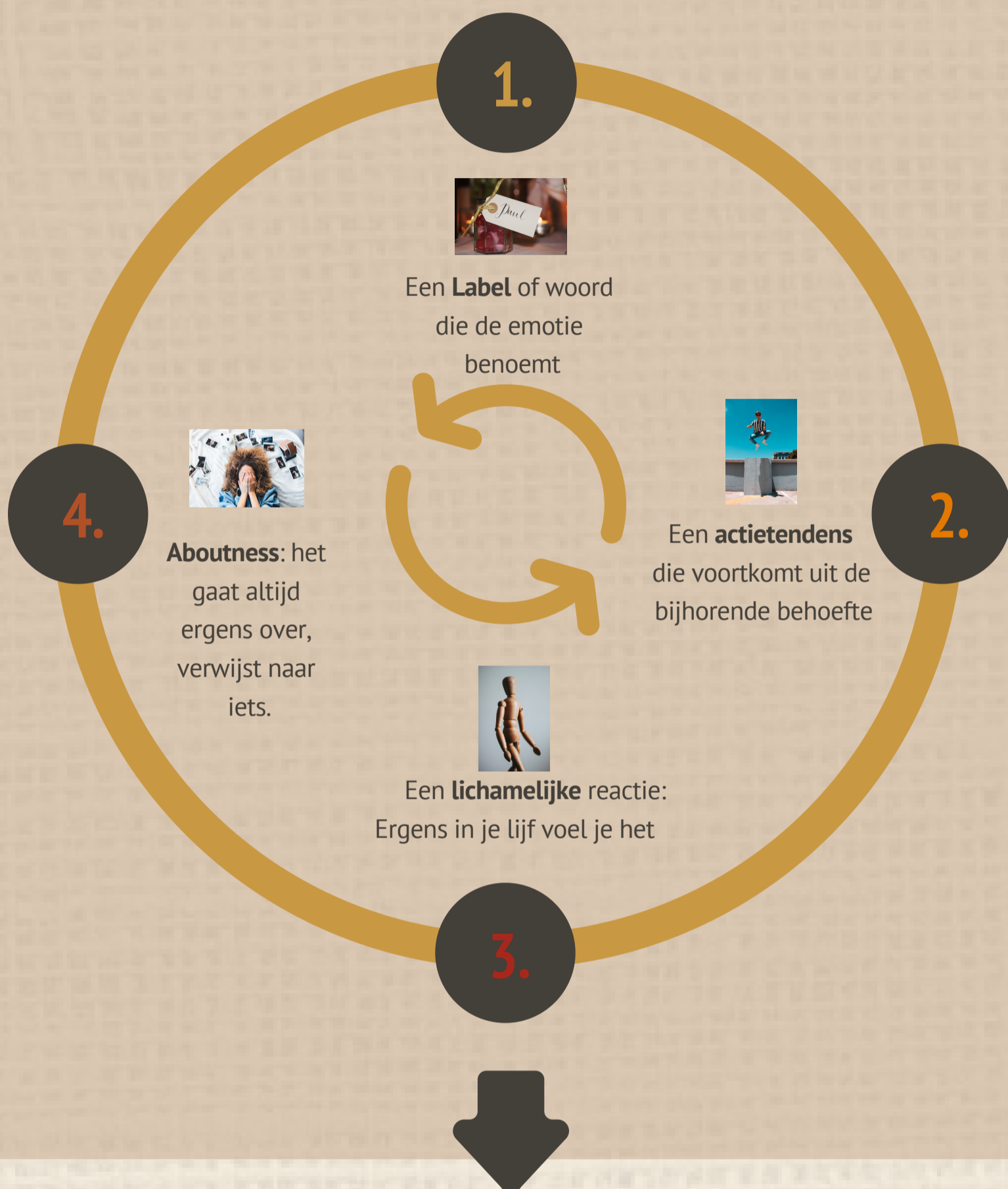


Emotieschema

Een emotie bevat altijd 4 van de volgende componenten



1. Label:

Een emotie kun je benoemen met een woord, een soort label. Maar je kunt het ook bijv tekenen of omschrijven.

2. Actietendens

Een emotie heeft een bijhorende behoefte. Door een emotie wordt je als het ware in actie gezet om die behoefte in te vullen.

3. Lichamelijke reactie:

Iedere emotie zet lichamelijke processen aan. Om die reden wordt er ook vaak gesproken over 'je gevoel'. Dit is eigenlijk de emotie die je letterlijk in je lichaam voelt.

4. Aboutness:

Een emotie wordt ergens door aangezet, gaat ergens over: je bent boos over, verdrietig door, emoties vallen niet uit de lucht, maar hebben betrekking op iets.

De supervoeler uitgelegd



Wat maakt iemand een supervoeler?

- Genetica - een super-voeler kan "op deze manier bedraad zijn"
- Ervaringen in het vroege leven kunnen de kans vergroten om een super-voeler te worden
- De ervaringen van de super-voeler zijn het meest intens tijdens de kindertijd en adolescentie. Die delen in de hersenen die helpen om emoties te kalmeren en reguleren, zijn pas op volwassen leeftijd volledig ontwikkeld.

Wat maakt een supervoeler uniek? Super-voelers

- Kunnen voelsprietten hebben voor emoties in hun omgeving
- Kunnen emoties zeer intens ervaren – zowel emoties van henzelf als van anderen
- Kunnen heel gemakkelijk de stress en emoties van anderen oppikken
- Kunnen gevoeliger zijn voor signalen van dreiging of gevaar in de omgeving (dit is de reden waarom zij bijvoorbeeld van streek raken als iemand zijn/haar stem verheft)
- Kunnen explosief reageren of net heel rustig
- Kunnen gemotiveerd zijn om anderen te helpen/ondersteunen om zichzelf te beschermen tegen het voelen van hun pijn
- Kunnen zich alleen voelen omdat andere mensen moeite hebben om hun pijn en/of emotionele ervaringen te begrijpen
- Kunnen vaak heel goed verbergen dat ze een super-voeler zijn – vaak om anderen of relaties te beschermen of omdat ze zich schamen over hun gevoelens.

Wat gebeurt er met supervoelers?

- Kunnen proberen strategieën te vinden om hun pijn te verminderen/ om hun emoties te vermijden -- soms door middel van ongezond gedrag
- Kunnen kwetsbaar zijn voor het ontwikkelen van eetstoornissen, angst, depressie, andere psychische aandoeningen, en sommige chronische gezondheidsproblemen. Dit vanwege de neiging emoties te vermijden en vooral als ze worden blootgesteld aan ingrijpende of chronische stressoren
- Hebben ondersteuning van hun omgeving nodig om hun emoties te beheersen totdat ze zelf de geavanceerde vaardigheden hebben ontwikkeld om dit te doen (en totdat hun hersenen volledig ontwikkeld zijn)
- Blinken vaak uit in de verzorgende beroepen (bijvoorbeeld als maatschappelijk werker, arts, verpleegkundige, psycholoog). Zij kunnen in de wereld buitengewoon goed presteren als ze eenmaal leren omgaan met de emoties die ze voelen.



EFFT 5Step Emotiecoaching



1. Geef aandacht aan de emotie

- Stel je in je hoofd voor welke emotie

2. Label en benoem de emotie

- Benoem! - NIET vragend
- Spreek het onuitgesprokene
- Geef woorden aan de emoties en lichamelijke ervaringen (felt sense): Verdrietig, bang, boos, schamen
- Zeg NIET: "ik begrijp het" of "ik weet het" (We weten of begrijpen het nooit 100%)
- Laat je niet vangen of afleiden door mis-cues!

3. Valideer de emotie

- Geef redenen
- Geef de boodschap "Ik begrijp je en het is logisch"
- Verplaats jezelf in de schoenen van je kind
- Onthoud dat valideren niet betekent dat je het ermee eens bent of dat je grenzen/ afspraken/regels moet veranderen

4. Kom tegemoet aan de behoefte (die hoort bij de emotie)

- Troost verzacht verdriet
- Bescherming / geruststelling bij angst
- Help om grenzen te stellen bij woede
- Stel de schaamte gerust dmv validatie van persoon
- Stel waar nodig grenzen

5. Kom tegemoet aan de behoefte (die hoort bij de emotie)

- Verwijs naar een andere activiteit, gedachte, omgeving.
- Biedt afleiding
- Probleem oplossen / (samen) een oplossing bedenken



Connection before correction

door stap 1, 2, 3 en 4 maak je vooral **connectie** met je kind. Hierdoor voelt hij/zij zich begrepen. Ook wordt het 'alleen zitten met dat vervelende gevoel' voor je kind minder. Bovendien voelt hij/zij jou als ouder meer nabij en naast zich als luisterende begripvolle ouder. Hierdoor voelt je kind uiteindelijk minder/geen drang of behoefte meer om te discussieren, je te overtuigen van zijn kant van het verhaal, enz. Bovendien maakt het je kind daardoor toegankelijker om dingen toe te laten die je wil dat hij leert, bijstuurt of bijvoorbeeld een helpend idee waarvan je vermoed dat het kan helpen: **correctie**.

Link naar video 'name it to tame it' van Prof. Dan Siegel:

<https://youtu.be/ZcDLzppD4Jc>

Link naar video: Sympathy vs Empathy van Brené Brown

<https://youtu.be/KZBTYViDPIQ>



5Step Emotiecoaching: Cheat Sheet (Spiekbrief)



1. Begin Emotiecoaching met:

Mogelijke startzinnen:

- *Het lijkt misschien*
- *Ik vraag me af of.....*
- *Ik kan me voorstellen dat jij je (ook) voelt alsof.....*
- *Ik zie iets in je gezicht dat me zegt dat je misschien.....*

2. Vervolg de zin startend met een 'emotiewoord':

Woorden om **boosheid/woede** te beschrijven:

- ★ Geïrriteerd
- ★ Gefrustreerd
- ★ Boos
- ★ Woedend
- ★ Razend
- ★ Furieus
- ★ Vol woede
- ★ Haat

Woorden om **verdriet** te beschrijven:

- ★ Teleurgesteld
- ★ Verdrietig
- ★ Droevig
- ★ Triest
- ★ 'Sad'



Woorden om angst te beschrijven:

- ★ Bang
- ★ Angstig
- ★ Doodsbang
- ★ Benauwd

Woorden om schaamte te beschrijven:

- ★ Vol schaamte
- ★ Beschaamd
- ★ Verlegen
- ★ Alsof er iets mis met je is
- ★ Alsof je niet goed genoeg bent
- ★ Onwaardig/waardeloos
- ★ Onverdiend

Andere gevoelens om op te letten en te labelen:

- ★ Eenzaam
- ★ Hopeloos
- ★ Jaloers
- ★ Schuldig



De validatie van boosheid/woede



Boosheid/Woede is een basisemotie. Dit betekent dat iedereen boosheid ervaart. Om een emotie te doorvoelen, moet deze worden uitgedrukt en aanvaard. Onderdrukte of ingehouden woede is bijzonder giftig. Het kan symptomen van angst, depressie, obsessief compulsieve problemen en eetstoornissen aanwakkeren. Ook zelfbeschadigend gedrag en suïcidaliteit kunnen versterkt worden. Het ondersteunen van je kind bij de uiting van de woede kan een ongelooflijk krachtig hulpmiddel zijn voor herstel. Door je kind te helpen zijn woede te uiten, kan je soms zelfs een onmiddellijke vermindering van de symptomen zien. Het maakt het ook minder waarschijnlijk dat ze zullen reageren met verbale of fysieke agressie.

Als het zo belangrijk is, waarom is het dan zo moeilijk om de woede van mijn kind te valideren?

Het vermogen om kalm, open en niet-defensief te blijven wanneer we geconfronteerd worden met de woede van een ander, is niets minder dan een superkracht - vooral wanneer die woede op ons is gericht. Onze automatische reactie is namelijk om zelf ook offensief of defensief te reageren. Daarbovenop hebben ouders generaties lang geleerd dat woede van kinderen respectloos is en niet getolereerd mag worden. Als gevolg hiervan hebben we, wanneer onze kinderen boos zijn, ongeacht hun leeftijd, vaak de behoefte om dit te stoppen/ af te sluiten/ te onderdrukken.

Mensen die moeite hebben om assertieve woede te uiten, zijn eerder geneigd hun eigen behoeften te negeren om conflicten te vermijden.

Kinderen die explosief zijn, kunnen baat hebben bij validatie om de “storm in hun hersenen” te kalmeren en andere, meer geschikte manieren te vinden om te communiceren dat niet alles goed is. Als een kind begint te schreeuwen of provocerende taal gebruikt, betekent dit meestal dat hij/zij zich niet gehoord voelt en dat hij/zij behoefte heeft aan validatie en verbinding.

Het samen omgaan met woede kan tot een verdieping van de relatie leiden. Je kind



moet ook leren hoe hij boos kan worden en door woede heen kan gaan, om een aantal van de grootste uitdagingen van het leven het hoofd te kunnen bieden.

Mijn kind is altijd boos. Zal ik dit patroon niet versterken?

Stel je voor dat woede is als de lucht in een ballon. Wanneer je de woede van je kind valideert, laat je langzaam de lucht uit de ballon ontsnappen. Met andere woorden, zijn/haar woede zal langzaam verdwijnen en daarmee ook voor zijn/haar symptomen. Als je kind snel en vaak boos wordt, kan je zien dat hun boosheid dient om diepere gevoelens van pijn te verbergen - waaronder angst, eenzaamheid, verdriet of schaamte. Door de woede te valideren, kun je je kind ook ondersteunen bij deze kwetsbare emoties. Dit zal leiden tot een verdere vermindering van de symptomen, naast andere positieve resultaten.

Mijn kind lijkt helemaal niet boos. Denk je echt dat dit zal werken?

Als je kind worstelt met psychologische problemen, ga er dan van uit dat er (tenminste ten dele) sprake is van onuitgesproken woede. Je mag er ook van uitgaan dat je kind bang is om boos op je te worden. Kinderen zijn bang dat hun woede de relatie negatief kan beïnvloeden. De beste manier om aan je kind te 'bewijzen' dat het oké is om boos op jou te zijn, is door hem/haar te helpen woede te uiten rond situaties uit het verleden die je valideert waarin

1. je kind pogingen deed om boosheid jegens jou te uiten of
2. het logisch voor hem/haar was om boos te zijn, maar dat niet geuit werd.

Als je kind je pogingen afwijst, laat hem/haar dan weten dat het normaal zou zijn om in die gevallen boos te zijn, en valideer zijn/haar mogelijke ervaringen, vooral als ze de neiging hebben om dit krachtige gevoel te uiten.

Voorbeeld

Communiceer bijvoorbeeld (mag zeker ook in je eigen woorden)

"Ik neem het je niet kwalijk dat je boos bent wanneer _____ omdat _____ en omdat _____."

opm: Zorg ervoor dat de toon en het volume afgestemd zijn op die van je kind, terwijl je ervoor zorgt dat de inhoud validerend en ondersteunend is.



Verbinding maken in relaties

Emotiecoaching stilte



Als een kind om wie je geeft zich afsluit voor pogingen tot verbinding, kan dat pijnlijk zijn voor alle betrokkenen. Vooral als je dit 'afsluitgedrag' als respectloos, onbeleefd of afwijzend interpreteert. Hoewel ze misschien overkomen alsof ze 'ruimte willen' en met rust gelaten willen worden, vertrouw er toch op dat er sterke (en vaak kwetsbare) onderliggende emoties zijn die juist wél aandacht nodig hebben.

De hieronder beschreven benadering lijkt misschien in strijd met wat we logisch vinden, maar het zal je kind helpen om zich open te stellen, verbinding te maken en steun te zoeken/aanvaarden. En op zijn minst dat jij verbinding maakt met hem/haar, waardoor het zich minder eenzaam voelt met zijn/haar gevoelens.

1. Stap: Valideer de stilte van je kind

Breng over dat je kunt begrijpen waarom hij/zij gesloten is voor je pogingen tot verbinding, en dit vanuit drie perspectieven:

a. Valideer vanuit het perspectief van je kind:

*"Ik kan me voorstellen waarom je niet met me wilt praten, **want** het kan heel ongemakkelijk zijn om met anderen over kwetsbare gevoelens te praten."*

b. Valideer vanuit het perspectief van de relatie:

*"Ik kan begrijpen waarom het moeilijk voor je zou zijn om met mij over je gevoelens te praten, **omdat** we niet altijd de gewoonte hebben gehad om over moeilijke dingen te praten."*



- c. Valideer vanuit je eigen perspectief*:

"Ik kan me voorstellen waarom je zou zwijgen, omdat ik in het verleden niet altijd je gevoelens heb begrepen of geaccepteerd."

!! Dit perspectief is waarschijnlijk het krachtigst.

2. Stap: Valideer de emotionele toestand(en)

Zoom in op de emoties (boosheid, verdriet, angst, eenzaamheid, hopeloosheid, walging) waarvan je denkt/aanvoelt dat die aan de basis liggen van de weerstand om zich open te stellen. Onthoud: gissen is vaak beter dan vragen stellen.

"Ik kan me voorstellen dat je onder de stilte misschien boos bent omdat... omdat . . . , omdat . . ."

"Ik kan me ook voorstellen dat je onder je zwijgen misschien verdriet voelt omdat . . . omdat . . . omdat . . ." (Herhaal met angst, eenzaamheid, hopeloosheid...)

3. Stap Biedt ruimte en verbinding

Het op deze manier tegemoet treden van het stilzwijgen straalt begrip en respect uit. Dit ondersteunt het aangaan van verbinding, en moedigt je kind aan om zich uiteindelijk open te stellen. Sterker nog, we merken dat het moeilijk is voor velen te blijven zwijgen of de verbinding te verbreken wanneer ze dit soort onvoorwaardelijke steun en begrip krijgen.

Bijvoorbeeld kun je misschien aan je kind communiceren:

_____ (naam van je kind), ik wil dat je weet dat ...

- a) "dat er ruimte is voor jou om te bouwen aan het vertrouwen ...",
- b) "dat je de tijd kunt nemen ...", en dat
- c) "er geen druk is om op dit moment met mij om te gaan ...".

Je kan ook communiceren dat:

- d) "Ik zal er voor je zijn, wat er ook gebeurt...".



Emotiecoaching 2Step voor ouders

Tips & Tricks

“Emoties gaan als een lift omhoog, maar de deur naar de rede bevindt zich op de begane grond. Emotie coaching kan je daar brengen.”

Dr. Adele Lafrance



Emotie coaching is een universele attitude om het gedragsmatige en emotionele welzijn van kinderen, adolescenten en volwassenen te ondersteunen. Het kan worden gebruikt als een 'hier en nu'-techniek om contact te maken met je kind, gedrag om te buigen en uitbarstingen te voorkomen of tot rust te brengen. Het kan ook worden gebruikt om de ontwikkeling van emotionele gezondheid in het algemeen te ondersteunen. Maar hoe werkt het? Het omgaan met je kind met behulp van de principes en vaardigheden van emotie coaching activeert groeibevorderende processen in de hersenen wat leidt tot sterkere verbindingen tussen hersengebieden die betrokken zijn bij de regulatie van emoties. Daardoor zal uw kind, door herhaaldelijk en over een langere tijd, emotie coaching te ervaren, het vermogen ontwikkelen om zijn eigen emoties te beheersen in plaats van gedrag te vertonen, symptomen te ontwikkelen of anderen nodig te hebben om zich goed te voelen.



Stappen van emotiecoaching - korte versie

Klaar om te beginnen? Eerst en vooral - check in bij jezelf. Ben je rustig? Zo niet, haal diep adem. Rustig. De adem is als de afstandsbediening van de hersenen. Het is absoluut een krachtige, maar ondergewaardeerde hulpbron die direct beschikbaar is en het voor u gemakkelijker zal maken om de stappen van emotie coaching uit te voeren die hieronder worden beschreven.

1. Stap: Leren valideren

VDe eerste vaardigheid van emotie coaching is om je kind te valideren. Je kan dit doen door "MAAR" te veranderen naar "OMDAT". Als je kind je bijvoorbeeld vertelt dat hij verdrietig is omdat hij een familie-bijeenkomst heeft gemist, in plaats van te beginnen met een typische reactie als:

"Ik kan begrijpen waarom je je misschien verdrietig voelt, **maar** er is altijd een volgende keer"

Begin je eerst met je voor te stellen **waarom** het logisch is voor hem/haar om verdrietig te zijn en dan je begrip over te brengen met het woord "omdat", zoals:

"Ik kan begrijpen waarom je je misschien verdrietig voelt **omdat** je weet dat je het plezier gaat missen"

De emotionele ervaring van je kind valideren - zelfs als je het er persoonlijk niet mee eens bent - zal een kalmerend effect hebben op je kind. In feite is validatie het meest effectief als er ten minste drie "omdat" worden benoemd. Bijvoorbeeld... "Ik kan begrijpen dat je je misschien verdrietig voelt **omdat** je weet dat je het plezier gaat missen; en omdat je hier erg naar uitkeek; en omdat je niet weet wanneer je nog een kans krijgt". Je hoeft niet elke keer het woord 'omdat' te gebruiken, maar dit kan helpen de validatie te structureren totdat dit natuurlijker wordt.

Als je de effectiviteit van deze vaardigheid (valideren) nog wil vergroten, match dan je eigen **toon en het volume** aan die van je kind. Als je kind zich



bijvoorbeeld down voelen, zeg het dan laag en langzaam. Als je kind boos is, zeg het dan met energie (maar niet boos). Door dit te doen, worden de emotionele circuits in hun hersenen letterlijk tot rust gebracht.

2. Stap 2a: Validatie - Voldoe aan de emotionele behoefte

Zodra de ander zich gevalideerd voelt, kun je emotionele steun bieden. Elke emotie heeft een specifieke emotionele behoefte. Als je kind verdrietig is, bied hem/haar dan troost (bijvoorbeeld een knuffel). Als hij/zij boos is, help hem/haar dan te communiceren wat hij/zij nodig heeft (bijv. ruimte, een grens, zich gehoord voelen). Als je kind schaamte of angst voelt, kun je geruststelling en praktische ondersteuning bieden.

Onze samenleving is diep geconditioneerd om geruststelling te bieden wanneer iemand met ons deelt dat ze op de een of andere manier worstelen. Geruststelling bieden ZONDER validatie is echter ineffectief, hoe vaak we ons hiertoe laten verleiden. De kans is groter dat geruststelling het gewenste effect heeft, wanneer deze wordt voorafgegaan door doordachte en onderbouwde validatie.

Stap 2b: Validatie - voldoe aan de praktische behoefte

Eindelijk is het dan tijd voor het oplossen van problemen! Wanneer we worden geconfronteerd met een emotionele uitdaging, willen de meesten van ons meteen beginnen met het "repareren". Als je de bovenstaande stappen echter overslaat, zal je mogelijk weerstand ervaren tegen je pogingen om het emotionele probleem op te lossen. Je kind kan ook gefrustreerd raken, misschien het gevoel hebben dat je niet luistert. Daarom is de volgorde waarin je deze stappen doorloopt erg belangrijk. Pas nadat je je kind hebt gevalideerd en emotionele steun hebt geboden, ondersteun je je kind praktisch.



Praktische tips

Bij het gebruik van de stappen van emotie coaching is de techniek van validatie van cruciaal belang. Het kalmeert de hersenen en maakt de ander meer open en flexibel voor troost, geruststelling, probleemoplossing - zelfs afleiding en begrenzen. Er zullen momenten zijn waarop je zult merken dat als je je kind eenmaal diep hebt gevalideerd, het niet eens nodig is om aan de emotionele en praktische behoefte te voldoen, omdat ze zich rustiger zullen voelen of zelf hebben bedacht wat ze nu moeten doen. Houd er echter rekening mee dat zodra je je kind begint te valideren, hij/zij in eerste instantie op de volgende manieren kan reageren:

"Waarom praat je zo tegen me? Dat is vreemd."

"Je kunt het onmogelijk begrijpen."

"Ik ben niet verdrietig - ik ben boos!"

Laat je niet ontmoedigen

... door dit soort reacties. Ze zijn normaal en te verwachten wanneer je een nieuwe communicatiestijl begint, vooral als er een voorgeschiedenis van spanning in de relatie is. Het is eigenlijk een goed teken dat je geliefde zich gehoord voelt en bereid is om meer met je te delen dan wat aanvankelijk aan de oppervlakte was. Blijf het validatie script gebruiken en zorg ervoor dat je elke keer drie maal "omdat" communiceert en de emotionele storm zal snel voorbij zijn.



Snelweg naar validatie



Hier zijn enkele handige zinnen om je op weg te helpen. Communiceren met je kind kan in het begin misschien onnatuurlijk aanvoelen, maar het is als het trainen van een nieuwe spier en het zal met de tijd gemakkelijker worden.

Ik begrijp waarom je je _____ zou voelen omdat X 3

Ik kan zien hoe je je daardoor zou kunnen voelen _____ omdat X 3

Het is logisch dat je je _____ voelt omdat X 3

Ik kan me alleen maar voorstellen hoe moeilijk dit moet zijn omdat... omdat X 3

Ik vraag me af dat je _____ bent omdat X 3

Ik kan begrijpen waarom je je _____ voelt omdat X 3

"Dit is zo _____" omdat X 3



EFFT 2Step Emotiecoaching

Werken aan vloeiendheid voor ouders

De souffleur



INLEIDING

Om je te helpen in enkele veel voorkomende situaties wat vloeiender te reageren hebben we een 'fluency builder' uitgewerkt. Deze 'scripts' kunnen je als het ware 'souffleren' in dergelijke situaties.



Ik wil mijn huiswerk niet maken!

Ik kan begrijpen waarom je je huiswerk niet wil maken, omdat ...

1. _____
2. _____
3. _____

Emotionele steunzin:

Praktische steunsuggestie:

Ik wil niet uit bed komen!

Ik kan begrijpen waarom je niet uit bed wil komen, omdat ...

1. _____
2. _____
3. _____

Emotionele steunzin:

Praktische steunsuggestie:



Ik wil minder eten!

Ik kan begrijpen waarom je minder wil eten, omdat ...

1. _____
2. _____
3. _____

Emotionele steunzin:

Praktische steunsuggestie:

Ik wil niet naar mijn afspraak gaan!

Ik kan begrijpen waarom je niet naar je afspraak wil gaan, omdat ...

1. _____
2. _____
3. _____

Emotionele steunzin:

Praktische steunsuggestie:



Ik wil mezelf snijden / drugs gebruiken!

Ik kan begrijpen waarom je jezelf wil snijden / drugs wil gebruiken, omdat ...

1. _____
2. _____
3. _____

Emotionele steunzin:

Praktische steunsuggestie:

Ik ben zo opgewonden/enthousiast!

Ik kan begrijpen waarom je zo opgewonden/zenuwachtig bent, omdat ...

1. _____
2. _____
3. _____

Emotionele steunzin (tip: bijhorende behoefte = delen in de vreugde):

Praktische steunsuggestie (optioneel):



Waarom probeer je zo tegen me te praten, alsof je mijn therapeut bent?!

Ik kan me voorstellen / begrijpen dat je zo verwonderd bent door wat ik zeg, omdat ...

1. _____
2. _____
3. _____

Emotionele steunzin:

Praktische steunsuggestie:

Ik wil niet dat je betrokken bent bij mijn behandeling!

1e laag: Ik kan me voorstellen / begrijpen waarom je me niet bij je behandeling wil betrekken, omdat ...

1. _____
2. _____
3. _____

Emotionele steunzin:

Praktische steunsuggestie:



*2e laag: onder die weerstand om me te betrekken, kan ik me voorstellen dat je je _____
voelt, omdat ...*

1. _____

2. _____

3. _____

Emotionele steunzin:

Praktische steunsuggestie:

Ik wil niet herstellen / beter worden!

1e laag: Ik kan me voorstellen / begrijpen waarom je niet wil herstellen / beter worden, omdat ...

1. _____

2. _____

3. _____

Emotionele steunzin:

Praktische steunsuggestie:



2e laag: onder die weerstand om te herstellen, kan ik me voorstellen dat je je _____ voelt, omdat ...

1. _____

2. _____

3. _____

Emotionele steunzin:

Praktische steunsuggestie:

Stilte ...

1e laag: Ik kan me voorstellen waarom je hier niet met mij over wil praten, omdat ...

1. _____

2. _____

3. _____

Emotionele steunzin:

Praktische steunsuggestie:



2e laag: onder die weerstand om met te praten, kan ik me voorstellen dat je je _____ voelt, omdat ...

1. _____

2. _____

3. _____

Emotionele steunzin:

Praktische steunsuggestie:

<.....>

1e laag: Ik kan me voorstellen waarom je <.....>, omdat _____

1. _____

2. _____

3. _____

Emotionele steunzin:

Praktische steunsuggestie:



2e laag: onder die weerstand om <.....>, kan ik me voorstellen dat je je _____ voelt, omdat ...

1. _____

2. _____

3. _____

Emotionele steunzin:

Praktische steunsuggestie:



EFFT spiekbrief 2-Step Emotiecoaching kader

Stap 1: Valideren

A. Begrijp hun ervaring (vanuit hun standpunt):

- *ik zou je kunnen begrijpen...*
- *ik kan me je voorstellen...*
- *Geen wonder dat je...*
- *Het zou logisch zijn dat je...*
- *Als ik mezelf in jouw schoenen plaats, kan ik me je voorstellen...*

...misschien voelen/denken/willen/niet willen _____

B. Laat zien dat je het "bevat/begrijpt" met oprechtheid en op een manier die hun positieve bedoelingen, kwetsbare gevoelens of pogingen tot verlichting van pijn weerspiegelt:

omdat 1: _____ omdat 2: _____ omdat 3: _____

Bijvoorbeeld:

#1 Ik kan begrijpen dat je zou kunnen voelen/denken/willen/niet willen _____ omdat

#2 Geen wonder dat je zou kunnen voelen/denken/willen/niet willen _____ omdat _____

#3 Het zou logisch zijn dat je zou kunnen voelen/denken/willen/niet wil _____ omdat



Stap 2: Ondersteuning

A. Ideeën voor emotionele ondersteuning:

- Troost (een hand, een knuffel of liefdevolle woorden)
- Geruststelling (“Het komt goed”)
- Communicatie van begrip (“Ik begrijp je”; “Ik hoor je”)
- Communicatie van positieve waardering (“Ik weet dat je op dit moment je best doet”)
- Communicatie van geloof in de ander (“Ik geloof in jou; “Ik geloof dat je dit kunt”)
- Communicatie van samenhang (“We doen dit samen”; “Ik wil ook het beste voor jou”)
- Ruimte* (Waarom geef ik je niet een paar minuten en zullen we het daarna opnieuw proberen)

*ruimte kan fysiek of psychologisch *en* beperkt in de tijd in die zin dat het plan voor herverbinding moet duidelijk worden gecommuniceerd

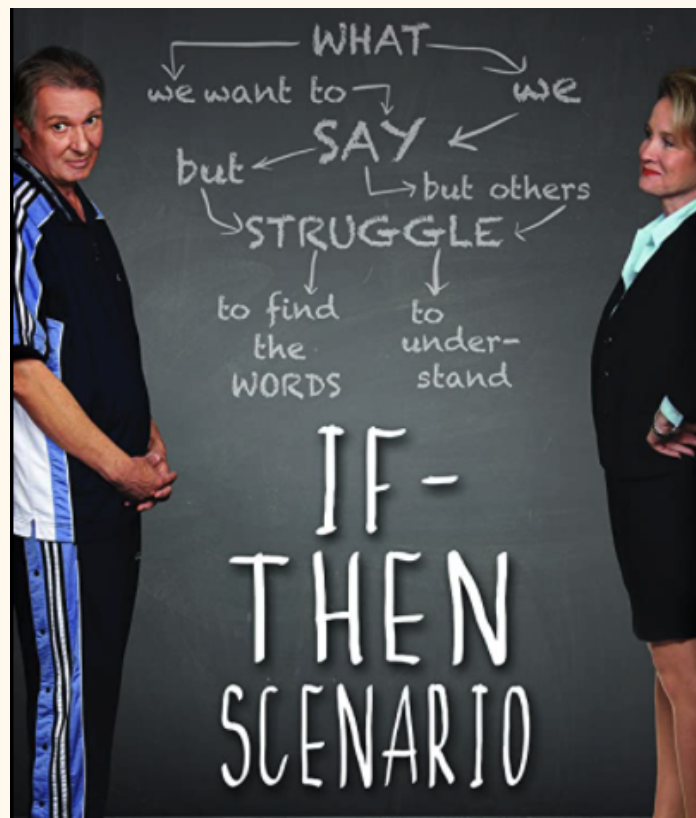
B. Ideeën voor praktische ondersteuning:

- Ga door met plan
- Stel een activiteit voor om af te leiden (wandelen, film, muziek, enz.)
- Verwijs naar een andere gedachte of activiteit
- Leer vaardigheden aan
- Blootstelling aan de angstopwekkende stimulus (in een geleidelijke manier)
- Oplossingen bieden om het praktische probleem op te lossen of het probleem overnemen
- Stel een grens/limiet
- N.v.t. (soms, zodra de ander is gevalideerd en emotioneel ondersteund, meer is niet nodig)



EFFFT 2Step Emotiecoaching Scripts

Als-Dan scenario's



INLEIDING

Om je te helpen van tevoren over situaties die zich in jouw leven kunnen voordoen hebben we enkele 'basis-scripts' uitgewerkt. Deze Als-Dan scenario's helpen je van te voren te bedenken hoe je in een situatie wil reageren, wat je wil zeggen en hoe je dit wil doen. Vervolgens kun je het toepassen in de praktijk om ermee te gaan oefenen.



Ik wil _____!

Het lijkt me logisch dat je zou willen _____, omdat _____

1. _____

2. _____

3. _____

Emotionele steunzin:

Praktische steunsuggestie:

Ik wil niet _____!

Ik kan begrijpen waarom je niet _____, omdat _____

1. _____

2. _____

3. _____

Emotionele steunzin:

Praktische steunsuggestie:



Ik voel me zo _____!

Geen wonder dat je je zo _____ voelt, omdat _____

1. _____

2. _____

3. _____

Emotionele steunzin:

Praktische steunsuggestie:

Waarom probeer je zo tegen me te praten?! (nadat je probeert EC toe te passen)

Ik kan me voorstellen / begrijpen dat je zo verwonderd bent door wat ik zeg, omdat ...

1. _____

2. _____

3. _____

Emotionele steunzin:

Praktische steunsuggestie:



EFFT spiekbrief 2-Step Emotiecoaching kader

Stap 1: Valideren

A. Begrijp hun ervaring (vanuit hun standpunt):

- *ik zou je kunnen begrijpen...*
- *ik kan me je voorstellen...*
- *Geen wonder dat je...*
- *Het zou logisch zijn dat je...*
- *Als ik mezelf in jouw schoenen plaats, kan ik me je voorstellen...*

...misschien voelen/denken/willen/niet willen _____

B. Laat zien dat je het "bevat/begrijpt" met oprechtheid en op een manier die hun positieve bedoelingen, kwetsbare gevoelens of pogingen tot verlichting van pijn weerspiegelt:

omdat 1: _____ omdat 2: _____ omdat 3: _____

Bijvoorbeeld:

#1 Ik kan begrijpen dat je zou kunnen voelen/denken/willen/niet willen _____ omdat

#2 Geen wonder dat je zou kunnen voelen/denken/willen/niet willen _____ omdat _____

#3 Het zou logisch zijn dat je zou kunnen voelen/denken/willen/niet wil _____ omdat



Stap 2: Ondersteuning

A. Ideeën voor emotionele ondersteuning:

- Troost (een hand, een knuffel of liefdevolle woorden)
- Geruststelling (“Het komt goed”)
- Communicatie van begrip (“Ik begrijp je”; “Ik hoor je”)
- Communicatie van positieve waardering (“Ik weet dat je op dit moment je best doet”)
- Communicatie van geloof in de ander (“Ik geloof in jou; “Ik geloof dat je dit kunt”)
- Communicatie van samenhang (“We doen dit samen”; “Ik wil ook het beste voor jou”)
- Ruimte* (Waarom geef ik je niet een paar minuten en zullen we het daarna opnieuw proberen)

*ruimte kan fysiek of psychologisch *en* beperkt in de tijd in die zin dat het plan voor herverbinding moet duidelijk worden gecommuniceerd

B. Ideeën voor praktische ondersteuning:

- Ga door met plan
- Stel een activiteit voor om af te leiden (wandelen, film, muziek, enz.)
- Verwijs naar een andere gedachte of activiteit
- Leer vaardigheden aan
- Blootstelling aan de angstopwekkende stimulus (in een geleidelijke manier)
- Oplossingen bieden om het praktische probleem op te lossen of het probleem overnemen
- Stel een grens/limiet
- N.v.t. (soms, zodra de ander is gevalideerd en emotioneel ondersteund, meer is niet nodig)

