S&P 4HW

Hoofdstuk 5: Kwetsbaarheid en veerkracht

Iedereen heeft het weleens moeilijk. Maar waarom komt de ene na een tegenslag snel weer recht, en blijft de andere vastzitten? En waarom praten zo weinig mensen over psychische problemen, terwijl ze zo vaak voorkomen?

In dit hoofdstuk ontdek je welke vooroordelen er bestaan over psychische problemen, wat mensen kwetsbaar of net veerkrachtig maakt, en wat je kunt doen voor je eigen welbevinden en dat van anderen. Je leert ook waar je hulp vindt. Niemand hoeft in de les iets persoonlijks te vertellen.

Wat moet je kunnen?

- ✓ Vooroordelen over psychische problemen weerleggen met onderzoek, en uitleggen wat stigma is.
- ✓ Psychische kwetsbaarheid, internaliserend en externaliserend probleemgedrag uitleggen en herkennen.
- ✓ Veerkracht en coping uitleggen, en probleemgerichte en emotiegerichte coping herkennen.
- ✓ Met het bio-ecologisch model risicofactoren en beschermende factoren herkennen.
- ✓ De drie bouwstenen van mentaal welbevinden en de lijnen van de hulpverlening uitleggen, en weten waar je hulp vindt.
- ✓ Uitleggen hoe je een begrip meet met een vragenlijst, fouten in vragen verbeteren, en een vragenlijst over een gevoelig onderwerp veilig afnemen.

Inhoud

1. Les 1: Vooroordelen over psychische problemen
2. Les 2: Kwetsbaarheid en veerkracht
3. Les 3: Waar komen psychische problemen vandaan?
4. Les 4: Werken aan je mentaal welbevinden
5. Les 5: Hoe meet je hoe iemand zich voelt?

   Vaktermen

Les 1: Vooroordelen over psychische problemen

Wat moet je kunnen?

- ✓ Vooroordelen over psychische problemen herkennen en weerleggen met onderzoek
- ✓ Uitleggen waarom schaamte en stigma ervoor zorgen dat mensen minder snel hulp zoeken

Wat denk jij?

1. Maar een kleine minderheid van de mensen krijgt ooit psychische problemen.
2. Mensen met psychische problemen stellen zich aan.
3. Als een jongere het psychisch moeilijk heeft, ligt dat meestal aan de opvoeding.
4. Psychische problemen gaan vanzelf weer over.
5. Vooral zwakke mensen krijgen psychische problemen.
6. Als ik psychische problemen had, zou ik het tegen niemand zeggen.

Vraag 1 **Lees de stellingen. Ben je het eens of oneens? Schrijf bij twee stellingen waarom.**

Wat zegt onderzoek?

"Maar een kleine minderheid krijgt psychische problemen." Niet waar. Grote internationale onderzoeken tonen dat ongeveer **de helft** van de mensen ooit in zijn leven te maken krijgt met een psychische stoornis, zoals een angststoornis of een depressie. Bij de helft begint dat al **voor de leeftijd van 14 jaar**, bij drie op de vier voor 25 jaar. Ook in Vlaanderen heeft ongeveer één op de vijf jongeren psychische klachten.

"Ze stellen zich aan." Niet waar. Onderzoek met hersenscans toont dat bij veel psychische stoornissen de hersenen gemiddeld anders werken. Een depressie of een angststoornis is even echt als een gebroken been, alleen zie je ze niet.

"Het ligt aan de opvoeding." Te eenvoudig. De opvoeding speelt mee, maar psychische problemen hebben bijna altijd **meerdere oorzaken** tegelijk: aanleg, wat je meemaakt, je omgeving (les 3). Dat is ook goed nieuws: wie veel oorzaken heeft, heeft ook veel plekken waar hulp kan beginnen.

"Het gaat vanzelf weer over." Soms, maar niet altijd. Hoe sneller iemand hulp krijgt, hoe kleiner de kans dat het probleem groter wordt.

"Vooral zwakke mensen krijgen het." Niet waar. Ook sterke, succesvolle mensen krijgen psychische problemen. Topsporters en wereldberoemde artiesten vertellen er openlijk over: de Amerikaanse turnster Simone Biles trok zich op de Olympische Spelen van Tokio terug uit verschillende finales, om haar mentale gezondheid te beschermen.

Kessler, R. C. e.a. (2005): Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders

Stigma en schaamte

Al die vooroordelen samen zorgen voor een **stigma**: een negatief etiket dat aan mensen met psychische problemen kleeft. Je herkent het uit hoofdstuk 1: het is een vooroordeel uit een gekleurde bril. Het gevolg is dat veel mensen zich **schamen**, hun problemen verbergen, en **geen hulp zoeken**, of pas heel laat.

> **DEFINITIE**
> Een **stigma** is een negatief etiket dat de samenleving op een groep mensen kleeft, zoals mensen met psychische problemen. Het leidt tot schaamte en uitsluiting.

Hoe doorbreek je dat? Door erover te **praten**. Televisieprogramma's, bekende mensen die over hun eigen problemen vertellen, en campagnes helpen. Maar ook jij: je hoeft maar één persoon te vinden die wil luisteren, en daarmee kom je al een heel eind.

Vraag 2 **Kies een van de vooroordelen uit het begin van de les. Waarom denken zoveel mensen dat het klopt? Welk gevolg heeft het voor iemand die het psychisch moeilijk heeft?**

Les 2: Kwetsbaarheid en veerkracht

Wat moet je kunnen?

- ✓ Psychische kwetsbaarheid uitleggen, en internaliserend en externaliserend probleemgedrag herkennen
- ✓ Veerkracht en coping uitleggen
- ✓ Probleemgerichte en emotiegerichte coping herkennen, en zeggen wanneer elk past

Wat denk jij?

Twee leerlingen krijgen hetzelfde slechte nieuws: ze zijn niet geslaagd voor hun rijexamen. Jamal sluit zich op in zijn kamer, eet nauwelijks, en denkt: "Ik ben echt een mislukking." Sien vloekt, gooit haar tas tegen de muur, en scheldt haar broer uit die er iets over zegt.

Vraag 1 **Wat is het verschil in hoe ze reageren? Wie heeft het volgens jou het moeilijkst?**

Psychische kwetsbaarheid

> **DEFINITIE**
> **Psychische kwetsbaarheid** betekent dat je gevoeliger bent dan gemiddeld voor stress en negatieve emoties, meer moeite hebt met tegenslagen, en het moeilijker vindt om relaties aan te knopen.

Psychische kwetsbaarheid kan (soms) leiden tot probleemgedrag, op twee manieren.

Internaliserend probleemgedrag	het probleem blijft **binnen** de persoon. Negatieve emoties worden op jezelf gericht. Bijvoorbeeld: faalangst, somberheid, depressieve gedachten, je terugtrekken, zelfverwonding.
Externaliserend probleemgedrag	het probleem richt zich **naar buiten**, op andere mensen of op dingen. Bijvoorbeeld: agressie, pesten, vandalisme, regels overtreden.

Let op: mensen reageren heel **verschillend** op dezelfde tegenslag. En internaliserend probleemgedrag valt veel minder op, in de klas en thuis. Wie stil is, heeft het daarom niet minder moeilijk.

Veerkracht en coping

Gelukkig hebben mensen ook **veerkracht**: zoals een veer die terugveert, kunnen ze na een tegenslag weer recht komen.

Veerkracht	het vermogen om je aan te passen aan tegenslagen, en moeilijkheden te overwinnen.
Coping	de manier waarop je omgaat met problemen en stress.

Er zijn twee soorten coping.

	Probleemgerichte coping	**Emotiegerichte coping**
Wat doe je?	Je onderneemt actie om het **probleem** zelf op te lossen.	Je zoekt manieren om beter om te gaan met de **emoties** die het probleem oproept.
Wanneer?	Als je het probleem kunt oplossen.	Als je het probleem niet (meteen) kunt oplossen.
Voorbeeld	Een moeilijke toets komt eraan: je maakt een studieplanning en vraagt uitleg.	Een grootouder is overleden: je praat met een vriend, je schrijft, je huilt.

Emotiegerichte coping is geen "vlucht": soms is het het **enige** wat je kunt doen, want niet alle problemen kun je oplossen. Je herkent hier de strategieën om emoties te reguleren uit hoofdstuk 4 (les 4): herbeoordelen en aanvaarden zijn vormen van emotiegerichte coping.

Oefenen

Vraag 2 **Is dit internaliserend of externaliserend probleemgedrag, of een vorm van coping?**

Kies uit: Emotiegerichte coping · Externaliserend probleemgedrag · Internaliserend probleemgedrag · Probleemgerichte coping

1. Na een ruzie met haar ouders vernielt Lina een fietsenrek.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

2. Sinds hij gepest wordt, zegt Tim niets meer in de klas, en eet hij weinig.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

3. Voor haar herexamen vraagt Sarah een leerkracht om extra uitleg.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

4. Sinds de scheiding van zijn ouders gaat Elias elke dag lopen om zijn hoofd leeg te maken.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

5. Kobe scheldt elke invaller op de training uit.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

Vraag 3 **Denk aan een tegenslag die je zelf meemaakte. Hoe ging je ermee om: probleemgericht, emotiegericht, of allebei? Hielp het? Je hoeft je antwoord niet te delen.**

_____

_____

_____

Les 3: Waar komen psychische problemen vandaan?

Wat moet je kunnen?

- ✓ Met het bio-ecologisch model uitleggen dat psychische kwetsbaarheid veel oorzaken heeft
- ✓ Risicofactoren en beschermende factoren herkennen op de verschillende niveaus

Wat denk jij?

Vraag 1 **Twee broers groeien op in hetzelfde gezin. De ene krijgt als tiener een depressie, de andere niet. Hoe kan dat?**

Het bio-ecologisch model, opnieuw

Je kent het bio-ecologisch model van Bronfenbrenner uit hoofdstuk 1 (les 4). In het midden staat de persoon, met wat hij **aangeboren** meekrijgt (nature). Rondom liggen steeds grotere kringen van omgevingsinvloeden (nurture). Dat model helpt ook om te begrijpen waar psychische kwetsbaarheid vandaan komt.

Op elk niveau zijn er factoren die het risico **verhogen**, en factoren die je **beschermen**.

Risicofactor	iets wat de kans op psychische problemen groter maakt. Bijvoorbeeld: gepest worden, een scheiding, armoede.
Beschermende factor	iets wat de kans op psychische problemen kleiner maakt, of helpt om er beter doorheen te komen. Bijvoorbeeld: een warme band met je ouders, goede vrienden, een hobby.

Niveau	Risicofactoren	Beschermende factoren
Bio (de persoon zelf)	een erfelijke aanleg, een kwetsbaar temperament, een chronische ziekte	een veerkrachtig temperament, een realistisch zelfbeeld, goede copingvaardigheden

Niveau	Risicofactoren	Beschermende factoren
Microsysteem (gezin, vrienden, school)	een te controlerende opvoeding, ruzie thuis, een scheiding, gepest worden	liefde en steun van familie en vrienden, een ondersteunende opvoeding, een leerkracht bij wie je terechtkunt
Exo- en macrosysteem (buurt, media, samenleving)	armoede, discriminatie, prestatiedruk, schoonheidsidealen op sociale media	een goede sociale zekerheid, toegankelijke hulp, een samenleving waarin je over psychische problemen kunt praten

Psychische problemen ontstaan meestal als er **veel risicofactoren** samenkomen, en **weinig beschermende**. Daarom is het goed nieuws dat er op elk niveau iets kan veranderen: een vriend die luistert, een school die pesten aanpakt, of een overheid die hulp goedkoper maakt.

Ayla (16) woont met haar moeder en twee broers in een klein appartement. Haar moeder werkt in ploegen en is vaak moe. Op school haalt Ayla goede punten, en ze heeft twee beste vriendinnen. Sinds kort wordt ze online uitgelachen om haar uiterlijk. Ze slaapt slecht, en zit veel op haar kamer.

Vraag 2 **Zoek in het verhaal van Ayla risicofactoren en beschermende factoren. Op welk niveau van het bio-ecologisch model liggen ze?**

Les 4: Werken aan je mentaal welbevinden

Wat moet je kunnen?

- ✓ De drie bouwstenen van mentaal welbevinden uitleggen, en tips zoeken om eraan te werken
- ✓ De lijnen van de hulpverlening uitleggen, en weten waar je terechtkunt
- ✓ Uitleggen hoe je een vriend kunt helpen die het moeilijk heeft

Wat denk jij?

Vraag 1 **Wat doe jij als je je niet goed voelt, om je weer beter te voelen? Schrijf drie dingen op.**

De geluksdriehoek

Mentaal welbevinden is meer dan "geen problemen hebben". Het Vlaams Instituut Gezond Leven beschrijft het met drie bouwstenen, de **geluksdriehoek**.

> **DEFINITIE**
> **Mentaal welbevinden** is je goed voelen, jezelf kunnen zijn en goed omringd zijn: je kunt omgaan met de gewone stress van het leven, je haalt voldoening uit wat je doet, en je hebt mensen om je heen.

Bouwsteen	Vragen om aan jezelf te stellen
Je goed voelen	Waar krijg je energie van? Wat helpt je om je gedachten los te laten? Ben je soms niet te streng voor jezelf?
Jezelf kunnen zijn	Wat vind je belangrijk in het leven? Waar ben je trots op? Wat wil je bereiken?
Goed omringd zijn	Bij wie vind je steun? Hoe beteken je iets voor anderen? Waar ben je dankbaar voor?

Vlaams Instituut Gezond Leven: de geluksdriehoek

Vraag 2 **Ga naar geluksdriehoek.be of noknok.be. Zoek twee tips of oefeningen die bij jou passen. Bij welke bouwsteen van de geluksdriehoek horen ze? Waarom kies je ze?**

Waar vind je hulp?

Hulp is in Vlaanderen in **lijnen** georganiseerd: hoe hoger de lijn, hoe gespecialiseerder.

Lijn	Wat?	Voorbeelden
0de lijn	zelfhulp en hulp van je omgeving	met een vriend of je ouders praten, een app of website met tips, anoniem chatten
1ste lijn	hulp waar je **zelf** naartoe kunt stappen	de huisarts, het CLB, de leerlingenbegeleiding, een eerstelijnspsycholoog
2de lijn	hulp **na een doorverwijzing**, meer gespecialiseerd	een centrum voor geestelijke gezondheidszorg (CGG)
3de lijn	heel gespecialiseerde hulp, soms met een **opname**	een psychiatrisch ziekenhuis, een gespecialiseerde afdeling

De meeste problemen worden in de 0de en de 1ste lijn opgevangen. Wie meer hulp nodig heeft, wordt doorverwezen.

Je kunt altijd terecht

Anoniem en gratis, bellen of chatten:

- Awel: voor kinderen en jongeren, bel 102, of chat
- Nu praat ik erover: chat voor jongeren
- Tele-Onthaal: bel 106, dag en nacht
- Zelfmoordlijn: bel 1813, dag en nacht, als je aan zelfdoding denkt, of je zorgen maakt over iemand

Een vriend helpen

Merk je dat een vriend het moeilijk heeft? Vraag gewoon hoe het met hem gaat, en neem de tijd om te **luisteren**: actief luisteren (hoofdstuk 2) helpt meer dan meteen oplossingen geven. Zeg dat hij niet alleen is, en dat er hulp bestaat. Stel voor om samen naar iemand te stappen. En draag het niet alleen: als je je zorgen maakt, mag (en moet) je het aan een volwassene vertellen, ook als je vriend je vroeg om het geheim te houden.

Je beste vriend zegt al weken dat hij "moe" is. Hij komt niet meer naar de training, en antwoordt nauwelijks op je berichten. Gisteren schreef hij: "Het maakt toch allemaal niks uit."

Vraag 3 **Wat zou je doen? Wat zou je zeggen? Bij wie zou je hulp zoeken?**

Les 5: Hoe meet je hoe iemand zich voelt?

Wat moet je kunnen?

- ✓ Uitleggen hoe onderzoekers een begrip als welbevinden meetbaar maken met een vragenlijst
- ✓ Open en gesloten vragen en een likertschaal herkennen, en fouten in vragen verbeteren
- ✓ Uitleggen hoe je een vragenlijst over een gevoelig onderwerp eerlijk en veilig afneemt

Wat denk jij?

"Een op de vier jongeren voelt zich niet goed in zijn vel", schrijft een krant.

Vraag 1 **Hoe zouden de onderzoekers dat gemeten hebben? Welke vraag of vragen zouden ze gesteld hebben?**

Een begrip meetbaar maken

Welbevinden, faalangst, motivatie, zelfbeeld: je kunt ze niet zien en niet wegen. Toch willen onderzoekers ze meten. Daarvoor moeten ze het begrip **operationaliseren** (hoofdstuk 1, les 7): het vertalen in iets wat je wel kunt vaststellen. Bij gedrag doe je dat met een observatieschema; bij gevoelens en meningen meestal met een vragenlijst.

> **Definitie**
> Een **vragenlijst** is een vaste reeks vragen die je aan een groep mensen voorlegt, om een begrip te meten of om meningen en gewoonten te verzamelen. Alle deelnemers krijgen dezelfde vragen, in dezelfde volgorde.

Een goed voorbeeld is de **WHO-5**, een korte vragenlijst van de Wereldgezondheidsorganisatie. Ze meet welbevinden met vijf uitspraken over de voorbije twee weken: of je je opgewekt voelde, rustig, actief, of je uitgerust wakker werd, en of je dagen gevuld waren met dingen die je interesseren. Bij elke uitspraak kies je hoe vaak dat zo was, van "nooit" tot "de hele tijd". Die antwoorden worden samen een score van 0 tot 100.

Waarom vijf vragen, en niet één? Omdat één vraag te veel van het toeval afhangt: wie toevallig een slechte dag had, of de vraag anders begreep. Met meerdere vragen over hetzelfde begrip wordt de meting **betrouwbaarder**.

Soorten vragen

Open vraag	de deelnemer antwoordt in zijn eigen woorden. Bijvoorbeeld: "Wat helpt jou om je beter te voelen?" Je krijgt rijke antwoorden, maar ze zijn moeilijk te tellen en te vergelijken.
Gesloten vraag	de deelnemer kiest uit vaste antwoorden (ja of nee, of een lijst). Bijvoorbeeld: "Hoeveel uur slaap je op een schooldag? minder dan 6 / 6 tot 8 / meer dan 8." Snel te verwerken, maar je leert niets wat je niet zelf voorzag.
Likertschaal	een gesloten vraag waarbij de deelnemer zegt hoe sterk hij het eens is met een uitspraak, meestal op vijf punten. Bijvoorbeeld: "Ik heb iemand bij wie ik terechtkan als het slecht gaat." helemaal oneens / oneens / neutraal / eens / helemaal eens.

Om een begrip te meten, gebruiken onderzoekers vooral **gesloten vragen** en **likertschalen**: zo kunnen ze de antwoorden optellen en de antwoorden van honderden jongeren vergelijken.

Wat kan er misLopen?

Een vragenlijst is pas **valide** als ze echt meet wat ze wil meten. Dat gaat mis als de vragen slecht geformuleerd zijn:

- Een **suggestieve vraag** stuurt de deelnemer naar een antwoord: "Vind jij ook dat jongeren te veel op hun gsm zitten?"
- Een **dubbele vraag** vraagt twee dingen tegelijk: "Slaap en eet je goed?" Wat antwoord je als je goed slaapt, maar slecht eet?
- Een **vaag woord** verstaat iedereen anders: "Sport je **vaak**?" Is dat elke dag, of elke week?
- **Antwoordmogelijkheden** die overlappen of ontbreken: "0 tot 2 uur / 2 tot 4 uur": waar kruis je aan bij 2 uur? En wie meer dan 4 uur gamet?

Een ander probleem ligt bij de deelnemer zelf. Mensen geven graag het antwoord dat goed overkomt, zeker over gevoelige onderwerpen.

> **DEFINITIE**
> **Sociaal wenselijk antwoorden** is een antwoord geven dat beter overkomt bij anderen, in plaats van het eerlijke antwoord. Bijvoorbeeld: zeggen dat je minder drinkt of meer studeert dan in werkelijkheid.

Daartegen helpt vooral **anonimiteit**: als niemand weet wie wat antwoordde, antwoorden mensen eerlijker.

Vraag 2 **Wat is er mis met deze vraag?**

Kies uit: Antwoorden overlappen of ontbreken · Dubbele vraag · Suggestieve vraag · Vaag woord

1. "Ben jij ook vaak gestrest door de vele toetsen?"

   Antwoord: _____ Waarom? _____

2. "Praat je met je ouders en je vrienden over je problemen?"

   Antwoord: _____ Waarom? _____

3. "Voel je je regelmatig somber?"

   Antwoord: _____ Waarom? _____

4. "Hoeveel vrienden heb je? 1-3 / 3-5 / 5-10"

   Antwoord: _____ Waarom? _____

Een gevoelig onderwerp

Een vragenlijst over welbevinden, pesten of somberheid kan iets losmaken bij wie het moeilijk heeft. Onderzoekers volgen daarom vaste afspraken:

- Deelnemen is **vrijwillig**: je mag een vraag overslaan, of stoppen.
- De vragenlijst is **anoniem**: geen naam, en geen vragen waarmee je iemand toch herkent (zoals "in welke klas zit je" in een kleine school).
- De onderzoekers vertellen vooraf **waarvoor** de antwoorden dienen.
- Onderaan staat waar je **hulp** vindt, zoals Awel (102) of Tele-Onthaal (106) (les 4).

Zo werkt bijvoorbeeld de grote internationale **HBSC-studie** (*Health Behaviour in School-aged Children*): elke vier jaar vullen duizenden Vlaamse scholieren in de klas een anonieme vragenlijst in over hun gezondheid en hun welbevinden.

Een leerling wil in zijn klas onderzoeken hoeveel leerlingen faalangst hebben. Hij laat iedereen een vragenlijst invullen met zijn naam erop, en hangt de resultaten per leerling op in de klas.

Vraag 3 **Wat loopt er mis? Geef twee problemen, en hoe hij het beter doet.**

Portfolio, deel 5: mijn vragenlijst

Vraag 4 **Kies een begrip uit dit jaar dat je met een vragenlijst zou willen meten (bijvoorbeeld faalangst, motivatie voor school, steun van vrienden, stress). Schrijf vier gesloten vragen of uitspraken met een likertschaal. Kijk ze na op de vier fouten uit deze les, en zeg hoe je ervoor zorgt dat de leerlingen eerlijk kunnen antwoorden.**

Vaktermen

Beschermende factor
Iets wat de kans op psychische problemen kleiner maakt, zoals steun van familie en vrienden.

Coping
De manier waarop je omgaat met problemen en stress.

Emotiegerichte coping
Coping waarbij je manieren zoekt om beter om te gaan met de emoties die een probleem oproept, vooral als je het probleem niet kunt oplossen.

Externaliserend probleemgedrag
Probleemgedrag dat zich naar buiten richt, op anderen of op dingen, zoals agressie, pesten of vandalisme.

Internaliserend probleemgedrag
Probleemgedrag dat binnen de persoon blijft; negatieve emoties worden op jezelf gericht, zoals somberheid, faalangst of zelfverwonding.

Likertschaal
Een gesloten vraag waarbij de deelnemer zegt hoe sterk hij het eens is met een uitspraak, meestal op vijf punten (van helemaal oneens tot helemaal eens).

Mentaal welbevinden
Je goed voelen, jezelf kunnen zijn en goed omringd zijn (de geluksdriehoek).

Probleemgerichte coping
Coping waarbij je actie onderneemt om het probleem zelf op te lossen.

Psychische kwetsbaarheid
Gevoeliger zijn dan gemiddeld voor stress en negatieve emoties, met meer moeite met tegenslagen en met het aanknopen van relaties.

Risicofactor
Iets wat de kans op psychische problemen groter maakt, zoals gepest worden of armoede.

Sociaal wenselijk antwoorden
Een antwoord geven dat beter overkomt bij anderen, in plaats van het eerlijke antwoord.

Stigma
Een negatief etiket dat de samenleving op een groep mensen kleeft, zoals mensen met psychische problemen. Het leidt tot schaamte en uitsluiting.

Veerkracht
Het vermogen om je aan te passen aan tegenslagen, en moeilijkheden te overwinnen.

Vragenlijst
Een vaste reeks vragen die je aan een groep mensen voorlegt, om een begrip te meten of om meningen en gewoonten te verzamelen.