

Jongvolwassenheid: tjokvol opportuniteiten en/of oh zo kwetsbaar?

Roland Rogiers

Domus Medica 12 april 2017

- Bruikbare kaders bij levensfase
 - Jongvolwassenheid: opportuniteiten en kwetsbaar
 - Fase problematiek: transitie, taken en rollen, territorium
 - Algemene kaders:
 - Factoren van welzijn
 - KOP-schema van Rijnders en Heene
- Handvatten voor interventie

opzet

- Erg belangrijke fase in zin van verantwoordelijkheid (wordt ook zo gepercipieerd)...soms angst vrijheid te verliezen. Tools (biologisch en cognitief zijn aanwezig, nu realiseren
- sociaal culturele KLOK: verwachtingen dat je op bepaalde leeftijd iets moet gerealiseerd hebben: relatie, studie, job, kinderen
- Twee stadia:
 - Begin van die periode: ontvouwen van plannen en ernaartoe werken
 - Rond 30 :evaluatie in functie van evenwicht, waar sta ik? Soms herschikking van de waarden. Carrière singles: vinden partner wordt belangrijk. Bij carrièrevrouw wordt soms de droom van gezin belangrijker. Gezinsvrouw: indiv ontwikkeling wordt prioritair.
- Vaak ook reeks teleurstellingen in relaties, “eerste ontnuchtering door negatieve ervaringen en verlies van positieve .

Jongvolwassenheid: 20 tot 30

- Dromen: eigen toekomstperspectief. Bij mannen vooral in domein van carrière en eerder individueel egocentrisch= vrouw in functie van ondersteunende, bij vrouwen vaak split dreams : carrière en moederschap
- Mentoren zoeken

Coping met opportuniteiten en valkuilen

- Periode waarin eenzaamheidsgevoel sterk is. Eenzaamheid vooral na verlies.
- Faciliterende factoren eenzaamheid: losmaken van hechte banden (gezin), mogelijk nog geen nieuwe intieme banden of die is net verbroken, in die fase ook in vele nieuwe contexten, niet voldoen aan verwachtingen
- Als droom zich niet realiseert in zekere mate: crisis

Eenzaamheid en crisis

- Adaptatieproces
- Transitie kan gewild/ongewild zijn en gepland/ongepland (bv studie aan univ versus invaliditeit na motorongeval)
- Impliceert verleggen van grenzen en uitbreiding van territorium
- Verandering van rollen en taken binnen nieuwe context (bvb ontwikkelingstaken als student)
- Gerelateerd aan identiteitsontwikkeling: student zijn in geneeskunde maakt mee deel uit van wie je bent, en wie je bent kleurt ook je nieuwe rol
- Transitie is altijd een periode van onzekerheid en dus bron van stress.

Transitie: overstappen van ene fase naar andere

- Flexibiliteit en creativiteit (individu en context)
- Enige stabiliteit bewaren kan helpend zijn (bvb verder je hobby beoefenen, oude vriendschappen onderhouden, contact met ouders...)
- Kunnen tolereren van ambivalenties en het niet weten/niet kunnen
- Terugvallen op eerdere succesvolle strategieën bij voorkeur door een specifiek autobiografisch geheugen
- Steun van context

Transitie vlot doormaken vereist:

- Cfr “Verboden Toegang” van C. Bakker en Bakker-Rabdau
- Territorium is eigen aan elke diersoort
- Territorium kan materieel zijn: sociaal-relacioneel, lichamelijk, geld, ruimte, maar ook immaterieel: aandacht, ideeën, tijd
- Gemorrel aan grenzen geeft emotionele signalen die aanzetten tot gedrag
- Grenzen zijn nooit stabiel: moet steeds gedeeld, verdedigd of beheerd worden. Daarvoor gebruiken we wapens (communicatie: non-verbaal (op horloge kijken) of verbaal bvb schuldinductie)
- Te groot of te beperkt territorium wordt mee bepaald door en bepaalt ook je stemming en identiteit

territorium

- Vrijheid in keuze....'l' embarras du choix"
- Impliceert meer verantwoordelijkheid op individu: zelf verantwoordelijk voor je eigen geluk
- Uitstellen van belangrijke keuzes
- Nadruk op persoonlijke ontwikkeling (IK versus WIJ)
- Mooi, gelukkig, druk en dus succesvol (van alle tijden?)
- Steeds meer singles
- Gebruik van sociale media: uivergroting, zwart/wit
- Postmodernisme: er zijn geen waarheden, dus ook geen leugens? Feiten en zogenaamde alternatieve feiten

Enkele ontwikkelingen...

- Perceptie van sociale ondersteuning (perceptie dus objectieve en subjectieve component)
- Realiseren van zekere autonomie (zie link territorium)
- Dagbesteding en structuur via nuttige, plezierige en waardevolle activiteiten
- Transcendentie: het gevoel deel uit te maken van een groter geheel

Poten aan de welzijnstoel

- KOP-model van Rijnders en Heene:
- Klacht= Omstandigheid (+ en -) X Persoonlijke factoren
- Klachten kunnen gezien worden als resulterend uit onevenwicht in balans tussen draaglast (O-) en draagkracht (O+) (biopsychosociaal) in combinatie met de Persoonlijke karakteristieken = aard van het beestje

Van welzijn naar klachten

- Reactie van het biopsychosociale systeem op een
 - Bedreiging (kort of langdurig, intens of minder intens, objectief en subjectief)
 - Bedreiging wordt afgezet tegenover perceptie van Coping mogelijkheden (realistisch, over- of onderschatting)
 - En gekleurd door de waarde die we hechten aan wat in gedrang komt
 - Bvb algehele anesthesie: objectieve bedreiging, ttz mogelijk risicovolle elementen en subjectieve inschatting “ik kan sterven”. Ik heb dit niet onder controle en ik wil alles onder controle houden. Inclus: ik hecht aan het leven.
 - Stress zet aan tot actie. Is een zelfcorrigerend mechanisme dat ontregeld kan geraken

stressreactie

- Aanhoudend negeren van lichaamssignalen (bvb typisch bij burn-out, moe maar toch doorzetten)
- VERMIJDING
- Rigiditeit in coping (Dr. Guido Pieters: is leuk als je kan walsen, maar op rock muziek stap je beter over op andere dansstijl. En vice versa: Jiven op een wals levert meestal ook weinig bijval op)
- Onevenwicht tussen veiligheid en exploratie, rekening houdend met temperament
- Coping vanuit de omgeving: gebrek aan erkenning en belonen van ziektegedrag/ontmoedigen van gezond gedrag zoals bvb in jongvolwassenheid recht op experiment, autonomie ...

Stressonderhoudende coping

- Psycho-educatie en herbenoemen gericht op normalisatie (territorium, levensfase, oog hebben voor krachten, sterktes)
- Vroegdetectie: steeds moeilijk hebben met overgangen kan indicatie zijn voor problematische P. intensievere zorg?
- Coping:
 - Generiek: gezonde levensstijl biopsychosociaal
 - Specifiek: wat hielp je in het verleden? Welke sterktes op andere terreinen kun je gebruiken voor probleem van nu?
 - Oog hebben voor kwetsbaarheden: piekeren, rigiditeit, beperkte sociale vaardigheden, chronisch laag zelfwaardegevoel (bij transitie is een verminderd zelfwaardegevoel niet abnormaal en meestal transient), psychotrauma, onveilige hechting

Handvatten?

- Effectief territoriumbeheer:
 - Sociaal contact en communicatieve vaardigheden
 - Niet alle eieren in één mand
 - Emotieregulatie: cognitief (niet helpende cognities en cognitieve processen zoals aandachtsbias. Bvb teveel oog hebben voor negatieve prikkels), mildheid, acceptatie, actie!
 - Vermijden van het probleemcreërende vermijden

Handvatten (2)

De essentie?

- Het Cherokeeverhaal over de witte en de zwarte wolf
-