

Basisinterpretatieschema VAR-2 bij probleemanalyse

Stap 1. Beoordeling ernst van psychische klachten.

Gebruik hiervoor de schalen **Stress**, **Moeheid**, **Angst** en **Depressie**. Maak een onderscheid tussen afwezigheid van klachten, spanningsklachten of klachten op stoornisniveau. Bovengemiddelde scores wijzen op het bestaan van spanningsklachten. Bij hoge scores is er waarschijnlijk een psychische stoornis aanwezig.

Stap 2. Ervaren beperkingen? Inadequate coping met klachten?

Gebruik hiervoor de schaal **Klachteninterferentie**. Een hoge score betekent dat de persoon significante beperkingen ervaart. Er is dan ook vaak een inadequate coping met lichamelijke of psychische klachten. Veel taken/rollen worden niet meer uitgevoerd. Bij bovengemiddelde scores wordt enige hinder ervaren, maar lukt het nog wel de meeste taken uit te voeren.

Stap 3. Zijn er stressbronnen aanwezig? Thuis? Op het werk? Of beiden?

Gebruik hiervoor de schalen **Belastende thuissituatie** en **Werkdruk**. Hoge scores wijzen op het bestaan van significante stressbronnen waar men sterk onder gebukt gaat. In het geval van een bovengemiddelde score zijn er ook problemen, maar deze zijn nog te overzien. Beoordeel of de stressoren vooral zijn gesitueerd in de thuissituatie, vooral op het werk of een combinatie van beiden. Dit laatste is erg belastend. Gebruik de checklist met onderwerpen om te zien welke problemen er precies zijn. Betrek hierbij ook de steunschalen. Afwezigheid van steun is ook een bron van stress! Denk hierbij aan: gebrek waardering door leidinggevende of collega's, geen aansluiting tussen competentie en eisen van het werk, etc.

Stap 4. Is de steun hiermee in evenwicht? Is er voldoende compensatie?

Gebruik hierbij de schalen: **Sociale steun thuis**, **Sociale steun werk**, **Arbeidssatisfactie** en **Regelmogelijkheden**. Beoordeel de score op **Sociale Steun** thuis in relatie tot **Belastende thuissituatie**. De overige drie steunschalen dienen beoordeeld te worden in relatie tot **Werkdruk**. De steunschaal kan voor een deel het schadelijk effect van de stressbron neutraliseren. Als de score op de stressschaal oploopt, dient daar minimaal een gemiddelde score of hoger op de corresponderende steunschaal/schalen tegenover te staan.

Stap 5. Speelt de persoon zelf een rol bij de klachten, stressbronnen of steun?

Bij gemiddelde scores of lager op de schalen **Vermijding** of **Perfectionisme** speelt de persoon zelf geen grote rol, bij bovengemiddelde scores in enige mate en bij hoge scores is het evident dat de persoon zelf een rol speelt. De klachten worden dan niet alleen veroorzaakt door externe stressoren (indien aanwezig) maar ook omdat spanning wordt opgebouwd door vermijdingsgedrag, onzekerheid of omdat men zichzelf onder druk zet door irrationele eisen of hoge verwachtingen. Men creëert als het ware zijn/haar eigen stress.