

Emotieregulatie bij kinderen: begrijpen – versterken!

Vrijdag 29 november 2024

Kontakt der Continenten, Soesterberg

Programma

Dagvoorzitter: *Caroline Braet*

09.00 uur **Registratie en ontvangst**

09.30 uur **Emoties reguleren - ook voor kinderen en adolescenten hard nodig; de transdiagnostische link met probleemgedrag** • *Caroline Braet, klinisch psycholoog/gedragstherapeut/hoogleraar, Universiteit Gent*
Herken je dit? Soms kunnen emoties zo overweldigend zijn dat jongeren -jonge kinderen maar ook adolescenten- moeite hebben om deze te reguleren. Sommigen reageren dan agressief of hebben huilbuien, terwijl anderen vastlopen in hun gevoel en zich afzonderen, of gaan rumineren. Weer andere kinderen ervaren angst voor hun gevoelens en proberen deze te vermijden door bijvoorbeeld overmatig te eten of te gamen. Problemen met emotieregulatie wordt daarom ook in verband gebracht met angstklachten, depressie symptomen, psychosomatische klachten, burn-out, eetstoornissen, obesitas, verslaving, gedragsproblemen of opvoedingsproblemen. Op grond van veel onderzoek gaat men er dan ook nu terecht vanuit dat emotieregulatie weleens de kern vormt van heel wat (mentale) gezondheidsproblemen.

10.30 uur **Pauze**

11.00 uur **De ontwikkeling van emotieregulatie in de eerste levensfase** • *Martine van Dongen-Boomsma, kinder- en jeugdpsychiater, Karakter*
Hoe leert het kind op jonge leeftijd? Hoe ontwikkelt zich de emotieregulatie en waar zitten de kwetsbaarheden?

11.40 uur **Emotieregulatievaardigheden versterken** • *Laura Wante, klinisch psycholoog/postdoctoraal onderzoeker, Universiteit Gent*
Emotieregulatie heeft een belangrijke invloed op de mentale veerkracht van jongeren. Steeds meer is het voor onderzoekers en klinici duidelijk dat emotieregulatie verwijst naar een complexe set van verschillende vaardigheden, zoals emotioneel bewustzijn, jezelf liefdevol ondersteunen en doelgericht handelen aan de hand van specifieke emotieregulatiestrategieën. In deze lezing wordt ingezoomd op hoe emotieregulatie kan versterkt worden bij jongeren. Er wordt stilgestaan bij welke vaardigheden belangrijk zijn en in welke volgorde deze best aangeleerd worden.

12.20 uur **Lunch**

13.10 uur **Het belang van context: co-reguleren door ouders** • *Eva van Malderen, klinisch psycholoog/post-doctoraal onderzoeker, Universiteit van Gent & Elisa Boelens, post doc wetenschappelijk medewerker, Universiteit van Gent*
Emotieregulatie (ER) wordt als transdiagnostische factor gelinkt aan een breed spectrum van psychische problemen bij jongeren. Hoewel onderzoek naar ER interventies bij jongeren veelbelovend is, blijkt het betrekken van ouders cruciaal om deze vaardigheden verder te ontwikkelen en de transfer te kunnen maken naar de

thuiscontext. In deze lezing wordt ingezoomd op hoe ouders een rol spelen binnen de ER ontwikkeling van hun kind(eren).

13.40 uur **Workshopronde 1, keuze uit:**

1A: It takes a village: de cruciale rol van ouders binnen de emotieregulatie-ontwikkeling van hun kind(eren) • *Eva van Malderen en Elisa Boelens*

In deze workshop wordt specifiek stilgestaan bij praktische richtlijnen omtrent het organiseren van bijeenkomsten met ouders in het werken rond emotieregulatie. Deze worden gestructureerd volgens 3 pijlers: begrijpen, ervaren en ondersteunen van emotieregulatie (van zowel de ouder als het kind). De klemtoon ligt hierbij voornamelijk op pijler 3 (ondersteunen), waarbij hulpverleners tools aangereikt krijgen om ouders te begeleiden en versterken in hun rol als 'emotiecoach'.

1B: Emotieregulatievaardigheden aanleren: werken met jongeren • *Laura Wante en Caroline Braet*

In deze workshop worden praktische tips en tricks aangereikt over hoe emotieregulatie versterkt kan worden bij jongeren. Er wordt stilgestaan bij de 'emotieregulatiecirkel' die centraal staat in een recent ontwikkelde en geëvalueerde emotieregulatietraining voor jongeren in de vorm van een preventieprogramma (Boost Camp) en in de vorm van een behandelprogramma (EuREKA).

1C: Een begeleide online emotieregulatietraining (E-TRAIN) voor adolescenten •

Julie Emmelkamp, orthopedagoog, Arkin Jeugd & Gezin

E-TRAIN is een begeleide online emotieregulatietraining, waarvan de effectiviteit momenteel wordt onderzocht, voor adolescenten (13 t/m 19 jaar) met angst en depressie. E-TRAIN is ontwikkeld in samenwerking met jongeren uit de doelgroep en behandelaren. In de training leert de cliënt zes essentiële vaardigheden voor emotieregulatie: ontspannen, emoties beleven en accepteren, voor zichzelf zorgen, en negatieve emoties analyseren en reguleren. Tijdens de workshop bespreken we deze emotieregulatievaardigheden en bekijken we het innovatieve ontwerp met video's, geluidsfragmenten en oefeningen.

14.55 uur **Pauze**

15.20 uur **Workshopronde 2, keuze uit:**

2A: It takes a village: de cruciale rol van ouders binnen de emotieregulatie-ontwikkeling van hun kind(eren) • *Eva van Malderen en Elisa Boelens*

2B: Emotieregulatievaardigheden aanleren: werken met jongeren • *Laura Wante en Caroline Braet*

2C: Een begeleide online emotieregulatietraining (E-TRAIN) voor adolescenten •

Julie Emmelkamp

16.35 uur **Afsluiting**