

Het Welbevindingsniveau, een andere kijk op Chronische Depressie.

De groei van een persoonlijkheid.

© Sander C. Foppen

OPSIUS
(Zichzelf)



(Eerste versie 2019, revisie Februari 2024)

De groei van een persoonlijkheid.

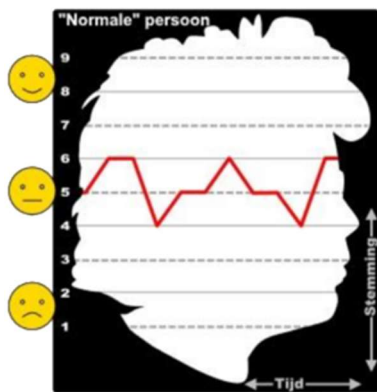
Iedereen is het product van de eigenschappen die hij bij zijn geboorte mee krijgt, de vermogens die de opvoeders hebben om te begeleiden naar een volwaardige persoonlijkheid en de omgeving waarin iemand opgroeit. De persoonlijkheid die bij de geboorte aanwezig is, is de basis die aangevuld wordt door de ervaringen in de rest van het leven.

Iedereen krijgt bij de geboorte een aantal basisvaardigheden mee. Het karakter ligt voor een groot gedeelte vast, het vermogen om te kunnen leren, om te gaan met andere mensen, een denker of een doener zijn en ga zo maar door, verrijken dit en laten het groeien. Deze basisvaardigheden bepalen hoe gemakkelijk een persoon het heeft om de aangeboden ervaringen bij te laten dragen aan zijn uiteindelijke persoonlijkheid. Dit is een proces, dat een doorlopende ontwikkeling is, die begint al voor de geboorte en gaat door tot iemand komt te overlijden.

Veel eigenschappen liggen bij de geboorte al vast, maar het zijn de uiteindelijke ervaringen en de manier waarop ze geïnterpreteerd worden die bepalen in hoeverre ze bijdragen aan de volwassen persoonlijkheid. Je kunt bijvoorbeeld heel goed leren (aangeboren eigenschap), maar wanneer ouders niet in staat zijn om dit te begeleiden en de juiste handvaten aan te reiken, is de kans dat iemand een uitbinker op school wordt, vrij klein. Ook al heeft een zaadje nog zo veel kiemkracht, wanneer het geen water krijgt, zal het nooit uitkomen. En zo is het dus ook met een mens.

Hoe graag iemand het ook wil, wanneer bepaalde eigenschappen niet aanwezig zijn zullen ze ook vrijwel niet aan te leren zijn. Het vermogen van bijvoorbeeld een persoon met een autistische stoornis om een sociale persoonlijkheid te worden, is vrijwel alleen mogelijk door te weten hoe hij dat zou moeten zijn. Het gaat niet vanuit de persoonlijkheid zelf. Zo zijn er meerdere basiseigenschappen die, wanneer ze niet aanwezig zijn, ook vrijwel niet tot uiting kunnen komen.

Welbevindingsniveau



Eén onderdeel dat onderbelicht blijft tijdens de ontwikkeling van een persoonlijkheid is de ontwikkeling van het welbevindingsniveau. Wanneer je op het internet in een zoekmachine zoekt op Welbevindingsniveau dan is het met twee zoekresultaten wel gedaan. Misschien dat het in de medische wereld een andere naam heeft? Met het welbevindingsniveau ga ik er van uit dat elke persoonlijkheid een vermogen heeft om zich plezierig te voelen.

Wanneer iemand zich plezierig voelt, is hij in staat om op een normale manier om te gaan met de zaken die in het leven op zijn pad komen. Bij de basis van het niveau van welbevinden, uitgaande van een schaal van één tot tien waarbij één diep ongelukkig en tien supergelukkig is, zou bijvoorbeeld uitgegaan kunnen worden van een vijf als gemiddeld. Op goede dagen voelt een gemiddelde persoonlijkheid zich een zes, op mindere dagen voelt deze persoonlijkheid zich een vier. Een gemiddelde vijf stelt iemand in staat om op een optimale manier om te gaan met zijn omgeving.

Het welbevindingsniveau staat bij de geboorte vast, maar het is, net zoals bij intelligentie, de opvoeding en de stimulans van de omgeving die de optimale balans tot wording begeleiden. Ook hier is van belang dat wanneer iemand wordt geboren met als welbevindingsniveau een vier, het moeilijk is om een basisniveau van een stabiele vijf te bereiken. Het streven zal altijd zijn om gemiddeld op een vijf uit te komen. Geboren worden met een lager basisniveau betekent dat er optimaler moet worden geleerd om om te gaan met de energie die deze persoon ter beschikking heeft om zo dicht mogelijk bij een vijf uit te komen en optimaal te presteren.

Een gemiddelde vijf stelt een persoon in staat om goed om te gaan met zijn energie. Een stabiel persoon zal op normale dagen genoeg energie hebben om goed te functioneren. Op dagen dat deze persoon zich op een niveau boven de vijf bevindt, zal dit energie opleveren en hem in staat stellen een buffer op te bouwen voor dagen dat het wat minder gaat. Op dagen dat het wat minder gaat, dagen

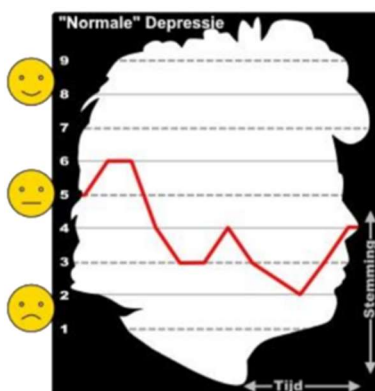
dat een persoon beneden de vijf zit met zijn welbevindingniveau, kan dit opgevangen worden met de opgedane energie van dagen dat het beter ging. Dit is een proces dat tijdens het opgroeien naar een volwaardig persoonlijkheid volledig geautomatiseerd is.

Om beter te kunnen benoemen hoe iemand zich voelt, heb ik een schaal gemaakt van 1 tot 9 die het bepalen van het welbevindingsniveau gemakkelijker maken;

Schaal van welbevinden.

1. : Zwaar Depressief, Suïcidaal en Ongelukkig
2. : Erg Sombor en Neerslachtig, Pessimistisch
3. : Neerslachtig en weinig Energie
4. : Voelt zich over het algemeen Down, Sombor
5. : Neutraal, niet bijzonder Blij of Verdrietig
6. : Licht Positief, een beetje Blij
7. : Positief, redelijk Vrolijk
8. : Erg Vrolijk en Energiek, Optimistisch
9. : Manisch, Supervrolijk

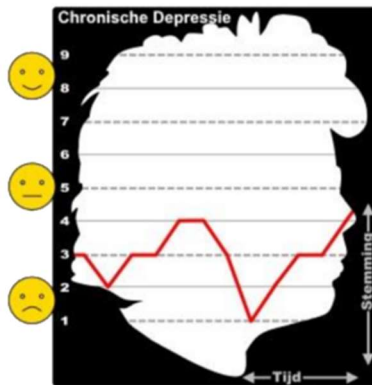
Depressie



Er zijn momenten dat het met een persoon met een stabiel gemiddeld Welbevindingsniveau tijdelijk wat minder gaat. Wanneer het langere tijd functioneren op een vier met uitschieters naar een drie te structureel wordt, kan gesproken worden van een depressie. Er treedt een gebrek aan energie op om weer op te krabbelen naar de vijf. De huidige gezondheidszorg heeft voldoende technieken

ontwikkeld om personen die in zo een depressie terecht komen weer op het juiste pad te brengen. Meestal is voor mensen die een stabiele vijf als Welbevindingsniveau hebben en toch in een depressie terecht raken, een duidelijke aanleiding aan te geven. Voorbeelden hiervan zijn: rouw, te veel stres, irrationele gedachten of een trauma.

Chronische depressie



Anders is het bij mensen die volwaardige persoonlijkheden worden en daarbij vast blijven zitten aan een gemiddeld Welbevindingsniveau van een drie of een vier. Tijdens de opvoeding leert een persoon met een lager Welbevindingsniveau optimaal om te gaan met de weinige energie die hij heeft. Het resulteert er echter in dat het steeds moeilijker wordt om het lage

Welbevindingsniveau te compenseren en te functioneren aan een vijf of bijna een vijf Welbevindingsniveau, het Welbevindingsniveau dat nodig is om optimaal te functioneren. Het wordt steeds moeilijker om de benodigde energie ergens vandaan te halen. Tijdens de weg naar volwassenheid, tussen de vijftien en vijfentwintig jaar, lukt het vaak nog wel om goed te functioneren, maar het energieniveau wordt steeds moeilijker aan te vullen. Kenmerken hiervan zijn het op jonge leeftijden geconfronteerd worden met overspannenheid, burn-out klachten of depressie gerelateerde klachten die minder direct een aanwijsbare aanleiding hebben.

De energie die geïnvesteerd wordt om bij het leven met een Welbevindingsniveau van een drie of vier te streven naar een vijf is niet onuitputtelijk. De schommelingen die normaliter bij een persoon met een Welbevindingsniveau van vijf voorkomen, komen ook steeds duidelijk naar voren bij een persoon die Welbevindingsniveau drie of vier heeft, alleen dan op het lagere Welbevindingsniveau. Het lukt iemand met een drie of vier tijdelijk om richting de vijf te gaan. Hoe ouder deze persoon wordt, hoe moeilijker het wordt om de vijf te benaderen. De schommelingen die bij een Welbevindingsniveau van vijf van vier naar zes gaan, vinden plaats op het lagere niveau. De schommelingen vinden plaats van niveau drie naar vijf of niveau twee naar vier. Basisniveaus die, wanneer een gemiddeld persoon er lange tijd in verkeert, uitgelegd kunnen worden als chronisch depressief dan wel zwaar chronisch depressief.

De oplossingen die de huidige gezondheidszorg biedt lijken in eerste instantie voor een verbetering te zorgen. De basis van de klachten ligt echter niet in rouw, stress gerelateerde irrationele gedachten of

een trauma, met als gevolg dat de therapieën meestal maar een tijdelijke oplossing zijn. De oorzaak van de klachten ligt in dit geval ten eerste aan het lage basis Welbevindingsniveau en ten tweede aan het steeds groter wordende gebrek aan energie.

Andere kijk

De huidige gezondheidszorg is voornamelijk gericht op het aanpakken van depressies die gerelateerd zijn aan een basis Welbevindingsniveau van vijf. Op zich een goed begin, echter, wanneer het basis Welbevindingsniveau standaard op een drie dan wel een vier ligt, is dit slechts een tijdelijke oplossing waarbij het placebo effect een grote speler is. De positiviteit die de aangeboden therapieën met zich mee brengen kan zorgen voor een tijdelijke verhoging van het Welbevindingsniveau en tijdelijk extra energie geven. Het op de langere termijn wegvallen van de energie zorgt er voor dat er snel een terugval is naar het lagere niveau. Al snel vindt er een soort jojo effect plaats waarbij steeds terug gevallen wordt op de geestelijke gezondheidszorg met een opleving tot gevolg. Een opleving die snel weer teniet wordt gedaan door het lage welbevindingsbasisniveau.

In plaats van steeds volledig terug te vallen op de basis therapieën zou er een aantal zaken aan toegevoegd kunnen worden die bijdragen aan het handelbaar maken van dit lage Welbevindingsniveau. Het is belangrijk dat iemand met een laag Welbevindingsniveau zich bewust is van een aantal belangrijke aspecten:

Bewustwording van de eigen situatie, het herkennen van de Welbevindingsniveaus, acceptatie, weerbaarheid, assertiviteit, keuzes maken en leren optimaal omgaan met een laag energieniveau en hoe dat niveau aangevuld kan worden.

Persoonlijk, wat betekent dat voor mij?

Ik word al jaren lang geconfronteerd met een voortslepende depressie. De verschillende therapieën die ik heb doorlopen zijn allemaal tijdelijke oplevingsmomenten geweest, die de depressie voor een korte periode iets minder diep maakten. De therapieën

hebben me inzicht gegeven in de werking van de basis van een depressie, maar hebben nooit bijgedragen aan het wegnemen van de aan de basis liggende depressieve gevoelens. Deze zijn altijd aanwezig.

Onlangs wees iemand mij er op dat het met hem even wat minder ging. Veel stress, vele gebeurtenissen waar hij niet vrolijk van werd. Op een avond voelde hij zich erg treurig, hij kon wel huilen. Had nergens zin in en het lukte hem niet meer om zich over dit gevoel heen te zetten. Normaal is hij een erg optimistische persoon die overal de positieve kanten van inziet. Nu dus even niet en ook de kracht en de zin ontbraken om zich er over heen te zetten. Een heel vervelend, confronterend gevoel.

Voor mij heel herkenbaar omdat dit het basisgevoel is waar ik mij vrijwel altijd in bevind. Een klik omdat hij zich nu eindelijk eens kon voorstellen hoe ik mezelf eigenlijk constant voel.

Ik ben anders dan andere mensen. Ik heb veel minder het vermogen om mezelf plezierig te voelen. Therapieën die voor mensen met een “normale” depressie werken, werken voor mij niet of niet voldoende omdat de daaraan ten grondslag liggende oorzaken bij mij minder van belang zijn.

Ik moet leren te accepteren dat mijn Welbevindingsniveau lager is dan bij de gemiddelde mens. Ik moet leren duidelijke keuzes te maken om zo optimaal om te gaan met mijn beperkte energieniveau. Ik moet op zoek naar een andere manier van het opdoen van energie dan dat ik nu doe.

Sander C. Foppen (Eerste versie 2019, revisie Februari 2024)

sander@yosy.nl