

## **STEMMINGSSTOORNISSEN BIJ MENSEN MET EEN ERNSTIGE VERSTANDELIJKE BEPERKING**

Uieraard kunnen ook mensen met een ernstige verstandelijke beperking te kampen hebben met een psychische aandoening. Zoals een stemmingsstoornis. Het is alleen een stuk lastiger om zo'n aandoening vast te stellen. Want hoe stel je vast of iemand, die niet kan praten, een depressie heeft. Toch komen depressies veel voor bij mensen met een (ernstige) verstandelijke beperking. Waarschijnlijk zelfs vaker dan bij mensen zonder verstandelijke beperking. AS neemt een duik in deze sombere wereld.

John Sijnke

Petra is sinds kort klaar met haar opleiding en is net begonnen met haar eerste baan. Als activiteitenbegeleidster in een dagcentrum voor mensen met een verstandelijke beperking. Ze werkt samen met een zeer ervaren collega op een groep met acht volwassen mensen met een ernstige verstandelijke beperking. Na een paar dagen zegt ze tegen Els, haar collega: "Wat zou er met Edwin aan de hand zijn? Als hij binnenkomt duikt hij gelijk in een hoekje, hij zit volledig in zichzelf gekeerd in elkaar gedoken. En als je bij hem komt zitten draait hij zich van je weg. Op mij maakt hij een heel trieste indruk. Is er wat met hem gebeurt?". Els reageert direct: "Tja, ik ken hem niet anders, zo is hij altijd". "Is 'ie altijd zo geweest, zo in zichzelf gekeerd?" reageert Petra verbaasd. Els denkt even na. "Nee, ik geloof het niet. Toen ik hier kwam werken las ik in de overdracht dat hij voorheen een vrolijke man zou zijn geweest, die zelf contact met je zocht. Maar zo heb ik hem nooit meegemaakt hoor".

### **Zielig vogeltje**

Edwin, een man van begin veertig, heeft een ernstige verstandelijke beperking. Nadat zijn ouders een jaar of vijf geleden kort na elkaar overleden zijn, heeft hij geen familiecontacten meer. Els en Petra kunnen het dus niet navragen bij z'n familie. Edwin is niet de enige die plotseling of in de loop der tijd veranderd is van een vrolijk toegankelijk persoon tot wat sommigen noemen 'een zielig vogeltje'. Het kan iedereen overkomen. Natuurlijk hebben we allemaal wel eens last van een slechte stemming. En onze stemming wisselt regelmatig. Meestal zijn daar ook wel directe oorzaken voor aan te wijzen. Maar een stemmingsstoornis is iets heel anders. Dat is een steeds aanwezige stemming (of sterke stemmingswisseling) die zeer bepalend is voor iemands functioneren. Van een stemmingsstoornis is niet alleen sprake als iemand erg somber of juist erg uitgelaten is. Een stemmingsstoornis is ook herkenbaar aan een verstoorde 'energie huishouding': continue of zeer regelmatig gewoon helemaal geen fut meer hebben. Bij stemmingsstoornissen treden ook veranderingen in de hersenen op. Stemmingstoornissen worden dan ook wel een hersenziekte genoemd. Maar er zit ook een psychische kant aan, b.v. heel negatief over jezelf denken. En juist dat laatste aspect maakt het zo ingewikkeld om een stemmingsstoornis vast te stellen bij mensen met een ernstige verstandelijke beperking. Want hoe kom je er achter hoe zij denken? En kan iemand met een ernstige verstandelijke beperking wel in zulke termen over zichzelf denken? Dat vraagt een bepaald cognitief ontwikkelingsniveau. En dat komt niet overeen met de kenmerken van een ernstige verstandelijke beperking. Toch zijn de deskundigen het er over eens dat stemmingsstoornissen bij deze groep mensen zeer regelmatig voor komt. Volgens sommigen zelf vaker dan bij andere mensen. En dat zou, in een aantal gevallen, weer alles te maken hebben met hun cognitieve niveau.

### **Een beetje depressief**

Er zijn twee soorten stemmingsstoornissen: depressieve stoornissen en zogeheten bipolaire stoornissen. Het begrip depressie kennen we allemaal. Het wordt vaak ten onrechte gebruikt. "Ik voel me wat depressief" zegt iemand die zich een tijdje wat somber voelt. Maar een beetje depressief bestaat niet. Een depressie is heel wat anders dan een beetje somber. Iedereen die wel eens een depressie heeft gehad of iemand kent met een depressie weet

wel beter. Het is net zoiets als bij hoofdpijn: af en toe hoofdpijn is heel iets anders dan regelmatig migraine aanvallen. Wie ooit een migraine aanval heeft gehad weet wel dat het heel iets anders is dan gewone hoofdpijn.

Sommige deskundigen noemen depressie een 'uitputtingsziekte' en dat is niet zo verwonderlijk als je naar de kenmerken kijkt: somber, verlies van interesse, geen plezier in dingen die je voorheen leuk vond, geen energie en lusteloosheid. Niet af en toe maar continue. Dodelijk vermoeiend. En zo voelen deze mensen zich ook, lichamelijk en psychisch dodelijk vermoeid, uitgeput. Dan is alles te veel voor je, heb je nergens zin meer in. En die toestand kan heel lang aanhouden. Jaren. Dat Edwin volgens Els 'al heel lang zo is' wil dus echt niet zeggen dat hij geen depressie zou kunnen hebben. Sterker nog: heel wat mensen met een ernstige verstandelijke beperking hebben er vermoedelijk mee te kampen. Alleen weten we het nog niet altijd te constateren. Voor de betrokkenen is dat behoorlijk ernstig want aan depressies is in veel gevallen wel degelijk iets te doen.

### **Endogeen en reactief**

Er zijn twee soorten depressies: endogeen en reactief. Een endogene depressie heeft een lichamelijke/biologische aanleiding. Soms is een depressie genetisch bepaald. Zulke depressies kunnen soms verholpen worden met de juiste medicatie. Tegen antidepressiva bestaan in sommige kringen nogal wat bezwaren. Maar feit is wel dat sommige mensen met een (zware) depressie er uitstekend mee geholpen zijn. Ook mensen met een ernstige verstandelijke beperking. Een reactieve depressie heeft een meer psychische en/of sociale achtergrond. De depressie is dan een reactie op een bepaalde (ingrijpende) gebeurtenis. Of een hele reeks gebeurtenissen. Ook iemands leefomstandigheden kunnen een reactieve depressie verzaken. Van mensen met een ernstige verstandelijke beperking is het bekend dat ze moeite hebben met het overzien van hun leven. En met het verwerken van allerlei gebeurtenissen. Je zou kunnen zeggen dat ze daardoor extra gevoelig zijn voor stressfactoren. Wij raken ook 'in de stress' als we de greep op ons bestaan dreigen te verliezen. Als die toestand lang aanhoudt leidt dat tot wat wij noemen 'burn-out': we zien er geen gat meer in, raken volledig van slag en kunnen niet meer normaal functioneren. Niet zelden wordt bij zo iemand een depressie geconstateerd. Als je je probeert te verplaatsen in de belevingswereld van iemand met een ernstige verstandelijke beperking, dan wordt al snel duidelijk dat zaken als 'voorspelbaarheid en herkenbaarheid' van het grootste belang zijn. Daar ontleen zij zekerheid aan. Hun veiligheidsbeleving is er op gebaseerd. Dagbesteding kan daar een belangrijke bijdrage aan leveren: dezelfde begeleider, op dezelfde tijd, op dezelfde plaats, in dezelfde omstandigheden met een vast programma. Wanneer allerlei andere (organisatorische) factoren dat niet in de weg zouden staan zou je zeggen: ook de woonsituatie van mensen met een ernstige verstandelijke beperking zou op die manier georganiseerd moeten zijn. Dat zou zeker bijdragen aan stressreductie. In dat vaste ritme van medewerkers dagbesteding zit overigens nog een belangrijk voordeel. Omdat ze de mensen die ze ondersteunen steeds in dezelfde omstandigheden meemaken zijn ze beter in staat om veranderingen te constateren. Een belangrijke factor bij het vaststellen van stemmingsveranderingen en een mogelijke stemmingsstoornis.

### **Twee polen**

Een andere stemmingsstoornis is de zogeheten bipolaire stemmingsstoornis. Het woord zegt het al: twee (bi) polen, die aan elkaar tegengesteld zijn. Wanneer iemand een bipolaire stemmingsstoornis heeft, dan worden depressieve periodes afgewisseld met manische periodes. In de manische periode kan zo iemand dan extra uitgelaten zijn, of heel prikkelbaar. In de depressieve periode reageert de persoon in kwestie vrijwel nergens op, daar is hij of zij te lusteloos voor. Maar in de manische periode wordt juist op vrijwel alles gereageerd. Vaak slaapt zo iemand dan ook een stuk minder, heeft een overdosis aan energie. Zo'n periode is voor de betrokkene ook heel uitputtend en wordt soms al snel (maar soms ook pas na lange tijd) gevolgd door een depressieve periode. Er zijn vormen van deze

stemmingstoornis bekend waarbij de wisselingen wel degelijk aanwezig zijn, maar minder heftig. En soms van korte duur. Daardoor worden die verschillen minder snel opgemerkt. Bipolaire stemmingsstoornissen hebben vaak met erfelijke aanleg te maken. Dus is er een biologische component. Medicatie kan dan vaak uitkomst bieden. Uit onderzoek (bij mensen zonder beperking) blijkt dat bijvoorbeeld het hebben van een stabiele relatie de kans verkleint om zo'n stoornis te ontwikkelen. Dus ook als je er aanleg voor hebt, maken sociale omstandigheden mede uit of je er ook daadwerkelijk last van krijgt. Ook hier blijken de omstandigheden waarin iemand leeft dus een factor te zijn die medebepalend kan zijn voor het ontstaan van een stemmingsstoornis. En op die omstandigheden kunnen begeleiders – ook in de dagbesteding - vaak de nodige invloed uit oefenen.

### **VERLIES EN ROUW**

De moeder van Jannie, een vrouw met een ernstige verstandelijke beperking, is in februari overleden. Haar vader is al jaren dood, voor Jannie was haar moeder heel belangrijk. Gezien haar hoge leeftijd kwam ze niet zo vaak meer op bezoek, maar met kerst ging Jannie altijd minstens een dag naar haar toe. Bewust waren haar begeleiders met Jannie naar de begrafenis geweest, zodat ze afscheid kon nemen. En daar reageerde ze vrij luchtig. Ook in de periode erna merkten ze eigenlijk niets aan Jannie.

Bijna een jaar later, na de jaarwisseling blijkt Jannie niet meer de oude. Ze is erg in zichzelf gekeerd, is snel in tranen om het minste geringste en blijft het liefst de hele dag in bed liggen. Het duurt enige tijd tot iemand de relatie legt met het overlijden van Jannie's moeder. Jannie heeft geen besef wat het betekend om iemand te begraven. Dat ritueel is volledig aan haar voorbij gegaan, ze beseft pas een jaar later dat moeder er niet meer is als ze in de periode dat de kerstboom in de huiskamer staat niet naar haar toegaat.

Bij mensen met een ernstige verstandelijke beperking komt uitgestelde rouwverwerking vaak voor. Zo'n verlieservaring kan makkelijk lijden tot een sombere periode. En als deze uitgestelde rouwverwerking niet als zodanig herkend en begeleid wordt kan dat leiden tot een reactieve depressie.

Gepubliceerd in AS, maandblad voor de activiteitensector, nr. 10, 2010.