**Aandacht voor zelfregulatie**



**Auteur: Rianne Rouvoet (s1079727)**

**Opleiding: Maatschappelijk Werk en Dienstverlening**

 **Hogeschool Leiden**

**Docent OM4: Natasja van Lang**

**Co- referent: Wico Bats**

**Opdrachtgever: GGZ lectoraat Hogeschool Leiden**

**Datum: 8 juni 2018**

# Samenvatting

Het door het lectoraat GGZ nieuw ontwikkelde educatief programma zelfregulatie is eind 2017 in een pilot-studie gegeven aan professionals werkzaam binnen twee verschillende organisaties: GGZ inGeest, een specialistische GGZ-instelling, en Stichting Anton Constandse, een regionale instelling voor beschermende woonvormen. Deze cursus heeft als doel om de deelnemers kennis mee te geven over zelfregulatie en de daaraan ten grondslag liggende executieve functies. Daarnaast krijgen de professionals handvatten om (moeilijkheden in) de verschillende executieve functies te herkennen en hierover met de cliënt in gesprek te gaan. Het lectoraat GGZ wil weten in hoeverre deze doelen van de cursus behaald zijn. Daarnaast wil het lectoraat GGZ weten welke factoren van de cursus hierop van invloed zijn geweest, zodat de inhoud en/of opzet van de cursus zonodig aangepast kan worden. De hoofdvraag van het onderzoek luidt dan ook: *‘Wat is volgens de deelnemers de betekenis van de cursus geweest voor de manier waarop zij in hun dagelijks werk aandacht geven aan de executieve functies van cliënten met EPA?’*

Het literatuuronderzoek beschrijft dat het belangrijk is om aandacht te geven aan het functioneel herstel van cliënten met een ernstige psychische aandoening. Deze vorm van herstel richt zich op het verbeteren van zelfregulatie. Om de zelfregulatie van de cliënt te beoordelen is het belangrijk dat professionals in de geestelijke gezondheidszorg de moeilijkheden in de executieve functies kunnen herkennen. De verwachting is dat, wanneer er gerichte aandacht komt voor het functioneel herstel en de explicitering van de begrippen zelfregulatie en executieve functies, er betere resultaten geboekt kunnen worden op dit aspect van herstel. Het bereiken van een gewenst niveau van zelfregulatie vergt gerichte aandacht voor de zes verschillende executieve functies.

Om de hoofdvraag te beantwoorden zijn er deelvragen geformuleerd. Met behulp van de negen afgenomen half-gestructureerde face-to-face interviews worden deze deelvragen beantwoord. Deze interviews zijn gehouden met deelnemers van de cursus. Op basis van de resultaten van literatuuronderzoek en de resultaten van het veldwerk is een antwoord op de hoofdvraag geformuleerd. Het herkennen van moeilijkheden in de executieve functies blijkt uit de resultaten geen gemakkelijke opgave te zijn voor de deelnemers. De kennis en het gedachtengoed uit de cursus moeten daarvoor grotendeels verinnerlijkt zijn. Meerdere respondenten lukt het wel om tijdens gesprekken de verbinding met de kennis uit de cursus te leggen, om hier vervolgens verder op in te zoomen. Aandacht geven aan zelfregulatie doen de deelnemers sinds de cursus door de executieve functies gerichter uit te vragen bij de cliënt met een ernstige psychische aandoening. Zij geven aan daarbij te gaan onderzoeken wat er in het hoofd van de cliënt gebeurt en wat voor impact dit vervolgens heeft op het stellen en/of bereiken van doelen die voor de cliënt belangrijk zijn.

Uit de resultaten is geconcludeerd dat de kennis van de trainers, het gevoel van veiligheid binnen de groep en het bespreken van het huiswerk hebben bijgedragen aan de doelen van de cursus. Daarbij is naar voren gekomen dat de deelnemers niet alle executieve functies even goed begrepen hebben; dit lijkt vooral bij de laatste twee gegeven executieve functies (jezelf evalueren en je eigen gedrag ordenen en problemen oplossen) het geval te zijn. Dat de laatst aangereikte kennis eerder is weggezakt of nooit goed is overgebracht kan komen doordat deelnemers vonden dat de materie naarmate de cursus vorderde steeds complexer werd. De executieve functies kregen steeds meer overlap, waardoor het kunnen onderscheiden van de verschillende executieve functies steeds lastiger werd. Daarbij waren sommige opdrachten in de cursus onduidelijk en wisten de deelnemers niet altijd goed hoe zij het huiswerk in de praktijk konden toepassen. Er is daarom onder andere aanbevolen om opdrachten te verduidelijken en vooraf aandacht te besteden aan de mogelijke manieren om het huiswerk toe te passen. Ook is er aanbevolen aan sommige aspecten van de executieve functies meer aandacht te geven.

# Voorwoord

Het onderzoeksrapport ‘Aandacht voor zelfregulatie’ is uitgevoerd in opdracht van het GGZ lectoraat van hogeschool Leiden. In de afgelopen jaren is het GGZ lectoraat bezig geweest met kennisontwikkeling en onderzoek op het gebied van herstel. Daarbij is de aandacht nu vooral gericht op het functioneel herstel van mensen met een ernstige psychische aandoening. Dit onderzoek is tot stand gekomen door de samenwerking tussen het GGZ lectoraat en de beroepspraktijk.

Ik ben Rianne Rouvoet en studeer Maatschappelijk Werk en Dienstverlening aan de hogeschool in Leiden. Toen ik begon aan het onderzoek waren zelfregulatie en executieve functies nog vage concepten die ik moest ontdekken, bestuderen en zo eigen moest maken dat ik hierover in gesprek kon gaan met de hulpverleners in de praktijk. Hoe meer ik er mee aan de slag ben gegaan en vooral veel denkwerk in heb gestoken hoe interessanter ik het onderwerp ben gaan vinden. Ik heb bij de uitvoering van het onderzoek een bijdrage mogen leveren aan het belichten van een onderbelicht onderwerp in de praktijk. Hierbij heb ik gemerkt hoe belangrijk maar ook ingewikkeld de professionals in de praktijk het onderwerp vinden.

Voor het tot stand brengen van dit onderzoek wil ik de volgende mensen bedanken:

* Juul Koene
* Juliette Sonderman
* Natasja van Lang
* Respondenten

Ik wens u veel leesplezier.

Rianne Rouvoet.

**Inhoudsopgave**

[Samenvatting 3](#_Toc518393382)

[Voorwoord 4](#_Toc518393383)

[1. Inleiding 7](#_Toc518393384)

[2. Theoretisch kader 10](#_Toc518393385)

[2.1 Cliënten met ernstige psychische aandoeningen 10](#_Toc518393386)

[2.2 Belang bevorderen zelfregulatie bij cliënten met EPA 11](#_Toc518393387)

[2.3 Executieve functies 13](#_Toc518393388)

[2.4 Functioneel herstel 15](#_Toc518393389)

[2.5 Professionele begeleiding in de GGZ 16](#_Toc518393390)

[2.6 Slotbeschouwing 17](#_Toc518393391)

[3. Methode van veldonderzoek 18](#_Toc518393392)

[3.1 Deelvragen 18](#_Toc518393393)

[3.2 Onderzoek benadering & type onderzoek 18](#_Toc518393394)

[3.3 Databron(-nen) 18](#_Toc518393395)

[3.4 Dataverzamelingstechniek 19](#_Toc518393396)

[3.5 Procedure 19](#_Toc518393397)

[3.6 Data-analyse 20](#_Toc518393398)

[3.7 Betrouwbaarheid en validiteit 20](#_Toc518393399)

[4. Resultaten 22](#_Toc518393400)

[4.1 GGZ inGeest: Executieve functies herkennen en toepassen 22](#_Toc518393401)

[4.2 Stichting Anton Constandse: Executieve functies herkennen en toepassen 23](#_Toc518393402)

[4.3 De kennis over en het toepassen van de executieve functie jezelf gewaarworden 25](#_Toc518393403)

[4.5 De kennis over en het toepassen van de executieve functie jezelf beheersen 26](#_Toc518393404)

[4.6 De kennis over en het toepassen van de executieve functie je handelingen en situaties verbeelden 26](#_Toc518393405)

[4.7 De kennis over en het toepassen van de executieve functie in en tot jezelf spreken 27](#_Toc518393406)

[4.8 De kennis over en het toepassen van jezelf evalueren 27](#_Toc518393407)

[4.9 De kennis over en het toepassen van de executieve functie je eigen gedrag ordenen en problemen oplossen 28](#_Toc518393408)

[4.10 Doelen 29](#_Toc518393409)

[4.11 Verwachtingen hulpverlener 29](#_Toc518393410)

[4.12 Kennis trainers 30](#_Toc518393411)

[4.13 Informatie laten bezinken 30](#_Toc518393412)

[4.14 Huiswerkopdrachten 31](#_Toc518393413)

[4.15 Grote van de groep en de ruimte 32](#_Toc518393414)

[4.16 Werkdruk 32](#_Toc518393415)

[4.17 Herhaling & draagkracht 33](#_Toc518393416)

[5. Beantwoording van de deelvragen 34](#_Toc518393417)

[6. Discussie 38](#_Toc518393418)

[6.1 Validiteit en betrouwbaarheid 38](#_Toc518393419)

[6.2 Bruikbaarheid en generaliseerbaarheid 38](#_Toc518393420)

[7. Conclusies en aanbevelingen 39](#_Toc518393421)

[Conclusie 39](#_Toc518393422)

[Aanbevelingen 40](#_Toc518393423)

[6. Bronvermelding 42](#_Toc518393424)

[Bijlage 1: Operationaliseringsschema 43](#_Toc518393425)

[Bijlage 2: Informed- consent verklaring 45](#_Toc518393426)

[Bijlage 3: Lijst met executieve functies en voorbeeldvragen 46](#_Toc518393427)

# 1. Inleiding

Vanuit de geestelijke gezondheidszorg wordt er van de professionals verwacht dat zij zelfregulatie bij cliënten met een ernstige psychische aandoening (EPA) bevorderen. Deze cliënten zijn gediagnosticeerd met een psychische aandoening en ervaren daarnaast moeilijkheden in hun sociaal en/of maatschappelijk functioneren.

Zelfregulatie is het vermogen van ieder mens om zichzelf te beïnvloeden en daardoor greep te krijgen op zichzelf en de eigen situatie. Voor iedereen is het reguleren van zichzelf weleens minder goed of juist erg goed mogelijk. In een stressvolle situatie kan het beheersen van boosheid bijvoorbeeld lastiger zijn, terwijl dit in andere situaties wel lukt. Zelfregulatie wordt mogelijk gemaakt door executieve functies. Executieve functies zijn denkprocessen waarmee mensen hun gedrag sturen. Wanneer er aandacht wordt gegeven aan de executieve functies, wordt er dus aandacht gegeven aan zelfregulatie. Over het algemeen hebben cliënten met EPA meer moeite met het toepassen van zelfregulatie. Het is belangrijk dat professionals hier aandacht aan geven, omdat zelfregulatie essentieel is om beter te functioneren, bijvoorbeeld op het gebied van werk of in relaties.

Vanuit de praktijk wordt het herstellen en ontwikkelen van de executieve functies die aan de basis liggen van zelfregulatie bijna niet geëxpliciteerd. Om die reden zijn het lectoraat GGZ en de professionals gaan samenwerken om het educatieve programma zelfregulatie te ontwikkelen. Het educatief programma zelfregulatie wordt aangereikt in de vorm van een cursus aan professionals werkzaam binnen de geestelijke gezondheidszorg. In de cursus leren de professionals meer over het begrip zelfregulatie en de verschillende executieve functies die daaraan ten grondslag liggen.

De cursus is in de laatste maanden van 2017 geëvalueerd in een pilot-studie. De pilot-studie bestond uit het geven van de cursus en het afnemen van enquêtes. De cursus is gegeven aan professionals bij twee verschillende organisaties, namelijk GGZ inGeest en Stichting Anton Constandse. Elke bijeenkomst is direct na afloop door de professionals geëvalueerd aan de hand van enquêtes, die het lectoraat GGZ inzicht geven in de inhoud van de lesstof en de kennis van de trainers. Echter levert dit slechts een globaal beeld op waardoor het lectoraat GGZ daar ook nog verdieping in wil krijgen door middel van dit onderzoek. Het lectoraat GGZ wil naast de inzichten uit de enquêtes ook weten in hoeverre de doelen van de cursus zijn bereikt. Deze doelen zijn: ten eerste dat de professionals kennis hebben opgedaan over zelfregulatie en executieve functies; ten tweede dat de professionals handvatten hebben gekregen om het gesprek met cliënten over executieve functies aan te gaan; en ten derde dat duidelijk wordt welke factoren eraan bijdragen of juist verhinderen dat de aangereikte kennis goed is opgenomen.

Het lectoraat GGZ doet al een aantal jaren onderzoek naar herstelprocessen van cliënten met een ernstige psychische aandoening. Maandelijks hebben de leden van het lectoraat GGZ contact met onder andere professionals uit de praktijk om de kennis die is opgedaan over te brengen naar de beroepspraktijk.

Momenteel wordt de aandacht vooral gericht op zelfregulatie en de relatie daarvan met de executieve functies. Het lectoraat GGZ onderscheidt daarin de volgende zes executieve functies: jezelf gewaarworden, jezelf beheersen, in en tot jezelf spreken, je situaties en gedrag verbeelden, jezelf evalueren en je gedrag ordenen en problemen oplossen. Met deze functies kunnen mensen doelen stellen en hun gedrag zo aanpassen dat deze doelen bereikt kunnen worden.

Het lectoraat GGZ, in samenwerking met GGZ inGeest, won in 2015 de Phrenos Lustrum prijsvraag. Aandacht geven aan de zelfregulatie van mensen met een ernstige psychische aandoening kwam daardoor in de belangstelling. Professionals gaven aan dat zij behoefte hebben aan meer kennis rondom het onderwerp zelfregulatie, dit is de reden waarom de cursus is ontwikkeld. Het uiteindelijke doel is om in 2025 een derde meer herstel bereikt te hebben bij mensen met een ernstige psychische aandoening.

Stichting Anton Constandse is een Regionale Instelling voor Beschermende Woonvormen (RIBW). Een RIBW begeleidt mensen met een ernstige psychische aandoening die langdurige problemen hebben en zich moeilijk zelfstandig kunnen redden. In de regio Den Haag hebben zij verschillende soorten woonvoorzieningen voor mensen met een ernstige psychische aandoening. Ook thuis bieden zij ondersteuning, zodat mensen ondanks de psychische klachten toch zelfstandig kunnen wonen.

GGZ inGeest is een instelling voor specialistische GGZ. Dit betekent dat zij hulp bieden voor cliënten met zware, ingewikkelde psychiatrische problematiek. Zij bieden de volgende hulp aan:

* Ambulante hulp door F-ACT- of VIP- teams. F-ACT staat voor ‘Functional Assertive Community Treatment’ en VIP staat voor ‘Vroege Interventie Psychose’.

De cliënt woont zelfstandig en ontvangt thuis hulp van een F-ACT team.

* Poliklinische hulp waarbij de behandeling bestaat uit individuele gesprekken; sommige behandelingen worden gegeven in groepsverband. Er wordt gekeken of de cliënt medicatie nodig heeft.
* Dagbehandeling waarbij de cliënt minstens één maar mogelijk ook meerdere dagen in de week een programma volgt.
* Opname in een kliniek waarbij er wordt gekeken naar een passende behandeling.
* Hulp bij crisis wanneer er met spoed hulp nodig is.

Om te weten of de cursus breder in het werkveld gegeven kan gaan worden wil het lectoraat GGZ meer informatie over de cursus die is gegeven. Het lectoraat GGZ weet niet of de deelnemers van de cursus van GGZ inGeest en Stichting Anton Constandse de verkregen kennis na 2 tot 4 maanden nog begrijpen en kunnen toepassen in de praktijk. Daarbij weet het lectoraat GGZ niet op welke manier de huidige opzet en inhoud van de cursus er voor heeft gezorgd dat de professionals de kennis goed tot zich kunnen nemen.

Het doel van het onderzoek is om te evalueren of het de professionals lukt om de koppeling te maken tussen de in de cursus opgedane kennis en het bespreekbaar maken van deze kennis over zelfregulatie en executieve functies in het contact met cliënten met een ernstige psychische aandoening. Daarnaast is het doel om te onderzoeken wat maakt dat zij deze kennis wel, niet of deels (kunnen) toepassen. Met de uitkomsten van het onderzoek weet het lectoraat GGZ op welke manier de cursus moet worden aangepast.

De hoofdvraag van dit onderzoek luidt als volgt:

*‘Wat is volgens de deelnemers de betekenis van de cursus geweest voor de manier waarop zij in hun dagelijks werk aandacht geven aan de executieve functies van cliënten met EPA?’*

Naast dat de hoofdvraag relevant is voor het lectoraat GGZ is het ook relevant voor de instellingen waar de deelnemers van de cursus werken. Omdat de instellingen op verschillende manieren geïnvesteerd hebben in de cursus, is het van belang om te weten of de deelgenomen professionals daadwerkelijk baat bij de cursus hebben gehad.

Als uit onderzoek blijkt dat het de professionals lukt om de in de beroepspraktijk toe te passen wordt er aandacht gegeven aan het zelfregulerend vermogen van de cliënten met een ernstige psychische aandoening wat bijdraagt aan het herstelproces. Daarnaast leveren de professionals door deelname aan het onderzoek een bijdrage aan de ontwikkeling van de beroepspraktijk en hun eigen deskundigheid op het gebied van zelfregulatie.

Ook voor de cliënten met een ernstige psychische aandoening is het van belang dat de kennis over zelfregulatie van de professionals onder een vergrootglas wordt gelegd. Wanneer er namelijk oog komt voor de verstoorde executieve functies en zelfregulatie zal dit bijdragen aan het herstel van de cliënt met een ernstige psychische aandoening.

In de moderne samenleving en de huidige hulpverlening staan concepten als ‘eigen regie’ en ‘zelfredzaamheid’ centraal. Zich zelfstandig gedragen is wenselijk voor zowel gezonde als zieke mensen. Om zelfredzaam te zijn is het van belang dat iemand zichzelf kan ‘aansturen’. Ook de maatschappelijke ontwikkeling van ambulantisering maakt kennis over en aandacht voor zelfregulatie van belang.

# 2. Theoretisch kader

## 2.1 Cliënten met ernstige psychische aandoeningen

In Nederland wordt het aantal cliënten met ernstige psychische aandoeningen geschat op 280.000. Cliënten met EPA hebben vaak langdurige zorg nodig. Als gevolg van de psychische aandoening waar zij onder lijden ervaart deze groep ook op andere levensgebieden problemen. Deze problemen verergeren vervolgens weer de psychiatrische problemen die bij de aandoening horen.

De consensusgroep EPA (2013) stelt aan de hand van de volgende criteria vast of iemand tot de groep cliënten met EPA wordt gerekend:

*• er is sprake van een psychiatrische stoornis, die zorg/behandeling noodzakelijk maakt (niet in symptomatische remissie);*

*• en die met ernstige beperkingen in het sociaal en/of maatschappelijk functioneren gepaard gaat (niet in functionele remissie);*

*• en waarbij de beperking oorzaak en gevolg is van psychiatrische stoornis;*

*• en die niet van voorbijgaande aard is;*

*• en waarbij gecoördineerde zorg van professionele hulpverleners in zorgnetwerken geïndiceerd is om het behandelplan te realiseren.*

Mensen met EPA kunnen dus verschillende diagnoses hebben volgens het DSM-IV-TR. De diagnostische verhouding binnen de doelgroep cliënten met EPA is 31% schizofrenie, 19% psychosespectrum, 10% bipolair/ depressie in combinatie met een psychose, 10% verslaving en 30% valt onder de restgroep.

In het document ‘project zelfregulatie bevorderen’ van Van der Stel (2013) wordt geschreven dat het denkbaar is om alle psychische aandoeningen óók op te vatten als stoornissen in de zelfregulatie. Als dit zo blijkt te zijn, heeft dit consequenties voor de diagnostiek en de behandeling van cliënten met EPA. Bij het opstellen van een behandelplan zal dan de focus ook gericht moeten worden op het vermogen tot zelfregulatie. Omdat zelfregulatie nauw samenhangt met de ontwikkeling van de executieve functies, zal het voor deze cliënten van belang zijn om in het herstelproces de aandacht te richten op het in stand houden, verbeteren of compenseren van het niveau van de executieve functies. Deze executieve functies dienen als mentaal gereedschap om plannen te maken en met anderen samen te werken. In verschillende situaties en op verschillende momenten kunnen mensen met EPA daar moeite mee hebben.

Cliënten met EPA ervaren dus niet alleen last van hun psychische aandoening, maar ook de gevolgen van deze aandoening. Zo hebben zij bijvoorbeeld moeite met sociale contacten en relaties, het krijgen en behouden van werk en inkomen, zelfstandig wonen en het voeren van hun huishouding. Doordat mensen met EPA op verschillende levensgebieden problematiek ervaren, moet er ondersteuning geboden worden door verschillende professionele hulpverleners in de zorg. Deze zorg wordt voornamelijk verleend binnen de geestelijke gezondheidszorg (GGZ).

De ondersteuning wordt geboden vanuit verschillende sectoren, omdat de problemen spelen in verschillende aspecten van het leven. Het grootste deel van cliënten met EPA woont op zichzelf en krijgt daarbij ambulante zorg. Het andere deel woont in een instelling of een beschermende woonvorm (Delespaul, Ph. En de concensusgroep EPA, 2013).

## 2.2 Belang bevorderen zelfregulatie bij cliënten met EPA

De definitie van Van der Stel (2013) van het begrip zelfregulatie is: ‘Het vermogen van mensen om gedachten, cognities, motivaties en gedrag te beïnvloeden, zodat zij doelen kunnen bereiken die voor hen betekenisvol zijn en zodat zij met anderen kunnen samenwerken.’

Zelfregulatie betreft de psychische processen die zowel bewust als onbewust bij mensen plaatsvinden en mensen in staat stellen om doelen te bereiken. Het gaat om processen die fundamenteel zijn voor het aansturen van het gedrag en die betrekking hebben op de regulatie van ‘het zelf.’ ‘Het zelf’ staat voor de verzameling van specifieke, op zichzelf betrokken processen, zoals het bewust zijn van zichzelf, een beeld en verhaal vormen van zichzelf (in het heden, verleden en de toekomst) en zich bewust zijn van eigen persoonlijkheidstrekken, identiteit en karakter. Zelfregulatie duidt dus op zowel de ontwikkeling als de beïnvloeding van psychische processen in het brein. Dit wordt samengevat met de term ‘het zelf’, wat een filosofische herkomst heeft.

Iedereen maakt gebruik van zelfregulatie en kan hier in geringe of grote mate moeite mee hebben. Als deze, grotendeels onbewuste, ontwikkelingen positief verlopen, kan iemand steeds beter reflecteren op zichzelf en op anderen en kan iemand zijn gedrag steeds effectiever inzetten. Dit resulteert in een grotere veerkracht van het individu. Bij ongunstige gebeurtenissen is er kans dat de zelfregulatie onderontwikkeld is of aangetast is door bijvoorbeeld psychische problematiek. Dit resulteert in een grotere kwetsbaarheid.

Cliënten met EPA hebben vaak moeite met het reguleren van zichzelf. Het lukt deze groep dan minder goed om hun gedrag aan te passen en zij kunnen daardoor in maatschappelijk en sociaal opzicht minder goed functioneren. Hierbij kan gedacht worden aan het kunnen omgaan met tijd en ruimte, het zichzelf beheersen wanneer zij geïrriteerd raken en het zichzelf motiveren om een vervelend of lastig klusje te doen.

In het rapport ‘Van beschermd wonen naar een beschermd thuis’ (2015) wordt beschreven dat mensen met een verstoorde zelfregulatie, in samenhang met een ernstige psychische aandoening, de eigen regie over hun leven grotendeels kwijt zijn geraakt. Zij kunnen onvoldoende voor zichzelf zorgen en daardoor niet zelfstandig leven of wonen. Deze mensen hebben veelal moeite met het structureren van de dag, dagelijkse levensverrichtingen, probleemoplossing en het tijdig inschakelen van hulp. Door beperkingen in de zelfregulatie staan de kwaliteit van het leven en sociale inclusie onder druk.

Een deel van de mensen is in staat om, op korte of middellange termijn, het zelfregulerend vermogen te versterken. Voor een ander deel is een langdurige intensieve vorm van beschermd wonen nodig om het vermogen van zelfregulatie te verbeteren. Bij mensen met een ernstige psychische aandoening is de zelfregulatie dynamisch en kenmerkend voor een fase in hun leven. Dit betekent dat veel mensen met een ernstige psychische aandoening met een verstoorde zelfregulatie het vermogen hebben om te herstellen. Herstellen betekent hier het leven opnieuw oppakken in een door de persoon zelf gewenste richting.

Vanuit de praktijk is er aangegeven dat er behoefte is aan meer kennis over zelfregulatie. Het begrip zelfregulatie lijkt dus nog onvoldoende helder te zijn. Dit betekent niet dat het nog helemaal niet wordt toegepast, maar wel dat het nog weinig expliciet benoemd wordt (Stel, J. van der, 2013).

Door te kijken naar de symptomen en te luisteren naar de klachten van mensen met EPA krijgen professionals nog onvoldoende kennis over wat er met hen aan de hand is. Het zegt namelijk nog weinig over de problematiek die mensen ervaren in hun zelfregulerend vermogen.

Veel cliënten met EPA willen graag beter functioneren op het werk, in relaties of thuis en het vermogen tot zelfregulatie is hierbij essentieel. Het bevorderen van zelfregulatie bij cliënten met EPA is van belang om aan het herstel te werken. Het stimuleren van het zelfregulerend vermogen bij de cliënten met EPA maakt het mogelijk dat zij weer kunnen meedoen in de samenleving.

Wanneer het lukt om het zelfregulerend vermogen te verbeteren, zal een cliënt met EPA daar volgens Van der Stel (2013) op individueel en sociaal-maatschappelijk gebied winst uit behalen.

Individueel perspectief

* De persoon kan beter invloed uitoefenen op cognities, emoties, motivaties en het gedrag.
* De persoon ervaart een verbetering van de kwaliteit van leven; heeft meer zelfwaardering en zelfvertrouwen.
* Door verhoogde zelfregulatie kan beter voor de eigen belangen worden gezorgd. Dit versterkt de sociale positie en eventueel de materiele positie.

Sociaal maatschappelijk perspectief

* De persoon kan beter samenwerken en bijdragen aan het realiseren van eigen maatschappelijke doelen.
* De persoon is beter in staat te integreren in de samenleving en wordt meer geaccepteerd en gewaardeerd.
* De samenleving hoeft minder uitgaven te doen voor dure zorg of voor het bestrijden van negatieve consequenties van het tekort aan zelfregulatie.

Om deze winst te kunnen behalen is het dus van belang dat iemand doelen kan stellen en deze doelen kan bereiken. Om problemen aan te pakken is het noodzakelijk dat iemand op zichzelf kan reflecteren. Bij veel cliënten met EPA is het zichzelf adequaat evalueren een zeer moeilijke opgave. Het onvermogen om doelen te kunnen stellen kan door veel cliënten als zeer pijnlijk ervaren worden. Het formuleren van voor de cliënt relevante doelen kan bijdragen aan het gevoel van welzijn.

Door het vergroten van het zelfregulerend vermogen wordt de cliënt zich bewust van het feit dat er invloed uitgeoefend kan worden op wie hij is (identiteit / rollen) en wat hij doet (gedrag). Dat wat een persoon als ‘het zelf’ ervaart.

De executieve functies hebben betrekking op het ontwikkelen en beïnvloeden van ‘het zelf’. Door de ontwikkeling van de executieve functies wordt het niveau van zelfregulatie verhoogd. Herstel van zelfregulatie betekent dat cliënten met EPA weer beter in staat zijn zichzelf te reguleren en doelen te behalen.

Zelfregulatie is dus gerelateerd aan executieve functies. Barkley (2012) stelt dat zelfregulatie en executieve functies synoniem zijn aan elkaar. Om de zelfregulatie te beoordelen is het dus belangrijk om te weten welke tekorten er spelen in het executief functioneren van cliënten met EPA. Om het functioneren van cliënten met EPA te kunnen beoordelen is het een vereiste om de te onderscheiden abstracte executieve functies in meetbare kenmerken om te zetten. In dit onderzoek is het werk van Barkley (2012) leidend geweest.

## 2.3 Executieve functies

Onder de executieve functies worden de hoge controlefuncties van de hersenen verstaan. De executieve functies ontwikkelen als het hersengebied de prefrontale cortex zich ontwikkelt. Deze ontwikkeling heeft een traag verloop, namelijk tot ver in de adolescentie. De verschillende executieve functies hebben een eigen ontwikkelingspatroon met groeispurten op verschillende leeftijden. Onder executieve functies worden veel verschillende soorten processen verstaan, zoals het vermogen vooruit te denken, strategieën te bepalen, selectief de aandacht op iets te richten, problemen op te lossen en automatische reacties te inhiberen. Deze processen maken het voor een mens mogelijk om doelen te kunnen stellen, maar ook om te bepalen wat er nodig is om de doelen te bereiken.

Koene et al. (2017) beschrijft in het handboek educatief programma zelfregulatie de zes verschillende executieve functies die aan de basis liggen van zelfregulatie. Deze executieve functies, die gebaseerd zijn op de theorie van Barkley, worden hier verder toegelicht. De theorie van Barkley (2012) is ook voor de deelnemers aan de cursus leidend geweest.

Jezelf gewaarworden

Jezelf gewaarworden vormt het startpunt van zelfregulatie. Mensen moeten eerst de aandacht op zichzelf richten om te weten wie ze zijn, wat ze willen bereiken en wat ze hebben geleerd in het leven. Wanneer iemand zichzelf bewust kan monitoren, wordt het mogelijk om eigen emoties, gedachten en gedrag bij te sturen. Naast dat mensen in staat zijn hun eigen psyche te onderzoeken zijn ze op een gegeven moment ook in staat om emoties, motivatie en gedachten aan anderen toe te schrijven. Dit maakt dat iemand zich kan inleven in een ander en reacties kan voorspellen. Zo leert iemand empathisch omgaan met anderen en samenwerken.

Door jezelf gewaar te worden ontwikkelt iemand zijn eigen identiteiten. De verschillende identiteiten hebben te maken met de verschillende rollen die iemand in het leven vervult. Het besef ontstaat hoe men zich dient te gedragen in de verschillende situaties, zoals thuis of op het werk. Daarnaast geeft deze executieve functie iemand de mogelijkheid zichzelf in een tijd te plaatsen. Dit betekent dat iemand mentaal kan tijdreizen. Zo kan iemand over het hier en nu, het verleden en de toekomst denken en daardoor doelen stellen en bepalen hoe dit doel het best bereikt kan worden.

Jezelf beheersen

Deze executieve functie houdt in dat iemand zijn primaire reactie kan onderdrukken en de tijd neemt om de consequenties te overdenken. Wanneer mensen doelen stellen op lange termijn is deze functie van belang. Barkley (2012) noemt drie aspecten van deze functie, namelijk:

1. Het onderdrukken of onderbreken van een reactie.

2. Gedrag dat al in gang is gezet kunnen afbreken wanneer het geen bijdrage levert aan het behalen van het doel.

3. Het eigen gedrag beschermen door afleidingen in de omgeving te beperken.

Wanneer iemand deze functie ontwikkelt is de persoon minder overgeleverd aan zijn directe behoeftebevrediging en is hij in staat om te werken aan beloningen op de lange termijn. Het gaat echter niet alleen om het onderdrukken van de primaire reactie en het uitstellen van beloningen. Het gaat er ook om dat iemand op een bewuste wijze het gedrag kan vormgeven.

Er kan onderscheid gemaakt worden tussen actieve en passieve beheersing:

* Actieve beheersing is jezelf een duidelijke opdracht geven wat je niet moet doen.
* Passieve beheersing is jezelf een opdracht geven om iets juist wel te doen.

Je handelingen en situaties verbeelden

De verbeeldingskracht die iemand als kind al leert is van belang om op een latere leeftijd de toekomst voor te kunnen stellen en te bedenken wat er nodig is om dit te bereiken. Het geeft iemand daarnaast de mogelijkheid om te reflecteren op gebeurtenissen uit het verleden. Deze gebeurtenissen kunnen voor de geest gehaald worden met beelden, geluiden en geuren.

Door een gebeurtenis te kunnen voorstellen kan iemand de ervaringen en het handelen in de situatie beoordelen. Deze executieve functie maakt het mogelijk dat mensen zich kunnen voorstellen wat de effecten zijn van bepaald gedrag. Wanneer het handelen in het verleden voor gewenste resultaten zorgde, kan het handelen in een vergelijkbare situatie herhaald worden. Als het niet het gewenste effect heeft gehad, kan iemand het juist op een andere manier aanpakken.

In en tot jezelf spreken

Mensen praten de hele dag door met zichzelf. Zelfspraak is nuttig in verschillende situaties. Het wordt meestal onbewust toegepast en kan de volgende functies hebben:

* Oplossen van problemen,
* Omgaan met emoties
* Zichzelf motiveren.

In en tot jezelf spreken zorgt voor een zekere afstand naar jezelf. Door van een afstandje naar zichzelf te kijken kan iemand objectief naar zijn eigen handelen kijken. Het kan er aan bijdragen dat iemand minder overweldigd wordt door negatieve emoties zoals angst en verdriet.

Jezelf evalueren

De executieve functie jezelf evalueren is nodig om te beoordelen of een doel de moeite waard is. Het beoordelen gebeurt via een aantal processen van evaluatie. Dit evalueren is te vergelijken met het maken van een kosten-baten analyse. Daarmee wordt bepaald of de waarde van het doel zwaarder weegt dan de inspanning die het kost.

Emoties spelen bij het evalueren een belangrijke rol. Emoties hebben effect op wat iemand belangrijk vindt. Namelijk als een gebeurtenis een negatieve emotie oproept, zal iemand de gebeurtenis sneller als negatief beoordelen en zal hij herhaling proberen te voorkomen. Een situatie die positieve emoties oproept zal iemand stimuleren om de situatie te herhalen.

Je eigen gedrag ordenen en problemen oplossen

In deze executieve functie staat het mentaal spelen met allerlei factoren die van invloed zijn op het behalen van een doel centraal. De volgende factoren zijn daarbij van invloed:

* Inschatten van de stemming van de betrokken mensen
* Tijdsdruk
* Eigen vaardigheden en beschikbare middelen.

Door met deze factoren rekening te houden kunnen mensen hun gedrag vorm geven. Dit omvat het analyseren en combineren van de factoren. Op deze manier kan iemand een strategie bedenken om het doel te behalen. Het werkgeheugen speelt daarbij een belangrijke rol. Met het werkgeheugen kunnen mensen informatie oproepen, vasthouden en door er mee te spelen nieuwe combinaties maken. Daarnaast kan iemand wisselen van perspectief, dat wil zeggen: bedenken hoe een andere persoon de situatie ziet.

## 2.4 Functioneel herstel

Herstel staat momenteel zeer in de belangstelling. Het Phrenos kenniscentrum (2014) geeft aan in een rapport dat het concept herstel in de GGZ relatief nieuw is. Herstel verwijst hierbij niet naar de genezing van de ziekte, maar naar het hervinden van een persoonlijke balans na ernstige psychische ontwrichting. Herstel betekent dat de persoon over deze gevolgen van een ernstige psychiatrische aandoening heen groeit en naar mogelijkheden zoekt om met of zonder de psychische kwetsbaarheid een vervullend leven te leiden. Het proces naar herstel is persoonlijk en uniek, waarbij de persoon de eigen regie over het leven buiten de psychiatrie herwint.

Boevink (2017) schrijft vanuit haar eigen herstelervaring in haar proefschrift dat herstel niet alleen gaat over de psychische problemen, maar ook over de gevolgen ervan. De gevolgen voor het dagelijks leven in de eigen omgeving. Een klinische opname betekent dat de dagelijkse omgeving wordt verruild voor een kliniek. Er wordt in die situatie nog nauwelijks een beroep gedaan op wie iemand was of wat iemand kon. Naarmate deze opname langer duurt neemt de kans toe dat iemand de regels en wetten van het leven buiten de kliniek vergeet. Boevink kaart aan dat het belangrijk en zelfs noodzakelijk is dat de professional de cliënt in het gewone leven kent, omdat het leven van de cliënt meer omvat dan de situatie binnen de muren van de spreekkamer. Herstel vindt namelijk vooral plaats buiten de spreekkamer.

In het zorglandschap is voor mensen met EPA een aantal ontwikkelingen aan de gang. Eén daarvan is de vervanging van intramurale zorg door meer ambulante zorg. Door herstel ondersteunende en participatie bevorderende hulp te bieden in de eigen omgeving van de cliënt is het doel dat er een zorgsysteem ontstaat dat beter aansluit bij de behoeften en wensen van cliënten met EPA (Trimbos-instituut, 2014).

Daarnaast worden concepten als zelfregie, zelfredzaamheid, participatie en eigen kracht steeds vaker genoemd in het zorglandschap. De term zelfredzaamheid ziet erop dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig willen blijven leven. Het is hierbij nodig dat mensen grip op het leven kunnen blijven houden.

Van der Stel (2015) onderscheidt vier aspecten van herstel:

* Klinisch herstel betreft het verminderen en zo mogelijk genezen van symptomen van de psychische aandoening.
* Functioneel herstel betreft het herstellen van de psychische functies die door de aandoening zijn verminderd of aangetast.
* Maatschappelijk herstel betreft verbeteringen op het gebied van wonen, werk, inkomen en sociale relaties van de persoon.
* Persoonlijk herstel is de motor van de andere vormen van herstel waarbij de persoon zijn individuele waarden en doelen kan formuleren en nastreven. Het betreft een uniek proces waarbij zelfwaardering positieve emoties en intrinsieke motivatie de drijfveren zijn.

Herstel is een uniek proces waarin geen wetmatige patronen te bepalen zijn. De verschillende vormen van herstel zijn aspecten die elkaar beïnvloeden en versterken. Het is belangrijk dat herstel gezien wordt als meer dan het behandelen van de symptomen.

Zowel GGZ inGeest als Stichting Anton Constandse hebben een eigen visie op herstel. Hierbij wordt bij GGZ inGeest meer de aandacht gericht op het klinische herstel en bij Stichting Anton Constandse ligt de focus meer op maatschappelijk herstel.

Bij persoonlijk herstel gaat het er zoals beschreven om dat iemand doelen kan formuleren en nastreven. Hierbij speelt zelfregulatie en het herstellen van de psychische functies dus een rol, wat weer aansluit bij het functioneel herstel.

Functioneel herstel vindt ook plaats in de geestelijke gezondheidszorg, maar wordt nog niet expliciet benoemd en georganiseerd. Er bestaat in de praktijk nog onduidelijkheid over welke functies het precies gaat. De verwachting is dat, wanneer er gerichte aandacht komt voor de professionele uitvoering van het functioneel herstel en explicitering van de begrippen zelfregulatie en executieve functies, er betere resultaten geboekt kunnen worden op dit aspect van herstel. (Marino & Dixon 2014).

## 2.5 Professionele begeleiding in de GGZ

Professionals in de geestelijke gezondheidszorg bieden sociaal-psychiatrische begeleiding aan cliënten met ernstige en langdurige psychiatrische problematiek. Zij werken herstelgericht in verschillende zorgsettings, zoals GGZ-instellingen, regionale instelling voor beschermende woonvormen (RIBW) of ambulant. De professionals die psychiatrische begeleiding bieden kunnen verschillende achtergronden hebben zoals: maatschappelijk werkers, sociaal pedagogische hulpverleners, verpleegkundigen, psychiaters, psychologen en ervaringsdeskundigen.

Met professionals worden dus de mensen bedoeld die sociaal-psychiatrische begeleiding bieden. Volgens Van de Beek (1991) bieden professionals in de geestelijke gezondheidszorg door het bieden van sociaal-psychiatrische begeleiding ‘iets’ tussen zorg en behandeling. In de langdurige zorg lopen zorg, behandeling en begeleiding vaak door elkaar heen. Behandeling is gericht op genezing en verandering. Begeleiding is gericht op herstel, integratie en participatie. En zorg op stabiliteit en veiligheid (Koekoek, B. 2011).

Binnen GGZ-instellingen worden verschillende behandelingen, therapieën en begeleidingsvormen aangeboden. Deze kunnen zowel klinisch, poliklinisch of ambulant geboden worden. Behandeling, begeleiding en zorg worden gecombineerd binnen deze zorgsetting.

Vanuit Stichting Anton Constandse en GGZ inGeest is er de wens om herstel-ondersteunend te werken. Binnen deze visie is aandacht voor de zelfregulatie en de executieve functies essentieel. Zoals eerder genoemd vindt functioneel herstel ook plaats in de geestelijke gezondheidszorg. Verschillende trainingen of therapieën, zoals de cognitieve gedragstherapie en de VERS-training voor emotieregulatie, dragen hieraan bij. Daarnaast compenseren RIBW’s een deel van de beperkingen in de executieve functies van cliënten. Er moet echter altijd naar de herstelmogelijkheden gekeken worden. Vanuit de ervaringen van ervaringsdeskundigen en cliënten is naar boven gekomen dat er momenteel nog onvoldoende aandacht gegeven wordt aan functioneel herstel.

Het lectoraat GGZ heeft in deze behoefte willen voorzien door middel van de cursus. Het ten eerste noodzakelijk dat professionals op een andere manier leren kijken, waarbij de focus ook op de executieve functies en zelfregulatie komt te liggen. De cursus zou de professionals de nodige kennis kunnen geven om dit te realiseren. Daarnaast ondersteunt de cursus de professionals om gericht aandacht te kunnen geven aan de executieve functies.

Om in de toekomst ook meer aandacht te geven aan de herstelmogelijkheden van de executieve functies wordt de ZEEF-methodiek ontwikkelt. Deze methodiek wordt nog onderzocht en getest, de verwachting is dat de ZEEF-methodiek rond 2019 bruikbaar is.

## 2.6 Slotbeschouwing

De ongeveer 280.000 cliënten met een ernstige psychische aandoening in Nederland hebben een achterstand op het sociale en maatschappelijke gebied ten opzichte van andere burgers. Naast behandeling hebben deze cliënten behoefte aan begeleiding en ondersteuning op het gebied van wonen, werk, onderwijs en sociale relaties.

Om te werken aan de ambitie van ‘een derde meer herstel’ zal er kritisch gekeken moeten worden naar het concept herstel. Eén van de vier aspecten van herstel is het functioneel herstel, deze vorm van herstel blijkt onderbelicht te zijn. Dit betekent niet dat functioneel herstel niet plaats vindt binnen de GGZ; er zijn zoals genoemd methodieken en trainingen die daaraan bijdragen. Daarnaast vindt functioneel herstel ook plaats vanwege de samenhang tussen de verschillende vormen van herstel. Klinisch, maatschappelijk en persoonlijk herstel dragen dus ook bij aan het functioneel herstel.

In de visie op herstel bij GGZ inGeest komt functioneel herstel naar voren. De professionals werkzaam binnen de instelling hebben echter weinig handvatten om hiermee aan de slag te gaan. Ook de cliënten en ervaringsdeskundigen hebben vanuit hun eigen ervaring aangegeven dat er nog onvoldoende aandacht wordt gegeven aan het functioneel herstel. Het belang van functioneel herstel wordt aangekaart, maar de manier waarop professionals dit in de praktijk moeten vormgeven wordt niet beschreven.

Het functioneel herstel richt zich op het verbeteren van zelfregulatie. Het stimuleren van het vermogen tot zelfregulatie is essentieel voor cliënten met EPA die graag beter willen functioneren op het werk of in hun sociale relaties. Het bereiken van een gewenst niveau van zelfregulatie vergt gerichte aandacht voor de zes executieve functies die samenhangen met zelfregulatie en uiteindelijk het functioneel herstel. De verwachting is dus ook dat wanneer er gerichte aandacht en explicitering komt voor de professionele uitvoering van functioneel herstel er betere resultaten kunnen worden geboekt op het gebied van herstel in bredere zin.

In de cursus die is gegeven aan de professionals gaat het nog niet om het verbeteren van de executieve functies. Voordat hier handvatten voor kunnen worden gegeven is het ten eerste van belang dat de deelnemers van de cursus kennis krijgen over de executieve functies. Met deze kennis leren de deelnemers met een nieuwe bril naar het gedrag van cliënten met EPA kijken, namelijk in termen van zelfregulatie en executieve functies. Daarnaast leren de deelnemers om het gesprek hierover aan te gaan met de cliënten.

In een volgende module kunnen de professionals ook leren hoe zij de cliënt kunnen ondersteunen in het verbeteren van zelfregulatie. In deze module zal er aandacht komen voor de ZEEF-methodiek die in ontwikkeling is.

# 3. Methode van veldonderzoek

## 3.1 Deelvragen

*‘Wat is volgens de deelnemers de betekenis van de cursus geweest voor de manier waarop zij in hun dagelijks werk aandacht geven aan de executieve functies van cliënten met EPA?’*

Deze hoofdvraag valt uiteen in 3 deelvragen:

**Deelvraag 1:** Welke kennis hebben zij tijdens de cursus opgedaan over de executieve functies en de betekenis ervan voor de zelfregulatie van de cliënten met EPA?

**Deelvraag 2:** Lukt het de deelnemers om de kennis toe te passen in hun dagelijks werk?

**Deelvraag 3:** Welke factoren van de cursus hebben eraan bijgedragen dat dit wel, niet of deels lukt?

De deelvragen zullen aan de hand van de afgenomen interviews beantwoord worden.

## 3.2 Onderzoek benadering & type onderzoek

In het onderzoek is de kwalitatieve onderzoeksbenadering toegepast. Er is gekozen voor deze benadering omdat de mate waarin de professionals aandacht besteden aan de zelfregulatie van hun cliënten vermoedelijk beïnvloed wordt door hun meningen, opvattingen en overtuigingen. Uiteindelijk is het dus belangrijk om te weten hoe de professionals tegen het onderwerp zelfregulatie aankijken. Het gaat er dus vooral om dat de ervaringen van de deelnemers worden uitgediept. De ervaringen met betrekking tot de cursus zelf, maar ook hoe de deelnemers de kennis gebruiken in hun dagelijks werk. Om hier zicht op te krijgen worden de respondenten gevraagd om deel te nemen aan kwalitatieve diepte-interviews.

Er wordt geïnventariseerd wat de huidige stand van zaken is na het geven van de cursus. Deze huidige stand van zaken wordt vanuit verschillende perspectieven belicht. De twee verschillende organisaties zijn allebei gericht op herstel. GGZ inGeest richt zich echter met name op behandeling en daarmee op klinisch herstel. Stichting Anton Constandse richt zich met name op begeleiding en daarmee op maatschappelijk herstel. Bij beide organisatie wordt er nu gekeken of de deelnemers voldoende kennis hebben om het gesprek over de executieve functies te kunnen aangaan met de cliënt. De cursus is aan beide organisaties apart gegeven vanuit hetzelfde trainershandboek, maar met verschillende trainers en met verschillende aantallen bijeenkomsten. Door inzicht te krijgen in de huidige stand van zaken bij beide instellingen kan er gekeken worden hoe de cursus aangepast kan worden.

## 3.3 Databron(-nen)

De professionals die hebben deelgenomen aan het educatief programma zelfregulatie zullen worden geïnterviewd. Deze professionals zijn werkzaam bij Stichting Anton Constandse of GGZ inGeest. In totaal hebben er vijftien professionals deelgenomen aan de cursu; daarvan worden negen professionals geïnterviewd. Alle deelnemers zijn via de mail gevraagd om deel te nemen aan het interview. In eerste instantie was het de bedoeling om tien deelnemers te interviewen, maar door de lage respons zijn uiteindelijk negen deelnemers geïnterviewd. Hierbij is de selectie van de deelnemers erop gericht geweest om een bepaalde samenstelling te creëren. Door verschillende professionals uit de verschillende organisaties te interviewen is geprobeerd om uit het onderzoek zo veel mogelijk inhoudelijke representativiteit voor de gehele groep te creëren.

Uiteindelijk werd de volgende verdeling worden gemaakt:

- 3 professionals werkzaam in een RIBW

- 3 professionals werkzaam in psychiatrische instelling

- 2 ervaringsdeskundigen

- 1 beleidsmedewerker

## 3.4 Dataverzamelingstechniek

De dataverzamelingstechniek die in dit onderzoek wordt gebruikt is het half- gestructureerde open interview met de professionals. Er is gekozen voor deze manier van interviewen zodat de onderzoeker nog wel kan afwijken van de vooropgestelde topics. Er kan daardoor ook verder worden doorgevraagd om gegeven antwoorden te verduidelijken. Hiermee krijgt de onderzoeker gedetailleerdere informatie, wat ook het doel is.

Er zijn voor dit onderzoek negen face-to-face interviews afgenomen. De vragen zijn open van karakter, waardoor er allerlei mogelijke antwoorden gegeven kunnen worden door de professionals. Een aantal vragen is echter wel van tevoren gerangschikt om als leidraad voor het interview te dienen. Deze vragen worden niet in een vaste volgorde gesteld, maar zij worden wel in dezelfde bewoordingen aan alle ondervraagden voorgelegd. Er worden geen suggesties gedaan.

De focus wordt in de interviews vooral gericht op de zes verschillende executieve functies. Door de executieve functies goed uit te vragen, door onder andere naar de eigen casuïstiek van de professionals te luisteren, wordt duidelijk hoe de professionals met zelfregulatie en daarmee met functioneel herstel bezig zijn geweest. Voor verdere uitwerking van de begrippen: zie bijlage 2 voor het operationaliseringsschema.

## 3.5 Procedure

Het onderzoek heeft bestaan uit het interviewen van negen professionals die deelgenomen hebben aan het educatief programma zelfregulatie. De negen professionals zijn via de email benaderd om deel te nemen aan de interviews. Door aan het begin van het interview de hoofdvraag te benoemen wisten de respondenten waar het onderzoek over zou gaan en waar de vragen op gericht zouden zijn. Vooraf aan de interviews is aan de deelnemers gevraagd om een informed-consent verklaring (bijlage 2) te ondertekenen. Hierin wordt beschreven op welke gebieden de interviews anoniem worden gemaakt voordat deze aan derden worden vrijgegeven.

Om te meten hoe de deelnemers aandacht geven aan zelfregulatie in de praktijk is het vooral belangrijk om te weten hoe zij aandacht geven aan de executieve functies. De onderzoeker heeft geprobeerd inzicht te krijgen of de deelnemers kennis hebben over de executieve functies en daarnaast of het lukt om in het contact met cliënten ook aandacht te geven aan alle zes de executieve functies. Omdat de executieve functies onlosmakelijk verbonden zijn aan het zelfregulerend vermogen van de cliënt, wordt op deze manier een antwoord gegeven op de vraag of de deelnemers aandacht geven aan de zelfregulatie van de cliënten. De begrippen zelfregulatie en executieve functies zijn geoperationaliseerd, waaruit de topics voor het interview inzichtelijk zijn gemaakt (bijlage 1).

Om te meten hoe de deelnemers bezig zijn geweest om de kennis uit de cursus toe te passen in de praktijk is er naar casuïstiek gevraagd. Dus wanneer de deelnemers benoemden bezig te zijn geweest met het in de praktijk uitvragen van een executieve functie, werd er gevraagd om een casus te beschrijven waaruit dit is gebleken. Dit geeft de onderzoeker inzicht hoe de deelnemers dit nu aanpakken. Daarbij is duidelijk geworden met welke executieve functies de deelnemers wel aan de slag zijn gegaan en bij welke executieve functies dit (nog) niet lukt.

Om te meten welke factoren hebben bijgedragen aan het wel of niet kunnen toepassen van de kennis is gevraagd naar de verschillende factoren van de cursus. Daarin zijn meegenomen: de kennis van de trainers, de hoeveelheid informatie, de huiswerkopdrachten, de grootte van de groep in relatie tot de ervaren veiligheid en de werkdruk van de deelnemers.

Tijdens het interview lag er een schema van de zes executieve functies op tafel met voorbeeldvragen om deze executieve functies uit te vragen. Dit diende alleen als houvast tijdens het interview (bijlage 3).

## 3.6 Data-analyse

In dit onderzoek is de grounded theory gebruikt zoals beschreven door Glaser en Strauss (1967). De antwoorden van de interviews worden getranscribeerd. Vervolgens zijn er handmatig labels gegeven aan de verschillende tekstfragmenten. Een label betreft één of enkele trefwoorden die het geselecteerde tekstfragment goed weergeven. Hierbij is er op gelet dat er zo goed mogelijk bij de inhoud van de tekstfragment gebleven werd. Daarnaast is er gericht gezocht naar tekstfragmenten die antwoord geven op de hoofd- en deelvragen. De onderzoeker kon zo direct beginnen met het analyseren van de data. Het proces van dataverzameling, data-analyse en reflectie verliep cyclisch. Op die manier is een bepaald beeld in de loop van het proces steeds aangescherpt. Deze reflectie leverde ook nieuwe vragen op. Door op deze manier te werk te gaan kon de onderzoeker de daaropvolgende interviews op basis van deze nieuwe vragen verder verdiepen. Wanneer er in verschillende interviews over de verschillende labels voldoende informatie naar boven was gekomen, raakte dat onderwerp verzadigd. Zo had de onderzoeker voldoende informatie om daar in de resultaten iets over te zeggen.

Wanneer er in een later interview nog een nieuw label naar boven kwam, is de onderzoeker gaan terugzoeken in de voorgaande interviews om te kijken of er over dat label nog meer te vinden is. Later in het proces kreeg de onderzoeker soms een ander zicht op wat er is gezegd. Door dit voortdurend heen-en-weer proces worden de interviews geanalyseerd en heeft het proces zich steeds verder ontwikkeld.

Vervolgens heeft de onderzoeker de verschillende labels gegroepeerd. Dit is gedaan door de labels uit te schrijven en daarmee bij elkaar te brengen wat bij elkaar hoort. Door alle data die bij elkaar horen te groeperen en daar thema’s van te maken, konden alle labels die onder dat thema hoorden onder elkaar worden gesorteerd. Daar is vervolgens de kern uitgehaald en deze kern wordt vervolgens in de resultaten onderbouwd met citaten uit de interviews. Er is voor gekozen om dit allemaal handmatig te doen zodat de onderzoeker geen nieuw programma hoeft aan te leren.

## 3.7 Betrouwbaarheid en validiteit

Het is van belang dat de onderzoeker objectief blijft en zich niet laat beïnvloeden door eigen meningen, voorkeuren en opvattingen over de cursus. De objectiviteit is zo veel mogelijk gewaarborgd doordat de onderzoeker zelf niet heeft deelgenomen aan de cursus. De gestelde vragen mogen niet suggestief zijn, maar moeten open worden gesteld. Het is belangrijk dat de interviews plaats vinden in een rustige ruimte zonder tijdsdruk, zodat de geïnterviewde voldoende tijd en rust heeft om antwoord te kunnen geven op de gestelde vragen.

De antwoorden van de respondenten zijn echter subjectief van aard. De open vragen bevatten meningen, opvattingen en ervaringen over de cursus. Om beperkingen van het geheugen en verkleuring van het vertelde te voorkomen zijn de interviews opgenomen.

De conclusies die worden getrokken uit de resultaten zijn gebaseerd op de gegeven antwoorden en de daarbij beschreven casussen uit de interviews. Daarbij weet de onderzoeker dat niet alle kennis exact kan worden uitgevraagd. Daarnaast weet de onderzoeker ook niet of de casus die is beschreven de enige casus is waarbij de deelnemer de kennis heeft toegepast of dat er meer casussen zijn waarin dit ook gebeurde. Dit maakt dat de resultaten niets zeggen over *de mate waarin* de kennis in de praktijk wordt gebruikt.

De lijst met executieve functie die tijdens de interviews is ingezet heeft als voordeel dat het vooral de deelnemers bij wie de cursus al een paar maanden terug was hielp om weer op de juiste bewoordingen te komen. Het gaf de respondenten wat meer zelfvertrouwen om over de kennis te praten en zorgde er daarnaast voor dat zij op kennis en casussen kwamen gekoppeld aan de executieve functies. Daarnaast kleurt het ook de resultaten, doordat het kan zijn dat de deelnemer zonder de lijst met executieve functie niet op de kennis of casussen was gekomen. De vraag is nu of de kennis nog bewust leeft bij de deelnemer, wat de resultaten van de interviews kleurt.

# 4. Resultaten

Dit hoofdstuk beschrijft de resultaten die zijn voortgekomen uit de afgenomen interviews met de getrainde professionals.

## 4.1 GGZ inGeest: Executieve functies herkennen en toepassen

De executieve functies herkennen tijdens een gesprek en daar de kennis uit de cursus op toepassen lukt bij drie van de vijf geïnterviewde deelnemers van de instelling GGZ inGeest. Daarbij gaat het niet om alle executieve functies. De executieve functies je handelingen en situaties verbeelden en in en tot jezelf spreken worden meerdere malen genoemd in de gegeven casuïstiek. De effectiviteit van deze functies herkennen en uitvragen is meerdere malen ervaren. Zo kan het helpen bij het inschatten of doelen haalbaar zijn en kan het de angst om een stap naar een doel te zetten laten afnemen.

*‘Bijvoorbeeld een cliënt had een vacature gezien bij de wereldwinkel en dan vraag ik hoe zij dat voor zich ziet om in die winkel te werken. Ook vraag ik tegen wat voor soort problemen zij aan kan lopen en hoe zij het voor zich ziet in contact met anderen.’*

Samen met de cliënt gaan de respondenten dieper in op onderwerpen die te maken hebben met de executieve functies. Zo proberen de deelnemers vooral samen met de cliënt een goede voorstelling van een onderwerp te maken. Wanneer er een lampje gaat branden uit de cursus, zegt een respondent andere en gerichtere vragen te stellen. Daarbij geeft de respondent aan sommige vragen vóór de cursus ook al te hebben gesteld, echter hebben de vragen na de cursus veel meer een kader gekregen, namelijk het kader van zelfregulatie en executieve functies. De respondent geeft aan in de cursus duidelijke handvatten verkregen te hebben om, wanneer het vastloopt in een traject of in een veranderingswens van een cliënt, dat op een heel andere manier aan te vliegen.

Voor één van de drie respondenten is het gaan herkennen tijdens gesprekken met de cliënt pas later tot stand gekomen. Daarbij geeft de respondent aan dat het vooral belangrijk is om de kennis te hebben. De respondent zegt niet per se het onderwerp op te zoeken tijdens de gesprekken, maar vooral de koppeling te maken wanneer de situatie zich voordoet. Op die momenten dat zo’n situatie zich voordoet weet de respondent de vragen die gesteld kunnen worden om in te zoomen op dat waar de cliënt moeite mee heeft. Daarnaast ervaart de respondent minder weerstand naar cliënten toe, doordat de koppeling gemaakt wordt met de executieve functies die aangedaan zijn door de psychiatrische aandoening.

*‘Misschien ook dat het eerst weerstand is, dat ik denk waarom doet hij het niet gewoon, hoe moeilijk kan het zijn. Dat ik nu denk: verrek de cliënt heeft het nooit geleerd of hij heeft het nooit gekund. Dus dat ik meer begrip heb en kan denken: de cliënt kan er niks aan doen. Om vervolgens te kijken hoe kunnen we dat dan samen opbouwen, wat heeft de cliënt nodig om het wel te kunnen. Dus zo veel mogelijk aan te sluiten bij de cliënt.’*

Een van de respondenten die het tijdens gesprekken niet herkent geeft aan vooral het gevoel te hebben een kijkje in de keuken van zelfregulatie en de executieve functies te hebben genomen en heeft daarbij het concept opgeslagen. Het onderwerp is nog erg levendig doordat de respondent er regelmatig gesprekken over voert met andere professionals; op die manier is de respondent nog steeds lerende.

*‘Ik heb het steeds meer over zelfregulatie, ik heb het daarvoor nog nooit over zelfregulatie gehad, echt nog nooit. Volgens mij kan ik deze cursus nog drie keer doen, en dan nog een keer.’*

Een van de respondenten heeft weinig tijd gehad om na de cursus met de stof bezig te gaan, waardoor het herkennen tijdens gesprekken tot op heden niet tot stand is gekomen. Daarbij denkt de respondent wel meer aspecten toe te passen in het dagelijks werk. Daarbij verwijst de respondent voornamelijk naar het frequenter uitvragen van de executieve functies. De vragen zijn dus gerichter, waardoor er wel meer aandacht gegeven wordt aan de executieve functies en wat er op die gebieden minder goed gaat bij de cliënt. Daarover krijgt de professional dus meer informatie en inzicht.

*‘Meestal focuste ik mij vooral op het werkgebied en nu met deze vragen ben ik dus ook bezig met de andere rollen, waar ik in eerste instantie niet naar zou vragen. Bijvoorbeeld de rol als ouder, dochter of kind wat nu moeilijker gaat. En daar besteedde ik hiervoor niet zo heel veel aandacht aan. Terwijl dat wel een belangrijk gedeelte van iemands leven is natuurlijk.’*

Tijdens de cursus vond de respondent het toepassen makkelijker, waardoor de respondent er op dat moment wel goed naar heeft kunnen kijken, maar dit heeft dus tot op heden niet geleid tot het herkennen van moeilijkheden in de executieve functies.

*‘Ik weet nu dat het er is en dat ik er iets mee kan en dat het belangrijk is om aandacht aan te besteden. Maar in de tussentijd heb ik er nog niet voldoende aan gedaan om dit ook echt te implementeren. Dus niet qua het structureel toepassen van deze bril.’*

Doordat het belang van het onderwerp wordt erkend, is de respondent nog wel van plan er in de toekomst meer aandacht aan te gaan geven, zodat het herkennen van de executieve functies wel tot stand gaat komen. Dit wil de respondent bereiken door vaker de vragen uit het handboek er bij te pakken en regelmatig terug te kijken in het handboek. Daarnaast wil de respondent ook de volgende cursus (ZEEF) gaan doen.

## 4.2 Stichting Anton Constandse: Executieve functies herkennen en toepassen

Drie van de vier respondenten van Stichting Anton Constandse hebben cliënten-contact. Al de drie respondenten die cliënten-contact hebben geven aan de executieve functies te kunnen herkennen tijdens het gesprek. Daarbij wordt aangegeven dat het belangrijk is om het gedachtengoed van de executieve functies eigen te maken, zodat wanneer in het gesprek zich een situatie voordoet daar op ingespeeld kan worden door de professional.

*‘Tijdens gesprekken dacht ik: oeh dit is een kans die mij op een presenteerblaadje wordt gegeven, hier moet ik eventjes op inzoomen.’*

*‘Ik had juist dat als ik gewoon met een cliënt in gesprek was dat ik ineens dacht, ik herken iets inderdaad.’*

Daarbij geven de respondenten aan vraaggericht bezig te zijn om te onderzoeken hoe het in het hoofd van de cliënt gaat. De vragen nodigen de cliënt uit om de professional mee te nemen in dat proces. Die laag daaronder opzoeken is essentieel, omdat de cliënt zich dan veel beter gehoord en begrepen voelt. Los van wat de uitkomst is. Wanneer de professional namelijk op het verkeerde spoor oplossingen blijft zoeken, kan het er voor zorgen dat de cliënt blijft falen en dat kan de cliënt demotiveren.

*‘Wat ik heel mooi vond aan een voorbeeld uit de cursus is dat iemand problemen had om naar school te gaan. En wat haar begeleiders deden, niks ten nadele van hun overigens, is dat ze zaten allemaal veel meer op het praktische vlak. Oké, je vindt het moeilijk om naar school te gaan, dus ze gingen mee fietsen. Heel praktisch. Maar door het doorvragen en te vragen kan je je voorstellen hoe dat dan gaat zo’n schooldag? Hoe verloop zo’n schooldag? Wat kan je verwachten? Als je meer die laag daaronder had opgezocht, dan waren we er wellicht achter gekomen dat het helemaal niet ging om die route naar school, of het alleen fietsen naar school. Maar dat het er om ging dat dat meisje last had van wat moet je gaan doen in de pauze. Want dat in de klassen begreep ze wel, maar wat doe je in de pauze, waar ga je dan staan? Wat verwacht men van je? Moet je dan een boterham eten, is dat normaal? Dat riep allemaal vragen bij haar op. Dat was het probleem en niet die route.’*

Het belang om met een open blik het gesprek in te gaan is voor de respondenten erg van belang. Dus vooral als professional niet interpreteren waar het probleem of waar de oplossing zal zitten. Daarbij gericht vragen naar de executieve functies waarover geleerd is in de cursus is essentieel, dit zorgt er voor dat de professional niet te snel gaat vragen naar de zelf ingevulde praktische oplossing. De respondenten kunnen op het cognitieve gebied blijven doorvragen en hebben daar tijdens de cursus voldoende handvatten voor gekregen.

Eén respondent geeft aan vooral de executieve functie jezelf gewaarworden te herkennen en verder uit te vragen. Voor de cursus merkte de respondent op dat hulpverleningstrajecten vaak niet liepen doordat voor veel cliënten doelen stellen al een stap te ver was. Door het aanpassen van het verwachtingspatroon en stappen kleiner te maken houdt de respondent daar nu rekening mee.

*‘Als je je als hulpverlener makkelijker op de executieve functies kunt focussen en hier rekening mee kunt houden dan begrijp je dat het voor veel cliënten best wel lastig is om binnen een jaar of anderhalf jaar al volledig ontwikkeld te zijn en dus uit kunt stromen om zelfstandig te gaan wonen. Voor een overgroot deel merk je dat je hier toch veel meer mee bezig zou moeten zijn. En je merkt dat collega’s die hier zich minder van bewust zijn hun cliënten veel meer overvragen. Dan zie je het gebeuren, ze vragen iets, het lukt niet en daar komt een reactie op. En dat is eigenlijk een patroon wat zich best wel vaak blijft herhalen en op een gegeven moment komen daar emoties bij kijken. Terwijl ik denk dat als je je hier meer in verdiept en je hier meer mee bezig houdt, dan is het prima als een cliënt meer tijd nodig heeft. Dan weet je dat en dan kan je daar ook rekening mee houden en dan wordt het ook makkelijker werken.’*

Eén van de respondenten geeft aan bijna alle executieve functies wel te kunnen herkennen en toe te passen. Later in het interview geeft de respondent aan dat tijdens de gesprekken niet heel vaak een lampje gaat branden uit de cursus, maar dat er onbewust wel een koppeling wordt gemaakt met de materie uit de cursus.

*‘De stof uit de cursus die zet je gewoon wel aan het denken en die zorgt er in ieder geval voor dat je veel bewuster bent van hoe je met een cliënt in gesprek gaat. Dus wat dat betreft heb ik er echt wel wat aan gehad, en laten we het maar onbewust noemen, dat ik wel onbewust die koppeling maak met de materie uit de cursus.’*

## 4.3 De kennis over en het toepassen van de executieve functie jezelf gewaarworden

De executieve functie jezelf gewaarworden wordt veel genoemd in de interviews. De meeste respondenten geven aan deze executieve functie vaker uit te vragen. Naar aanleiding van de cursus wordt er over het algemeen meer aandacht aan gegeven dan voor de cursus. Vooral op het gebied van welke rollen belangrijk voor iemand zijn. Door daar gerichter aandacht aan te geven, verkrijgen de professionals meer informatie over welke rollen belangrijk zijn in het leven van de cliënt en waar zich de problemen voordoen.

De professionals merken op dat het voor veel cliënten moeilijk is om te vertellen wie zij zijn. Het zelfbeeld van de cliënt is vaak erg negatief. Zij hebben het gevoel dat zij nooit meer ‘de oude’ worden. Cliënten weten vaak niet wie ze eigenlijk zijn, wat ze kunnen en wat hun krachten zijn. Hierdoor zijn ze vaak erg gericht op het negatieve, waardoor cliënten door de bomen het bos niet meer zien en daardoor ook niet de positieve eigenschappen van zichzelf kunnen benoemen.

Een aantal professionals benoemt daarom ook het belang van het creëren van hoop voor de toekomst. Een positieve stip aan de horizon zetten. Deze vraag over de toekomst wordt aan de cliënten voorgelegd om de mensen even weg te halen bij wat er allemaal niet goed gaat en om de aandacht te vestigen op wat de wens of droom van iemand is. Dit kan ook emoties naar boven brengen, omdat het ook de herinnering naar boven haalt van momenten uit het leven waarop mensen goed gefunctioneerd hebben. De momenten dat ze nog een baan of een partner hadden. De professionals vinden dit belangrijk, omdat het helpt om de hoop weer op te pakken en het zelfbeeld te versterken. Zo komt bijvoorbeeld ook de vraag naar voren waar iemand blij van wordt.

Twee respondenten noemen dat zij meer aandacht geven aan de executieve functie jezelf gewaarworden tijdens een intake gesprek. Zij vragen sinds de cursus deze executieve functie gerichter uit.

*‘Want wat ik heb gemerkt sinds ik veel meer aandacht geef aan jezelf gewaarworden is dat ik veel meer het levensverhaal van een cliënt te horen krijg. Je krijgt veel meer achtergrondinformatie. Wat is er vroeger met je gebeurd, wie waren jouw ouders, wat was de band tussen jou en je ouders of met andere familie. Wat voor vriendjes had je, op wat voor school zat je, wat was belangrijk voor jou op dat moment. En vandaaruit merk ik gewoon dat het veel makkelijker wordt van oké je hebt dan bepaalde situaties in het verleden meegemaakt, daar is dit uitgekomen, maar hoe is dat nu voor jou, hoe ga je daar nu mee om. En dan schiet je automatisch door in de andere executieve functies.’*

Dezelfde respondent zegt het volgende over aandacht geven aan de executieve functie jezelf gewaarworden:

*'Ik kan mij eigenlijk steeds veel meer voor mijn kop slaan dat ik daar juist zo weinig aandacht aan besteed heb.’*

De respondent geeft aan dat jezelf gewaarworden echt de kernfunctie is waar nu het gesprek over gaat. Nu komt het levensverhaal van de cliënt veel meer aan bod en ontvangt de respondent meer achtergrond informatie, waardoor er meer begrip ontstaat voor de situatie waarin iemand zich nu bevindt. Door vervolgens te vragen hoe iemand daar nu mee om gaat, maakt de praktijkwerker automatisch de overgang naar de andere executieve functies.

## 4.5 De kennis over en het toepassen van de executieve functie jezelf beheersen

Jezelf beheersen wordt maar door vier respondenten kort benoemd. De professionals weten deze vooral te koppelen aan het niet kunnen beheersen van impulsen. Dus het herkennen van het niet kunnen stoppen van gedrag op het gebied van alcohol, eten of kopen wordt door de respondenten benoemd in de interviews.

*‘Als ik één executieve functie uit moet zoeken die er voor mij zeg maar wel uitspringt dan is het toch wel jezelf beheersen. Omdat natuurlijk verslaving op zich best wel een korte termijn behoeftebevrediging is. Ja en dat je op zich wel weet dat het op de lange termijn niet gezond is en niet handig is en niet goed is, maar dat toch niet kunt beheersen.’*

Eén respondent vertelt dat zij heeft geleerd hoe er gekeken kan worden op welke manier een in gang gezette reactie onderbroken kan worden. Daarin geeft de respondent aan dat doelen niet te groot moeten zijn, maar klein en haalbaar moeten blijven. Een aantal respondenten geeft aan dat cliënten in een neerwaartse spiraal van negatieve gedachten kunnen zitten. De koppeling van dit fenomeen bij cliënten met de executieve functie jezelf beheersen lijkt daarin niet gemaakt te worden. Wat wel opgemerkt wordt is dat dit een negatieve invloed heeft op het bereiken van doelen.

## 4.6 De kennis over en het toepassen van de executieve functie je handelingen en situaties verbeelden

Veel moeilijkheden worden genoemd in de executieve functie je handelingen en situaties verbeelden bij cliënten. Deze wordt daarom ook veel toegepast vooral bij de respondenten die werkzaam zijn bij GGZ InGeest. De respondenten noemen dat zij hier veel meer aandacht aan geven in hun dagelijks werk. Dit doen zij door de cliënten te vragen zich een voorstelling te maken van de situatie waar zij tegenop zien. Door de situatie gezamenlijk te bespreken wordt de cliënt geholpen zich voor te bereiden op wat komen gaat. Professionals gaan er al snel van uit dat de cliënt het wel weet; echter blijkt juist het niet weten vaak een groot obstakel te zijn.

Door deze angst voor het onbekende wordt de cliënt tegengehouden om het doel te kunnen bereiken of het aan te passen aan een meer haalbaar doel. Het verbeelden van de situatie kan er namelijk ook voor zorgen dat iemand er achter komt dat een bepaalde baan te veel sociale vaardigheden vergt die de cliënt op dit moment nog niet bezit. Het verbeelden kan ertoe leiden dat de cliënt zelf met een meer haalbaar doel komt, zoals op een kantoor werken om administratief werk te gaan doen.

Door het uitvragen en verbeelden van de situatie wordt de cliënt meer gerustgesteld, dit komt doordat de situatie zo minder onvoorspelbaar wordt waardoor stress afneemt. Cliënten kunnen soms lange tijd geïsoleerd zijn geweest van de maatschappij en het sociale verkeer, wat maakt dat ze overvallen kunnen worden door allerlei onvoorspelbare factoren. Dit kan zeer beangstigend zijn. Door de situaties tot in details te bespreken worden situaties meer voorspelbaar gemaakt, wat het gevoel van veiligheid vergroot.

Eén van de respondenten noemt de kennis over deze executieve functie een ‘gouden winst’ uit de cursus en gebruikt deze kennis heel veel.

*‘Het is heel vaak dat mensen iets willen veranderen in hun leven, ze willen wel actiever zijn of ze willen wel mensen ontmoeten of ze willen wel gaan sporten. Tegelijkertijd hebben ze eigenlijk geen beeld meer hoe het is om in een fitnessgroep, een yogagroep of in een koor te zitten of hoe je daar binnenkomt. Dus dan heb ik het daar over. In welk gebouw het is en hoeveel mensen er dan zijn. Ja, de verwachtingen helpen verbeelden, dat helpt enorm goed.’*

Een andere respondent benoemt het volgende:

*‘Onlangs nog, een mevrouw met een angst- en paniekstoornis die heeft toegezegd om mee te doen aan een interview voor het Trimbos Instituut. En uiteindelijk werd ze helemaal angstig daarvan, dus ze wilde het niet meer doen. Dus toen hebben we ook even wat voorstellen gedaan, verbeelden hoe het zou zijn en heb ik haar gewoon verteld in wat voor kamer het is en hoe dat gesprek er dan uit zal zien. Ook een gesprekslijn op papier op tafel, en wie de mensen zijn die tegenover haar zitten. En dat er geen slechte antwoorden mogelijk zijn. Dus helemaal het voorgesteld en dan ook nog even bedacht wat er in een worst case scenario kan gebeuren. Nou, ze had eerst het idee: ik ga alles afzeggen, en nu had ze zoiets van: nu ga ik het toch doen, ik ga het toch proberen.’*

## 4.7 De kennis over en het toepassen van de executieve functie in en tot jezelf spreken

Een respondent geeft aan dat zij veel bij zichzelf ging herkennen op het gebied van in en tot jezelf spreken. Daarbij viel het op dat de stemmetjes vaak erg negatief waren. Deze bewustwording tijdens de cursus heeft de respondent gedeeld met vrijwilligers, die dit ook bij zichzelf herkenden. Een andere respondent geeft ook aan dit veel meer te onderzoeken bij vooral zichzelf. Naast het ontdekken hoe zij zichzelf toespreekt, probeert de respondent ook te kijken hoe zij deze executieve functie zo kan omvormen dat negatieve innerlijke spraak vooral helpende gedachten worden en laat zij hierbij minder discussie toe in het hoofd.

Voor een groot deel van de respondenten was vragen naar de executieve functie in en tot jezelf spreken helemaal nieuw, wat dus ook zorgde voor een nieuw gespreksonderwerp met cliënten. De respondenten zijn nieuwsgierig en vinden het interessant hoe dat bij de cliënt werkt. Daarbij merken meerdere respondenten dat het vaak wel lastige vragen zijn, omdat het een andere manier van denken vergt. Dus het komt voor dat een cliënt even de tijd nodig heeft om dit zelf te gaan onderzoeken en pas in een volgend gesprek weet hoe dat bij zichzelf werkt. Dus het eerste gesprek over in en tot jezelf spreken zet de cliënt in een status van alertheid voordat hij hier antwoord op kan geven.

*‘Ik geef altijd mijzelf als voorbeeld, en dat gaat dan ook weer over de sportschool, ik moet sporten voor mijn gezondheid, maar ik vind het vreselijk. En dan spreek ik mijzelf toe in de derde persoon: ‘geen smoes, je gaat nu sporten.’ Dus ik geef dat voorbeeld aan cliënten over mijzelf en dan vraag ik aan hen of zij dat voor zichzelf, voor de stap die zij moeten zetten, kunnen inzetten.’*

Vervolgens oefent de praktijkwerker dit hardop met de cliënt en reflecteert in het gesprek daarna of het ook gelukt is om te doen wat diegene wilde doen.

Voor professionals is het uitvragen van zowel het negatief als positief praten tegen zichzelf dus een wereld die zij nu pas gaan ontdekken. Er wordt ook opgemerkt wanneer positieve innerlijke spraak motiverend werkt. Een respondent benoemde dat een cliënt vertelde dat zij zichzelf aansprak om iets te gaan doen. Zij motiveerde zichzelf door tegen zichzelf te zeggen dat ze het beloofd had aan haar zoon.

## 4.8 De kennis over en het toepassen van jezelf evalueren

Een van de respondenten noemt de kosten-baten analyse. Onderstaand citaat komt uit dit interview:

*‘Met jezelf evalueren dat was met de kosten-baten analyse maken. Die vond ik ook heel interessant. Toen was er een vrouw die is heel erg eenzaam, en die ging in de ochtend, staat ze altijd heel vroeg op, want dan gaat haar man werken, zodat ze samen kunnen ontbijten. En dan ziet ze iemand in ieder geval op die dag. En dat wilde ze dus niet, want ze was nog heel erg moe, en ze wilde dus niet opstaan. Maar ze was wel gegaan. Wat zorgde er nou voor dat jij dus wel je bed uit bent gegaan en bent gaan ontbijten met je man. En toen, ja dat was zo mooi, toen gaf ze dus aan van: ja ik dacht ja, maar dan zie ik heel de dag weer niemand. Hij heeft speciaal voor mij de verwarming aangedaan, dat is dan ook zo lullig en ondankbaar als ik dan niet kom. Ja en zo had ze nog een paar voorbeelden. En ik dacht: ooh dat is zo mooi! Dat is echt jezelf evalueren en een kosten- baten analyse maken en daar dan dus een besluit op nemen.’*

De executieve functie jezelf evalueren wordt wel veel genoemd. Echter lijkt door de meeste respondenten die hierover spreken de executieve functie te worden opgevat als het reflecteren op een bepaalde situatie of het gedrag van de cliënt. Daarbij spreken zij niet over hoe bepaalde emoties impact kunnen hebben op het doel dat is opgesteld met de cliënt.

## 4.9 De kennis over en het toepassen van de executieve functie je eigen gedrag ordenen en problemen oplossen

Geen enkele respondent benoemt deze executieve functie in de interviews, waardoor het dus onduidelijk is of deze executieve functie wordt herkend en/of toegepast.

Op de vraag of er een executieve functie moeilijker werd ervaren dan de andere executieve functies antwoordde één respondent het volgende: ‘*Ja er was er eentje, je eigen gedrag ordenen en problemen oplossen volgens mij, die kon ik niet zo goed onderscheiden van de andere. Ja, het was ook een oefening tijdens de cursus, en daar kwam ik toen ook niet helemaal uit. En het was ook een van de laatste keren, dus ik denk dat het die was.’*

## 4.10 Doelen

De interviews maken duidelijk dat de professionals nu meer de rust en de tijd nemen om te gaan onderzoeken wat maakt dat het niet lukt om bepaalde doelen te behalen. Wanneer zij merken dat cliënten steeds tegen hetzelfde probleem aanlopen, hebben zij nu de kennis over de executieve functies om dit te gaan onderzoeken. Dus vooral om te gaan kijken wat er in het hoofd van de cliënt gebeurt en daarover in gesprek te gaan. Het gaat daarbij niet om het oplossen, maar om het op onderzoek uitgaan naar de oorzaak van het stagneren van een doel.

Zo noemt één respondent dat zij opmerkte dat in de wintermaanden de depressieve klachten van cliënten meer opspelen. De respondent benoemt na het opmerken actief te gaan onderzoeken wat op dat moment haalbaar is en wat niet. De zelfregulatie kan in die maanden verder afnemen.

Soms is een doel opstellen al erg moeilijk voor de cliënten in de geestelijke gezondheidszorg. Het kan ook zijn dat een cliënt een heel onrealistisch doel opstelt. De respondenten maken de koppeling met de executieve functies die daarbij van invloed zijn. Zoals het niet kunnen inbeelden van de toekomst of wat ervoor nodig is om een doel te behalen. Samen met de cliënt daarover nadenken en dit in kaart te brengen kan ervoor zorgen dat een cliënt dit gaat inzien.

## 4.11 Verwachtingen hulpverlener

Uit de interviews komt naar voren dat de professionals voorheen veel meer de oplossing zochten op het praktische vlak. Wanneer iemand moeilijkheden ondervond om bijvoorbeeld ergens naar toe te gaan, dan werd er gekeken naar praktische oplossingen. Dit praktisch oplossen komt dan vooral doordat de praktijkwerker zelf interpreteerde waarom het doel niet haalbaar was.

De cursus heeft ervoor gezorgd dat de professionals weten dat zij veel meer interpreteren en bepaalde verwachtingen hebben van cliënten dan zij vooraf dachten.

*‘Een autistische man, die zeg maar veel dagbesteding heeft, die kon wel de algemene ruimte schoon houden maar zijn eigen kamer niet. De vraag was hoe kunnen we er nou voor zorgen dat zijn kamer hygiënischer en veiliger wordt? Toen kwamen er eigenlijk veel praktische afspraken naar voren. Toen zat er ook een ervaringsdeskundige bij en die zei dat zij het heel anders zag. Want de meeste hulpverleners zeiden het is zo gek, want hij kan het wel want die algemene ruimte maakt hij wel schoon, maar zijn eigen kamer niet. Dus wat zit daar nou achter, dat is toch gek. Wat hier kan, kan toch daar ook. En toen zei de ervaringsdeskundige: ‘ik snap het wel want hij zit heel erg te doen wat anderen van hem verwachten. Want waarschijnlijk denkt hij dat hij gewoon vijf dagen per week moet werken en de begeleiders verwachten ook nog dat ik dat in de algemene ruimtes doe en dan is er gewoon geen energie meer over om zijn eigen kamer te doen. Waarschijnlijk wordt hij gewoon structureel overvraagd en overbelast. Het is dus belangrijk dat de begeleiding hem door vragen te stellen daar inzicht in geeft. Dus dat je zeg maar heel erg open een gesprek in gaat en uit nieuwsgierigheid vragen stelt. En niet zoals we vaak hier ook hebben, door werkdruk, dat je al met een doel op iemand af gaat en echt dat wil weten maar dat het helemaal niet over dat stuk gaat.*

Zij hebben nu het inzicht en de kennis over welke vragen zij zouden kunnen stellen om te onderzoeken waarom een cliënt iets niet lukt. Zo verwachten zij minder dat een cliënt bepaalde dingen wel weet of kan, maar gaan zij actief op onderzoek uit door te vragen welke obstakels de cliënt verwacht tegen te komen. Door onderzoek te doen naar de executieve functies van de cliënt en daar actief op door te vragen, komen de professionals er achter dat het probleem vaak niet is hoe zij dat zelf van te voren hadden bedacht, maar dat het ook op een heel ander vlak kan liggen.

## 4.12 Kennis trainers

**GGZ inGeest:**

De respondenten geven aan dat de kennis van de trainers erg goed in orde was. De trainers wisten veel, waren goed voorbereid en konden de executieve functies goed uitleggen aan de deelnemers. Doordat zij veiligheid boden door onder andere ook met eigen voorbeelden te komen uit hun werk of privésituatie, kregen zij ook veel van de deelnemers terug.

Het niveau waarop de uitleg werd gegeven sloot aan bij wat de deelnemers al wisten en was niet te moeilijk of onder hun niveau. Sommigen vonden het in het begin nog wel lastig om de theorie te begrijpen. De moeilijkheid zat vooral in de hoeveelheid informatie die per bijeenkomst werd gegeven. Dat maakte dat bepaalde zaken ook snel naar de achtergrond verdwenen en onvoldoende konden worden ingebed in het systeem van de deelnemers om goed te kunnen worden toegepast. Deelnemers raakten hierdoor op een gegeven moment het overzicht kwijt.

Ook noemt één respondent dat de laatste les niet helemaal te volgen was en dat het niet duidelijk was wat de trainers precies bedoelden. In die les liepen verschillende zaken door elkaar heen. De respondent heeft hier uiteindelijk geen onderscheid in kunnen maken.

**Stichting Anton Constandse:**

De respondenten vonden de kennis van de trainers erg goed, doordat er een bijzondere samenwerking tussen hen beiden was. De combinatie met een ervaringsdeskundige zorgde voor deze bijzondere samenwerking. Zij brachten elkaar tot de juiste woorden, waarbij de ervaringsdeskundige bij de verschillende executieve functies voorbeelden kon geven hoe dat bij haar werkte. Dit gaf de deelnemers meer inzicht en blijkt uit de interviews als erg waardevol te zijn ervaren.

Daarbij was het duidelijk dat ook de trainers nog aan het zoeken waren hoe zij het beste invulling konden geven aan de bijeenkomsten en hoe zij de kennis het beste konden overbrengen op de groep. Dat durfden zij ook uit te spreken, wat ook een bepaalde veiligheid creëerde, doordat zij zich kwetsbaar durfden op te stellen. De trainers bleven dicht bij zichzelf, waardoor de stof krachtig en interessant overgebracht werd.

Een van de respondenten geeft aan dat het goed zou zijn als de trainers in de eerste bijeenkomst zouden vragen of de deelnemers er goed over kunnen nadenken hoe zij de stof het beste tot zich kunnen nemen en wat daarvoor nodig is, zodat de trainers daar op kunnen inhaken. Daarbij wordt aangegeven dat de stof soms te moeilijk was, doordat de executieve functies steeds meer samenhang kregen en het doel van sommige voorbeelden of opdrachten in de lessen onduidelijk waren.

‘*Wat soms een beetje onduidelijk was, maar ik weet niet of dat dan lag aan het werkboek, trainersboek of aan de trainers zelf. Er zijn wel eens opdrachten voorbij gekomen waarbij het doel niet helemaal duidelijk was. Dan moesten we iets op briefjes schrijven en dan was moesten we de beste vraag opschrijven. Dat is al heel erg waarde oordelend, wat een beetje gek was. En dat moest je dan op gaan plakken op een sheet. En dan wat? Het bleef een beetje zweven. Het doel was niet altijd helemaal duidelijk bij de opdrachten die voorbij kwamen in de bijeenkomsten.’*

## 4.13 Informatie laten bezinken

**GGZ inGeest:**

Door de hoeveelheid van de informatie moet er rekening gehouden worden met het laten bezinken van al deze nieuwe kennis. Meerdere respondenten geven aan dat het even nodig heeft voordat de informatie een plek krijgt. Daarbij spreekt ook de ene executieve functie meer aan dan de andere, waardoor dat bij de ene executieve functie meer tijd kost dan de ander.

Het kan even duren voordat zich in de praktijk een situatie voordoet waarin de koppeling gemaakt kan worden met de informatie uit de cursus. Dus voordat er herkenning gaat optreden na het tot zich nemen van de aangeboden kennis.

**Stichting Anton Constandse:**

Er wordt aangegeven dat de kennis over de executieve functies tijd nodig heeft om te bezinken. Een paar weken later valt soms pas het kwartje, soms doordat de deelnemer iets in de praktijk tegenkomt.

De kennis over de executieve capaciteiten is niet tot nauwelijks opgeslagen door de deelnemers. Er zijn verschillende meningen over hoe de executieve capaciteiten (dit zijn vaardigheden die mogelijk worden gemaakt door de executieve functies) wel of niet betrokken moeten worden in de cursus om het allemaal begrijpelijk te houden. In de conclusie en aanbevelingen wordt dit nader toegelicht.

## 4.14 Huiswerkopdrachten

**GGZ inGeest:**

Het huiswerk was goed te doen voor de meeste respondenten. Het bespreken van het huiswerk had een zeer hoge toegevoegde waarde om te begrijpen op welke manieren de kennis uit de cursus toegepast kon worden in de praktijk. Hier werd ook ruim de tijd voor genomen in de cursus, wat als prettig ervaren is. Er werd gevraagd naar wie zich kon herkennen in bepaalde situaties en als deelnemers vragen hadden werd daar op ingegaan. De tijd om te oefenen werd door sommigen als voldoende beschouwd; voor anderen lukte het niet altijd om het tijdens het werk toe te passen, maar zij losten dit op door het met kennissen te bespreken.

Er is aangegeven dat het wel lastig is om meteen met de kennis aan de slag te gaan, wat weer te maken had met het laten bezinken en het verinnerlijken van de informatie. Om de executieve functies meteen te snappen en daar gericht naar te vragen bij cliënten was dus niet voor iedereen even goed te doen. Ook had de spanningsboog van bepaalde cliënten te maken met het moeilijk kunnen uitvoeren van de oefeningen.

**Stichting Anton Constandse:**

Uit de vier interviews met de professionals van Stichting Anton Constandse komen ook vier verschillende manieren naar voren waarop zij hun huiswerk uitvoerden.

1. De respondent wist niet altijd goed waar het gesprek over gevoerd kon worden, waardoor de respondent in het gesprek gewoon iets ging proberen. Daarbij wist de respondent niet goed waar op gelet moest worden tijdens het gesprek, waardoor naarmate de cursus vorderde de respondent de draad kwijtraakte. Dit kwam doordat de respondent een bijeenkomst heeft gemist, wat achteraf wel essentieel bleek. Daarnaast ervaarde de respondent dat er te weinig handvatten werden gegeven om het huiswerk goed uit te voeren.

*‘Het nabespreken van het huiswerk daar had ik wel weer heel veel aan. Daar kreeg ik dan ook feedback op dat ik dan ook dacht van ik weet gewoon niet hoe ik het moest doen. En dan zit er een GZ-psycholoog bij en die vond ik dan weer heel sterk dat ik dacht, ik hoor jou nu dingen zeggen daar heb ik wat aan. Maar dan zou ik dat liever van tevoren horen in plaats van achteraf.’*

2. De respondent voerde de huiswerkopdrachten uit met kennissen uit het privéleven, aangezien de respondent niet actief is in het werkveld.

3. De respondent gaf aan de cliënt aan dat de vragen die gesteld worden te maken hebben met een huiswerkopdracht van de cursus, om zo een uitgebreid gesprek over de executieve functie te kunnen aangaan.

4. De respondent geeft aan het gedachtengoed per executieve functie duidelijk en helder te hebben en het dan in haar werk te kunnen toepassen, waardoor de opdrachten heel duidelijk waren.

## 4.15 Grote van de groep en de ruimte

**GGZ inGeest:**

De groep werd als groot ervaren, maar toen de cursus vorderde en de deelnemers elkaar beter leerden kennen, werd wel de veiligheid groter. De grote groep had als voordeel dat je veel van anderen kon leren op het gebied van hoe zij hun huiswerk hadden uitgevoerd. Het rondje voor het huiswerk duurde niet te lang. De veiligheid is erg belangrijk in de groep, aangezien er ook persoonlijke dingen gedeeld worden en het toch collega’s zijn. De ruimte waarin de cursus werd gegeven werd als wat klein ervaren en er was behoefte aan een wat grotere ruimte met ramen.

**Stichting Anton Constandse:**

De respondenten van Stichting Anton Constandse geven allen aan de groepsgrootte als erg fijn te hebben ervaren. De veiligheid binnen de groep, de interactie binnen de groep en het actief deelnemen aan het gesprek zijn factoren die daaraan hebben bijgedragen. De veiligheid is van belang omdat er met casuïstiek wordt gewerkt, waarbij het belangrijk is hoe de professionals persoonlijk een gesprek ingaan. Daarnaast wordt er veel van de deelnemers gevraagd op het gebied van zelfreflectie en persoonlijke verbeteringen. Veiligheid is belangrijk om dat soort zaken te kunnen en durven delen met de groep. Een respondent noemt het belang van de ruimte. Er is tijdens de cursus afgewisseld tussen een kleine en grote ruimte. De grote ruimte is als prettiger ervaren, omdat de respondent daardoor het gevoel had dat er ook meer ruimte was om na te denken.

## 4.16 Werkdruk

**GGZ inGeest:**

In vier van de vijf interviews van de respondenten van GGZ inGeest wordt het onderwerp werkdruk genoemd. Binnen GGZ inGeest zijn veel vernieuwingen aan de gang en een respondent merkt op dat veel werknemers ‘aan het overleven zijn.’ De caseloads worden steeds groter, wat ook effect heeft op de cliënten, maar ook op het integreren van vernieuwingen. Ook de cliëntengroep wordt steeds zwaarder. Dit kan ook impact hebben gehad op het tot zich nemen van de kennis die werd gegeven in de cursus zelfregulatie. De cursus wordt gegeven terwijl de deelnemers nog in de waan van de dag zitten. Dit kan ervoor zorgen dat zij het cursusmoment aangrijpen om even wat meer achterover te leunen tijdens de cursus. Een respondent merkt ook op dat het soms te merken was aan de energie die vanuit de groep kwam. Dat deelnemers al gaan uitleggen dat zij door de drukte het huiswerk niet gemaakt hadden en dat er weinig beweging in de groep te krijgen was. Op dat soort momenten waren trainers vooral aan het zenden, maar kwam er weinig reactie.

De professionals geven aan dat de kennis snel wegzakt, doordat er weinig tijd is om er in de praktijk mee bezig te blijven. De respondenten vinden dat wel erg jammer en hopen er in de toekomst toch weer meer aandacht aan te geven om er nog meer uit te kunnen halen dan ze op dit moment doen. Tijd is een belangrijk aspect en die kan ontbreken om de kennis paraat te houden zodat het niet naar de achtergrond verdwijnt.

**Stichting Anton Constandse:**

Het onderwerp werkdruk komt niet expliciet terug in de interviews.

## 4.17 Herhaling & draagkracht

**GGZ inGeest:**

De respondenten van GGZ inGeest geven aan dat de kennis snel naar de achtergrond verdwijnt en dat het een onderwerp is dat vraagt om regelmatige herhaling. De respondenten geven aan dat zij regelmatig zouden moeten terugkijken om het bij te houden, om zo te voorkomen dat het verwatert. Veel specifieke kennis is al verwaterd, maar het concept is veelal blijven hangen en door de deelnemers in zich opgenomen. Het voornemen om de informatie er bij te pakken en opdrachten te herhalen is er wel maar het komt er veelal niet van. Veel van de deelnemers geven aan ook interesse te hebben in de vervolgcursus.

**Stichting Anton Constandse:**

Respondenten erkennen het gevaar dat de aangereikte kennis uit de cursus kan wegzakken. De behoefte is daarom dat de kennis binnen de werkeenheden breder gedragen gaat worden, doordat meer professionals de cursus gaan volgen. Zo blijft het ook een onderwerp van gesprek binnen het team.

# 5. Beantwoording van de deelvragen

**Deelvraag 1:** *Welke kennis hebben de deelnemers tijdens de cursus opgedaan over de executieve functies en de betekenis ervan voor de zelfregulatie van de cliënten met EPA?*

Zelfregulatie maakt dat de cliënt in staat is om te bedenken wat er nodig is om een doel te bereiken en het gedrag zo vorm te geven dat dit ook lukt. Wanneer een cliënt hier moeite mee heeft, kan dat invloed hebben op het hulpverleningstraject. Nu de professionals weten dat dit mede te maken kan hebben met moeiten in de executieve functies van de cliënt, zorgt dit voor een andere blik op wat het probleem is. Voorheen werd er ook opgemerkt dat een hulpverleningstraject niet meer liep; de professionals hebben nu echter kennis opgedaan om dit probleem op een andere manier te gaan onderzoeken met de cliënt, zonder dat zij direct met een mogelijke oplossing komen. Wanneer de kennis over de executieve functies niet bekend is bij de professionals, is het niet zo gek dat de professionals met andere hypotheses kwamen waar het probleem vandaan kwam. Zij zochten dit voorheen niet in de moeilijkheden op het gebied van de executieve functies en het zelfregulerend vermogen van de cliënt.

Uit de theorie kwam dit ook naar voren, aangezien er van uit wordt gegaan dat kijken naar de symptomen en luisteren naar de klachten van de cliënt onvoldoende zegt over wat er met iemand aan de hand is. Het zegt namelijk nog weinig over het vermogen van de cliënt om zichzelf te reguleren. Nu deze kennis is verkregen door middel van de cursus, kunnen de deelnemers wanneer doelen stagneren dit ook vanuit een ander perspectief zien. Vanuit het kader zelfregulatie kunnen zij meer inzoomen op de executieve functies.

Zoals in de theorie al naar voren kwam kan het gebrek aan doelen kunnen stellen voor veel cliënten als zeer pijnlijk ervaren worden. Het formuleren van voor de cliënt relevante doelen kan bijdragen aan het gevoel van welzijn. Vooral de deelnemers uit de klinische setting geven aan dat een positieve stip aan de horizon en erachter komen wat iemand wil in het leven van groot belang zijn om over in gesprek te gaan en te blijven. Dit sluit aan bij de executieve functie jezelf gewaarworden. In het theoretisch kader kwam naar voren dat jezelf gewaarworden het startpunt van zelfregulatie vormt. De persoon moet zijn aandacht eerst op zichzelf richten om te weten wie hij is, wat hij wil bereiken en wat hij heeft geleerd in het leven. Deze kennis over de executieve functie jezelf gewaarworden en het belang ervan voor de cliënten wordt meerdere keren benadrukt door de deelnemers, omdat zij daardoor het levensverhaal van een cliënt te horen krijgen en erachter komen wat iemand graag wil bereiken in het leven.

Vanuit de resultaten is naar voren gekomen dat cliënten vaak vastzitten in een cirkel van negatieve gedachten. De deelnemers geven aan dat deze gedachten vaak een negatieve invloed hebben op het bereiken van voor de cliënt relevante doelen. Het beheersen van gedachten komt terug in de executieve functie jezelf beheersen. De koppeling met deze kennis lijkt echter nog niet gemaakt te worden in de praktijk. Vanuit de theorie kan ook de executieve functie in en tot jezelf spreken hier mee te maken hebben. Hier komt de negatieve innerlijke spraak terug. Niet iedere cliënt is in staat om eigen negatieve innerlijke spraak te herkennen. Dit bespreekbaar maken kan voor mensen met EPA van belang zijn. De kennis over in en tot jezelf spreken was nieuw voor de deelnemers. Op welke manier cliënten met zichzelf in gesprek zijn is een wereld die zij nu pas gaan ontdekken en uitvragen in de praktijk. Deze kennis maakt dat de deelnemers kunnen kijken hoe zij positieve innerlijke spraak die motiverend werkt voor het behalen van doelen kunnen bevorderen. Hierbij kunnen kleine aanpassingen in de wijze waarop cliënten met zichzelf spreken al effect hebben.

De kennis over de executieve functie je handelingen en situaties verbeelden is voor veel deelnemers zeer van belang geweest. Sinds de cursus gebruiken zij deze kennis om alert te zijn of de doelen haalbaar zijn voor cliënten. Door kennis van deze executieve functie kunnen de deelnemers de weg naar het doel bespreken en overzicht bieden.

Jezelf evalueren is een executieve functie waarbij het gaat om het maken van een kosten-batenanalyse, waarmee de cliënt afweegt of het doel de benodigde inspanning waard is. Hierbij speelt het reguleren van de emoties een belangrijke rol. Wanneer mensen negatieve emoties kunnen dempen en positieve emoties kunnen versterken, kan dit een bijdragen leveren aan het doel dat zij willen bereiken. Eén van de respondenten heeft de kosten-batenanalyse benoemd in de interviews met een casus waarbij zij deze kennis heeft herkend in de praktijk. Andere deelnemers noemen de executieve functie ook maar het lijkt erop dat zij de executieve functie vooral hebben opgevat als het vermogen van de cliënt om op een dag of handeling te reflecteren. De kennis of een doel de inspanning waard is en de impact van emoties op het doel komt verder niet ter sprake.

Vanuit de resultaten is niet op te maken welke kennis de deelnemers hebben over de executieve functie je eigen gedrag ordenen en problemen oplossen.

**Deelvraag 2:** *Lukt het de deelnemers om de kennis toe te passen in hun dagelijks werk?*

Het tijdens het gesprek met de cliënt kunnen toepassen van de kennis wordt onderscheiden in twee verschillende niveaus, namelijk:

* De professional herkent tijdens het gesprek moeilijkheden in de executieve functie en gaat hier verder op in.
* De professional gebruikt de kennis uit de cursus om de verschillende executieve functies uit te vragen.

Uit de interviews is naar voren gekomen dat alle deelnemers sinds de cursus aandacht geven aan de executieve functies. Daarbij is wel een verschil te zien in welke executieve functie vaker wordt herkend en toegepast door de deelnemers en welke in mindere mate. Er lijkt door de professionals vooral meer aandacht te worden gegeven aan de volgende executieve functies: jezelf gewaarworden, in en tot jezelf spreken en je handelingen en situaties verbeelden. Dit lijkt zo te zijn omdat hier meer over gesproken wordt en ook de voorbeeld casussen uit de praktijk vooral aan deze drie executieve functies verbonden zijn.

Het tijdens het gesprek herkennen van moeilijkheden in de executieve functies blijkt geen gemakkelijke opgave. De kennis en het gedachtengoed uit de cursus moeten voor deze stap erg duidelijk zijn voor de deelnemers. Een aantal professionals heeft deze stap toch weten te zetten en kon op het moment van het afnemen van de interviews aangeven dat zij tijdens gesprekken de link met de kennis over de executieve functies maken en hier vervolgens verder op in weten te gaan. Dit herkennen tijdens de gesprekken komt bij zes van de negen respondenten enkele keren tot regelmatig voor. Hierbij geven enkelen aan dat zij dit bij de meeste executieve functies wel herkennen; anderen herkennen vooral één á twee verschillende executieve functies in het dagelijkse werk.

De andere manier waarop de deelnemers aandacht geven aan de executieve functies is door zelf het initiatief te nemen om op een vraaggerichte manier onderzoek te doen naar de executieve functies van de cliënt. Door de cursus weten de respondenten gerichter te vragen naar de verschillende aspecten van de executieve functies, wat sinds de cursus binnen een kader is komen te staan. Ook hierin lijkt dit bij de ene functie meer te gebeuren dan bij de andere executieve functies. De deelnemers passen de kennis toe door vraaggericht te gaan onderzoeken wat er in het hoofd van de cliënt gebeurt. Een aantal deelnemers merkt het verschil doordat, wanneer zij of collega’s dit niet doen, een cliënt overvraagd wordt en/of kan blijven ‘falen’, wat kan demotiveren.

De deelnemers die aangeven dat zij veel aandacht geven aan de executieve functie je handelingen en situaties verbeelden geven aan daar al enige effecten in te hebben ondervonden. Het effect kan zijn dat doelen niet haalbaar bleken en daarom werden aangepast. Daarnaast was het effect binnen een casus dat het uitvragen van deze executieve functie ervoor zorgde dat angst afnam en het doel daardoor behaald werd.

**Deelvraag 3:** *Welke factoren van de cursus hebben eraan bijgedragen dat dit wel, niet of deels lukt?*

Er is een aantal factoren van de cursus die de deelnemers als positief hebben ervaren om de kennis tot zich te nemen en toe te passen; een aantal factoren heeft daar een negatieve invloed op gehad. Over de kennis van de trainers zijn alle deelnemers zeer tevreden geweest. De trainers boden veiligheid door voorbeelden van zichzelf te geven en open te zijn over het gegeven dat zij ook nog zoekende waren hoe de kennis het beste overgebracht kon worden. Het niveau waarop de uitleg werd gegeven is als prettig ervaren. Daarnaast hebben beide groepen ervaren dat er een goede samenwerking was tussen de trainers. In een van de groepen was een van de trainers een ervaringsdeskundige. Dit blijkt een waardevolle toevoeging te zijn geweest, aangezien de persoonlijke voorbeelden van de ervaringsdeskundige over de executieve functies de theorie verduidelijkten.

Het huiswerk bespreken in de groep leverde de deelnemers veel op. Namelijk door hier uitgebreid op in te gaan kregen de deelnemers inzicht in de verschillende manieren waarop de kennis kon worden toegepast in de praktijk. De meeste deelnemers vonden het huiswerk goed te doen wanneer de executieve functie goed werd begrepen. Soms duurde het langer om de informatie te laten bezinken, waardoor enkele respondenten aangaven dat het soms moeilijk was om het meteen toe te passen in de praktijk. Hier hadden zij dan graag meer tijd voor gehad.

De groepsgrootte is bij beide organisaties goed bevallen. De ene groep bestond uit vijf deelnemers, de andere groep uit twaalf. De deelnemers van de groep van vijf deelnemers geven aan dat de grootte van de groep snel zorgde voor een gevoel van veiligheid. Daarnaast was er veel interactie en zorgde het ervoor dat de deelnemers actief deelnamen aan de cursus. Het nadeel is genoemd dat er minder verschillende casussen ingebracht werden tijdens het bespreken van het huiswerk. De grote groep heeft de hoeveelheid ingebrachte casussen als heel prettig ervaren. Het is uit de resultaten af te leiden dat de grootte van de groep ervoor zorgde dat deelnemers wat meer achteruit gingen leunen en minder interactie zochten. Er waren momenten dat de energie vanuit de groep minder was.

De deelnemers van GGZ inGeest die in een bijeenkomst de kennis over twee executieve functies kregen hebben aangegeven dat de hoeveelheid informatie per bijeenkomst erg groot was. Enkele deelnemers hebben aangegeven dat zij de informatie daardoor minder goed tot zich konden nemen, waardoor zij het overzicht kwijtraakten. Dit valt ook terug te zien in het gegeven dat de executieve functies uit de eerste bijeenkomsten vaker worden genoemd in de interviews dan de later behandelde executieve functies. Wanneer de stof meer samenhang krijgt vinden veel deelnemers de stof moeilijker worden.

Het doel van de opdrachten die werden gegeven tijdens de cursus was niet altijd duidelijk. Daarbij werd er gewerkt met een casus die ook de executieve capaciteiten moest verduidelijken. Deze kennis is niet tot nauwelijks opgeslagen door de deelnemers. De casus zorgde vooral bij de deelnemers van Stichting Anton Constandse voor verwarring.

Er zijn tijdens de interviews nog twee andere factoren naar boven gekomen die een nadelig effect hebben gehad op het kunnen toepassen van de kennis in de praktijk. Deze twee factoren kwamen meerdere keren in het gesprek naar boven zonder dat daar doelgericht naar werd gevraagd. Bij de respondenten van GGZ inGeest bleek de werkdruk een belangrijke rol te spelen in het wegzakken van de kennis, doordat er in de praktijk weinig tijd bleek te zijn om er mee bezig te blijven. Vanuit de respondenten van Stichting Anton Constandse kwam het draagvlak van de kennis vooral naar voren. Er wordt verwacht dat de kennis snel naar de achtergrond verdwijnt als de kennis niet breder gedragen gaat worden in het team.

# 6. Discussie

In dit hoofdstuk wordt aandacht besteed aan de validiteit, betrouwbaarheid, bruikbaarheid en generaliseerbaarheid van het onderzoek.

## 6.1 Validiteit en betrouwbaarheid

Op verschillende manieren is in dit onderzoek geprobeerd de validiteit te waarborgen. Zo is de topiclijst voortgekomen uit het operationaliseringsschema en op die manier zorgvuldig samengesteld. De kwaliteit van de interviews is aangetoond door het kunnen beantwoorden van de deelvragen door middel van de resultaten van de interviews. De validiteit is vergroot doordat tijdens het onderzoek systematisch te werk is gegaan. Tijdens het transcriberen van de interviews is naar voren gekomen dat er door de onderzoeker soms suggestieve vragen zijn gesteld, wat kan hebben geleid tot sociaal wenselijke antwoorden bij de respondenten. Dit kan van invloed zijn geweest op de validiteit van het onderzoek. Door de interviews direct uit te werken en hiervan op de hoogte te zijn kon dit in de daarop volgende interviews worden voorkomen. Er zijn vervolgens meer open vragen gesteld om te voorkomen dat er sociaal wenselijke antwoorden gegeven zouden worden. Het transcriberen en het kritisch lezen van elk interview heeft ervoor gezorgd dat de validiteit vergroot werd, aangezien de onderzoeker hiermee in de gaten hield of er voldoende antwoord werd gegeven op de hoofdvraag en de deelvragen. Vervolgens zijn er labels aan de interviews gegeven en zijn ze vergeleken met de verschillende topics. Daarmee is triangulatie toegepast.

Wat betreft de betrouwbaarheid van de onderzoeksresultaten is de onderzoeker ervan uitgegaan dat wanneer bepaalde kennis niet benoemd wordt deze kennis ook niet aanwezig is. Dit hoeft niet zo te zijn. Het gegeven dat niet alle kennis specifiek is uitgevraagd, om het onderzoek uitvoerbaar te houden, kan ertoe hebben geleid dat bepaalde kennis die er bij de deelnemers wel is niet benoemd is, wat invloed heeft op de betrouwbaarheid van de resultaten. Om de betrouwbaarheid te vergroten had de onderzoeker nog navraag kunnen doen over de kennis van de executieve functie die bijna niet is genoemd tijdens de interviews. Omdat dit niet is gedaan, is dit van invloed geweest op de betrouwbaarheid van de resultaten. De resultaten zijn gebaseerd op de kennis, meningen en opvattingen van een beperkt aantal respondenten, wat ook invloed kan hebben op de betrouwbaarheid van de resultaten.

## 6.2 Bruikbaarheid en generaliseerbaarheid

De hoofdvraag is afgestemd op de behoefte van de opdrachtgever om een antwoord te krijgen op het praktijkprobleem. Daarbij is er regelmatig overleg geweest tussen de onderzoeker en de opdrachtgever over de interviews en de resultaten van de interviews. Door eerst kennis op te doen over het onderwerp en het probleem waaruit de hoofdvraag is voortgekomen, is er begrijpelijke en herkenbare informatie uit voortgekomen. Deze kennis, die geleid heeft tot aanbevelingen, is bruikbaar om toe te passen in de onderzochte situatie.

Niet alle deelnemers van de cursus zijn geïnterviewd, wel een groot deel daarvan. De verscheidenheid tussen de respondenten is vergroot door vanuit de twee verschillende organisaties en professionals met verschillende functies te interviewen. Uit verschillende antwoorden is naar voren gekomen dat bepaalde meningen of voorkeuren gedeeld worden door de deelnemers van de cursus die niet geïnterviewd zijn. Dit is meegenomen in de afweging welke aanbevelingen gegeven zouden worden. In het onderzoek kan er van worden uitgegaan dat de geïnterviewde groep voldoende representatief is voor de gehele groep deelnemers.

# 7. Conclusies en aanbevelingen

Dit onderzoek is gedaan vanuit de volgende hoofdvraag: ‘*Wat is volgens de deelnemers de betekenis van de cursus geweest voor de manier waarop zij in hun dagelijks werk aandacht geven aan de executieve functies van cliënten met EPA?’’*

Het antwoord op de hoofdvraag wordt geformuleerd aan de hand van de resultaten van de interviews, het theoretisch kader en de deelvragen. Vervolgens worden er aanbevelingen gegeven.

## Conclusie

De cursus heeft als doel dat de professionals kennis maakten met de verschillende executieve functies, deze konden herkennen in de praktijk en vervolgens verder konden uitvragen bij de cliënt met een ernstige psychiatrische aandoening.

Alle deelnemers die in contact zijn met cliënten in de geestelijke gezondheidszorg lijken sinds de cursus aandacht te geven aan zelfregulatie. Aandacht geven aan zelfregulatie doen zij door aandacht te geven aan de executieve functies. De meest voorkomende manier om aandacht te geven aan de executieve functies is het gerichter uitvragen van deze functies. Dit gerichter uitvragen kunnen zij doordat in de cursus de benodigde kennis is gegeven en zij daarmee geoefend hebben in de praktijk. Doordat het huiswerk werd besproken kregen de deelnemers nog meer handvatten over hoe zij de kennis konden toepassen in de praktijk.

De professionals vragen nu vaker het levensverhaal van cliënten uit en wat iemand wil bereiken in de toekomst. Daarbij vragen zij naar de verschillende rollen die de cliënt had of heeft. Dit geeft inzicht in de verschillende identiteiten. Daarbij wordt ook gevraagd of de cliënt weet hoe een gebeurtenis in de toekomst eruit zal gaan zien. De professional krijgt inzicht of de cliënt de situatie goed kan beoordelen. Als dit niet het geval is, kan de professional de cliënt ondersteunen bij het verbeelden van de situatie. Ook vragen de professionals vaker naar het dialoog die de cliënt met zichzelf voert in zijn hoofd. Dit geeft inzicht in hoe dit bij de cliënt werkt en of het innerlijk gesprek een motiverende of juist demotiverende invloed heeft op het bereiken van doelen.

Door deze onderzoekende en vraaggerichte houding krijgen de professionals inzicht in de moeilijkheden op het gebied van de executieve functies. Dit kan worden gebruikt bij het opstellen van doelen en de haalbaarheid van deze doelen. Daarbij laten de professionals de cliënt ook nadenken wat hij of zij nodig heeft om een doel te bereiken. Hierover in gesprek zijn zorgt ervoor dat er nagedacht wordt hoe een eerste stap richting dat doel gezet kan worden. Naast dat de professionals meer inzicht krijgen, krijgt ook de cliënt door de vragen meer inzicht in zichzelf en waarom hij of zij telkens tegen bepaalde problemen aanloopt.

De professionals geven aan dat zij door andere vragen te stellen, waarbij nieuwe onderwerpen op tafel komen, meer de diepte in gaan. Doordat zij deze kennis nu hebben en zaken herkennen in de praktijk, gaan zij minder snel aan iets voorbij en kunnen door meer rust, aandacht en tijd te geven aan bepaalde onderwerpen onderzoeken wat er in het hoofd van de cliënt gebeurt en wat voor impact dit uiteindelijk heeft op het behalen van de doelen. Dit onderzoeken is steeds meer in de plaats gekomen van het willen oplossen van het probleem. Waar voorheen de professionals al met een bepaalde focus een gesprek in gingen, proberen zij nu veel opener dit gesprek in te gaan. Door minder te interpreteren en meer te onderzoeken en aandacht te geven aan de executieve functies, wordt voorkomen dat er een verkeerde invulling wordt gegeven aan de oorzaak van een probleem.

De professionals hebben meegekregen dat zelfregulatie voor ieder mens belangrijk is. Met de ‘bril’ van zelfregulatie kijken de professionals op een andere manier naar het gedrag van cliënten en zijn zij op een andere manier in gesprek gegaan.

De volgende vraag is wat maakt dat de professionals deze kennis juist wel, niet of deels toepassen. Zoals eerder aangegeven wordt de ene executieve functie meer genoemd en toegepast dan de andere executieve functie. De laatste executieve functie, je eigen gedrag ordenen en problemen oplossen, is helemaal niet benoemd in de interviews. De meeste professionals hebben aangegeven dat hoe meer kennis zij aangereikt kregen, hoe complexer de materie werd en hoe meer overlap de executieve functies met elkaar kregen. Naarmate er meer kennis werd overgebracht werd de materie ingewikkelder. Dit kan ertoe hebben geleid dat niet alle executieve functies even goed zijn blijven hangen en dat juist de laatst aangereikte kennis het eerst is weggezakt. De hoeveelheid van de nieuwe kennis die is aangereikt lijkt ook erg groot te zijn. Anderzijds vinden de professionals dat alle zes de executieve functies van belang zijn voor hun dagelijks werk.

De professionals geven veelal aan dat het onderwerp zelfregulatie van enorm groot belang is en zijn erg enthousiast over de cursus in het algemeen. Meerdere zijn er van overtuigd dat alle professionals bekend moeten raken met de kennis over zelfregulatie.

Hieruit kan worden geconcludeerd dat de kennis die is aangereikt en de toepasbaarheid van deze kennis is overgebracht op de professionals. Dit betekent niet dat alle informatie is begrepen en geïntegreerd of wordt gebruikt in het dagelijks werk. Voor de inhoud van de cursus betekent dit dat er nog een aantal factoren is die een bijdrage kunnen leveren aan het verbeteren van het overbrengen van de kennis en het toepassen daarvan.

## Aanbevelingen

De aanbevelingen worden gedaan voor het GGZ lectoraat hogeschool Leiden, dat zich gaat bezighouden met de verdere ontwikkeling van het educatief programma zelfregulatie.

**1. De executieve functies:**

In de bijeenkomst van de executieve functie jezelf beheersen kan er meer aandacht worden gegeven aan het beheersen van gedachten en herinneringen, zodat de koppeling kan worden gemaakt met de invloed die dit heeft op het bereiken van een doel.

Bij de executieve functie jezelf evalueren moet er door de trainers rekening mee worden gehouden dat deze executieve functie wordt omgezet in het op zichzelf kunnen reflecteren. Door de executieve functie anders te noemen en meer aandacht te geven aan de waarde van het doel en de emotieregulatie kan geprobeerd worden dit te voorkomen.

De executieve functie problemen oplossen en je gedrag ordenen kan door de trainers beter worden onderscheiden door hier concrete voorbeelden bij te noemen voordat het huiswerk moet worden uitgevoerd. Hierdoor weten de deelnemers waar zij op moeten letten in de praktijk. Daarbij moet ook rekening gehouden worden met het gegeven dat hoe meer kennis de cursisten krijgen hoe ingewikkelder de materie wordt. Daarom moet er voldoende tijd aan deze laatste executieve functie worden gegeven. Er moet zowel duidelijk worden welke overlap deze executieve functie heeft met de andere executieve functies als waar deze executieve functie in te onderscheiden is.

**2. Voorbeelden en opdrachten verduidelijken**

Het doel van de voorbeelden en opdrachten in de cursus moet worden verduidelijkt of opdrachten moeten worden vervangen. Daarbij moet gekeken worden wat het doel is van de executieve capaciteiten. Als het doel is dat hier ook kennis over moet zijn na de cursus, moeten de executieve capaciteiten beter verweven worden. Als het doel is om vooral kennis op te doen over de executieve functies (wat nu het geval is) dan moet er gekeken worden wat casus Joris nog toevoegt en of dit niet alleen maar verwarring schept.

**3. Aandacht voor huiswerkopdrachten**

Het is aan te raden om voldoende aandacht te geven aan hoe de huiswerkopdrachten uitgevoerd kunnen worden, om zo onzekerheid bij de deelnemers te laten afnemen. Dit kan uiteindelijk het herkennen en het toepassen versterken, doordat dit het enige oefenmoment is voor de desbetreffende executieve functie. Als het huiswerk goed uitgevoerd kan worden in de praktijk, zal dit mogelijk een positief effect hebben op het integreren van de theoretische kennis, het toepassen en herkennen van de executieve functie.

**4. Opbouw bijeenkomsten**

De opbouw die bij Stichting Anton Constandse is gebruikt, waarbij er per bijeenkomst een executieve functie wordt uitgewerkt, wordt voor het vervolg aangeraden. Dit maakt het overzichtelijker en de hoeveelheid kennis wordt beter verdeeld. De huidige structuur van de bijeenkomsten is als prettig ervaren en kan worden behouden.

**5. Ervaringsdeskundigen**

De inbreng van ervaringsdeskundigen blijkt erg waardevol te zijn, waardoor het aan te raden is om een ervaringsdeskundige als trainer te blijven inzetten. Ook de ervaringsdeskundige binnen de groepssamenstelling is aan te raden. Ervaringsdeskundigen kunnen de stof goed op zichzelf toepassen en daarom ook verwoorden hoe dit bij hen werkt en daar concrete voorbeelden bij geven.

**6. Grootte van de groep**

De grootte van de groep is erg belangrijk; daarom wordt aangeraden om een groepsgrootte van circa 8 deelnemers aan te houden. Dit zorgt ervoor dat er voldoende huiswerkopdrachten besproken kunnen worden, wat een grote bijdrage levert aan hoe de executieve functies uitgevraagd kunnen worden. Daarnaast moet er rekening gehouden worden met de veiligheid van de cursisten, wat bij de kleinere groep eerder tot stand is gekomen. Ook zorgt een wat kleinere groep voor het actiever deelnemen aan de cursus en is de kans kleiner dat cursisten achterover gaan leunen.

**7. Het educatief programma zelfregulatie blijven geven**

Om het draagvlak van het onderwerp zelfregulatie en executieve functies te vergroten voor de nu getrainde professionals is het van belang dat de cursus eerst binnen het team van de nu getrainde werkeenheden gegeven gaat worden. Dit zorgt ervoor dat de getrainde professionals de andere professionals kunnen ondersteunen tijdens het volgen van de cursus. Daarnaast kan het voorkomen dat de kennis wegzakt. Het is raadzaam om eerst de HBO-geschoolde professionals te trainen en vervolgens de MBO-geschoolde professionals.

**8. Deelnemers informeren voor het educatief programma zelfregulatie**

De deelnemer moet van tevoren weten dat alle bijeenkomsten bijgewoond moeten worden om de materie goed te begrijpen en in zich te kunnen opnemen. Ook kosten het uitvoeren van de opdrachten en het leren van de theorie veel tijd, waarbij gekeken moet worden of dit qua werkdruk mogelijk is.

# 6. Bronvermelding

* Barkley, R.A. (2012). *Executive Functions.* New York: The Guilford Press.
* Boevink, W. (2017). *HEE! Over Herstel, Empowerment en Ervaringsdeskundigheid in de psychiatrie.* Utrecht: Trimbos-instituut. Via:

https://www.lister.nl/wp-content/uploads/2017/04/T030-HEE\_DEF-HR\_mrt-2017\_LR.pdf

* Dannenberg, E., Haan, G. de., Wolf, J., Allers, M., & Doornhof, H. (2015) *Van beschermd wonen naar een beschermd thuis.*
* Delespaul, Ph. en de Consensusgroep EPA (2013*). Consensus over de definitie van mensen met een ernstige psychische aandoening (EPA) en hun aantal in Nederland.* Tijdschrift voor Psychiatrie, 6(55), 427 – 438. Via:

http://www.tijdschriftvoorpsychiatrie.nl/assets/articles/55-2013-6-artikel-delespaul.pdf

* Boumans, J., Erp, N. van., Hoof, F. van., Muusse,C.(2014). *Persoonlijk en maatschappelijk herstel van mensen met ernstige psychische aandoeningen: ontwikkelingen in praktijk en beleid.* Utrecht: Trimbos-instituut.
* Koekoek, B. (2011). *Praktijkboek sociaal- psychiatrische begeleiding: methodisch werken met ernstige en langdurige problematiek.* Bohn Stafleu van Loghum: Houten
* Koene, J., Lang, N. van., Stel, J. van der., Ammeraal, M., Holsteijn, E. van., Brugh, J. van der., . . . Ozor, B. (2017) *Educatief programma zelfregulatie: Handboek voor trainers.* Leiden
* Marino LA, Dixon LB. (2014). *An update on supported employment for people with severe mental illness.* Curr Opin Psychiatry 27: 210-5
* Migchelbrink, F., (2009). *Praktijkgericht onderzoek in zorg en welzijn.* Uitgeverij SWP: Amsterdam
* Posthouwer, M., Timmer, H. (2013). *Een ervaring rijker: Ervaringsdeskundigheid in de psychiatrie.* Uitgeverij SWP: Amsterdam
* Projectgroep PvA ernstige psychische aandoeningen (2014). *Over de brug: plan van aanpak voor de behandeling, begeleiding en ondersteuning bij ernstige psychische aandoeningen.* Utrecht: Kenniscentrum Phrenos.
* Stel, J. van der (2015). *Functioneel herstel en zelfregulatie: opgaven voor cliënten en psychiaters.* Tijdschrift voor psychiatrie, 57, 815-822. Via:

<http://www.tijdschriftvoorpsychiatrie.nl/assets/articles/57-2015-11-artikel-vanderstel.pdf>

* Stel, J. van der (2013). *Zelfregulatie, ontwikkeling en herstel.* Amsterdam: SWP

# Bijlage 1: Operationaliseringsschema

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kernbegrip  | Dimensie | Subdimensie | Topics/ interviewvragen |
| Zelfregulatie | Vermogen van mensen om gedachten, cognities, motivatie en gedrag te beïnvloeden zodat zij doelen kunnen bereiken | Doelen kunnen opstellen en bereiken | Hoe is het voor cliënten om aan doelen te werken of überhaupt doelen op te stellen?Wat maakt dat cliënten dat juist wel goed kunnen?Wat maakt dat cliënten dat lastig vinden?Welke nieuwe gesprekonderwerpen zijn op tafel gekomen?Hoe is het voor cliënten om lange termijndoelen op te stellen?Hoe is het voor cliënten om korte termijndoelen op te stellen?Hoe goed heeft u het idee dat u het begrip zelfregulatie begrijpt?Hoe merkt u dat het de stap naar het doel verkleint wanneer u aandacht geeft aan de executieve functies?Hoe zou u zelfregulatie uitleggen aan iemand die niet weet wat het begrip inhoud?Waarom vindt u dat er meer aandacht gegeven moet worden aan zelfregulatie? |
| Executieve functies | Cognitieve functies die aan de basis liggen van zelfregulatie | Jezelf gewaarwordenJezelf beheersenJe handelingen en situatie voorstellenIn en tot jezelf sprekenJezelf evaluerenJe eigen gedrag ordenen en problemen oplossen | Is er een casus waarbij u bezig bent geweest met een executieve functie in het dagelijks werk?Wat voor soort vragen stelt u dan aan de cliënt?Lukt het de cliënt om antwoord te geven op deze vragen (hier woorden aan te geven)?Hoe herkent u moeiten in de executieve functies tijdens een gesprek?Hoe past u de kennis uit het educatief programma toe in het dagelijks werk?Hoe goed heeft u het idee dat u de kennis over executieve functies begrijpt? (schaalvraag)Welke onderwerpen vond u het meest nuttig voor uw dagelijkse werk? Waarom juist deze? Wat levert het u op?Wat voor verschil merkt u nu u aandacht geeft aan..?Welke executieve functies vond je lastiger? Waar lag dat aan?Op welke manier geeft u aandacht aan de executieve functies?Geeft u aandacht aan alle zes de executieve functies?Hoe belangrijk vindt u de executieve functies voor u dagelijks werk? |

# Bijlage 2: Informed- consent verklaring

**Geheimhoudings- en toestemmingsverklaring**

Ik, die hieronder mijn handtekening zet, weet dat ik mee doe aan een onderzoek naar het educatief programma zelfregulatie. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Rianne Rouvoet, student Maatschappelijk Werk en Dienstverlening aan de Hogeschool Leiden, van wie ik mondelinge toelichting heb gekregen over het onderzoek en het deelnemen daarvan.

In totaal zullen er tien professionals geïnterviewd worden waaronder professionals werkzaam in een RIBW, professionals werkzaam in een psychiatrische instelling en werkzaam als ervaringsdeskundige. De gegevens uit de afgenomen interviews zullen worden gebruikt om het educatief programma zelfregulatie te evalueren en te verbeteren.

Door middel van mijn handtekening geef ik toestemming voor het volgende:

□ Ik geef toestemming voor het opnemen van het interview met een voice-recorder

□ Ik geef toestemming dat het GGZ lectoraat beschikking zal krijgen over de geanonimiseerde interviews

De geluidsopname heeft als doel dat de interviewer mijn verhaal achteraf kan uitschrijven, analyseren en vergelijken met andere interviews.

**Garantie van anonimiteit**

Het interview wordt door de interviewer geanonimiseerd. Dit wordt gedaan voordat het aan derden ter beschikking wordt gesteld. Anonieme interviews bevatten geen namen of woonplaats of andere gegevens waardoor de verhalen te herleiden zijn tot de individuele geïnterviewde. De opname van het interview zal na analyse vernietigd worden. Deelname is vrijwillig. Indien u zich alsnog bedenkt en niet mee wilt doen, geef dat dan door aan uw interviewer. Het interview zal worden gestopt.

*Naam:*

*Handtekening: Datum:*

Gegevens onderzoeker:

Naam: Rianne Rouvoet

Opleiding: Maatschappelijk Werk en Dienstverlening

Telefoonnummer: 0633614768

Email: r.rouvoet@hotmail.com

*Dit onderzoek wordt uitgevoerd onder leiding van:*

*Juul Koene, GGZ lectoraat Hogeschool Leiden*

# Bijlage 3: Lijst met executieve functies en voorbeeldvragen

|  |  |
| --- | --- |
| **Executieve functie**  | **Voorbeeldvragen**  |
| Jezelf gewaar worden  | Hoe plaats je jezelf in de toekomst? Welke rollen heb je in je leven? Welke rollen heb je in je leven gehad, en/of zou je willen veranderen? Hoe bepaal je wat belangrijk voor je is? Hoe zie je jezelf in de toekomst? In hoeverre lukt het je om je in te leven in andere mensen?  |
| Jezelf beheersen  | Hoe ga je om met afleidingen? Hoe ga je om met negatieve gedachten? Hoe ga je om met impulsen? In hoeverre lukt het je om beloningen uit te stellen? In hoeverre lukt het je om XX vol te houden?  |
| Je handelingen en situaties verbeelden  | Hoe reflecteer je op jezelf? Hoe stel je je de toekomst voor? Hoe stel je je een situatie voor die nog moet plaatsvinden? In hoeverre lukt het je om terug te kijken op gebeurtenissen? Wat doe je als je terugkijkt op gebeurtenissen? Stel je jezelf bijvoorbeeld een vraag of laat je de gebeurtenis nogmaals langskomen in je hoofd?  |
| In en tot jezelf spreken  | Wat zeg je tegen jezelf in lastige situaties? Gebruik je wel eens je eigen naam als je tegen jezelf spreekt? Wat zeg je tegen jezelf als je iets moeilijks gaat doen? Wat voor effect heeft dat?  |
| Jezelf evalueren  | Hoe bepaal je prioriteiten? Hoe bepaal je wat belangrijk voor je is? Welke strategieën heb je om met je emoties om te gaan?  |
| Je eigen gedrag ordenen en problemen oplossen | Hoe ga je om met problemen? Hoe plan je wat je gaat doen? Hoe besluit je wat de beste handeling of strategie is? Hoe ga je om met problemen die je tegenkomt?  |