

# Leesvoer voor eigen gebruik door deelnemers Dag van de Nationale Zorgreserve 2024

## Interessante links & downloads

Vergeet niet dat er meestal al elders in de wereld iemand voor de uitdagingen stond die je tegenkomt. Kijk bijvoorbeeld maar eens hier:

<https://www.ready.gov/sites/default/files/documents/files/RRToolkit.pdf>

## Gebruikte afbeeldingen uit

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27445357/>
- <https://www.gusp.org/defusing-world-crises/stress-impairs-brain-functioning/#:~:text=Stress%20shuts%20down%20the%20prefrontal,the%20prefrontal%20cortex%20shuts%20down>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33574024/>

## Interessante filmpjes

- Over de verschillen tussen secundaire traumatisering, Compassiemoeheid, PTSS en Burnout [https://youtu.be/Q3hJn\\_tWzLw](https://youtu.be/Q3hJn_tWzLw)
- Filmpje van het incident met de Damschreeuwer (stoplicht eustress, distress, dysfunctie zichtbaar in reacties van mensen) [Damschreeuwer zorgt voor Paniek op de Dam tijdens dodenherdenking 2010. - YouTube](#)
- Brené Brown over schuld en schaamte <https://youtu.be/DqGFrd-IQg>
- [Brené Brown over Empathie - YouTube](#)

## Links

- Rode Kruis [PS Centre](#)
- [Psycho-social risks and mental health \(who.int\)](#)
- [Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases \(who.int\)](#)
- [Reframing Clinician Distress: Moral Injury Not Burnout - PMC \(nih.gov\)](#)
- [Emergency Responders: Tips for taking care of yourself \(cdc.gov\)](#)
- [Frontiers | Editorial: Emerging treatments and approaches for moral injury and moral distress \(frontiersin.org\)](#)
- [Psychosocial risks factors among victim support workers during the COVID-19 pandemic: a study with the Copenhagen Psychosocial Questionnaire | BMC Psychology | Full Text \(biomedcentral.com\)](#)
- <https://www.tendacademy.ca/resources-2/defining-vicarious-trauma-and-secondary-traumatic-stress/>
- [What is Vicarious Trauma? | The Vicarious Trauma Toolkit | OVC \(ojp.gov\)](#)
- [Emergency First Responders and Professional Wellbeing: A Qualitative Systematic Review - PMC \(nih.gov\)](#)
- [Integrating Mental Health and Psychosocial Support into Peacebuilding | United Nations Development Programme \(undp.org\)](#)
- <https://www.freemindfulness.org/welcome>
- <https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-relief-breathing-techniques>

# Leesvoer voor eigen gebruik door deelnemers Dag van de Nationale Zorgreserve 2024

## Arq-adviezen

- [Multidisciplinaire Richtlijn Psychosociaal Crisismanagement | ARQ](#)
- [Richtlijn Psychosociale Ondersteuning Zorgprofessionals | ARQ](#)

## Gratis online trainingen

- [Psychologische eerste hulp | Coursera](#)
- [Over de training | VraagMaar \(113.nl\)](#)
- [Free online training from Zero Suicide Alliance](#)

## Mijn boeken & werk

- [Andrea Walraven-Thissen: Van de ene ramp naar de andere](#)
- <https://uk.jkp.com/collections/author-andrea-walraven-thissen-pid-211415/products/responding-after-suicide>
- <https://www.hogrefe.com/ch/thema/was-tun-nach-einem-suizid>
- [EU Centre of Expertise for Victims of Terrorism \(europa.eu\)](#)

Dank voor jullie aanwezigheid en vooral dank voor jullie inzet voor de Nationale Zorgreserve!

Andrea Walraven-Thissen, september 2024

[ask@walrathis.nl](mailto:ask@walrathis.nl)