

Workshop Mentale Belastbaarheid

Contactdag Stichting Noonan Syndroom
26 maart 2022

Drs. Anke Loijen
klinisch neuropsycholoog

Dr. Ellen Wingbermhle
klinisch neuropsycholoog



CENTRUM VOOR
NEUROPSYCHIATRIE



Wat gaan we samen doen?

- Kennismaking
- Taarttoefening
- Wat is mentale belastbaarheid? En hoe zit dat bij het Noonansyndroom?
- Terugblik op de taarttoefening

Even Ontspannen!

- Strategieën en tips
- Toekomstige dag
- Afronding



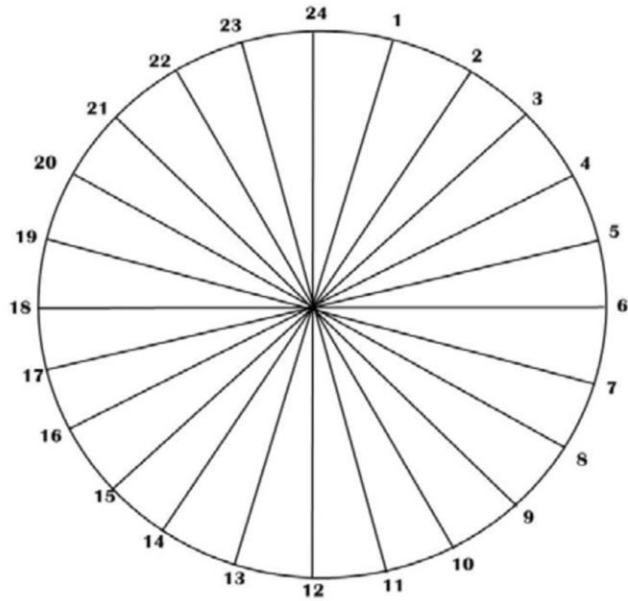
CENTRUM VOOR
NEUROPSYCHIATRIE

Kennismaking



CENTRUM VOOR
NEUROPSYCHIATRIE

Taarttoefening



CENTRUM VOOR
NEUROPSYCHIATRIE

Type activiteit



Rust

slapen, alleen zijn in een rustige ruimte, in de zon zitten



Passieve ontspanning

TV kijken, muziek luisteren



Actieve ontspanning

wandelen, sporten, ontspanningsoefeningen



Werk of productiviteit

naar je werk gaan, huishoudelijke taken, boodschappen doen, voor anderen zorgen



CENTRUM VOOR
NEUROPSYCHIATRIE

Mentale belastbaarheid

- Mentale belastbaarheid is dat wat je mentaal (aan)kan
- Belasting is dat wat je van je lichaam en geest vraagt in de dingen die je doet



Mentale belastbaarheid

- Mentale belastbaarheid is dat wat je mentaal (aan)kan
- Belasting is dat wat je van je lichaam en geest vraagt in de dingen die je doet
- Inzicht in je belasting en belastbaarheid helpt om het evenwicht te vinden dat past bij jouw lichaam en geest
- Als belasting en belastbaarheid met elkaar in evenwicht zijn voel je je het prettigst
- Een goede verdeling van activiteiten over de dag en week heen is belangrijk, net als het afwisselen van het *type* activiteit



Type activiteit



Rust

slapen, alleen zijn in een rustige ruimte, in de zon zitten



Passieve ontspanning

TV kijken, muziek luisteren



Actieve ontspanning

wandelen, sporten, ontspanningsoefeningen





Werk of productiviteit

naar je werk gaan, huishoudelijke taken, boodschappen doen, voor anderen zorgen



CENTRUM VOOR
NEUROPSYCHIATRIE

Vermoeidheid

- Jojo-effect 
 - hoge pieken in energie = meer tijd nodig voor herstel
 - weinig inspanning = geen leuke momenten meer – sombere stemming
- Vermoeidheid en emoties 
 - sneller tranen
 - sneller uit evenwicht
- Prikkelgevoeligheid



Noonansyndroom

Factoren die de belasting kunnen vergroten

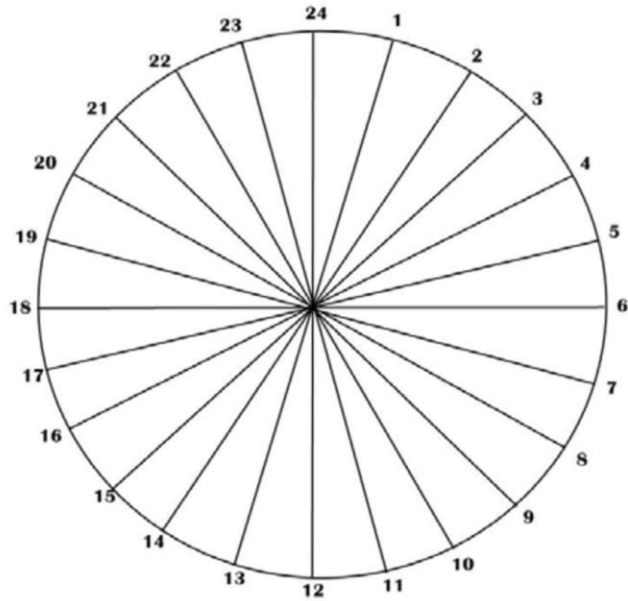
- Fysieke klachten of beperkingen
- Informatieverwerkingsproblemen (denk bijvoorbeeld aan een wat trager mentaal tempo, overzichtsproblemen, moeite met duiden van emoties)
- Psychische klachten
- Omgevingsfactoren (denk aan moeite moeten doen om aanpassingen te regelen, anderen die je niet altijd goed begrijpen, last van zorgafspraken, zorg voor kinderen met een aandoening, coronapandemie)

Maar ook: factoren die helpend kunnen zijn!



CENTRUM VOOR
NEUROPSYCHIATRIE

Terugblik op je taart



CENTRUM VOOR
NEUROPSYCHIATRIE



Relax

Strategieën en tips



- Gebalanceerde dag en weekplanning
Inzicht in verschillende typen activiteiten om deze goed af te kunnen wisselen en je planning daarop af te stemmen.
- Leefstijladviezen
 - ontspanningsoefeningen
 - goede slaap
 - geen stimulerende of dempende middelen
 - goede voeding



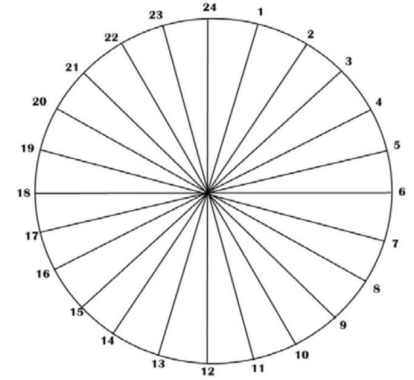
Strategieën en tips



- Gebalanceerde dag en weekplanning
verschillende typen activiteiten worden afgewisseld in de planning
- Leefstijladviezen
 - ontspanningsoefeningen
 - goede slaap
 - geen stimulerende of dempende middelen
 - goede voeding
- Gedachten herkennen
 - “ik red dit nooit op deze manier” “als dit niet goed gaat dan.. ”
 - energiebalans evalueren
- Weet je waardoor je minder energie hebt?
 - geef je grenzen aan!
 - genoeg activiteiten waar je voldoening uit haalt?



Toekomstige dag



CENTRUM VOOR
NEUROPSYCHIATRIE

Centrum voor Neuropsychiatrie

- Poliklinieken en kliniek (10-15 bedden)
- Jongeren, volwassenen en ouderen
- Zeldzame, onbegrepen, of therapieresistente aandoeningen en ontwikkelingsproblematiek bij gekende of vermoede genetische syndromen
- Niet (per se) stoornisgebonden
- Persoonlijke, verklarende diagnostiek en gepersonaliseerde behandeling, zoals
 - Master Mind
 - Sociaal Emotionele training Noonan syndroom (SENS)



Centrum voor Neuropsychiatrie

www.cvneuropsychiatrie.nl


www.topggz.nl/afdeling/centrum-voor-neuropsychiatrie




Drs. A. (Anke) Loijen 

Klinisch neuropsycholoog
PhD-kandidaat

T: (0478) 78 61 60
E: aloijen@vvgi.nl



**Dr. P.A.M. (Ellen)
Wingbermühle** 

Klinisch neuropsycholoog
Senior-onderzoeker

T: (0478) 78 61 60
E: pwingbermuehle@vvgi.nl



**CENTRUM VOOR
NEUROPSYCHIATRIE**

Workshop Mentale Belastbaarheid

Contactdag Stichting Noonan Syndroom
26 maart 2022

Drs. Anke Loijen
klinisch neuropsycholoog

Dr. Ellen Wingbermühle
klinisch neuropsycholoog



CENTRUM VOOR
NEUROPSYCHIATRIE

