

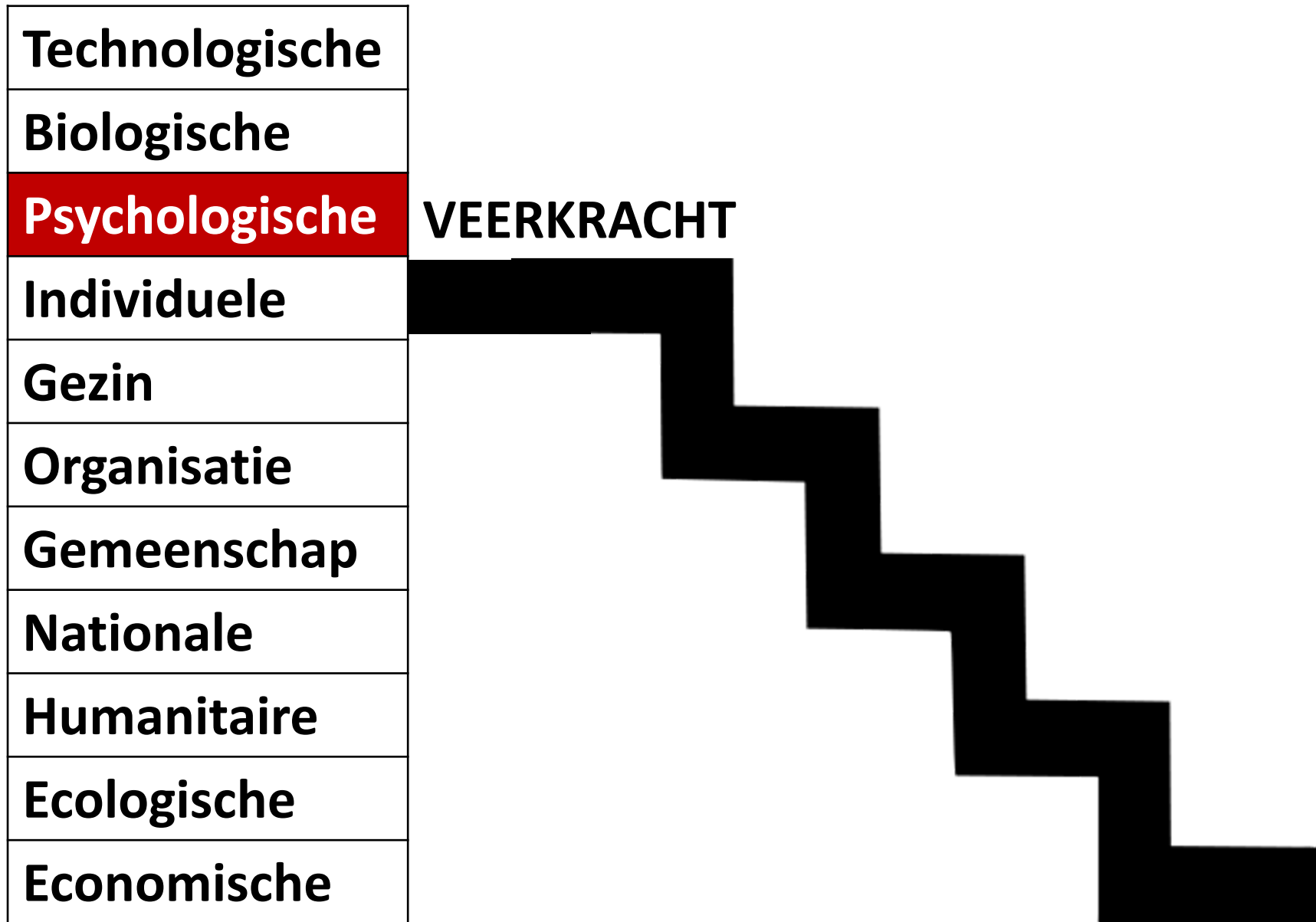
**Wegwijs
in het doolhof van
psychologische veerkracht:
Wat is het?
Hoe versterk je het?**

Richta IJntema
15-04-2016

Ik ben veerkrachtig.

Zeg jij dit
over jezelf?





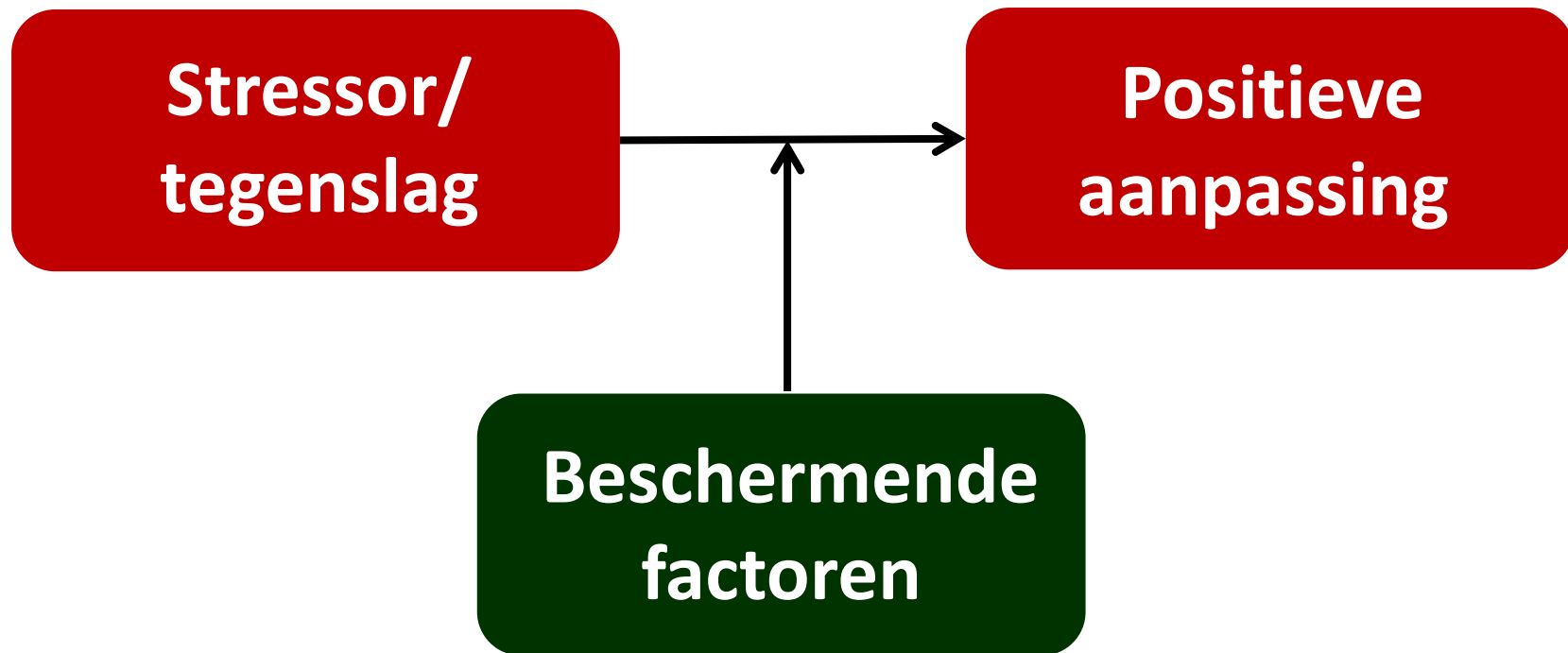
**Wat is
 ψ veerkracht?**

**Hoe kun je het
versterken?**

Ik weet wat Ψ veerkracht is.

Hoe leg jij
het uit?





***Interest in resilience
seems to rise
in troubled times.***

V E E R Ξ
K R A C H T

onnatuurlijk

natuurlijk

'Extraordinary power'



Wie is voor jou een positief voorbeeld van veerkracht?

Wat maakt deze persoon tot een positief voorbeeld?

Beschermingsmechanismen

FIGHT



FLIGHT oohlala!



FREEZE



ONNATUURLIJK – VERWORVEN - DREMPEL



V E E R Ξ
K R A C H T

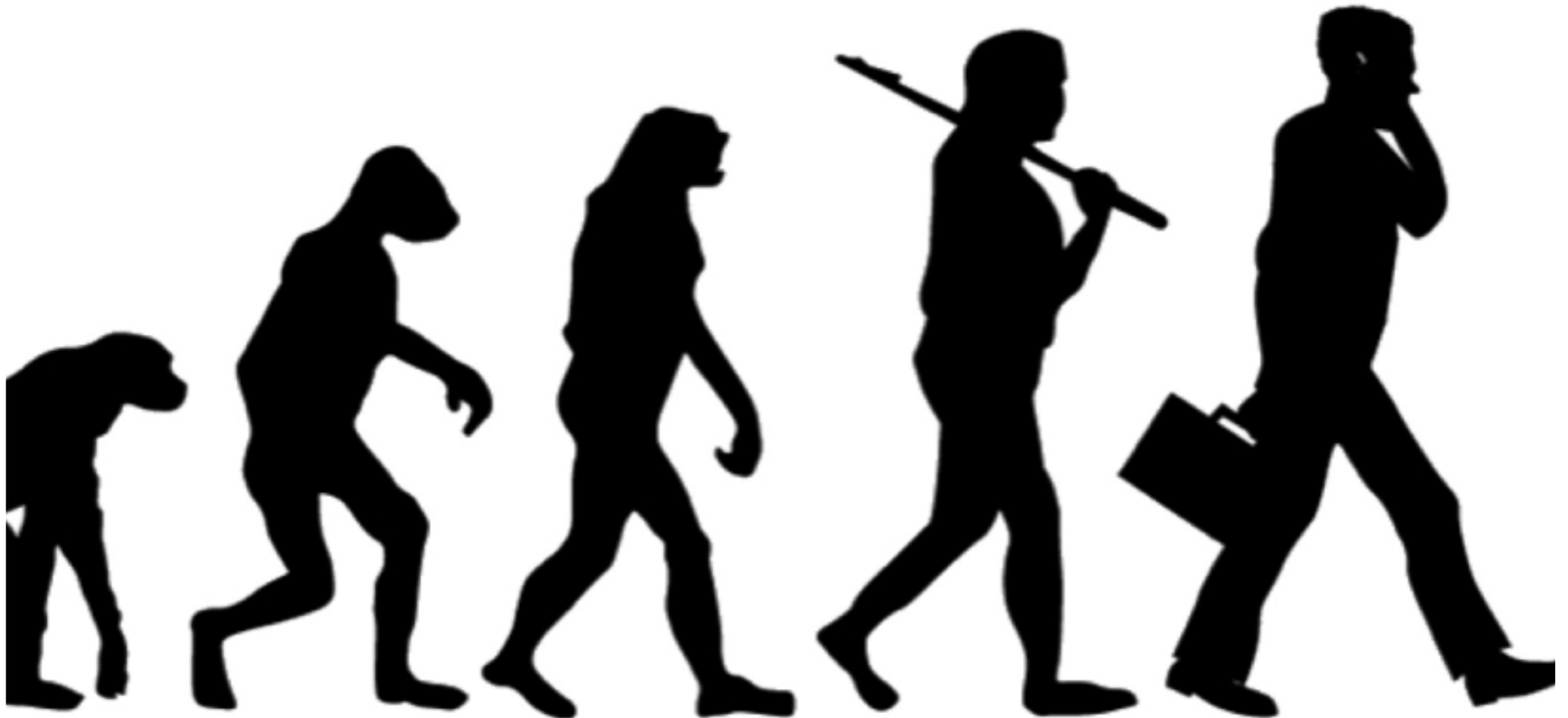
onnatuurlijk

natuurlijk

'Ordinary magic'



Aanpassingsvermogen



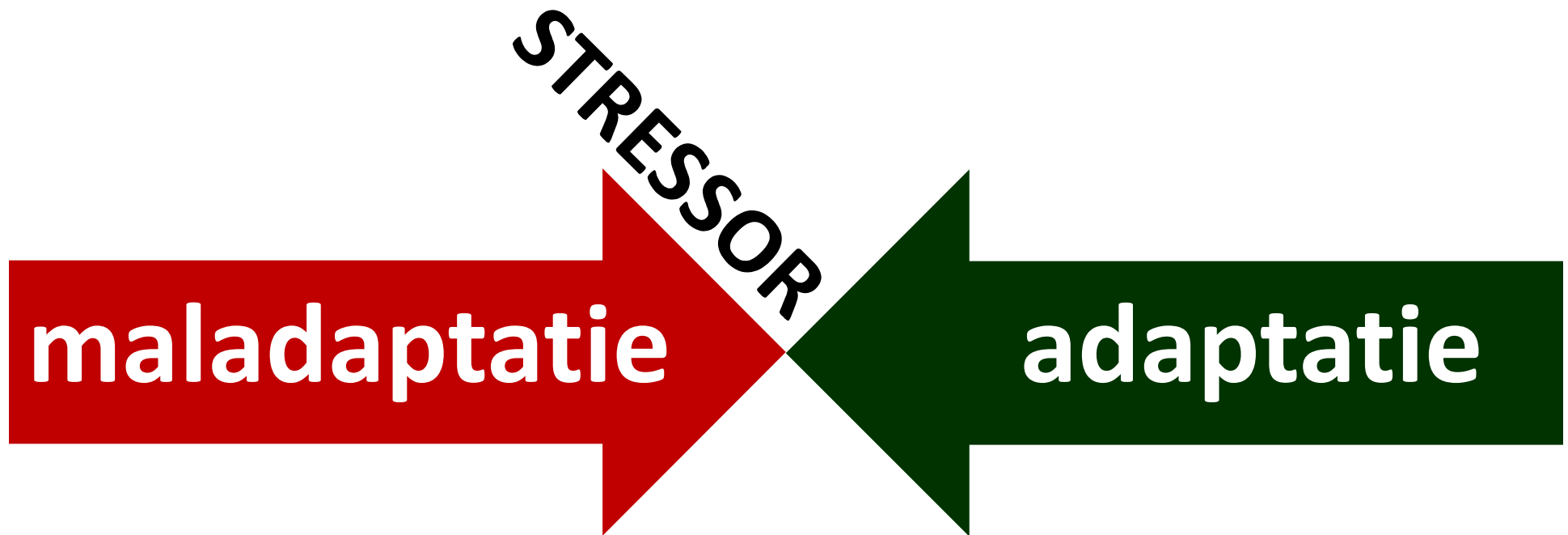
***It is not the strongest of the species that survives,
nor the most intelligent.***

It is the one that is most adaptable to change.

Herstellervermogen



NATUURLIJK – TIJD – INSPANNING



Twée gezichten

Ψ

V

E

E

R

K

R

A

C

H

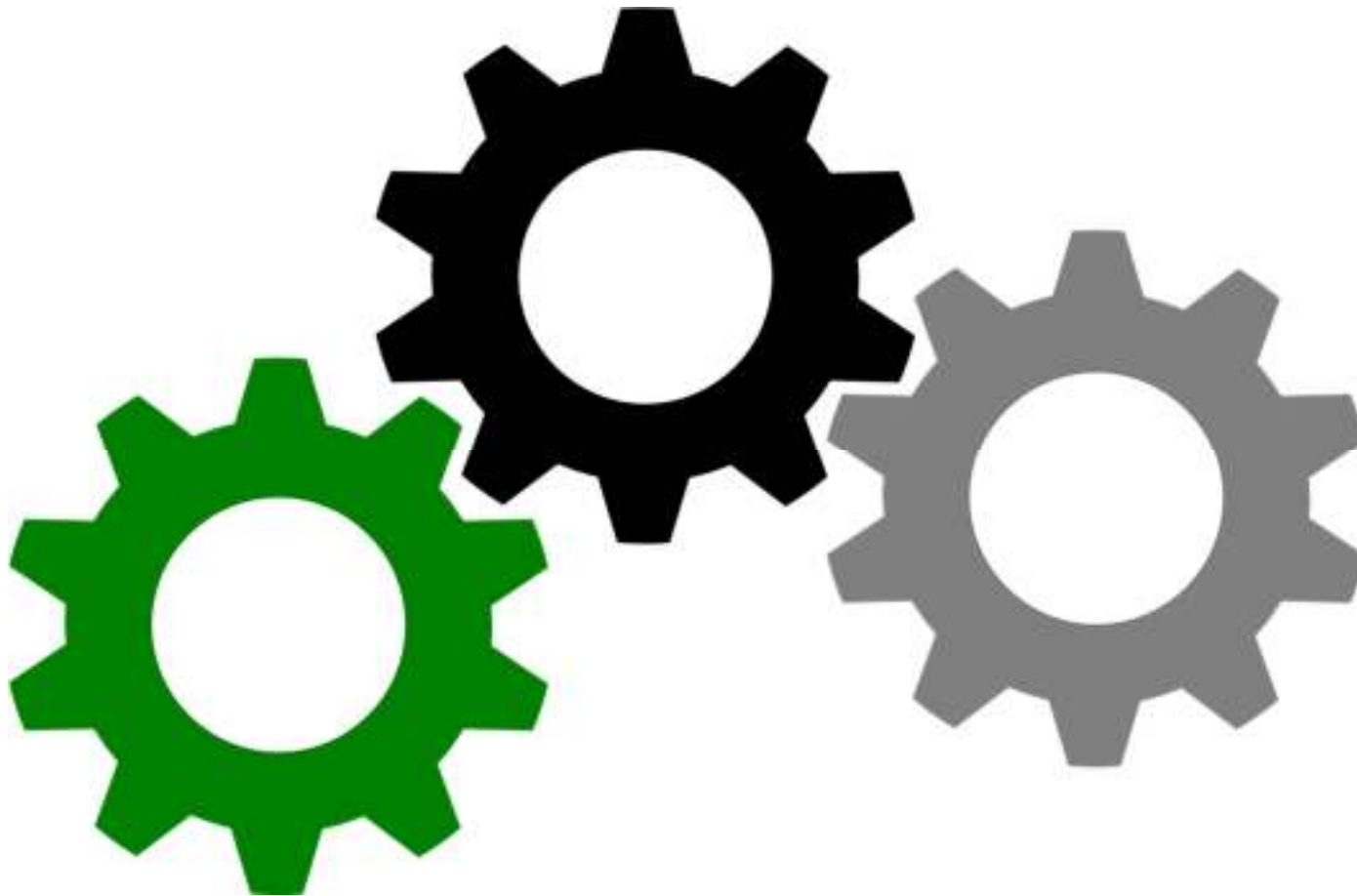
T



Weerbaar door tolerantie
sustainability resilience

Herstel na intolerantie
recovery resilience

Ψ veerkracht: Procesmodel





Inzicht in een dynamisch proces

Samen werken aan veerkracht

Hoe kunnen we veerkracht in mensen versterken? Ten onrechte wordt vaak gedacht dat veerkracht een persoonskenmerk is. Recente wetenschappelijke literatuur laat zien dat veerkracht beter kan worden opgevat als een dynamisch proces. Welke elementen spelen hierbij een rol? Over de elementen die de basis vormen voor een breed scala aan veerkrachtinterventies.

■ Richta Untema

Is veerkracht nu wel of niet een persoonskenmerk? Neem het volgende voorbeeld: Sara en Monica werken beiden op de HR-afdeling van een grote financiële instelling. Sinds het vertrek van een collega hebben ze er veel extra werk bijgekregen. Dit zou slechts tijdelijk zijn. De directie heeft echter besloten om de ontstane vacature niet in te vullen vanwege noodzakelijke bezuinigingen. Sara kan goed met de extra werkdruk omgaan. Monica heeft er meer moeite mee. Het maakt haar gespannen, waardoor ze slecht slaapt. Ze meldt zich steeds vaker een dag ziek.

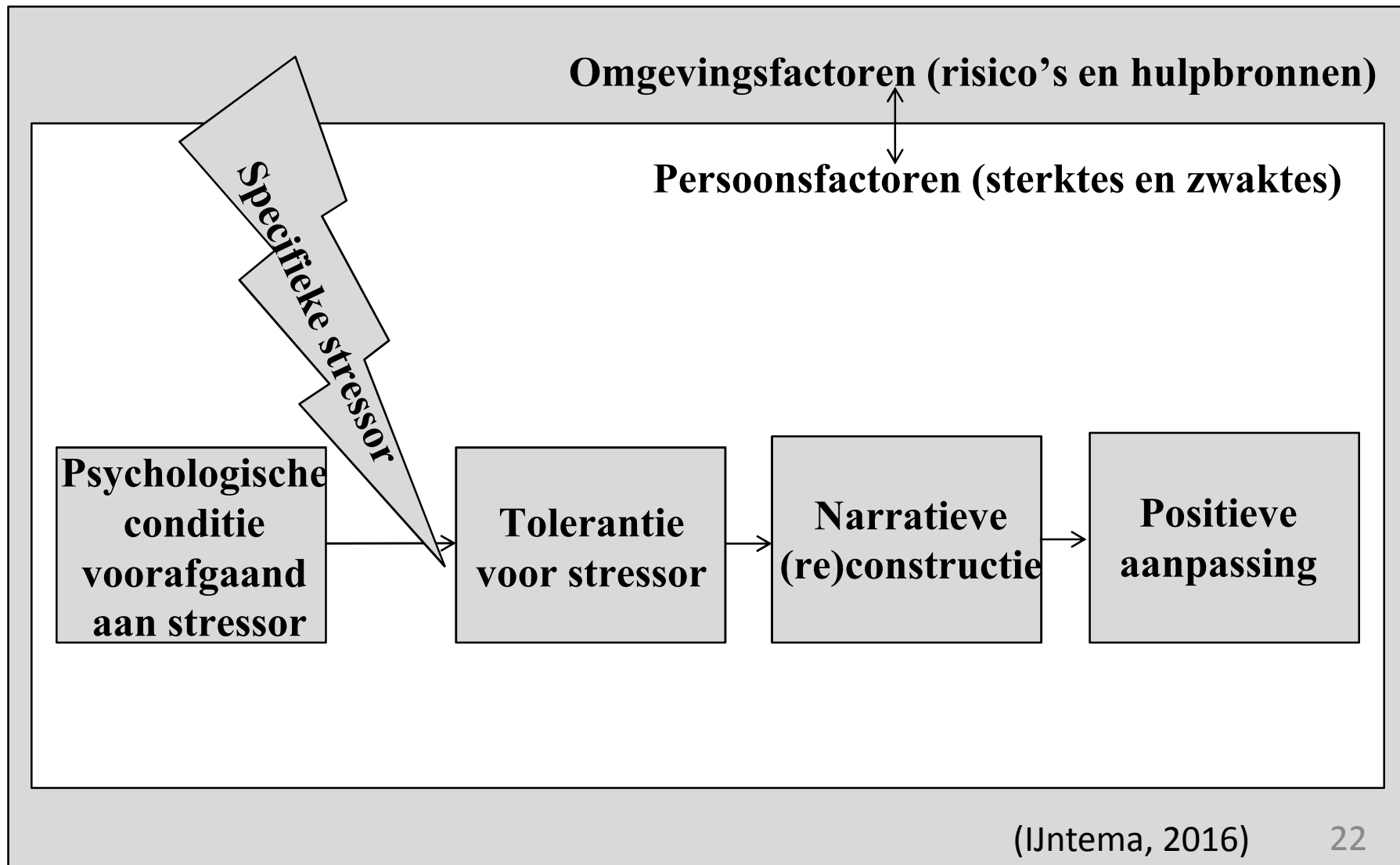
Tot nu toe zou je kunnen volhouden dat veerkracht een persoonskenmerk is en dat in dit voorbeeld Sara meer veerkracht 'bezit' dan Monica. De vraag is echter of we er nog steeds zo over denken als we weten dat Sara 's avonds tijd kan vrijmaken om haar werk af te maken dankzij de steun van haar man. Monica is echter al haar vrije uren kwijt aan de mantelzorg voor haar dementerende vader. Dit voorbeeld maakt duidelijk dat veerkracht niet volledig toe te schrijven is aan een persoon, maar dat het altijd om een wisselwerking gaat tussen een persoon en zijn of haar omgeving.

Is veerkracht een persoonskenmerk?

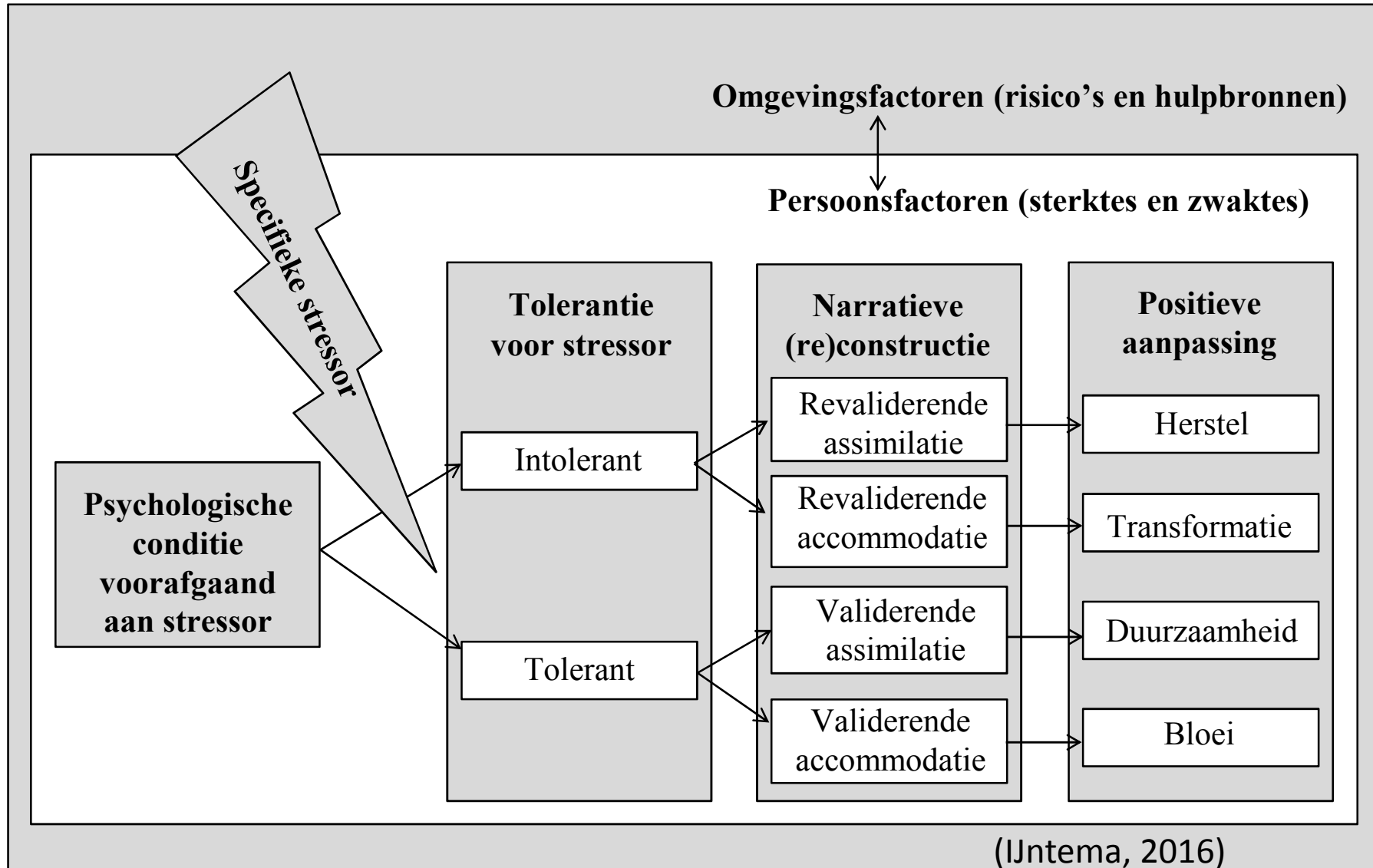
Dynamisch proces

In de wetenschap wordt het begrip 'veerkracht' (resilience) op veel manieren gebruikt. Zo kunnen individuen veerkracht tonen, maar ook families, organisaties, de natuur en bijvoorbeeld de economie. Als we inzoomen op individuen, dan kunnen zij zowel fysieke veerkracht als ook psychologische veerkracht tonen. Fysieke veerkracht verwijst naar een lichamelijke reactie op bijvoorbeeld ziekteverwekkers en je herstelmogelijkheid na fysieke belasting. In dit artikel staat psychologische veerkracht centraal, hiermee bedoelen we de veerkracht die mensen in hun denken, voelen en handelen laten zien in reactie op een stressvolle gebeurtenis. Wetenschappers zijn het eens dat twee condities nodig zijn om te kunnen spreken van psychologische veerkracht (Fletcher & Sarkis, 2013). Ten eerste moet er een specifieke lastige, uitdagende en/of stressvolle situatie aanwezig zijn die het veerkrachtproces in gang zet en ten tweede dient de uitkomst van het veerkrachtproces positief te zijn. In de meeste definities van psychologische

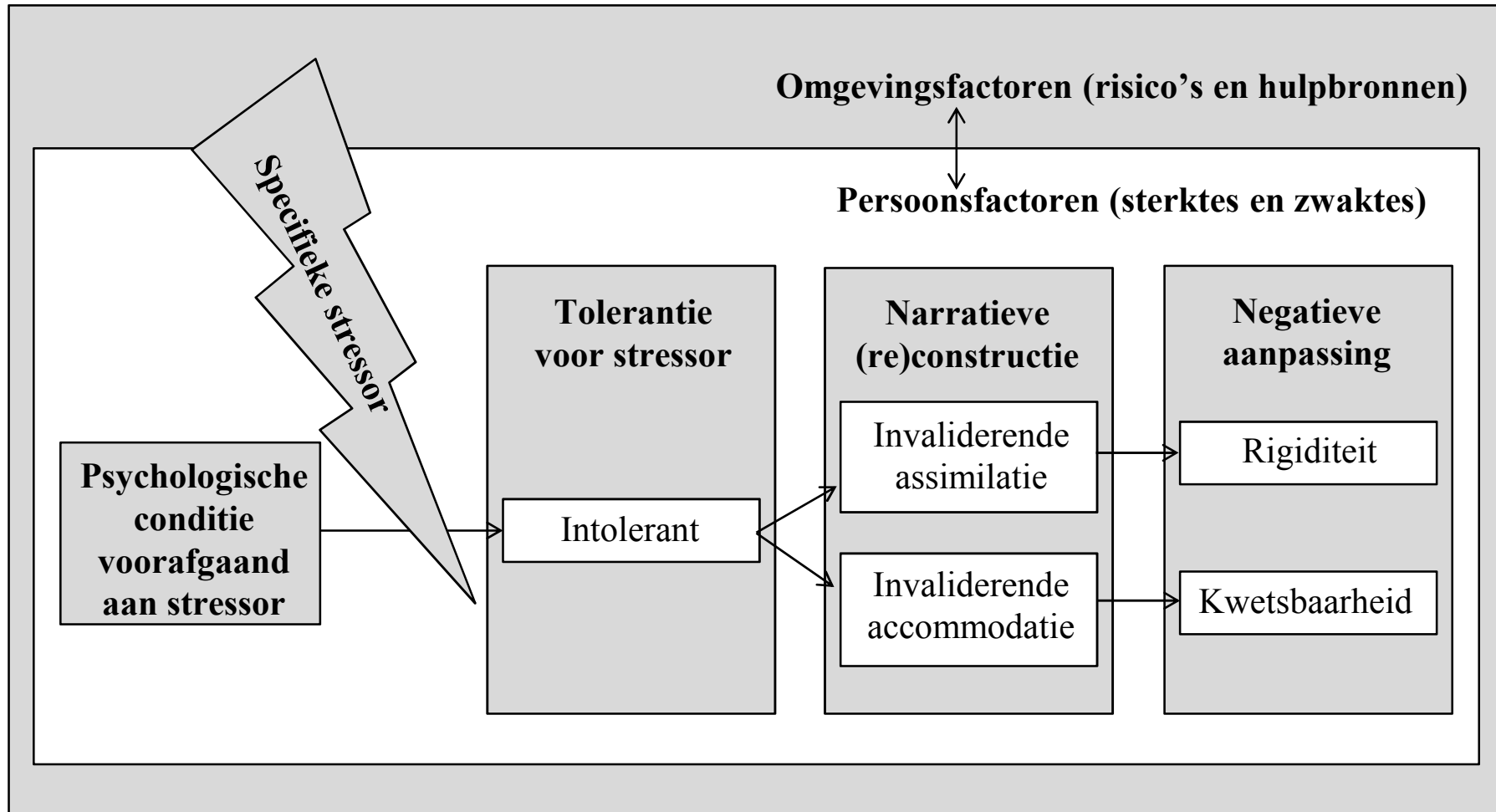
2FACE-model



Psychologische veerkracht: 2FACE-model



2FACE: Maladaptatie



Adaptatievormen en narratief

	Validerend	Revaliderend	Invaliderend
Assimilatie	Duurzaamheid	Herstel	Rigiditeit
Accommodatie	Bloei	Transformatie	Kwetsbaarheid

A vertelt over een ervaren tegenslag met 'positieve' afloop.

A+B onderzoeken welke veerkrachtroute A heeft doorlopen.

**Wat is
veerkracht?**

**Hoe kun je het
versterken?**

2FACE: Diagnostiek

- Wie heeft ψ veerkracht nodig?
- Wat is zijn/haar psychologische conditie?
- Wat is de specifieke stressor?
- Welke uitkomst is gewenst/haalbaar?
- Wat is het krachtenveld van bevorderende en belemmerende persoons- en omgevingsfactoren?
- Waar staat de persoon nu?

NB: wat is je opvatting over ψ veerkracht?

2 FACE: Interventies algemeen

- Psycho-educatie ψ veerkracht
- Bewustwording reeds opgebouwde ψ veerkracht
- Positieve voorbeelden (persoonlijke 'helden')

Visualiseer een tegenslag waar je niet goed op reageerde.

Wat voel je? Wat denk je? Wat wil je? Wat doe je?

Stel dat je nu meer veerkracht zou hebben dan toen.

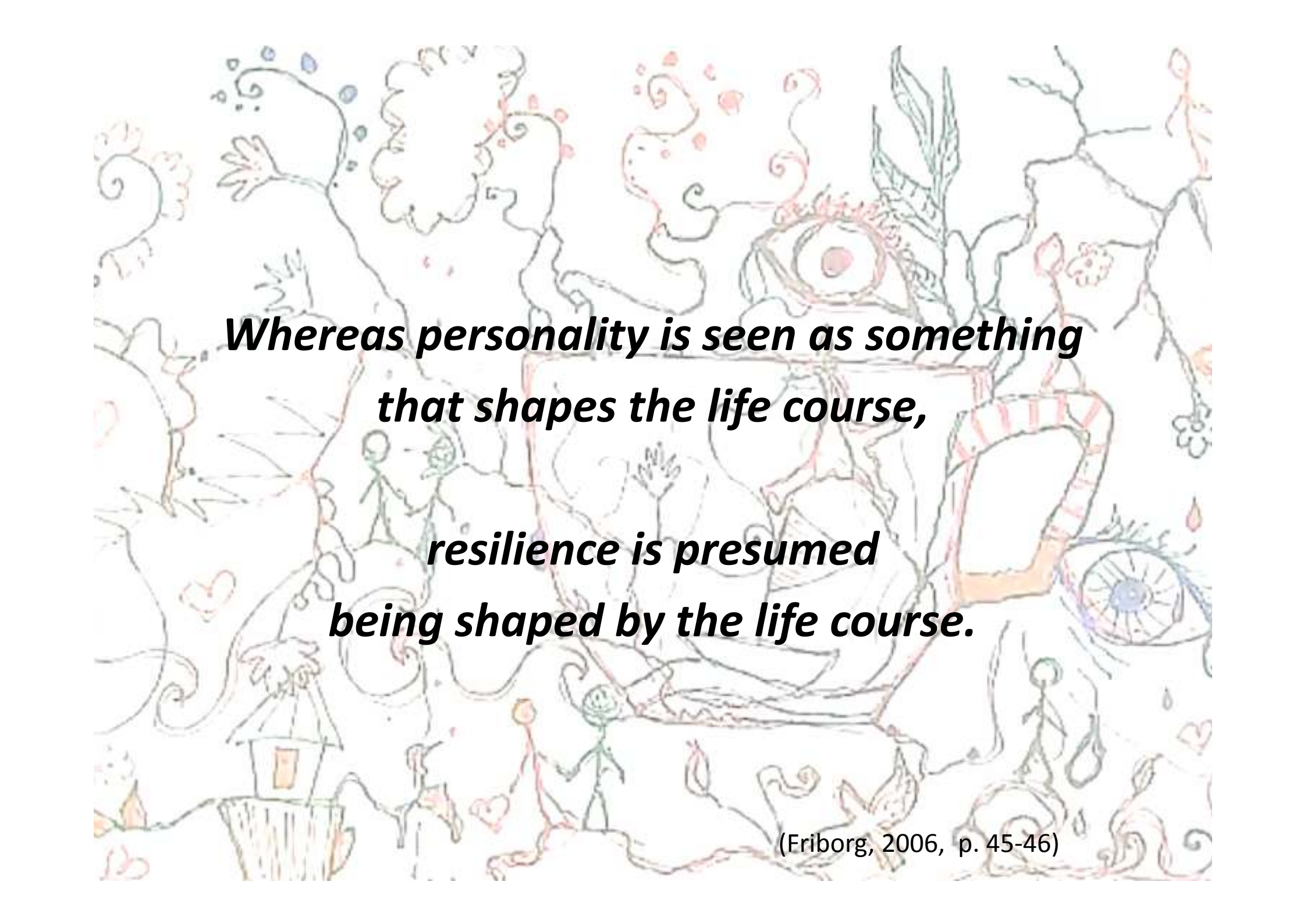
Wat zou er anders zijn? Wat zou je anders doen?

2FACE: Interventies specifiek

- Verhogen psychologische conditie
- Reduceren dosering (teveel aan) stressor(en)
- Verhogen tolerantie voor specifieke stressor
- Begeleiden intolerantie
- Ondersteunen narratieve (re)constructie
- Activeren persoonsfactoren
- Mobiliseren omgevingsfactoren

**Onderzoek: voor welke stressoren ben jij intolerant?
Brainstorm: stappen om tolerantie op te bouwen (exposure)**

**A vertelt over een ervaren stressvolle situatie.
B luistert en benoemt zelfwaardering en hulpbronnen.**

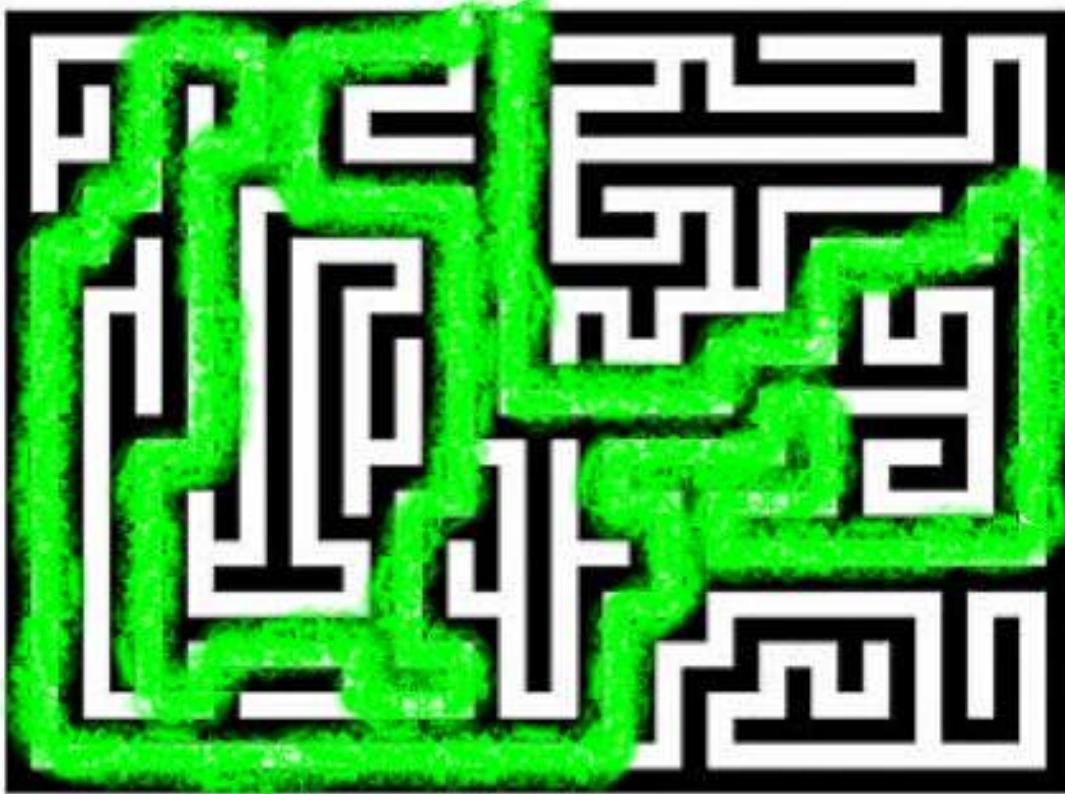


***Whereas personality is seen as something
that shapes the life course,
resilience is presumed
being shaped by the life course.***

(Eriqborg, 2006, p. 45-46)

Wat is
 ψ veerkracht?

Hoe kun je het
versterken?



Richta IJntema
r.ijntema@uu.nl