

Mindset: Cognitieve rehabilitatie training in een educatieve setting



In samenwerking met:



Wie ben ik:

- Lana Otto
 - Phd Student bij het Lectoraat Rehabilitatie Hanzehogeschool Groningen
- Promotor: Prof. Dr. Marieke Pijnenborg
 - Experimentele Psychopathologie — Basiseenheid Klin. Psych. & Exp. Psychopathologie Rijksuniversiteit Groningen
- Copromotoren: dr. Lies Korevaar en dr. Jacomijn Hofstra, Lectoraat Rehabilitatie Hanzehogeschool Groningen, en dr. Nynke Boonstra, Lectoraat Zorg & Innovatie in de Psychiatrie NHL Stenden Hogeschool

Disclosure belangen spreker:
Geen potentiële belangenverstrengelingen.
Onderzoeksgeld door Agis Zorginnovatiefonds en Hanzehogeschool Groningen



Achtergrond

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



Achtergrond

- Cognitieve problemen in de praktijk
- Sociale context



Photo by Annie Spratt on Unsplash.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






 Hanze Hogeschool Groningen
 University of Applied Sciences

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.





 Hanze Hogeschool Groningen
 University of Applied Sciences

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 Edebe Janssens on Unsplash.com














 Hanze Hogeschool Groningen
 University of Applied Sciences

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, brainschermen, 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




 Hanze Hogeschool Groningen
 University of Applied Sciences

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 Hanze Hogeschool
 - 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



Interview met een deelnemer

- Filmpje Laurens

Case

- 2^e jaars studente Toegepaste Psychologie
- 19 jaar
- Diagnose: Depressie
- Doel: Omgaan met grote taken en Timemanagement





Hanzehogeschool Groningen
University of Applied Sciences

"Ik vond het heel lastig dat ik grote taken niet op kon delen in kleine taken waardoor ik het niet het hoofd kon bieden en dan al heel erg gestrest raakte als ik zag dat het zo'n grote opdracht was"

Begeleid
Lof



Hanzehogeschool Groningen
University of Applied Sciences

"Opdelen van taken was maar 1 sessie aan gewijd, maar alles wat daarvoor was besproken kon je daar ook een beetje bij toepassen. Dus het hangt wel heel erg nauw met elkaar samen. Ik denk dat ieder doel die je stelt als het ware wel een beetje behaald kan worden"

Begeleid
Lof



Hanzehogeschool Groningen
University of Applied Sciences

"Ik zat altijd heel erg met mijn portfolio, dat vind ik altijd 1 groot rotwerk. En nu heb ik hem gewoon een week van tevoren al af, omdat ik had afgesproken dat ik iedere week al iets ging doen"

"Het leren gaat nu ook veel beter, ik legde voor mezelf altijd heel veel druk erop. Alles heel strak gepland. Dat doe ik nu ook niet meer, ben nu ook relaxter, eigenlijk geen stress meer voor tentamens".

Begeleid
Lof

Agis innovatiefonds

Hanzehogeschool Groningen
University of Applied Sciences

Case: Belemmeringen

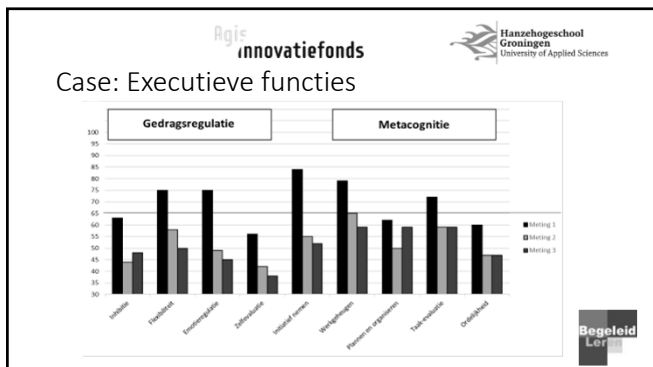
- In hoeverre wordt je functioneren op school gehinderd door cognitieve problemen?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

1=NIET/HAAR NIET 7=HEEL/HAAR VEEL

	Meting 1	Meting 2	Meting 3
• Student:	6	3	2

Begeleid
Lof



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 verduidelijk 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."




En nu jullie!







Voorbeeld van een oefening: onthouden

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



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



 Hanzehogeschool Groningen
University of Applied Sciences

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: _____

 Hanzehogeschool Groningen
University of Applied Sciences


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

Categorie 1: _____

Categorie 2: _____


Categorie 3: _____


Categorie 4: _____

 Hanzehogeschool Groningen
University of Applied Sciences

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.

 Begeleid Lof

 Hanzehogeschool Groningen
University of Applied Sciences


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: _____

 Begeleid Lof



Welke oefening ging het beste?





Voorbeelden van een oefeningen

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

THINGS TO DO:





Mede dank aan:



- **Projectleiders:**
 - Lies Korevaar (Hanzehogeschool Groningen)
 - Jacomijn Hofstra (Hanzehogeschool Groningen)
 - Marieke Pijnenborg (Rijksuniversiteit Groningen)
- **Onafhankelijke deskundigen:**
 - Johan Arends (GGz Drenthe)
 - Lex Wunderink (GGz Friesland)
 - Marte Swart (Lentis/UCP Groningen)
- **Hoofdonderzoekers:**
 - Nynke Boonstra (GGz Friesland)
 - Wim Veling (UCP Groningen)
 - 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)
- **Trainers**
 - Jos de Vries
 - Yasmina Ayache
 - Boudien van der Pol
 - Petra Schuurmans
 - Lineke Wijngaarden
 - Gerard van Rijsbergen
 - Franca Hiddink
 - Petri van der Wel
 - Heleen Meijburg
- **Onderzoeksassistenten**
 - Annely Boersma
 - Roos Willemsen
 - Amarins Hajima
 - Manon Kuijper
 - Lotte Giepmans
 - Esmee Emmelkamp





Bedankt voor jullie aandacht!

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

