

Psycholoog Michael Portzky

Leer je grenzen bewaken

TEKST Frederika Hostens /// FOTO'S Evy Raes

Als je het woord 'veerkracht' intikt in een zoekmachine, kom je binnen enkele klikken uit bij het boek van Michael Portzky dat die titel draagt en bij de vragenlijst die hij ontwikkelde om veerkracht te meten. De kans is ook groot dat je al een lezing van deze psycholoog hebt bijgewoond of binnenkort zal bijwonen. Hoe is hij vergroeid geraakt met dit thema en hoe is het met zijn eigen veerkracht gesteld?

“Eigenlijk ben ik eerder toevallig in het veerkrachtdomein gerold”, steekt Michael Portzky van wal. “Een mentor van mij, professor Audenaert van het UZ Gent, zei me terloops eens dat hij in de Engelstalige literatuur veel las over ‘resilience’. Hij betreurde dat er in het Nederlandse taalgebied nog niet veel rond dit thema gebeurde. Ik voelde me aangesproken om daarin verandering te brengen en nam contact op met de Amerikaanse auteur van wat toen beschouwd werd als de beste ‘resilience’-vragenlijst. Ik kreeg de toestemming om die te vertalen naar het Nederlands. Tijdens het vertaalproces botste ik al snel op enkele inhoudelijke beperkingen. Maar omdat ik contractueel als vertaler was aangesteld, mocht ik geen vragen aanpassen, schrappen of toevoegen. Enkele jaren later ontwikkelde ik daarom een nieuwe vragenlijst om veerkracht te meten: de Veerkrachtschaal Plus, afgekort VK+.”

Wat is het nut van zo'n vragenlijst?

Michael Portzky: “Een veerkrachtmeting helpt om na te gaan hoe het komt dat iemand er mentaal onderdoor gaat of is gegaan. Naast deze verklarende functie heeft het instrument ook een voorspellende waarde: je kunt ermee ‘meten’ wie het meest risico loopt om vast te lopen en dus een onderbouwde inschatting maken wie het meest zorg kan gebruiken.”

Wanneer is het aangewezen om iemands veerkracht te meten?

“Er zijn veel verschillende situaties waarin het een voordeel kan hebben. Denk in de geestelijke gezondheidszorg bijvoorbeeld aan depressie, burn-out, suïciderisico ... Het instrument wordt ook ingezet in bedrijven en organisaties, bijvoorbeeld om het risico op burn-out of herval van burn-out te voorspellen. Er zijn veel mensen die zich overengageren, die te ver en te vaak over hun grenzen gaan en daarvoor de rekening gepresenteerd krijgen. Zeker in de zorg is dat het geval, niet alleen onder de betaalde krachten, maar ook onder de vrijwilligers en mantelzorgers. Mijn ultieme doel is mensen op tijd hun grenzen leren bewaken en ze leren dat het geen egoïsme is als je quality time voor jezelf inlast. Het is van het allergrootste belang dat je eigen balans in

“In het stressverhaal is niemand onfeilbaar of onschendbaar.”

A portrait of a middle-aged man with a shaved head and a grey beard, wearing a dark grey t-shirt. He is standing outdoors in front of a brick wall, looking slightly to the left of the camera with a gentle smile. His hands are clasped in front of him.

PORTRET

Psycholoog
Michael Portzky



Michael Portzky studeerde klinische psychologie aan de UGent en is gespecialiseerd in neuropsychologie en psychodiagnostiek. Op www.michaelportzky.be/lezingen lees je waar en wanneer hij een lezing geeft en hoe je je kan inschrijven.

evenwicht blijft, anders houd je je engagement niet vol. De grootste winst is als je iemand kunt behoeden voor een crash. Maar dan mag je niet wachten tot het vijf voor twaalf is, je moet het vijf voor-twaalf-moment voor zijn.”

Stressreducerende activiteiten

Naast de Veerkrachtschaal Plus-vragenlijst ontwikkelde je ook de Palliatief Palet-vragenlijst. Waarom?

“Iemand die hoog scoort op de veerkrachttest, kan door te veel stress op te stapelen toch helemaal uit balans raken. Omgekeerd kan iemand die laag scoort op de veerkrachttest en een goede manier vindt om stress te kanaliseren, toch in balans blijven. De veerkrachtscore zegt iets, maar niet alles. Daarom heb ik er het Palliatief Palet aan toegevoegd. Het is het geheel van handelingen, zowel positieve als negatieve, die je uitvoert als

je in een stressvolle situatie zit. Het zijn activiteiten die je gedachten wegtrekken van datgene wat de stress in jou aanwakkert. Roken, alcohol drinken en drugs gebruiken zijn voorbeelden van negatieve handelingen terwijl sporten, lezen en je hart bij iemand luchten voorbeelden zijn van positieve. De kunst is om voor zo veel mogelijk positieve handelingen te kiezen en binnen de positieve voor de meest actieve en sociale. Die hebben de grootste kans op slagen om het piekeren te stoppen.”

Veel mensen associëren het woord ‘palliatief’ met ‘palliatieve zorg’. Had je niet beter een andere naam gekozen?

“Ik wilde wegblijven van het zweverige gedoe. Met ‘palliatief palet’ verwijs ik naar een reeks specifieke activiteiten. Het woord ‘palliatief’ gebruik ik daarbij in zijn oorspronkelijke betekenis van ‘verlichtend’. Palliatieve activiteiten maken het gewicht van wat je met je meedraagt, lichter. Sommigen dragen een grote rugzak mee, anderen een kleine, nog anderen een heuptasje. Voor iedereen geldt zonder onderscheid: als je zak vol is, loopt hij over. Positieve palliatieve activiteiten helpen dat te vermijden.”

Kwetsbaarheid meten

Is het palliatief palet hetzelfde als zelfzorg?

“Ik beschouw het als één bepaald aspect van zelfzorg, naast bijvoorbeeld gezonde voeding en een goede slaaphygiëne. Ik kan het ook geen ‘gezonde levensstijl’ noemen omdat er in de vragenlijst ook naar negatieve en zelfs destructieve activiteiten wordt gepeild. Het is de bedoeling om die ook te benoemen en onder de aandacht te brengen en te houden omdat net die destruc-

Test je veerkracht

Michael Portzky werkte mee aan www.fitinje-hoofd.be, een initiatief van de Vlaamse overheid om burgers de kans te geven hun mentale gezondheid te 'meten'. Nadat je een profiel hebt aangemaakt (met respect voor je privacy), kan je online de veerkracht-test invullen. Het is een reeks van 25 vragen over je vermogen om met stress en tegenslag om te gaan, gevolgd door 30 vragen over hoe jij je ontspant en afreageert. De vragen invullen, duurt hoogstens vijftien minuten. Je krijgt onmiddellijk je score en een woordje uitleg erbij. Als je balans uit evenwicht is, krijg je oefeningen en adviezen om het evenwicht te herstellen. Als uit je antwoorden blijkt dat je baat hebt bij professionele hulp van bijvoorbeeld een psycholoog, psychotherapeut of psychiater, dan staat dat mee bij de feedback. De website helpt je zoeken bij wie je terechtkunt in jouw buurt.

Jongeren van 12-16 jaar kunnen hun veerkracht meten op www.noknok.be.

tieve activiteiten een grote voorspellende waarde hebben.”

Wat bedoel je daarmee?

“Ik stel onder meer vragen over middelenmisbruik, zelfverminking, suïcidedgedachten en suïcidepogingen omdat ik weet dat er bij mensen die daarin 'vluchten' een verhoogd risico op psychische problemen en suïcide is. Het zijn symptomen die aantonen dat het verkeerd aan het lopen is of binnenkort verkeerd zou kunnen lopen. Ik meet dus als het ware de kwetsbaarheid van iemand. Let op, dat is niet hetzelfde als fataliteit. Ik ben ervan overtuigd dat je door dingen te bevragen, dingen in beweging kunt zetten.”

Hoe bewaak je zelf je stressbalans?

“Als ik op lezingen tips geef, reageren sommige mensen kwaad. 'Het is allemaal gemakkelijk gezegd', hoor ik dan. Wel, in alle eerlijkheid, ik vind het ook niet altijd gemakkelijk. Vorig jaar raakte mijn balans serieus uit evenwicht door een relatiebreuk. In diezelfde periode kreeg ik ook gezondheidsproblemen. Ik had al jaren een 'bult' in de nek, niemand kon echter zeggen wat het was. Ik besliste om ze te laten weghalen. Tijdens de voorbereiding op de ingreep bleken mijn bloed- en leverwaarden dermate

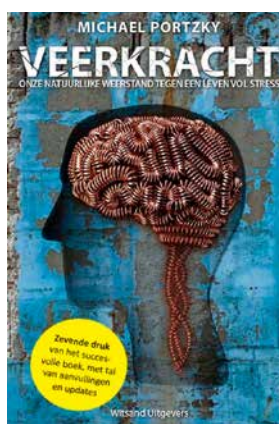
verstoord dat een operatie/narcose onhaalbaar was. In plaats van onder het mes te gaan bij een plastisch chirurg moest ik opeens onder de scanner voor een reeks kankeronderzoeken! In combinatie met die relatiebreuk was dat een zeer zenuwslopende ervaring. Na enkele maanden zijn mijn bloed- en leverwaarden weer normaal geworden en kon de bult toch weggenomen worden. Het was een gezwel van een weefseltype dat zo zeldzaam was dat ik twee maanden moest wachten op uitsluitel omtrent kwaadaardigheid of niet. Uiteindelijk bleek het om woekerend bindweefsel gaan, vermoedelijk niet kwaadaardig.”

Hoe ben je die zware maanden doorgekomen?

“Ik heb mezelf verplicht om zo veel mogelijk de tips uit mijn eigen boek toe te passen. Ik ben positieve activiteiten blijven doen die me ontspannen. Gewichtstraining is er een van. Ondanks alle blijvende stressoren en de druk om er professioneel altijd te staan, sta ik er nog altijd. Ik ga geen gevaarlijke uitspraken doen – niemand is onfeilbaar of onschendbaar in het stressverhaal – maar voorlopig heb ik door mijn eigen adviezen toe te passen een 'krak' kunnen vermijden ...” ●●

Witsand Uitgevers geeft vijf exemplaren weg van 'Veerkracht'. Wil je kans maken op een gratis boek? Stuur dan een kaartje naar Samana Magazine, PB 40, 1030 Brussel of een e-mail naar magazine@samana.be voor 30 november 2019.

Win dit boek!



Veerkracht.
Michael Portzky
Witsand Uitgevers
272 blz. – 19,95 euro