

VOOR U GESIGNALEERD

Gedrag dat helpt om de stemming van bewoners in een woonzorghuis te verbeteren

Inge Knippenberg

Veel mensen in een woonzorghuis voelen zich somber of hebben een depressie. Dit heeft niet alleen invloed op hoe iemand zich voelt, maar beïnvloedt ook het welbevinden in brede zin en het dagelijks functioneren. Wat kunnen bewoners zelf doen om zich beter te voelen? En hoe kunnen naasten en zorgverleners daarbij helpen? In dit proefschrift onderzoeken Knippenberg en collega's hoe helpend gedrag van bewoners, hun naasten en zorgverleners kan bijdragen aan een betere stemming van bewoners.

De bevindingen wijzen op drie gedragsgebieden die kunnen bijdragen aan een betere stemming van bewoners:

- *Verbinding*: sociaal contact en betekenisvolle activiteiten, zoals contact met anderen, betrokkenheid bij de omgeving of een gevoel van verbinding met zichzelf.
- *Mentale stimulatie*: activiteiten waarbij bewoners nadenken of zich ergens op richten, zoals lezen, herinneringen ophalen of luisteren naar muziek.
- *Lichamelijke stimulatie*: activiteiten zoals beweging, ontspanning of zintuigelijke prikkeling.

Daarnaast speelt de omgeving een rol. Geluiden, inrichting en sfeer kunnen beïnvloeden hoe prettig bewoners zich voelen.

Sommige bewoners kunnen zelf iets doen om hun stemming te verbeteren, bijvoorbeeld door mee te doen aan activiteiten die zij prettig of belangrijk vinden. Voor anderen is dit moeilijker. Dan zijn naasten en zorgverleners extra belangrijk. Zorgmedewerkers spelen een belangrijke rol bij het opmerken, ondersteunen en stimuleren van gedrag dat bewoners kan helpen zich beter te voelen. Kleine handelingen zoals een vriendelijk praatje of samen een activiteit doen, kunnen al een positieve invloed hebben.

Om helpend gedrag te meten zijn vragenlijsten ontwikkeld: de *Actions to Improve Mood by Residents* (AIM-R) en de *Actions to Improve Mood by Caregivers* (AIM-C). Deze lijsten kunnen zorgmedewerkers helpen om beter inzicht te krijgen in welk gedrag

de stemming van bewoners kan verbeteren en om gesprekken te stimuleren binnen zorgteams of met bewoners. Zo kunnen zorgmedewerkers hun aanpak beter afstemmen op de behoeften van bewoners. De resultaten laten echter zien dat de vragenlijsten verder verfijnd moeten worden voor breder gebruik in de praktijk.

Daarnaast zijn computertaken gemaakt om te meten hoe zorgmedewerkers onbewust denken over helpend gedrag (houding) en of ze het zouden toepassen (motivatie). De resultaten laten zien dat zorgmedewerkers onbewust meer gemotiveerd lijken om helpend gedrag toe te passen als zij weten dat een bewoner zich somber voelt. Dit maakt het belangrijk dat signalen van somberheid tijdig worden opgemerkt.

Hoewel helpend gedrag geen vervanging is voor professionele behandeling van depressie, kan het bijdragen aan het verminderen van somberheid en mogelijk helpen om een depressie te voorkomen. Bij depressieve klachten is het echter belangrijk om ook passende interventies te overwegen, zoals psycho-educatie, een klachtgericht activiteitenplan, psychotherapie of medicatie.

Op 16 december 2025 promoveerde Inge Knippenberg (Psycholoog bij Archipel) aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Het promotieonderzoek voerde zij uit onder begeleiding van prof. dr. Debby Gerritsen, prof. dr. Jacques van Lankveld en dr. Roeslan Leontjevas. Het proefschrift *Towards direct and indirect measurement of mood-improving behaviors in nursing homes* is online beschikbaar: <https://www.ukonnetwerk.nl/media/hkqbtpne/proefschrift-inge-knippenberg.pdf>.