

Psychologiepraktijk Laura

TOL
therapie onderzoek leren

EMOTIEREGULATIE BIJ KINDEREN EN JONGEREN

Laura Wante – 10 oktober 2025

UNIVERSITEIT GENT

1

EMOTIEREGULATIE

Een transdiagnostisch mechanisme

Psychologiepraktijk Laura

2

TRANSDIAGNOSTISCH

- 75% van DSM-5 stoornissen gekenmerkt door problemen met emoties en ER (Kring & Sloan, 2010)
- Eetproblemen, piekeren, alcohol/ drugsgebruik, zelfverwondend gedrag, ... = manier om negatieve gevoelens te onderdrukken/verminderen of om gevoel van controle te krijgen over gevoelens

Psychologiepraktijk Laura

3

ONDERZOEK BIJ KINDEREN EN JONGEREN

Maladaptieve emotieregulatie = risicofactor voor = psychische problemen

Adaptieve emotieregulatie = beschermende factor in de context van stress

(e.g., Braet et al., 2014; Luczejko et al., 2024; Schäfer et al., 2017; Van Beveren et al., 2019; Wante et al., 2017)

Psychologiepraktijk Laura

4

KLINISCHE IMPLICATIE

- Inzetten op emotieregulatie in preventie of vroege interventie = bescherming tegen een brede range aan psychische klachten
- Focus op versterken van adaptieve emotieregulatiestrategieën
- Vormt buffer tegen effect van maladaptieve strategieën
- Doet maladaptieve strategieën vaak spontaan afnemen

(Braet et al., 2014; Kraft et al., 2023; Aldao & Nolen-Hoeksema, 2012)

Psychologiepraktijk Laura

5

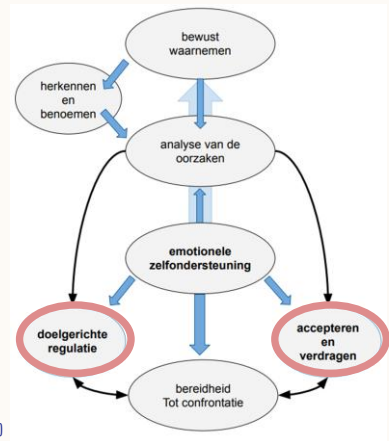
EMOTIEREGULATIE

Wat is het precies?

Psychologiepraktijk Laura

6

ADAPTIVE COPING WITH EMOTIONS MODEL



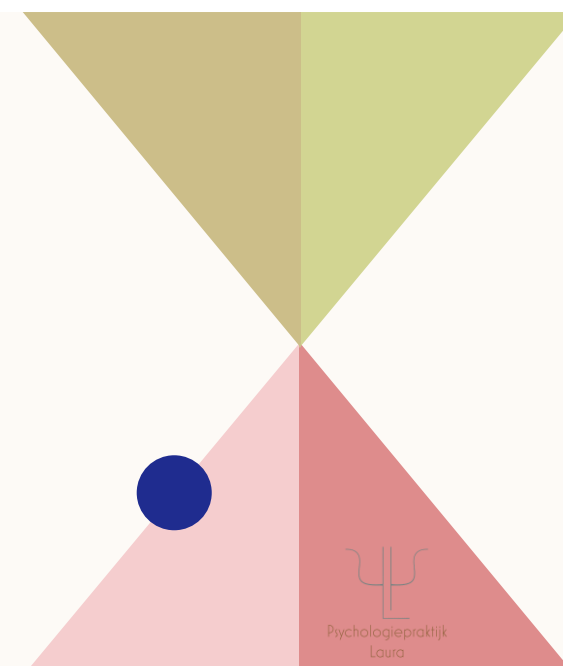
(Berking & Schwarz, 2014)



7

EMOTIEREGULATIE

Ontwikkeling



8

ONTWIKKELING EMOTIEREGULATIE

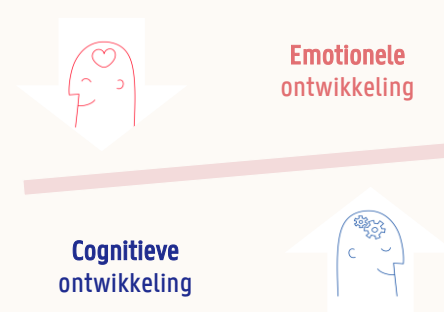


(Ahmed, Bittencourt-Hewitt, & Sebastian, 2015; Calkins & Mackler, 2011; Eisenberg & Morris, 2002)



9

MALADAPTIEVE SHIFT TIJDENS ADOLESCENTIE

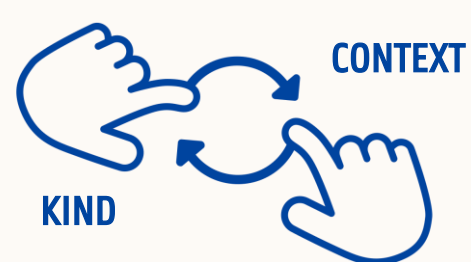


(Cracco, Goossens, & Braet, 2017; Zimmermann & Ivanski, 2014)



10

TRANSACTIONEEL PROCES

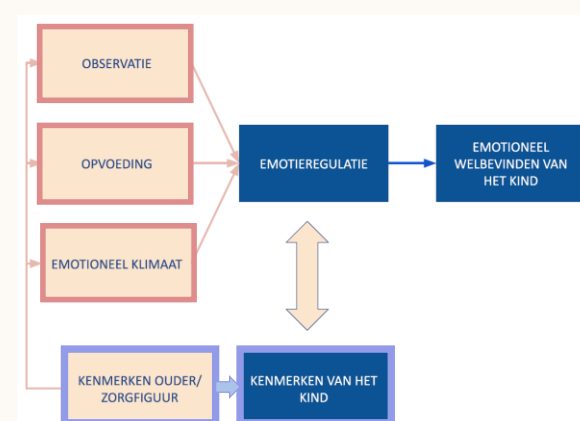


(Lindsay, 2010; Morris, Silk, Steinberg, Myers, Robinson, 2007)



11

CONTEXT



(Morris, Silk, Steinberg, Myers, Robinson, 2007)



12

EMOTIEREGULATIE

Hoe kunnen we dit trainen?

Psychologiepraktijk Laura

13

WAAROP ZETTEN WE IN?

Psychologiepraktijk Laura

14

WAAROP ZETTEN WE IN?

(Berking & Lukas, 2015; Braet & Berking, 2025)

Psychologiepraktijk Laura

15

STAP 1: ONTSPAN

Psychologiepraktijk Laura

16

STAP : ONTSPAN

(Burkhart et al., 2018; Khng, 2017; Van Rooij et al., 2016; Brown et al., 2013; Hazlett-Stevens & Bernstein, 2012; Hopper et al., 2019)

Psychologiepraktijk Laura

17

STAP 1: ONTSPAN

Buikademhaling

- Ademhaling gestuurd wordt vanuit het middenrif
- Bij inademing zet de buik uit, bij uitademing zakt hij terug
- Eventueel aanvullen of vervangen door: blaaspetletjes, slangenadem, metafoor ballon opblazen

Psychologiepraktijk Laura

18

STAP 4: SUPPORTER VOOR JEZELF

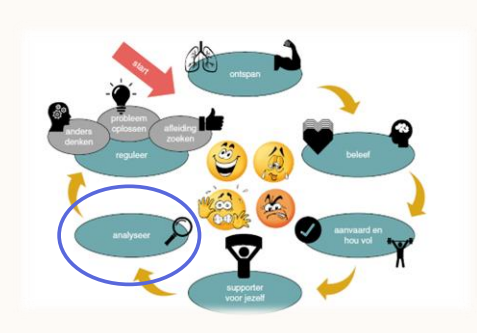
Zelfwaarde

Positieve zelfspraak



25

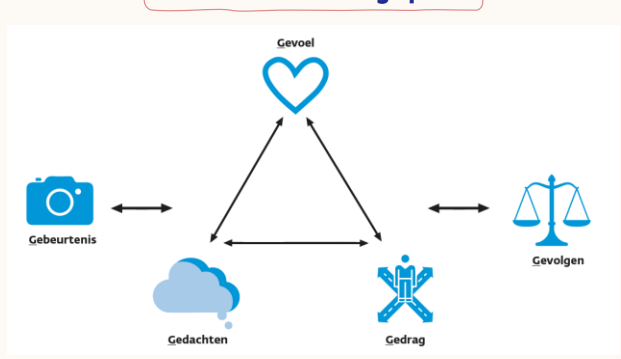
STAP 5: ANALYSEER



26

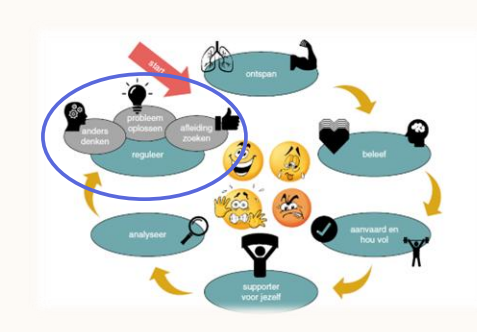
STAP 5: ANALYSEER

Emotioneel begrip



27

STAP 6: REGULEER



28

STAP 6: REGULEER

Strategieën aanleren

AFLEIDING ZOEKEN

ANDERS DENKEN

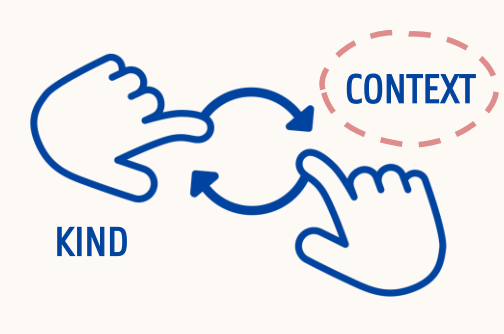
PROBLEEM OPLOSSING

(e.g., Aldao, Sheppes, & Gross, 2015; Bonanno et al., 2013; Volkaert et al., 2020; Wante et al., 2018)

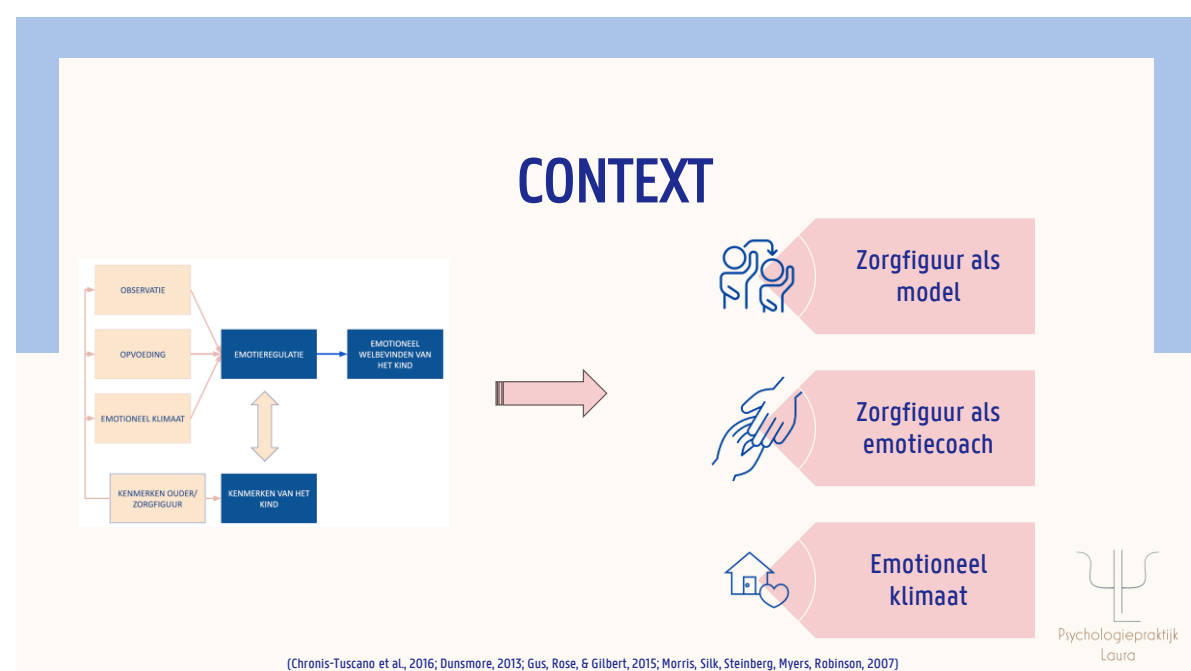


29

WAAROP ZETTEN WE IN?



30



31

UITGEWERKTE (GROEPS-)TRAINING



**Ook een preventief
schoolaanbod!**



32

BEDANKT! WELKE VRAGEN ZIJN ER?

Laura Wante
Prof. dr. in de klinische psychologie
Contact:
laura@psypraktijklaura.be



Psychologiepraktijk
Laura

33