

Door taal meer grip op je leven?!



Prof. dr. Elise van de Putte

Inspiratietafels Culemborg 4 juni 2024



Taal van kinderen & ouders





Een levensecht beeld van Ron Mueck in het LAM. Beeld Pauline Niks



Ondertiteling: woorden geven aan wat je voelt

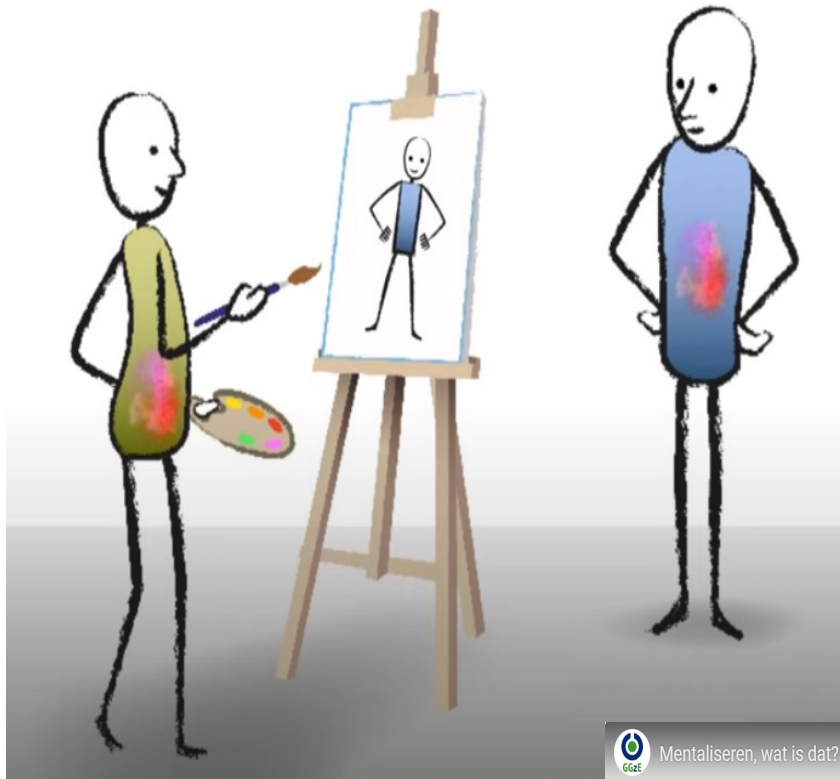
Cyberpoli > Onrustige baby's en Huilbaby's > Medische informatie > Wat is normaal huilgedrag?

Wat is normaal huilgedrag?

Alle baby's huilen. Meestal omdat ze honger, een volle luier of darmkrampen hebben, of omdat ze moe zijn, een boertje moeten laten of zich ongemakkelijk voelen



Mentaliseren: betekenis geven aan gedrag van jezelf en van anderen. Wat zit er achter dat gedrag: welke bedoelingen, ideeën, gevoelens



Welk beeld heb jij van die ander?
En klopt dat?



Welk beeld heb jij van jezelf?
En klopt dat?

Mentaliseren: welke gevoelens, bedoelingen, verwachtingen zitten achter het gedrag



Giovanni Battista Caracciolo, circa 1630

Gezichtsuitdrukking 'lezen': Emotion Recognition Task



- NB: gezichtsuitdrukking is uiteraard maar één klein facet van wat er aan gedrag zichtbaar is

De Emotion Recognition Task (ERT): Een test om de perceptie van emotionele gezichtsuitdrukkingen te meten. Roy P.C. Kessels en Barbara Montagne, Boom, 2016

Wat zijn de gevolgen van niet effectief mentaliseren?



Exploring Chronic Fatigue Syndrome in adolescents

E. M. van de Putte

- Je begrijpt jezelf minder goed
- Je denkt dat dingen je zomaar overkomen
- Je hebt het gevoel dat je geen grip hebt
- Het lukt je niet om stil te staan bij je emoties en grenzen
- Je zit vast



Journal of Psychosomatic Research 63 (2007) 377–380



Short communication

Alexithymia in adolescents with chronic fatigue syndrome

Elise M. van de Putte^{a,*}, Raoul H.H. Engelbert^b, Wietse Kuis^a,
Jan L.L. Kimpen^a, Cuno S.P.M. Uiterwaal^c

Mentaliseren en trauma

- Functionele stoornissen
- Dissociatie
- Geen taal vinden voor emoties, gedachten
- Geen zelfbescherming
- Geen grenzen herkennen en toepassen
- Zelfbeschadiging
- Geen doelgericht gedrag
- Enorm wantrouwen door vernauwde, negatieve mentalisatie
- Posttraumatische stress stoornis



Edvard Munch, 1898



Mariëtte Meijers, 2023

Hocus pocus



*Wil ik weer alle
dagen naar
school*

*Wil ik weer
dansen en
zingen*

*Wil ik gaan
studeren en op
mezelf wonen*

*Wil ik weer
paardrijden*

*Wil ik mijn
schooldiploma
halen*

*Wil ik gaan
winkelen met
m'n vriendinnen*

*Wil ik uitgaan
zonder daarna
een week ziek te
zijn*

*Wil ik weer
voetballen*

Behandeling van jongeren met Chronisch Vermoeidheidssyndroom met FitNet

FitNet is tot stand gekomen in een samenwerkingsverband tussen UMCU en UMC St. Radboud
ingelogd als Judith 14 June 2008 log uit

Powered by Universitair Medisch Centrum Utrecht

FitNet

Overzicht E-consult Behandeling Dagboeken Vragenlijst Naslag Informatie

Welkom ,
FitNet is de naam van dit webportaal, een besloten website die speciaal gemaakt is voor jongeren van 12-18 jaar met het Chronisch Vermoeidheidssyndroom.
- Fit komt van *Fatigue in teenagers*. Fatigue is het Engelse woord voor moeheid. En fit betekent natuurlijk ook: gezond.
- Net betekent dat de behandeling via internet verloopt.

Ontvangen berichten 1-3 van 38 (1 ongelezen)

	week 18	13-6-2008
	week 17	6-6-2008
	week 16	30-5-2008

[Alle ontvangen berichten](#)

Mededelingen

Mededeling 1: LET OPI! Geen internetverbinding op dinsdagavond 17 juni.
Op dinsdag 17 juni tussen 19:00 en 21:00 uur is er geen internetverkeer van en naar het UMC Utrecht mogelijk. Op deze avond wordt het UMC Utrecht aangesloten op een eigen glasvezelverbinding. Hierdoor zal het ook niet mogelijk zijn om in te loggen op FitNet van 19:00 tot 21:00.

Mededeling 2:
De ontwikkeling en productie van FitNet is gefinancierd door het Innovatiefonds Zorgverzekeraars, het UMC Utrecht en Stichting Voorzorg.
Het onderzoek naar de werkzaamheid van FitNet is gefinancierd door ZonMw.

Mijn therapeut

21 behandelstappen in 6 maanden

- Volledig webbased
- 67 e-consults pp
- Opdrachten/dagboek

Herstel na FitNet:

46 hersteld; gemiddeld 6212 woorden

29 niet-hersteld; gemiddeld 7306 woorden

Wie herstelt?

Regie en taal: vijf stilistische verschijnselen

Herstelden: gemiddeld ruim 6.000 woorden; Niet-herstelden: ruim 7.000

- Onpersoonlijke voornaamwoorden:
 -want **je** bent je er op het moment dat **je** daaraan denkt niet zo van bewust.
 -want **ik** ben me er op het moment dat **ik** daaraan denk niet zo van bewust
- Onpersoonlijk gebruikte adjectieven:
 - Er zijn niet echt afspraken gemaakt over de **gemiste lessen**
 - Er zijn niet echt afspraken gemaakt over de **lessen die ik gemist hebt**
- Onpersoonlijke constructies
 - Het is | niet verstandig | om te gaan liggen vs
 - het is niet verstandig dat ik ga liggen of
 - ik ben niet verstandig bezig als ik ga liggen
- **Passief constructies:**
 - Voor mijn gevoel **moeten** er echt bergen **verzet worden** voordat ik weer gezond ben.
 - Voor mijn gevoel **moet ik** echt bergen **verzetten** voordat ik weer gezond ben
- Nominalisering

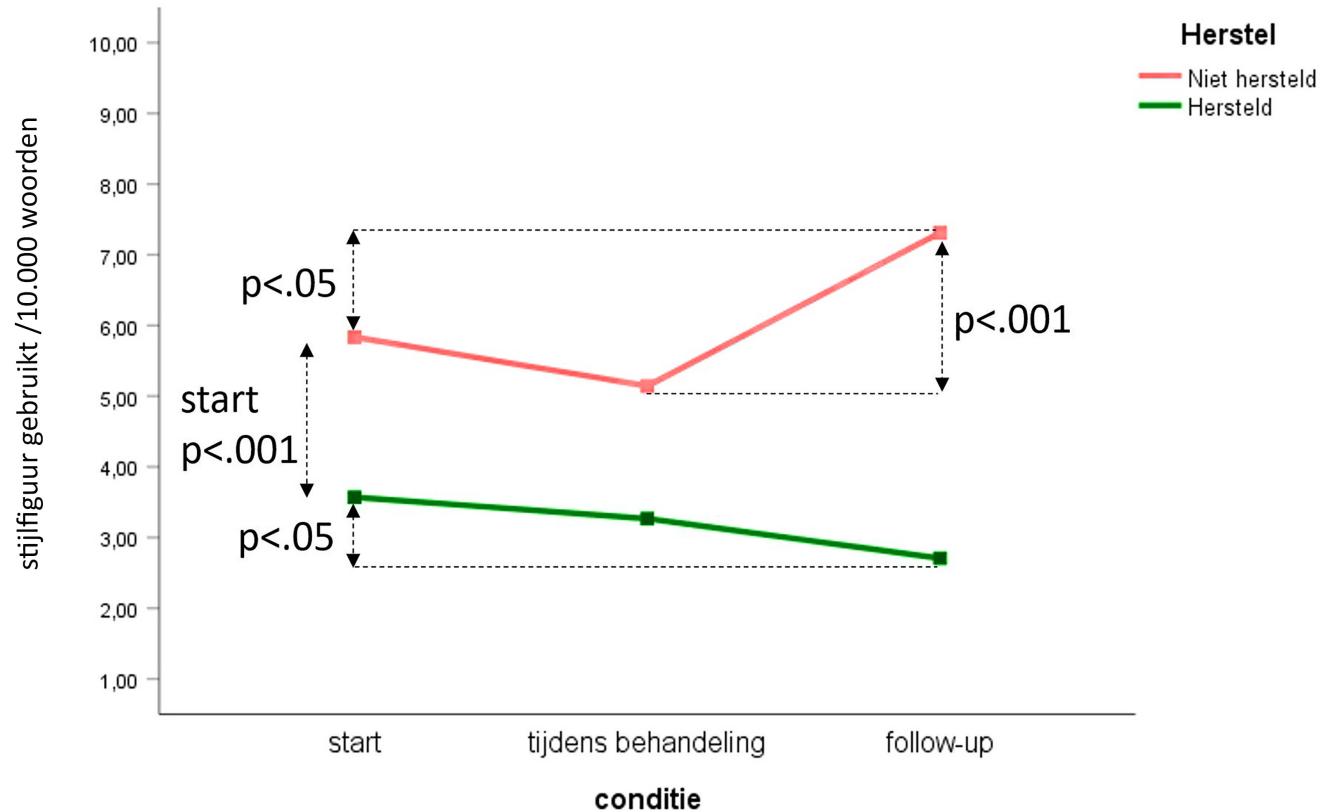
Regie en taal, passiefconstructies

Passief constructie:

Mijn afscheidsrede wordt geschreven.

Alternatief:

Ik schrijf mijn afscheidsrede



Regie en taal, nominaliseringen

Twee voorbeelden van nominalisering

Uiteindelijk *is de conclusie* dat het zo niet gaat

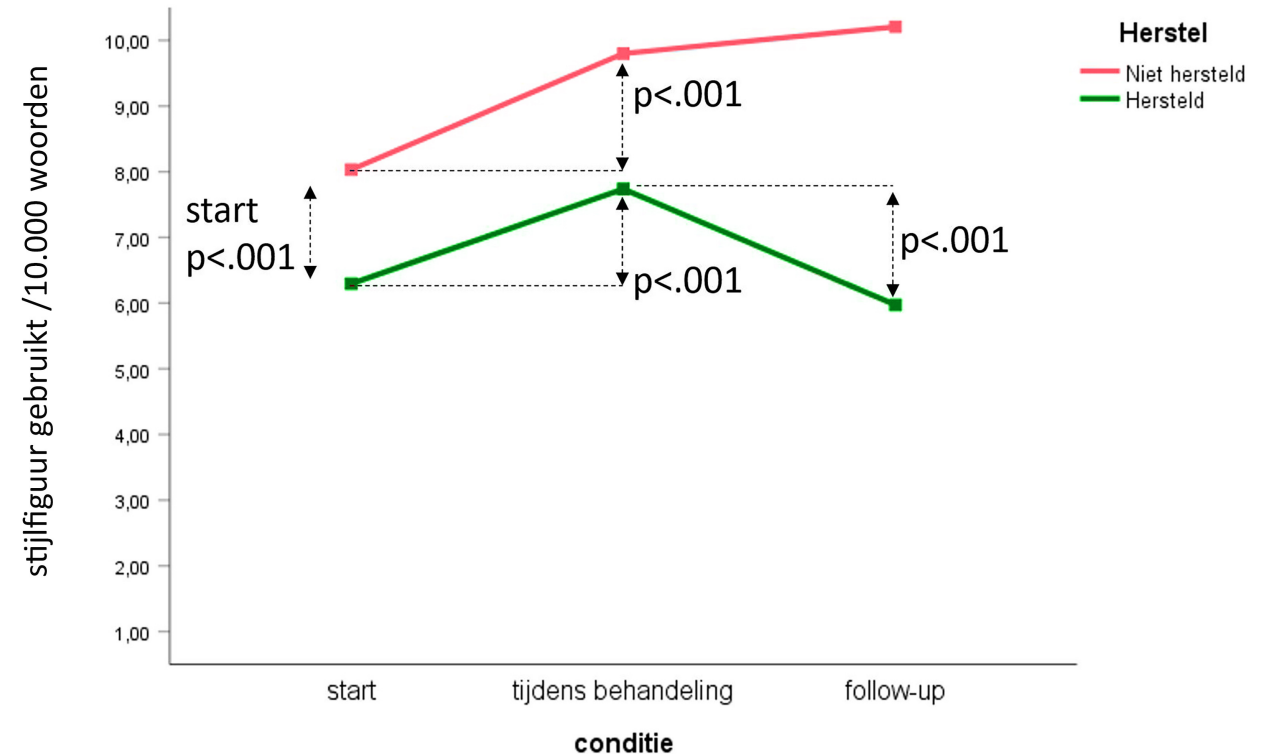
Alternatief:

Uiteindelijk *concludeer ik* dat het zo niet gaat

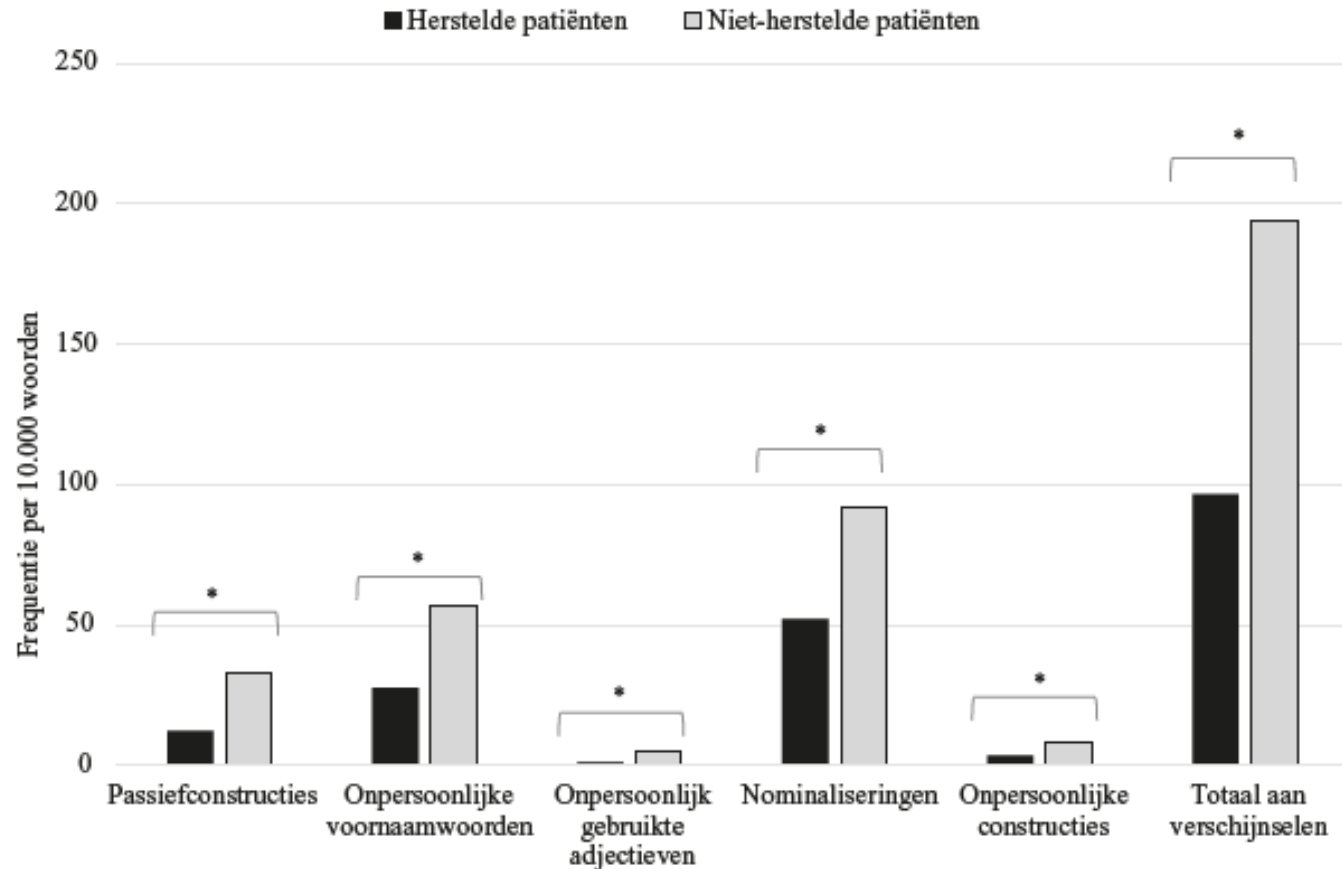
Weet jij hier misschien een *oplossing* voor?

Alternatief:

Weet jij hoe *ik* dit kan *oplossen*?



Taal in de FitNet behandeling (6 maanden) voor jongeren met chronisch vermoeidheidssyndroom; 46 hersteld, 29 niet-hersteld



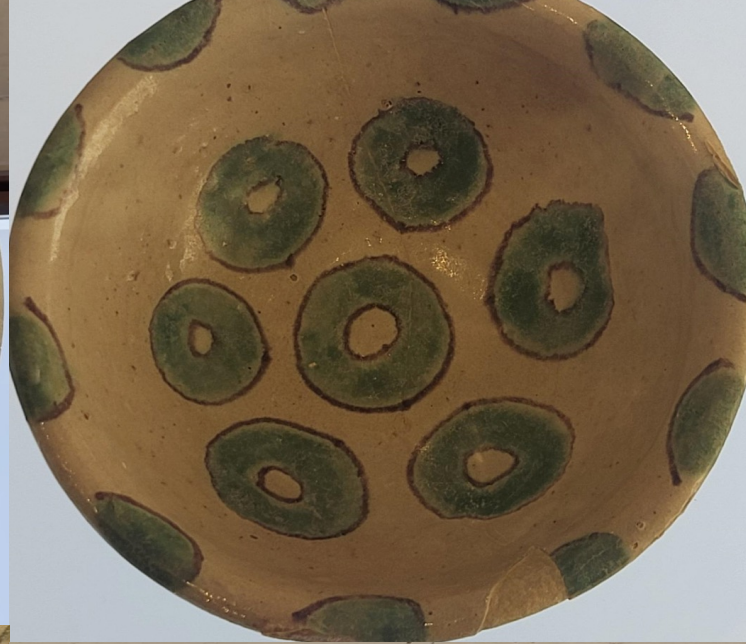
Taal als geneeskunst, samenvatting

1. Mentaliseren is het betekenis geven aan gedrag van jezelf en van anderen. Wat zit er achter dat gedrag: welke bedoelingen, ideeën, gevoelens
2. Effectief mentaliseren is te leren
3. Aan de taal herkent men regie en actorschap
4. Meer regie/actorschap is gerelateerd aan gezondheid/welzijn
5. Aan het begin van de behandeling voor kinderen met CVS, is al voorspelbaar wie voldoende actorschap heeft om de behandeling succesvol te laten zijn

Taal aan tafel bij het voorgerecht

- Wat betekent voor jouw actorschap?
- Waar wil jij je actorschap op richten?
- Hoe geef jij je actorschap vorm?
- Hoe kun je je eigen actorschap vergroten?





- Wat betekent voor jouw actorschap? Waar wil jij je actorschap op richten? Hoe geef jij je actorschap vorm? Hoe kun je je eigen actorschap vergroten?
-

- Actorschap: hoe te activeren: eerst luisteren, zien, horen (de ander), evenwaardigheid. Dus met name relationeel.
- Energievampieren: daar afscheid van nemen (zuigende mensen die niets geven), zodat je meer ruimte hebt voor actorschap
- Regie, controle nemen; eigenwaarde; goedkeuring van eigen en andermans gedrag; zodat mensen actorschap durven nemen;
- Actorschap vinden of zoeken; maar ook bij anderen actorschap bevorderen; eigen leerproces vinden en regie in nemen; beschermd opgegroeid, daaruit loskomen om actorschap te ontwikkelen; als mensen hun passie vinden, dan kunnen ze ook vaak beter hun gevoelens verwoorden

- Wat betekent voor jouw actorschap? Waar wil jij je actorschap op richten? Hoe geef jij je actorschap vorm? Hoe kun je je eigen actorschap vergroten?
-

- STERK mobiliseert actorschap bij jezelf maar juist ook bij anderen
- Mooie voorbeelden van actorschap; soms zijn er triggers nodig; bijv. kleinkinderen; nu wil ik een ander voorbeeld zijn; of post-covid; aanpassingen die wel haalbaar zijn; kijken naar wat je wel kan en waar je regie over kunt nemen; een waarde ontdekken (samenwerken) die je vervolgens vorm wilt gaan geven;

NB elke discipline heeft z'n eigen woorden voor actorschap

Linguïsten

Passiefconstructie, nominalisering

Filosofen

Agency; actorschap

Psychologen

'Locus of control'; mastery

Beleidsmakers

Grip; persoonlijke controle

Dokters

Regie

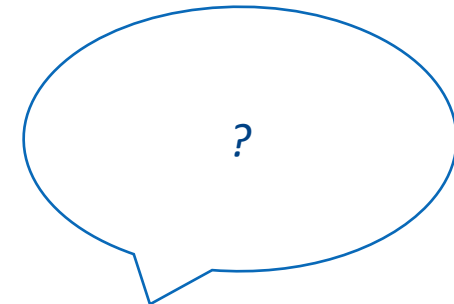
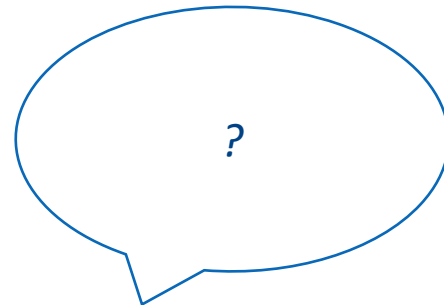
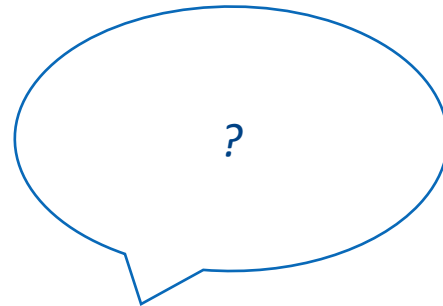
Iedereen

Autonomie, zelfsturend vermogen

Positieve gezondheid

Gezondheid = het vermogen om je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven

Wat als de droomvraag geen concrete doelen oplevert

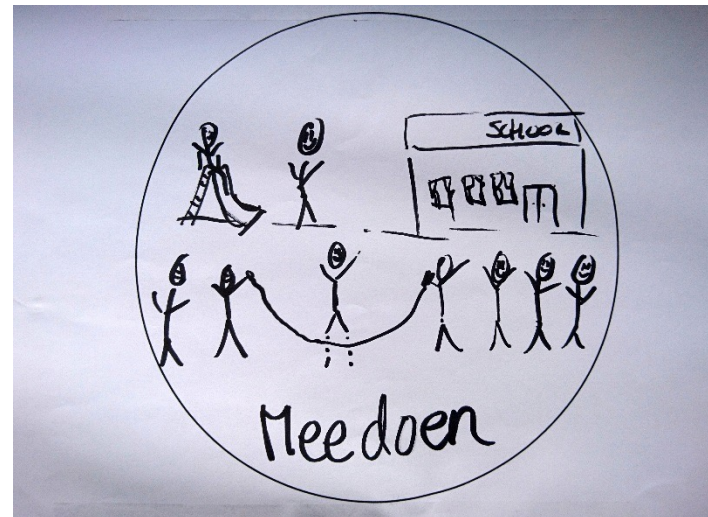


Interviews bij 65 kinderen 8-18 jaar ziek en gezond



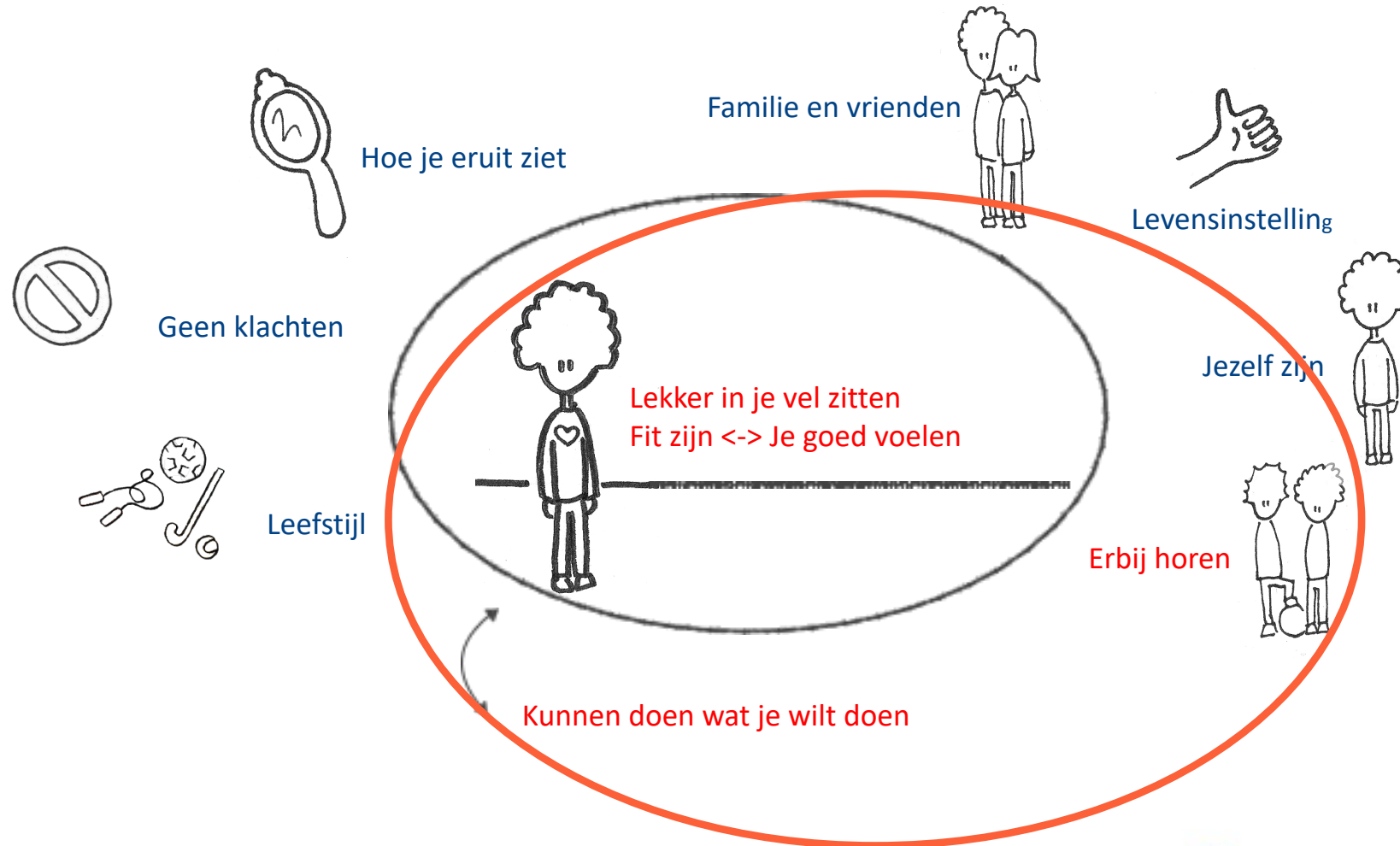
5K: "Ja want je lichaam, ja daar zit je in, dat moet je een beetje zien als een computer en een computer die moet je goed onderhouden. En als je die niet goed onderhoudt dan gaat die roesten, dan gaat die kapot....anders ga je dood of dan krijg je ziektes of dan zit je niet goed in je vel of weet ik het."

40K:
"Want als je denkt...
bijvoorbeeld je gaat de
hele dag denken van
ja ik voel me niet goed,
ik voel me niet goed,
ik voel me niet goed,
dan ga je na een tijd je je
ook gewoon niet goed
voelen."

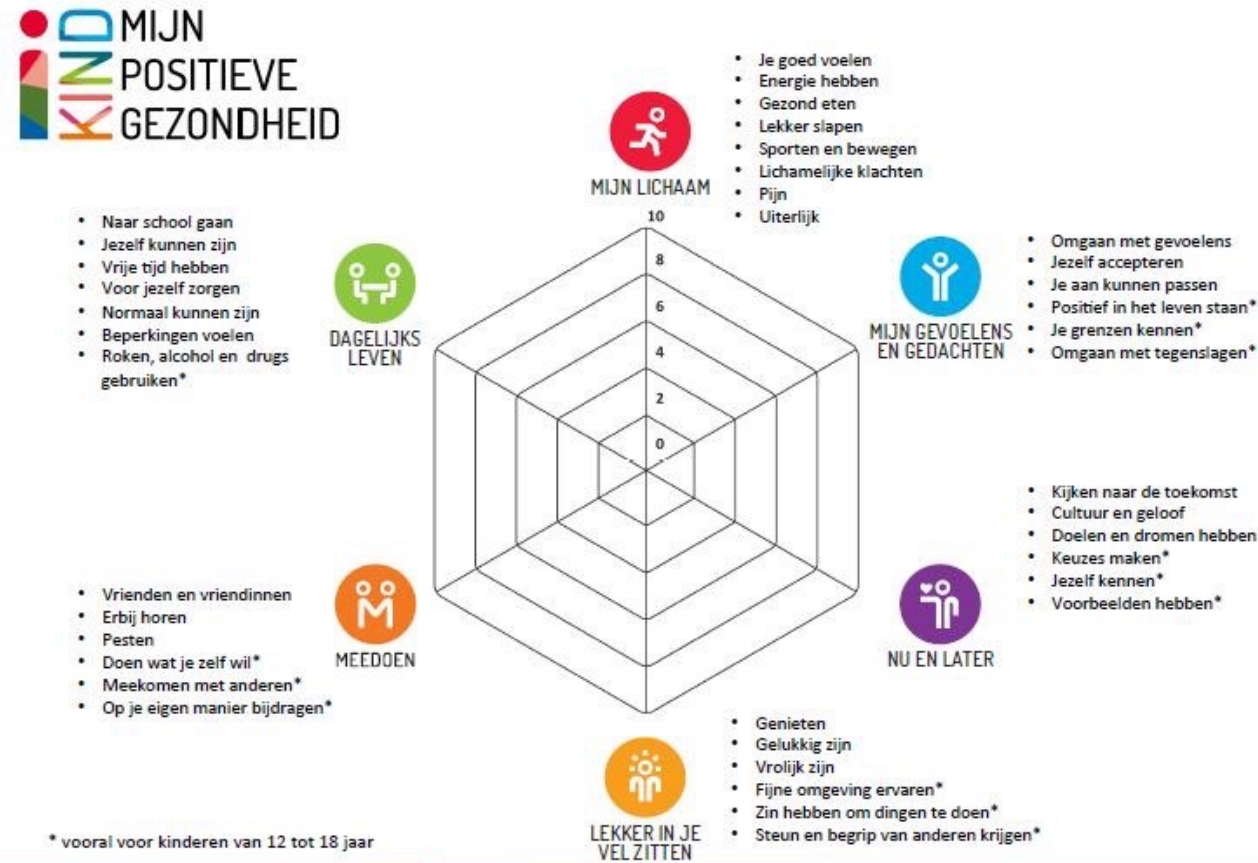


55K: "Meedoen heeft niet heel snel invloed op je gezondheid, maar wel op hoe je je kan voelen. Want dan kan je je buitengesloten voelen en dan kan je op dat moment wel buikpijn krijgen.....".

Wat betekent gezondheid voor kinderen

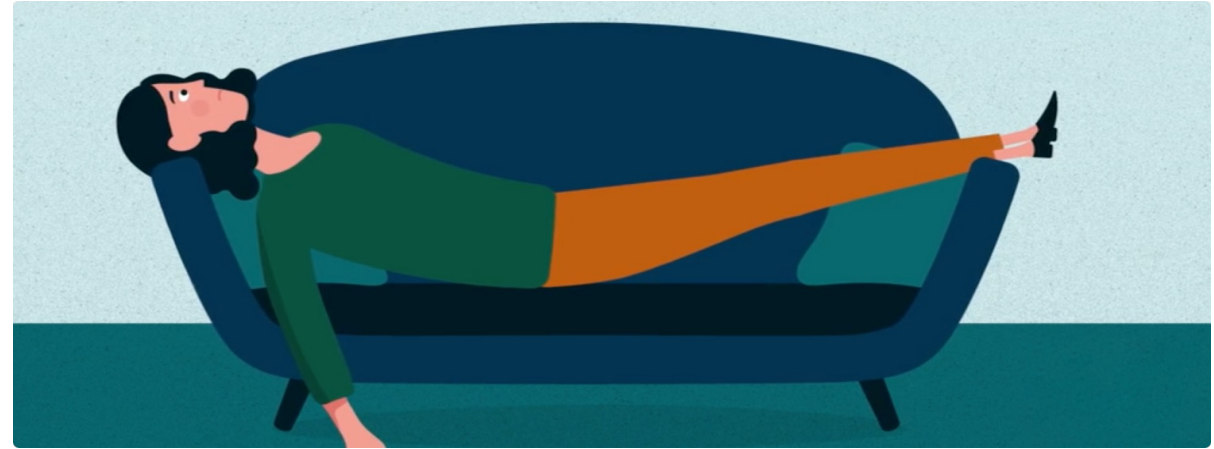


Taal waarbij je aansluit bij de waarden van het kind: kindtool; n=65, 8-18 jaar, ziek en gezond



Behandeling Chronisch Vermoeidheidssyndroom

- Uitleg! (oorzaak is niet psychisch maar CGT is één van de weinige behandelopties)
- Start met evenwicht vinden/balans ('ontstressen')
- **Cognitieve gedragstherapie**
 - **Effectief mentaliseren**
 - Niet richten op oorzaak
 - Aandacht niet meer richten op klachten
 - Helpende gedachten om effectief te mentaliseren
 - **Richten op doelen/waarden en daarop actorschap ontwikkelen**
 - Kind leidend laten zijn in de opbouw (vanaf 15 jaar; daarvoor, samen met ouders)



FitNet: 21 Modules: 280 pagina's



1. Jou leren kennen
2. Uitleg behandeling
3. Waar sta ik nu?
4. Mijn ouders
5. Mijn doelen
6. Slaappatroon
7. Mijn helpende gedachten
8. Niet meer letten op mijn lijf
9. Opbouw van lichamelijke activiteiten A
10. Evenwicht vinden
11. Opbouw van lichamelijke activiteiten
12. Problemen tijdens opbouw van lichamelijke activiteiten
13. Opbouw mentale activiteiten
14. Plan voor school
15. Sociale activiteiten
16. Vooruitgang benutten
17. Plan voor werk
18. Uitgaan
19. Ik, CVS-patiënt?
20. Evaluatie
21. Follow-up

Wat als cognitieve gedragstherapie niet inzetbaar is

- Start altijd met leefregels (regelmaat; balans; goede voeding; strak dag/nacht ritme)
- Dagboekje waarin 'voelen', 'bezigheden', 'lichamelijke klachten', enkele malen per dag wordt gemeten om zo de relaties te kunnen leggen en inzicht te verkrijgen

Binnenkort in Wilhelmina Kinderziekenhuis (als expertisecentrum postinfectieuze vermoeidheidssyndromen)

- Wetenschappelijke evaluatie van medicatie trials die ingrijpen op de ontregelde functies

Taal aan tafel bij het hoofdgerecht

- Als het hebben van actorschap zo'n belangrijke voorspeller is voor welzijn, hoe zou je dan vanuit jouw sector actorschap kunnen bevorderen?



Hoe kun jij actorschap bevorderen?

- Onderwijs: wij dachten: zij-instromers die hebben behoefte aan autonomie en ruimte. **Maar juist zij hebben behoefte aan duidelijke afspraken, structuur; en daarbinnen kan je keuzes bieden**
- Je moet wel de tijd hebben om keuzes te maken; in het onderwijs vak staat dat wel onder druk. Je moet zo snel mogelijk bevoegd zijn en dat staat keuzes maken in de weg.
- Ongemak met het onderwerp: pas op dat het geen vinkjes verhaal wordt. Er zijn mensen die een veel langere weg moeten afleggen om daar te komen. **Dus het betekent voor iedereen iets anders en vraagt ook iets anders. Kun je actorschap laten zien als je geen optimale gezondheid hebt?**
- Belang op het afstemmen op de persoon; aansluiten en afstemmen; dat is randvoorwaardelijk. Op zoek naar wat er is en op zoek te gaan naar wat de volgende stappen zijn.

Hoe kun jij actorschap bevorderen?

- Voorbeelden:
- Praktijkgericht onderwijs: eerst in de werksetting; daar leervragen ophalen en die dan uitwerken
- **Die versnelling (trigger) is er als er passie ontstaat**
- In alle lagen van de organisatie moet het gemeengoed zijn dat talenten/zingeving een plek krijgt.
In elk groep, in elke samenstelling
- **Ons onderwijssysteem bevordert actorschap niet;** ‘als je maar doet wat de ander zegt’
- Hoe verhoudt het systeem zich tot de ruimte die je wilt hebben voor actorschap. Het toetsysteem staat actorschap in de weg; dus geen uniformiteit maar ruimte bieden zodat je kan worden wie je wilt zijn.
- Verschil tussen actorschap voor jezelf bevorderen en voor je cliënten

Hoe kun jij actorschap bevorderen?

- Voorbeelden:
- Volwaardigheid bij cliënten laten zien. Je niet meer voelen dan de ander
- Keuzes bieden en grenzen stellen;
- Iemand kan ook kiezen om die verantwoordelijkheid niet te willen hebben

Grip

WRR



Het maatschappelijk belang
van persoonlijke controle

Persoonlijke controle is de mate waarin mensen door hun eigen handelen gewenste uitkomsten kunnen bereiken
Meer persoonlijke controle en minder onzekerheden leidt tot een betere gezondheid



Taal in het onderwijs van kinderen, STERik

Doelgericht leren op basis van kennis van jezelf en je kernwaarden



Dit kan ik goed



Hiervoor kun je me wakker maken



Hier ben ik trots op



Dit wil ik sterker maken



Hier ben ik nieuwsgierig naar



Hier sta ik



Dit accepteer ik van mezelf



Dit wil ik worden



Hierdoor vergeet ik de tijd



Zo groei ik

PAK DE REGIE!

Laat zien wie je bent

Door taal meer grip op je leven!



Veel taalplezier!

Inspiratietafels Culemborg 4 juni 2024