

Mindset: Cognitieve rehabilitatie training in een educatieve setting



In samenwerking met:



Wie zijn wij:



Universitair Centrum
Psychiatrie



Hanzehogeschool
Groningen
University of Applied Sciences

- Lana Otto
 - Phd Student bij het Lectoraat Rehabilitatie Hanzehogeschool Groningen
 - Implementatiecoördinator Vroegdetectie bij het Rob Giel Onderzoekscentrum van het UMCG
- Yasmina Ayache
 - Arbeidstherapeut bij het Universitair Centrum Psychiatrie (UCP) van het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG)

Disclosure belangen sprekers:

Geen potentiële belangenverstrengelingen.

Onderzoeksgeld door Agis Zorginnovatiefonds en Hanzehogeschool Groningen

Achtergrond



Universitair Centrum
Psychiatrie



Hanzehogeschool
Groningen
University of Applied Sciences

- Psychiatrische problemen uiteten vaak in de leeftijd van 18 tot 25 jaar
- Periode wanneer veel jongeren een opleiding volgen
- Gepaard met cognitieve problemen

Achtergrond



Universitair Centrum
Psychiatrie






Hanzehogeschool
Groningen
University of Applied Sciences




- Cognitieve problemen in de praktijk
- Sociale context



Photo by Annie Spratt on iStockphoto.com

Achtergrond   

- Dus: Verhoogd risico op vervroegd schoolverlaten
- Impact op baan-uitzicht
- Verminderde sociale participatie verslechtert de prognose van psychische klachten op lange termijn




Achtergrond   

- Training dat focust op cognitieve functies: Cognitieve Remediatie (CR)
- Meerdere CR's ontwikkeld in een werk-context
- Deze studies vonden verbetering in **cognitie** (attentie en geheugen), **sociale cognitieve, negatieve symptomen**, en **subjectieve kwaliteit van leven**.




Achtergrond   

Maar:

functies die gebruikt worden bij goed functioneren op het werk zijn ook belangrijk voor functioneren op school/een opleiding

Achtergrond   

- Een CR dat richt op participatie in het onderwijs is ontwikkeld in de VS (Mullen en collega's, 2017)
- Subjectieve **cognitieve strategie gebruik** en **zelfverzekerdheid** verbeterde en **problemen op school** verminderde.
Lange termijn effecten nog onder analyse
- Zo een dergelijke training is nog niet beschikbaar in Nederland

Doel

- Het testen van de effectiviteit, uitvoerbaarheid, en toepasbaarheid van de aangepaste en vertaalde CR van Mullen en collega's, genaamd Mindset, voor studenten met psychotische problemen in Nederland.





Hoe ziet Mindset eruit?

- Sessie 0 – vaststellen persoonlijke doelen
- 12 Sessies van een uur
- 1 op 1 training
- Locatie in overleg
- Strategieën centraal



Photo by [Ebbe Janssens](#) on [Unsplash.com](#)

















De training

Sessie 0	Terugkijken op uitslag meetinstrumenten plus vaststellen persoonlijke doelen
1) Prospectief geheugen	
Sessie 1	Introductie en agenda gebruik
Sessie 2	Prospectief geheugen (agenda, lijsten, taken koppelen)
Sessie 3	Korte termijn prospectief geheugen, organisatie
2) Attentie en concentratie	
Sessie 4	Aandacht houden bij taken en gesprekken
Sessie 5	Taakconcentratie
3) Verbaal leren en geheugen	
Sessie 6	Verbaal leren en geheugen/ naam leren
Sessie 7	Verbaal leren en geheugen/ Onthouden van lijsten & studievaardigheden
Sessie 8	Verbaal leren en geheugen/ Aantekeningen maken
4) Cognitieve flexibiliteit en problemen oplossen	
Sessie 9	Cognitieve flexibiliteit, brainstormen, en probleem oplossen
Sessie 10	Cognitieve flexibiliteit en probleem oplossen
Sessie 11	Cognitieve flexibiliteit, probleem oplossen, en plannen
Sessie 12	Vaardigheden integreren, evaluatie, en vervolgstappen

Onderzoeken

- Het Succesvol Studeren project
 - Voor studenten met een diagnose binnen het psychotische spectrum
 - 4 GGZ instellingen
 - Pilot RCT 60 cliënten
- Cognitieve Remediatie Project (CoRePro)
 - Voor studenten met cognitieve problemen
 - Binnen de Hanzehogeschool
 - Multiple case studie 6 studenten

Uitkomstmaten

- School functioneren (Objectief en subjectief)
- Cognitief functioneren (Objectief en subjectief)
- Strategie-gebruik

• 3 meetmoment: baseline (T0), post-treatment (T1), en follow-up (6 maanden na T1; T2).





Resultaten van de training tot nu toe:



Algemene ervaringen: studenten

"Ik heb eindelijk een agenda structuur gevonden wat voor mij heel goed werkt. En dat was me in de afgelopen 24 jaar nog niet gelukt. Dus daar ben ik erg blij mee!"

"Ik heb ADHD, en ik liep altijd heel erg aan tegen een planning maken en op tijd klaar zijn met dingen, en ik ben altijd alles kwijt. En toen kwam deze aanbieding. En ik vond het echt super goed. En vooral het eerste stukje, dat was met een vaste plek in huis, dat je je spullen goed controleert, en een agenda. Ik had in mijn leven nog nooit een agenda gehad. Dus dat was een nieuwe ervaring voor mij. Ik gebruik nu nog steeds een agenda dus ik heb er wel veel van geleerd."

"Ik zat heel erg met grote taken, zoals bijvoorbeeld het maken van mijn portfolio. En nu had ik die al een week van tevoren af!"

Algemene ervaringen: trainers

"Een van mijn studenten vertelde dat uit een onderzoek bij de psycholoog naar het cognitief functioneren bleek dat de cognitieve vermogens verbeterd waren ten opzichte van de vorige meting. De student schrijft het toe aan de Mindset-training."

"Een van de doelen was eerder beginnen met leren voor toetsen. Door het leren omgaan met de agenda, things-to-do-lijstjes doet ze dit naar eigen zeggen nu wel beter. Ook geeft ze aan op school vaker verduidelijking te vragen en meer dingen in haar aantekeningen en agenda te zetten, waardoor ze dingen beter kan onthouden."

"Mijn student zegt zelf wel dat zij er veel bewuster mee bezig is en dat het nu voor haar voor het eerst is dat ze tot nu toe alle vakken gehaald heeft. En dit is haar derde hbo-opleiding."










Maar we hebben meer nodig...








En nu jullie!

Visuele oefening



- Samenvatting sessie 6
- Filmpje Lingo 'onthoud de namen'
- <https://www.youtube.com/watch?v=YUgOABGJLjo>
- Nabespreken; hoe informatie onthouden, welke strategieën toegepast etc








Voorbeeld van een oefening: onthouden

- Bestudeer de lijst met woorden voor een minuut. Schrijf daarna de woorden op die je onthouden hebt.

Vaik
 Gordel
 Olm
 Adelaar
 Diamant
 Wieldop
 Den
 Esdoorn
 Havik
 Uil
 Bumper
 Robijn
 Smaragd
 Eik
 Saffier
 Stuur

Onthouden 2:



- Bestudeer de woorden in de volgende lijst goed en verdeel ze in categorieën. Draai daarna je blaadje om en schrijf op welke woorden je onthouden hebt.

Categorie 1:

 Categorie 2:

 Categorie 3:

 Categorie 4:



Kat
 Wortel
 Broccoli
 Pannenkoeken
 Zwabber
 Tuinslang
 Bloemkool
 Bacon
 Spons
 Eieren
 Stofzuiger
 Hond
 Vogel
 Stroop
 Hamster
 Uil

Categorie 1:

 Categorie 2:

 Categorie 3:




 Categorie 4:

Onthouden 3:

- Bestudeer de volgende lijst met woorden en verdeel ze in categorieën. Voeg vervolgens visuele beelden toe om jezelf te helpen ze te onthouden.
- Draai daarna je blaadje om en schrijf op welke woorden je onthouden hebt.

Gras
Stoel
Nietapparaat
Grasmaaier
Boom
Gum
Bijl
Tafel
Pen
Hark
Linaal
Schep
Bloem
Bank
Struik
Bed

Categorie 1: _____ Beeld: _____

Categorie 2: _____ Beeld: _____

Categorie 3: _____ Beeld: _____

Categorie 4: _____ Beeld: _____





Welke oefening ging het beste?





Oefening: cognitieve flexibiliteit





Alle manieren om een baksteen te gebruiken


- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15






Alle manieren waarop je een kat uit de boom kunt halen:


- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15





Waarom 'brainstormen'

- Manier om 'starre' denkstijl te doorbreken
- Manier om op vernieuwende ideeën te komen
- Een opstap naar een oplossingsstrategie: het 6 stappenplan



picture by Nick Youngson CC BY-SA 3.0 Alpha Stock Images

6 stappen methode:

1. Definieer het probleem:

2. Brainstorm oplossingen hieronder

3. Evalueer oplossingen	Gemakkelijk?	Kosten OK?	Kans dat het werkt?	Rang- orde	Aantekeningen

4. Selecteer een oplossing (of meer dan 1 oplossing) om uit te proberen

5. Probeer oplossing(en) uit

6. Evalueer opnieuw. Is het probleem opgelost? Zo niet, probeer een andere oplossing.





Voorbeelden van een oefeningen

V R A G E N O N S M E
P A R A F R A S E E G
C N E G U E H E G M N
O N G N I D I E L P O
L C A G E N D A K R E
L I N K E N G I R Y P
E Z E L P P R A A T S
G C O G N I T I E X S
E V E R B A A L T F
V I S U E L L P N S
S T U D I E L O E S D

AGENDA
GEGAVEN
GEBODEN
LIMIE
OPDRACEN
AANPAK
DIN
SPREK
WISSEL
WISSEL
WISSEL
WISSEL

THINGS TO DO:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Mede dank aan:



- **Projectleiders:**
 - Lies Korevaar (Hanze Hogeschool Groningen)
 - Jacomijn Hofstra (Hanze Hogeschool Groningen)
 - Marieke Pijnenborg (Rijksuniversiteit Groningen)
- **Hoofdonderzoekers:**
 - Marieke Pijnenborg (GGz Drenthe)
 - Nynke Boonstra (GGz Friesland)
 - Wim Veling (UCP Groningen)
 - Stynke Castelein (Lentis)
 - Lisette van der Meer (Lentis)
- **On site coördinatoren:**
 - Saskia Nijman (GGz Drenthe)
 - Boudien v.d. Pol (GGz Friesland)
 - Erna van 't Hag (UCP Groningen)
 - Leonie Bais (Lentis Groningen)
- **Onafhankelijke deskundigen:**
 - Johan Arends (GGz Drenthe)
 - Lex Wunderink (GGz Friesland)
 - Marte Swart (Lentis/UCP Groningen)
- **Trainers:**
 - Jos de Vries
 - Yasmina Ayache
 - Boudien van der Pol
 - Petra Schuurman
 - Gerard van Rijsbergen
 - Petrie van der Wel
 - Franca Hiddink
 - Heleen Meijenburg









Bedankt voor jullie aandacht!

Contact:
Lana Otto l.k.m.otto@pl.hanze.nl