

Levenstaken: een nuttig concept voor de bedrijfsarts

ENTREETOETS

1. Reddingswerk vereist voornamelijk:
 - a. omgevingsgestuurd functioneren
 - b. zelfgestuurd functioneren
 - c. beide
2. Het normale leven vereist voornamelijk:
 - a. omgevingsgestuurd functioneren
 - b. zelfgestuurd functioneren
 - c. beide
3. Het verwaarlozen van levenstaken hangt samen met langdurig omgevingsgestuurd gedrag.
juist/onjuist
4. Het verwaarlozen van levenstaken kan worden gezien als 'early warner'.
juist/onjuist

Samenvatting

Het begrip levenstaken is een psychologisch concept dat verwijst naar de taken die een mens in zijn leven moet vervullen om psychologisch en maatschappelijk goed te kunnen functioneren. Het begrip wordt toegepast op medewerkers met veeleisende beroepen. De ervaren effectiviteit in levenstaken is een belangrijke bron voor gezondheid. Het begrip levenstaken kan nuttig zijn voor bedrijfsartsen om handvatten te vinden voor de preventie en begeleiding bij (dreigende) langdurige arbeidsongeschiktheid.

INLEIDING

Het begrip levenstaken is een psychologisch concept dat verwijst naar de taken die een mens in zijn leven moet vervullen om psychologisch en maatschappelijk goed te kunnen functioneren. De mate waarin een persoon hierin slaagt, is de persoonlijke effectiviteit (personal effectiveness). Het concept levenstaken bestaat uit een aantal dimensies, te weten: de ervaren effectiviteit in sociaal leven, huishouden en financiën, mentale gezondheid, betekenis geven, positief en hoopvol blijven, en de ervaren effectiviteit in partnerrelatie en gezinsleven.

Onderzoek laat zien dat de ervaren persoonlijke effectiviteit in levenstaken een belangrijke buffer kan zijn tegen de impact van stressbronnen.¹ Bakker laat in haar onderzoek zien dat er samenhang is tussen stapeling van kritische incidenten in een loopbaanleven van politieagenten, afname van mentale gezondheid en afname van effectiviteit in het vervullen van levens-taken.² Het onderzoek geeft aanwijzingen voor een proces van erosie, waarbij de mentale gezondheid achteruitgaat en bronnen als gezondheid en levens-taken in het privéleven worden uitgeput om aan de eisen in de werksituatie te kunnen blijven voldoen. Een voorbeeld hiervan is dat privé meer hersteltijd

Dr. A.M. Bakker, ggz-psycholoog
NIP, directeur Balans & Impuls

Leerdoelen

Na het lezen van dit artikel:

- hebt u kennis van het concept levenstaken;
- bent u in staat in een medisch consult levenstaken preventief en curatief te screenen;
- kunt u in follow-up het functioneren in levenstaken bewaken met het oog op duurzaam herstel.

nodig is na lange, intensieve werkdagen, waarvan ook nog dagen in onregelmatige ploegen-diensten. Er is dan privé minder tijd over voor ontspanning met het gezin of met vrienden. Zo wordt het onderhouden van levensstaken opge-offerd om aan de eisen van het werk te kunnen blijven voldoen.

Dit artikel heeft tot doel professionals in de bedrijfsgeneeskundige zorg houvast te bieden om het concept levensstaken toe te passen in de dagelijkse begeleiding van werknemers. Het geeft een bredere blik dan de klachtgerichte benadering en geeft bedrijfsartsen en hun cliënten houvast om de eigen effectiviteit in levensstaken te onderhouden.

LEVENSTAKEN: DEFINITIE EN THEORETISCHE ACHTERGROND

Levensstaken kunnen worden gedefinieerd als het streven om het leven vorm te geven. Het is een proces om sturing te krijgen over het zelf en de omgeving. Het begrip levensstaken is ontwikkeld door Adler.^{3,4} Hij definieert vijf gebieden van levensstaken waarin uitdagingen liggen voor ontwikkeling. Het betreft werk, sociale relaties, liefde, het eigen ik en spiritualiteit. Hij benoemt uitdagingen van ontwikkeling, zoals hoe een beroep of activiteit te vinden die ons helpt te overleven, onze plek ten opzichte van anderen te vinden en hoe om te gaan met relaties. Het leren van sociale vaardigheden, het kunnen aangaan van samenwerking, deel uitmaken van een gemeenschap en daarin dragen van verantwoordelijkheden nemen een belangrijke plek in zijn werk in. Adler legde het als volgt uit; '(...) but every problem of life demands an ability to cooperate for its solution; every task must be mastered within the framework of our human society and in a way which furthers our human welfare. Only the individual who understands that life means contribution will be able to meet his difficulties with courage and a good chance of success.'³ Later is door Cantor het begrip levensstaken verder ontwikkeld en toegepast op verschillende levensfasen, zoals adolescenten en ouderen.¹ In haar onderzoek laat ze zien dat effectiviteit in deze levensstaken bijdraagt aan welzijn en gezondheid.

Vanuit bedrijfsgeneeskundig perspectief is het interessant om te weten dat Adler zich het lot van kleermakers aantrok, die lang en hard werkten om in hun onderhoud te voorzien, hun gezondheid opofferden en nauwelijks toekwamen aan hun overige levensstaken.

Er is de laatste jaren meer onderzoek gedaan naar de wisselwerking tussen werk en privé-leven. Ten Brummelhuis en Bakker hebben daarbij een overkoepelend model ontwikkeld, het model work-home resources (W-HR).⁵ In het onderzoek van Bakker wordt de invloed van overbelasting in het werk op de privésfeer onderzocht.² Overbelasting door werk kan leiden tot afname van gezondheid en verminderd functioneren op levensstaken in de persoonlijke sfeer. Dit wordt het spillovereffect genoemd.^{6,7} Effectief functioneren in het privéleven heeft echter positieve invloed op geestelijk en lichamelijk welzijn.⁸⁻¹¹

Langdurige spanningen in de werk-privébalans laten zien dat structurele eisen in de werkcontext (als overbelasting) een negatieve invloed hebben op persoonlijke hulpbronnen. Een voorbeeld hiervan is het verlies van tijd voor partner of gezinsleven. De persoonlijke hulpbronnen worden als het ware uitgehold om aan de eisen op het werk te voldoen. Dit brengt een zichzelf versterkende negatieve spiraal met zich mee, een verschijnsel dat 'loss spiral' wordt genoemd.

Het begrip hulpbronnen is ontwikkeld door Hobfoll in zijn theorie 'Conservation of Resources'.¹² Stress wordt gezien als gevolg van verlies of dreigend verlies van hulpbronnen en is gebaseerd op het feit dat ons streven gericht is op: '(...) to obtain, retain, protect, and foster those things that they value.' De hulpbronnen zijn: objectbronnen (woning, kleding), conditionele bronnen (een stabiele relatie, sociale steun, werk) en persoonlijke bronnen (zelfrespect, vertrouwen in persoonlijke effectiviteit) en bronnen van energie (inkomen, zekerheden).

De loss spiral laat zien dat een eerste verlies van persoonlijke bronnen door eisen vanuit de werkcontext leidt tot meer verliezen, omdat steeds minder persoonlijke bronnen beschikbaar zijn om aan de eisen te voldoen. Denk bijvoorbeeld aan toenemende uitputting als gevolg van gemis aan hersteltijd op het werk, waarbij de hersteltijd thuis wordt genomen en minder tijd kan worden gestoken in het onderhouden van persoonlijke bronnen als gezin, vrienden of hobby's.¹² Demerouti, Bakker en Bulters tonen dit proces van loss spiral aan in een longitudinale studie.¹³

Het verwaarlozen van levensstaken kan gezien worden als 'early warner' voor wat op de lange duur gezondheidsklachten kan uitlokken. Wanneer cliënten tijdig worden gestimuleerd om deze levensstaken te onderhouden, ook in

tijden van druk, kunnen gezondheidsklachten en uitval worden voorkomen. Maar op een andere manier, positief geformuleerd, kan het onderhouden van levensstaken de gezondheid en het welzijn ook in een intensieve tijd onderhouden.

DE LEVENSTAKENTEST

In het onderzoek ontwikkelde Bakker de levensstakentest, die het vermogen meet om in verschillende levensdomeinen goed te kunnen functioneren door zelfsturing en onderhoud.¹⁴ Het blijkt een betrouwbaar en effectief instrument voor de doelgroepen reddingswerk (politie, brandweer, ambulance) en kantoor-medewerkers. Nader onderzoek is nodig voor verdere toepassing in specifieke doelgroepen. Het theoretisch concept geeft houvast om naar het functioneren van medewerkers te kijken en hen preventief en curatief te stimuleren levensstaken te onderhouden. Uitgebreid literatuuronderzoek laat zien dat de volgende levensstaken van vitaal belang zijn in het onderhouden van welzijn en gezondheid. Het betreft de ervaren effectiviteit in: sociaal leven, huishouden en financiën, mentale gezondheid, betekenis geven, en positief en hoopvol blijven. Daarbij moet worden opgemerkt dat de schaal partner en gezinsleven in dit onderzoek niet verder ontwikkeld kon worden, omdat de onderzoeksgroep niet groot genoeg was om voor diverse gezins- en relatievormen de test te ontwikkelen. Voorbeelden van vragen zijn: ik kan goed omgaan met tegenslag, ik kan vriendschappen onderhouden. De test bestaat uit 20 vragen die aansluiten bij het dagelijks leven.

Het gevolg van het effectief functioneren in levensstaken kan worden gezien als pijlers die gezondheid en welzijn dragen. Een voorbeeld hiervan is: Een medewerker heeft na een reorganisatie last van afgenomen kwaliteit in het werk en de ploegendiensten trekken in de loop van de jaren een te zware wissel op zijn gezinsleven en gezondheid. De levensstaken 'betekenis geven' en 'huishouden en financiën' staan voor een langere periode onder druk. Gestimuleerd door goede vrienden en zijn vrouw zet hij stappen om deze levensstaken te verbeteren. Hij vindt een nieuwe baan waar hij meer naar zijn professionele standaard kwaliteit kan leveren als dienstverlener. Verder kan hij hier tijdens kantooruren werken. Hij heeft daardoor meer tijd voor het regelen en organiseren van zijn huishouden en financiën, wat voorheen veelal op zijn vrouw neerkwam. Door deze stappen te

ondernemen ervaart hij zichzelf effectiever in de levenstaak betekenis geven en huishouden en financiën.

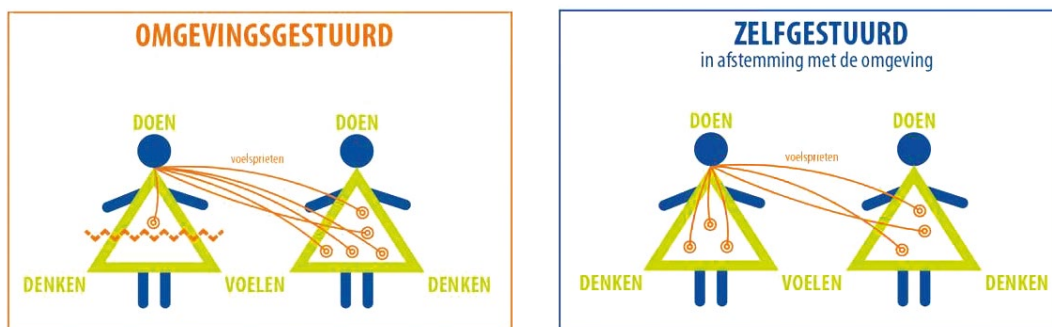
Het voorbeeld laat zien dat deze pijlers niet vanzelfsprekend functioneren en bijdragen aan welzijn en gezondheid. Het vraagt leren, onderhoud, aandacht en toewijding om deze pijlers in het leven te ontwikkelen en te onderhouden. Wanneer iemand bijvoorbeeld de zorg voor mentale gezondheid verwaarloost en geen aandacht meer schenkt aan hersteltijd, ontspanning en energiebronnen, zal dit het persoonlijke welzijn en gezondheid onder druk zetten. Dit is treffend onder woorden gebracht: 'That people may experience distress and disease and yet remain committed and absorbed in their life tasks as parents, partners, workers, citizens and friends is fascinating and something we know little about... it is nothing less than the next horizon for research in stress.'¹⁵

OMGEVINGSGESTUURD VERSUS ZELFGESTUURD

Om het proces waardoor levensstaken onder druk komen beter te begrijpen, volgt hier uitleg over de begrippen 'omgevingsgestuurd' en 'zelfgestuurd'.

Het is van belang om te begrijpen dat het verwaarlozen van levensstaken samenhangt met langdurig omgevingsgestuurd gedrag. Hiermee wordt bedoeld dat de persoon voortdurend stilstaat bij het doen-denken-voelen van de omgeving. Langdurig leven en werken in onveiligheid of bedreigingen van de pijlers van gezondheid en welzijn, roepen omgevingsgestuurd gedrag op. Er is voortdurende alertheid op de eisen van buiten. Denk bijvoorbeeld aan dreigend ontslag, pesterijen in het team of een mogelijke echtscheiding. Het risico is dat omgevingsgestuurd gedrag een 'way of life' wordt, zeker wanneer de onveiligheid of de bedreigingen van de pijlers van gezondheid en welzijn langdurig aanhouden.

Vooraf bij reddingswerkers is het belangrijk om alert te zijn op dit proces. Aangezien het leven van het reddingswerk op veel punten afwijkt van het gewone dagelijkse leven, moet de reddingswerker de kunst verstaan om te schakelen. Een reddingswerksituatie vraagt immers ander gedrag dan een ontspannen privésituatie. Reddingswerk vereist 'omgevingsgestuurd' functioneren. Hiermee wordt bedoeld dat mensen direct moeten reageren op een bevel of eisen van de omgeving, voortdurend alert zijn op gevaar en dreiging, en de eigen persoon



Figuur 1 'Omgevingsgestuurd' versus 'zelfgestuurd' gedrag.

wegcijferen voor het welzijn en de veiligheid van anderen. In reddingswerk is het belangrijk om het eigen doen af te stemmen op de eisen van de omgeving. Reddingswerk biedt weinig ruimte om stil te staan bij het eigen denken en voelen, want dat kost tijd kan riskant zijn. Het risico bestaat dat reddingswerkers deze manier van functioneren gaan zien als de normale manier van leven, wat ingrijpende gevolgen heeft voor iemands privéleven. In tegenstelling tot reddingswerk vraagt het normale leven juist om zelfgestuurd functioneren, waarbij geheel andere vaardigheden worden gevraagd, zoals het reguleren van het eigen denken, voelen en doen. Het gaat om een besef van het eigen ik, dat het eigen leven stuurt en richting geeft. Dergelijke vaardigheden zijn nodig om keuzes te maken, emoties te beleven, te hechten en te motiveren.

Het is een levenskunst om evenwichtig te zijn afgestemd op het zelf en de omgeving. Het langdurig omgevingsgestuurd functioneren kan verwaarlozen van de eigen levenstaken uitlokken. Deze worden als het ware opgeofferd om aan de eisen uit de omgeving te voldoen. Mensen zijn goed in staat zichzelf weg te cijferen en voor een periode omgevingsgestuurd te functioneren. Denk daarbij aan het verlies van een dierbare, ernstige ziekte of scheiding. Het is echter de kunst om na zo'n periode weer terug te keren naar zelfsturing. Zelfsturing geeft sturing aan het eigen 'denken-voelen-doen'. Het geeft een gevoel te leven in plaats van geleefd te worden.

Een voorbeeld illustreert dit. Een leidinggevende van een rechteam in een grote stad was zeer kundig in het aanvoelen van bedreigende en moeilijke situaties. Door goed in te spelen op het gedrag van moeilijke en onvoorspelbare verdachten slaagde hij erin risicovolle situaties in goede banen te leiden. Omdat hij zeer omgevingsgestuurd functioneerde, werd zijn werk in toenemend mate een valkuil.

Hij sprong, tot ieders plezier, direct in op de behoeften van anderen. Hij had als het ware zijn voelspriet te veel bij zijn omgeving. Hij kon zichzelf grenzeloos inzetten en geven voor anderen, maar vond het veel moeilijker om dingen van anderen te vragen voor zichzelf. Door een gebrek aan zelfsturing stond hij niet stil bij eigen stresssignalen, wensen en behoeften. Privé kon hij zich somber en van binnen leeg voelen. Eenmaal in actie voor anderen verdwenen deze klachten als sneeuw voor de zon. Hij vroeg zich af wie hij werkelijk als persoon was, zonder al die activiteiten.

Een te grote mate van omgevingsgestuurd zijn maakt mensen op de lange duur vatbaar voor klachten van fysieke of emotionele uitputting. Hiermee hangt samen dat een te grote (en langdurige) inzet voor levenstaken van anderen de eigen levenstaken onder druk komen te staan.

De casuïstiek illustreert hoe het begrip levenstaken preventief en curatief kan worden ingezet.

CASUS PREVENTIEVE SCREENING

Marlies is verpleegkundige en wordt voor een preventief consult verwezen door haar leidinggevende. Ze vindt het zelf niet zo nodig. Haar leidinggevende maakt zich zorgen, omdat ze sinds de uitbraak van COVID-19 het uiterste van zichzelf heeft gevraagd aan inzet op de afdeling voor COVID-19-patiënten. Ze was de rots in de branding voor collega's en patiënten. In het preventieve consult zijn bij navraag geen gezondheidsklachten zichtbaar. Marlies benadrukt dat het prima gaat en dat het toch voor iedereen een zware tijd is. Bij het stellen van open vragen naar haar levenstaken blijkt dat ze de afgelopen maanden nauwelijks meer afspraken heeft gemaakt met vriendinnen en 'geen tijd' heeft voor haar gezin. Ze vertelt dat haar moeder thuis bijspringt om voor de kinderen te zorgen, omdat ze zelf immers op het werk paraat moet staan. Thuis valt ze 's avonds

om negen uur als een blok in slaap om er de volgende dag weer tegenaan te kunnen. De bedrijfsarts legt uit dat het in urgente situaties op korte termijn goed is dat ze energiebronnen privé opoffert om het op het werk vol te houden. Maar op de lange termijn holt ze deze energiebronnen uit, met het risico ze te verliezen. Hij wisselt met haar van gedachten over hoe ze de vitale pijlers van haar leven (het is een levenstaak deze te onderhouden), ook in deze intensieve tijd op het werk kan behouden. Er volgt een positieve uitwisseling, die leidt tot de afspraak dat Marlies de inzet van haar moeder afbouwt en zelf in elk geval weer drie keer per week met haar gezin samen eet en de kinderen naar bed brengt. Verder gaat ze in elk geval één goede vriendin binnenkort weer spreken.

Tips voor preventie

- Vraag in een consult wat de cliënt wil 'heilig verklaren' aan levenstaken/privé-functioneren. Het gaat om zaken die men wil behouden, waar men tijd en energie in willen steken, ook in perioden van tegenslag of veeleisende situaties op het werk. Laat de cliënt dit in een consult opschrijven. Leg uit dat het een belangrijk signaal voor actie is wanneer deze worden verwaarloosd ten koste van de eisen vanuit het werk. Voorbeelden van uitspraken die wijzen op verwaarlozen van levenstaken zijn: door de avond- en nachtdiensten die ik veel inplan vanwege extra verdiensten kan ik sinds lang mijn kinderen niet naar bed brengen; ik kan niet met mijn vrienden afspreken door een studie naast mijn werk; ik heb zo veel stress van de reorganisatie dat ik me thuis niet kan ontspannen, et cetera.
- Informeer naar de eigen vaardigheden en acties om mentale/fysieke conditie te onderhouden.
- Informeer naar het inplannen van hersteltijd op het werk en thuis en welke vorm van hersteltijd de cliënt de meeste rust geeft (pauzeren met collega's in een drukke kantine is niet voor iedereen de optimale pauze).
- Breng met open vragen samen in kaart in welke levenstaken de cliënt effectief functioneert en welke aandacht vragen.
- Wanneer het in veeleisende beroepen noodzakelijk is om enige tijd af te zien en offers te brengen, bewaak dan samen met de cliënt de grenzen en duur van deze periode, om te voorkomen dat dit een manier van leven

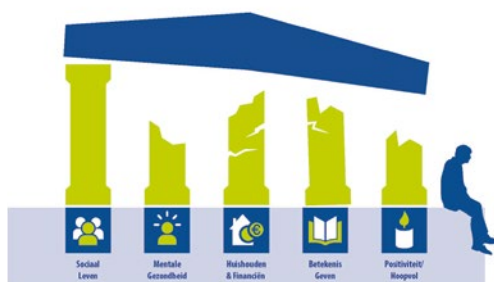
wordt. Ter illustratie, uit onderzoek naar militairen is gebleken dat het verstandig is dat men na een missie van drie maanden een jaar niet wordt uitgezonden.¹⁶ Een onderzoek bij ambulancepersoneel liet zien dat het na een voor de persoon ingrijpend incident naar behoefte bieden van hersteltijd (variërend van enkele uren tot een dag) depressieve klachten hielp te voorkomen.¹⁷ Een ander advies bij zware frontlinieberoepen is: maximaal drie tot vijf jaar in de frontlinie, daarna werk op de achtergrond. Dit wordt echter niet altijd nageleefd en per beroepsgroep wordt verschillend omgegaan met hersteltijd op dagelijkse basis.

CASUS CURATIEVE BEGELEIDING

Een manager heeft regelmatig last van terugkerende somberheid. Hij is hiermee familiair belast en heeft in de afgelopen jaren al verschillende therapieën gevolgd met medicatie en cognitieve gedragstherapie. Hij wordt zo in beslag genomen door zijn somberheid en angst voor nieuwe episodes, dat hij geneigd is zijn leven en ontwikkeling als het ware stil te leggen. Op het werk zijn ze zeer tevreden over hem, al vinden ze het jammer dat hij regelmatig langere tijd ziek is vanwege somberheid en verlies van energie. Tijdens een van deze sombere episodes en gedeeltelijke ziekte heeft de bedrijfsarts een consult met hem. De bedrijfsarts besluit deze keer niet alleen bij de klachten stil te staan, maar ook te vragen naar zijn functioneren in levenstaken. Hier komt naar voren dat hij weinig in zijn leven durft op te bouwen uit angst voor een periode van somberheid. Zo durft hij geen opleiding te volgen (dikwijls door het werk aangeboden), vindt hij het moeilijk om een relatie aan te gaan 'omdat hij niks te bieden heeft', en onderneemt hij weinig activiteiten die hem energie en ontspanning geven. Hij doet er alles aan om zijn werk vol te houden, maar houdt geen energie over om deze levenstaken op te pakken. De bedrijfsarts maakt bespreekbaar dat door het gemis aan effectief functioneren in een aantal levenstaken, hij weinig bescherming heeft tegen de klachten van somberheid. De arts legt uit dat hij mogelijk met een bepaalde mate van sombere episodes moet leren leven, maar daarnaast kan leren zijn leven op te bouwen. De cliënt staat hier voor open. De bedrijfsarts gaat in samenwerking met de psycholoog aan de slag om de vaardigheden in het functioneren in

MENTALE GEZONDHEID LEVENSTAKEN

...Uit balans



In balans...



zijn levenstaken te versterken en daarnaast de sombere episodes op praktische wijze te leren hanteren. De cliënt kiest als eerste doel het volgen van een opleiding, omdat hij graag een nieuwe impuls wil in zijn vakgebied en ook nieuwe mensen hoopt te ontmoeten. Tijdens de psychologische begeleiding komt verder naar voren dat de cliënt te weinig hersteltijd neemt tijdens het werk, zo overprikkelt raakt en vermoeid naar huis gaat. Het leren van het nemen van kleine pauzes na een uur inspanning en tijd nemen voor energiebronnen op het werk, maakt dat hij met meer energie naar huis gaat. De cliënt is na twee maanden volledig gereïntegreerd, heeft in de opleiding collega-managers gevonden met wie hij vaker kan sparren en heeft manieren geleerd om ook in perioden van somberheid zijn levenstaken te onderhouden. Hij voelt zich sterker, weet wat hem te doen staat in het omgaan met zichzelf en is minder angstig voor een mogelijke nieuwe periode van somberheid. De leidinggevende op het werk is opgelucht dat de cliënt zichzelf meer gunt, hij lijkt meer plezier te hebben in zijn werk en complimenten over het feit dat hij een goede manager is beter te kunnen ontvangen.

Curatieve tips

- Neem het versterken van effectiviteit in levenstaken mee in de bedrijfsgeneeskundige begeleiding. Laat cliënten een gerichte training of buddy support op het werk volgen om levenstaken die moeilijk zijn te leren.
- Bewaak tijdens het doorlopen van psychologische, psychiatrische of medische behandeling elders dat de effectiviteit in levenstaken wordt onderhouden. Intensieve klachtgerichte behandelingen kunnen als nadeel hebben dat deze zo veeleisend zijn dat de levenstaken langdurig worden verwaarloosd.
- Wees er alert op dat mensen in een moeilijke situatie alle energie steken in levenstaken die niet goed lopen en levenstaken verwaarlozen die wel goed lopen. Stimuleer ook aandacht te schenken aan levenstaken die wel functioneren. Omdat effectiviteit in levenstaken een ervaring van invloed en controle geeft over het leven (bijvoorbeeld: door de reorganisatie ben ik onzeker over mijn werk, maar mijn gezin is gelukkig stabiel).
- Het zijn met name reddingswerkberoepen waarin door een sterke zelfpresentatie en schaamte over kwetsbaarheid, fysieke en psychische klachten kunnen worden onderschat. Deze worden nogal eens met een understatement gepresenteerd. Het is belangrijk hiervoor begrip te hebben, omdat dit gedrag nodig is om zich op straat en soms ook in het team te handhaven.
- Doorvragen naar het functioneren in levenstaken kan als het ware 'langs een bocht' een beeld geven van de gezondheid. Het kan ook zichtbaar maken dat het privéleven wordt opgeofferd om het op het werk vol te houden. In de levenstakentest heeft deze groep in een situatie van psychische verzuim de meeste moeite met positief en hoopvol in het leven staan. Daarnaast gaat het functioneren in alle genoemde levenstaken achteruit, behalve de eigen ervaren effectiviteit in sociaal leven.
- Bij gezondheidsklachten is het belangrijk alert te zijn op hostiliteit (boosheid) naar de omgeving en sensitiviteit/gevoeligheid voor reacties van anderen. Het zijn juist deze gezondheidsklachten die leiden tot onbegrip en in het ergste geval disfunctioneringstrajecten. Terwijl deze klachten herkend zouden moeten worden als signalen van erosie van mentale gezondheid.

DEFINITIES EN BEGRIPPEN

Levenstaken

Levenstaken kunnen worden gedefinieerd als het streven om het leven vorm te geven. Het is een proces om sturing te krijgen over het zelf en de omgeving. Het begrip levens-taken is ontwikkeld door Adler.^{3,4} In het recente promotieonderzoek is dit concept le-venstaken als volgt vertaald naar de praktijk met een aantal dimensies: de eigen ervaren effectiviteit in sociaal leven, huishouden en financiën, mentale gezondheid, beteke-nis geven, positief en hoopvol blijven.² Een dimensie die hier bij hoort maar niet is meegenomen in het onderzoek is de ervaren effectiviteit in partnerrelatie en gezinsleven.

Hulpbronnen

Het begrip hulpbronnen is ontwikkeld door Hobfoll in zijn theorie 'Conservation of Resources'.^{1,2} Stress wordt gezien als gevolg van verlies of dreigend verlies van hulp-bronnen en is gebaseerd op het feit dat ons streven gericht is op: '(...) to obtain, retain, protect, and foster those things that they value.' De hulpbronnen zijn: objectbronnen (woning, kleding), conditionele bronnen (een stabiele relatie, sociale steun, werk) en persoonlijke bronnen (zelfrespect, vertrouwen in persoonlijke effectiviteit) en bronnen van energie (inkomen, zekerheden).

Levenstaken en hulpbronnen

Het is een levenstaak om hulpbronnen op te bouwen en te onderhouden. Zonder inzet hiervoor worden hulpbronnen verwaarloosd en kunnen ze niet meer als hulpbron func-tioneren. Wanneer ze worden onderhouden functioneren deze hulpbronnen als pijlers van gezondheid en welzijn.

RODE VLAGGEN

De levenstaken hebben een vitaal karakter, wat wil zeggen dat ze nodig zijn voor onze gezond-heid en ons welzijn. Daarom is het belangrijk om in consulten alert te zijn op welke effectief functioneren en welke onder druk staan.

Rode vlaggen zijn:

- verlies van effectiviteit in positiviteit en hoop;
- moeite met of onvermogen om te ontspannen;

- voortdurend omgevingsgestuurd gedrag (alertheid op doen-denken-voelen van de omgeving, door langdurige onveiligheid/zor-gen om levenstaken ingegeven) en moeite of onvermogen terug te schakelen naar zelfsturing (stilstaan bij eigen doen-denken-voelen);verlies van effectiviteit in betekenis-geving;
- verlies van effectiviteit in sociaal leven, partner, gezinsleven;
- verlies van effectiviteit in huishouden en financiën of de vaardigheid om het dagelijks leven te kunnen plannen en organiseren.

Dit artikel is gebaseerd op het promotieonder-zoek *The impact of rescue work on mental health and private life tasks: How to protect health and effectiveness in private life tasks in a high risk job*.² Een verdere onderbouwing is te vinden in de promotiebundel: www.balans-en-impuls-online.nl en www.balans-en-impuls.nl.

LITERATUUR

- 1 Cantor N, Kimmelmeier M, Prentice DA. Life task pursuit in social groups: balancing selfexploration and social integration. *Self and Identity* 2002;1:177-184.
- 2 Bakker AHM. The impact of rescue work on mental health and private life tasks: How to protect health and effective-ness in private life tasks in a high risk job. Promotieonder-zoek. Tilburg University Press, 2020.
- 3 Adler A. What life should mean to you. Boston: Little, Brown & Company, 1931.
- 4 Adler A. The individual psychology of Alfred Adler (H.L. Ansbacher, R.R. Ansbacher, red.) New York: Basic Books, 1956.
- 5 Ten Brummelhuis LL, Bakker AB. A resource perspective on the work-home interface: The work-home resources model. *American Psychologist* 2012;67(7):545-556.
- 6 Sonnentag S, Binnewies C. Daily affect spillover from work to home: Detachment from work and sleep as moderators. *Journal of Vocational Behavior* 2013; 83(2):198-208.
- 7 Wolfram H-J, Gratton L. Spillover between work and home, role importance and life satisfaction. *British Journal of Management* 2012;25(1):77-90.
- 8 Bandura A. Health promotion by social cognitive means. *Health Education and Behavior* (2004);31(2):143-164.
- 9 Deci EL, Ryan RM. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 2000;11(4):227-268.
- 10 Giannopoulos VL, Vella-Brodrick DA. Effects of positive interventions and orientations to happiness on subjective well-being. *Journal of Positive Psychology* 2011;6(2):95-105.
- 11 Vella-Brodrick DA, Park N, Peterson C. Three ways to be happy: Pleasure, engagement, and meaning - findings from Australian and US samples. *Social Indicators Research* 2009;90(2):165-179.
- 12 Hobfoll SE, Freedy J, Lane C, et al. Conservation of social resources: Social support resource theory. *Journal of Social and Personal Relationships* 1990;7(4):465-478.
- 13 Demerouti E, Bakker AB, Bulters AJ. The loss spiral of work pressure, work-home interference and exhaustion: Reciprocal relations in a three-wave study. *Journal of Vocational Behaviour* 2004;64:131-149.

- 14 Bakker H, Veldhoven M van, Gaillard T, et al. The functioning of rescue workers in life tasks: Development of a test. *International Journal of Emergency Services* 2019;
- 15 Chen S, Westman M, Hobfoll SE. The commerce and crossover of resources: Resource conservation in the service of resilience. *Stress Health* 2015;31(2): 95-105.
- 16 Castro CC. Impact of combat on the mental health and well-being of soldiers and Marines. *Smith College Studies in Social Work* 2009;79(3-4):247-262.
- 17 Halpern J, Maunder RG, Schwartz., et al. Downtime after critical incidents in emergency medical technicians/paramedics. *Biomed Res Int* 2014;2014:483140.

Voor de complete literatuurlijst wordt verwezen naar www.quintesse-online.nl.

EINDTOETS

1. Wat wordt verstaan onder levenstaken?
 - a. Levenstaken kunnen worden gedefinieerd als het streven om het leven op te bouwen.
 - b. Het is een proces om sturing te krijgen over het zelf, los van de omgeving.
 - c. Dit proces begint vanaf de lagere schoolleeftijd en loopt tot uiteindelijk sterven.
2. Door wie is het begrip levenstaken als eerste ontwikkeld?
 - a. Freud
 - b. Adler
 - c. Jung
3. Welke dimensie(s) behoort/behoren tot het concept levenstaken?
 - a. de ervaren effectiviteit
 - b. de fysieke gezondheid
 - c. pessimisme
4. De persoonlijke effectiviteit in levenstaken kan een belangrijke buffer zijn tegen de impact van stressbronnen.

juist/onjuist
5. Op welke gebieden van levenstaken liggen volgens Adler uitdagingen voor ontwikkelingen?
 - a. werk, sociale relaties, liefde, het eigen ik en spiritualiteit
 - b. werk, sociale relaties, liefde, het eigen ik en seksualiteit
 - c. werk, sociale relaties, liefde, het eigen ik en fysieke gezondheid
6. Wat is het spillovereffect?
 - a. Overbelasting door werk kan leiden tot afname van gezondheid en verminderd functioneren op levenstaken in de persoonlijke sfeer. Dit wordt het spillovereffect genoemd.
 - b. Onderbelasting door werk kan leiden tot afname van gezondheid en verminderd functioneren op levenstaken in persoonlijke sfeer. Dit wordt het spillovereffect genoemd.
 - c. Onderbelasting door werk kan leiden tot toename van gezondheid en verbeterd functioneren op levenstaken in persoonlijke sfeer. Dit wordt het spillovereffect genoemd.
7. Wie ontwikkelde het begrip hulpbronnen?
 - a. Adler
 - b. Hobfoll
 - c. Bakker
8. Structurele eisen in de werkcontext (als overbelasting) hebben een negatieve invloed op persoonlijke hulpbronnen.

juist/onjuist
9. Welke bronnen gaan het eerst verloren bij de 'loss spiral'?
 - a. objectbronnen
 - b. bronnen van energie
 - c. persoonlijke bronnen
10. Welke levenstaken blijken uit het onderzoek van Bakker van vitaal belang bij het onderhouden van welzijn en gezondheid?
 - a. huishouden en financiën
 - b. partner
 - c. gezinsleven