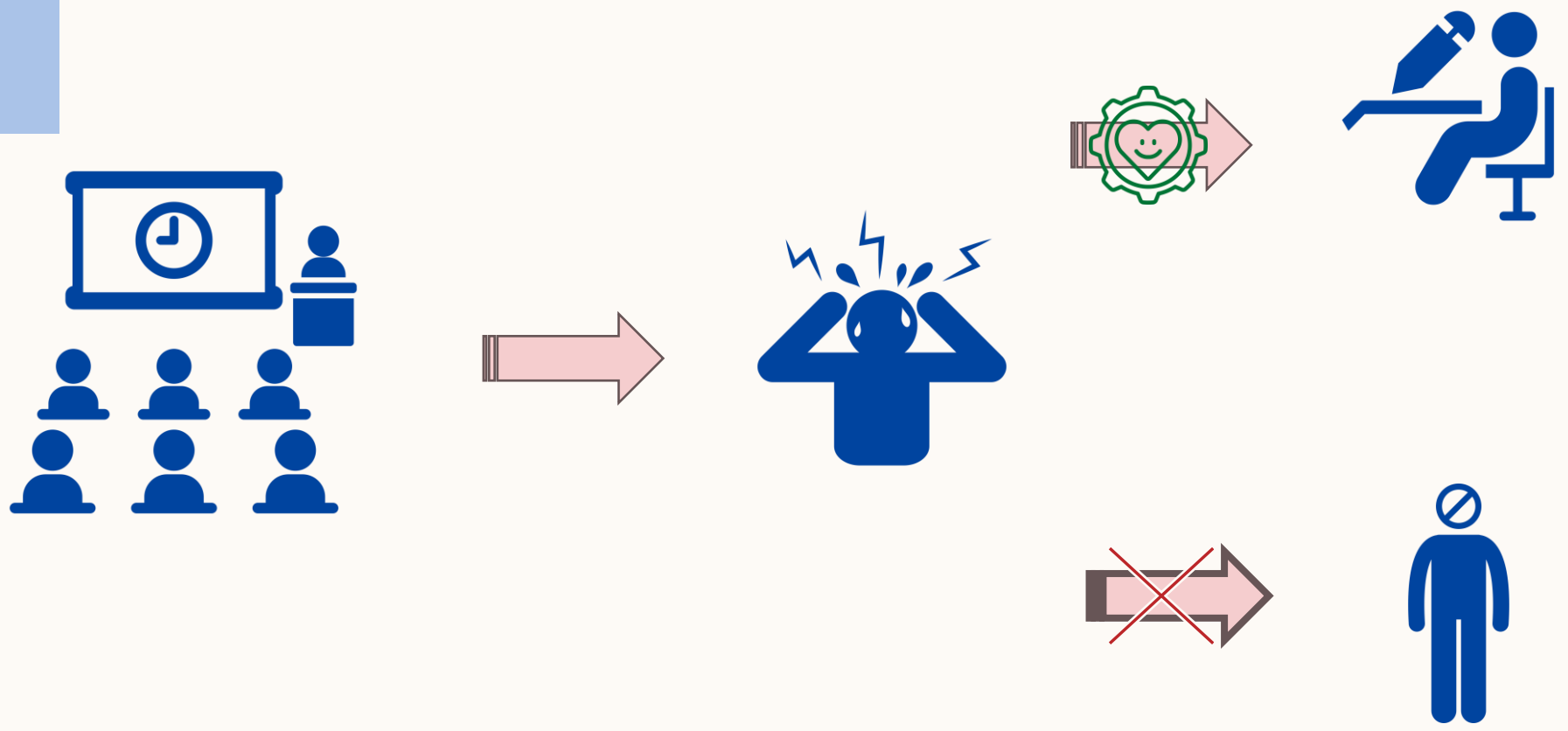
*“Het vermogen om over de eigen gevoelens na te denken
en vanuit dat besef emotionele reacties te sturen”*

(Huizinga & Smidts, 2012)

EMOTIEREGULATIE



EMOTIEREGULATIE

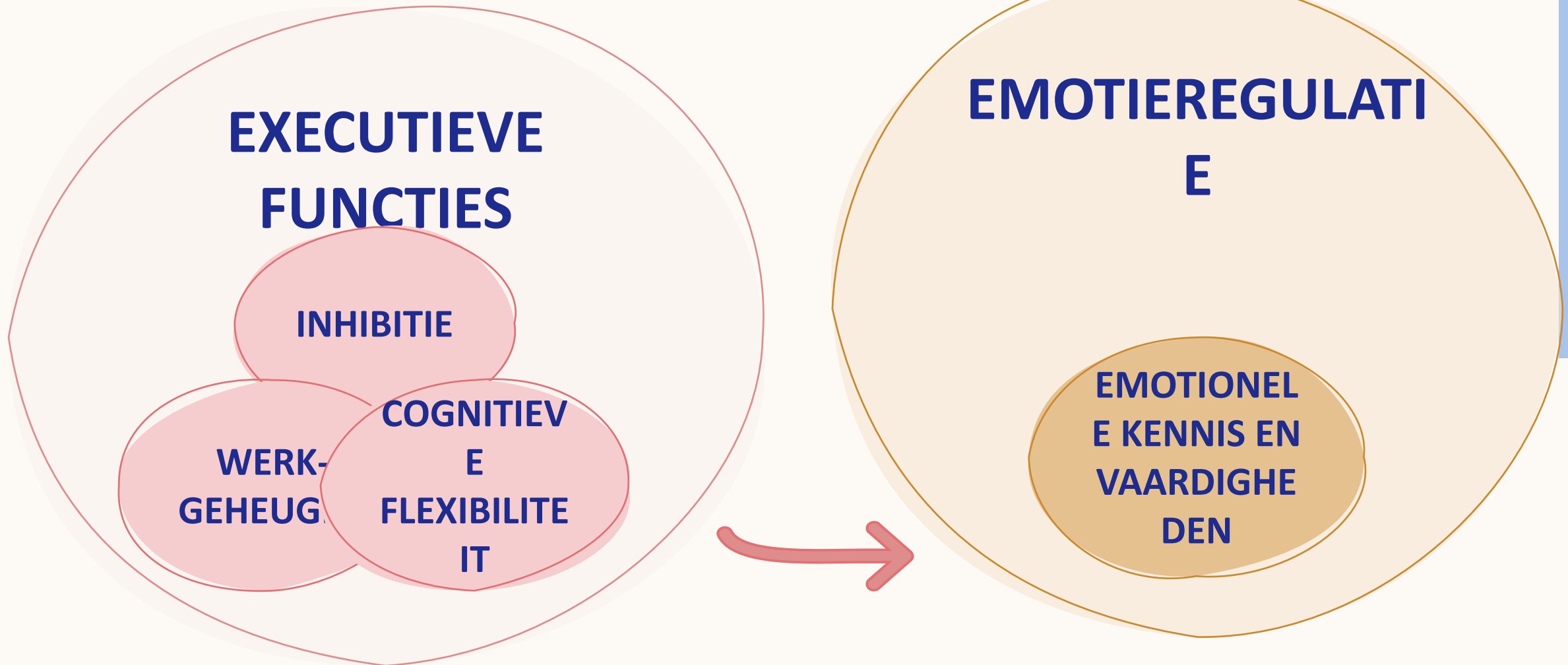


LINK MET MENTAAL WELBEVINDEN

Maladaptieve emotieregulatie =
risicofactor voor ≠ psychische
problemen



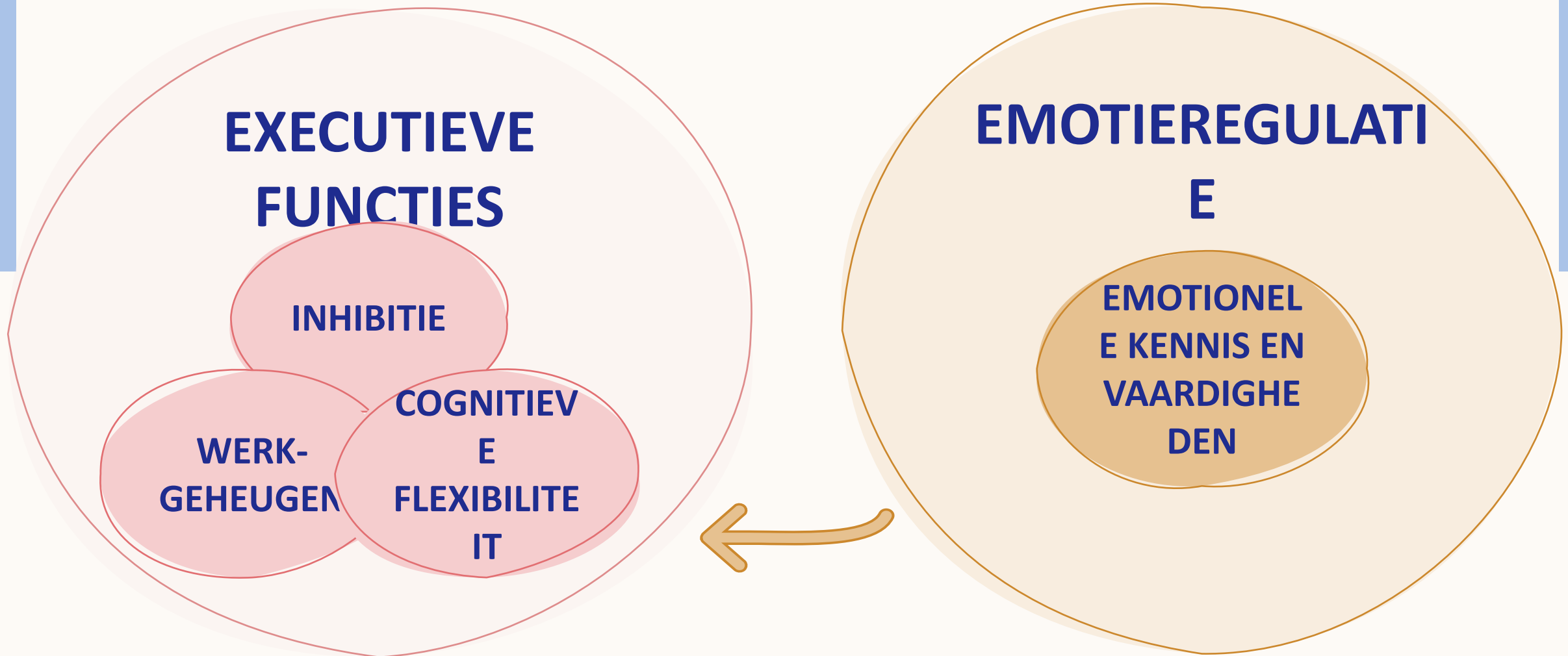
Adaptieve emotieregulatie =
beschermende factor in de context van
stress



(e.g., Costescu et al., 2023; Diamond, 2012; Shahaieian et al., 2023; Zelazo, Blair, & Willoughby, 2016)

INVLOED VAN EF OP EMOTIEREGULATIE

- EF-beperkingen **voorspellen een beperkt emotioneel begrip en emotieregulatieproblemen** bij kinderen en jongeren (e.g., Reilly & Downer, 2019; Rueda & Paz-Alonzo, 2018)
- Link tussen EF- en emotieregulatieproblemen bij **jongeren met ADHD/ASS** (e.g., Barkly, 1997; Cotstescu et al., 2023; DeLucia et al., 2021; Hollocks et al., 2014; Groves et al., 2020; Groves et al., 2022; Seymour et al., 2014)
- De link tussen **EF-problemen** en **internaliserende problemen** wordt deels verklaard door **emotieregulatieproblemen** (e.g., Battistutta, Schiltz, & Steffgen; Dickson & Ciesla, 2018; Wante, Van Beveren, & Braet, 2016)

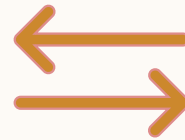


INVLOED VAN EMOTIEREGULATIE OP EF

10

- Negatieve invloed van **stress en emotionele ‘overload’** op EF (e.g., Homaifar, Gibian & Petrik, Fraser et al., 2012; Nezu & Nezu, 2013; Pabst et al., 2013)
- De **mate van emotioneel begrip** voorspelt de EF-ontwikkeling bij kinderen en jongeren (e.g., Wang & Feng, 2024)
- Negatieve invloed van **piekeren, angstsymptomen en depressieve symptomen** op EF (e.g. Disner, Beevers, Haigh, & Back, 2011; Gross, 2015; Lee, Lee, & Kang, 2024; Zainal & Newman, 2021, 2022)

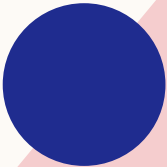
**EXECUTIEVE
FUNCTIES**



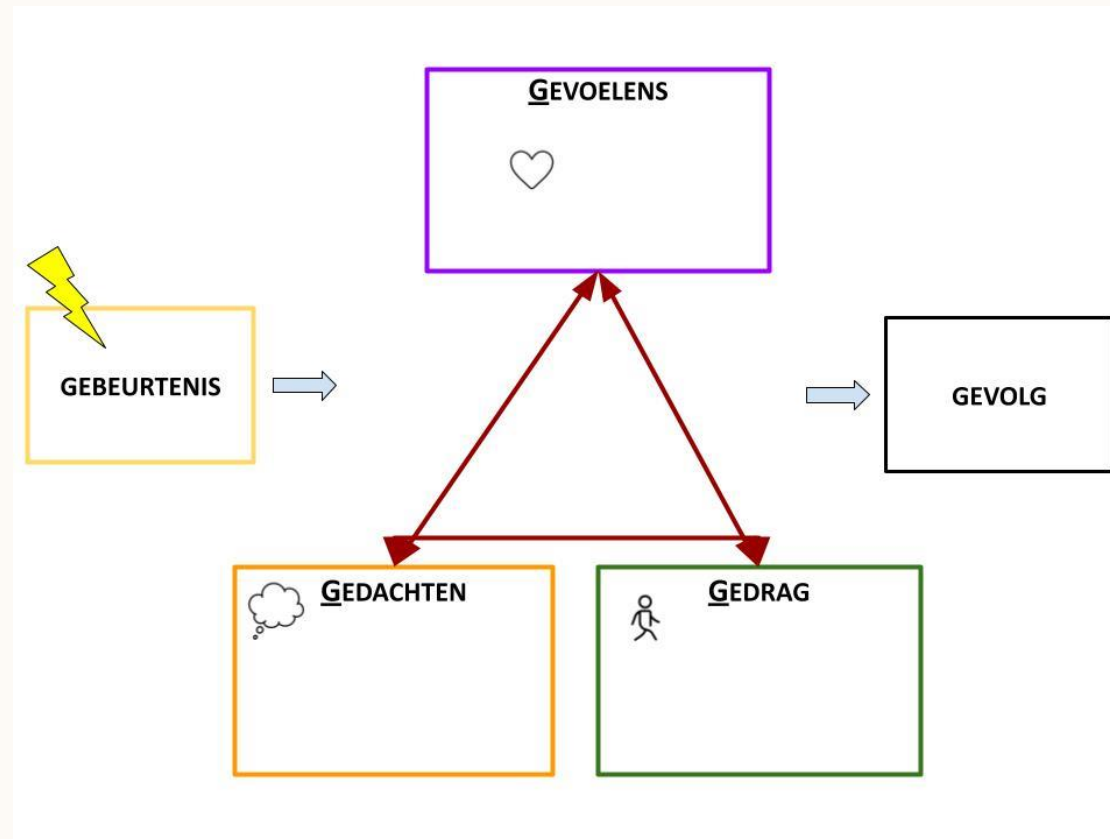
**EMOTIEREGULA
TIE**

EMOTIEREGULATIE

Meten



OBSERVATIE / REGISTRATIE



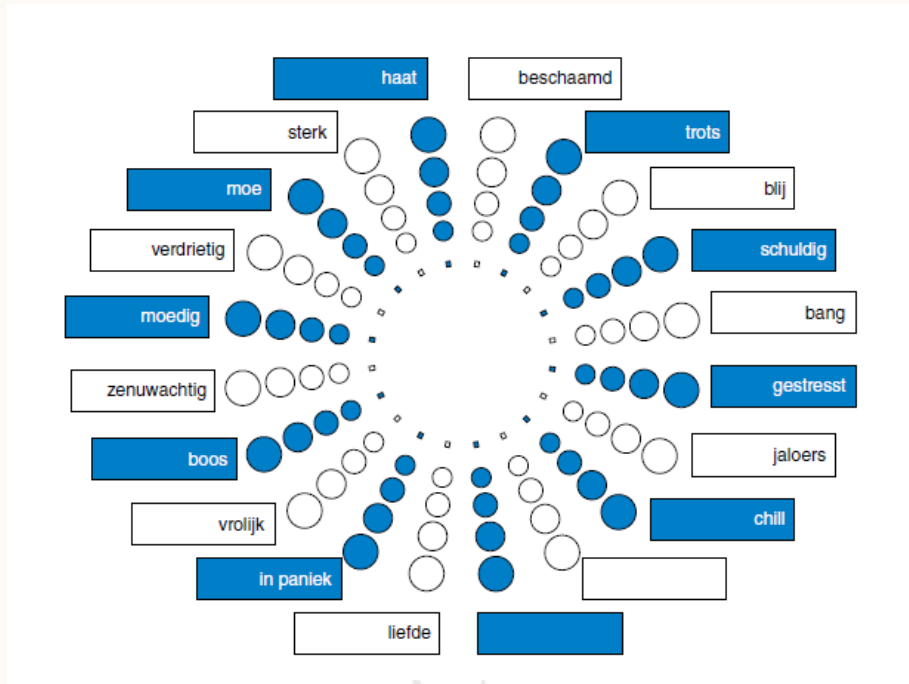
VRAGENLIJSTEN

- **FEEL-KJ**
- Vanaf 8 jaar
- 90 items
- 15 emotieregulatie strategieën
 - Adaptieve strategieën
 - Maladaptieve strategieën
 - Externe strategieën



VRAGENLIJSTEN

- **Emotion Regulation Skills Questionnaire -Junior**
- Vanaf 11 jaar
- 27 items
- Afgelopen week
 - Intensiteit van gevoelens
 - Mate waarin bepaalde vaardigheden werden gebruikt



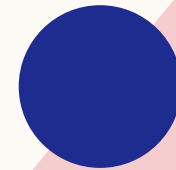
Box 2.5 Emotion Regulation Skills Questionnaire – Junior

Wanneer kinderen en jongeren gevoelens hebben, kunnen ze daar op verschillende manieren mee omgaan. Hoe ging jij gedurende de week die voorbij is om met je gevoelens?

in de week die voorbij is		helemaal niet	heel soms	soms	vaak	(bijna) altijd
1.)	... merkte ik mijn gevoelens op	<input type="checkbox"/> ₀	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
2.)	... kon ik ervoor zorgen dat ik fijne gevoelens kreeg	<input type="checkbox"/> ₀	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
3.)	... begreep ik waar mijn gevoelens vandaan komen	<input type="checkbox"/> ₀	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
4.)	... voelde ik dat ik ook met lastige gevoelens kan omgaan	<input type="checkbox"/> ₀	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄

EMOTIEREGULATIE

Trainen



WAAROM?

ALGEMEEN:

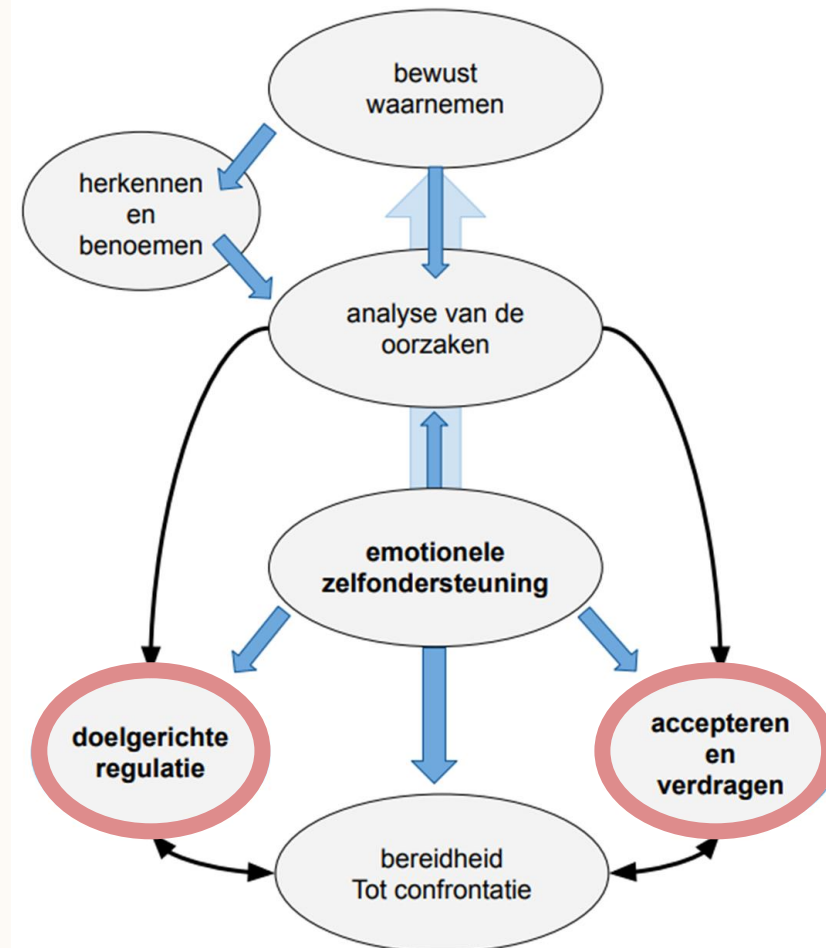
↳ TRANSDIAGNOSTISCH MECHANISME = PREVENTIE VAN ≠
PSYCHISCHE PROBLEMEN (e.g., Brenning et al., 2022; Cavicchioli, Tobia, & Ogliari, 2023;
Coenye et al., 2022)

SPECIFIEK VOOR EF:

↳ AANPAK AANVULLEN MET EMOTIEREGULATIECOMPONENT
BEVORDERT EFFECTIVITEIT EN TRANSFER NAAR HET DAGDAGELIJKS
LEVEN (e.g. Doebel, 2020; Simons et al., 2016; Kassai et al., 2019; Zelazo et al., 2018)

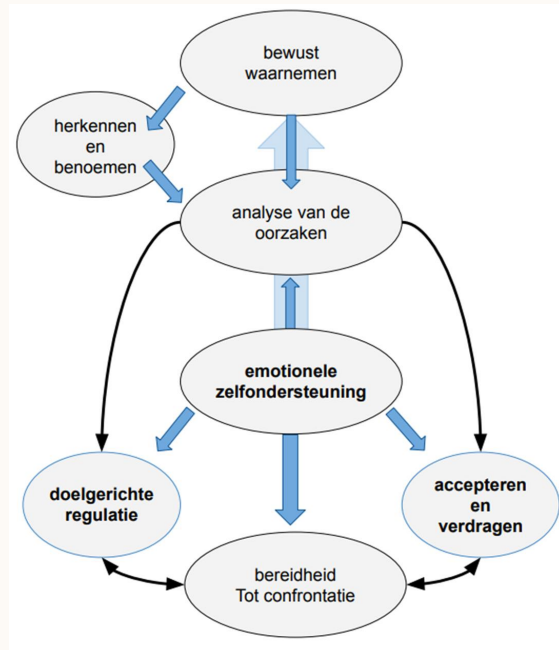
WAAROP ZETTEN WE IN?

ADAPTIVE COPING WITH EMOTIONS MODEL



(Berking & Schwarz, 2014)

WAAROP ZETTEN WE IN?



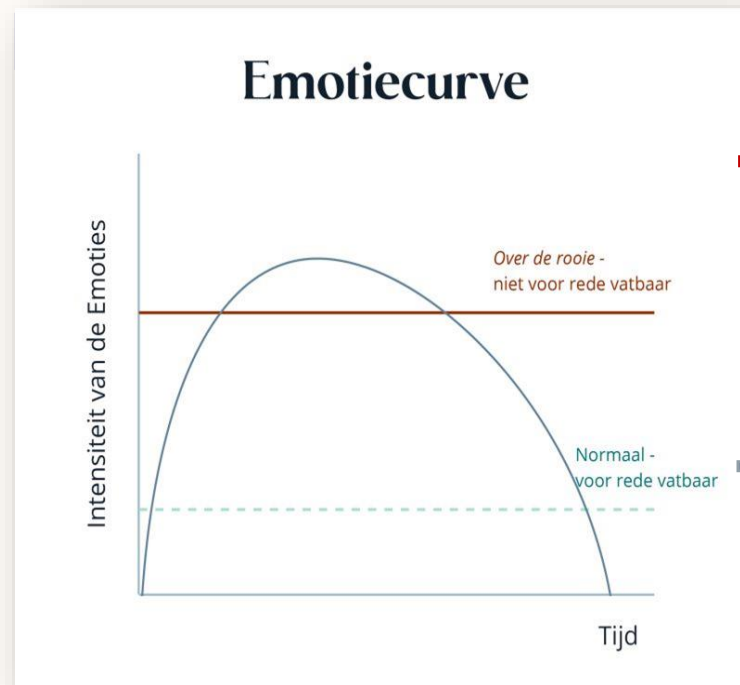
→ START MET
BASISVAARDIGHEDEN

→ NAAST DOELGERICHTE
REGULATIE, OOK
**AANVAARDEN EN
VERDRAGEN**

(Berking & Lukas, 2015; Berking et al., 2008; Berking et al., 2012; Volkaert et al., 2020; Wante et al., 2018)

BASISVAARDIGHEDEN

TOT RUST KOMEN VIA ADEMHALING EN SPIERONTSPAN



**ENERGIEK,
NIEUWSGIERIG,
VERBONDEN**

BASISVAARDIGHEDEN

♡ EMOTIONEEL BEWUSTZIJN

Wat voel ik?



Hoe intens?

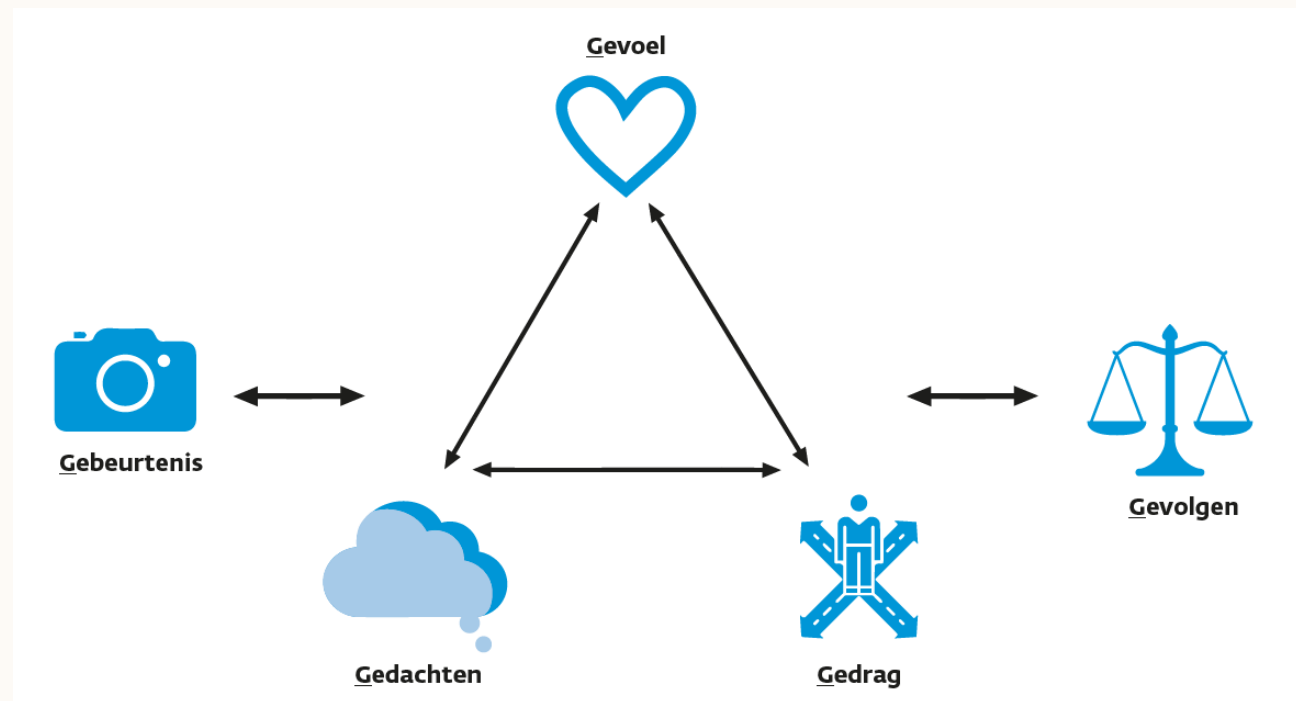


**Welke
signalen?**



BASISVAARDIGHEDEN

🔍 EMOTIONEEL BEGRIP



BASISVAARDIGHEDEN

🗨️ EMOTIONELE ZELFONDERSTEUNING (ZELFCOMPASSIE)

SUPPORTEREN VOOR ZICHZELF

Gedeelde menselijkheid

→ *Emoties zijn menselijk*

Zelfliefde

→ *Ik ben de moeite waard*
→ *Ik kan mezelf opkikkeren en ondersteunen*

KERNVAARDIGHEDEN

AANVAARDEN EN VERDRAGEN

Gevoelens als
bondgenoten

- Gevoelens niet vermijden of wegdrukken
- Luisteren naar boodschap

KERNVAARDIGHEDEN

ACTIEF REGULEREN

Strategieën
aanleren

- Cognitieve herbeoordeling
- Probleemoplossing
- Afleiding zoeken

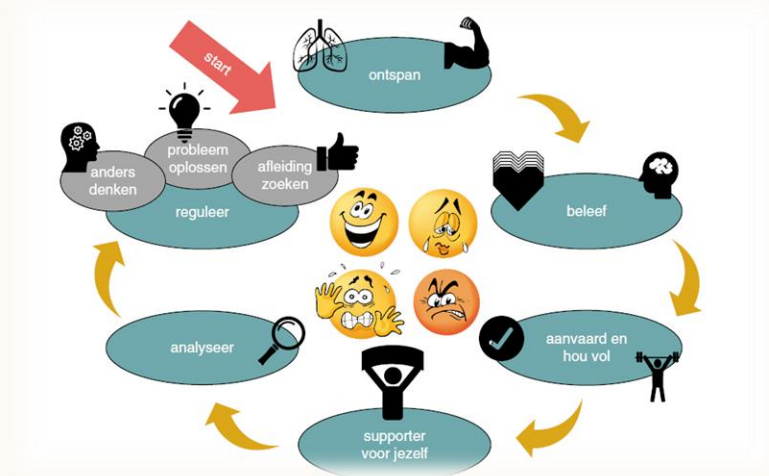
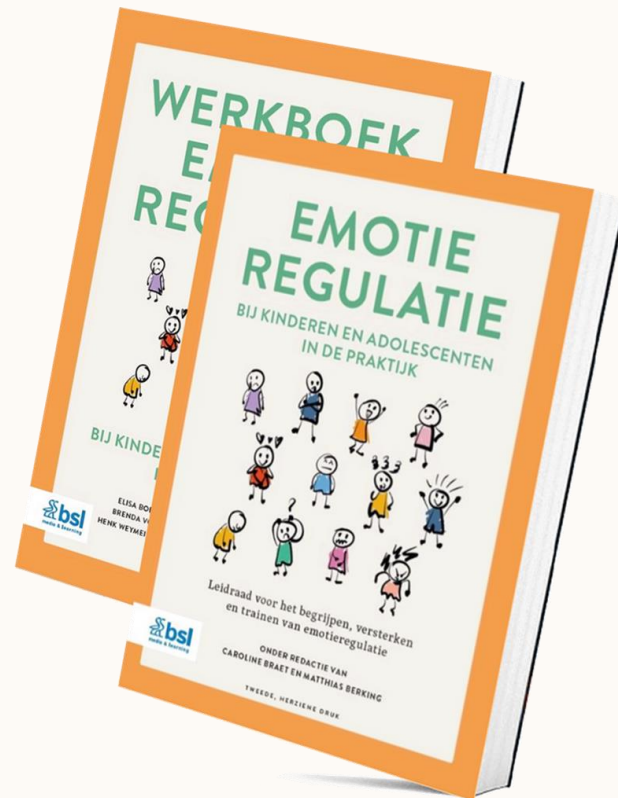
!! FLEXIBILITEIT

!

(e.g., Aldao, Sheppes, & Gross, 2015; Bonanno et al., 2013; Volkaert et al., 2020;

Wante et al., 2018)

MEER WETEN?





BEDANKT!

Laura Wante

Doctor in de klinische psychologie

Laura.Wante@Ugent.be