

Executief functioneren - wablief?!

Toch misschien een uitweg uit de negatieve spiraal voor stress beladen, getraumatiseerde Oegandese weeskinderen

Of those children who survived, “4-5 million were disabled, 12 million left homeless, more than 1 million orphaned or separated from their parents and some 10 million psychologically traumatised” in the last 10 years of warfare (Unicef, 1996, p13).

Oeganda kende meer dan 2 decennia een vreselijke burgeroorlog. Het effect van deze langdurige stresssituatie kan niet onder woorden worden gebracht. We ondernemen een poging om een tip van de sluier op te lichten en zoomen in op de mentale gezondheid van 72 Oegandese weeskinderen...

Executief functioneren en stress

De mentale vermogens van de mens zijn zeer uitgebreid, gaande van taalkundige, sociale en psychologische vaardigheden tot ruimtelijk inzicht en logica. Eén belangrijk onderdeel hiervan heet ons *executief functioneren*. Dit is een paraplu-begrip gebruikt in de psychologie dat ons vermogen om te plannen, te organiseren, problemen op te lossen, controle uit te oefenen over ons gedrag,... omschrijft. Zodoende lopen we niet doelloos rond als een kip zonder kop en zonder eigen wil. Een belangrijk onderdeel van ons executief functioneren is de inhibitie. Dit omvat de vaardigheid om een automatische tendens te onderdrukken. We kennen allemaal wel situaties waarin we onze executieve knop vergaten in te drukken. We nemen zoals elke ochtend de weg naar school terwijl we vandaag uitzonderlijk naar de tandarts moeten en halverwege moeten we ons omdraaien... Executieve controle zorgt ervoor dat we onze automatische piloot uitschakelen en doelgericht een andere route nemen. Executive controle is hetgeen ons mensen onderscheid van die kip...

Een typische test die deze belangrijke vaardigheid meet is de bekende Stroop test.

Lees de volgende woorden:

groen blauw geel paars rood blauw geel groen paars rood blauw

Dat was gemakkelijk!

Probeer nu de kleur te benoemen in plaats van de woorden te lezen:

groen blauw geel paars rood blauw geel groen paars rood blauw

Dat was al heel wat moeilijker nietwaar?

Bij deze laatste oefening moet je brain de automatische lees-tendens onderdrukken om de juiste kleur te benoemen. Hiervoor was executieve controle nodig. De kip zou blijven lezen (indien ze dit al kon...).

Executieve controle is heel belangrijk in ons dagdagelijkse leven. Het is een sterke voorspeller voor academisch functioneren, succes in je job, sociaal functioneren, fysieke en mentale gezondheid en algemene levenskwaliteit. Bovendien blijkt uit onderzoek dat meer executieve controle gelinkt is aan een betere stressbestendigheid. Goed nieuws want executieve controle kan je trainen. Zo zijn er veel computerprogramma's die dit trainen maar ook deelname aan een gevechtssport, yoga of mindfulness blijkt executieve controle positief te beïnvloeden.

In het Westen hebben we veel last van stress. Maar als we iets verder kijken dan onze neus lang is, zien we dat er ook (en vooral) veel stress aanwezig is in andere uithoeken van de wereld en vooral in oorlogsgebieden. Onderzoek heeft meermaals aangetoond dat oorlog en conflict leiden tot veel stress bij de bevolking, in het bijzonder bij kinderen en jongeren. Een bijzonder kwetsbare groep zijn weeskinderen. Als executieve controle een beschermende rol zou kunnen spelen op ons stressniveau, hoe zit dit bij kwetsbare weeskinderen?

Het onderzoek in Noord-Oeganda

Ons onderzoek onderzocht het executief functioneren bij 72 mannelijke Noord-Oegandese jongeren tussen 14 en 19 jaar. Twintig participanten hadden minstens 1 ouder verloren, de overige 52 hadden nog beide ouders. De testen werden bij deze studenten afgenomen op het internaat, in een klein kamertje zonder elektriciteit. Elke student vulde verschillende vertaalde vragenlijsten in die de geestelijke gezondheid onderzochten, waaronder trauma-, angst- en depressie symptomen. De Stroop test werd afgenomen om het executief functioneren te achterhalen. Daarnaast ontwikkelden we een emotionele variant van deze executieve test.

De belangrijkste resultaten

- In tegenstelling tot onze verwachtingen ervoeren de weeskinderen niet meer angst, depressie of trauma symptomen in vergelijking met de kinderen die nog beide ouders hadden.
- Verrassend genoeg presteerde de groep weeskinderen ook even goed op beide testen van executieve controle in vergelijking met de andere kinderen.

Deze resultaten kunnen mogelijks het resultaat zijn van het beschermend effect van andere familieleden, het ondersteunend kader van het internaat, de beperkte grootte van onze steekproef,...

- Het emotioneel executief functioneren was echter wel beduidend zwakker bij weeskinderen die meer trauma-symptomen ervoeren. Hieruit blijkt dat getraumatiseerde weeskinderen een extra kwetsbare groep vormen.

Wat nu?

De testen in dit onderzoek zijn speciaal ontwikkeld voor deze doelgroep en kunnen toekomstig onderzoek stimuleren en hulpverleners ter plekke helpen bij het inschatten van het executief vermogen van Oegandese jongeren. Getraumatiseerde weeskinderen ondergaan veel extra stressfactoren - ze moeten het vaak alleen redden op straat, hebben geen geld, volgen geen onderwijs, komen in de prostitutie terecht, stelen en komen in aanraking met de politie... Het is vaak een negatieve spiraal. Gezien executieve controle een belangrijk effect heeft op ons dagdagelijks leven en onze mentale gezondheid zou het een interessante focus kunnen zijn voor hulpverleners om de weerbaarheid van stress beladen kinderen, zoals wezen, te vergroten. Kan het stimuleren van executieve controle het begin zijn van een uitweg uit de negatieve spiraal voor deze kwetsbare en gestresseerde kinderen?