

Bijlage 4 Overzicht beschermende en uitlokkende factoren voor crisis

Dit overzicht beschrijft factoren die beschermend of uitlokkend zijn voor een crisis. Het overzicht is opgesteld op basis van de beschreven uitlokkende en beschermende factoren in het Handboek Spoedeisende Psychiatrie, het NHG/LHV standpunt GGz en de multidisciplinaire richtlijn diagnostiek en behandeling van suïcidaal gedrag. In het overzicht zijn uitlokkende factoren gesplitst in kwetsbaarheidsfactoren en stressfactoren. Bij de kwetsbaarheidsfactoren gaat het om persoonskenmerken of -eigenschappen met een meer duurzaam karakter. Stressfactoren betreffen factoren die door de tijd variëren. Hierbij gaat het met name om de life events.

Type factor	Factor	Voorbeelden van factor
Beschermende factoren	Gunstige persoonlijke factoren	<ul style="list-style-type: none"> - Gebrek aan neuroticisme - Geen neiging hebben tot zoeken van spanning en sensatie
	Succeservaringen	<ul style="list-style-type: none"> - Succeservaringen op het gebied van de omgang met stress
	Veilige hechting	
	Stevige identiteit	<ul style="list-style-type: none"> - Autoritatieve opvoedingsstijl: heldere regels, waardering voor inbreng van kinderen en helder communicatiepatroon - Goede relatie met ouders behouden in studententijd
	Veerkracht in gezin	<ul style="list-style-type: none"> - Positieve kijk op toekomst - Soepelheid van ideeën - Vaste dagelijkse gewoontes - Basisregels - Open en heldere communicatie, delen van emoties - Onderhandelingsklimaat
Kwetsbaarheidsfactoren	Sociale cohesie	<ul style="list-style-type: none"> - Verantwoordelijkheid tegenover anderen, kinderen - Gezin, vrienden en goede collega's: buffer tegen stress - Goede therapeutische relatie - Actief betrokken zijn bij een religieuze gemeenschap - Aanmelden bij cliëntenorganisatie, herstelgroep, lotgenotengroep - Vrijwilligerswerk uitvoeren
	Biologische factoren	<ul style="list-style-type: none"> - Kwetsbaarheidsgenen - Crisissituatie lijkt iets vaker voor te komen bij mannen en populatie is relatief jong

GGZ Standaarden

	Lage sociaaleconomische status	
	Opgroeien in moeilijke omstandigheden	
Stressfactoren (o.a. levensgebeurtenissen)	Ziekte of letsel	- Chronisch ziek zijn
	Problemen in primaire steungroep	- Overlijden partner - Echtscheiding - Zorg voor kinderen met psychiatrische stoornis, ziekte of handicap
	Problemen in sociale omgeving	- Alleenstaand zijn - Gepest worden/ervaren van dreiging of geweld
	Onderwijsproblemen	- Conflict met klasgenoot
	Werkproblemen	- Verandering in werkuren of -omstandigheden
	Huisvestingsproblemen	- Verandering in woonomstandigheden - Dakloos zijn
	Financiële problemen	- Ernstige schulden
	Problemen met het gezondheidszorgsysteem	- Gebrekkige zorgverzekering
	(Oorlogs-)trauma	- Trauma ervaren (in het verleden)