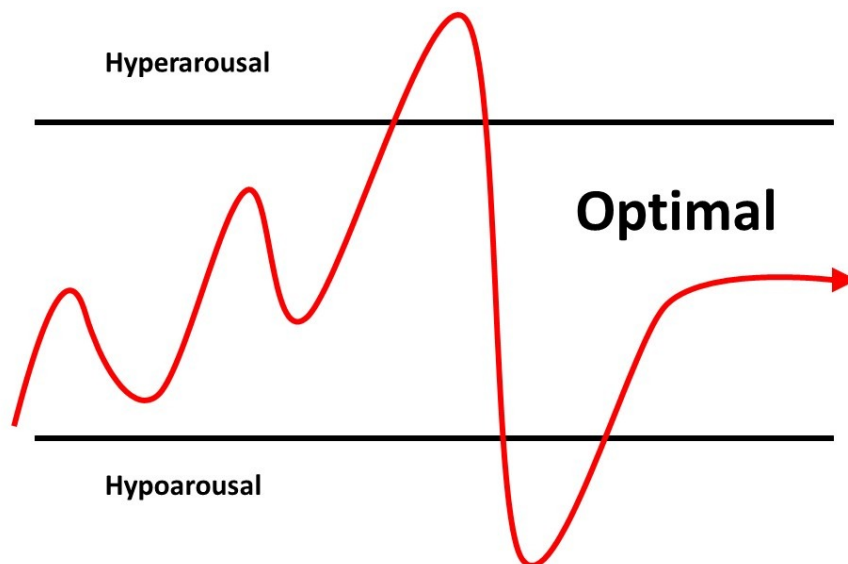


Buiten je *optimal arousal*: de Window of Tolerance en jouw stressniveau

Na crisissituaties en andere stressvolle gebeurtenissen - zoals wateroverlast, brand of een verkeersongeluk, maar ook ontslagrondes, een suïcidepoging, of een arbeidsongeval - kunnen mensen soms anders gaan reageren. Gezien de omstandigheden zijn het op dat moment allemaal normale reacties op een abnormale situatie. Ze komen voort uit een teveel of tekort aan arousal (stress-niveau) die iemand ervaart. In dergelijke omstandigheden is het begrijpen en toepassen van het concept "Window of Tolerance" (WoT) zeer nuttig. Deze theorie biedt inzicht in de reacties van jezelf of anderen tijdens stress en kan ons helpen om iemand adequaat te ondersteunen.

De Window of Tolerance is een concept dat ontwikkeld is door de Amerikaanse psychiater Daniel Siegel. Het beschrijft de psychologische toestand waarin een persoon zich bevindt wanneer hij of zij emotioneel stabiel en in staat is om effectief met stress om te gaan ('optimal arousal'). Binnen dit "raamwerk" (window) of de marges van het '*optimal arousal*' voelen mensen zich kalm, alert en in staat om adequaat te reageren op uitdagende situaties. Ze kunnen logisch nadenken, emoties beheersen, reflecteren ed.



Soms gebeuren er dingen die je uit je WoT duwen. Dit kan gebeuren wanneer de stress of arousal te hoog worden. Wanneer je buiten je WoT raakt, kun je twee kanten op gaan:

-Hyperarousal: Dit gebeurt wanneer je te veel stress ervaart. Het is als een alarmsysteem dat afgaat. Je kunt je overweldigd voelen, angstig, gefrustreerd, boos of in paniek raken. Je kunt moeite hebben om je emoties te beheersen en helder te denken. De alomgekende fight-flight reacties bevinden zich in deze categorie.

Stel je voor dat je in de auto rijdt en plotseling merkt dat een andere auto snel van rijstrook wisselt en bijna tegen je aanrijdt. Je moet snel en instinctief reageren om een botsing te voorkomen. Tijdens dit moment van intense stress kunnen fysiologische en psychologische reacties optreden die wijzen op hyperarousal (bv. verhoogde hartslag, versnelde ademhaling, verhoogde spierspanning enz.).

-Hypoarousal: Aan de andere kant kan het ook gebeuren dat je te weinig emoties ervaart. Je voelt gevoelloosheid of apathie, alsof je vastzit of emotioneel 'uit' staat. Dit is een passieve vorm van de freeze-reactie of dissociatie. Vaak is hypoarousal een reactie na een (lange) tijd van hyperarousal of teveel stress.

Bart heeft gedurende de hele week lange dagen gewerkt, voortdurend deadlines gehaald en nauwelijks tijd gehad voor rust of ontspanning. Aan het einde van de week voelt hij zich volledig uitgeput en emotioneel afgestompt.

Ook een alledaagse of schijnbare 'neutrale' gebeurtenis kan ervoor zorgen dat iemand uit zijn WoT zal gaan. Onder bepaalde omstandigheden kan het alarmsysteem nl. sneller geactiveerd worden, bv. eerdere stresssituaties, de hoeveelheid chronische stress die iemand al meedraagt, fysieke ongemakken (pijn, vermoeidheid) enz.

Stel je voor dat Lisa, een volwassene die gepest werd in haar jeugd, een gesprek heeft met haar collega's op het werk. Lisa had die dag moeite om de kinderen op tijd klaar te krijgen, waardoor ze te laat op school waren. Ze zou zelf op tijd op het werk geweest zijn, als er geen andere auto op haar parkeerplaats had gestaan. Tijdens het gesprek met collega's in de koffiepauze wordt een van haar collega's onbedoeld sarcastisch, en maakt een scherpe opmerking over Lisa's werk. Lisa ontploft en geeft de collega een persoonlijke uitbrander, waarna ze de ruimte verlaat. Deze opmerking dient als een trigger voor Lisa en veroorzaakt een hyperarousal vanwege haar al verhoogde arousal-niveau en eerdere ervaringen met pesten.

Toepassing van de Window of Tolerance op 5 principes van veerkracht

De Window of Tolerance is een dankbaar model om stress en de reacties daarop te visualiseren. Het laat ook toe om het samenspel tussen chronische en acute stress om een begrijpelijke manier weer te geven. We proberen hieronder om de 5 principes van Hobfoll et al. (2007) te duiden aan de hand van de Window of Tolerance. We geven enkele algemene voorbeelden mee, maar het is belangrijk om de 5 principes te vertalen naar een bepaalde situatie, organisatie of persoon.

Veiligheid:

- Binnen de Window of Tolerance voelen mensen zich veilig en beschermd. Ze zijn in staat om rationeel te denken en te handelen om hun veiligheid te waarborgen in situaties waarin er enige dreiging is.

Wat kan je doen? Stel realistische veiligheidsmaatregelen op, zoals het volgen van evacuatieprocedures tijdens een noodsituatie, of maak een persoonlijk zelfzorgplan.

- Bij overarousal kunnen mensen zich overweldigd voelen door angst en paniek, waardoor ze mogelijk impulsieve beslissingen nemen om zichzelf te beschermen zonder goed na te denken.

Wat kan je doen? Zoek naar een veilige plek, adem diep en langzaam om jezelf te kalmeren voordat je actie onderneemt.

- Bij onderarousal kunnen mensen onverschillig worden voor hun veiligheid, zichzelf in gevaarlijke situaties plaatsen of simpelweg niet in staat zijn om adequaat te reageren.

Wat kan je doen? Herinner jezelf eraan om waakzaam te blijven en actief te reageren op potentiële risico's.

Rust:

- Binnen de Window of Tolerance ervaren mensen een gevoel van innerlijke rust. Ze kunnen ontspannen en genieten van momenten van kalmte en sereniteit.

Wat kan je doen? Neem regelmatig pauzes, ga iets drinken of doe een wandeling.

- Bij overarousal kunnen mensen zich rusteloos voelen, moeite hebben om te ontspannen en last hebben van slaapproblemen en constante spanning.

Wat kan je doen? Gebruik ademhalingstechnieken, meditatie of ontspanningsoefeningen om je zenuwstelsel te kalmeren.

- Bij onderarousal kunnen mensen zich te passief voelen, alsof ze in een toestand van apathie of vermoeidheid verkeren.

Wat kan je doen? Plan stimulerende activiteiten en blijf actief om jezelf uit een te passieve toestand te halen.

Zelfredzaamheid:

- Binnen de Window of Tolerance voelen mensen zich bekwaam en zelfredzaam. Ze hebben het vertrouwen in hun eigen vermogen om taken uit te voeren en problemen op te lossen.

Wat kan je doen? Stel haalbare doelen, plan taken en wees proactief in het aanpakken van uitdagingen.

- Bij overarousal kunnen mensen het gevoel hebben dat ze de controle verliezen en hulpeloosheid ervaren, waardoor ze hun zelfredzaamheid verliezen.

Wat kan je doen? Breek taken op in kleinere stappen, delegeer indien mogelijk en zoek steun van anderen om overweldiging te voorkomen.

- Bij onderarousal kunnen mensen zich lusteloos voelen en kunnen ze de motivatie missen om actie te ondernemen en voor zichzelf te zorgen.

Wat kan je doen? Maak een dagelijkse routine, stel duidelijke doelen en beloon jezelf voor het behalen van mijlpalen om motivatie te stimuleren.

Verbondenheid:

- Binnen de Window of Tolerance kunnen mensen zich emotioneel in verbinding stellen met anderen, empathie voelen en positieve relaties aangaan.

Wat kan je doen? Investeer in relaties, communiceer openlijk en luister empathisch naar anderen.

- Bij overarousal kunnen mensen anderen wegduwen door hun reacties, moeite hebben om anderen te vertrouwen en zichzelf terugtrekken van sociale interacties.

Wat kan je doen? Erken de behoefte aan steun, maar communiceer je grenzen en behoeften duidelijk om overweldiging te voorkomen.

- Bij onderarousal kunnen mensen zich emotioneel afstandelijk voelen, moeite hebben om emotionele verbindingen te maken of te onderhouden en zich sociaal geïsoleerd voelen.

Wat kan je doen? Neem kleine stappen om weer betrokken te raken bij sociale activiteiten, zoek steun bij vrienden en familie en praat over je gevoelens.

Hoop:

- Binnen de Window of Tolerance kunnen mensen optimistisch en hoopvol zijn over de toekomst. Ze kunnen realistische doelen stellen en geloven dat ze obstakels kunnen overwinnen.

Wat kan je doen? Stel realistische doelen, maak plannen om ze te bereiken en blijf optimistisch over de toekomst.

- Bij overarousal kunnen mensen gefrustreerd worden, overweldigd door negatieve gedachten en het gevoel hebben dat er geen hoop is.

Wat kan je doen? Zoek ondersteuning bij anderen om je perspectief te verbreden en realistische verwachtingen te behouden.

- Bij onderarousal kunnen mensen zich onverschillig voelen ten opzichte van de toekomst, geen motivatie hebben om doelen na te streven en een gebrek aan hoop ervaren.

Wat kan je doen? Stel kleine, haalbare doelen en vier zelfs de kleinste successen om je gevoel van hoop en vooruitgang te behouden.

Tot slot

In stresssituaties speelt de Window of Tolerance een dankbare rol in het begrijpen en benaderen van de psychologische behoeften die volgen op een teveel aan stress. Het visualiseert voor medewerkers, getroffen en hulpverleners het samenspel en effect van zowel chronische als acute stress. Daarnaast kan dit model helpen om te begrijpen dat reacties normaal zijn in stressvolle situaties, en gevoelens van schuld, schaamte of verwarring verminderen. Ook het herkennen van signalen van over- of onderarousal kan helpen om iemand te ondersteunen wanneer die persoon het op dat moment moeilijk heeft. Hij is immers buiten zijn Window of Tolerance, en heeft op dat moment minder controle over zijn gedrag. Afhankelijk van de situatie kan je bepaalde strategieën toepassen om mensen te helpen binnen hun Window of Tolerance te blijven. Dit kan bv. gaan over het creëren van een veilige en ondersteunende omgeving, maar evenzeer ook het brengen van rust of het aanmoedigen van ademhalingsoefeningen. De WoT biedt een kader voor begrip en ondersteuning, normaliseert reacties, helpt bij het herkennen van signalen van over- of onderarousal, en helpt ons stilstaan bij strategieën om stress te reguleren.

Meer info: <https://www.crisiscare.eu/>