

Veerkracht in vier vragen

Een pijnlijke scheiding, een ontslag of een zware blessure: iedereen heeft te maken met tegenslagen in het leven. Veerkrachtige mensen krabbelen snel weer op na zo'n gebeurtenis. Anderen krijgen te maken met psychische klachten zoals depressie, burn-out of verslaving. Wat veroorzaakt dit verschil, en wat kun je als psycholoog met deze informatie? We vroegen het Michael Portzky, klinisch psycholoog en auteur van de VK⁺ en P³.

Waarom reageren mensen zo verschillend op stress en tegenslagen?

'Natuurlijk heeft iedereen een limiet. Heeft iemand te maken met de zoveelste tegenslag of met steeds maar toenemende stress, dan zal op een gegeven moment de rekening gepresenteerd worden. Daarin bestaan echter wel individuele verschillen. Het moment waarop de rekening gepresenteerd wordt, en hoe "groot" deze is, verschilt per persoon. Een bepalende factor hierbij is veerkracht, een persoonlijkheidskenmerk met een aanzienlijke genetische component.

Mensen met een lage veerkracht zullen eerder psychologische problemen ontwikkelen bij stress en tegenslagen, terwijl mensen met een hoge veerkracht minder snel problemen ontwikkelen en zich sneller zullen herstellen. Een lage veerkracht kan het beste gezien worden als een psychologische kwetsbaarheid voor allerlei psychologische problemen zoals depressie, burn-out en verslavingen of eetproblemen. Het is een redelijk stabiele eigenschap, dus iemand die een lage veerkracht heeft tijdens een depressieve periode, zal ook na het opklaren van de depressie sneller uit balans zijn dan iemand die van nature een hoge veerkracht heeft.'

Waarom wil je als psycholoog weten hoe veerkrachtig je cliënt is?

'Veerkracht kan een heel theoretisch concept lijken, maar het is juist erg bruikbaar in de praktijk. Allereerst kun je aan de hand van een veerkrachtlister als de VK⁺ meer te weten komen over hoe de problemen van de cliënt zo ontstaan zijn.

Inzicht in die kwetsbaarheid kan dan beter helpen begrijpen waarom soms een schijnbaar futiele aanleiding toch uiteindelijk die spreekwoordelijke druppel was die de emmer deed overlopen.

Je kunt daar vervolgens de behandeling op aanpassen. Je kunt de cliënt meer inzicht geven in zijn

psychologische kwetsbaarheid, en ook de eigen verantwoordelijkheid vergroten. Welke stressoren spelen een rol in het leven van de cliënt, waar liggen zijn grenzen en hoe kan hij die grenzen beter bewaken?

Het is natuurlijk nooit mogelijk om alle bronnen van stress uit iemands leven te bannen, dus daarnaast is het belangrijk om ook te werken aan gezonde vormen van stressreductie. Daarbij kan bijvoorbeeld de P³ een belangrijke rol spelen.

De VK⁺ en P³ zijn inzetbaar:

- ✓ in de geestelijke gezondheidszorg en psychiatrie (intake, effectmetingen, ontslag)
- ✓ in de HR-sector (personeelselectie, loopbaankeuze)
- ✓ in de sportpsychologie (selectie en coaching)
- ✓ in de onderzoekssetting (voorkomen van drop-out)

Deze vragenlijsten hebben normen

- ✓ voor personen van 16 t/m 65 jaar
- ✓ voor de Nederlandse en Vlaamse populatie

“Vaak wordt de zelfredzaamheid van cliënten overschat”

Een ander punt waarop veerkrachtmetingen een grote rol kunnen spelen, is begeleiding na de behandeling of opname of zelfs detentie. Vaak wordt de zelfredzaamheid van cliënten danig overschat.

Ze worden beoordeeld in de beschermende omgeving van de hulpverlening, maar krijgen onvermijdelijk te maken met nieuwe stressoren wanneer ze het weer zelf moeten doen. Aan de hand van de veerkrachtscores kan betrouwbaar worden bepaald hoe groot het hervalrisico is, of er blijvende intensieve ondersteuning nodig is of dat iemand het met minimale begeleiding zelf wel zal redden. Zo kan bijvoorbeeld besloten worden de behandeling langzaam af te bouwen, vaker terugkombijeenkomsten te plannen of de cliënt aan te sporen zijn eigen netwerk meer in te zetten.'

Wat meten de VK⁺ en de P³?

'De VK⁺ meet hoe veerkrachtig de cliënt is, aan de hand van vragen zoals "Ik vind zelfs in moeilijke tijden altijd wel iets om blij over te zijn". Ook wordt gepeild naar eerdere suïcidepogingen. Deze vormen de beste voorspeller voor eventuele volgende pogingen.

De P³ brengt activiteiten in kaart die de cliënt onderneemt om om te gaan met stress en tegenslagen. Dit zijn zowel positieve activiteiten (zoals sporten, sociale activiteiten) als destructieve activiteiten (zoals druggebruik of zelfbeschadiging). Belangrijk is hierbij de verhouding tussen deze twee categorieën, waarbij de cliënt idealiter vooral positieve activiteiten doet en geen destructieve. Is dat laatste wel het geval, dan is dat zowel een diagnostisch alarmsignaal als een therapeutisch werkpunt. Omdat de P³ ook gebruikt kan worden voor vervolgmetingen, kunnen de therapeutische vorderingen geëvalueerd worden.'

“Een heel tastbaar onderdeel van de opdrachten die ze aan de cliënten meegeven”

Wat zijn de ervaringen in de praktijk met de VK⁺ en P³?

'Graag verwijs ik naar de ervaringen van mijn collega's, die de VK⁺ en P³ in de praktijk hebben ingezet bij cliënten met o.a. eetproblemen. Niet alleen blijken de scores op de VK⁺ het succes van de therapie vaak beter te voorspellen dan de BMI-waarde waarmee de cliënten worden opgenomen, de vragenlijsten blijken ook bruikbare praktische handvatten te bieden voor de behandeling.

Cliënten kunnen in eerste instantie wat moeite hebben om te horen dat ze een lage veerkracht hebben en dus kwetsbaarder zijn, maar vaak is dat inzicht ook een motivatie om beter om te gaan met die kwetsbaarheid, bijvoorbeeld door te proberen stressvolle situaties uit de weg te gaan of minder hoge eisen aan zichzelf te stellen.

De collega's die met de P³ werken geven aan dat deze vragenlijst een heel tastbaar onderdeel vormt van de opdrachten die ze aan de cliënten meegeven. De cliënten ervaren het als zeer positief om nieuwe stressreducerende activiteiten uit te proberen. Ook geven zij aan meer grip te krijgen op hun leven en zelf de regie in handen te hebben in plaats van volledig van de therapeut afhankelijk te zijn. Deze zelfredzaamheid blijkt een belangrijke factor voor het langetermijnsucces van de behandeling.'

Wilt u meer informatie over de VK⁺ en de P³, of wilt u een bestelling plaatsen? Klik [HIER](#).

