

## Consequenties van een lichte verstandelijke beperking

### Consequenties van cognitieve beperkingen

Een van de belangrijkste gevolgen van een verstandelijke beperking is de beperking in het denken en daarmee in het leren. Dit maakt dat er bij mensen met lichte verstandelijke beperking sprake is van een specifieke leer- en denkstijl (Ten Wolde, Le Grand, Slagter & Storms, 2006; De Beer, 2011; De Wit, Moonen & Douma, 2011; Roos, 2011; Roos, 2014). De volgende kenmerken komen hierbij voor:

#### ► **Moeite met begrijpen van abstracte begrippen en abstract redeneren**

Bij abstract denken leidt men de algemeen werkzame factoren af uit concrete gebeurtenissen. Mensen met een lichte verstandelijke beperking hebben hier moeite mee, het leren en denken is meer gericht op het hier en nu en op datgene wat men zich concreet kan voorstellen. Het is meer situatie-specifiek dan abstract. Deze tekorten in het abstracte denken uit zich onder meer in een moeizame conceptvorming en generalisatie van datgene wat geleerd is; een geleerde vaardigheid kan men niet automatisch toepassen in een andere situatie. Er kunnen ook problemen zijn met denken in ruimte waardoor men bijvoorbeeld moeite kan hebben zich te oriënteren in een gebouw. Of problemen met denken in tijd waardoor men zich moeilijk iets kan voorstellen bij 'over een paar maanden' of moeite heeft de chronologische volgorde aan te brengen in een verhaal. Het kan ook leiden tot een verminderd vermogen tot reflectie op gedachten en gevoelens, het inzien van oorzaak--gevolgrelaties en overzien van gevolgen van keuzes. Tot slot kan het omgaan met abstracte begrippen, bijvoorbeeld iets dat in symbolen weergegeven wordt (rekenen, geschreven taal, kaartlezen) eveneens de nodige moeite kosten.

#### ► **Minder ontwikkeld taalgebruik en begrip van taal**

Bij mensen met een lichte verstandelijke beperking is de taalontwikkeling vaak vertraagd: men verwerft taal langzamer, er kan sprake zijn van een beperkte woordenschat, minder begrip van woorden en minder variatie in zinsconstructies. Hierdoor kan men moeite hebben iets goed onder woorden te brengen (expressief) of te begrijpen (receptief), wat de communicatie belemmert. Vaak heeft men onvoldoende taal voor meer ingewikkelde emoties, die daarom niet goed kunnen worden verwoord. Het gebruik van lange zinnen kan problemen opleveren, zeker als daar meerdere boodschappen tegelijk in zitten verpakt. Ook abstract taalgebruik is vaak lastig; spreekwoorden worden letterlijk genomen of ironie wordt niet opgepikt. Men dient erop alert te zijn dat taal van hulpverleners soms wordt overgenomen zonder dat men de betekenis begrijpt, hetgeen kan leiden tot verkeerde aannames over het begripsvermogen. Vaak zijn er ook belemmeringen in het denken en spreken in zichzelf (innerlijke taal). Het is dan moeilijker het eigen gedrag te plannen en te sturen. De problemen bij het vasthouden en afwikkelen van een gedachtegang kunnen het iemand met een lichte verstandelijke beperking moeilijk maken zich goed te uiten. Soms reguleert men door hardop tegen zichzelf te praten (het begin van innerlijke taal), waarbij het van belang is dit de juiste (diagnostische) betekenis te geven.

#### ► **Moeilijk leren**

Mensen met een lichte verstandelijke beperking hebben vaak minder vaardigheden om te leren, het eigen leerproces te sturen en leerstrategieën te ontwikkelen. Zo kan men minder onthouden en minder makkelijk ervaringen uit het geheugen terughalen.

Men heeft vaak minder strategieën om leerstof tot zich te nemen, men kan minder goed plannen, men heeft problemen met ordenen van wat geleerd moet worden en datgene eruit te pakken wat belangrijk is, en men kan minder goed de aandacht volhouden. Daarnaast heeft men moeite met denken over een probleem en al denkend tot een oplossing te komen, te reflecteren op gedachten, gevoelens, problemen, keuzes en oplossingen. Hierdoor ziet men de gevolgen van eigen handelen of gemaakte fouten niet altijd in, waardoor er niet van wordt geleerd, men minder goede strategieën ontwikkelt om problemen op te lossen en het moeilijk is het eigen gedrag te sturen. Leren in theorie is voor mensen met een lichte verstandelijke beperking vaak erg moeilijk; vaak wordt leren wat eenvoudiger door veel te oefenen in de praktijk. Ook het leren en denken in een open systeem verloopt moeilijker, dan wanneer het plaatsvindt op een geplande en gestructureerde manier. Denken in open situaties vraagt meer creativiteit en inventiviteit. Aanleren heeft dan ook meer kans van slagen via directe begeleiding, instructie en uitleg.

#### ► **Problemen met informatieverwerking**

Mensen met een lichte verstandelijke beperking hebben vaak moeite om de aandacht te richten en vast te houden, en structuur aan te brengen in de informatie die op hen afkomt. Als het ordenen, categoriseren of rangschikken van informatie moeizaam verloopt, loopt men risico hoofdzaken niet te kunnen onderscheiden van bijzaken, te weinig of juist te veel oog te hebben voor details, de focus van de aandacht op de verkeerde of onbelangrijke informatie te richten en afgeleid te worden door prikkels in de omgeving. Hierdoor kan men makkelijk worden overspoeld door informatie en het overzicht kwijtraken.

#### ► **Lager denktempo en minder flexibiliteit in denken**

Vanwege o.a. de bovengenoemde problemen met de informatieverwerking verloopt deze vaak vertraagd waardoor het denktempo lager is. Er is meer tijd nodig om informatie te verwerken waardoor het even kan duren voor er antwoord komt op een gestelde vraag. Onder tijdsdruk (moeten) denken, vermindert de effectiviteit van het denkproces. Ook kan er minder flexibiliteit in het denken zijn, waardoor men starre gedachten heeft, wat soepele aanpassing aan verschillende situaties belemmert.

#### ► **Minder goed functionerend werkgeheugen**

Het werkgeheugen is verantwoordelijk voor het tijdelijk vasthouden en bewerken van informatie en het omzetten hiervan naar het langetermijngeheugen. Dit werkgeheugen is bij jongeren met lichte verstandelijke beperking vaak zwak en loopt achter bij de ontwikkeling. Men slaat minder informatie in het werkgeheugen op, deze blijft minder goed hangen en deze wordt minder goed omgezet naar het langetermijngeheugen. Zich op korte termijn meerdere dingen herinneren is lastig, wat behoorlijke belemmeringen kan geven bij het leren van nieuwe kennis of (schoolse) vaardigheden. Ook in het dagelijks leven leidt dit tot belemmeringen, bijvoorbeeld bij het volgen van een gesprek of het volgen van instructies. Als men een opdracht krijgt met meerdere onderdelen dan heb je grote kans dat er wat wordt vergeten of alleen het laatste wordt uitgevoerd.

#### ► **Moeite met sociale informatieverwerking**

Sociale situaties zijn vaak complex en kunnen vaak niet goed worden overzien. Men weet niet welk gedrag gepast is in welke situatie en men voelt de impliciete regels niet goed aan, waardoor men niet altijd weet wat er wordt verwacht. Het gedrag van anderen wordt ook niet altijd goed begrepen. Mensen met een lichte verstandelijke beperking hebben vaak moeite om zich in een ander te verplaatsen ('theory of mind') waardoor men zich moeilijk in de belevingswereld (standpunten, emoties en beweegredenen) van anderen kan inleven (empathie). Jongeren met een verstandelijke beperking hebben ook meer moeite met het herkennen van emoties bij anderen en de juiste emoties te koppelen aan gezichtsuitdrukkingen. Het gevolg is dat men het gedrag van anderen vaak niet begrijpt en niet ziet aankomen, wat het moeilijk maakt sociale situaties juist te beoordelen en de wereld voor mensen met een lichte verstandelijke beperking onvoorspelbaar kan maken.

Doordat men vooral vanuit zichzelf denkt, is men minder geneigd om sociaal gewenst gedrag te laten zien (bijvoorbeeld een ander helpen), wat egocentrisch kan overkomen.

#### ► **Beperkte tijdsbeleving**

De beleving van tijd is beperkt; er wordt op een 'verbrokkelde tijdslijn' geleefd. Het hier en nu wordt heel belangrijk en er is een verminderde gerichtheid op de toekomst. Om in de toekomst te kunnen werken moet iemand een plan kunnen opstellen en met hypothesen om kunnen gaan. Ook het belang van het verleden wordt moeizaam onderkend.

Het leven van het hier en nu staat centraal. Naast deze beperking op het gebied van tijdsbeleving, kan het focussen op het hier en nu ook een psychodynamische functie hebben; zo kan het een manier zijn om de vervelende dingen uit het verleden en de moeilijke zaken voor de toekomst niet onder ogen te hoeven zien. Veel zaken worden aangepakt zonder dat de eventuele gevolgen op voorhand worden overzien of afgewogen. Deze houding heeft als gevolg dat men taken en verbintenissen aangaat, die men niet kan waarmaken.

#### **Consequenties van achterstand in sociale en emotionele ontwikkeling**

Een achterstand in sociale en emotionele ontwikkeling heeft tot gevolg dat allerlei functies en vaardigheden (nog) onvoldoende zijn ontwikkeld. Dit kan problemen geven op de volgende gebieden (Lever, 2007; De Beer, 2011; Rot, 2013; Roos, 2014):

#### ► **Empathie**

Empathie is het vermogen je in een ander te kunnen inleven. Indien dit niet tot volledige ontwikkeling is gekomen, kan men zich weinig voorstelling maken van wat de ander denkt en voelt. Dat geeft weinig houvast om het gedrag van de ander te beoordelen of te voorspellen, wat weer weinig richting geeft aan het eigen gedrag. Dit kan leiden tot onwenselijke reacties of gedragingen.

#### ► **Sociale vaardigheden en sociaal gedrag**

Mensen met een lichte verstandelijke beperking hebben vaak moeite zich te redden in sociale situaties; zij overzien en begrijpen de situatie niet goed en ervaren deze dikwijls als stressvol. Er zijn veelal problemen met aanpassing in sociale situaties en in relaties met leeftijdgenoten, mede door de problemen met de sociale informatieverwerking. Hiernaast beschikt men vaak over onvoldoende sociale vaardigheden of past men deze verkeerd toe, waardoor de inadequate sociale reacties leiden tot problemen in de sociale omgang. Kinderen met een lichte verstandelijke beperking richten de aandacht meer op letterlijk gesproken en negatieve informatie, en interpreteren situaties sneller negatief. Daarbij beschikken zij over minder assertieve oplossingsvaardigheden; problemen worden vaker opgelost met agressief (kinderen met gedragsproblemen) of passief (kinderen zonder gedragsproblemen) gedrag. Men is vaak ook minder snel met het bedenken van de juiste reactie. Jongeren met een lichte verstandelijke beperking blijken minder goed in het spontaan bedenken van oplossingen voor problemen in allerlei sociale situaties. Dit kan leiden tot onhandigheid, ongepast gedrag, conflicten, moeite met het sluiten van vriendschappen en het onderhouden hiervan. Jongeren met een lichte verstandelijke beperking blijken dan ook minder te worden geaccepteerd of zelfs afgewezen door leeftijdgenoten en hebben moeite om relaties met leeftijdgenoten op te bouwen. Men staat vaak buiten de groep of is slachtoffer van pesten, en gevoelens van eenzaamheid komen veelvuldig voor. Dit maakt mensen met een lichte verstandelijke beperking gevoeliger voor de (negatieve) beïnvloeding van 'foute' (criminele) vrienden.

#### ► **Emoties**

Emoties herkennen, van elkaar onderscheiden en verwoorden vraagt het nodige van het abstractie-, reflectie- en taalvermogen. Aangezien mensen met een lichte verstandelijke beperking hierbij juist problemen hebben, is dit voor hen vaak moeilijk. Zij voelen de emoties wel, maar vinden het lastiger om te differentiëren en er verbaal uiting aan te geven.

Bij basisemoties als blij of boos gaat het vaak nog wel goed. Maar bij emoties als frustratie, irritatie of onzekerheid wordt het lastiger deze uit elkaar te houden en verbaal aan te geven wat men voelt. Dit maakt het lastiger om op adequate wijze met emoties om te gaan; er is risico op minder beheersing van emoties en een meer primaire uiting ervan (woedeaanval, huilbui). Met andere woorden: de emotie-regulatie is vaak beperkt.

#### ▶ **Geweten**

Een peuter laat iets omdat het niet van zijn opvoeder mag en houdt zich hier met name aan binnen diens gezichtsveld. Gaandeweg ontwikkelt men een gevoel dat men iets verkeerd doet en leert men op basis hiervan zelf sturing te geven aan het eigen gedrag.

De onderliggende principes worden steeds helderder en men gaat begrijpen waarom iets goed of slecht is, waardoor men een innerlijk besef van goed en kwaad ontwikkelt. Bij mensen met een lichte verstandelijke beperking verloopt deze ontwikkeling langzamer en wordt een volledig uitgerijpt geweten vaak niet gehaald. De (cognitieve) beperking op het vlak van perspectief nemen en analyseren van de gevolgen voor de ander heeft een remmende werking op het moreel oordelen. Het mogelijke gevolg hiervan is dat er een grotere kans bestaat op regelovertrekend gedrag.

#### ▶ **Impulscontrole**

Ook het leren beheersen van behoeften en impulsen groeit met de jaren. Een peuter kan nog niet wachten met het pakken van een koekje en schopt en slaat als hij boos is. Gaandeweg leren we controle op daden en emoties uit te oefenen. Bij mensen met een lichte verstandelijke beperking is die beheersing vaak onvoldoende ontwikkeld. Wat men voelt of wil, wordt meteen omgezet in gedrag, zonder dat er tijd wordt besteed aan overdenking van keuzes of consequenties. Hierdoor kan er sprake kan zijn van het niet kunnen uitstellen van behoeftebevrediging, impulsief gedrag en problemen met agressieregulatie.

#### ▶ **Seksualiteit**

Mensen met een lichte verstandelijke beperking hebben net als iedereen seksuele gevoelens. Maar men heeft minder mogelijkheden en vaardigheden hier goed mee om te gaan. Zo is het reflecteren op en onder woorden brengen van gevoelens lastiger, heeft men vaak onvoldoende weet van de sociale regels die erbij horen en beschikt men over beperkte sociale vaardigheden. Het kan daarom moeilijker zijn zich te gedragen volgens de algemeen geldende norm. Vaak heeft men minder kennis van seksualiteit; men is onvoldoende voorgelicht of heeft men deze kennis onvoldoende onthouden, waardoor er risico's worden gelopen aangaande de gezondheid of hygiëne.

#### ▶ **Zelfsturing**

Mensen met een lichte verstandelijke beperking hebben vaak grote moeite het eigen gedrag te sturen door problemen met cognitieve functies zoals je aandacht ergens op richten en dit vasthouden, vooruitdenken, oorzaak en gevolg zien, het plannen van handelingen in stapjes en in de tijd, reflecteren op eigen gedrag. Hierdoor heeft men vaak moeite te voldoen aan verwachtingen die in sociaal en praktisch opzicht worden gesteld. Vaak wordt over het hoofd gezien uit hoeveel onderliggende taken een opdracht bestaat en hoeveel vaardigheden men daarvoor nodig heeft om alle taken goed te kunnen uitvoeren. Op tijd en fris gewassen op het werk verschijnen vereist: op tijd vertrekken, weten hoe laat de bus gaat, op tijd bij de juiste halte staan, anticiperen op vertraging, voldoende tijd hebben te douchen, de wekker op tijd zetten, klokkijken enzovoort. Op tal van vlakken kunnen er dingen misgaan, waarbij men er niet altijd ook direct wat van leert. Men kan voorgaande misgelopen situaties slecht terughalen en het is lastig deze te analyseren en te bedenken wat men zelf anders had kunnen doen of welke gevolgen het eigen gedrag heeft gehad. Hierdoor kan het zijn dat ook de volgende maand het salaris te vroeg op is.

### ► **Problemen met de identiteit en zelfstandigheid**

Mensen met een lichte verstandelijke beperking doen vanwege hun leerproblemen vaak minder kennis en vaardigheden op dan anderen. Tevens is er sprake van veel faalervaringen en negatieve feedback; men is vaak minder snel met spelletjes, doet het niet goed op school, presteert te weinig op het werk. Dit kan leiden tot onzekerheid, een negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, insufficiëntiegevoelens en een zwakke identiteit. De ontwikkeling van zelfstandigheid en onafhankelijkheid blijft vaak achter en men is minder in staat zelfstandig het leven in te richten. Discrepancie tussen wat men wil en wat men aankan veroorzaakt spanningen. Doordat men vaak het hele leven in meer of mindere mate afhankelijk blijft van ondersteuning door anderen en er sprake kan zijn van gevoelens van minderwaardigheid en onzekerheid, is men beïnvloedbaar en kwetsbaar voor mensen met minder goede bedoelingen.