



## ONLINE CONGRES – COPING – OMGAAN MET STRESS

1 april 2021

Elk mens is uniek. En dat geldt ook voor de manier waarop elk mens omgaat met z'n eigen psychische kwetsbaarheid.

Hoe iemand met problemen en stress omgaat wordt in de psychologie 'coping' genoemd. Coping is voornamelijk gericht op het direct veranderen van een probleem, het veranderen van de wijze waarop men het probleem beleeft of op het hanteren van door het probleem opgeroepen emoties. Daarbij geldt dat hoe iemand reageert op een stressvolle situatie, niet of nauwelijks wordt bepaald door de aard van het probleem, maar veel meer door de copingstrategie van die persoon.

Bij stress zoeken mensen vaak naar afleiding. Sommige mensen reageren passief, anderen juist actief. De een reageert emotioneel, de ander juist rationeel. De één zoekt steun bij familie of vrienden en de ander zoekt zijn toevlucht in het gebruik van alcohol of drugs om de problemen even te vergeten of de pijn voor een moment te verzachten. Copingstijlen lopen dus door elkaar heen.

Maar welke kennis is beschikbaar, wat kunnen we hiermee en wat is de beste aanpak? Dit zijn vragen die centraal staan tijdens het online congres Coping. Ervaren sprekers uit wetenschap en praktijk gaan dieper in op het fenomeen coping, waarbij onderzoeksresultaten worden gekoppeld aan toepassing in de praktijk.

### **Doelgroep**

Dit online congres is bedoeld als bij- en nascholing voor hbo- en academisch opgeleide professionals die binnen de hulpverlening of het onderwijs werken.

### **Leerdoelen**

- Wetenschappelijk inzichten op het gebied van omgaan met stress
- Effectieve copingmechanismen bij trauma en crises
- Coping en de werking van het brein bij burn-out en depressie
- Snelle traumatherapieën ter verbetering van coping gedrag
- Classificaties van copinggedrag vanuit de psychopathologie
- Omgaan met copingmechanismen bij mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis
- Coping vanuit het perspectief van mensen met een autismespectrumstoornis
- EMDR therapie na ingrijpende levensgebeurtenissen, coping en copingstijlen

## **Programma**

Dr. Carl H.D. Steinmetz [Expats & Immigrants] - Van kennis naar effectieve copingmechanismen bij trauma en crises

Dr. Fabiëne Naber [Erasmus Universiteit Rotterdam] - Coping en het brein bij burn-out en depressie

Dr. Carien Karsten [StroomQ] - Het verbeteren van coping gedrag bij stress en burn-out middels snelle traumatherapieën

Prof. Dr. Jan Derksen [Radboud Universiteit Nijmegen] - Coping en psychopathologie

Drs. Liesbet Nijssens [De Viersprong] - Copingmechanismen bij BPS

Drs. Céline Mollink [Autismekracht] - Coping en autisme

Dr. Liesbeth Mevissen [Trajectum] - Is EMDR-therapie een coping-therapie?

Dr. Guido van de Luitgaarden [Euregionaal Congresburo] – Moderator

## **Sprekers**

Dr. Carl H.D. Steinmetz

*Bijdrage: Omgaan met stress als gevolg van ontwrichtende gebeurtenissen in een mensenleven*

Carl studeerde psychologie aan de Universiteit Leiden en promoveerde aan de Universiteit Utrecht. Hij richt zich op het bevorderen van tolerantie en rechtvaardigheid vanuit het kennisdomein van de (transculturele) psychologie/ therapie en victimologie vanuit zijn organisatie Expats & Immigrants.

In de inleidende bijdrage van Carl H.D. Steinmetz zal de focus liggen op het omgaan met problemen en stress bij slachtoffers van ingrijpende en schokkende gebeurtenissen. Hij doet dit langs een wetenschappelijk en praktisch discours, waarbij praktijkgerichte handreikingen aan bod komen. Omgaan met problemen en stress is geen eenvoudige opgave. Dit wordt uitgedrukt via het psychologische label 'Coping with' dat afkomstig is van de Amerikaanse psycholoog Lazarus. Maar ook met het psychotrauma label 'Verwerken van schokkende gebeurtenissen' waarvan de godfather de psychiater Horowitz is met zijn boek 'Stress Response Syndromes' en waarvan de Nederlandse Godfathers Kleber en Brom zijn. In zijn bijdrage worden verschillende manieren van kijken naar (ernstige) problemen, schokkende gebeurtenissen en stress en hoe daarmee om te gaan in een enkel model verwerkt. Dat wordt vervolgens geïllustreerd aan de hand van praktijkervaringen die oplopen in de mate van ernst. Hierbij kan gedacht worden aan slachtoffers van misdrijven, omgaan met agressie in de psychiatrie en sociale diensten, omgaan met rampen (w.o. de Bijlmer en de SLM Vliegcrash), eigen ervaringen met EMDR en Yoga (op basis van het werk van Bessel van der Kolk), en omgaan met COVID-19 (in het bijzonder door jongeren).

Dr. Fabiëne Naber

*Bijdrage: Het brein versus psychische kwetsbaarheid*

Fabiëne Naber is van huis uit biologe en doet als Universitair Hoofddocent aan de Erasmus Universiteit Rotterdam onderzoek naar de relatie tussen neurologie, gedrag en begeleiding bij mensen met een autismespectrumstoornis.

Als je een psychische kwetsbaarheid hebt, betekent dat dat je sneller risico loopt op de ontwikkeling van psychische problematiek bij (langdurige) stress. Stress kan worden veroorzaakt door heel veel verschillende factoren waar je vaak zelf geen controle over hebt kunnen uitvoeren. Langdurige stress is voor niemand goed, maar niet iedereen ontwikkelt dan direct een psychisch probleem. Hoe kan het dat sommige mensen een psychische

kwetsbaarheid hebben en hoe wat gebeurd er dan? Om daar antwoord op te kunnen geven moet je weten wat er precies in het brein gebeurt. Tijdens deze wordt er ingezoomd op wat er gebeurt in het brein bij stress en wat voor een effect dit heeft bij mensen met een psychische kwetsbaarheid voor bijvoorbeeld depressie of burn-out.

#### Dr. Carien Karsten

*Bijdrage: Hoe je met snelle traumatherapieën het coping gedrag bij stress en burn-out kunt verbeteren*

Carien Karsten is psychotherapeut en coach en richt zich op preventie van stress en burn-out. Zij studeerde Nederlands Recht en Klinische psychologie aan de Universiteit van Groningen en promoveerde op de wijze waarop heroïneprostituees zich door het leven slaan. Kern van het proefschrift is de invloed van trauma's op hun leven en overlevingsgedrag. Traumatisering en de invloed ervan op ontwikkeling en psychisch lijden is een doorgaand thema in haar werk. Carien heeft verschillende boeken op haar naam staan. Iemand die getraumatiseerd is, voelt zich al gauw hulpeloos, kwetsbaar, psychisch onveilig, en schaamt zich snel. Zo iemand staat voortdurend in de 'overlevingsstand'. Het is vechten of vluchten. Risico's worden niet meer reëel ingeschat. Snelle traumatherapieën, zoals Flash, EMDR 2.0, de Wooshtechiek en HAT, kunnen dan helpen om iemands 'window of tolerance' weer te vergroten. Waardoor iemand weer effectief met stressvolle situaties kan omgaan. Deze bijdrage gaat over welke snelle traumatherapie je in welke situatie het best kunt toepassen en hoe je cliënten leert om de therapie bij zichzelf toe te passen.

#### Prof. Dr. Jan Derksen

*Bijdrage: Coping en psychopathologie*

Jan Derksen is emeritus hoogleraar Klinische Psychologie en praktiserend klinisch psycholoog. Hij is opgeleid in de psychoanalyse en in de cognitieve gedragstherapie. Behalve psychologie studeerde hij sociologie, journalistiek, filosofie en rondde een master af in de psychofarmacologie. Hij was en is actief op het terrein van persoonlijkheid en persoonlijkheidsstoornissen, van psychologische tests, van cognitieve en emotionele intelligentie. Jan is gespecialiseerd in kortdurende psychodynamische psychotherapie en werkt 41 jaar in de eerstelijnsgezondheidszorg. Hij publiceerde een veertigtal boeken waaronder recentelijk een boek ter preventie van psychische aandoeningen en meer dan 200 artikelen.

In algemene zin kan coping gericht zijn op het direct veranderen van het probleem, op het veranderen van de wijze waarop men het probleem beleeft, of op het hanteren van door het probleem opgeroepen emoties. Wat is bekend over de relatie van psychopathologie en coping-strategieën, zoals sociale terugtrekking bij een psychotische stoornis. Deze vraag staat centraal in de bijdragen van Jan Derksen.

#### Drs. Liesbet Nijssens

*Bijdrage: De kracht van mentaliseren*

Liesbet Nijssens is psycholoog en psychoanalytisch psychotherapeut bij de Viersprong, een GGZ instelling voor kinderen, jongeren en volwassenen met ernstige problemen in hun persoonlijkheid, gedrag en/of gezin. Zij is trainer, supervisor en consultant bij MBT - Nederland en PhD student aan de Katholieke Universiteit Leuven.

Indien je over goede copingstrategieën beschikt, vergemakkelijkt dat je leven aanzienlijk. Het maakt je weerbaar tegen stress en helpt jezelf te reguleren. Hierdoor kan je beter omgaan

met moeilijke situaties, wat een voordeel is onze dynamische en steeds veranderende maatschappij. De mate waarin mensen over adequate coping beschikken is erg verschillend en weerspiegelt de onderliggende veerkracht. Wanneer er sprake is van persoonlijkheidsproblematiek, gaat dit vaak gepaard met verminderde of destructieve copingstrategieën. Copingstrategieën zijn deels gedragsmatig aan te leren of bij te sturen, maar nog belangrijker is het om de onderliggende veerkracht te versterken. In de behandeling van personen met persoonlijkheidsproblemen is het dan ook belangrijk om niet enkel oog te hebben voor de aanwezigheid van (destructieve) klachten en symptomen, maar ook op zoek te gaan naar datgene wat afwezig is. Waar is de veerkracht verloren gegaan? Of wat is het punt waarop bestaande copingstrategieën ontoereikend werden? In deze deelsessie wordt stilgestaan bij het versterken van veerkracht en het belang van mentaliseren hierin. Praktische handvaten zullen aangereikt worden, zowel op het niveau van de cliënt als de omgeving. Veerkracht is immers niet alleen iets van de persoon zelf, maar ontwikkelt zich en komt tot uiting in interactie met de omgeving en wij allen kunnen hier een belangrijk steentje aan bijdragen.

#### Céline Mollink MSc.

##### *Bijdrage: Coping en autisme*

Céline Mollink studeerde forensische orthopedagogiek aan de Universiteit van Amsterdam. Zij is werkzaam als psycholoog ontwikkelingsstoornissen bij Dimence en als Autisme-coach bij AutismeKRACHT.

Autisme en stress gaan hand in hand. Volwassenen met autisme rapporteren significant hogere ervaren stress en een slechter vermogen om te kunnen omgaan met dagelijkse stress in vergelijking met volwassenen zonder ASS. Je ziet bij hen verschillende strategieën die worden ingezet om met stress om te gaan. Als psycholoog, autismecoach, trainer en ervaringsdeskundige zal Céline tijdens het congres spreken over autisme en coping. Dit zal zij doen vanuit haar eigen ervaringen met autisme, vanuit de ervaringen die zij heeft opgedaan in de praktijk en de huidige theorie.

#### Dr. Liesbeth Mevissen

##### *Bijdrage: Is EMDR-therapie een coping-therapie?*

Liesbeth is orthopedagoog generalist, klinisch psycholoog en EMDR supervisor. Zij is gepromoveerd op onderzoek naar diagnostiek en behandeling van PTSS bij mensen met een verstandelijke beperking. Liesbeth is als behandelaar en onderzoeker verbonden aan Trajectum, een SGLVG instelling voor (jong) volwassenen met een LVB en ernstige gedragsproblemen, deels in een forensisch kader. Zij heeft jarenlange ervaring in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking en/of autisme en doceert en publiceert over trauma- en stressorgerelateerde stoornissen bij deze doelgroep. Liesbeth promoveerde in februari 2017 aan de Universiteit van Amsterdam op haar proefschrift "Assessment and treatment of posttraumatic stress disorder in individuals with intellectual disabilities". Met dit proefschrift won zij de Jan van Dijk Award.

Trauma- en stressorgerelateerde klachten zoals PTSS gaan gepaard met dysfunctioneel gedrag. Een behandeling met EMDR-therapie beschouwen we als geslaagd als het functioneel gedrag daarna weer als vanzelf terugkeert. Is EMDR-therapie dan dus een coping-therapie? Aan de hand van casuïstiek verkennen we de relatie tussen ingrijpende levensgebeurtenissen, coping en copingstijlen, en onderzoeken we de mogelijkheden die EMDR-therapie ons in dit kader biedt.

Dr. Guido van de Luitgaarden

*Bijdrage: Dagvoorzitter*

Guido van de Luitgaarden is opgeleid als sociaal-pedagogisch hulpverlener en werkte in die hoedanigheid onder meer in het sociaal-cultureel werk. Hij was gedurende 16 jaar als senior onderzoeker en docent werkzaam bij Zuyd Hogeschool, lectoraat Sociale Integratie. Guido promoveerde aan de University of Salford (VK) op een proefschrift over oordeels- en besluitvorming bij vermoedens van kindermishandeling. Sinds 2006 is hij verbonden aan het Euregionaal Congresburo en het Centrum voor Educatie en Supervisie. Daarnaast is hij echtgenoot en (pleeg)vader. Ook is hij voorzitter van de Raad van Toezicht van het Steunpunt Mantelzorg Zuid.