

Werken aan emotieregulatie.

Werken aan emotieregulatie is sowieso in de aanpak van IFG een rode draad. Gezien de uitlaatkleppen voor stress, stijgende spanning, boosheid,... sterk zijn ingeperkt en stress behoorlijk verhoogt door het binnen zitten, niet uitwerken gaan, het wegvallen van sociale contacten, financiële onzekerheid, constant kinderen onder de eigen hoede hebben,... zijn andere vormen van emotieregulatie nodig. In het werken met cliënten is het daarom van essentieel belang om blijvend in te zetten op manieren om met al deze emoties om te gaan.

Tips:

- Het reguleren van emoties kan gebaat zijn bij een gesprek met een professional of vrijwilliger. Eén van de meest laagdrempelige manieren om in gesprek te gaan, is gebruik maken van een chat kanaal. Maak daarom de verschillende chatmogelijkheden nog eens extra bekend bij de cliënten (bijvoorbeeld: 1712, teleonthaal, CAW). Denk hierbij zeker specifiek aan chatkanalen gericht op kinderen en jongeren (bijvoorbeeld: Awel, CLB chat, jac+ ...). Voorzie waar mogelijk in de multidisciplinaire samenwerking een chatfunctie waarbij mensen in gesprek kunnen gaan over hun specifieke casus (bijvoorbeeld als de emotie te hoog oploopt).
- Zet in op eigen ruimte. De gegeven omstandigheden zorgen ervoor dat mensen dicht op elkaars lip zitten. Daarom is het belangrijk om de nood aan eigen ruimte bespreekbaar te maken in gezinscontext. Zeker in gezinnen waar er (een risico op) IFG is, is het belangrijk om met de gezinsleden te bespreken hoe ze elkaar onder gegeven omstandigheden ruimte kunnen geven: en plaats en/ of tijd waarin ze elkaar niet storen. Het kan bijvoorbeeld helpen om ieder een eigen plek te geven in huis waar de andere(n) niet komen. Zo kan een beetje een werk- en/ of leefsituatie worden gecreëerd waarbij je elkaar niet stoort.
- Elk gezinslid heeft mogelijk een andere strategie om zijn/ haar emoties te reguleren. Het komt er op aan deze bespreekbaar te maken en elkaar de 'toestemming', ruimte en mogelijkheid te geven dit te doen: apart sporten, yoga in een eigen ruimte, 1x per dag alleen of met de kinderen gaan wandelen in de buurt...
- Vergeet ook de rol van vrienden en familie niet in emotieregulatie. De mens is en blijft een sociaal dier. Betrek daarom ook de sociale omgeving in het bespreken van zorgen, stressoren... Dit blijft nog steeds mogelijk via chatfunctie, maar ook bijvoorbeeld met een doodgewoon telefoontje.

- Ook wanneer er zich conflicten (kunnen) voordoen, is het belangrijk om in te blijven zetten op momenten emotieregulatie om escalatie te vermijden. Een belangrijke factor is het installeren van een "Time Out": wanneer een conflict zich opbouwt, kunnen de partners een 'time out' invoeren om een de-escalerende activiteit te doen. Ze blijven een afgesproken tijd uit elkaars buurt. Een time out kan worden gebruikt eens hier duidelijke afspraken over worden gemaakt (bv hoe lang duurt een time out, wie gaat waar naartoe...) Gezamenlijk in 1 huis zitten, maakt dit moeilijker maar daarom niet onmogelijk. Dergelijke Time Out moet meer nog dan in normale omstandigheden door beide partners worden opgevolgd.
- Bekijk of het mogelijk is om online sessies aan te bieden aan plegers van IFG en KM, individueel of in groep, om strategieën voor emotieregulatie te bespreken.