

De Prinses op de erwt

Over kwetsbaarheid en veerkracht



Greet Splingaer
Vzw Rapunzel

Klassieke definitie van Veerkracht

De mogelijkheid om fysiek en psychologisch relatief stabiel te blijven functioneren binnen zeer moeilijke omstandigheden en ondanks belastende ervaringen



Ontmoetingen met kwetsbaarheid en veerkracht in de praktijk



“You shall not pass”



Gandalf

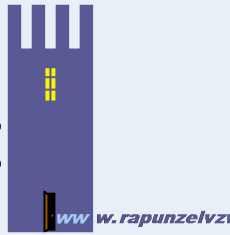
In: Lord of the rings

Wat is veerkracht?

(voor gewone mensen)

- De mogelijkheid om zich goed aan te passen
- en verder te ontwikkelen
- Ondanks de aanwezigheid van stress, bedreiging, trauma...

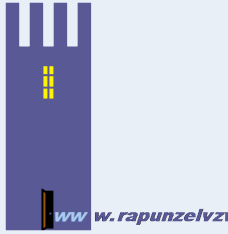
Factoren van persoonlijke Veerkracht



- Connecties met competente en zorgzame volwassenen
- Voldoende cognitieve vaardigheden (intelligentie)
- Zichzelf kunnen reguleren: kunnen omgaan met sterke emoties en intense ervaringen
- Positief zelfbeeld: vertrouwen hebben in je eigen krachten en mogelijkheden
- Het gevoel kennen van invloed te hebben op de omgeving (mastery)



Een eco-systemische visie op veerkracht



- Van veerkracht als iets unieks en uitzonderlijks naar
- Veerkracht als algemeen voorkomend menselijk aanpassingsmechanisme:

“Ordinary Magic”

Ann Masten

- Veerkracht als louter individuele eigenschap

VS

- veerkracht als **interrelationeel** gegeven belang van het samen-spel

- Van veerkracht als een eigenschap of kenmerk van een persoon of een systeem naar
- veerkracht als **ontwikkelingsgegeven, een groeiproces** zowel in de individuele levensloop als binnen de generaties!

Signalen van veerkracht in context

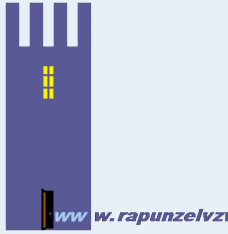


- Wat deed je om voor jezelf te zorgen en je te beschermen?
- Van wie kreeg je hulp, steun of troost?
- Hoe bewaarde je je eigenwaarde, je trots op jezelf?
- Wat gaf je moed en hoop?
- Wat deed je om in contact te blijven met anderen, om bindingen te bewaren en beschermen?
- Hoe gaf je anderen moed en steun?



La Vita é Bella

Enkele gedachten over het werken met **veerkracht**



- **Veerkracht en hechting**
- **Betekenisgeving en zingeving**
- **Gevoel van Mastery**
- **Double Listening**

Veerkracht en hechting

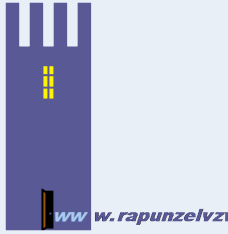
- Goede hechtingsrelaties als belangrijkste protectieve factor bij stress en trauma
- Beschikbare en betrouwbare relatie hebben met een competente en zorgzame volwassene
- Ook zorgzaam contact met een kind, een huisdier... kan steun en kracht geven



Inzetten op hechting en verbondenheid

- Bijsturen van bestaande verbindingen
- Durven aangaan van nieuwe helende verbindingen
- Respect voor en herstel van bestaande gekwetste verbindingen
- Belang van de hulpverleningsrelatie als tijdelijke en correctieve hechtingsrelatie

“Secure enough to improvise”



John Byng Hall

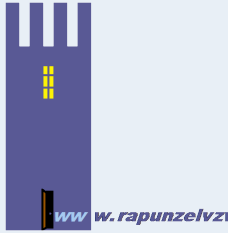
- De hulpverleningsrelatie als tijdelijke en correctieve hechtingsrelatie
- Via deze weg cliënten terug richten op potentiële veilige relaties in hun eigen context

Betekenisgeving en zingeving

- Herschrijven van het eenzijdige slachtoffernarratief naar meer ruimte voor een heldennarratief
- Betekenis geven aan de tegenslag, het probleem, het trauma
- Relationeel verhaal, in context geplaatst, coherent verhaal
En gericht op wat er kan nu of in de toekomst
- Het schrijven van een autonoom verhaal
- Van het landschap van de actie naar het landschap van de identiteit (*WHITE*)

Betekenisgeving en zingeving

Transcendentie en spiritualiteit

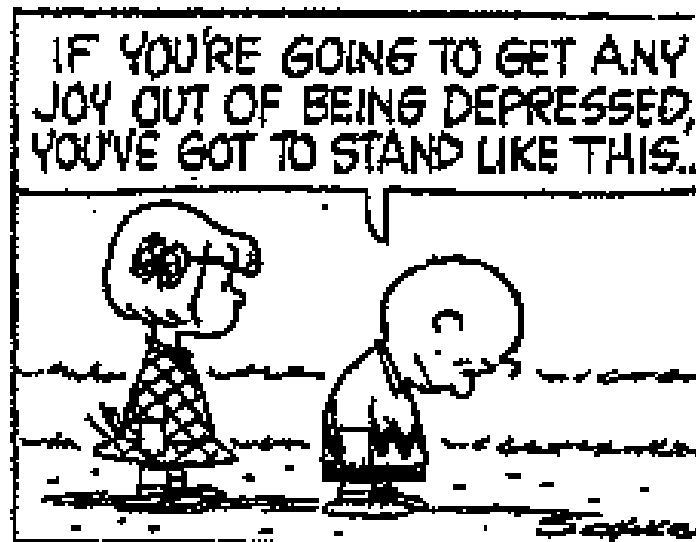
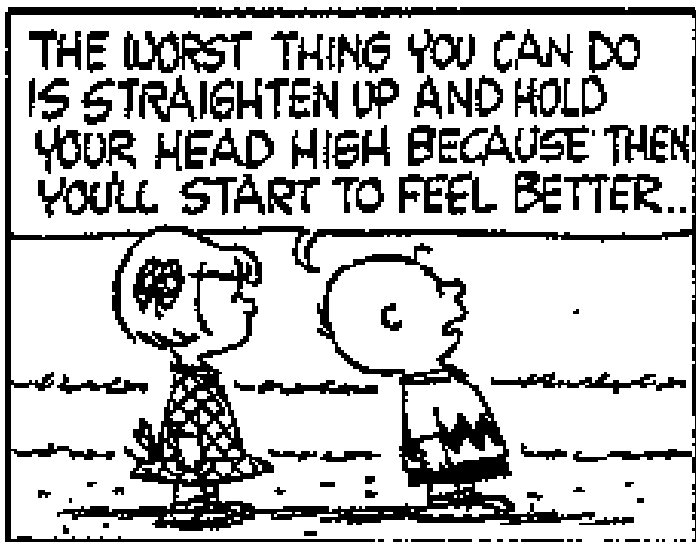
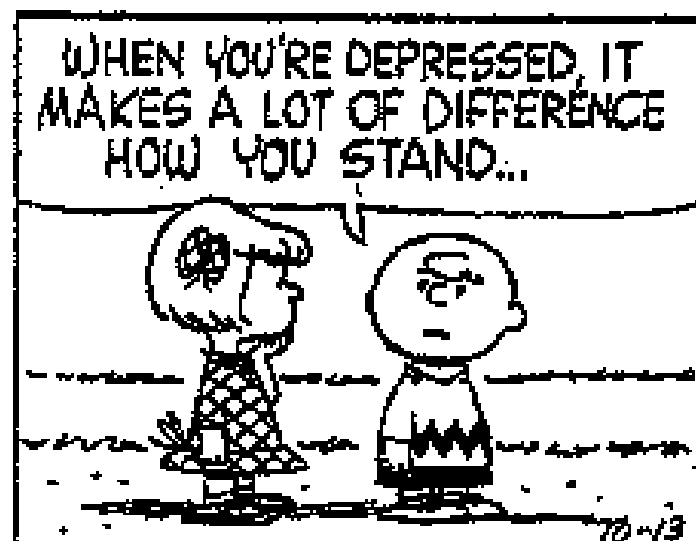
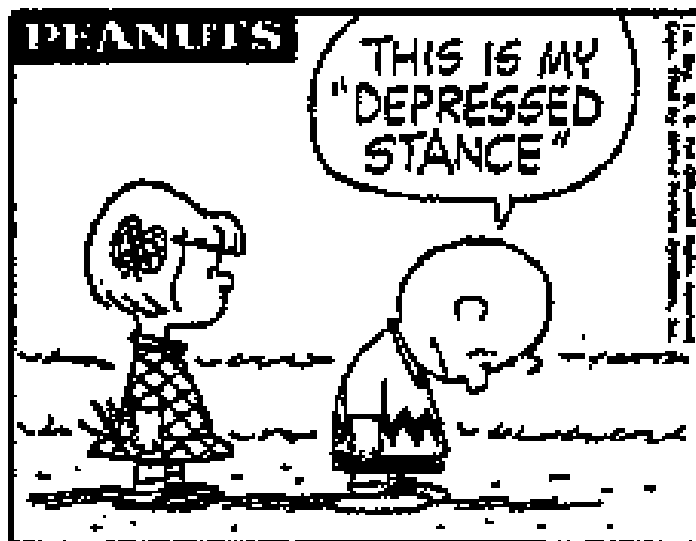


- Zingeving vanuit de eigen culturele en spirituele inbedding
- Markeren van overgangen door rituelen en ceremonies
- Zoeken naar een nieuw moreel kompas

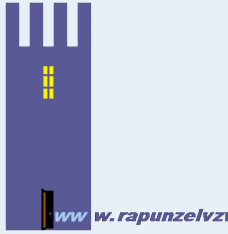


Gevoel van Mastery:

Ik kan/wij kunnen iets doen aan de situatie



Gevoel van Mastery:



Ik kan/wij kunnen iets doen aan de situatie

- Gericht zijn op individuele en gezamenlijke coping: herkennen en aanmoedigen
- Een positieve kijk, hoop en optimisme
- Inzetten op wat kan veranderen en accepteren van limieten
- Openstaan voor adaptieve veranderingen:
Naar het “ **nieuwe normaal**”
- Netwerk appreciëren en mobiliseren



Double Listening:

luisteren naar het verhaal van het trauma en naar de kracht

- Luisteren naar het verhaal van verdriet en pijn
En luisteren naar tekenen van waar mensen belang aan hechten ondanks het trauma.
Hoe hebben ze beschermd en behouden wat voor hen van belang was en wat er toe deed?

WHITE

- Antwoorden op lijn van de actie (en acting –out)
en op de lijn van emoties, verbinding

KAGAN

De veerkracht van de hulpverlener

- Over “compassion fatigue”

Hanks & Vetere

- Secundaire traumatisering
- Burn out
- ...
- De erwten in ons bed als hulpverlener en wat we ermee doen?



There is always A way...





www.rapunzelzw