

*Als praten niet helpt....*

# Ergotherapie en ReAttach, tijd voor nieuwe kansen

Tekst: Carla van Kraaij en  
Mariëlle Bartholomeus

**Een aantal ergotherapeuten heeft in 2016 of 2017 reeds kennis gemaakt met ReAttach. En hoewel ReAttach ontwikkeld is vanuit de orthopedagogiek, blijkt deze methode verrassend goed aan te sluiten op ergotherapie. Dit artikel legt uit wat ReAttach is, waar de aansluiting ligt met ergotherapie, voor welke cliënten het kan worden ingezet en wat de laatste ontwikkelingen zijn.**

## Wat is ReAttach?

ReAttach is een systeemgerichte, sociaal-cognitieve hersentraining. De methode is gebaseerd op de manier waarop zeer jonge kinderen hun emoties ontwikkelen. Voor deze ontwikkeling is een veilige hechting met de directe, sociale omgeving (ouders) essentieel. De ontwikkeling is een dynamisch proces van bewustzijn en betekenisverlening dat bij alle mensen, ongeacht hun verstandelijke vermogens of fysieke mogelijkheden, plaatsvindt. Het leren gebeurt spelenderwijs, er worden concepten gevormd waardoor nieuwe informatie kan worden toegevoegd. Op deze manier leert het kind zijn omgeving kennen en hier betekenis aan te verlenen. Het groeit op als een evenwichtig mens dat zich goed staande kan houden in het leven van alledag.

Door allerlei invloeden kan dit proces verstoord raken met als gevolg dat mensen gehinderd worden in hun ontwikkeling, omdat zij niet in staat zijn informatie op een adequate manier te verwerken. De oorzaken kunnen heel divers zijn. Denk aan kinderen met problemen in de sensorische informatie-verwerking, mensen met autisme of ADHD, personen met een burn-out of depressie, of mensen met onverklaarde lichamelijke klachten. Maar ook personen die te maken krijgen met een trauma of niet-aangeboren hersenletsel hebben hiermee te maken. Deze verstoring levert spanning op en er ontstaat een negatieve spiraal waarin er steeds meer problemen ontstaan in het bewust 'zijn' en de betekenis-verlening. Mensen hebben het gevoel dat ze zichzelf kwijt-raken en de relatie met hun directe omgeving raakt verstoord.

De verstoring kan zo bepalend worden dat er psychische klachten ontstaan. ReAttach is een kortdurende interventie (gemiddeld vijf sessies) die is gericht op het verbeteren van verwerken van informatie, emoties en gebeurtenissen. Ouders, partner of overige personen die voor de cliënt relevant zijn, worden in het behandelproces meegenomen. Hiermee wordt het effect van de therapie versterkt. Het resultaat is dat de cliënt en omgeving minder problemen ervaren in het dagelijkse functioneren. De negatieve spiraal wordt doorbroken en er ontstaat perspectief en ruimte voor groei.

ReAttach is in 2010 ontwikkeld door Paula Weerkamp-Bartholomeus. In 2015 heeft Paula met haar paper 'ReAttach, a new schema therapy for adults and children? - part 1 - Adults' de International Award of Clinical Psychiatry gewonnen. Sindsdien zijn er meerdere papers verschenen. (zie [www.reattach.nl/publicaties](http://www.reattach.nl/publicaties)).

## ReAttach binnen de ergotherapie

ReAttach kan binnen de hele breedte van de ergotherapie worden toegepast. Er zijn positieve ervaringen binnen de volwassenenergothepie, neurorevalidatie, psychiatrie, kinderegothepie en ergotherapie bij mensen met een verstandelijke beperking. ReAttach is effectief bij cliënten met SI-problematiek, en ook bij dementie worden positieve resultaten gemeten. De therapie kan worden gezien als een aanvulling op de ergotherapeutische behandeling, het vergroot de effectiviteit en versterkt het resultaat.



*Want ReAttach is van oorsprong dan wel een orthopedagogische behandelmethode, het is zó goed toepasbaar binnen de ergotherapie...*

### **De behandeling**

Op basis van de hulpvraag en de behandeldoelen krijgt de cliënt uitleg over de therapie en het belang van het betrekken van de mensen die dicht bij hem staan. Vervolgens vult de cliënt (en/of ouders/familie) de Core Symptom Evaluation-ReAttach-vragenlijst in, deze gevalideerde lijst dient als voor- en nameting voor de interventie.

De ReAttach-behandeling is een cyclisch proces, dat individueel aangeboden wordt. Om de informatieverwerking te verbeteren, moeten verschillende factoren tegelijkertijd beïnvloed worden. Het is de taak van de therapeut om de cliënt mee te nemen in het proces waarin optimale aandacht, motivatie, joint attention en Multi Sensory Integration Processing centraal staan. Middels tappen op de handen en geven van denkopdrachten wordt gewerkt aan het verbeteren van het zelfconcept, concept van anderen en de Theory of Mind. Negatieve overtuigingen en ervaringen worden gekoppeld aan positieve herinneringen, waardoor deze minder heftig worden. Middels Cognitive Bias Modification worden vervolgens de oplossingsstrategieën van de cliënt geactiveerd: er ontstaat ruimte voor het opdoen van nieuwe ervaringen, ruimte voor leren. Gedurende de sessie houdt de cliënt de ogen gesloten en hoeft hij niet te praten. Het enige wat nodig is, is dat hij meegaat in de denkopdrachten die de therapeut hem geeft.

### **Saskia**

Saskia is een verpleegkundige van 39 jaar, die door langdurige chronische pijnklachten is uitgevallen in haar werk. Zij krijgt ergotherapie voor begeleiding bij het opbouwen van haar belastbaarheid en het zoeken naar ander passend werk. Belangrijk onderdeel is het werken op een werkervaringsplaats. Zij vertelt dat zij zich erg gespannen voelt als zij gaat werken op haar werkervaringsplaats.

Saskia heeft het gevoel dat zij niet zichzelf kan zijn. Ze is bang dat zij niet zal voldoen aan de verwachtingen en durft haar mening niet te geven. Deze spanning heeft een negatief effect op haar pijnklachten en zelfvertrouwen en kost haar veel energie. Tijdens de tweede ReAttach-sessie nemen we daarom het 'ontspannen en met zelfvertrouwen werken' als onderwerp van de behandeling.

Bij de start van de derde sessie vertelt Saskia opgetogen dat zij zich enorm ontspannen voelde tijdens haar werkdag, iets wat haar begeleider ook opviel. Saskia vertelt dat ze relativerende gedachten als "ik ben goed zoals ik ben", of, "ze moeten me maar nemen zoals ik ben", nu niet meer bewust hoeft in te zetten om haar gevoel te beïnvloeden. Saskia voelt dit nu echt zo, een prachtige basis om op te bouwen tijdens haar verdere proces.



### Jan

Jan is een 31-jarige man met het Syndroom van Down en een autismspectrumstoornis. Hij woont in een speciale woning voor mensen met een verstandelijke beperking. Jan begint in juni 2016 met ergotherapie omdat hij steeds zijn kleding kapot scheurt wanneer het niet lekker zit. Tijdens de intake waarbij ook zijn ouders, de mentor en orthopedagoge aanwezig zijn, vertelt hij me dat zijn kleren altijd kriebelen. Hij houdt ook niet van drukte, maar vindt het wel leuk om djembé te spelen en mee te doen aan de playback-show. Jan heeft ook werk, en daar heeft hij het zo druk dat hij natuurlijk niet aan zijn kleren trekt. Er wordt gestart met borstelen en gewrichtsdruk, wat Jan heel fijn vindt, maar het kapotscheuren van de kleren gaat maar niet over. In september vraag ik Jan en zijn ouders of ik iets nieuws bij Jan mag proberen. Ik heb net de ReAttach-cursus achter de rug en moest tijdens deze cursus steeds aan Jan denken. "Dit moet ik uitproberen..."

Omdat ReAttach een systeemgerichte behandeling is, start ik met zijn moeder. We gaan samen in een aparte ruimte zitten en ik vraag haar waar zij nou het meest last van heeft bij Jan. "Ja, dat zijn natuurlijk de kleren, ik moet elke week wel wat nieuws voor hem kopen en het is zó weer kapot." Ik geef moeder een sessie en we gaan samen weer naar Jan, die al op me zit te wachten. Jan vertrouwt me, dus hij vindt het wel goed dat ik een nieuwe behandeling inzet, al is het nog wel wat spannend. Ondanks de gevoeligheid van zijn huid kan Jan het trommelen op de handen goed verdragen en binnen luttele seconden zijn we aan de slag...

In de maanden die volgen wordt Jan steeds meer open. Hij ontvangt me elke keer met een dikke knuffel, maakt grapjes en geeft ook bij de leiding aan waar hij behoefte aan heeft. Het contact met zijn moeder is meer ontspannen geworden en al trekt hij soms nog wel aan zijn kleren, de lading lijkt eraf. Jan zegt zelf dat het heel erg goed gaat met hem, hij heeft laatst nog opgetreden met de djembé en dat ging super.

### Niels

Niels is een zeer hoogbegaafde jongen van zes jaar. Hij is voor ReAttach aangemeld, omdat hij steeds zijn bewustzijn verliest. Ouders en school maken zich ernstig zorgen om Niels, vandaar dat hij voor verder onderzoek wordt doorverwezen naar het ziekenhuis. Daar wordt hij door een neuroloog gezien en wordt een hartfilmpje gemaakt. De onderzoeken laten geen afwijkingen zien, Niels is zo gezond als een vis. Het wegraken wordt gezien als flauwvallen. De vraag is dan natuurlijk "waarom valt Niels flauw?". Niels is iemand die lichamelijk last kan hebben van zijn gedachten. Zo klaagt hij geregeld over buikpijn door dingen waar hij over denkt. Hij beleeft gedachten erg intens. Het flauwvallen kan een gevolg zijn van 'zitten malen' op momenten dat hij niet voldoende wordt uitgedaagd.

Het ReAttach-traject start met beide ouders. Tijdens de intake leggen de ouders uit waar ze zich zorgen over maken; ze hopen dat ReAttach uitkomst gaat bieden. De ouders weten niet meer hoe ze Niels het best kunnen helpen om van zijn klachten af te komen. Beide ouders hebben een sessie gehad waarna ik met Niels aan de slag kon.

Niels is een leuk kereltje, klein van stuk. Zodra hij tegenover mij op de stoel plaatsneemt vertelt hij gedetailleerd waar hij last van heeft. De eerste sessie houdt hij meteen goed vol, en bij de tweede sessie geeft hij aan wat hij als eerste zou willen veranderen. Elke keer dat hij komt opent hij zich meer, gaat hij meer grapjes maken en vertelt hij trots wat hij bereikt heeft. Na vijf behandelingen vertelt hij dat hij geen enge dromen meer heeft gehad en dat hij ook niet meer is flauwgevallen. Hij is overgeplaatst naar een hogere groep en doet zelfs gewoon mee met de werkjes die hij moeilijk vindt. En dat terwijl hij de lastige werkjes altijd vermeed omdat hij vond dat hij altijd alles goed moest doen...

### Eerste ervaringen van de auteurs met ReAttach



**Mariëlle:** Het is voorjaar 2016 wanneer ik binnen ons centrum Paula Weerkamp-Bartholomeus tegenkom. Paula vertelt me over ReAttach, een methode waar ze sinds 2010 mee werkt. Ze heeft deze nieuwe manier van werken ontdekt en ze vertelt me enthousiast over de ontwikkelingen die sindsdien gaande zijn.

*"Mag ik jou eens wat laten ervaren? Kom maar eens tegenover me zitten, dan zal ik jou een sessie geven... kijk me maar even aan... Je mag best lachen hoor... zo, en nu mag je je ogen sluiten..."*

Een beetje onwennig zit ik tegenover haar, maar al snel word ik rustig en luister ik naar de namen die ze noemt, terwijl ze met haar vingertoppen op mijn handen trommelt. Eerst in een hoog tempo, daarna langzaam. Ze neemt me mee in haar denkopdrachten, en hoewel sommige herinneringen pijnlijk zijn, voelt het toch allemaal vertrouwd en positief. Het gekke is dat er van mij niets wordt verwacht. Ik hoef geen antwoord te geven. Na een kwartiertje is de sessie voorbij en kijk ik haar verbaasd aan. Hoe kan het dat ik me in zo'n korte tijd zo rustig voel? Daar wil ik meer van weten.

Dit is het begin van mijn interesse in ReAttach. In september 2016 volg ik de driedaagse Basic Skills- training en in december word ik opgeleid als Kind&Jeugd-therapeut en autisme-specialist. Nog wat onwennig start ik met mijn eerste cliënten. Maar wát een resultaten, en wát een verschil. Dit wil ik graag delen met mijn collega's. Want ReAttach is van oorsprong dan wel een orthopedagogische behandelmethode, het is zó goed toepasbaar binnen de ergotherapie...

*ReAttach is een snelle methode om spanning te verminderen en gebeurtenissen te relativeren, het toepassen van coping strategieën wordt daardoor makkelijker.*



Carla Kraaij


**Carla:** Eind 2016 valt mijn oog op een LinkedIn-bericht van Corry Heesterbeek, een fysiotherapeute, over de vermindering van vermoeidheid bij mensen met diagnoses zoals MS, CVA, chronische pijn en chronische vermoeidheid. Wat een interessant verhaal, het prikkelt mij om de website van ReAttach te bezoeken en mij verder te verdiepen in deze, voor mij nog onbekende methode. Mijn interesse wordt gewekt als Corry mij vertelt over de resultaten, de aandacht voor wetenschappelijke onderbouwing en het feit dat de scholing wordt aangeboden aan onder andere psychologen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten en logopedisten.

In januari 2017 heb ik de Basic Skills-training gevolgd en sindsdien neemt mijn enthousiasme voor deze methode alleen maar toe. Met name omdat ReAttach een snelle methode is om spanning te verminderen en gebeurtenissen te relativeren waardoor het toepassen van coping strategieën makkelijker wordt. Binnen mijn werk met mensen met chronische aandoeningen en overbelastingsklachten is het nemen van eigen regie en het veranderen van coping strategieën een belangrijk doel. Het veranderen van gedrag en gewoontes wordt vaak bemoeilijkt door stress, emoties, belemmerende gedachten of overprikkeling. Mijn eerste ervaringen met de ReAttach zijn hoopgevend, de cliënt ervaart de behandeling als vriendelijk en toegankelijk, en zet stappen die voorheen veel meer tijd kostten...

#### Referenties:

1. Weerkamp-Bartholomeus, PJPW. *Als praten niet helpt... ReAttach methodiek, 2e herziene druk 2013.*
2. Weerkamp-Bartholomeus, PJPW. *ReAttach, de achterliggende visie (BST 2016).*
3. Weerkamp-Bartholomeus, PJPW. *ReAttach, a new schema therapy for adults and children - part I Adults.*
4. Weerkamp-Bartholomeus, PJPW. *ReAttach, a new schema therapy for adults and children - part II Children.*
5. Weerkamp-Bartholomeus PJPW. *ReAttach, a multimodal intervention for people with ASD - part III.*
6. [www.reattach.nl](http://www.reattach.nl)

## Tenslotte

Wij hebben ReAttach ervaren als een grote aanvulling op ons werk als ergotherapeut. De systeemgerichte benadering past goed binnen de visie van de ergotherapie. En of je nu als kindergoetheapeut werkt, in de (neuro)revalidatie of de psychiatrie, er is één ding wat ons bindt. Dat is dat we werken met mensen die problemen ervaren in het dagelijkse leven die ze niet zelf kunnen oplossen. ReAttach is breed toepasbaar, en dat maakt het ook zo toegankelijk. Waar voorheen de beperking van je cliënt bepaalde wat je met je behandeling kon bereiken, creëer je met ReAttach nieuwe leermogelijkheden. En dat is een kans om efficiënter te werken en de doelen van je cliënt sneller te bereiken. 

### Over de auteurs:

Carla Kraaij is freelance ergotherapeut. Ze is werkzaam voor diverse opdrachtgevers, voornamelijk in de revalidatie voor volwassenen met chronische pijn en vermoeidheid. Carla is ReAttach therapeut.

Mariëlle Bartholomeus is ergotherapeut en SI-therapeut. Ze heeft een eigen kindergoetherapiepraktijk binnen een multidisciplinair centrum in Tilburg. In september 2017 is Mariëlle opgeleid als ReAttach-therapeut Kind en Jeugd en in december heeft ze de autismevariant met goed gevolg afgerond. Sinds maart 2017 is Mariëlle ReAttach-trainer.