

# ADHD en Emotieregulatie

Waarom emoties intenser voelen – en wat er in het brein gebeurt

## Wat is emotieregulatie?

Emotieregulatie is het vermogen om:

- emoties te herkennen
- emoties te begrenzen
- gedrag te sturen ondanks emotionele activatie

Het gaat niet om géén emoties voelen. Het gaat om niet overspoeld raken.

Emotieregulatie is een executieve functie.

## Emoties hebben een functie

Emoties zijn informatief.

Het probleem is niet de emotie.

Het probleem ontstaat bij ontregeling.



### Emotie

Verdriet

Boosheid

Angst

Schuld

Schaamte

Liefde

Blijdschap

### Functie

Afscheid nemen

Grenzen aangeven

Bescherming

Relatiebalans

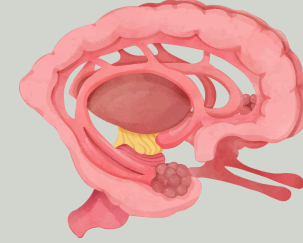
Verbonden blijven

Verbinding

Ontwikkeling/flexibiliteit

## Wat gebeurt er in het brein bij ADHD?

Emoties ontstaan in het limbisch systeem.



Regulatie gebeurt in de prefrontale cortex (de "rem").



Bij ADHD:

- Minder stabiele dopamine- en noradrenalinebeschikbaarheid
- Snellere activatie van emotiecentra
- Minder effectieve remfunctie

Gevolg:

de emotionele reactie komt sneller en intenser door.

## Wat gebeurt er bij onderdrukken?

Niet-gereguleerde emoties:



blijven fysiologisch actief



vergroten ontregeling



verhogen spanning in het zenuwstelsel

Dat kan leiden tot:

- Irritatie of explosie
- Meltdown
- Shutdown
- Pleasen
- Paniekreacties
- Somberheid

## Hoe uit zich dat?

Bij ADHD zijn emoties vaak:



sneller



wisselender



intenser



langer nadreunend

Veelvoorkomende patronen:

- Snelle frustratie
- Heftige gekwetstheid
- Afwijzingsgevoeligheid
- Emotionele overreactie
- Moeite met afremmen
- Achteraf spijt

Dit is geen karakterzwakte. Het is een regulatievraagstuk.

## Wat helpt bij regulatie?



Voldoende slaap



Regelmatig eten



Beweging



Ontprikkel momenten

Deze ondersteunen de prefrontale cortex.

### Bij escalatie

Bewegen helpt de "rem" weer activeren (dopamine & noradrenaline stijgen).

## Zelfmonitoring

Vroege signalen herkennen:

- Spanning in kaak of schouders
- Hartslag omhoog
- Onrust
- Kortaf reageren

Hoe eerder je ingrijpt, hoe kleiner de ontlading.

Hoe rustiger het zenuwstelsel, hoe effectiever de rem.

## Emotionele zelfzorg

Emoties vragen om iets.

Verdriet → troost

Angst → geruststelling

Boosheid → grens

Schaamte → mildheid