

Achter het gedrag: aan de slag met emoties

Samen door (grote) gevoelens

Sofie Bettens, eerstelijnspsycholoog, conciente
Antwerpen



Emoties - zinvolle beweging

emoties organiseren razendsnel wat belangrijk is en zetten lichaam en gedrag in beweging.

1. Signaal

“Er gebeurt iets dat ertoe doet.”
Emotie markeert betekenis, is een
wegwijzer

2. Actietendens

Naderen, beschermen, begrenzen,
terugtrekken, steun zoeken...

3. Lichaam

Arousal, adem, spierspanning en
aandacht veranderen mee.

4. Relationale info

Signalen naar de ander: “zie mij”,
“help mij”, “blijf weg”. Emoties zetten
aan tot verbinding of afstand.

Vertrekpunt

De emotie is informatie, niet altijd een feit, maar wel met betekenis.



Wat we zien is zelden het hele verhaal

Gedrag is de bovenkant. Emotie, betekenis en behoefte zitten vaak onder de oppervlakte.

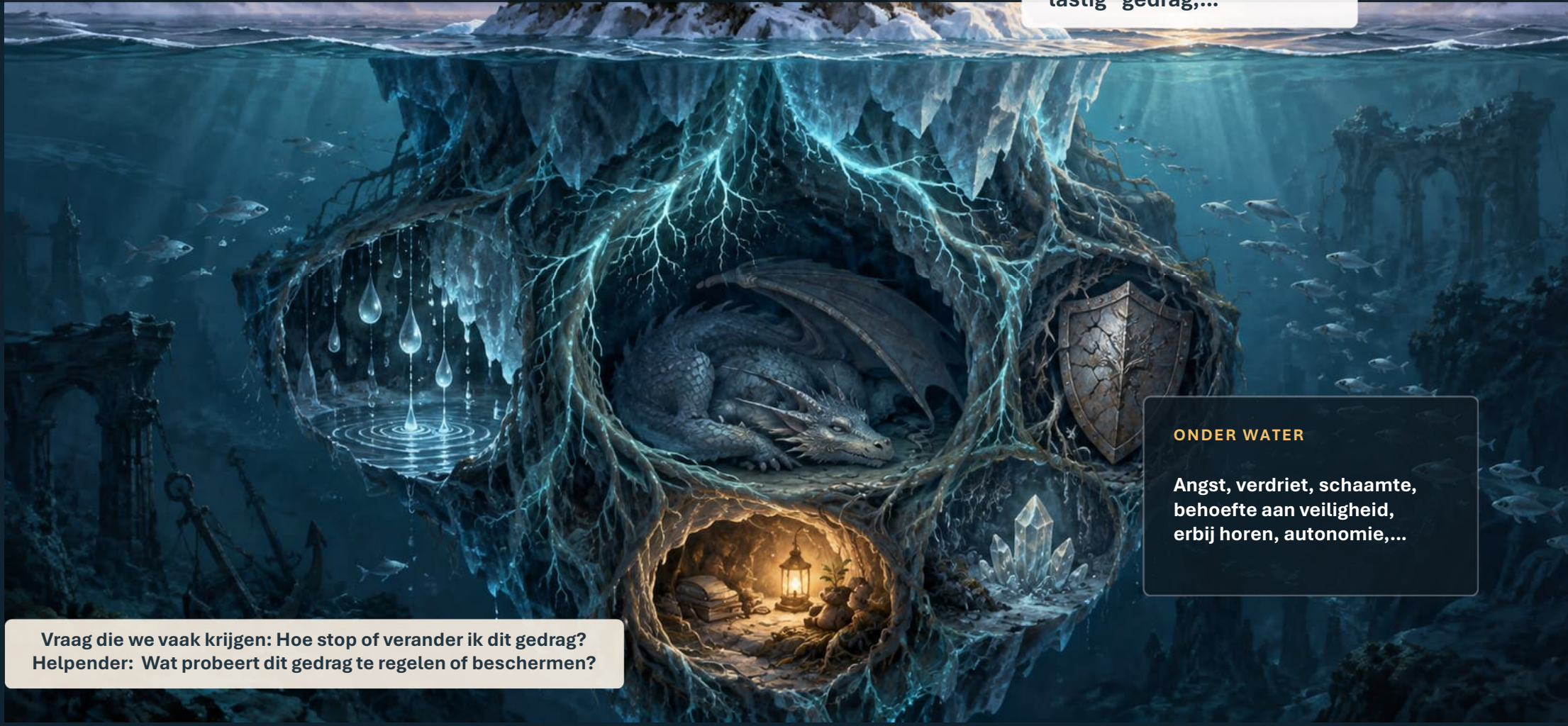
BOVEN WATER

Weigeren, roepen,
Controle, terugtrekken,
“lastig” gedrag,...

ONDER WATER

Angst, verdriet, schaamte,
behoefte aan veiligheid,
erbij horen, autonomie,...

Vraag die we vaak krijgen: Hoe stop of verander ik dit gedrag?
Helpender: Wat probeert dit gedrag te regelen of beschermen?



Van emotie naar mogelijke behoefte

Gebruik dit als hypothese/kompas om te verkennen. Let wel op: realiteit is vaak complexer!

Verdriet

troost • verbinding • nabijheid • afscheid kunnen nemen

Angst

veiligheid • bescherming • vermijding • voorspelbaarheid

Boosheid

grens • afstand • invloed • herstel van onrecht

Schaamte

acceptatie • validatie • waardigheid • erbij horen

Vreugde

delen • spelen • verbinden • verdiepen

“Wat heb je op dit moment het meest nodig?” kan waardevoller zijn dan “Waarom doe je zo?”

Waarom gaan we naar de emotie toe?

Niet om haar groter te maken, maar om minder strijd rond de emotie te creëren.
Doel van emotieregulatie is niet om snel weg te kunnen gaan van de emotie!!!

Wanneer we te snel wegduwen...

- komt de focus vaak op “stoppen” in plaats van begrijpen
- kan de ander zich niet-gezien of “te veel” voelen
- blijft de onderliggende behoefte onbesproken
- springen we makkelijk naar advies in plaats van luisteren en verbinden
- blijft de ander “alleen”

Wanneer we benaderen...

- krijgt de ervaring taal en structuur
- kan validatie relationele veiligheid en contact versterken!
- ontstaat er ruimte om behoefte en context te onderzoeken
- wordt probleemoplossing pas ingezet wanneer die beter “landt” en dus meer effect kan hebben
- ontstaat verbinding “samen” en kan regulatie

Belangrijk: benaderen = gedoseerd en afgestemd. Bij crisis, dissociatie of overweldiging: eerst veiligheid, stabilisatie en keuzevrijheid.



Validatie is een relationele interventie

De boodschap is niet “je hebt gelijk”.
De boodschap is: “ik kan volgen hoe je hier bent gekomen.”

Ik zie / hoor wat er gebeurt.

Het is begrijpelijk in jouw context.

Je hoeft dit niet alleen te dragen.

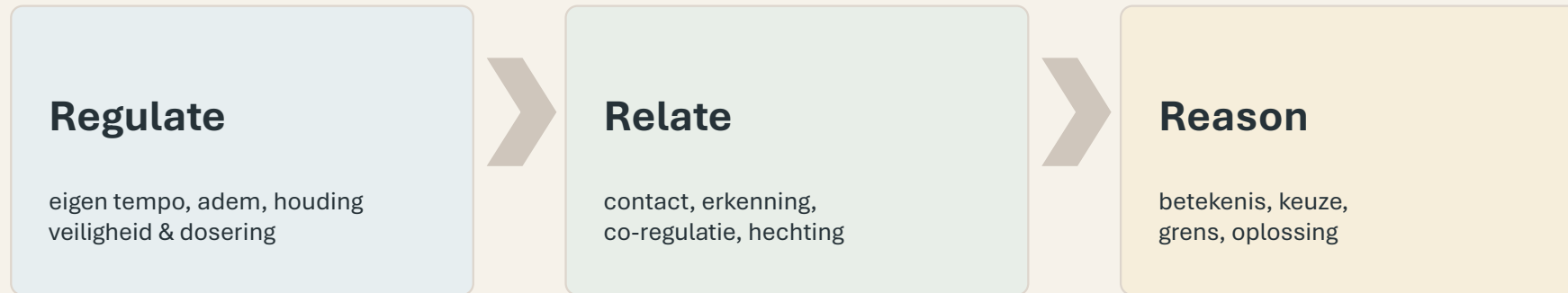
VALIDEREN ≠

**Instemmen, toegeven, gedrag goedkeuren,
meteen oplossen,**

Eerst connectie, dan correctie

Regulate → Relate → Reason in deze volgorde.

Emotieregulatie is de basis waarop we verder bouwen!



Stap 0 voor de hulpverlener / ouder

“Ben ik zelf rustig genoeg om nieuwsgierig hierbij te blijven, ben ik zelf in mijn window of tolerance, of wil ik vooral dat dit gevoel/gedrag stopt?”

5 stappen emotiecoaching

Een houvast die helpt vertragen (je mag heen en weer bewegen).

- 1 Zie** Wat gebeurt er? En wat kan eronder zitten?
- 2 Benoem** Geef taal, tentatief en precies.
- 3 Valideer** Maak de emotie begrijpelijk in context.
- 4 Behoeft** Onderzoek wat de emotie probeert te beschermen/zoeken.
- 5 Fix it/ naar oplossing** Samen verder: keuze, grens, herstel of oplossing.

STAP 0 • reguleer jezelf / bewaak veiligheid



Stap 1 en 2: Zie & benoem

Van interpreteren naar observeren; van vragenvuur naar taal aanbieden.

1. Zie de emotie

- welke emotie?
- primaire of secundaire emotie?
- helpend in de situatie?
- intensiteit emotie?

Stem af op

- lichaam, tempo, stem, blik, beweging
- wat ging eraan vooraf?

2. Benoem de emotie

- Benoem in plaats van vragen!
- to name it is to tame it
- benoemen activeert denkend brein en werkt kalmerend/regulerend
- IK zie dat je boos/verdrietig/beschaamd/bang/... bent

NIET!!!

- *ben je boos? waarom ben je nu bang?*

Zorg

- Wat als ik mis ben?
→ boodschap aan ander!

Stap 3 Valideer

Maak de emotie begrijpelijk, geef erkenning vóór je nuanceert, relateert of oplost.



EEN EENVOUDIGE FORMULE

Ik zie / hoor dat...

**je je zo voelt, omdat...
...en omdat...en omdat...**

x3!!!

SHIFT

Gebruik OMDAT in plaats van MAAR.

“Maar” wist erkenning vaak uit.

Stap 4 Onderzoek de behoefte

Van “wat is er mis?” naar “wat probeert deze emotie mogelijk te beschermen?”

troost

veiligheid

ruimte

grens

erkenning

erbij horen

autonomie

herstel

Vraag

“Wat zou nu helpen?”

“Wil je dat ik luister, meedenk of iets praktisch doe?”

Soms als actieve vraag, soms “vraag jezelf af” en benoem!

Check

“Is het vooral veiligheid? of wil je juist ruimte?”

Stem af, probeer uit.

Laat de ander corrigeren.

Doseer

Niet elke behoefte kan of moet meteen vervuld worden. Erken de behoefte ook als de grens blijft.

Behoefte herkennen is niet hetzelfde als toegeven aan gedrag.

Stap 5 Naar een oplossing: gedragscoaching

Pas wanneer er genoeg contact en regulatie is: redeneren, begrenzen, herstellen, kiezen.

Alle gevoelens mogen bestaan. Niet elk gedrag kan.

Kiezen

“Wat is één kleine stap die nu haalbaar is?”

Begrenzen

“Ik zie dat je woedend bent omdat... Ik laat niet toe dat je slaat.”

Herstellen

“Wat heb jij / de ander nodig om dit weer goed te maken?”

Leren

Bespreek later wat hielp
“smeed het ijzer als het koud is.”
Maak plannen samen en bespreek ze (of oefen ze) op rustig moment

Soms ís begrepen worden en validatie (stap 1,2,3) de essentiële interventie en hoeft er niets opgelost te worden.

Mini-demonstratie

Situatie: een ouder zegt dat haar 9-jarige elke ochtend huilt en weigert naar school te gaan.

DE REFLEX

“Je moet haar niet laten vermijden. Maak het niet te groot. Spreek af dat ze morgen gewoon gaat.”

→ inhoudelijk misschien niet fout
→ relationeel vaak te vroeg



DE COACHINGBEWEGING

- 1 Welke emotie? (zie de emotie)
- 2 “Ik zie dat je.... (Benoem de emotie)
- 3 Omdat... en omdat... en omdat... (valideer de emotie)
- 4 Wat is nodig (zie de nood)
- 5 Oplossing?

4 • OEFENEN

Oefening baart kunst

Hulpverlener - ouder/cliënt - observator. Kies één (eigen) casus of een voorbeeld uit je eigen leven.

Ronde 1: 3 minuten

De hulpverlener vertraagt en gebruikt minstens stap 1–3.

Feedback: 2 minuten

Hoe was het voor de hulpverlener/client/observator waar voelde je contact? Waar werd te snel ingevuld, gerustgesteld of opgelost?

Ronde 2: 3 minuten

Wissel rollen of probeer dezelfde casus opnieuw met één micro-aanpassing.

Observator kijkt naar: zien → benoemen → valideren → behoefte → samen verder



Casus A “Ze ontploft om niets”

Je spreekt een vader van een meisje van 10.

Vader

“Alles is drama. Gisteren moest haar tablet uit en ze begon te schreeuwen dat wij haar leven verpesten. Ik probeer rustig uit te leggen dat ze morgen school heeft, maar dan wordt het alleen erger.”

Ze had die dag ruzie met haar beste vriendin. Vader is zelf moe en bang dat hij “te soft” wordt.

- Coach eerst de vader — niet het kind “op afstand”.
- Gebruik stap 1–3 zichtbaar.
- Verken daarna behoefte en grens.
- Blijf weg van opvoedadvies tot er contact is.

Vraag aan observator: wanneer veranderde de toon van het gesprek?

Casus B “Ik wil niet dat hij erin blijft hangen”

Je spreekt een moeder van een jongen van 15 die zich terugtrekt na sociale afwijzing.

Moeder

“Hij is niet uitgenodigd voor een feestje en zit nu al twee dagen op zijn kamer. Als ik vraag hoe het gaat, zegt hij: ‘Laat me met rust’. Ik wil hem niet bevestigen in dat slachtoffergedoe.”

Moeder groeide zelf op met “niet zeuren, doorgaan”. Ze wil steunend zijn, maar is bang om verdriet groter te maken.

- Valideer zonder het verhaal als feit te bevestigen.
- Probeer 1 emotie-labeling.
- Onderzoek behoefte: ruimte én verbinding?
- Formuleer een grens/volgende stap pas op het einde.

Vraag aan observator: waar bleef de hulpverlener echt nieuwsgierig?

Terugkoppeling & vragen

Wat merkte je?

- 1 Wanneer ontstond er meer contact?
- 2 Waar wilde je te snel geruststellen, verklaren of oplossen?
- 3 Welke stap voelt natuurlijk en welke vraagt oefening?

3 ankers om mee te nemen

Vertraag Valideer Los pas daarna samen op

Ruimte voor vragen



Spiekbriefje

Geen scripts, wel taal/houvast/kompas om op terug te vallen wanneer je zelf even vastloopt.

Zie de emotie Primair? Secundair? Match de intensiteit?

**Benoem de
emotie** Met emotiewoorden! (niet vragend)

Valideer OMDAT en omdat en omdat! Vanuit de beleving van het kind.

Behoefte Welke nood is passend?

Naar oplossing “let’s fix it” maar ook soms een grens!

Let op met: “maar”, “toch”, “je moet gewoon...”, “maak het niet groter”, “er is niets om emotioneel te zijn”.

VERDER op weg

Vragen?

Sofie.bettens@conciente.be

Groepsreeks Veerkrachtig
ouderschap:

<https://www.huisvanhetkindantwerpen.be/activiteiten/groepssessies-veerkrachtig-ouderschap>

Sara/ Pangg netwerk

www.psychologischezorg-pa.be



Bronnen & inspiratie

- Gottman, J. M., & DeClaire, J. (1997). *Raising an emotionally intelligent child: The heart of parenting*. Simon & Schuster.
- Lafrance, A., Henderson, K. A., & Mayman, S. (2020). *Emotion-focused family therapy: A transdiagnostic model for caregiver-focused interventions*. American Psychological Association.
- Lafrance, A., & Miller, A. P. (2020). *What to say to kids when nothing seems to work: A practical guide for parents and caregivers*. Routledge.
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421–428.
- Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2017). *The boy who was raised as a dog: And other stories from a child psychiatrist's notebook—What traumatized children can teach us about loss, love, and healing* (Rev. ed.). Basic Books.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2011). *The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind*. Delacorte Press.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2014). *No-drama discipline: The whole-brain way to calm the chaos and nurture your child's developing mind*. Bantam.
- Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2013). *Parenting from the inside out: How a deeper self-understanding can help you raise children who thrive* (10th anniversary ed.). TarcherPerigee.