



Tutorial B4:
Basisinterpretatieschema
VAR-2 bij probleemanalyse





Onderwerpen van deze tutorial:

- Vragen die het interpretatieschema sturen
- Basisinterpretatieschema VAR-2
- De vijf stappen van dit schema



Vragen die het interpretatieschema sturen:

- Wat is er aan de hand?
- Waarom verzuimt deze persoon?
- Waar liggen de knelpunten?
- Wat kan een struikelblok zijn bij de re-integratie?
- Wat behoeft aandacht?



Interpretatieschema VAR-2

Stappen:

- 1) Beoordeling ernst van psychische klachten.
- 2) Ervaren beperkingen en inadequate coping met klachten?
- 3) Zijn er stressbronnen aanwezig? Thuis? Op het werk? Of beiden?
- 4) Is de steun hiermee in evenwicht? Is er voldoende compensatie?
- 5) Speelt de persoon zelf een rol bij de klachten, stressbronnen of steun?



Interpretatieschema VAR-2

Stappen:

- 1) **Beoordeling ernst van psychische klachten.**
- 2) Speelt er ziektegedrag c.q. inadequate coping met klachten?
- 3) Zijn er stressbronnen aanwezig? Thuis? Op het werk? Of beiden?
- 4) Is de steun hiermee in evenwicht? Is er voldoende compensatie?
- 5) Speelt de persoon zelf een rol bij de klachten, stressbronnen of steun?



Stap 1: Beoordeling ernst van psychische klachten

	Laag	Beneden gemiddeld	Gemiddeld	Boven gemiddeld	Hoog
KLACHTEN					
Stress	●	●	●	●●	●●●
Moeheid	●	●	●	●	●●
Angst	●	●	●	●	●●
Depressie	●	●	●	●	●●

- Normaal
- Aandachtspunt
- Afwijkend (klinische range)

1. Normaal
2. Spanningsklachten
3. Stoornisniveau

Normaal

Spanningsklachten

Psychische stoornis



Interpretatieschema VAR-2

Stappen:

- 1) Beoordeling ernst van psychische klachten.
- 2) Ervaren beperkingen en inadequate coping met klachten?**
- 3) Zijn er stressbronnen aanwezig? Thuis? Op het werk? Of beiden?
- 4) Is de steun hiermee in evenwicht? Is er voldoende compensatie?
- 5) Speelt de persoon zelf een rol bij de klachten, stressbronnen of steun?



Stap 2: Ervaren beperkingen? Is er inadequate coping met klachten?

	Laag	Beneden gemiddeld	Gemiddeld	Boven gemiddeld	Hoog
BEPERKINGEN					
Klachteninterferentie	●	●	●	●	●●

- Normaal
- Aandachtspunt
- Afwijkend (klinische range)

Speelt geen rol

Ervaart geringe beperkingen

Ervaart significante beperkingen



Interpretatieschema VAR-2

Stappen:

- 1) Beoordeling ernst van psychische klachten.
- 2) Speelt er ziektegedrag c.q. inadequate coping met klachten?
- 3) Zijn er stressbronnen aanwezig? Thuis? Op het werk? Of beiden?**
- 4) Is de steun hiermee in evenwicht? Is er voldoende compensatie?
- 5) Speelt de persoon zelf een rol bij de klachten, stressbronnen of steun?



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

	Laag	Beneden gemiddeld	Gemiddeld	Boven gemiddeld	Hoog
STRESSOREN					
Belastende thuissituatie	••	••	•	•	••
Werkdruk	••	••	•	•	••

- Afwijkend (klinische range)
- Aandachtspunt
- Normaal
- Veerkracht

Weinig problemen

Normaal

Loopt op, nog wel hanteerbaar

Significante problemen



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

Vooraf problemen in de thuissituatie

	Laag	Beneden gemiddeld	Gemiddeld	Boven gemiddeld	Hoog
STRESSOREN					
Belastende thuissituatie					X
Werkdruk			X		

- ● Afwijkend (klinische range)
- Aandachtspunt
- Normaal
- ● Veerkracht

Vooraf problemen in de werksituatie

	Laag	Beneden gemiddeld	Gemiddeld	Boven gemiddeld	Hoog
STRESSOREN					
Belastende thuissituatie			X		
Werkdruk					X



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

		Niet	Enigszins	Nogal	Helemaal
Belastende thuissituatie					
	Belastende gebeurtenissen (life events)				
74	Het afgelopen jaar hebben zich ingrijpende veranderingen voorgedaan in mijn privéleven	X			
78	Ik heb het afgelopen jaar veel tegenslag gehad	X			
81	Ik heb in mijn leven vervelende ervaringen meegemaakt die mij nog steeds bezighouden	X			
Dagelijkse stress (daily hassles)					
79	De problemen thuis kosten mij veel energie	X			
82	Ik heb het gevoel alsof ik thuis geleeft word			X	
Relationele stress					
75	Ik heb thuis veel strijd en ruzie		X		
84	Ik heb veel moeten opofferen om het contact met de mensen om mij heen goed te houden	X			
85	Ik ben teleurgesteld door mensen in mijn directe omgeving	X			



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

Werkdruk					
	Taakeisen				
30	Ik moet te veel doen op mijn werk		X		
38	Ik moet hard werken om mijn dagtaak af te krijgen		X		
	Emotionele belasting				
40	Mijn werk vraagt veel van mij		X		
42	Ik werk onder grote spanning		X		
	Uitputting				
31	Aan het einde van de werkdag ben ik echt op			X	
46	Ik voel me opgebrand door mijn werk		X		
	Loslaten				
36	In mijn vrije tijd denk ik veel na over mijn werk				X
52	Ik vind het moeilijk om mijn werk los te laten		X		

Stressbron op het werk:

Concrete taken



Mentale belasting



Interpretatieschema VAR-2

Stappen:

- 1) Beoordeling ernst van psychische klachten.
- 2) Speelt er ziektegedrag c.q. inadequate coping met klachten?
- 3) Zijn er stressbronnen aanwezig? Thuis? Op het werk? Of beiden?
- 4) **Is de steun hiermee in evenwicht? Is er voldoende compensatie?**
- 5) Speelt de persoon zelf een rol bij de klachten, stressbronnen of steun?



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

1^e situatie: thuis

	Laag	Beneden gemiddeld	Gemiddeld	Boven gemiddeld	Hoog
STEUN					
Sociale steun thuis				X	
Sociale steun werk					
Arbeidssatisfactie					
Regelmogelijkheden					
STRESSOREN					
Belastende thuissituatie				X	
Werkdruk					



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

1^e situatie: thuis

	Laag	Beneden gemiddeld	Gemiddeld	Boven gemiddeld	Hoog
STEUN					
Sociale steun thuis			•	••	••
Sociale steun werk					
Arbeidssatisfactie					
Regelmogelijkheden					
STRESSOREN					
Belastende thuissituatie				•	••
Werkdruk					



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

1^e situatie: thuis

	Laag	Beneden gemiddeld	Gemiddeld	Boven gemiddeld	Hoog
STEUN					
Sociale steun thuis	••	•			
Sociale steun werk					
Arbeidssatisfactie					
Regelmogelijkheden					
STRESSOREN					
Belastende thuissituatie				•	••
Werkdruk					



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

2^e situatie: werk

	Laag	Beneden gemiddeld	Gemiddeld	Boven gemiddeld	Hoog
STEUN					
Sociale steun thuis					
Sociale steun werk				X	
Arbeidssatisfactie					X
Regelmogelijkheden			X		
STRESSOREN					
Belastende thuissituatie					
Werkdruk					X



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

2^e situatie: werk

	Laag	Beneden gemiddeld	Gemiddeld	Boven gemiddeld	Hoog
STEUN					
Sociale steun thuis					
Sociale steun werk			•	••	••
Arbeidssatisfactie			•	••	••
Regelmogelijkheden			•	••	••
STRESSOREN					
Belastende thuissituatie					
Werkdruk				•	••



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

2^e situatie: werk

	Laag	Beneden gemiddeld	Gemiddeld	Boven gemiddeld	Hoog
STEUN					
Sociale steun thuis					
Sociale steun werk		X			
Arbeidssatisfactie	X				
Regelmogelijkheden		X			
STRESSOREN					
Belastende thuissituatie					
Werkdruk					X



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

2^e situatie: werk

	Laag	Beneden gemiddeld	Gemiddeld	Boven gemiddeld	Hoog
STEUN					
Sociale steun thuis					
Sociale steun werk	• •	•			
Arbeidssatisfactie	• •	•			
Regelmogelijkheden	• •	•			
STRESSOREN					
Belastende thuissituatie					
Werkdruk				•	• •



Interpretatieschema VAR-2

Stappen:

- 1) Beoordeling ernst van psychische klachten.
- 2) Speelt er ziektegedrag c.q. inadequate coping met klachten?
- 3) Zijn er stressbronnen aanwezig? Thuis? Op het werk? Of beiden?
- 4) Is de steun hiermee in evenwicht? Is er voldoende compensatie?
- 5) Speelt de persoon zelf een rol bij de klachten, stressbronnen of steun?



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

PERSOONSKENMERKEN					
Vermijding	••	••	•	•	••
Perfectionisme	••	••	•	•	••

Legend:

- Normaal
- Aandachtspunt
- Afwijkend (klinische range)

De persoon zelf speelt geen rol bij de problemen

De persoon zelf speelt in enige mate zelf een rol bij de problemen

De persoon zelf speelt evident een rol bij de problemen



Deze tutorial is kort samengevat in het document 'Basisinterpretatieschema VAR-2 bij probleemanalyse' (zie downloads).

De verdiepende tutorials zijn een vervolg op deze basistutorial.



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.



**Bedankt voor uw aandacht, en ...
veel succes met de toepassing!**