Emoties in de praktijk

Eva Van Ginderdeuren & Anky De Frangh

1

Wie zijn wij?

EVA VAN GINDERDEUREN

Kinderarts

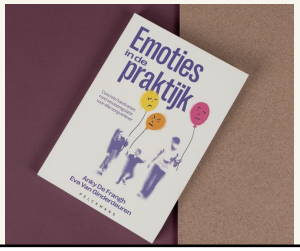
ANKY DE FRANGH

Klinisch psycholoog

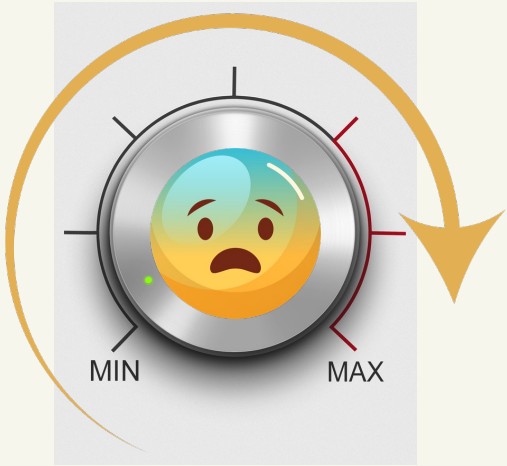
EMOTIES IN DE PRAKTIJK



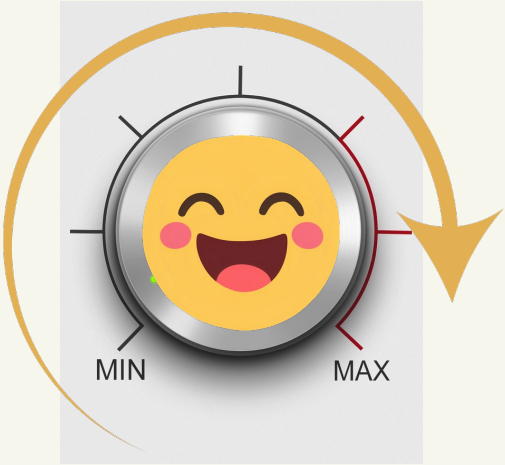




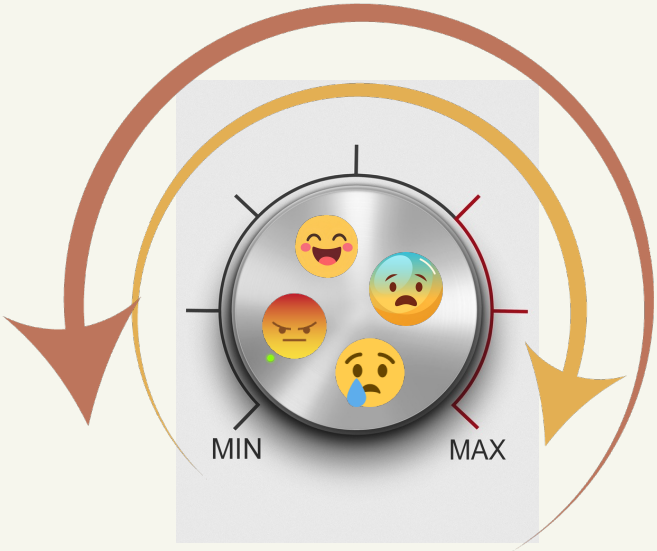
2



3



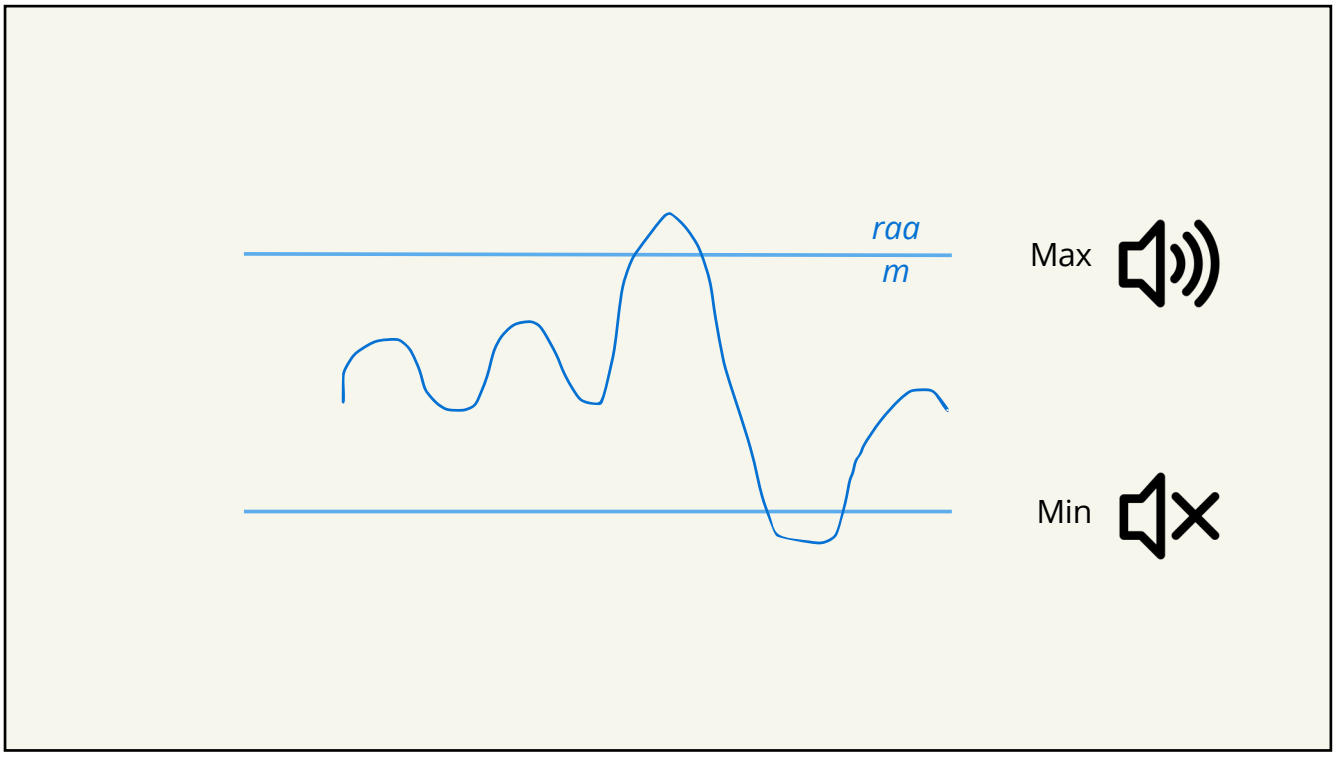
4



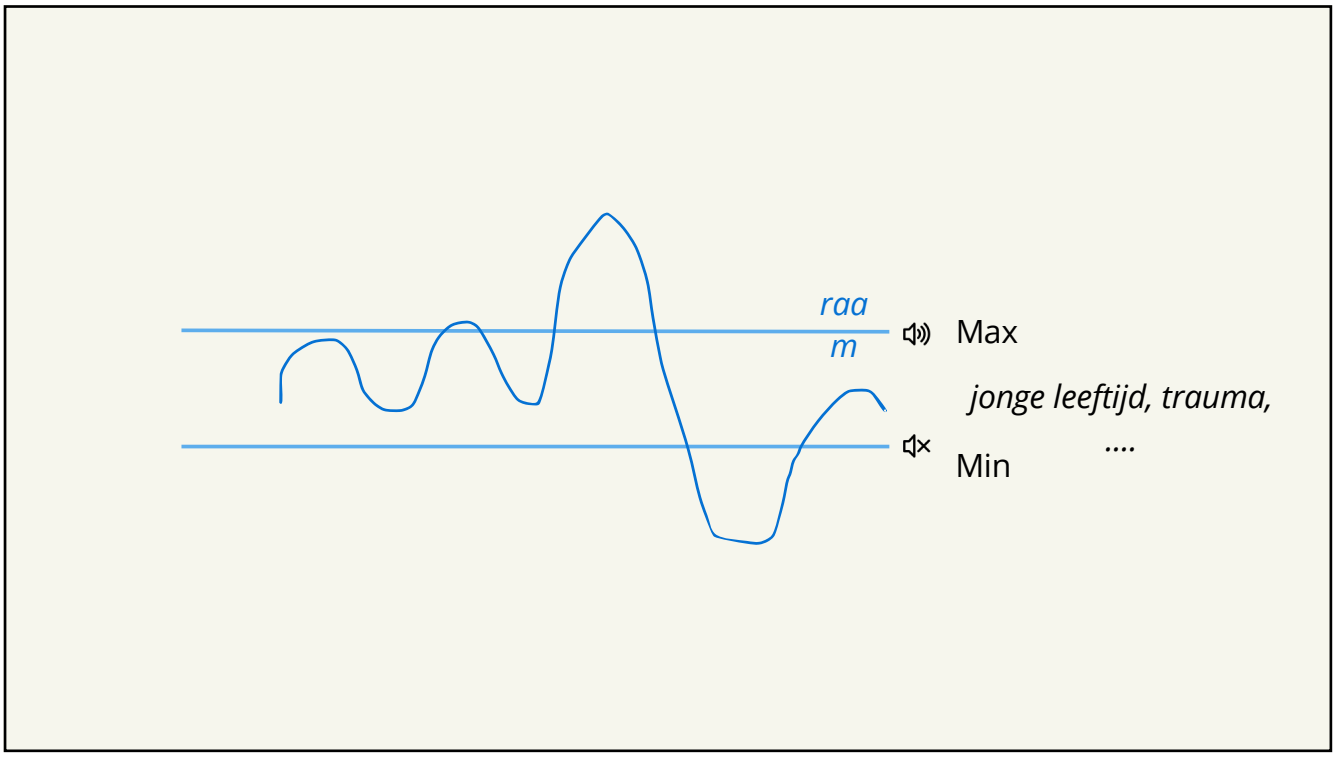
5



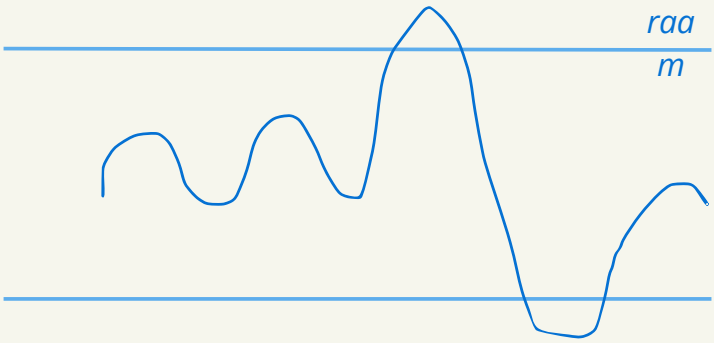
6



7



8

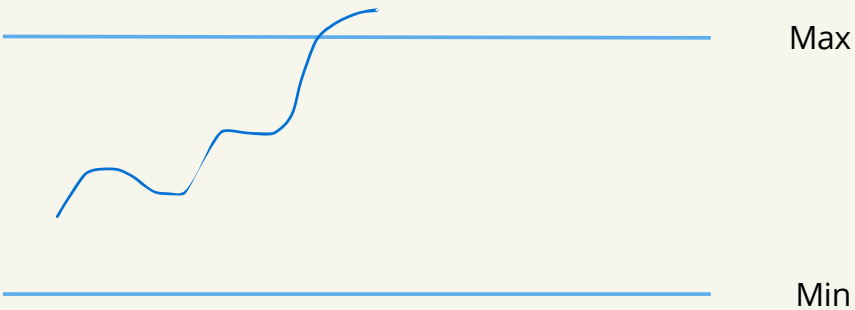


ouder worden, leerproces van coregulatie-zelfregulatie

9



dysregulatie



10

Wilt u uw kind even vasthouden?

Dit is de meest gestelde vraag die ik krijg tijdens een controle of onderzoek in het ziekenhuis. En nee, het gaat hier niet over de gezellige knuffelvariant, dit gaat over 'de houdgreep'. Door het woord 'even' klinkt het bijna alsof het eigenlijk niks voorstelt. Bijna. Want in het geval van mijn dochter Bommel is het nooit 'even'. En elke keer vraag ik me af: is die houdgreep nou wel echt nodig, kan het niet anders?

Ik heb ooit eens bijgehouden wat er in één jaar aan medische dingen bij Bommel gebeurde:

- 32 x bloedprikken,
- 68 onderzoeken, tests & scans,
- 7 dagopnames,
- 63 ziekenhuisovernachtingen
- 15 bezoeken aan de Spoedeisende Hulp.
- 4 chirurgische ingrepen

Dit komt neer op een totaal van 189 handelingen in 1 jaar tijd.
In Bommels geval betekent dit 189 x dwang in 1 jaar…
En dan reken ik nog niet eens al die dingen mee die tussentijds 'even snel' gebeuren in het ziekenhuis, zoals: infusen prikken & vervangen, injecties, pleisterwissels, temperatuurmetingen, bloeddrukmetingen, katheters inbrengen, hechtingen verwijderen, etc, etc. 189 x dwang is wat mij betreft – op zijn zachtst gezegd – veel te vaak, maar op deze manier gaat het bij haar altijd: in de houdgreep. En wij zijn daar eigenlijk in meegezogen, zo gaat het immers in het ziekenhuis…

Over Vera



Ik ben Vera, oprichter van Mantelmama, getrouwd met Tycho en de trotse moeder van 2 dochters: Fiene (17) en Bommel (14). Totaal onverwacht blijkt Bommel een zorgintensief kind.

mantelmama.nl

11

Wat gebeurt er bij dysregulatie?



12

HANDMODEL

Dr. Daniel Siegel

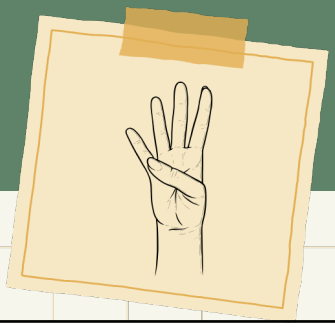
denkende brein

plannen, organiseren, emoties reguleren, rekening houden met anderen, lange termijn denken, impulscontrole, logica,...

emotionele brein

verwerking info, autonoom zenuwstelsel, fight, flight, freeze

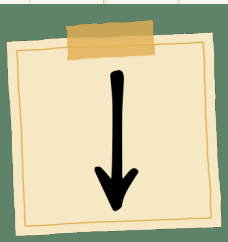


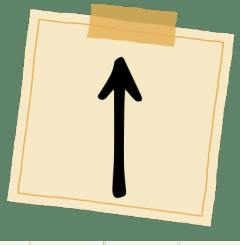


13

Grote valkuil







Top down

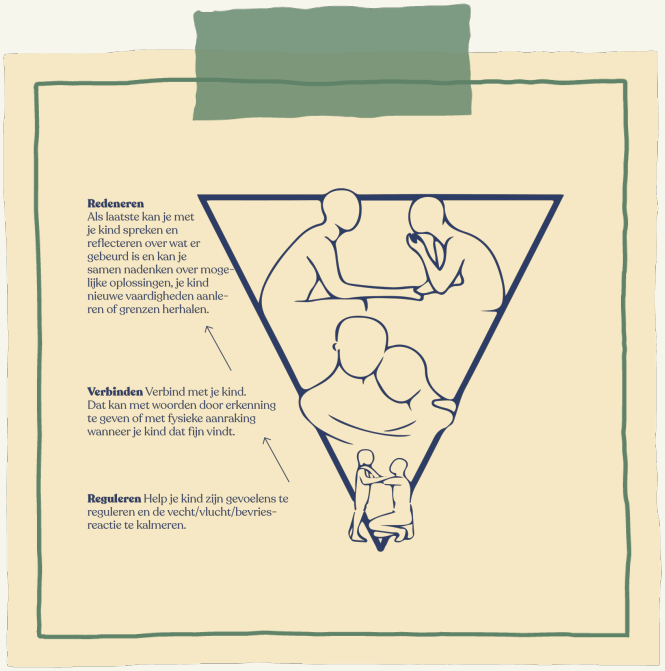
de logica aanspreken
gedrag aanpassen

Bottom up

de emmer aanpakken

14

bij dysregulatie:



15

COREGULATIE

Veiligheid uitstralen

GEZICHTSUITDRUKKING

- Straal begrip en erkenning uit.
- Zorg voor een ontspannen, open en uitnodigende gezichtsuitdrukking. Glimlach nadrukkelijk.
- Ontspan je kaak en wenkbrauwen.

HOUDING

- Neem een ontspannen en open houding aan. Laat je schouders zakken, en open je armen.
- Zorg, indien mogelijk, dat je niet frontaal tegenover de ander zit of staat.
- Beweeg langzaam en vloeiend.
- Zorg dat je handen zichtbaar zijn.
- Kom op ooghoogte (of onder de ooghoogte) van de ander.

Focus altijd eerst op zelfregulatie & blijf observeren hoe de ander reageert. Pas je reactie en houding aan indien nodig.

AANWEZIGHEID

- Blijf met je volledige aandacht aanwezig bij de ander, zonder afleiding.
- Let op afstand - nabijheid: geef de ander voldoende ruimte.

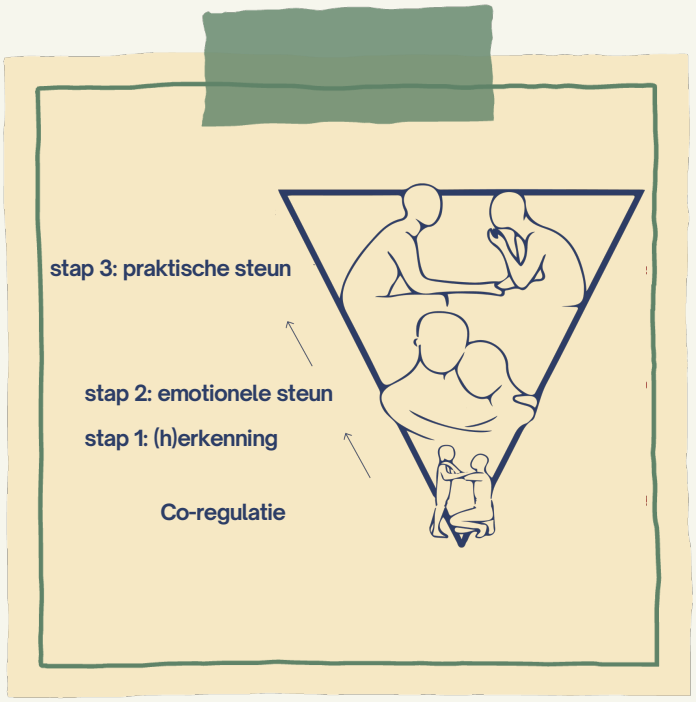
STEM

- Spreek met zachte en rustige stem .
- Gebruik voldoende en gepaste intonatie wanneer je spreekt. Niet monotoon. Stop warmte en begrip in je stem.
- Vertraag je ademhaling en spreektempo.
- Geef erkenning voor gevoelens of zeg even helemaal niets.

INHOUD

- De boodschap die je wil overbrengen is deze: "Het is oké. Jij bent oké. Wij zijn oké. Ik ben hier."
- Stel even geen vragen of eisen, geen 'Als...dan...', focus niet op gevolgen, overlaad de ander niet met informatie...

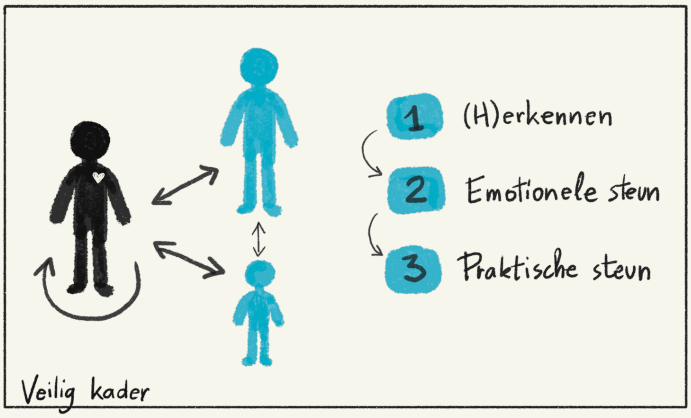
16



17

Emotieregulatie: de 3 stappen

HELP



18

Herkennen
Helpen benoemen
Erkenning geven



19

‘**Ik kan me voorstellen dat**… dit nieuws een grote teleurstelling is.’

‘**Zou het kunnen dat…** je verdrietig bent omdat je niet naar oma kan vandaag?’

‘**Ik hoor dat**… je overstuur bent.

‘Ik heb de indruk dat… je hier geen zin in hebt.’

‘**Ik kan me inbeelden dat**… je hier heel enthousiast over bent.’

‘**Ik kan snappen dat…** je het graag anders zou zien.

‘**Begrijpelijk dat**… je liever iets anders zou willen doen op dit moment.’

‘**Niet moeilijk dat je**… je niet begrepen voelde.

‘**Ik merk op dat… / Ik zie dat…** je stiller bent dan anders. Zit je met iets?’

‘**Ik kan nooit ten volle begrijpen hoe het voor jou is. Als ik me in jouw schoenen probeer te verplaatsen, kan ik me inbeelden dat je misschien…’**

20

‘**Ik kan me voorstellen dat**... dit nieuws een grote teleurstelling is.’

‘**Zou het kunnen dat...** je verdrietig bent omdat je niet naar oma kan vandaag?’

‘**Ik h**... bent.

‘**Ik heb**... in hebt.’

‘**Ik kan me i**... st over bent.’

‘**Ik kan**... u zien.’

‘**Begrijpelijk dat**... en op dit moment.’

‘**Niet m**... begrepen voelde.’

‘**Ik merk op dat... / I**... **dat...** je stiller bent dan anders. Zit je met iets?’

Klopt dat?
Is dat zo?

‘**Ik kan nooit ten volle begrijpen hoe het voor jou is. Als ik me in jouw schoenen probeer te verplaatsen, kan ik me inbeelden dat je misschien...**’

21

Emotionele steun



22

“Ik ben er voor jou”

- Troost
- Geruststelling
- Vertrouwen uitspreken in de ander: ‘Ik weet dat je doet wat je kan’
- Geloof in de ander: ‘Ik geloof erin dat je dit kan’.
- Verbinding: ‘We gaan dit samen aanpakken.’

23

Praktische steun



24

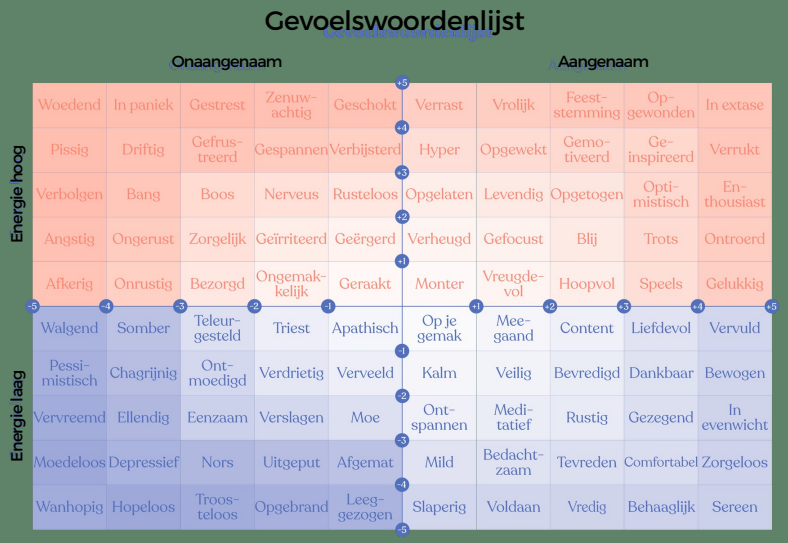
- Verwachtingen duidelijk maken of bijstellen (ondersteuning toevoegen)
- Uitleg geven / voorbereiden / inoefenen
- Alternatieven aanreiken
- Afleiding bieden
- Nieuwe vaardigheden aanleren & oefenen
- Samen naar een oplossing zoeken of een oplossing aanreiken
- Grenzen aangeven / Gedrag begrenzen

Deze stap is niet altijd noodzakelijk

25

HERKENNEN

Vraag 4:
Welke emoties herken je bij Fieke?



26

ERKENNEN

Zou het kunnen dat je het spannend vindt?
Je lijkt bezorgd, klopt dat?



27

EMOTIONELE STEUN

- Geruststelling: 'Ik ga je stap voor stap vertellen wat ik ga doen. Ik stop wanneer jij even pauze nodig hebt.'
- Troost: "Zou een knuffel van mama of papa helpen?"



28

PRAKTISCHE STEUN

- Duidelijkheid/voorspelbaarheid: Voordoen bij mama of papa wat je gaat doen.
- Vaardigheden aanleren: "Weet je wat mij helpt wanneer ik iets spannend vind? Ik zucht graag eens even uit dan, zullen we het samen doen?"
- PROSA bij paramedische procedures



29

COMFORT

- verdovende zalf/sedatie
- helpend taalgebruik
- comforthouding
- borstvoeding/tutje





RELAX

- In- en uitademen
- Uitblazen/zuchten
- Ontspanning (van spieren)

AFSTEMMEN

- Keuzes
- Laten meehelpen





AFLEIDING

- Spel
- Praten over interesses

30

EN DE OUDERS?

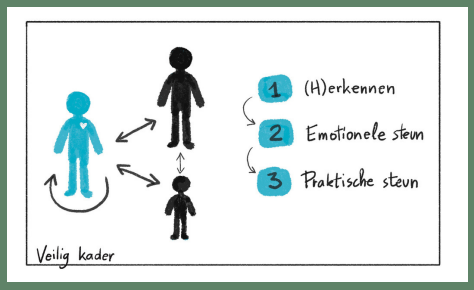
Geruststelling
Normaliseren
Betrekken



31

VERGEET JEZELF NIET

Geruststelling
Helpende gedachten: “Ik doe wat ik kan.”
Blijven ademen :-)



32

Het belang van herstel

‘Sorry, ik was gehaast en wilde vooral voortdoen. Ik heb geen ruimte gemaakt om even naar jou te luisteren. Dat was vast niet leuk voor jou.

Ik had dat anders moeten aanpakken. Sorry.’



33

Werken rond emoties is ook helpend werk

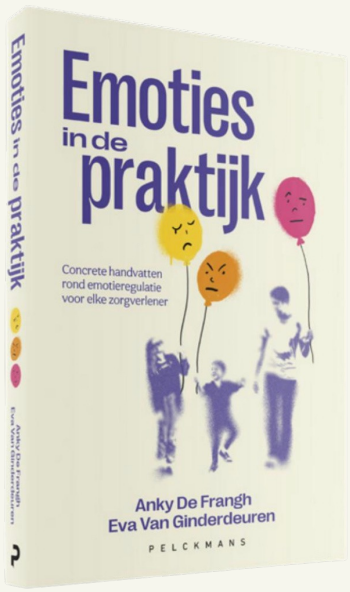


34

Referenties

- Schwartz, R., Hall, J. A., & Osterberg, L. G. (2021). Emotion in the Clinical Encounter. McGraw Hill
- Dickens, R., Leroy, P., Eppich, W., & Brenner, M. (2025). Trustful relationships between healthcare professionals and children: a concept analysis using Rodgers' evolutionary approach. European journal of pediatrics, 184(7), 464
- https://mantelmama.nl/het-gebruik-van-dwang-restraint-houdgreep-bij-kinderen-in-het-ziekenhuis/
- Lafrance, A., Henderson, K. A., & Mayman, S. (2020). Emotion-focused family therapy: A Transdiagnostic Model for Caregiver-focused Interventions. American Psychological Association.
- Film Fieke: Kinderziekenhuis 24/7
- Ertugrul, N., Hofman, I., & Deden, F. (2024). Als de dokter huilt: Artsen en andere zorgverleners over emoties binnen de medische wereld. Haystack.
- Royers, T. (2005). Emoties in de zorg. Bohn Stafleu van Loghum.
- Vingerhoets, A. (2021). De emotionele mens. Waarom onze emoties bepalen wie we zijn. Ambo/Anthos.

35



- ongepast gedrag begrenzen
- de-escaleren
- trauma-sensitief werken
- zelfzorg
- verbindend spel
- het model uitgewerkt in verschillende voorbeelden
- wat bij neurodivergentie, hoogsensitiviteit, mentale beperking, babies,...?
- ...

ZAS10 (tem 31/12/2026)
10% korting en gratis verzending
Enkel op website Pelckmans

36