

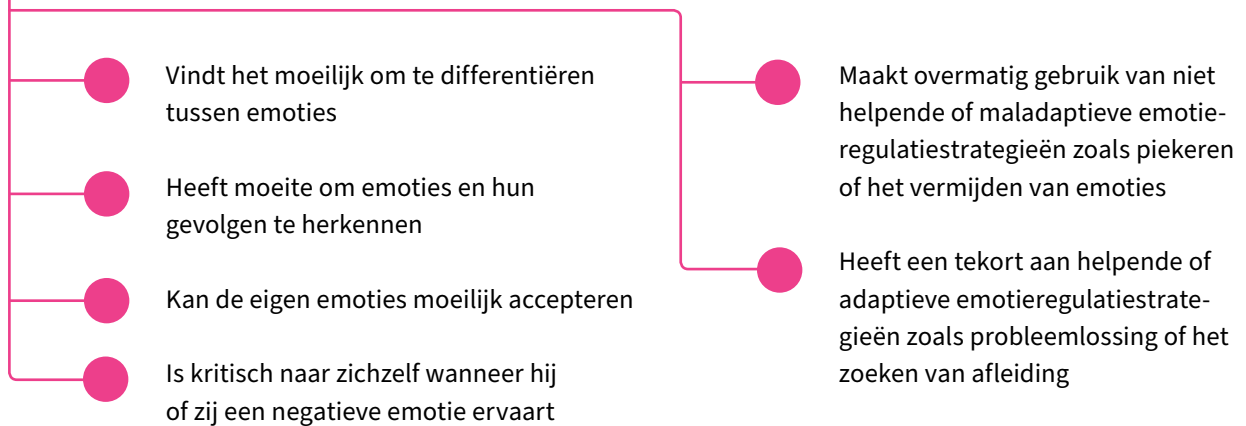
## Cognitieve gedragstherapie bij emotieregulatieproblemen



Emotieregulatie verwijst naar de set van competenties die wordt gehanteerd om te bepalen welke emoties iemand heeft, wanneer ze ervaren worden en hoe ze worden uitgedrukt. Problemen in emotieregulatie komen frequent voor bij verschillende problemen en spelen een transdiagnostische rol in het ontstaan en instandhouden van psychopathologie in het algemeen.

### Hoe herken je emotieregulatieproblemen?

De cliënt:



### Feiten

- Emotieregulatie is een paraplubegrip waar verschillende emotionele competenties onder vallen, zoals emotioneel bewustzijn, emotionele zelfondersteuning en emotieregulatiestrategieën
- Emotieregulatiestrategieën worden op basis van hun langetermijneffecten op emotioneel welbevinden gelabeld als maladaptief of adaptief
- Er bestaat niet slechts één juiste emotieregulatiestrategie. Juist het flexibel inzetten van verschillende emotieregulatiestrategieën afhankelijk van de situatie en context is gunstig
- Emotieregulatiestrategieën aanleren is enkel mogelijk wanneer iemand beschikt over een aantal emotionele competenties zoals kunnen ontspannen, het vertonen van emotioneel bewustzijn, gevoelens kunnen accepteren en beschikken over voldoende emotionele zelfondersteuning



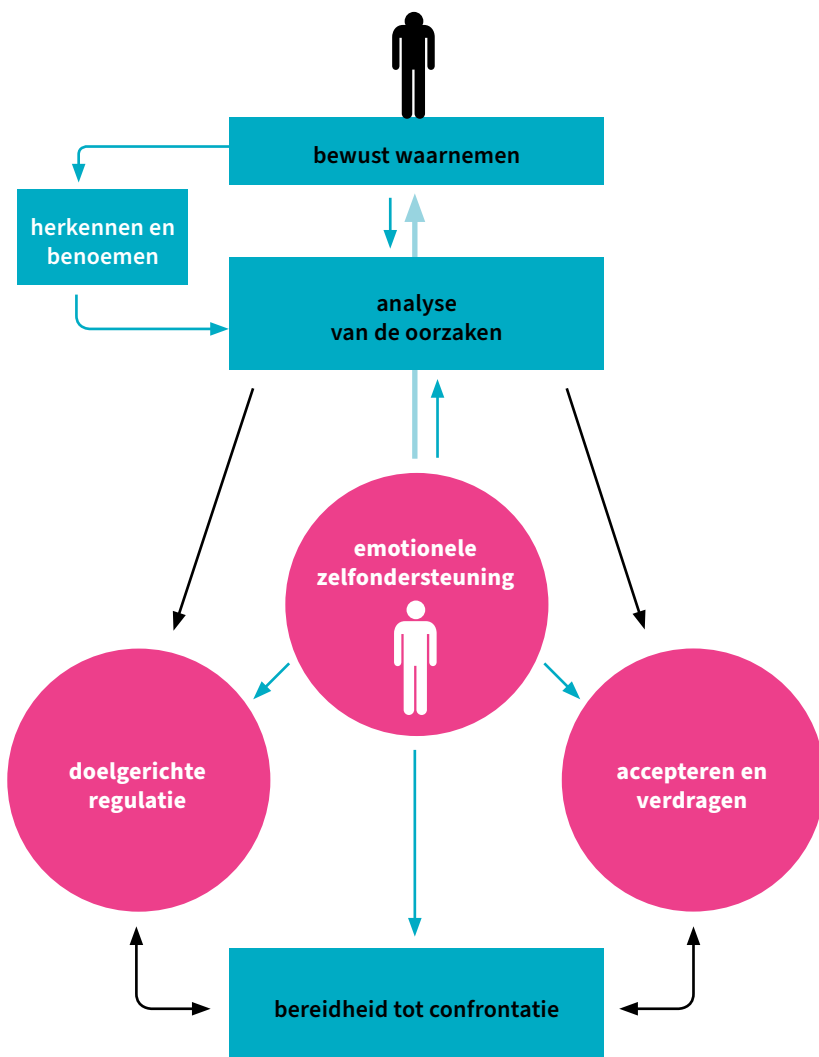
Cognitieve gedragstherapie lijkt voor een vermindering van psychische klachten te zorgen

### Cognitieve gedragstherapie bij emotieregulatieproblemen

- Vergroot de emotionele weerbaarheid en draagt bij aan de effectiviteit van de therapeutische zorg
- Is vaak geen opzichzelfstaande behandeling, maar wordt over het algemeen toegevoegd aan - of voorafgegaan door - een stoornis-specifiek behandelprogramma
- Is kortdurend: ongeveer twaalf sessies van elk maximaal twee uur. Tussen sessies wordt thuiswerk gegeven, wat wordt beschouwd als een essentieel onderdeel van de behandeling
- Leert cliënten dat emoties niet rechtstreeks te beïnvloeden zijn, dat emoties waardevol zijn en dat je in staat bent emotioneel moeilijke situaties de baas te worden
- Werkt ook aan het ontwikkelen van een constructieve attitude ten aanzien van negatieve gevoelens, het aanleren van adaptieve emotieregulatiestrategieën en het balanceren tussen verandering en acceptatie

## Hoe motiveer je een cliënt voor cgt?

Om een cliënt te motiveren voor het volgen en succesvol doorlopen van een emotieregulatietraining is het belangrijk om informatie te geven over de inhoud en het verloop van de training. Bovendien kan het helpen om aan te geven op welke manier de aan te leren competenties kunnen helpen bij de individuele psychische klachten. Ook het formuleren van een positief persoonlijk doel kan helpen. Bij kinderen en adolescenten wordt daarnaast ingezet op psychoeducatie gericht op de ouders om hen bewust te maken van hun invloed op de emotieregulatie van hun kind en hoe zij de transfer naar de thuis- en schoolcontext kunnen faciliteren.



## Groepsprogramma's

Voor volwassenen is er een groepsprogramma (Training Emotionele Competenties (TEC)) dat theoretische is onderbouwd door het Adaptive Coping with Emotion (ACE) model. Voor kinderen en adolescenten vanaf 10 jaar is de TEC uitgebreid en aangepast aan de leefwereld van kinderen en adolescenten (EmotieREgulatie training voor Kinderen en Adolescenten (EuREKA)).

## Comorbiditeit

Problemen in emotieregulatie komen voor bij verschillende psychische problemen waaronder depressie, angst, eetstoornissen, verslaving en gedrags- en aandachtsproblemen. Emotieregulatieproblemen worden dan ook beschouwd als *transdiagnostisch* en komen voor bij zowel kinderen en adolescenten als volwassenen.

## Wie behandelt emotieregulatieproblemen?

Verwijs je cliënt bij voorkeur door naar een behandelaar met ervaring in de behandeling van emotieregulatieproblemen én in de behandeling van de specifieke psychische problematiek waarmee de cliënt is aangemeld. Therapeuten met een registratie bij de VGCT hebben een opleiding gevolgd in cognitieve gedragstherapie en hebben vaak ook een BIG-registratie. VGCT-leden zijn te vinden via de website [vgct.nl](http://vgct.nl) → vind een therapeut.

Figuur 1. Het Adaptive Coping with Emotion (ACE) model dat de theoretische basis vormt voor de TEC en EUREKA