

# Emotieregulatie *trainen*

Emoties maken deel uit van het leven. Daar goed mee kunnen omgaan, is cruciaal voor je stemming. Vreemd genoeg wordt in de klinische praktijk vaak veel aandacht besteed aan wat iemand denkt, voelt en doet. Maar (in tegenstelling tot het arsenaal cognitieve en gedragsmatige technieken om deze om te buigen indien gewenst) de methodieken waarbij men leert goed om te gaan met deze emoties, zijn vaak versnipperd en weinig *evidence based*.

**CAROLINE BRAET (PROF.DR. C. BRAET),**  
HOOGLEERAAR AAN DE UNIVERSITEIT GENT,  
COÖRDINATOR BIJ UNIVERSITAIR PSYCHOLOGISCH  
CENTRUM 'KIND & ADOLESCENT' IN GENT





### Wat is emotieregulatie?

Emotieregulatie (ER) verwijst naar de set vaardigheden die je gebruikt om te bepalen welke emoties je wanneer ervaart en hoe je deze uitdrukt. Problemen in emotieregulatie komen frequent voor bij allerhande problematieken. Zo spelen ze een transdiagnostische rol in het ontstaan en de instandhouding van psychopathologie. Wetenschappelijk aangetoond is dat wanneer je emoties kunt verwerken, dit effectiever is dan wanneer men voor een kortetermijnregulatie kiest (bijvoorbeeld agressief reageren) of wanneer men de emotie elimineert, onderdrukt of vermijdt. Emotieregulatiestrategieën worden op basis van hun langetermijneffecten gelabeld als maladaptief of adaptief.

Zowel het te weinig benutten van adaptieve, als het te veel gebruik van maladaptieve ER-strategieën wordt gelinkt aan het ontwikkelen van psychopathologie. Het inventariseren ervan kan klinisch relevant zijn en is minstens zo belangrijk als het nagaan wat iemand denkt en doet. Of juist niet doet.

Emoties worden als goede raadgevers gezien. Ze moeten ons informeren en motiveren om gepast te handelen. Belangrijk te vermelden is dat het niet zozeer de emotie zelf is, maar de wijze waarop men deze beleeft en de wijze waarop men met

de emotie omgaat, die de psychische gezondheid kan tegenwerken. Er bestaan ook geen 'superpower' emotieregulatiestrategieën. Wel is het belangrijk dat je beschikt over verschillende emotieregulatiestrategieën en dat je die flexibel inzet. Emotieregulatiestrategieën aanleren is enkel mogelijk wanneer je beschikt over een aantal emotionele basiscompetenties, zoals emotioneel bewustzijn en zelfcompassie. De

#### Veelvoorkomende emotieregulatiestrategieën

<i>Adaptief</i>
Probleemgericht denken of handelen
Afleiding zoeken
Zichzelf opkikkeren
Aanvaarden
Vergeeten
Cognitief herevalueren
<i>Maladaptief</i>
Opgeven
Agressie tonen
Zich terugtrekken
Rumineren
<i>Externe regulatie</i>
Sociale steun zoeken

tabel beschrijft enkele veelvoorkomende emotieregulatiestrategieën.

#### Emotieregulatie trainen

Emotieregulatie aanleren is méér dan praten over gevoelens. Een training omvat geëvalueerde methodieken in een vaste volgorde en is aangepast aan de doelgroep. Matthias Berking publiceerde hierover een zeer waardevolle training voor volwassenen in 2017 (de TEC-training). Braet & Berking (2019) en het Gents UGENT team pasten deze training aan voor kinderen en adolescenten (10-16 jaar) (EuREKA-training). Beide trainingen zijn goed geëvalueerd. Zowel het TEC-programma voor volwassenen als het EuREKA-programma voor kinderen en adolescenten beschrijven een training die je kan toepassen wanneer ongewenste emotionele ervaringen blijven hangen. De vaste volgorde is hierbij van groot belang. Starten met cognitieve herstructurering kan immers overweldigend zijn. Het zou zeker niet de eerste stap moeten zijn in het leren omgaan met emoties. Omgekeerd kan het tijdelijk helpen om bij gevoelens stil te staan en deze 'mindful' te aanvaarden. Dit is echter geen langetermijnoplossing. Deze technieken voorkomen namelijk niet dat je in de problemen blijft hangen.

#### Toepassingen van emotieregulatie bij Covid-19 klachten

Chronische stress leidt tot meer en intensere emoties. Dit stelt onze emotieregulatie nog meer op de proef. Het is daarbij mogelijk dat onze reguliere emotieregulatiestrategieën niet volstaan, omdat velen geen ervaring hebben opgebouwd met het omgaan van emoties tijdens langdurige blootstelling aan stress. Ons onderzoek toont aan dat emotieregulatie een sterk beschermend mechanisme is dat de associatie tussen het temperament en de psychopathologie van iemand medieert, op het moment dat diegene wordt blootgesteld aan chronische stress. Ons onderzoek startte in 2014 en volgt nog steeds een representatieve groep adolescenten tijdens hun groei naar volwassenheid. Het onderzoek houdt rekening met de normatieve uitdagingen waar de adolescenten voor staan, alsook de maatschappelijke crisissen waarmee zij te maken hebben. Denk aan de klimaatcrisis of de COVID-19-pandemie. In tegenstelling tot iemands temperament, zijn strategieën voor emotieregulatie veranderbaar, wat maximale kansen biedt voor (online) interventies.

Gezien de transdiagnostische rol van emotieregulatie, kan een emotieregulatietraining worden toegepast bij volwassenen en kinderen die lijden onder crisis(sen) en die kampen met verhoogde angstgevoelens. Zo kan de training worden toegepast bij mensen die last hebben van een dwangstoor-

## Chronische stress leidt tot meer en intensere emoties

nis, bijvoorbeeld door angst voor besmetting door virussen. Of voor personen met depressie, bijvoorbeeld door het verhoogde gevoel van onveiligheid of onzekerheid voor de toekomst. Of voor mensen met verhoogde gevoelens van frustratie, waarbij het telewerk kan leiden tot burn- en bore-outs. Maar ook voor mensen met een beperking, zoals ADHD of ASS, die meer stress ervaren door veranderende omstandigheden. Er zijn bij Berking ook onderzoeken gedaan naar de rol van emotieregulatie bij post-traumatische stress en middelenmisbruik, die beide gelinkt zijn aan crisistijden.

#### Toekomst

Ondanks de mogelijkheden die we hierboven schetsen, moeten we voorzichtig blijven. Wetenschappelijk gezien staat transdiagnostisch werken nog in de kinderschoenen. Zeker naar de toepassing in crisisperioden en bij chronische stress moet nog veel onderzoek gedaan worden. Het zou daarbij een grove vergissing zijn om emotieregulatie enkel als een format te zien: zowel het opbouwen van een goede therapeutische relatie, als het stellen van een diagnose (en dus ook een degelijke indicatiestelling en een degelijk behandelplan) zijn evenzeer van belang.

Samen met Berking (2017) zijn we ervan overtuigd dat het constructief omgaan met gevoelens van cruciaal belang is voor het welbevinden. De wereld zit vol gewenste en ongewenste uitdagingen en tegenslagen. Negatieve gevoelens zullen dan ook altijd blijven opduiken en kunnen veel psychische klachten veroorzaken. De wijze waarop kinderen, adolescenten en hun opvoeders thuis en op school met deze lastige gevoelens omgaan, kan daarom een grote bijdrage betekenen voor de mate waarin zij gezond en gelukkig opgroeien. ●

#### Bronnen:

Berking, M. (2017). Emotieregulatie. Training voor psychotherapeuten, klinisch psychologen en psychiaters. Houten, Bohn Stafleu Van Loghum. Braet, C. & Berking, M. (2019). Emotieregulatietraining bij kinderen en adolescenten. Therapeutenboek. Houten: Springer. ISBN 9789036823074ence. Leisure Studies, 29, 29-52.