Balans in gevoel: een gesprek over emotieregulatie

Dr. Stefanie De Moerloose
psychiater AZ Groeninge - systeemtherapeut
11/03/2025, Praatkaffee In Balans

Inhoudstafel

- Definitie(s) van emotieregulatie
- Wat zijn (de functies van) emoties
- Ontwikkeling van emotieregulatievaardigheden/moeilijkheden
- De functie van gedrag binnen emotieregulatie
- Persoonlijkheidsstoornis
- Emotieregulatie en de link met (andere) psychiatrische aandoeningen
- Benaderingen/behandelingen van emotieregulatieproblematiek
  - Medicamenteuze behandelingen
  - Therapeutische behandelingen

Definitie(s) van emotieregulatie

- “extrinsieke en intrinsieke processen die verantwoordelijk zijn voor het monitoren, evalueren en wijzigen van emotionele reacties” - Thompson, 1994

- “processen die beïnvloeden welke emoties we voelen, wanneer we ze voelen en hoe we deze ervaren en uiten” - Gross, 1998

- “het herkennen en op een gepaste manier hanteren van de eigen emoties”

Wat zijn (de functies van) emoties

- Affecten = lichamelijke reacties op prikkels van binnen en buiten; automatische opgewekt
- **Emoties** = affecten waarover je hebt leren voelen en nadenken; actietendensen, komen automatisch op; MAAR ze zijn onderhevig aan leerprocessen
  - Bv.: *je kan er niet aan doen dat je woedend bent, je kan wel besluiten om die woede niet te uiten*
- Gevoelens = emoties die je van een persoonlijke betekenis hebt voorzien; ingebed in ons levensverhaal

Nicolai N. 2017

Wat zijn (de functies van) emoties

- Angst, geluk, woede, verdriet, walging & verrassing
- Paul Ekman (jaren ’60-’70)
- Universeel en aangeboren
- Transcultureel
- <=> Kritieken (methode, invloed van cultuur, aantal basisemoties)



Ekman, P., & Keltner, D. (1970).

Wat zijn (de functies van) emoties

- Emotie als gedragsregulator (**emoties controleren ons gedrag**)
  - Sociale communicatie, persoonlijk functioneren, organiseren, bereiken van doelen/motiveren, cognitieve processen, dirigeren van emotioneel aangepast gedrag
  - Desorganisatie en ondermijnen van gezond functioneren
  - Belangrijke rol in ontwikkeling en gedrag

- Emotie als gereguleerd fenomeen (**gedrag controleert de emoties**)

Thompson, R. A. (1994)

Wat zijn (de functies van) emoties

- Golven (fluctuerend, tijdelijk, dynamisch)
- Signaalfunctie (beschermen tegen gevaar, beschermen van anderen, detecteren van moeilijkheden,…)





“Wat is “de” oorzaak van emotieregulatieproblemen?”



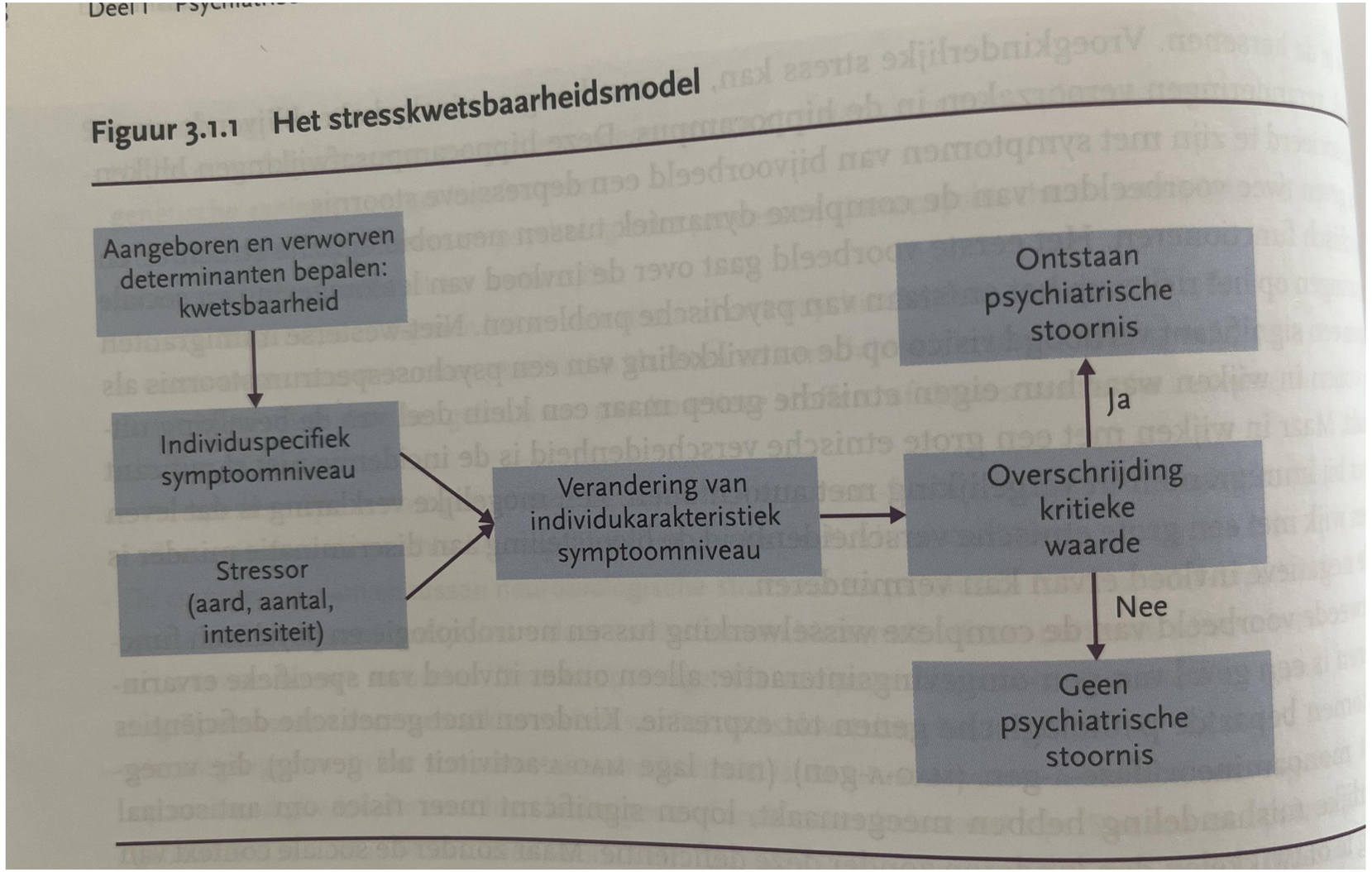
Ontwikkeling van emotieregulatievaardigheden/moelijkheden

- Biopsychosociaal model
- Stresskwetsbaarheidsmodel
- Persoonlijkheidsontwikkeling (temperament + karakter/nature & nurture)

Biopsychosociaal model

- <=> biomedisch model
- ziek zijn = complexe interactie van biologische, psychologische en sociale factoren

Stresskwetsbaarheidsmodel



Persoonlijkheidsontwikkeling

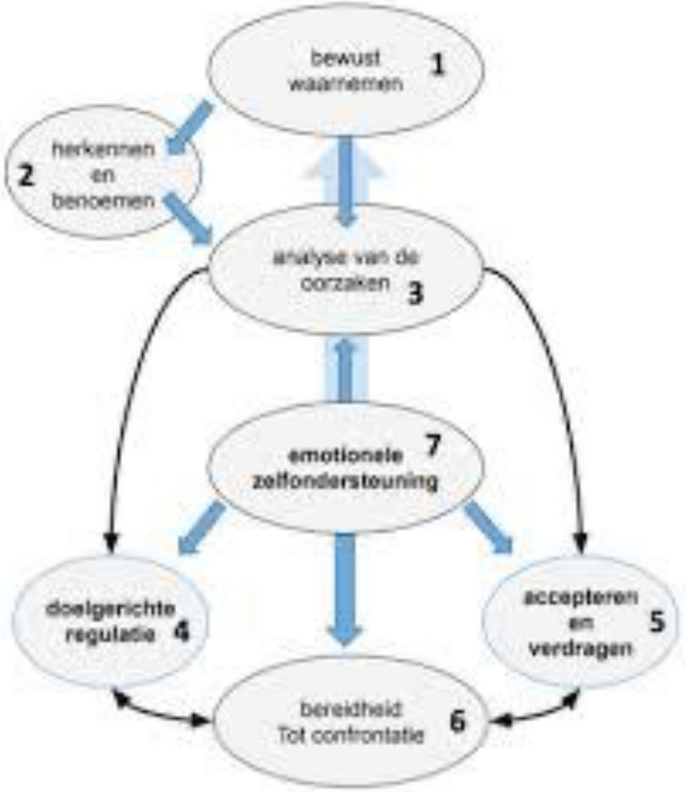
- Temperament (= aangeboren)
  - Prikkelzoekend
  - Leedvermijdend
  - Beloningsafhankelijk
  - Doorzettend
- Karakter (= gevormd)
  - Zelfsturend
  - Coöperatief
  - Zelfoverstijgend

Ontwikkeling van emotieregulatievaardigheden/moelijkheden

- Emoties initieel voornamelijk extern gereguleerd, vervolgens meer en meer zelfregulatie (Thompson, R. A. (1994))
- Emotieregulatievaardigheden
  - Herkennen van emoties
  - Uiten op een gepaste wijze
  - Omgaan met (moeilijke) emoties: emoties ruimte geven, emoties benoemen/delen, emoties niet bepalend laten zijn voor het gedrag
- Emotieregulatiemoeilijkheden
  - Maladaptieve coping

ACE-model (Berking) van adaptieve omgang met negatieve emoties

1. bewust kunnen waarnemen van de eigen emoties
2. eigen gevoelens kunnen erkennen en benoemen
3. oorzaken van de actuele toestand kunnen herkennen
    1. Vinden van veranderingspunten
    2. Constructieve hopeloosheid
4. zichzelf emotioneel kunnen ondersteunen
5. eigen gevoelens positief kunnen beïnvloeden
6. negatieve gevoelens kunnen accepteren en verdragen
7. zichzelf met emotioneel belastende situaties kunnen confronteren



Berking, 2017; masterproef psychologie

Maladaptieve coping

- Verstoorde eetsymptomatologie
- Zelfbeschadiging
- Middelen misbruik
- Suicidaliteit
- Verbale of fysieke agressie

De functie van gedrag binnen emotieregulatie

- De zoektocht naar de functie/betekenis van gedrag
- Externaliserend gedrag versus internaliserend gedrag

“Heb ik dan een stoornis?”

(Persoonlijkheids)stoornis

- DSM : lijdensdruk + beperking in het dagelijks functioneren
- Dimensionale in plaats van categorische benadering

“Betekent dit dat ik “borderline” heb?”

Persoonlijkheidsstoornis

- Cluster A (paranoid, schizoïd, schizotypisch)
- Cluster B (antisociaal, borderline, histrionisch, narcistisch)
- Cluster C (vermijdend, afhankelijk, dwangmatig)

- Prevalentie = 10%
- Somatische aandoeningen die persoonlijkheidsveranderingen teweeg kunnen brengen
- Neurobiologische + psychologische correlaten

Borderline persoonlijkheidsstoornis

- Pervasief patroon van instabiliteit van interpersoonlijke relaties, zelfbeeld en affecten, duidelijke impulsiviteit, beginnend op jongvolwassen leeftijd en aanwezig in uiteenlopende contexten
- 5 of meer van de 9 kenmerken:

1. Verwoede pogingen om verlating te voorkomen
2. Instabiele interpersoonlijke relaties (idealiseren versus devalueren)
3. Instabiel zelfbeeld of zelfgevoel
4. Impulsiviteit
5. Suicidale gedragingen of automutilatie
6. Affectieve instabiliteit
7. Chronisch gevoel van leegte
8. Intense woede/impulscontrolemoeilijkheden
9. Stress gerelateerde paranoïde ideeën; ernstige dissociatieve symptomen

Borderline persoonlijkheidsstoornis

- DSM criteria
- (Bepaalde) symptomen herkenbaar voor de meeste individuen
- Consistente aanwezigheid + impact op dagelijks functioneren/lijdensdruk
- Cave: persoonlijkheid ontwikkelt zich tot de leeftijd van 25 jaar !
- Belang van normaliseren

Emotieregulatie en (andere) psychiatrische aandoeningen

- Eetstoornis
- Stoornis in het gebruik van middelen
- Stemmingsstoornis (angststoornis, depressieve stoornis, bipolaire stoornis)
- Posttraumatische stressstoornis

- Differentiaal diagnostische uitdaging!
- Overlappende symptomen met andere aandoeningen
- Cave: comorbiede aanwezigheid van aandoeningen

“Bestaat daar geen pilletje voor?”



Benaderingen/behandelingen van de emotieregulatieproblematiek

- Investeren in vertrouwensband
- Investeren in psychotherapie (individueel, in groep)
- Beperking van medicamenteuze behandeling (polyfarmacie vermijden!)
- Crisismanagement

Benaderingen/behandelingen van de emotieregulatieproblematiek

Medicamenteuze behandelingen

- Beperkte (meer)waarde van medicatie in de behandeling van een emotieregulatieproblematiek
- Medicatie voornamelijk symptomatisch
- Cave: risico op neveneffecten
  - directe: bijwerkingen medicatie
  - indirecte: negatieve invloed op motivatie tot therapeutisch traject
- 2de generatie antipsychotica, stemmingsstabilisatoren, omega 3 vetzuren (enige evidentie)

Benaderingen/behandelingen van de emotieregulatieproblematiek

Psychotherapeutische behandelingen

- DGT = dialectische gedragstherapie

Andere therapeutische behandelingen:

- Schematherapie
- MBT = mentalisation based therapy
- Systeemtherapie

Dialectische gedragstherapie

- Onderdeel binnen de cognitieve gedragstherapie
- Door Marsha Linehan
- Wetenschappelijk onderbouwd/bewezen effectief

<u>Vaardigheden:</u>

- Kernoplettendheid (balans vinden tussen emotionele & redelijke geest)
- Interpersoonlijke effectiviteit
- Emotieregulatie
- Crisis verdragen (acceptatie; oordeelvrije houding)

Schematherapie

- Een vorm van psychotherapie die is ontwikkeld om diepgewortelde patronen van gedachten, gevoelens en gedragingen, die vaak ontstaan uit negatieve ervaringen in de jeugd, te doorbreken.
- Een schema = een soort interne bril waardoor iemand naar zichzelf, anderen en de wereld kijkt.
- Young (jaren ’90)

Mentalisation based therapy

- Een vorm van psychotherapie die zich richt op het versterken van het vermogen om te mentaliseren
- Mentaliseren = begrijpen waarom jijzelf en anderen bepaalde gedachten, gevoelens en gedragingen hebben
- Leren begrijpen van jouw innerlijke wereld en die van anderen

Wat kan ik als naaste betekenen voor mijn familielid/vriend(in) met emotieregulatiemoeilijkheden?

Tweesporenbeleid

- Corrigeren van de **wat**
  - Aanspreken op het gedrag
  - Grenzen stellen met betrekking tot het gedrag
- Erkenning voor de **waarom**
  - Erkenning geven voor het onderliggende leed
  - Het gedrag proberen begrijpen/verklaren

Systeemtherapie

- Een vorm van **psychotherapie** waarbij psychische problemen gekaderd worden in relaties en contexten waarin mensen leven. Dit kan zowel binnen individuele therapie als onder een vorm van relatie- en gezinstherapie.

- In de therapie gaan we een **dialogische context** creëren met de patiënt en naasten door samen te spreken over **bezorgdheden** binnen die context, waardoor verhalen andere **betekenissen** kunnen krijgen.

- Er wordt niet alleen gekeken naar de dialogische context in het hier en nu, ook wordt het verhaal van de patiënt verdiept vanuit een **intergenerationele analyse** teneinde zichzelf en de ander beter te kunnen begrijpen.

Marlies Meersman - systeemtherapeut

Bedankt voor jullie aandacht !

Bronnen

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52.

OUDER, I. EMOTIEREGULATIE BIJ KINDEREN EN HUN OUDERS.

Berking, M. (2017). Emotieregulatie: Training voor psychotherapeuten, klinisch psychologen en psychiaters. Springer.

Nicolai, N. (2017). Emotieregulatie als basis van het menselijk bestaan: de kunst van het evenwicht. Springer.

Handboek psychiatrie

DSM 5

Ekman, P., & Keltner, D. (1970). Universal facial expressions of emotion. *California mental health research digest*, *8*(4), 151-158.

Je emoties Binnenstebuiten; By Gastblogger / 3 augustus 2015

https://www.dialexisadvies.nl/over-dgt/

Stoffers, J., Völlm, B. A., Rücker, G., Timmer, A., Huband, N., & Lieb, K. (2010). Pharmacological interventions for borderline personality disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (6)