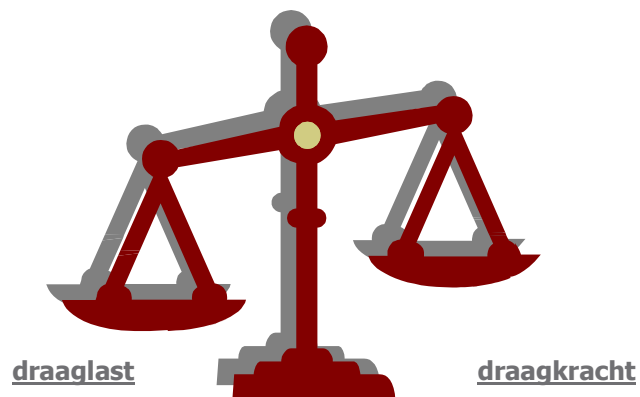


Draagkracht

De term draagkracht betekent letterlijk het vermogen om te dragen. Zoals wij het hier gebruiken moet je het zien als de mogelijkheden waarover een persoon beschikt om zijn draaglast (taken, problemen en zorgen) te verwerken. Naar de draagkracht van mensen wordt ook wel eens verwezen met de term protectieve of beschermende factoren. Draaglast gaat dan weer om de risicofactoren. Protectieve factoren hebben een beschermende werking en gaan de ontwikkeling van geestelijke problemen tegen, terwijl risicofactoren een omgekeerde werking hebben. De aard van de risicofactoren en de protectieve factoren kan individueel zijn, familiegerelateerd, sociaal, economisch of omgevingsgericht.

De verhouding tussen draaglast en draagkracht wordt vaak voorgesteld aan de hand van een weegschaal. Wanneer iemand is blootgesteld aan vele risicofactoren en het aantal protectieve factoren slechts beperkt is, zal de weegschaal in onevenwicht komen en gaat de last zwaarder doorwegen dan de kracht. Dit kan ertoe leiden dat iemand van een gezonde mentale toestand overgaat naar een toestand van verhoogde kwetsbaarheid, of van een geestelijk probleem naar een volledig ontwikkelde stoornis. Wetenschappelijke literatuur geeft aan dat zowel risicofactoren, als beschermende factoren een belangrijk aandeel hebben in het ontwikkelen van psychisch lijden en zelfs van psychische stoornissen.



De draagkracht kan sterk verschillen van persoon tot persoon, dus de balans kan anders zijn bij twee personen die aan eenzelfde draaglast worden blootgesteld. Ook doorheen de tijd kan draagkracht evolueren onder invloed van allerlei positieve of negatieve gebeurtenissen, ervaringen, keuzes,... waardoor de balans weer wijzigt.

Om het evenwicht te herstellen sleutelt men vaak aan de risicofactoren. Met de goed-gevoelstoel vertrekken we niet vanuit de risicofactoren, maar gaan we aan de slag met de beschermende factoren (gezondheidspromotie). De centrale gedachte daarbij is dat individuen, groepen en samenleving niet hulpeloos worden blootgesteld aan de risico's van het leven, maar dat ze actief - zelf of in groep - een beroep kunnen doen op individuele en/of collectieve hulpbronnen. Om te voorkomen dat een geestelijk probleem kan optreden. Iedereen kan dus stresssituaties beïnvloeden en er op een meer positieve manier mee omgaan door interne en externe protectieve bronnen aan te spreken. Die protectieve bronnen komen in de methodiek tot uiting in de vier poten van de goed-gevoelstoel. Deze poten zijn een vertaling van de tien stappen van de campagne 'Fit in je hoofd, goed in je vel' waarin de beschermende factoren ook de rode draad vormen. Door te zorgen voor vier stevige poten worden de protectieve factoren voor geestelijke gezondheid uitgebouwd en de draagkracht van mensen dus versterkt.

Dat je mentale stoornissen kan voorkomen door de mate waarin je investeert in je protectieve factoren zie je ook in enkele theoretische modellen zoals het salutogeen model en de positieve psychologie. In deze strekking wil men de sterktes van de mensen verder ontwikkelen om zo de invloed van de risicofactoren te verminderen. Meer info over deze modellen en de protectieve factoren vind je in de onderbouwingstekst op www.fitinjehoofd.be.