

In deze module wordt ingegaan wat emoties zijn en op welke manier mensen met autisme emoties verwerken. Er zal worden stilgestaan bij hoe gebeurtenissen en gedachten van invloed zijn op je emoties en hoe je je eigen emoties beter kunt herkennen en hanteren.

Inleiding

Omdat mensen met autisme informatie anders verwerken, verloopt ook de informatieverwerking ten aanzien van emoties op een andere manier dan bij de meeste neurotypische mensen. Dit kan van invloed zijn op hoe je de emoties van anderen interpreteert, maar ook op hoe je je eigen emoties waarneemt. In de volgende paragrafen gaan we verder in op het herkennen en interpreteren van emoties van jezelf en van anderen.

Basis emoties en nuances daarvan

Eerst wat uitleg over emoties. In de tabel hieronder zijn de zes basisemoties vreugde, verrassing, angst, woede, afschuw en verdriet weergegeven. Andere emoties die we kennen zijn een mengvorm van de basisemoties of een nuancering van een bepaalde basisemotie. De nuances zijn eveneens weergegeven in de kolom van de basisemotie waar de nuancering onder valt.

Mensen met autisme herkennen basisemoties vaak wel, maar kunnen het moeilijk vinden om de subtielere emoties te herkennen. Dit niet alleen bij anderen, maar ook bij henzelf.

vreugde	verrassing	angst	woede	afschuw	verdriet
blij	verrast	bang	boos	walging	bedroefd
vrolijk	verbazing	angstig	kwaad	afkeer	verdrietig
opgewekt	verwondering	geschrokken	woest	afgrijzen	gedeprimeerd
tevreden	verbijstering	vrees	pissig	aversie	treurig
geamuseerd	overrompeling	schrik	geïrriteerd	weezin	teleurgesteld
enthousiast		bevreesd	gefrustreerd	afstoting	wanhopig
trots		ongerust	razend		smart
opgelucht		bezorgd	verbolgen		pijn
pret		doodsbenauwd	geërgerd		gekwetst
		onzeker			droevig

Sommige van deze emoties zijn heel duidelijk, zoals woede en blijheid, andere emoties zijn subtieler. Het herkennen van iemands emoties kan in bepaalde situaties lastiger zijn. Of iemand die huult verdrietig is, hangt bijvoorbeeld af van de context. Op een begrafenis zal iemand doorgaans huilen van verdriet, terwijl

iemand bij een huwelijksaanzoek kan huilen uit blijdschap en ontroering.

Herkennen van je eigen emoties

Ongeveer de helft van de mensen met autisme heeft moeite met het herkennen en onderscheiden van hun eigen emoties. Dit wordt ook wel alexithymie genoemd. Overigens komt dit ook vaak voor bij mensen met AD(H)D en ook soms bij neurotypische mensen. Bij mensen met autisme die moeite hebben om hun emoties te herkennen, kunnen de volgende stappen helpen:

1. De eerste stap is het waarnemen van je emoties. Dit doe je door veranderingen in je lichaam op te merken. Bijvoorbeeld: Je krijgt hartkloppingen, gaat meer transpireren, kan moeilijk stil blijven zitten, je hebt kriebels in je buik en je handen trillen. Een deel van de mensen met autisme heeft moeite om dergelijke lichaamssignalen waar te nemen omdat ze minder voelen in hun lichaam of omdat ze niet zo gericht zijn op wat ze voelen. In dat geval kan haptonomie, psychomotore therapie of een andere lichaamsgerichte therapie helpen om lichamelijke gevoelens te herkennen.
2. Nadat je bepaalde lichamelijke veranderingen hebt waargenomen, moet je deze verwerken. Dit gebeurt in je hersenen. Het kan gebeuren dat de lichaamssignalen niet verwerkt worden, omdat de hersenen al overbelast zijn. Dit gebeurt vaker bij mensen met autisme. Doordat er zoveel prikkels en informatie binnenkomen is er als het ware geen hersencapaciteit meer over om lichaamssignalen en emoties te verwerken. Dit kan voelen als blokkeren. Als je dit merkt, dan is het goed om rustiger aan te doen, om je brein meer tijd te geven om alle prikkels te verwerken, zodat emoties beter 'doorkomen'.
3. Als de lichaamssignalen verwerkt zijn, dan is de volgende stap hier betekenis aan te geven. Hierbij gaat het om het interpreteren van wat je voelt en waarom je dit voelt. Lichaamssignalen kunnen een lichamelijke oorzaak hebben of een emotionele, of een combinatie daarvan. De eerste stap is om dit onderscheid te maken. Heb je bijvoorbeeld hoofdpijn omdat je net je hoofd hebt gestoten of omdat je boos of gefrustreerd bent? Of misschien gaat het om een combinatie: hoofdpijn door het stoten van je hoofd, waarbij de hoofdpijn wordt versterkt door de frustratie omdat je je hoofd hebt gestoten. Het is dus niet altijd gemakkelijk om lichaamssignalen goed te interpreteren. Wanneer lichamelijke signalen een emotionele oorzaak hebben dan is er vaak ook sprake van piekeren. Als je bijvoorbeeld hoofdpijn hebt door de relatie, dan zul je waarschijnlijk ook piekeren over de relatie. Soms helpt het ook om met iemand te praten over wat je lichamenlijk voelt, zo kom je er makkelijker achter of die lichamelijke gevoelens te maken hebben met bepaalde emoties. Het kan ook helpen om te proberen patronen te ontdekken. Wanneer je bijvoorbeeld merkt dat je vaak hoofdpijn hebt na een lange, intensieve werkdag, dan is hoofdpijn waarschijnlijk bij jou een signaal van overbelasting. Een ander voorbeeld is het gevoel wat je hebt wanneer mensen meer van je vragen dan je eigenlijk aankunt. De

een wordt hier misselijk door, de ander licht in zijn hoofd. Als je weet wat jij in dit soort situaties voelt, dan kun je dat in de toekomst gebruiken als signaal van dat je overvraagd wordt en je eigenlijk je grenzen moet aangeven.

Herkennen van de emoties van een ander

Mensen met autisme hebben wat meer moeite met het zien en juist interpreteren van emoties bij (vooral neurotypische) anderen. In het contact kan dit lastig zijn omdat je elkaar daardoor mogelijk niet goed begrijpt. Conform de dubbele empathie theorie gebeurt dit vooral tussen autistische en neurotypische mensen en is dit een probleem dat twee kanten opgaat en dus niet alleen bij de persoon met autisme speelt.

Doordat je niet in het hoofd van andere mensen kan kijken om te zien wat ze voelen, denken of ervaren, kun je alleen weten hoe iemand zich voelt door verbale of non-verbale communicatie. Je moet dan dus letten op wat iemand met en zonder woorden zegt. Vooral het herkennen van non-verbale signalen kan een uitdaging zijn voor mensen met autisme. Het herkennen van emoties bij anderen gebeurt in de volgende stappen:

1. Allereerst moet je waarnemen wat er in de communicatie bedoeld wordt, zowel op verbaal als op non-verbaal gebied. Dit kan een uitdaging zijn. Door hun gedetailleerde informatieverwerking kunnen mensen met autisme soms 'vastzitten' op een detail van wat iemand zegt, waardoor ze de boodschap van wat iemand eigenlijk wil zeggen missen. Een gevolg is dat zij niet mee kunnen in het verhaal wanneer een bepaald detail niet klopt. Wanneer de partner van iemand met autisme bijvoorbeeld vertelt over een emotioneel telefoongesprek met een vriendin wat ruim een uur duurde, dan kan het zijn dat degene met autisme onderbreekt en zegt: “Dat kan nooit ruim een uur hebben geduurd, want ik ben precies een uur weggeweest en je was niet meer aan de telefoon toen ik terugkwam”. De persoon met autisme kan dan boos zijn omdat het verhaal niet klopt, terwijl de neurotypische persoon vooral het gevoel wilde delen en boos is omdat daar geen ruimte voor is. Ook non-verbale signalen in de communicatie, zoals verdrietig kijken of dreigende boosheid zijn soms moeilijk te herkennen, waardoor gevoelens van anderen als een verrassing kunnen komen. Vervolgens is het voor degene met autisme vaak moeilijk om hierop adequaat te reageren. Bij dergelijke situaties is het vooral helpend om beide duidelijk te zijn omtrent hoe je je voelt en of/hoe de ander jou hierbij zou kunnen helpen.
2. Ook de prikkelverwerking kan van invloed zijn op het herkennen van de emoties van de ander. Als er veel prikkels aanwezig zijn in de omgeving, dan kan iemand met autisme daardoor overbelast raken, omdat het niet lukt om deze prikkels te filteren. Vervolgens komt de informatie van de ander niet meer binnen en lukt het dus ook niet om de emoties van de ander te herkennen. Dit betekent dat moeilijke en emotionele gesprekken het best kunnen plaatsvinden wanneer de persoon met autisme

niet al overprikkeld is.

3. Als een emotie bij de ander waargenomen wordt, is de volgende stap betekenis geven aan deze emotie. Dit kan voor iedereen moeilijk zijn maar het is vaak extra moeilijk voor mensen met autisme.

Bij het interpreteren kunnen allerlei vragen opkomen aan de hand waarvan je een betekenis geeft aan hetgeen je ziet. Bijvoorbeeld: “lacht iemand naar mij omdat hij vriendelijk is of lacht die persoon mij uit?”. Als de reactie van de ander op een bepaalde situatie anders is dan hoe zij zelf zouden reageren, dan kan het voor mensen met autisme moeilijk zijn om de ander te begrijpen. Wanneer beide partners hierin verschillen dan is het handig om duidelijk naar de ander aan te geven hoe je iets beleeft. De ander zal het anders niet zomaar aanvoelen (ook dit geldt weer twee kanten op: degene met autisme zal degene zonder autisme niet zomaar aanvoelen, maar andersom geldt precies hetzelfde).

4. Na het waarnemen en interpreteren van de emoties van anderen volgt de reactie. Zo kan het gebeuren dat iemand met autisme de emotie van de ander wel op een juiste manier heeft geïnterpreteerd, maar niet goed weet hoe hierop te reageren. Ook in dit geval helpt het om te vragen wat de ander prettig vindt en om te leren van eerdere situaties. Je kunt bijvoorbeeld terugdenken aan een eerdere soortgelijke situatie en wat toen hielp. Blijf echter vragen en checken om zo te ontdekken wat voor reactie de ander het prettigst vindt. Zo leer je steeds beter anticiperen en reageren op anderen.

De relatie tussen gebeurtenissen, gedachten en gevoelens

De gedachten die je hebt over een bepaalde gebeurtenis zijn van invloed op hoe je je voelt. Bijvoorbeeld: stel je voor dat je 's avonds in bed ligt te slapen en je wordt wakker van een geluid. Je kunt verschillende gedachten hierbij hebben, zoals:

- ☐ “O nee, iemand probeert in mijn huis te breken.” Door deze gedachte zal je je waarschijnlijk *bang* voelen
- ☐ “Wat heeft mijn kat nu weer omgegooid?!” Door deze gedachte voel je je waarschijnlijk *geïrriteerd*
- ☐ “Wat waait het hard, zou er een dakpan af zijn gewaaid?” Door deze gedachte voel je je waarschijnlijk *bezorgd*

De gedachten die je bij een gebeurtenis hebt, bepalen hoe je je voelt en dit gevoel zal je reactie op de gebeurtenis bepalen. Hoe je reageert leidt weer tot een nieuwe gebeurtenis en zo wordt dit proces steeds herhaald. Wanneer je je bijvoorbeeld onzeker voelt en bang bent dat mensen jou niet leuk vinden, dan trek je in sociale situaties meer terug, bijvoorbeeld door in een hoekje te gaan zitten. Het gevolg is dat mensen jou niet opmerken, waardoor ze geen aandacht aan je besteden. Dit bevestigt en versterkt het gevoel dat anderen je niet leuk vinden. Zo zorgt jouw reactie er dus voor dat de situatie niet verandert, dat je geen positieve

ervaringen opdoet.

Er zijn mensen die al snel negatieve of sombere gedachten hebben, over zichzelf of over situaties. Zij zien de wereld somber in, zijn angstig en hebben gedachten als: 'Als ik iets probeer dan mislukt het vast', 'Andere mensen vinden mij niet leuk, ik ben niet de moeite waard'. Als je vaak dit soort negatieve gedachten hebt (ook wel niet-helpende gedachten genoemd), dan zou cognitieve gedragstherapie jou misschien kunnen helpen. Bij deze therapie leer je om positiever over jezelf en situaties te denken. Door positiever te denken voel je je minder somber, gedraag je je anders en verlopen situaties meer ontspannen dan wanneer je bij voorbaat al negatief bent. Je doet dan ook nieuwe, positieve ervaringen op.

Omgaan met emoties / emotieregulatie

Zoals al is aangegeven, wordt de manier waarop we ons gedragen voor een belangrijk deel bepaald door onze emoties. Het is niet altijd nodig of gewenst dat deze emoties worden geuit. Het kan prettig zijn als je je emoties enigszins kunt sturen, bijvoorbeeld door te bepalen of je je boosheid wilt laten zien en zo ja, op welke manier. Dit wordt ook wel emotieregulatie genoemd.

Het reguleren van emoties kan op verschillende manieren gebeuren. Zo kun je emoties verbergen of deze juist in een bepaalde mate laten zien. Het reguleren van emoties betekent dat je het uiten van je emoties aanpast aan de situatie. Stel je voor dat je promotie krijgt op je werk en je wilt je blijdschap hierover delen met je partner. Echter wanneer je je partner ziet, geeft die aan dat hij/zij net heeft gehoord dat zijn/haar moeder ernstig ziek is. Op dat moment is het waarschijnlijk niet handig om meteen te vertellen over je promotie en je blijdschap te laten zien. In dat geval houdt je je emoties in en wacht je op een moment waarop je partner hier meer ruimte voor heeft. Als je twijfelt of het uiten van een emotie op het juiste moment komt, dan is het belangrijk om dit te checken bij de ander. Je kunt bijvoorbeeld iets zeggen als: “Ik zie dat je het nu moeilijk hebt. Ik wilde je iets leuks over het werk vertellen, maar nu is waarschijnlijk niet het juiste moment. Ik kom er later op terug. Misschien kun je me helpen om in te schatten wat een goed moment is?”

Voor sommige mensen is het moeilijk om hun emoties te reguleren, omdat zij hun emoties niet goed kunnen inhouden of onderdrukken. Hierdoor zijn ze snel overstuurd, reageren ze snel erg emotioneel of kunnen ze woede-uitbarstingen hebben. Er zijn ook mensen wiens stemming snel omslaat. Het ene moment zijn ze vrolijk en het andere moment zijn ze ineens heel somber of angstig. Daarnaast zijn er mensen die lang blijven hangen in een emotie, zelfs wanneer de situatie of het probleem niet meer actueel is.

Tips bij het reguleren van emoties

- ☐ Mensen met autisme kunnen baat hebben bij mindfulness, wanneer rekening gehouden wordt met hun manier van informatie verwerken. Mindfulness kan helpen om lichamelijke klachten te verminderen en zorgt voor een afname van piekeren. Je neemt als het ware even afstand van de situatie, waardoor je gemakkelijker kunt relativeren en de situatie overzien, wat helpt om weer tot

rust te komen. Bij mindfulness leer je ook accepteren dat dingen zijn zoals ze zijn.

- ☐ Bij sommige mensen met autisme werkt het om afleiding te zoeken in een bepaalde activiteit, waardoor de aandacht als het ware wordt afgeleid van de emotie. Kies dan voor een activiteit die niet te intensief is, maar die wel je aandacht vergt. Bijvoorbeeld sporten, knutselen of breien. Bedenk vooraf welke activiteit jou helpt om je aandacht af te leiden van de emotie. Zorg ook dat de activiteit makkelijk toegankelijk is (dat je er niet eerst veel voor moet doen).
- ☐ Het kan ook helpen om je terug te trekken en rust te zoeken. Zo verminder je de hoeveelheid prikkels, waardoor de emoties langzaam weg kunnen zakken. Als je tot rust bent gekomen dan kun je de situatie weer wat beter overzien. Leg wel uit aan de mensen in je omgeving dat je dit nodig hebt. Voor een partner die problemen liever meteen uitpraat, zal het moeilijk zijn als je je steeds terugtrekt als iets gebeurt. Toch is dit vaak beter dan wanneer de situatie op het moment zelf escaleert. Het is dus handig om hier uitleg over te geven en afspraken over te maken. Op die manier krijg je meer begrip voor elkaar en wordt het makkelijker om vervelende situaties en de emoties die daarbij opkomen in goede banen te leiden.

Verder lezen

Internet overige

- ☐ Een website met interessante ASS gerelateerde onderwerpen, hier een stukje over emoties bij mensen met ASS: <https://nl.participate-autisme.be/over-autisme/kenmerken-autisme/autisme-gevoelens>
- ☐ Artikel via Kennislink over de 'ASSparadox' <http://www.kennislink.nl/publicaties/de-autismeparadox-wel-gevoelig-maar-niet-empathisch>

Hoe helpt dit hoofdstuk mij verder

- ☐ Heb jij moeite met het herkennen van emoties bij je zelf? Zo ja, hoe beïnvloedt dit jou?
- ☐ Heb jij moeite met emoties herkennen bij anderen? Zo ja, wat helpt jou hierbij?
- ☐ Wat helpt jou om met emoties om te gaan, om emoties te reguleren?