



Warnsveld, 14 juni 2018

## Nieuwe evidence based interventie voor mensen met LVB en psychiatrische klachten

Het Trimbos Instituut heeft de levensverhaleninterventie van dr. Janny Beernink, werkzaam bij VGGNet, erkend als effectief. Daarmee is de interventie, gebaseerd op de unieke verhalen van patiënten, evidence based. De interventie heet 'Mijn Levensverhaal'. De commissie oordeelde dat het een helder beschreven, goed onderbouwde en goed uitvoerbare interventie is.

'Mijn Levensverhaal' is een levensverhaleninterventie die in groepsverband en individueel kan worden aangeboden aan volwassenen met een licht verstandelijke beperking dan wel zwakbegaafdheid, kampend met depressieve of trauma-gerelateerde klachten. Mensen met een verstandelijke beperking of zwakbegaafdheid lopen een drie tot vier keer hoger risico op het ontwikkelen van psychische klachten dan de rest van de bevolking.

### Nieuwe interventies hard nodig

Ondanks de veelomvattende groep mensen is er vooralsnog een beperkt behandelaanbod, is wetenschappelijk onderzoek nog beperkt gebleven en zijn welomschreven en bewezen effectieve interventies schaars. Binnen de reguliere psychiatrie worden zij regelmatig uitgesloten van behandeling en kunnen zij nog onvoldoende profiteren van geprotocolleerde interventies.

### Doelen interventie

De interventie 'Mijn Levensverhaal' ontwikkeld door dr. Janny Beernink, richt zich op zowel het behandelen van de depressieve of trauma-gerelateerde klachten als op het versterken van het welbevinden. Dit door het integreren van levensgebeurtenissen in de levenslijn. Subdoelen zijn een toename van levenstevredenheid, controle en doelen in het leven.

### Aanpak

'Mijn Levensverhaal' is een 17-weekse interventie die aspecten van life-review therapie combineert met narratieve therapie. Uitgangspunt binnen 'Mijn Levensverhaal' is dat ieder mens een uniek verhaal heeft. Deelnemers worden aan de hand van het werkboek, uitgenodigd hun verhaal te vertellen en op te schrijven. Enerzijds om los te komen van pijnlijke verhalen en anderzijds om andere, rijke verhaallijnen te ontwikkelen die hen sterker en veerkrachtiger maken. De interventie wordt zo een persoonlijke ontdekkingsreis, waarbij een relatie wordt gelegd tussen verleden (9 sessies), heden (6 sessies) en toekomst (2 sessies).

### Achtergrond ontstaan interventie

Mensen met een verstandelijke beperking of zwakbegaafdheid kunnen problemen hebben met bijvoorbeeld het stellen van grenzen, het omgaan met stress en moeilijke situaties en het plannen van taken. Daarnaast heeft deze groep regelmatig vervelende ervaringen opgedaan zoals gepest zijn, buitengesloten worden van regulier onderwijs en werk. Ook zijn zij drie tot vier keer vaker slachtoffer van seksueel misbruik. Depressieve en trauma-gerelateerde klachten komen dan ook veel voor.



Verhalen van mensen met een verstandelijke beperking dan wel zwakbegaafdheid zijn daarom vaak verzadigd van pijnlijke gebeurtenissen en er is weinig aandacht voor hun krachten. Dit heeft zijn weerslag op de gemoedstoestand, de identiteit en het zelfbeeld van de persoon en draagt bij aan het in stand houden van klachten.