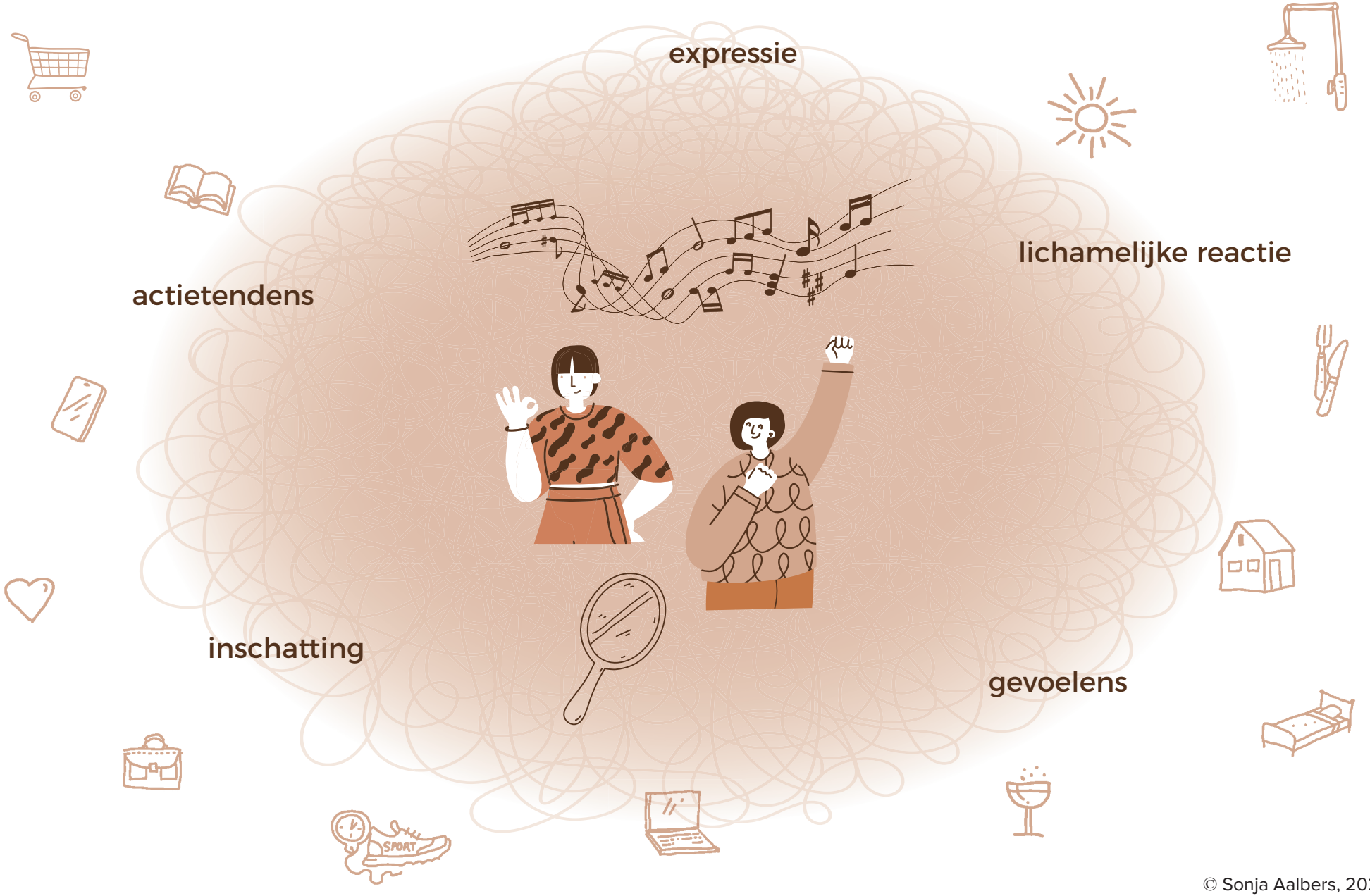
EMOTIEREGULATIE-KAART

Doen en ervaren in muziektherapie en in dagelijkse situaties



© Sonja Aalbers, 2025

Wat je doet, beïnvloedt wat je voelt en lichamelijk ervaart, en andersom

Leer anders omgaan met emoties en depressieve klachten verminderen. Dat kan door samen met een muziektherapeut afwisselend te improviseren op muziekinstrumenten en te reflecteren op ervaringen.

Deze kaart helpt je om iets kleins of iets nieuws uit te proberen, stil te staan bij wat je merkt en ruimte te maken voor verandering. Door te blijven voelen, af te stemmen en te experimenteren in het dagelijkse leven kunnen emoties op nieuwe manieren tot uiting komen.

De volgende **vijf componenten** helpen je om ervaringen te verkennen, in muziektherapie én in je dagelijkse leven.

MEER WETEN?

Over Emotieregulerende improvisatorische muziektherapie (EIMT), met als doel gezonde emotieregulatie te bevorderen en depressieve klachten te verminderen.

1 Expressie – Wat laat je zien of horen?

Dit gaat over hoe je emoties naar buiten komen, bijvoorbeeld via klank, woorden of beweging.

- *Wat laat ik horen of zien?*
- *Wat wil ik proberen of anders doen?*

2 Lichamelijke reactie – Wat merk je in je lichaam?

Emoties merk je vaak als eerste in je lichaam: spanning, warmte, ademhaling of iets anders.

- *Waar voel ik dit?*
- *Wat helpt om hiermee te spelen of het los te laten?*

3 Gevoelens – Wat voel je vanbinnen?

Dit gaat over het innerlijke gevoel, zoals boosheid, verdriet of misschien juist niets.

- *Wat voel ik?*
- *Kan ik dat even toelaten of er geluid aan geven?*

4 Inschatting – Wat betekent de situatie voor jou?

Jouw gevoel hangt samen met hoe je iets inschat of ziet.

- *Wat maakt dit belangrijk voor mij?*
- *Kan ik er anders naar kijken?*

5 Actietendens – Welke neiging voel je opkomen?

Gevoelens geven vaak een impuls: om terug te trekken, stil te vallen of iets te uiten.

- *Wat wil ik nu doen of niet doen?*
- *Kan ik een andere kleine stap proberen?*

© Sonja Aalbers, 2025