

Wat is emotieregulatie?

Om emoties te kunnen reguleren, moet je ze eerst waarnemen. Hierbij is het handig om rustig stil te kunnen staan bij wat je voelt en denkt. Het helpt ook om na te denken over wat de oorzaak is van gevoelens. Het kost dus tijd en aandacht om te beseffen wat je allemaal voelt en waardoor dit komt.

Als je eenmaal weet wat je voelt, is het ook belangrijk om te weten hoe je met je emoties kunt omgaan. Dit om niet overspoeld te raken door emoties en om geen dingen te doen of zeggen waar je later spijt van krijgt. Dit noemen we emotieregulatie. In een bekend model voor emotieregulatie (Gross, 2001) worden de volgende vijf strategieën onderscheiden:

1. Vooraf inschatten en situaties selecteren.

Het is handig om vooraf in te schatten of een situatie emoties gaat oproepen. Als je bijvoorbeeld een vergadering ingaat met iemand met wie je pas ruzie hebt gehad, of op bezoek gaat bij iemand die ernstig ziek is, dan kan dit bepaalde emoties geven. Als je hier niet vooraf over nadenkt en te impulsief in situaties stapt, dan ben je niet voorbereid op de emoties, waardoor je hierdoor sneller overvallen wordt. Als je er van tevoren over nadenkt, dan kun je er ook voor kiezen om een bepaalde situatie te vermijden of uit te stellen. Als je bijvoorbeeld nog erg boos bent op je partner, dan kun je eerst even een rondje gaan lopen, en daarna pas weer contact zoeken. Dit kan helpen om emoties niet te laten escaleren. Je kunt er ook voor kiezen om een bepaalde situatie juist wel op te zoeken. Bijvoorbeeld door vóór een moeilijk tentamen met een goede vriend af te spreken om een leuke avond te hebben, waardoor je minder piekert voor het tentamen. Vooraf nadenken over de situatie en actief situaties opzoeken of vermijden kan dus helpen om negatieve emoties te voorkomen of niet te hoog laten oplopen.

2. Situatie modificeren.

Als je in een situatie bent waarin emoties een rol spelen, dan kun je ook proberen de situatie aan te passen, om je eigen en andermans emoties beter te reguleren. Als de goede vriend in het voorbeeld hierboven bijvoorbeeld begint over je tentamen, dan kun je aangeven dat je het daar liever niet over wilt hebben. Zo kun je voorkomen dat de emoties oplopen.

3. Aandacht richten.

Soms helpt afleiding als je moeilijke emoties ervaart waarin je blijft hangen. Een bekend voorbeeld komt vanuit voetbal. Penalty's schieten geeft vaak veel angst en spanning, waardoor de kans op falen toeneemt. Onderzoek heeft laten zien dat het helpt om sterk te focussen op de inhoudelijke taak (de bal en de techniek), waardoor de emoties (angst en

spanning) meer op de achtergrond raken. In een moeilijke situatie waarin emoties een rol spelen, helpt het dus om heel bewust te kiezen waar je je aandacht op richt.

4. Anders denken.

Het kan ook helpen om op een andere manier over iets te denken. Als je een onaardige opmerking krijgt, kan dit bijvoorbeeld gevoelens van schaamte en minderwaardigheid oproepen. Het kan dan voelen alsof niemand je leuk vindt. Op die momenten kun je proberen te denken aan positieve opmerkingen die je van andere mensen hebt gekregen en deze 'naast' de ene onaardige opmerking te zetten. Dit kan helpen de opmerking te relativiseren en anders te denken, waardoor de negatieve emotie wat kan afnemen.

5. Emoties verbergen en reactie aanpassen.

Je kunt er ook voor kiezen om je emoties te verbergen voor anderen, bijvoorbeeld om niet te laten zien dat je je voor iets schaamt. Het nadeel is dat dit ertoe kan leiden dat de druk en emoties van binnen oplopen en dat anderen niet zien hoe je je voelt. Emoties hebben immers een functie, ook in sociale interactie. Als je emoties niet laat zien, dan kan jouw omgeving minder goed op jou anticiperen, waardoor je bijvoorbeeld geen troost krijgt bij verdriet. Een voordeel kan zijn dat je hiermee soms ruzies voorkomt. Je kunt er ook voor kiezen om de emoties op een later moment te uiten, wanneer er meer rust is.

Het kan helpen om na te denken in hoeverre je gebruik maakt van hierbovengenoemde strategieën en welke je meer zou willen gebruiken. Hier kun je in het dagelijks leven mee oefenen. Vertel ook aan een naaste dat je hiermee bezig bent. Misschien kan diegene jou helpen?

ADHD en emotieregulatie

Relatief veel mensen met ADHD ervaren problemen in de emotieregulatie. Zo rapporteert 70% van de volwassenen met ADHD emotionele labiliteit. Hierbij gaat het vooral om emotionele impulsiviteit, snel boos worden, een geringe frustratietolerantie en emotioneel overreageren. Onderzoek laat ook zien dat sommige mensen met ADHD geneigd zijn veel te piekeren, zichzelf en anderen sneller de schuld te geven wanneer dingen misgaan en sneller catastrofaal denken. Verder blijkt dat met de ernst van de ADHD-symptomen, ook de ernst van de emotieregulatieproblemen toeneemt.

Mensen met ADHD voelen zich vaak overvallen door hun eigen of andermans emoties en weten vaak niet goed wat ze voelen en waar hun gevoelens vandaan komen. Dit wordt ook wel alexithymie genoemd. Alexithymie komt relatief vaak voor bij mensen met ADHD (bij 22-42 %), vooral omdat ze weinig interne rust en focus hebben om bij emoties stil te staan.

Er zijn onderzoekers die ADHD zien als een combinatie van executieve functieproblemen (zoals moeite met plannen, overzicht, impulscontrole) én emotieregulatieproblemen.

Sommige onderzoekers pleiten ervoor om emotieregulatieproblemen te zien als onderdeel van ADHD, omdat deze bij zoveel mensen met ADHD voorkomen. In de DSM-5 worden problemen met de emotieregulatie nu genoemd als bijkomende kenmerken bij ADHD.

Er worden twee subtypes emotieregulatieproblemen onderscheiden bij mensen met ADHD, namelijk het prikkelbare type en het onstuimige type:

- *Prikkelbare subtype*

Mensen met het prikkelbare subtype ervaren relatief veel gevoelens van angst, somberheid en boosheid. Zij hebben vaak een kort lontje en raken door kleine dingen makkelijk van streek. Het duurt vaak lang voordat emoties weer gezakt zijn. Mensen met het prikkelbare subtype kunnen emoties moeilijk loslaten, waardoor kleine tegenvallers veel impact kunnen hebben. Zij zijn gevoelig voor angsten en somberheidsklachten.

- *Onstuimige subtype*

Mensen met het onstuimige subtype zijn vaak emotioneel impulsief en ervaren heel intense emoties. Dit subtype zien we meer bij het gecombineerde type (ADHD) dan bij mensen met ADD. Zij ervaren zowel negatieve als positieve emoties heel intens. Dit is doorgaans ook te merken aan hun snelle en uitgesproken reacties op dingen die gebeuren. Emoties lopen snel op, maar kunnen ook weer snel weg zijn. Kleine gebeurtenissen leiden dus vaak tot een heftige (positieve of negatieve) reactie, maar hebben meestal weinig impact op de langere termijn voor de persoon zelf, omdat de emotie relatief snel weg is. Mensen in de omgeving kunnen hier soms van schrikken, terwijl de persoon zelf niet goed beseft hoe (heftig) hij of zij overkomt op de ander.

Emotieregulatieproblemen zijn gerelateerd aan problemen op sociaal gebied. Sociaal gezien wordt namelijk vaak verwacht dat men negatieve emoties zoals boosheid kan inhouden of op 'sociaal acceptabele' wijze kan uiten. Als dit lastig is, dan kan dit leiden tot sociale problemen zoals uitsluiting en moeite met het vasthouden van vriendschappen. Ook in intieme relaties kunnen emotieregulatieproblemen belemmeren. Zo hebben vrouwen met ADHD relatief veel moeite met het uiten van behoeftes en met het delen van emoties zonder het gevoel van eigenheid te verliezen.

Emotieregulatieproblemen kunnen er ook toe leiden dat de ADHD-diagnose relatief laat wordt vastgesteld. Met name bij meisjes en vrouwen worden wel vaak de

emotieregulatieproblemen gezien, maar niet de ADHD. De problemen worden dan regelmatig als op zichzelf staand gezien, of geduid als (borderline) persoonlijkheidsproblematiek.

Waaróm meer emotieregulatie-problemen?

Waarom is het voor mensen met ADHD relatief lastig om emoties te reguleren? Hiervoor bestaan twee theorieën. De eerste theorie (affectivity hypothese) stelt dat mensen met ADHD moeite hebben met emoties verwerken, omdat onderdelen van hun brein (zoals de amygdala) anders werken. Hierdoor ervaren ze emoties intenser dan anderen. De tweede theorie (discontrol hypothese) ziet problemen in het executief functioneren als basis van de emotieregulatieproblemen. Deze theorie stelt dat mensen met ADHD geen moeite hebben met emoties verwerken, maar dat de problemen ontstaan door hun moeite om emotionele reacties te onderdrukken of te reguleren/bijsturen.

Bij de laatste theorie zou men verwachten dat een verbetering van de executieve functies (bijvoorbeeld door deze te trainen) leidt tot een afname van emotieregulatieproblemen.

Beide theorieën zijn echter nog onvoldoende onderzocht. Wellicht gaat het om een combinatie van bovenstaande theorieën, waardoor sommige dingen leerbaar zijn, maar het relatief lastig blijft om emoties te reguleren.

Wat helpt?

Er is nog weinig onderzoek gedaan naar wat mensen met ADHD helpt bij het reguleren van emoties. Wel laat een studie bij volwassenen met ADHD zien dat Methylfenidaat (Ritalin en Concerta) de emotionaliteit wat kan dempen. Onderzoek bij kinderen met ADHD wijst uit dat Methylfenidaat de prikkelbaarheid, angsten en euforie mogelijk kan verminderen. Het vermoeden is dat medicatie zowel de executieve functies verbetert, evenals de verwerking van emoties in het brein.

Ook psychologische interventies kunnen mogelijk helpen bij de emotieregulatie. Een kleine studie naar een op de 'Linehan' methode gebaseerde training laat bijvoorbeeld positieve resultaten zien. Bij deze training wordt onder andere gebruikgemaakt van mindfulness-oefeningen en cognitief-gedragstherapeutische interventies (bijvoorbeeld technieken om stress te leren reguleren zoals een VERS-training). Ook uit andere onderzoeken komen mindfulness en cognitieve gedragstherapie naar voren als mogelijk effectieve therapieën om emoties beter te leren reguleren.

Een vrij omvangrijk onderzoek laat zien dat de combinatie van medicatie en training/psychologische behandeling (waaronder cognitieve gedragstherapie en mindfulness) waarschijnlijk het beste resultaat geeft.

Vragen:

1. Welke strategieën om emoties te reguleren herken je bij jezelf en met welke wil je meer oefenen?
2. Hoe kunnen andere mensen jou helpen bij het reguleren van emoties?
3. In welk subtype herken jij je het meest, het prikkelbare of onstuimige type?
4. Weet jij van jezelf wat juist wel en niet helpt om emoties te reguleren? Waarom helpen deze dingen wel of niet?