

Cumulatieve stress, stressgevoeligheid en mentaal welbevinden

Onderzoek naar de relatie tussen vroege stresservaringen, chronische stressoren, stressgevoeligheid en mentaal welbevinden bij mensen met een ernstige verstandelijke beperking.

Onderzoekers:  drs. M.A. (Matthijs) Heijstek  Dr. A. (Lex) Wijnroks  Prof. Dr. M.J. (Marian) Jongmans

Achtergrond

Bij mensen met een ernstige verstandelijke beperking komt probleemgedrag en psychopathologie veel voor. Dit is onder andere te verklaren door het mechanisme stress. De gevolgen van (chronische) stress zijn ingrijpend en kunnen leiden tot probleemgedrag en psychische problemen. Mentaal welbevinden wordt gezien als de afwezigheid van probleemgedrag en psychische problematiek.

Doel

In het geval van mentale ontregeling zijn er interventies nodig. Intervenierend handelen vindt altijd plaats op drie niveaus; het niveau van de persoon zelf, de (beroeps)opvoeders en de omgeving. Meer kennis over de werking van stress in relatie tot mentale ontregeling zal leiden tot het beter kunnen vormgeven van dit drievoudige interventieplan.

Onderzoeksvraag

Welke bijdrage leveren cumulatieve stress en dagelijkse stressoren aan stressgevoeligheid en het mentaal welbevinden van mensen met een ernstige verstandelijke beperking?

Procedure en planning

Onderzoek

Dit onderzoek is een deelonderzoek van het onderzoek naar een model voor intervenierend handelen bij mensen met een ernstige verstandelijke beperking dat wordt uitgevoerd door de Universiteit Utrecht in samenwerking met Zozijn.

Respondenten

De eerste fase van dit onderzoek wordt uitgevoerd in samenwerking met:



Amerpoort

Zozijn

elver

N = 80 -100 volwassenen met een verstandelijke beperking die verblijfszorg ontvangen.

Onderzoeksmethode

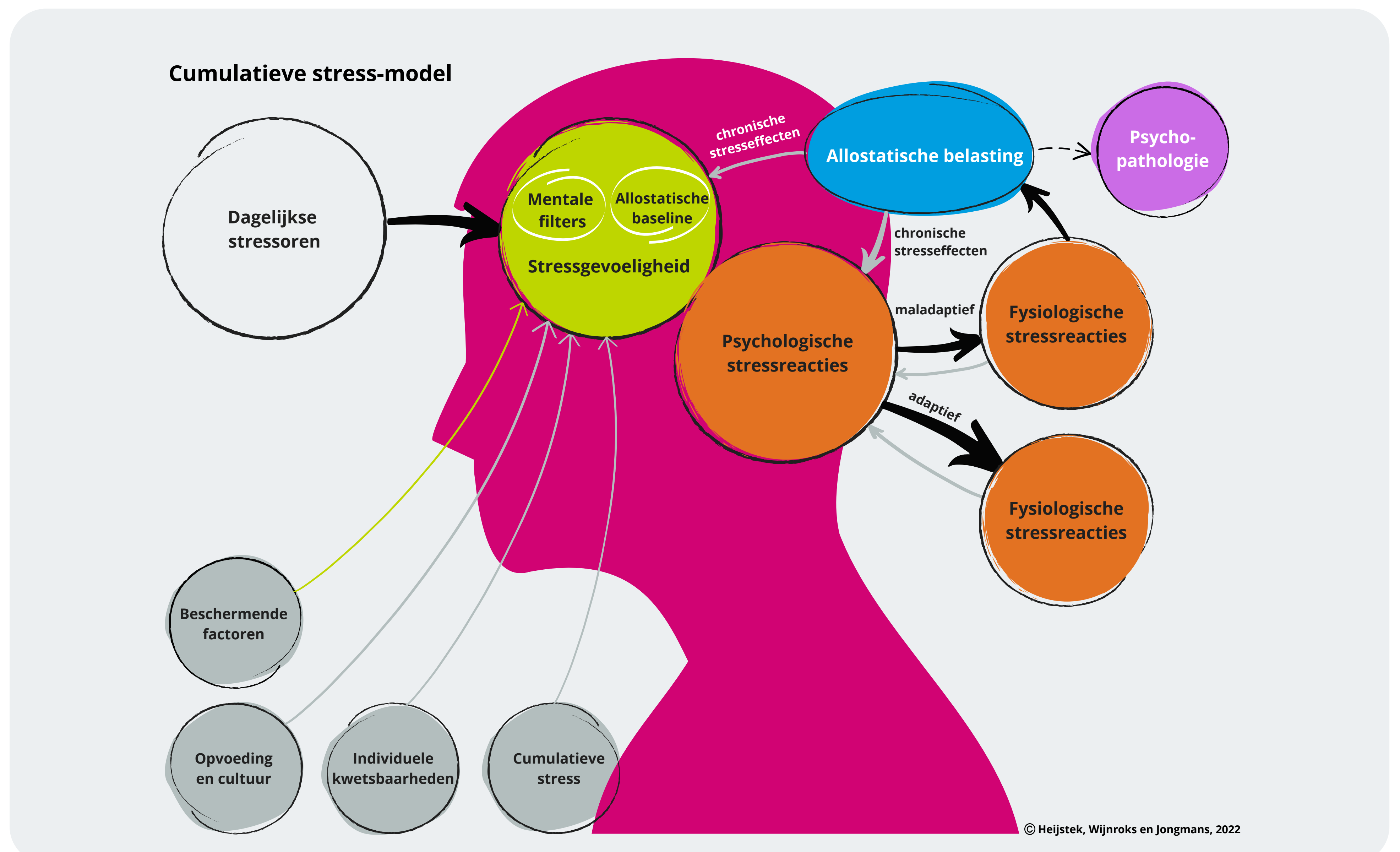
Per respondent vullen twee begeleiders ieder een set vragenlijsten in. De set bestaat uit bestaande vragenlijsten (ADESS, BPI-short, CLE, LSI) en nieuwe, waarmee respectievelijk stresservaringen in de kindertijd, chronische stressoren, wisseling van medewerkers en stressgevoeligheid worden gemeten.

Opbrengsten

- Meer kennis over de invloed van aan de leefwereld van mensen met een ernstige verstandelijke beperking gebonden stressoren in het heden en verleden.
- Een nieuw instrument om blootstelling aan stressoren en stressgevoeligheid bij mensen met een ernstige verstandelijke beperking te meten.
- Aangrijpingspunten om interventies te ontwikkelen in het vervolgonderzoek.

Tijdsplanning

- Het onderzoek 'Een bio-ecologisch model als basis voor intervenierend handelen bij personen met een ernstige verstandelijke beperking en probleemgedrag' → '21-'25.
- Deelonderzoek 'De relatie tussen cumulatieve stress, stressgevoeligheid en mentaal welbevinden' → 2022.



Adaptieve en maladaptieve stressreacties



Cumulatieve stress-model

Dit cumulatieve stressmodel is een bewerking van het transdisciplinaire stressmodel van Epel et al. (2018). In dit model worden inzichten uit de psychologie, biologie en neurowetenschappen gebruikt om de werking van stress te beschrijven en daarbij heden en verleden, context en persoon, psyche en lichaam te integreren.

De **stressgevoeligheid** van een persoon wordt mede bepaald door **mentale filters**. Mentale filters zijn iemands opvattingen over zichzelf en de wereld, kernovertuigingen, aangeleerde angsten, enz. Deze bepalen hoe iemand naar stressoren kijkt. Mentale filters worden beïnvloed door **cumulatieve stress** (vroegkindelijke stresservaringen en recente stressvolle omstandigheden) en **individuele (aangeboren) kwetsbaarheden**. Ook iemands **opvoeding en cultuur** hebben invloed. **Beschermende factoren** (leefstijl, steunsysteem) beïnvloeden de stressgevoeligheid positief.

De stressgevoeligheid van een persoon hangt ook samen met de **allostatische baseline** (mate waarin iemand zich al gestrest voelt). De hoogte van deze allostatische baseline wordt bepaald door de **allostatische belasting** die iemands systeem meedraagt. Allostatische belasting ontstaat door maladaptieve stressreacties en heeft een negatieve invloed op lichaam en brein. Allostatische belasting is ook een risicofactor voor het ontwikkelen van **psychopathologie**.

Hoe iemand reageert op stressoren noemen we de stressreactie. De **psychologische stressreactie** is een combinatie van cognitieve, emotionele en fysiologische processen. Deze leiden tot een **fysiologische stressreactie**. Deze kan adaptief (passend) of maladaptief (niet-passend) zijn.

Bron: Epel, E. S., Crosswell, A. D., Mayer, S. E., Prather, A. A., Slavich, G. M., Puterman, E., & Mendes, W. B. (2018). More than a feeling: A unified view of stress measurement for population science. *Frontiers in neuroendocrinology*, 49, 146-169.

matthijs.heijstek@zozijn.nl
www.zozijn.nl/expertise



Universiteit
Utrecht

