

# Omgaan met stressvolle situaties: BASIC-PH

Februari 2022 - Hanneke Visser en Odeth Bloemberg, beiden Kinder – en Jeugdpsycholoog NIP / schoolpsycholoog

Mensen zijn verschillend. Mensen reageren ook verschillend op stressvolle of ingrijpende gebeurtenissen. Dat is normaal.

Een manier om te kijken hoe mensen omgaan met ingrijpende gebeurtenissen (ook wel 'coping' genoemd), is het model **BASIC-PH**\*. Elke letter staat voor een bepaalde manier.



## Belief

Er zijn mensen die veel steun hebben aan hun geloof in God of Allah. Zij gaan bidden, zingen, de bijbel of andere heilige boeken lezen. Er zijn ook mensen die betekenis willen geven aan de omstandigheden door te zoeken naar zingeving en hoop.



## Affect

Er zijn mensen die veel emoties ervaren en dat willen uiten. Ze huilen of worden boos en dat delen ze graag met anderen.



## Social

Er zijn mensen die in moeilijke omstandigheden graag in de nabijheid van anderen zijn. Het zoeken van contact met anderen (via social media, telefoon, fysiek) helpt hen; samen wandelen, kletsen of samen gewoon stil zijn.



## Imagination

Er zijn mensen die graag hun creativiteit, fantasie of humor gebruiken. Sommigen gaan tekenen, muziek maken, verhalen schrijven of grappen maken. Anderen gaan dagdromen, computerspelletjes spelen of series kijken om zich te laten afleiden.



## Cognition

Er zijn mensen die in moeilijke omstandigheden feiten en overzicht willen. Ze zoeken informatie op internet, maken grafiekjes en plannen, organiseren en voorspellen graag.



## Physiology

Er zijn mensen die reageren door lichamelijk bezig te zijn. Sommigen gaan sporten of hard werken. Anderen gaan (veel) eten, een biertje drinken, roken of veel slapen.

\* Het model 'Basic-PH' is ontwikkeld in Israël (Lahad, 1992) en wordt internationaal gebruikt in trainingen voor crisisinterventie op scholen. Zie ook [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org), [www.espect.eu](http://www.espect.eu) en NIP-CINS (NIP Crisisinterventienetwerk schoolpsychologen).



in gesprek...

Het model Basic-PH gaat uit van **veerkracht** bij mensen. Het kan ons helpen.

- Het is goed om te weten dat mensen meestal twee of drie manieren hebben waarin ze zich herkennen en die ze ook toepassen. De meeste mensen hebben er ook wel eentje die ze juist totaal niet herkennen of vreemd vinden.

**Vraag aan elkaar:  
Wat helpt jou bij stressvolle of ingrijpende  
gebeurtenissen?**

- Het is goed om te bedenken dat al deze manieren voorkomen en ook normaal zijn. Er zijn geen goede of foute manieren van 'coping'. Elke manier heeft wél een positieve kant en een risico. Het kan bijvoorbeeld heel mooi zijn om je emoties te uiten, maar het risico is dat je je teveel laat overspoelen door emoties. Sporten of een biertje drinken is fijn, drugs of te veel alcohol is niet zo helpend.

**Vraag aan elkaar:  
Wat is het mooie aan jouw manier van omgaan met stressvolle of  
ingrijpende gebeurtenissen? Wat is een risico? Hoe kun je ervoor zorgen  
dat het risico minder groot wordt?**

- Het is goed om te bedenken dat andere mensen andere manieren hebben om met de gebeurtenissen om te gaan. De één wil er steeds over praten, de ander wil een rondje fietsen, weer een ander sluit zich op om muziek te gaan luisteren. Het kan irritatie geven, omdat een ander soms dingen doet die jij raar vindt of nooit zou bedenken. Als we elkaar de ruimte geven om de dingen te doen die bij ons passen, helpt het ons allemaal. We kunnen aan elkaar vragen wat ons helpt. Op deze manier gaan we elkaar begrijpen in plaats van dat we ruzie krijgen. En we kunnen elkaar ook andere manieren van 'coping' leren! Wie weet gaan we iets doen, waarvan we niet wisten dat dát voor ons zou kunnen helpen!

**Vraag aan elkaar:  
Wat doe jij nooit, maar is de moeite waard om eens te proberen?**

### **Tot slot**

Het omgaan met stressvolle of ingrijpende gebeurtenissen is voor iedereen een ander proces. Het zal soms meevallen en soms tegenvallen. Als de één het even niet ziet zitten, is er vast een ander die juist kracht heeft en kan steunen. En...veerkracht hebben we allemaal!