

Emoties hanteren

Een gezonde leefstijl vind je in A.L.L.E.S.



Je hoeft je niet altijd 'happy' te voelen. Emoties vertellen je wat belangrijk is voor jou.

Hoe jij omgaat met emoties kies je zelf. Sla je met de deuren? Of trek je je terug onder een zachte fleecede? Praat je erover met iemand die je vertrouwt? Zoek je afleiding in iets creatiefs? Zorg dat je verschillende manieren vindt om met moeilijke momenten om te gaan. Tips, oefeningen en inspiratie vind je hier.

Begrijpen wat je voelt

Sta af en toe stil bij wat je voelt. Zo leer je herkennen welke emoties je hebt en wat samenhangt met dit gevoel. Wat je denkt, voelt en doet beïnvloedt elkaar constant.

Je weet wat je boos maakt, hoe het voor jou voelt als je verdrietig bent en waarvan je blij wordt.

Deze vragen kunnen je helpen:

1. **Gebeurtenis** - Wat gebeurt er?
2. **Gedachte** - Wat denk je?
3. **Gevoel** - Wat voel je lichamelijk, welke drang voel je?
4. **Gedrag** - Wat doe je, wat zeg je?
5. **Gevolg** - Wat is het gevolg op korte en lange termijn?



Gebruik maken van je emoties

Een emotie is een reactie van je lichaam op iets dat gebeurt. Je lichaam geeft een signaal. En dat trekt je aandacht. Want er gebeurt iets dat belangrijk zou kunnen zijn.

Je kan niet kiezen welke emotie je voelt als er iets gebeurt. Je kan wel leren om met heftige emoties om te gaan (= je emoties reguleren).

1. **Zeg STOP** tegen jezelf. Breng jezelf eerst lichamelijk tot rust door bv. je ademhaling te controleren en je spieren te ontspannen.
2. **Observeer** je emotie. Wat voel je in je lichaam? Wat ervaar je met je zintuigen?
3. **Beschrijf** je emotie. Geef woorden aan wat je voelt, wat er gebeurt.
4. **Ervaar** je emotie. Laat de golf komen, duw de emotie niet weg, laat het er gewoon zijn. Geef geen oordeel, zeg niet wat je er goed of slecht aan vindt, maar alleen wat er objectief gebeurt.
5. **Accepteer** je emotie. Bedenk dat jij niet je emotie bent. Je hoeft niet alles te doen wat je emotie zegt. Jij kan dit gevoel ook even volhouden. Kies wat je ermee wil doen, hou je doel voor ogen.
6. **Concentreer** je op één ding tegelijk. Als je eet, eet dan. Als je werkt, werk dan. Als je je zorgen maakt, maak je dan zorgen.
7. **Ga aan de slag**. Doe wat je denkt dat effectief is. Oefen de vaardigheden die je wilt leren net zolang tot ze vanzelf gaan. Vraag om hulp wanneer je niet verder kan of blijft piekeren.
8. **Evalueer je strategie**. Als je niet het gewenste effect hebt, probeer dan een andere strategie uit.



Dit is één van de zes fiches in de reeks: 'Een gezonde leefstijl vind je in A.L.L.E.S.' Je vindt de volledige reeks ook bij materialen op www.eetexpert.be

Vermeerderen van positieve emoties

- **Korte termijn: doe dingen die je nu blij maken.**
 - Maak een lijst van leuke dingen en doe er elke dag één van.
 - Vergroot het aantal dingen dat je blij maakt. Vraag anderen wat zij leuk vinden, zoek naar nieuwe hobby's, ...
- **Lange termijn: werk aan je eigen doelen.**
 - Richt je op eigen doelen (maak een lijst, schrijf kleine stappen op, neem de eerste stap).
 - Besteed aandacht aan relaties (herstel oude, ontmoet nieuwe mensen, werk aan bestaande).
 - Vermijd vermijding (geef niet op bij tegenslagen en zeg nooit nooit).

Zorgen voor jezelf

- Zorg voor genoeg positieve emoties en leuke dingen.
- Sta stevig in je schoenen door gezond te leven: eet regelmatig, beweeg voldoende en zit niet te lang stil, slaap voldoende en zorg goed voor je lichaam.
- Voorzie af en toe tijd om dankbaar te zijn voor waar je lichaam je brengt en geef extra zorg als je lichaam dat nodig heeft. Ga op tijd naar de dokter, verzorg wondjes, en neem voorgeschreven medicijnen,
- Bouw competentie op door iedere dag iets te doen dat je een goed gevoel geeft. Doe regelmatig iets dat je nog nooit gedaan hebt. Oefen vaardigheden totdat ze vanzelf gaan (bv. een muziekinstrument, tekenen...).
- Blijf jezelf graag zien, ook al gaat het even moeilijk. Wees mild voor jezelf: je mag je eens minder goed



Braet & Berking, 2019, Emotieregulatietraining bij kinderen en adolescenten.

Muller & de Bruin, 2013, Surfen op emoties, werkboek dialectische gedragstherapie voor jongeren.

Omgaan met moeilijke emoties

We ervaren allemaal wel eens heftige emoties. En we kunnen moeilijke situaties niet altijd meteen oplossen.

Je lijden verminderen = Je gevoel accepteren

Accepteren betekent niet dat je iets goedkeurt! Het betekent dat je durft toegeven dat de situatie moeilijk is. Het is kiezen om de emotie te voelen, actie te ondernemen, erover te praten of hulp te zoeken.

- Focus op wat wel kan en deugd doet (blijf niet hangen in negatieve gedachten).
- Doe wat nodig is, en doe wat effectief is. Doe wat moet gebeuren (blijf niet mokken dat het niet eerlijk is en pak het probleem aan).
- Laat los wat je niet kan veranderen (blijf niet koppig volhouden dat er niets aan de hand is).
- Praat erover en zoek hulp (blijf er niet alleen mee zitten).

Het tegenovergestelde doen werkt



Angst: Vermijd dat waarvoor je bang bent niet langer, en doe het net zo lang en zo vaak totdat je angst ervoor wegzakt (Dit geldt niet voor dingen die echt een gevaar voor je kunnen zijn).



Boosheid: Ga degene op wie je boos bent eerst even uit de weg. Ontspan je spieren, zucht diep en focus je even op iets anders, zodat je gevoel van boosheid kan zakken. Sta stil bij je onderliggende emotie, wat heeft je gekwetst, waarvoor ben je bang, wat heb je nodig? Praat erover op een rustig moment.



Schuldgevoel of schaamte: Is het terecht, herstel dan wat je verkeerd hebt gedaan. Zeg dat het je spijt en vraag hoe je het goed kunt maken. Ervaar de consequenties en laat het dan los. Niet terecht? Doe dan net zoals bij angst, niet meer vermijden maar gewoon doen.



Verdriet: Zorg dat je actief blijft en je je niet helemaal terugtrekt. Doe dingen die je zelfvertrouwen geven. Blijf mensen zien.