

'Op zoek naar zin'

voor ouderen met een chronisch psychiatrische aandoening

Workshop 7 april

**Bernadette Willemse
Iris van Asch**

Programma

- Inhoud cursus en korte beschrijving resultaten ($\pm$ 30 minuten)
- Vragen ($\pm$ 10 minuten)
- Oefening "huizen waar je woonde" ($\pm$ 20 minuten)

Geschiedenis "Op zoek naar zin"

- Geschiedenis 'Op zoek naar zin'
 - 'Op zoek naar zin' 55+ (Franssen en Bohlmeijer, 2003)
 - 'Op zoek naar zin' voor ouderen met een chronisch psychiatrische aandoening (Raaijmakers et al., 2007)
 - 'Op zoek naar zin' in verpleeg- en verzorgingshuizen (in ontwikkeling)

Cursus “Op zoek naar zin”

- 12 bijeenkomsten aan de hand van thema's
- Duur: 1,5-2 uur
- 6-8 deelnemers
- 2 begeleiders
- Combinatie verbale en non-verbale opdrachten

Doelgroep

Mensen vanaf 55 jaar:

- met een ernstige psychiatrische aandoening,
- die langdurig op hulp van de GGZ zijn aangewezen,
- die in een beschermende woonvorm of een psychiatrisch ziekenhuis zijn opgenomen,
- die openstaan voor het ophalen van herinneringen
- die vaardigheden/mogelijkheden hebben om in een groep te functioneren.

Doelstelling “Op zoek naar zin”

Doel:

- zingeving: positievere beleving van ouderdom
- identiteit: toename kwaliteit van leven
- positieve ervaringen: bevorderen van zelfvertrouwen

Reminiscentie of Life review?

- Reminiscentie: (Positieve) persoonlijke herinneringen ophalen en de emoties die deze gebeurtenissen met zich meebrengen opnieuw beleven.
- Life review: Naast het ophalen van herinneringen ook evaluatie, verwerking en inzicht verkrijgen.
- ‘Op zoek naar zin’ is combinatie van beiden.

Overig

- Risico's
- Wie is er niet geschikt voor de cursus?
- Wat maakt 'Op zoek naar zin' bijzonder?

Thema's

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 1. De eigen naam | 7. Handen |
| 2. Geuren van vroeger | 8. Vriendschap |
| 3. Eten en drinken | 9. Keerpunten |
| 4. De eigen wortels | 10. Verjaren |
| 5. Huizen waar u woonde | 11. Zingeving en religie |
| 6. Spreekwoorden en gezegden | 12. Identiteit |

“Je eigen naam”

- Introductie cursus en creëren veiligheid.
- Uitleg ‘spelregels’
- Groepsgesprek
- Versieren naambordje
- Afsluiting: positief woord/korte zin

“Je eigen naam”



“Handen”

- Doel bijeenkomst
- Afdruk handen maken
- Associatieoefening
- Collage maken

“Handen”



“Vriendschap”

- Doel bijeenkomst
- Gedicht of boekfragment
- Groepsgesprek
- Lijst maken met vriendschappen
- ELF maken over één vriendschap
- Collage maken

“Vriendschap”



“Verjaren / identiteit”

- Doel bijeenkomst
- Groepsgesprek
- Maken verjaardagskaarten
- Zichzelf mooi maken voor de foto
- Zelfportret maken

“Verjaren / identiteit”



Onderzoeksvragen

- Is de cursus toepasbaar bij deze doelgroep?
- Hoe waarderen de deelnemers en hulpverleners de cursus?
- Heeft deelname aan de cursus een positief effect op de tevredenheid met het leven van de deelnemers?

Waardering deelnemers

- 70% van de deelnemers was tevreden met de cursus
- 67% vond het prettig om herinneringen op te halen
- Iets meer dan de helft dacht dat de cursus geholpen had bij hun problemen
- De helft van de deelnemers vond het aantal bijeenkomsten goed
- 38% gaf aan meer bijeenkomsten gewild te hebben

Waardering begeleiders

- Het gecombineerd aanbieden van verbale en beeldende therapie is voor de doelgroep ouderen zeer geschikt
- Het idee om terug te kijken naar het positieve uit het leven is een goed uitgangspunt. Het maakt de cursus laagdrempelig.
- De interesse in elkaars verhalen en ook de interactie waren boven verwachting
- De deelnemers groeiden in de cursus, werden opener, socialer, milder en er was herkenning naar elkaar toe.
- Het horen van elkaars verhalen deed goed, het schepte een band, gaf vertrouwen en zelfvertrouwen

Effecten

- Na de cursus waren de deelnemers significant meer tevreden met hun leven dan daarvoor

Met name positief voor?

- Deelnemers met ernstige depressieve klachten profiteren vooral als het gaat om de beleving van het ouder worden ($d = .56$; $p = .08$).

Contra-indicaties gevonden?

- Geen contra-indicatie, wel een aandachtspunt.
- Deelnemers met een psychotische stoornis meer tevreden met hun leven ($d = .32$; $p = .03$), maar tegelijk meer depressieve klachten ($d = .41$; $p = .02$)

Conclusie

- De cursus 'Op zoek naar zin' is toepasbaar voor ouderen met ernstige psychische klachten
- De cursus 'Op zoek naar zin' wordt positief beoordeeld door zowel de deelnemers als de begeleiders
- De deelnemers voelden zich na de cursus meer tevreden met hun leven
- Ze hebben met name een betere houding tegenover het ouder worden
- Depressieve klachten namen niet af
- De cursus is niet gericht op de symptomen, maar op de identiteit van de persoon

Vragen?

Meer informatie:

Bernadette Willemse

Wetenschappelijk medewerker

Programma Ouderen

bwillemse@trimbos.nl

030-2959210

Website: www.trimbos.nl/ouderen

Nieuwsbrief: <http://www.trimbos.nl/default24.html>