

Nut en noodzaak van functioneel herstel

Van onze redactie
Auteur: Jaime Donata

Na genezing van een mentale aandoening is het niet vanzelfsprekend dat ook uitvoerende, 'executieve' lichaamsfuncties automatisch herstellen. Binnen de ggz pleiten daarom verschillende experts voor meer aandacht voor functioneel herstel.

“

Bij ergotherapie kijk je samen met mensen wat zij nodig hebben om het leven van alledag te verbeteren: wonen, leven, werken. Je zoekt samen uit wat iemand wil

”

Jaap van der Stel, betrokken bij het lectoraat Geestelijke Gezondheidszorg van de Hogeschool Leiden ziet dat functioneel herstel van ggz-patiënten onderbelicht blijft, met name door de wetenschappelijke traditie waarin herstel en preventie van mentale aandoeningen eigenlijk niet mogelijk zijn. “Krijg je een hersenbloeding of beroerte, dan word je meestal al voorgelicht over functioneel herstel nog voordat de behandeling begint – daar heet het gewoon revalidatie.” Nazorg voor mentale aandoeningen als schizofrenie, ADHD, depressies of psychose heeft volgens Van der Stel meestal te maken met hele specifieke, praktische zaken als wonen en werken, maar minder met het herstel van de onderliggende mentale functies. Bij mensen die in de ggz belanden komen deze executieve functies tijdelijk in het geding, maar vaak zijn die functies ook na de werkzame behandeling van de symptomen nog niet helemaal hersteld.

Herstelacademies

Executieve functies hebben te maken met de manier waarop mensen zichzelf mentaal aansturen, gevoelsmatig, qua gedrag – dat stemmetje dat bepaalt of iemand doet wat nodig is; zijn of haar emoties onder controle kan houden. Cognitieve gedragstherapie kan helpen om bepaalde aspecten van dit functioneren te herstellen, maar vaak wordt gefocust op specifieke symptoombestrijding en minder op algemene training van de onderliggende functies die ex-patiënten nodig hebben bij onverwachte situaties die komen kijken bij werk, opleiding, relaties, et cetera, legt Van der Stel uit. Hij zou graag zien dat beschermde woonvormen meer een leeromgeving worden, waarin de aandacht vooral uitgaat naar de executieve functies die nodig zijn voor de praktische noden van alledag. “In Engeland noemen ze dat tegenwoordig 'herstelacademies', daar gaan we ook in Nederland mee experimenteren.” Inmiddels zijn er ook apps voor functioneel herstel van ex-ggz-patiënten, die bijvoorbeeld helpen om greep te krijgen op hun stemming en motivatie.

Echt maatwerk

Marion Ammeraal, ergotherapeut bij een grote ggz-instelling: “Bij ergotherapie kijk je samen met mensen wat zij nodig hebben om het leven van alledag te verbeteren: wonen, leven, werken. Je zoekt samen uit wat iemand wil. Wat kan de persoon? Wat kan de omgeving? Wat zit in de weg? En hoe kunnen we het oplossen?” De kunst is hierbij om niet te overschatten wat mogelijk is – en niet te onderschatten wat mensen wel kunnen doen, legt zij uit. “De waarheid is ook dat niet alles te trainen is. Soms moet je er dan iets omheen verzinnen.” Sommige mensen krijgen niet bedacht wat ze willen koken, kunnen niet overzien hoe je iets kunt leren, of kunnen zich geen enkele voorstelling maken van zaken die ze nooit eerder hebben gezien. Functioneel herstel binnen de ggz voor mensen met psychische problemen is daarom maatwerk. Therapeuten weten vaak wel wat de diagnose is, maar

het gaat echt om het doen en kijken in de praktijk. Ammeraal: “Ik heb geleerd dat het heel belangrijk om eerst uit te zoeken wat voor de mensen zelf het belangrijkste is. We hebben, ook binnen de ggz soms de neiging om dingen te snel voor mensen in te vullen. Ook als het gaat om functioneel herstel.”



INTERVIEW met Jet van der Brugh en Tessel Peek

Betere interventies door inzicht denkproces

Breinonderzoek leert dat er processen in de hersengebieden en hersencircuits plaatsvinden, die iemands doen en laten sturen en controleren, en invloed hebben op gedrag. Dit zijn de executieve functies, ook wel de uitvoerende regelfuncties genoemd. Het in kaart brengen van deze functies leidt tot beter passende interventies en kan bijdragen aan het vergroten van het zelfregulerend vermogen en functioneel herstel, stellen sociaal psychiatrisch ondersteuner Jet van der Brugh en cliënt Tessel Peek van de Stichting Anton Constandse.

Hoe vormen executieve functies het zelfregulerend vermogen?

Van der Brugh: “Het zijn denkprocessen die belangrijk zijn voor het vertonen van gedrag. Denk aan aandacht richten, vasthouden en verdelen, emoties reguleren, doelen stellen en taken starten en voltooien. Die processen vormen het zelfregulerend vermogen op alle levensgebieden, zoals werk, studie en sociaal leven. Bij de meeste mensen verlopen deze denkprocessen vrijwel automatisch op de juiste manier. Bij sommige mensen is dat niet het geval, zoals bij Tessel. Zij heeft een autismespectrumstoornis.”

Peek: “Bij mij gaan hele basale zaken, zoals koken of een telefoontje plegen, veel lastiger. Dat komt omdat het daaraan voorafgaande denkproces, dat bij anderen veel vanzelfsprekender en onbewuster plaatsvindt, minder automatisch gaat. Als ik tot bepaald gedrag wil komen, zoals koken, dan komen er allerlei vragen op die uitgewerkt en beantwoord moeten worden. En omdat bepaalde executieve functies bij mij minder ontwikkeld zijn, kan ik hierin niet altijd een weg vinden en kan het gebeuren dat ik een bepaalde basale taak niet kan volbrengen.”

In hoeverre draagt begrip van en inzicht in executieve functies bij aan verbetering?

Van der Brugh: “Door al die hobbels in het denkproces te benoemen breng je de

executieve functies in kaart. Daar kun je vervolgens de passende interventies aan koppelen. Als je bijvoorbeeld bang bent om vragen te stellen, zou gedragstherapie kunnen helpen. Hoe passender de interventie, hoe groter de kans op vooruitgang. Het accent wordt nu nog te veel gelegd op zichtbaar gedrag, maar je kunt gedrag niet interpreteren zonder dat je weet waarom iemand doet wat hij doet. De executieve functies focussen op de oorzaak van het zichtbare gedrag.”

Peek: “Toen ik nog beschermd woonde en moeite had om naar school te gaan, probeerden mijn begeleiders en ik het probleem op te lossen, terwijl we niet wisten waar het vandaan kwam. We stelden niet de goede vragen. Zichtbaar gedrag interpreteren doen we allemaal. Maar de grote vraag is: interpreteren we het juist? De enige manier om daarachter te komen is met iemand in gesprek gaan over welk denkproces aan het gedrag ten grondslag ligt. Als je weet waar het gedrag vandaan komt, welk denkproces eraan vooraf ging, kun je er op een passende manier op reageren.”

Wat doen jullie met deze kennis?

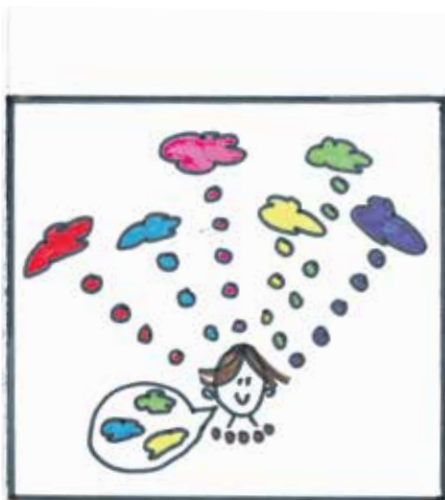
Van der Brugh: “Tessel en ik geven op dit moment een training aan hulpverleners. We willen executieve functies en zelfregulatie onder de aandacht brengen en het gedachtegoed verder verspreiden. De insteek is nu nog mensen bewust maken dat er allerlei processen

plaatsvinden die aan gedrag ten grondslag liggen. Die processen zijn automatisch en onbewust. Deze training gaat vooraf aan de introductie van de methodiek (in ontwikkeling) waarmee je het executief functioneren en daarmee het zelfregulerende vermogen van mensen in kaart kunt brengen. Dit kan voor mensen met een minder zelfregulerend vermogen, waaronder mensen met een psychische aandoening, van groot belang zijn omdat interventies beter ingezet kunnen worden. De huidige participatiemaatschappij vraagt veel op het gebied van zelfregulatie en zelfredzaamheid. Executieve functies en zelfregulatie verdienen daarom aandacht in de psychische hulpverlening.”

Meer informatie

De Stichting Anton Constandse biedt ondersteuning aan mensen met een psychische aandoening zodat zij met succes en naar tevredenheid hun leven kunnen inrichten naar eigen inzicht in een omgeving die daarbij past. De stichting biedt een passende woonplek, individuele ondersteuning en activering.
www.stichtingantonconstandse.nl

De Werf 15 (derde etage)
2544 EH Den Haag
Tel. (070) 321 02 14
E-mail: info@stichtingantonconstandse.nl



Illustratie executieve denkprocessen Tessel (cliënt)