

Veel zelfkritiek en lage eigenwaarde bij verstandelijke (en visuele) beperking: compassiegerichte therapie kan helpen



Compassiegerichte therapie kan mensen met een verstandelijke (en visuele) beperking helpen omgaan met schaamte en zelfkritiek. Dat verhoogt hun welzijn. Bepaalde aanpassingen lijken de therapie doeltreffend te maken voor deze doelgroep.

Mensen met een verstandelijke beperking hebben relatief vaak last van schaamte en zelfkritiek. Als ze zichzelf met anderen vergelijken, zien ze zichzelf vaker als de mindere. Wij wilden weten of daar iets aan te doen is met een bestaande therapievorm: compassiegerichte therapie.

Schaamte en pijnlijke emoties

Mensen zonder beperking hebben baat bij compassiegerichte therapie als ze vaak last hebben van pijnlijke emoties, schaamte en zelfkritiek. Deze therapie leert iemand met meer liefde en compassie naar zichzelf te kijken en minder last te hebben van die altijd maar kritische innerlijke stem. De eigenwaarde neemt toe.

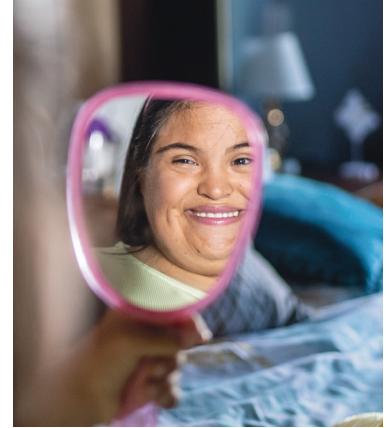
Onderzoekers hebben deze therapievorm aangepast en toegepast bij mensen met een verstandelijke (en visuele) beperking. Wij zochten uit wat er bekend is over de bruikbaarheid, haalbaarheid en effectiviteit. Op basis daarvan wilden we richtlijnen opstellen voor het gebruik bij mensen met een verstandelijke (en visuele) beperking.

Zeven studies onderzocht

We vonden zeven studies waarin de therapie eenmalig of vaker was toegepast bij 1 tot 39 cliënten tussen de 16 en 65 jaar oud, in groepjes of individueel. De deelnemers hadden lichte tot matige verstandelijke beperkingen. In één artikel hadden sommige cliënten ook een visuele beperking.

Glimlachen naar de spiegel

In de studies was de therapie aangepast door bijvoorbeeld eenvoudigere taal, meer herhaling, pauzes, aangepast tempo, oefeningen naast de sessies en visuele hulpmiddelen. Ook het gebruik van andere zintuigen kwam voor, door bijvoorbeeld ergens aan te ruiken en voelen. Therapeuten gebruikten eenvoudige, plezierige oefeningen. Bijvoorbeeld dertig seconden glimlachen naar je eigen spiegelbeeld. Tijdens en ook na die oefening voelden cliënten zich blijer. Ook oefeningen waarbij je je een veilige plek moet voorstellen en kalmerende ademhalingsoefeningen werkten goed.



Betrek vrienden en verzorgers erbij

De therapie in zo'n aangepaste begrijpelijke en plezierige vorm lijkt op basis van de bestudeerde artikelen nuttig en bruikbaar voor mensen met een verstandelijke (en visuele) beperking. Ook op de langere termijn verhoogde de therapie het welzijn. Wel is het nodig om regelmatig te blijven oefenen en herhalen. Verder is het essentieel om vrienden en verzorgers te betrekken bij de therapie, anders blijft afname van de negatieve gevoelens uit.

Hoopgevende resultaten

De zeven studies bieden nog geen sluitend bewijs voor een specifieke vorm van compassiegericht therapie die effectief is voor mensen met een verstandelijke (en visuele) beperking. Er is meer onderzoek nodig, met grotere aantallen deelnemers en met controlegroepen die de therapie niet krijgen. Dan kun je goed meten wat de therapie oplevert. De hoopgevende resultaten uit de eerdere studies bieden wel aanleiding dit aanvullende onderzoek te gaan doen.

Dit onderzoek is gedaan door onderzoekers van de Vrije Universiteit Amsterdam, Bartiméus en de Radboudumc. Het onderzoek staat beschreven in het artikel *Compassion Focused Therapy for individuals with intellectual disability: a scoping literature review*, gepubliceerd in augustus 2022 in OBM Integrative and Complementary Medicine. Zie tinyurl.com/mr28xhay. Voor meer informatie mail Lucia Willems: l.d.willems@vu.nl of Paula Sterkenburg: psterkenburg@bartimeus.nl.

November 2022

Academische werkplaats Sociale relaties en gehechtheid Bartiméus
Vrije Universiteit Amsterdam – Ons Tweede Thuis
Bartiméus, Doorn

ACADEMISCHE WERKPLAATS

Bartiméus·

VU  **VRIJE
UNIVERSITEIT
AMSTERDAM**