ARQ
Nationaal
Psychotrauma
Centrum

Mentale Weerbaarheid

Zorgreservisten

Oktober en november 2025

ARQ
IVP

Preventief
- training & advies
- screeners
- mcu's
- coaching

Acuut
- spoedopvang
- crisisadvies

Zorg
- opvang
- therapie

Uitgelicht
- kennis & innovatie
- doelgroep specifiek

Programma

- Een ingrijpende gebeurtenis…
- Normale stressreacties
- Energiebronnen en stressoren
- Professioneel pantser
- Wat helpt?

ARQ IVP

Op de lijn

Definitie

Mentale weerbaarheid is het **vermogen om effectief om te gaan** met **druk, tegenslagen en verandering**.

Het draait om **veerkracht**: de kracht om door te zetten en te blijven functioneren, ook als het tegenzit.

Voor professionals betekent dit dat je leert omgaan met **stressvolle en ingrijpende situaties** op het werk.

Balans tussen **stressoren** met (overwegend) negatief effect en **hulpbronnen en energiebronnen** die een positief effect hebben op het welzijn.

Vanzelfsprekendheden

Voorspelbaar	▪ Als ik naar ‘s morgens mijn werk ga, ga ik ‘s avonds om 17.00 uur weer naar huis.
Beheersbaar	▪ Ik heb de controle over wat er gebeurt.
Onkwetsbaar	▪ Dat overkomt mij niet.
Rechtvaardig	▪ Wie goed doet, goed ontmoet.
Zinvol	▪ Alles heeft een bedoeling.

ARQ IVP

Kenmerken van een ingrijpende gebeurtenis

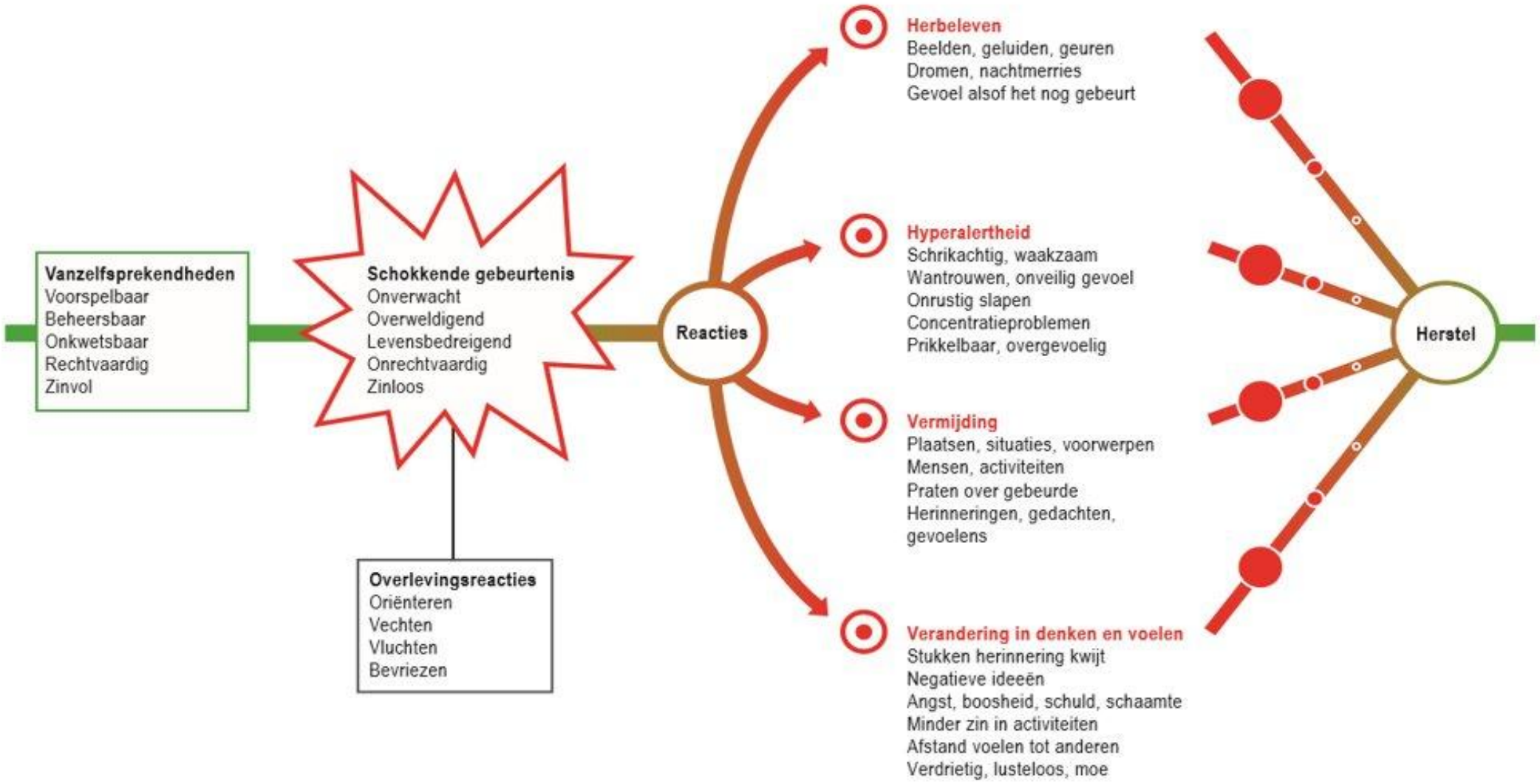
- Onverwacht
- Overweldigend
- Levensbedreigend
- Onrechtvaardig
- Zinloos

ANGST

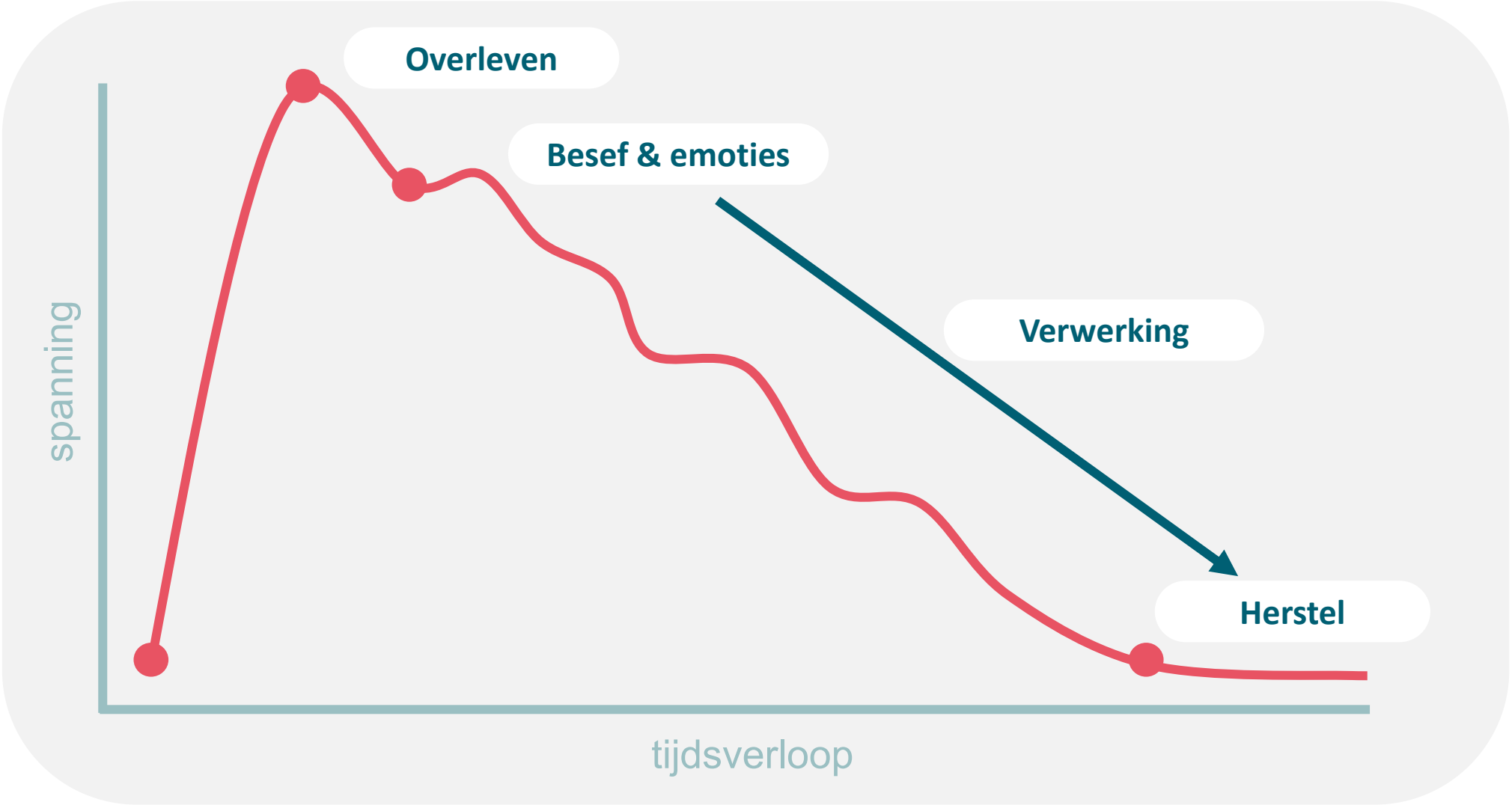
VAAK (INTENS) GEVOEL VAN MACHTELOOSHEID

ARQ IVP

Verwerkingsschema: acute stress



Adequaat verwerkingsproces na zo’n gebeurtenis

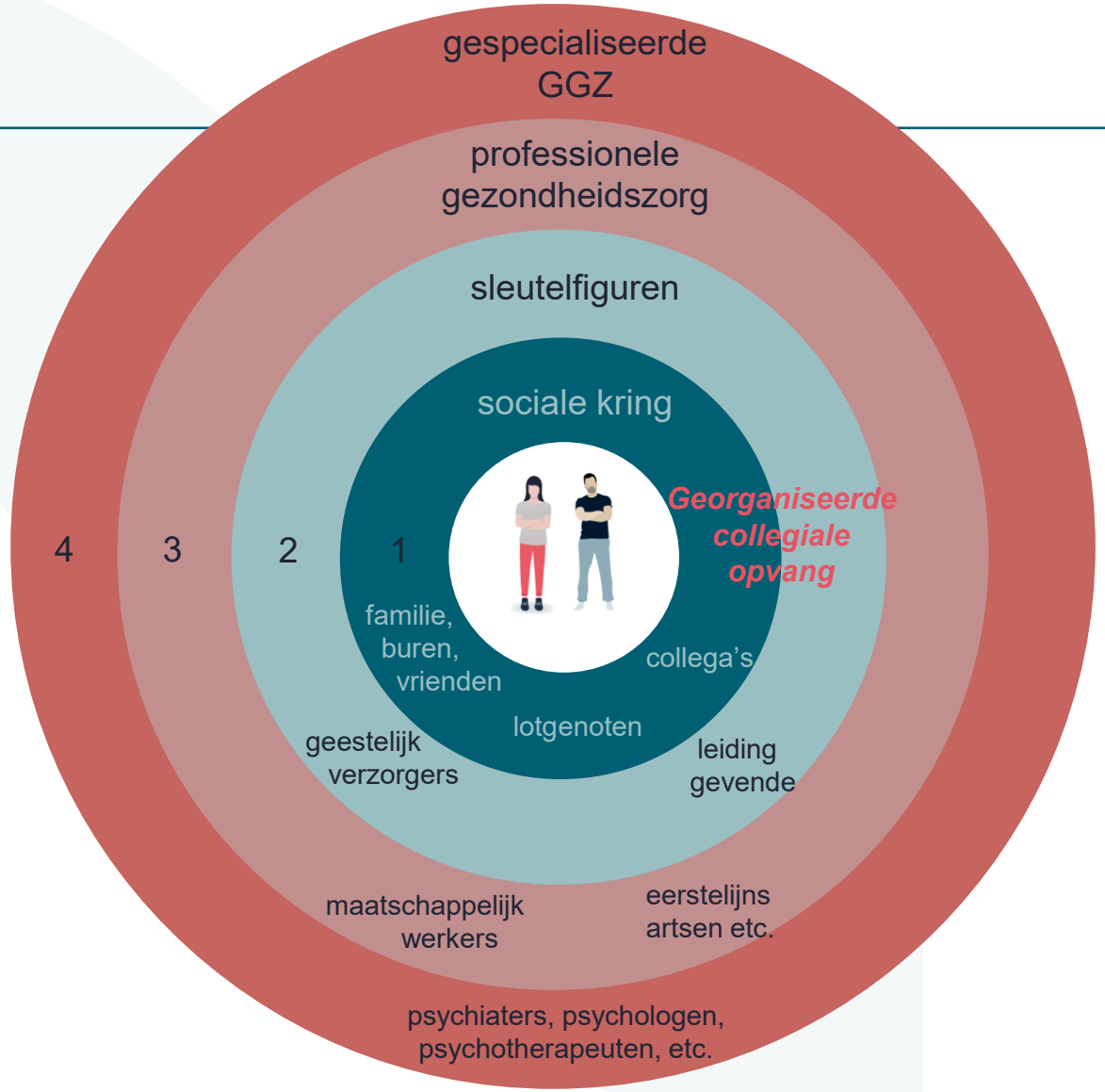


ARQ IVP

Kringenmodel

Waar herstellen mensen?

Binnen hun sociale kring (90%)



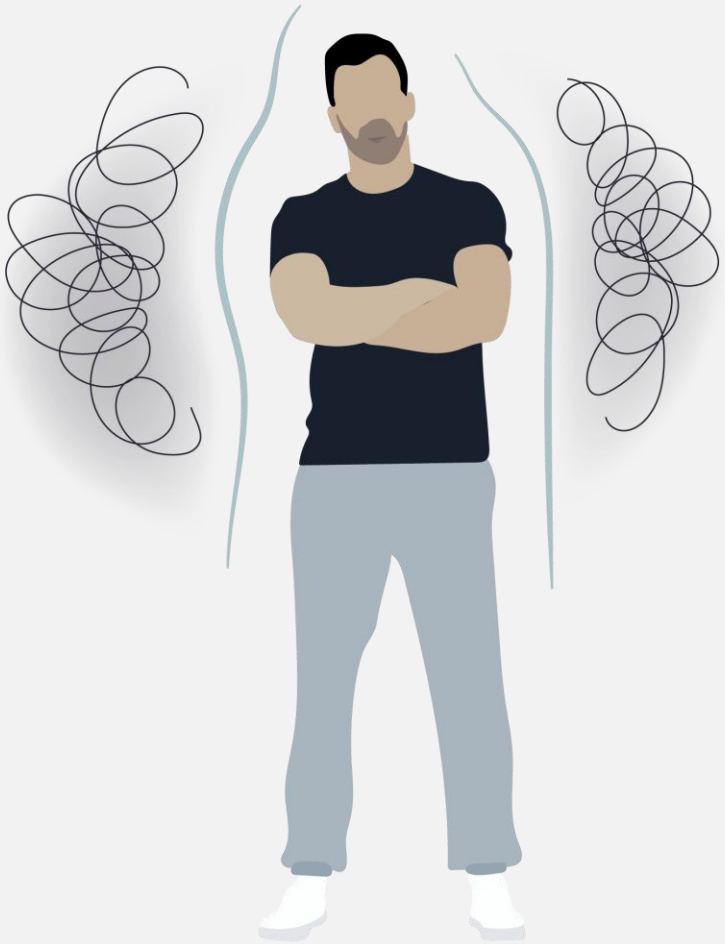
ARQ IVP

Goed nieuws, want….

- Confrontatie met een ingrijpende gebeurtenis **kan** gepaard gaan met allerlei heftige emoties en reacties
- Dit zijn onaangename maar **normale reacties op abnormale gebeurtenissen**
- De meeste mensen **herstellen op eigen kracht**
- Geen hoge percentages betrokkenen met acute psychiatrische stoornissen (<10%)

= niet nodig om onmiddellijk psychologen /psychiaters in te zetten

ARQ IVP



Risicofactoren beroepsgerelateerd trauma

- Opeenstapeling van incidenten
- Incidenten die persoonlijk raken
- Geen ruimte voor herstel na incident
- Geen sociale steun en erkenning
- Andere stressoren in werk of privé
- Moreel belastende situaties

ARQ IVP

Definities

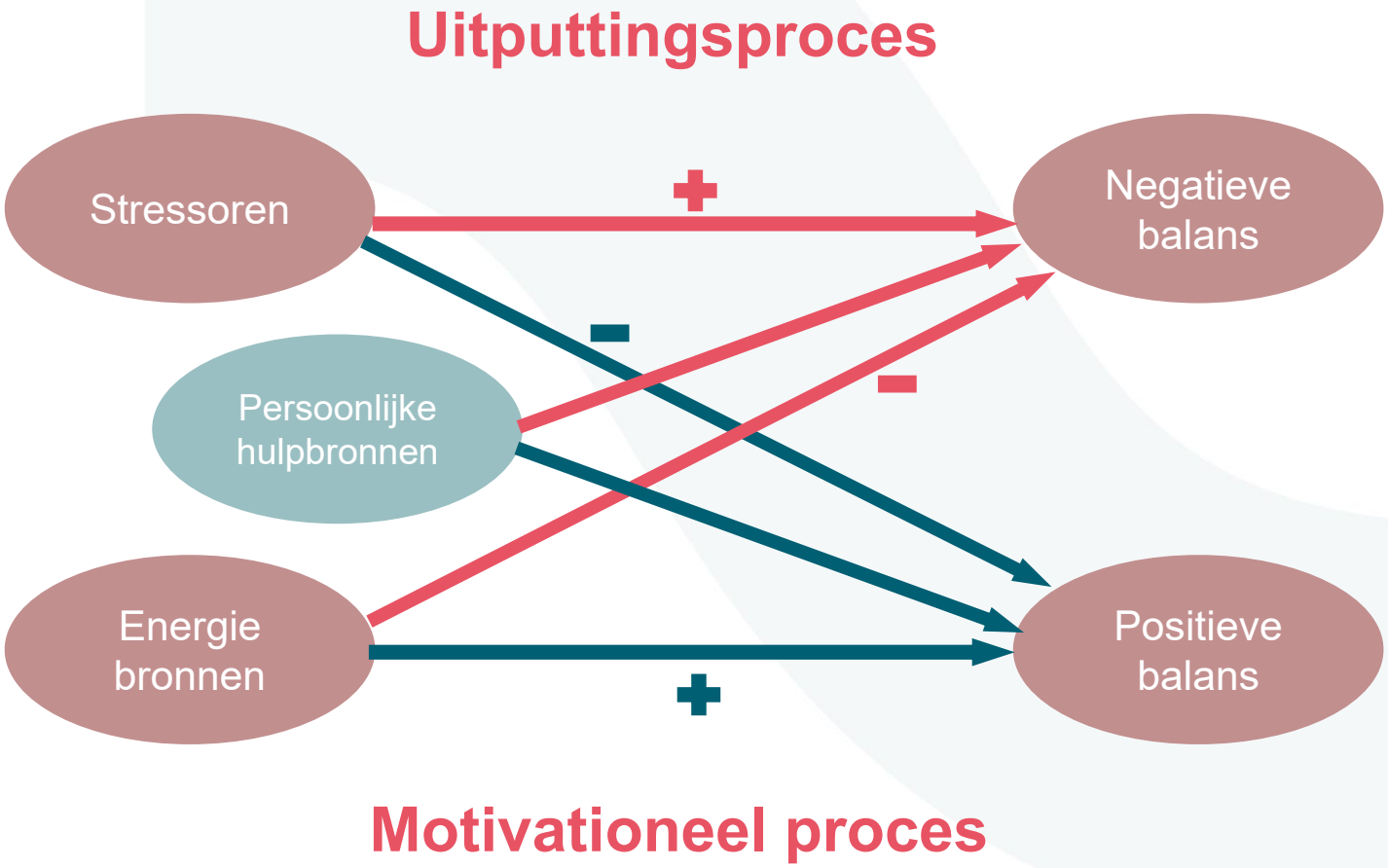
Morele belasting

- Spanning bij situaties waarin je iets moet doen/laten dat niet aansluit bij je waarden en normen of waarbij je twijfelt over wat het goede is / was om te doen in concrete situaties.
- Veel voorkomend in bijvoorbeeld de zorg, justitie en hoog-risico beroepen.

Moral injury / morele verwonding

- De blijvende biologische, fysieke, psychologische en sociale impact van het begaan van, falen in het voorkómen van, of getuige zijn van acties die diepgewortelde morele overtuigingen en verwachtingen schenden.
- In situaties waarin er veel op het spel staat (leven, dood, fysieke integriteit).

Beroepsgerelateerde stress: het WEB-model (Shaufeli, Bakker, Demerouti, 2001)



Voorbeelden stressoren, energie- en persoonlijke hulpbronnen

Stressoren

Hoge werkdruk, faciliteiten, niet kunnen schakelen, gebrekkige samenwerking, ongewenst gedrag

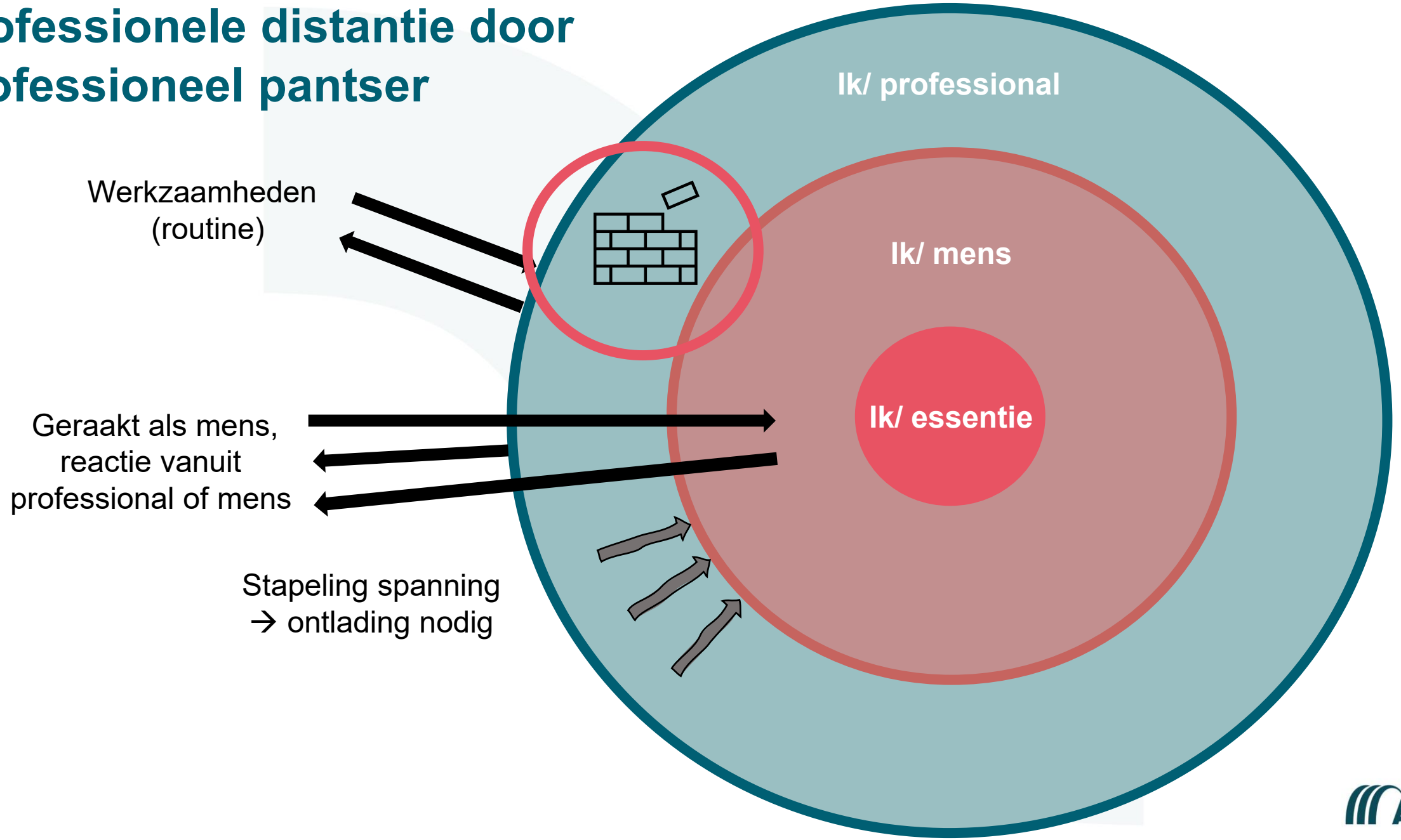
Energiebronnen

Zinvol werk, goede samenwerking, humor met collega's, autonomie, erkenning en waardering, professionele ontwikkeling

Persoonlijke hulpbronnen

Steun van collega's en leidinggevende, ervaren steun in privé omgeving, afleiding in hobby's, beweging, hersteltijd, humor, flexibel zijn, afstand bewaren

Professionele distantie door professioneel pantser



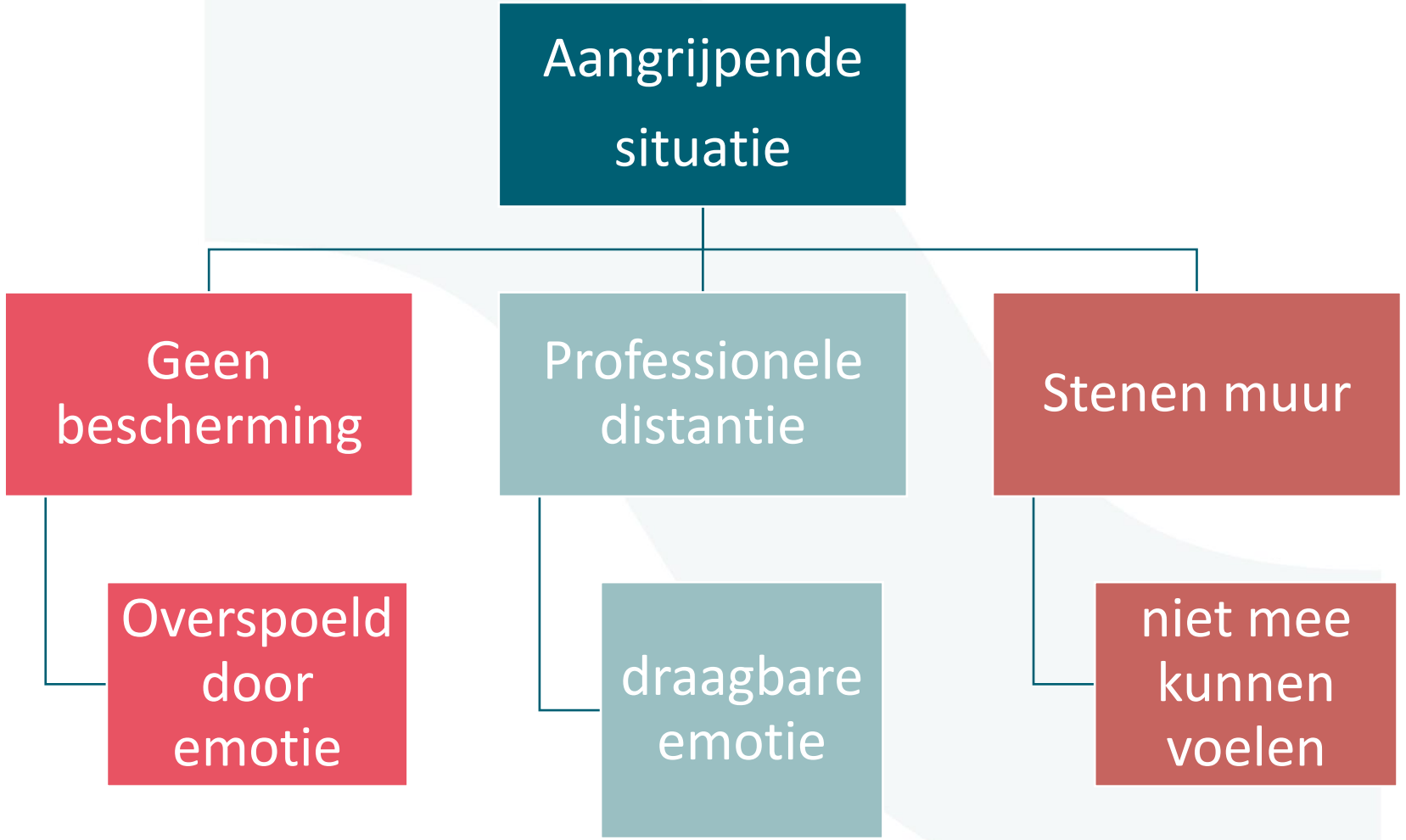
Professioneel pantser

- Opgebouwd door ervaringen, opleiding en besef dat de ingrijpende gebeurtenissen passen binnen de beroepswerkzaamheden
- Gewenning en herkenning: je kunt je beter wapenen tegen de heftige emoties van een gebeurtenis
- Gevaar: teveel blootstaan aan dit soort situaties met opeenstapeling van acute stress en toename kans op chronische stress.

Professioneel pantser

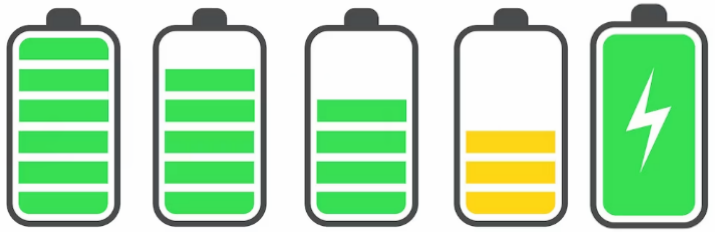
- Beroepsdeformatie: je moet er maar tegen kunnen, het hoort erbij, anders ben je niet geschikt voor de taak.
- De cultuur van de organisatie is mede bepalend of je rugzakje gevuld blijft: is er ruimte om te delen en zaken een plekje te geven?
- Bij bagatellisering: beperkte ruimte voor coping of ontlading. Het pantser kan dan een stenen muur worden, waar geen ruimte meer is om mee te voelen.
- In een organisatie waar je over deze ervaring kan en mag praten, is er tijd en aandacht voor elkaar.

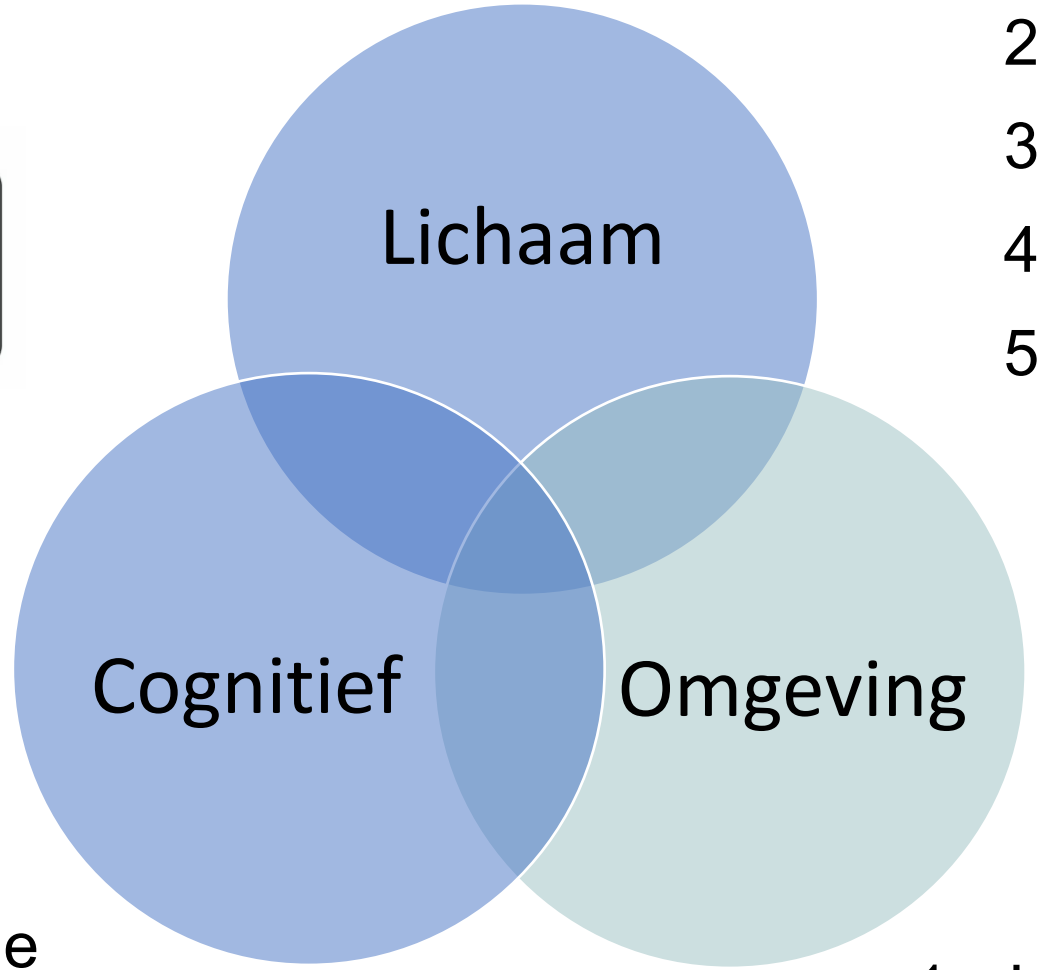
Professioneel pantser



ARQ IVP

Wat helpt?





1. Beweging
2. Ontspanning
3. Ademhaling
4. Voldoende slaap
5. Afleiding (bv. muziek)

1. Reflectie op emotie
2. Helpende gedachten
3. Contact maken met waarden

1. Limiteer de blootstelling
2. Zoek sociale steun
3. Afschakelen

Take home message

- Ingrijpend werk kan gepaard gaan met heftige emoties
- Dit zijn normale reacties op abnormale gebeurtenissen
- De meeste mensen zijn zelfredzaam en veerkrachtig
- Sociale steun is daarbij van groot belang
- Houd je eigen veerkracht in de gaten
- Indien nodig kan aanvullende ondersteuning worden ingezet volgens het stepped care principe…..

Richtlijn

- Richtlijn zorgprofessionals

Een evidence-based multidisciplinaire beleidsrichtlijn voor psychosociale ondersteuning aan zorgprofessionals