



UNIVERSITEIT  
GENT

# Emotieregulatie bij jongeren met obesitas

Nieuw aspect binnen preventie- en therapiemodellen?

Taaike Debeuf, dr. Sandra Verbeken & prof. dr. Caroline Braet  
Universiteit van Gent

# Nieuwe stroming binnen onderzoek

## Nieuwe focus in onderzoek naar obesitas: Emotioneel eten en Emotieregulatie?

- ▶ Stress lijkt een belangrijke rol te spelen in het ontstaan en de instandhouding van **obesitas** (De Vriendt, T., Moreno, L.A., & De Henauw, S (2008); Koch, F., Sepa, A., & Ludvigsson, J. (2008); Dallman,, M.F. et al. (2003)).
- ▶ Meer en meer onderzoek gaat zich richten op factoren die dit verband tussen stress en obesitas kunnen verklaren.
- ▶ 2 mechanismen zijn;
  - Emotioneel eten (~eetstijl)
  - Emotieregulatiestrategieën



## Wat is emotioneel eten?

- ▶ Emotioneel eten = overeten als reactie op emoties → ‘Wegeten van emoties’
- ▶ Kan voorkomen bij zowel positieve als negatieve emoties
- ▶ Wordt in de literatuur gezien als
  - OF een maladaptieve emotieregulatiestrategie
  - OF een gevolg van het gebruik van maladaptieve ER- strategieën



## Wat is emotieregulatie?

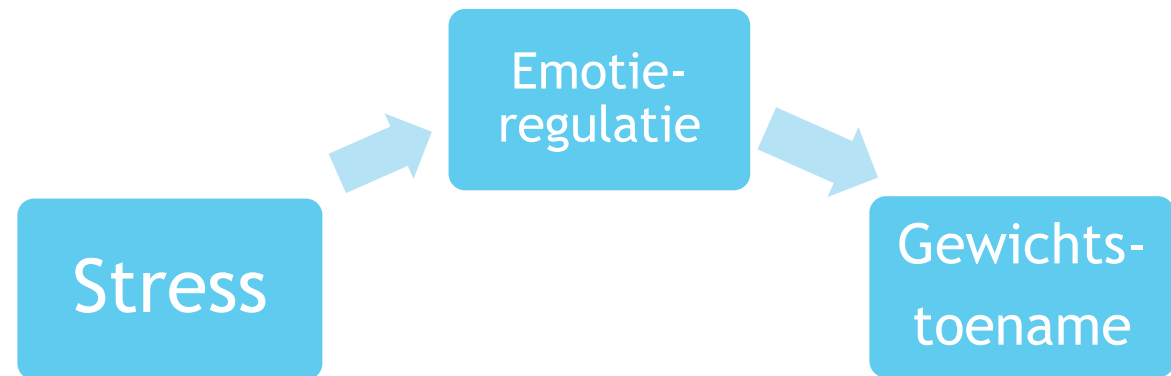
- ▶ = processen waarbij personen een invloed uitoefenen op welke emoties ze ervaren, wanneer ze deze ervaren en hoe ze deze ervaren en uitdrukken.  
(Gross, J.J, 1998)
  
- ▶ 2 soorten emotieregulatiestrategieën: (Aldao et al.,2010)
  - Adaptieve ER- strategieën
    - Effect: vermindert negatieve gevoelens
    - afleiding zoeken, probleemoplossing, cognitieve herstructurering, aanvaarden van de situatie
  - Maladaptieve ER- strategieën
    - Effect: het negatief gevoel blijft aanwezig of wordt versterkt.
    - piekeren, onderdrukken van je gevoelens,...

## Bevindingen uit onderzoek

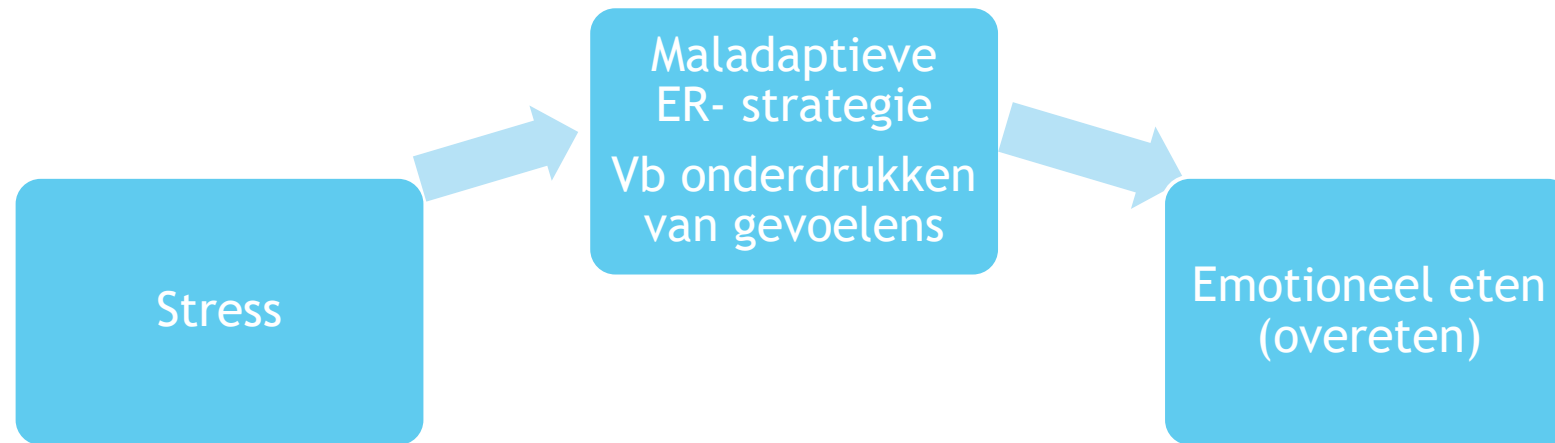
- ▶ Relatie tussen stress - emotioneel eten - gewichtstoename (Torres et al., 2007)



- ▶ Relatie tussen stress - emotieregulatie en obesitas (Canals J., Michels, N., & De Henauw, S., 2016)



- ▶ Emotioneel eten is GEEN ER- strategie maar een gevolg van het gebruik van maladaptieve ER- strategieën (Evers, De Stok & De Ridder, 2010):



## Onderzoek: Effecten van maladaptieve ER

- ▶ Meer psychopathologie: eetproblematieken, angst, depressie, middelenmisbruik (Aldao et al., 2010)
- ▶ ‘Focus op gevoelens’ en ‘het omgaan met die gevoelens’ moet een belangrijke plaats krijgen in psychotherapie (Southam-Gerow et al., 2001)



# Effecten van Emotieregulatie op positieve en negatieve gevoelens in een community sample en in de behandeling van andere problematieken

## Onderzoek ‘Speurneuzen en voelsprietten’ in een community- sample (Wante L., Van Beveren, M.L., Braet, C., in submission)

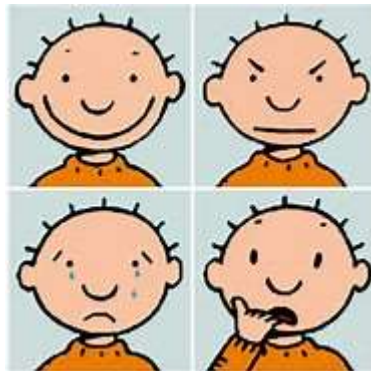
- ▶ **Doel:** Effect van ER- strategieën op positief en negatief affect na negatieve moodinductie.
- ▶ **ER- strategieën:**
  - Piekeren: “Denk aan waarom je je voelt zoals je je voelt”
  - Afleiding: “Teken je lievelingsdier”
  - Cognitieve herstructurering: “Denk aan hoe je de situatie op een andere, meer positieve manier kan bekijken”
  - Aanvaarding: “Merk op dat je gedachten en gevoelens komen en gaan”
- ▶ **Hypothesen:**
  - Grotere stijging in negatief affect na piekeren (t.o. de andere ER- strategieën)
  - Grotere daling in negatief affect en stijging in positief affect na cognitieve herstructurering (t.o. de andere ER- strategieën)

▶ Resultaten voor ‘verdrietig- affect’:

- Grotere daling in de 3 adaptieve ER- strategieën t.o. de pieker- conditie.
- Grotere daling bij afleiding t.o. de andere ER- strategieën

▶ Resultaten voor ‘blij- affect’

- Grotere stijging in de 3 adaptieve ER- strategieën t.o. de pieker- conditie.
- Grotere stijging bij afleiding t.o. de andere ER- strategieën



# ER in de behandeling van obesitas?

# Pilot study: Voelsprietten en speurneuzen bij jongeren met obesitas

(Taaïke Debeuf, Julie Vandewalle, Ann Tanghe, Ann De Guchtenaere, Caroline Braet)

- ▶ Pilot study in het zeepreventorium (2015)
- ▶ Doel: effect van ER- strategieën op affect, bij jongeren met obesitas?
- ▶ Onderzoek:
  - Meting affect (VAS- Schaal)
  - Film (mood inductie)
  - Meting affect (VAS-Schaal)
  - Workshop: aanleren ER- strategie
    - Groep 1: cognitieve herstructurering
    - Groep 2: acceptance
    - Groep 3: afleiding
  - Meting affect (VAS-Schaal)

## Instructies bij de ER- strategieën

- ▶ Cognitieve herstructurering - de situatie van een positieve kant bekijken
  - Het is niet echt, maar gewoon een stukje uit een film.
  - Het is goed eens na te denken over andere kinderen.
  - De situatie is misschien niet zo erg als ze lijkt.
  - Mijn situatie is veel beter dan het meisje in de film.
- ▶ Acceptance
  - Sta even stil bij je gevoel, laat dit gevoel bestaan. Gevoelens komen en gaan. Je gevoel zal terug verdwijnen, maar dit kan eventjes duren. Probeer je gevoel te verdragen in die periode.
- ▶ Afleiding
  - Een tekening maken

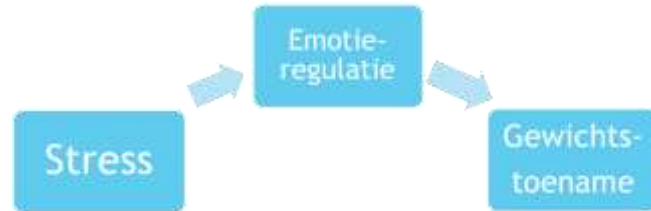
## Resultaten:

- ▶ Cognitieve herstructurering (CH)
    - De negatieve gevoelens dalen niet, en de blijheid stijgt niet
    - Mogelijke verklaring: in het experiment laten we de jongeren eerst het gevoel beleven en dan CH toepassen  $\leftrightarrow$  Werkelijkheid
  - ▶ Acceptance
    - Verdriet en angst dalen significant
    - Blijheid stijgt (niet significant)
  - ▶ Afleiding
    - Verdriet daalt significant
    - Blijheid stijgt significant
- ➔ POSITIEVE RESULTATEN IN DEZE PILOTSTUDIE

# Wat geleerd?

Dus samengevat:

1)



→ Stress leidt tot gewichtstoename/ obesitas via het toepassen van een maladaptieve ER.

2) Het ervaren van stress neemt de laatste jaren in onze maatschappij enorm toe, ook bij kinderen en jongeren

3) Het prevalentiecijfer van overgewicht en obesitas stijgt de laatste jaren ook enorm

4) ER leert jongeren om te gaan met stress en negatieve gevoelens, wat vaak een mede- oorzaak is van psychologische problematieken, zo ook obesitas.

**Dus: ER is belangrijk binnen de preventie en behandeling van psychologische problematieken, en obesitas**

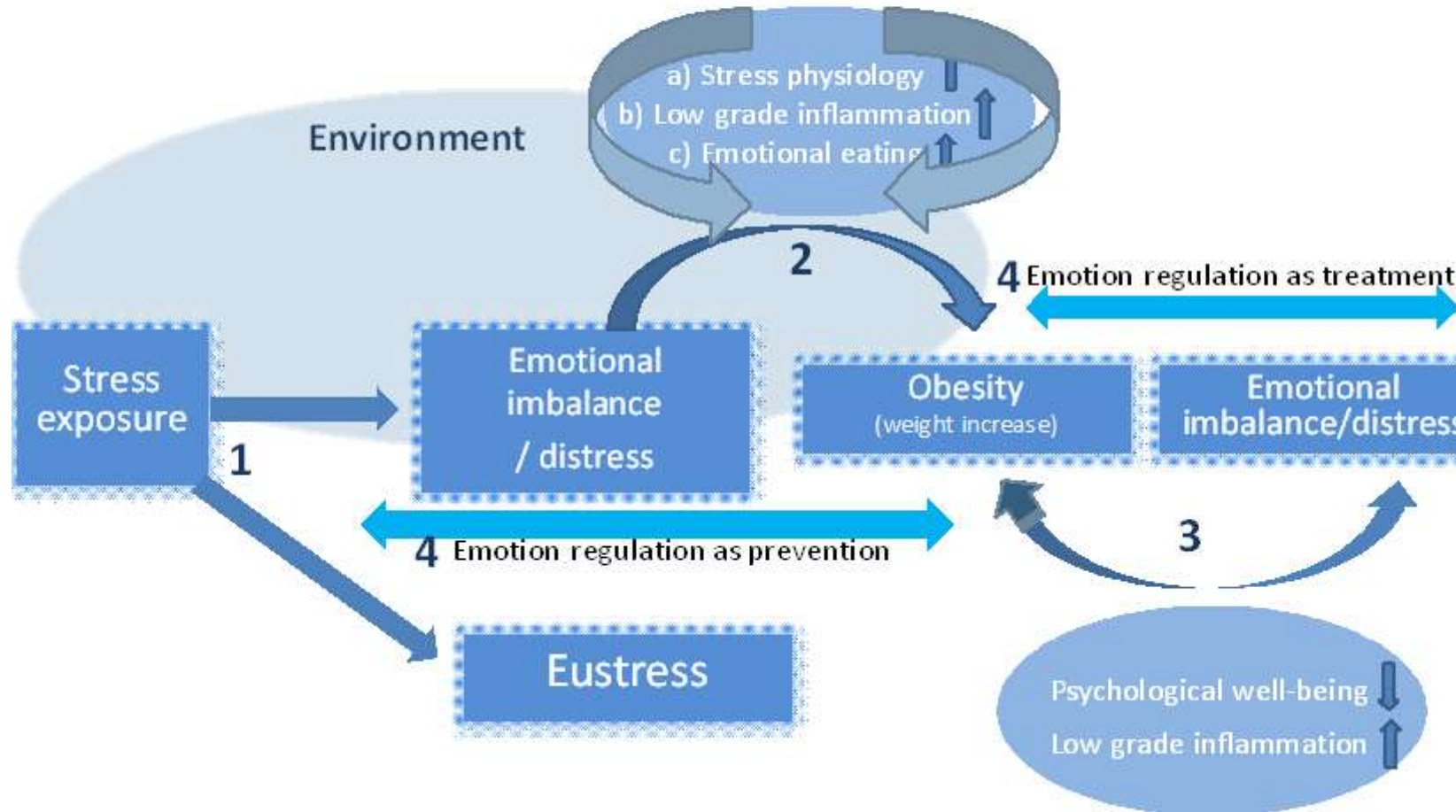


▶ VERVOLGONDERZOEK NODIG:

- Hoe zorgen de ER- strategieën voor deze positieve resultaten?
  - Vinden we dezelfde effecten in grotere groepen jongeren?
  - Hoe kan ER binnen een ER- training gebracht worden, met alle strategieën samen?
  - Hoe kan deze training binnen de praktijk worden gebracht?
  - Wat zijn de toepassingen voor de kliniek?
- ▶ Studie van Taaïke Debeuf, dr. Sandra Verbeken en prof. dr. Caroline Braet

# Nieuw onderzoek: 2017 - 2021 (Taaïke Debeuf, Sandra Verbeken, Caroline Braet)

GOA: challenging research questions  
on crucial factors in weight: which, why, how?



## Stappen in het onderzoek

- ▶ De relatie tussen stress, emotioneel eten, en emotieregulatie bekijken bij obese jongeren in een labostudie (voor de start van hun therapie)
- ▶ Het effect van 4 verschillende ER- strategieën testen op emotioneel eten
- ▶ Interventieonderzoek: Een ER- therapiemodel bovenop de bestaande therapie: leidt de ER- training tot betere effecten op korte en langere termijn?
  - Belangrijkste deel van mijn onderzoek!
  - Doel = een ER-training te ontwikkelen die in de klinische praktijk kan worden toegepast bij obese jongeren
  - ER- training als aanvulling op de bestaande therapieën, maar als belangrijke component vanuit de nieuwe onderzoekslijnen!



# Bedankt!!

Voor verdere vragen, neem gerust contact op:

[Taaike.Debeuf@Ugent.be](mailto:Taaike.Debeuf@Ugent.be)

# Referenties

- ▶ Aldao, A, Nolen-Hoeksema S., & Schweizer S., (2010). Emotion-Regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30, 217-237. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004
- ▶ Canals, J., Michels, N., & De Henauw, S. (2016). The role of emotion regulation in childhood obesity: implications for prevention and treatment. *Nutrition Research Reviews*, DOI: 10.1017/S0954422415000153
- ▶ Dallman, M.F., Pecoraro, N., Akana, S.F., La Fleur, S.E., Gomez, F., Houshyar, H., Bell, M.E., Bhatnagar, S., Laugero, K.D. & Manalo S. (2003). Chronic stress and obesity: A new view of “comfort food”. *Proceedings of the national academy of sciences*, 100 (20). Doi: www.pnas.orgcgidoi10.1073pnas.1934666100
- ▶ De Vriendt, T., Moreno, L.A., & De Henauw, S. (2008). Chronic stress and obesity in adolescents: Scientific evidence and methodological issues for epidemiological research. *Nutrition, metabolism and cardiovascular diseases*, 19 (511-519). Doi: 10.1016/j.numecd.2009.02.009
- ▶ Dixon, J.B. (2010). The effect of obesity on health outcomes. *Mol cell Endocrinol*, 316 (2), p.104-108.
- ▶ Evers, C., Stok, M, & De Ridder, D.T.D (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and social psychology bulletin*, 36 (6), 792-804. DOI: 10.1177/0146167210371383
- ▶ Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299. Doi: 1089-2680/98/\$3.00
- ▶ Koch, F., Sepa, A., & Ludvigsson, J. (2008). Psychological stress and obesity. *Journal of Pediatrics*, 153 (6), 839-844. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpeds.2008.06.016>
- ▶ Oude Luttikhuis, H. et al. (2009). Interventions for treating obesity in children. *Cochrane Database, Systematic Review*, 1.)
- ▶ Southam-Gerow, M.A., & Kendall, P.C. (2001). Emotion regulation and understanding implications for child psychopathology and therapy. *Clinical psychology review*, 22, 189-222
- ▶ Torres, Susan and Nowson, Caryl 2007-11, Relationship between stress, eating behavior and obesity, *Nutrition*, vol. 23, no. 11-12, pp. 887-894.
- ▶ UZ Leuven, obesitaskliniek (2017). Groepsprogramma gezondheid en gewicht. Retrieved from: <https://www.uzleuven.be/nl/groepsprogramma-gezondheid-en-gewicht>
- ▶ Wante, L., Van Beveren, M-L., & Braet, C. (in submission). The effects of emotion regulation strategies on positive and negative affects in early adolescents. *Cognition and Emotion*.
- ▶ WHO, Obesity and overweight. 2014, World Health Organisation, Fact Sheet number 311.