

*Interview*

## Ziek van emoties?

*Door David-Jan Punt, assistent-uitgever bij Hogrefe Uitgevers*

Omggaan met boosheid, angst en verdriet: waarom is dat zo belangrijk? Hoe kun je het beste je emoties reguleren? En kun je op voorhand al zeggen of een bepaalde strategie goed of slecht is? Om antwoord te krijgen op deze vragen interviewden wij prof. dr. Caroline Braet, die veel onderzoek heeft gedaan op het gebied van emotieregulatie. Tevens is zij auteur van de Nederlandstalige [FEEL-KJ](#), een nieuwe vragenlijst die de emotieregulatie van kinderen en jongeren in kaart brengt.



*Wat is het belang van emotieregulatie?*

Mensen worden elke dag geconfronteerd met situaties en gebeurtenissen die emoties uitlokken. Op deze 'triggers' heb je niet altijd invloed, maar de manier waarop je met je emoties omgaat heb je wél in de hand. Om ervoor te zorgen dat je niet overspoeld wordt door je emoties, is het belangrijk om gevoelens als boosheid, angst en verdriet op een goede manier te kunnen reguleren. De strategieën die je hiervoor kunt inzetten zijn heel breed; het gaat er bijvoorbeeld niet alleen om hoe je de triggers interpreteert, ook de manier waarop je met de emoties zelf omgaat is belangrijk.

*Bestaat er een relatie tussen emotieregulatie en psychische problematiek?*

Jazeker, emotieregulatie ligt ten grondslag aan psychopathologie. Anders gezegd: de manier waarop mensen met hun emoties omgaan, verklaart voor een belangrijk deel of zij een psychische stoornis ontwikkelen. Deze relatie tussen emotieregulatie en psychopathologie is transdiagnostisch; voor alle psychische stoornissen geldt dat er te weinig goede of te veel slechte emotieregulatiestrategieën worden gebruikt.

*Er bestaan veel emotieregulatiestrategieën; hoe kun je bepalen welke strategie goed is en welke slecht?*

Slechte of maladaptieve emotieregulatiestrategieën helpen alleen op de korte termijn, maar hebben op lange termijn een ongunstig effect. Een voorbeeld hiervan is het vermijden van een bepaalde trigger die angst uitlokt. Op lange termijn zal deze strategie er voor zorgen dat de emotionele respons alleen maar erger wordt. Een ander voorbeeld van een maladaptieve strategie is het reguleren van je boosheid door dit op anderen af te reageren. Met deze manier van emotieregulatie houd je er op lange termijn geen vrienden aan over.

### *Wat is dan de beste emotieregulatiestrategie die je kunt gebruiken?*

Het is niet zo dat er één specifieke strategie is die altijd het beste werkt. Het gaat erom dat je meerdere goede of adaptieve strategieën in kunt zetten, omdat per situatie verschilt wat de beste manier is om je emoties te reguleren. Probleemoplossing is vaak zeer effectief; je focust je hierbij op het veranderen van de trigger die de emotie uitlokt. Deze strategie is echter niet altijd mogelijk, denk bijvoorbeeld aan de situatie waarbij de ouders van een kind gaan scheiden. Er moeten dan ook andere strategieën ingezet kunnen worden, zoals het accepteren van een probleem of het herevalueren van een situatie.

### *De manier waarop iemand zijn/haar emoties reguleert; is dat aangeboren of aangeleerd?*

Al op jonge leeftijd leren kinderen om hun emoties op een bepaalde manier te reguleren. Opvoeding speelt hierbij een grote rol. Je zou dus kunnen zeggen dat kinderen van hun ouders leren hoe zij met emoties omgaan. Aan de andere kant is ook persoonlijkheid zowel bij kinderen als volwassenen een invloedrijke factor. Iemand die bijvoorbeeld hoog scoort op neuroticisme, zal doorgaans minder stress aankunnen en sneller een vermijdingsstrategie inzetten. De voorkeur voor de strategie die mensen kiezen om hun emoties te reguleren is dus deels ook aangeboren. Tot slot moet niet vergeten worden dat ook de mate waarin iemand wordt blootgesteld aan stress een belangrijke rol speelt.



### *Wat maakt de FEEL-KJ vragenlijst zo uniek?*

De FEEL-KJ is het eerste Nederlandstalige instrument waarmee emotieregulatie bij kinderen en jongeren op zo'n breed spectrum gemeten kan worden. De vragenlijst brengt in totaal 15 emotieregulatiestrategieën in kaart, die onderverdeeld kunnen worden in adaptieve strategieën, maladaptieve strategieën en externe regulatiestrategieën. Daarnaast worden ook scores gegeven die specifiek zijn voor een bepaalde emotie: boosheid, angst en verdriet. Een ander belangrijk aspect is dat de FEEL-KJ geschikt is voor kinderen en jongeren van 8 tot en met 18 jaar. Door dit ruime leeftijdsbereik kan deze vragenlijst ook worden ingezet als

evaluatie-instrument, zodat het effect van een therapie gemeten kan worden bij kinderen die langdurig in behandeling zijn. Bovendien bestaat er tot nu toe nog geen enkel instrument die de emotieregulatie van jonge kinderen meet. Tot slot is ook de brede inzetbaarheid in de klinische praktijk een groot voordeel; de FEEL-KJ kan altijd afgenomen worden, ongeacht de psychische problematiek van een kind of het soort therapie dat een behandelaar wil geven.

[Klik hier](#) voor meer informatie over de FEEL-KJ vragenlijst.

Prof. dr. Caroline Braet is klinisch psycholoog, gedragstherapeut en hoogleraar aan de Universiteit Gent (vakgroep Ontwikkelings-, Persoonlijkeids en Sociale Psychologie). Hier doet zij onderzoek naar het ontstaan en de behandeling van psychopathologie bij kinderen en jongeren.