

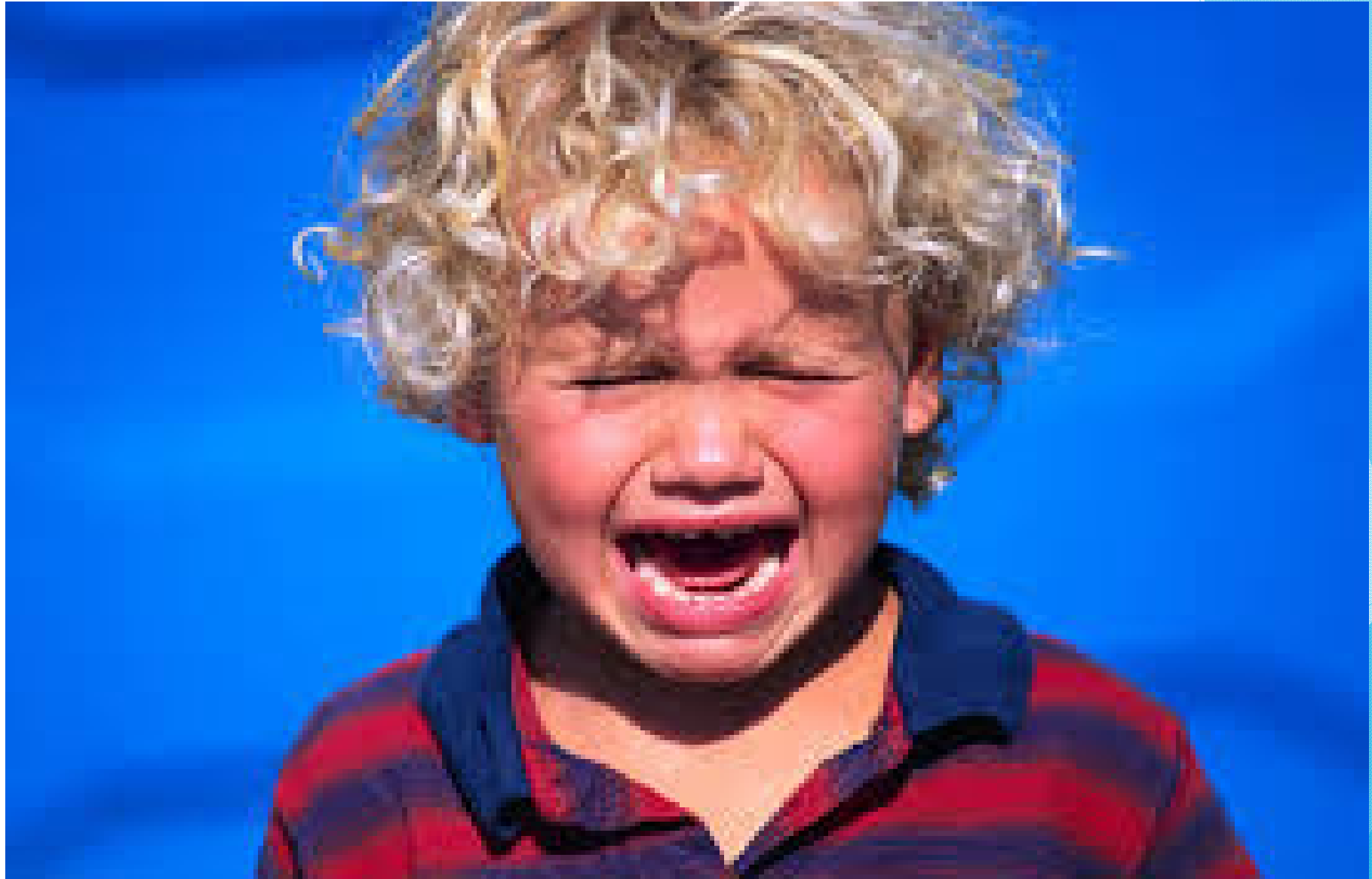
Omgaan met emoties als opvoeder/begeleider vanuit EFT

Naar meer handelingsbekwaamheid

Carl Adams

Social Practice lab, AP Hogeschool

27 november 2018



Wat is centraal als we naar menselijk functioneren kijken?



Waarom zijn emoties belangrijk?

▶ ..



Waarom zijn emoties belangrijk?

- ▶ Emotie vertellen ons wat we belangrijk vinden
- ▶ Emoties helpen ons duidelijk te maken aan anderen wat we willen
- ▶ Emoties maken ons tot mens = kwetsbaar
- ▶ Emoties doen ons leven = energie = motivatie



Wat doe jij als je emotioneel wordt?



Wat doe jij als je emotioneel wordt

- ▶ Alleen vb uit de klas lopen als het gebeurt
- ▶ Schaamte
- ▶ Boos op jezelf
- ▶ Boos op anderen
- ▶ Vluchten: vb. iets drinken
- ▶ Verbijten
- ▶ Erover spreken met iemand die wil luisteren

Wat doen we als hulpverlener als we met emoties bij een ander geconfronteerd worden?

- ▶ ...
- ▶ ...



Wat doen we als hulpverlener als we met emoties bij een ander geconfronteerd worden?

- ▶ Troosten
- ▶ Afleiden
- ▶ Wijzen op zaken die goed gaan
- ▶ Zeggen dat het wel overgaat
- ▶ Actief luisteren
- ▶ Empathie tonen
- ▶ ...
- ▶ ...

Kunnen we nog iets anders doen?

- ▶ Concept 'delen van het zelf': differentiëren: welk deel heeft welke emotie?
- ▶ Concept 'aandacht voor de beleving': de beweging naar binnen gericht
- ▶ Concept 'afstand': zoeken naar de passende afstand
- ▶ Concept 'emotieschema'

Concept: delen van het zelf.

- ▶ Het zelf (wie jij echt bent) kan je opdelen.
- ▶ Kan te maken hebben met functie of rol (zie deelidentiteiten) vb ik ben leraar, vader, partner, collega, enz
- ▶ Heeft vooral de bedoeling om zich beter te verhouden met moeilijke delen
 - ▶ Niet: “ik ben impulsief” MAAR “ik heb een impulsief deel”
 - ▶ Niet: “ik ben verdrietig” MAAR “iets in mij is verdrietig”
- ▶ Aandacht voor blokkerende aspecten
 - ▶ Kritische aspect: innerlijke criticus
 - ▶ Een emotioneel aspect dat er bovenop komt liggen: secundaire emotie: “ik ben kwaad op mezelf omdat ik verdrietig ben”

Concept: AANDACHT voor de beleving

Oefening met gans de groep.

Uitnodiging voor iedereen om zich comfortabel te zetten.

- ▶ Pauze nemen
- ▶ Aandacht verplaatsen van buiten naar binnen
- ▶ Letten op wat er zich aandient
- ▶ Zoeken naar een gepaste expressie (een woord, een beeld, een kleur,..)
- ▶ Ga na of deze expressie inderdaad 'klopt'
- ▶ Geniet ervan of vraag je af of er nog meer te ontdekken is?

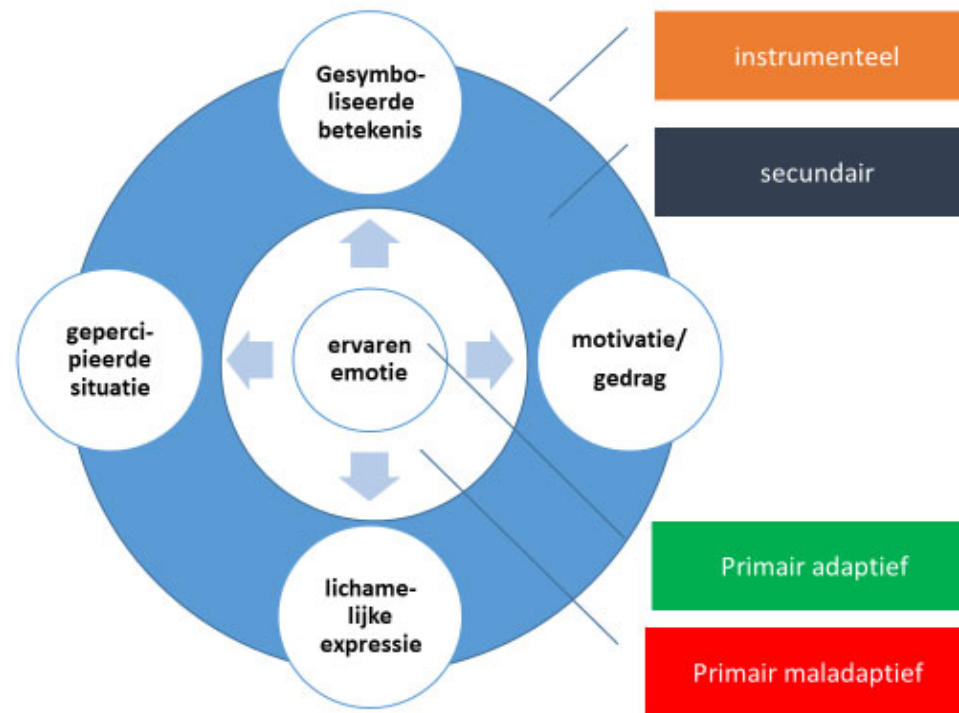
Concept: AFSTAND tav de emotie/ervaring

- ▶ Soms kan er ervaring te dicht of te ver staan: te dicht is overspoelend, te ver dan voel je niets meer.
- ▶ We zoeken naar de juiste afstand.
- ▶ Iedereen neemt een papiertje
- ▶ Schrijf met een woord/symbool op het papier dat verwijst naar een ervaring die emotioneel beladen is
- ▶ Plaats het papiertje in de ruimte op een gepaste afstand
- ▶ Ga na of de ervaring op een gepaste afstand ligt.

Concept: Emotieschema

- ▶ Er zijn vier aspecten aan een emotie
- ▶ Een manier om na te gaan welke voorkeur je hebt om expressie te geven aan je emotie (adaptief of passend)
- ▶ Ervaringsgericht (1. persoonlijk contact met personen/situaties (relaties, gebeurtenissen, belangrijke personen, verhalen,..) 2. symbolische expressie (elke uitdrukking van of over zichzelf, taal, muziek, kunst,..) 3. actieve expressie (elk gedrag dat passend is, dat verwijst naar behoeften, vb rusten,) 4. lichamelijke expressie (elke lichaamsbeweging, gelaatsuitdrukking, ..)
- ▶ Niet ervaringsgericht (1. externaliseren 2. rationaliseren 3. acting out 4. somatiseren)

Gedifferentieerde structuur van emotiebeleving = emotieschema



Emotietheorie (L. Greenberg, 2013)

- ▶ Emoties zijn verbonden met een verhaal, een gebeurtenis, een herinnering (kan ook ver in het verleden liggen). *Vb de echtscheiding van mijn ouders heeft me heel onzeker gemaakt in intieme relaties. Ik vrees vaak dat mensen me zullen verlaten.*
- ▶ Emoties verwijzen naar wat mensen denken over zichzelf, de ander en de wereld. *Vb ik zie mezelf als een impulsief persoon*
- ▶ Emoties zijn belangrijk als richtsnoer voor wat mensen belangrijk vinden. Wat zijn mijn noden, behoeften, verlangens,.. *Vb ik wil dat mensen eerlijk zijn tegen mij.*
- ▶ Emoties hebben ook een lichamelijke component: iets wat je voelt in je lijf *vb als ik iemand ontmoet dan voel ik in mijn lijf of het 'oké' is.*

Emotietheorie

- ▶ Niet altijd duidelijk wat de meest belangrijke emotie is. Vb iemand is kwaad, maar eigenlijk is hij verdrietig
- ▶ De manier waarop iemand emoties toont is niet altijd aangepast. De emotie is oké, vb ik ben boos maar de hevigheid in niet oké. De uiting is veel te hevig en dan overdondert het. Of de emotie is te vaag, onduidelijk waardoor ze ook niet kan gebruikt worden
- ▶ Soms begrijpen we een emotie niet, we geraken erin vast, ze komt telkens terug, maar we kunnen er niets mee. Dat vraagt wel wat werk om hier beter zicht op te krijgen.

Opdracht per drie

- ▶ Persoon A: vertelt een verhaal dat emotioneel beladen is (10 min)
- ▶ Persoon B: luistert aandachtig en helpt persoon A met de passende expressie
- ▶ Persoon C: luistert aandachtig en
 - ▶ vraagt zich af welke voorkeur in expressie persoon A heeft
 - ▶ Vraagt zich af hoe de afstand is tav de emoties
 - ▶ Controle ----- loslaten
 - ▶ Zorg ----- kritiek
- ▶ Nabespreking (10min)