

Emotieregulatie training in zes stappen

Het BOOST CAMP-preventie programma gebaseerd op een theoretische model omvat een zestal strategieën die samen een emotieregulatie training vormen. De zes stappen worden verondersteld te worden gezet in een vaste volgorde (sequens).

Stap 1 : **Ontspannen** (door buikademhaling komen tot spierontspanning). Als we hevige emoties ervaren, komen we onder stress te staan. Evolutionair gezien betekende dit gevaar en maakte ons lichaam zich klaar om snel te reageren en snel beslissingen te nemen. Hierom spannen onze spieren zich op en gaat ons hart sneller slaan. Echter, om goed emoties te reguleren moeten we niet meteen snel reageren met vlucht of vecht reacties (zoals er wordt gedaan bij het grijpen naar alcohol of drugs), maar moeten we gecontroleerd onze emoties sturen. Een eerste stap is ons lichaam duidelijk te maken dat het niet gaat over een bedreigende of gevaarlijke situatie. We kunnen onze spieren ontspannen en rustig ademen.

Stap 2: **Beleven**. Hier zetten we in op emotioneel bewustzijn (wat voel ik) en onbevooroordeelde waarneming (deze gevoelens kunnen benoemen zonder ze meteen te categoriseren als goed of slecht).

Stap 3 : **Aanvaarden van het gevoel** (vooraleer door te gaan). Vaak is een eerste reactie: ik wil niet verdrietig of boos zijn; we proberen er ons tegen te verzetten. Pas als een gevoel geaccepteerd is kan het worden gereguleerd. Indien het niet wordt geaccepteerd zal het worden onderdrukt of vermeden (en dat is maladaptief).

Stap 4 : **Voor jezelf supporter**. Vaak worden dingen aangeleerd. Maar sommige kinderen zijn niet krachtig genoeg of geloven niet genoeg in zichzelf om die technieken uit te voeren (IK KAN HET!). Er wordt ook hard ingezet op zelfzorg (basis als slapen, eten) en liefdevolle zelfondersteuning. Jezelf opmonteren.

Stap 5 : **Jezelf analyseren**: wat is hier aan de hand ; stappenplan (met o.m. wat denk ik, wat doe ik, wat gebeurt er ; hier kan dan worden op ingezet bij stap 6.

Stap 6 : **Adaptieve emotieregulatie strategieën aanleren**. In de training zitten er drie:

- Afleiding zoeken = gedrag = wat doe ik
- Anders nadenken = wat denk ik
- Wat gebeurt er = probleem oplossing