

Verwerken van ingrijpende gebeurtenissen



Het was in de zomer
van 1990...

Voorstellen

Adviseurs mentale veerkracht

Jo van Hoef

jo.vanhoef@ifv.nl



Martijn Dame

martijn.dame@ifv.nl



Doelstelling

- ▶ Bewustwording
- ▶ Kort theorie over verwerken
- ▶ Tips om je veerkracht te versterken



Een ingrijpende gebeurtenis

- ▶ Wanneer is iets ingrijpend?
- ▶ Het is niet de gebeurtenis, maar de manier waarop we er mee omgaan
- ▶ Beroepsmatig risico
- ▶ Zelf herstellend vermogen



Homeostase

- ▶ Balans in je lijf (waakvlam)
- ▶ Verstoring van het evenwicht
- ▶ Als aanpassen niet meer lukt ontstaat (chronische) stress



Betrokkenheid

De mate van persoonlijke betrokkenheid bij een incident kan het verschil betekenen tussen ingrijpend en traumatisch



Omgaan met onplezierige emoties

- ▶ Voorkomen van:
 - rumineren
 - dempen van emoties

- ▶ Wel doen:
 - constructieve gedachten
 - reguleren ademhaling
 - positivisme



Emotieregulatie

- ▶ Signaalfunctie
- ▶ Constructieve reactie
- ▶ Destructieve reacties:
 - herkennen
 - erkennen
 - psychopathologie



Reactief versus proactief

- ▶ Jij mag kiezen!
- ▶ Slachtoffer van de situatie of verantwoordelijkheid nemen
- ▶ Zelfwaardering
- ▶ Situatie onder ogen zien
- ▶ Dubbele i
 - Initiatief
 - Inventief





Principe glas

- ▶ Gewicht van het glas
- ▶ Absolute gewicht versus de tijd
- ▶ Een paar minuten, een dag, een maand
- ▶ Het gewicht blijft gelijk, maar het gevoel...

Als werkgever

- ▶ Bewustwording van:
 - erkennen hersteltijd
 - lichamelijke en geestelijke interferentie
 - hoe verwerken/emotieregulatie werkt
 - signalen van psychosociale klachten (PTSS)
 - noodzaak het bespreekbaar te maken
 - rolmodel functie
 - dat het te trainen is...

Wat je zelf kunt doen

Wat kun je vanuit jouw rol hiermee doen?

- ▶ Richting geven aan je leven (doelen stellen)
- ▶ Ontspannen is geen luxe
- ▶ Meeveren en erkennen
- ▶ Broaden and build
- ▶ Hoop en optimisme
- ▶ Copingstijl / -flexibiliteit



Sociale steun

- ▶ Belangrijkste determinant
- ▶ Vriendschap en liefde
- ▶ Verlicht stress
- ▶ Positief voor je zelfbeeld
- ▶ Verhoogt welbevinden
- ▶ Steunpunt brandweer



Gehoord en begrepen worden

- ▶ Luisterend oor vinden
- ▶ Erkenning voor je pijn

Alleen als je vertelt wat er in je omgaat
kun je gehoord en begrepen worden.



De kracht van bewegen

- ▶ Relatie fysiek en mentaal
- ▶ Beta-endorfine
- ▶ Samen doen (sociale steun)



Beter in plaats van bitter

- ▶ Vertrouw op je eigen kracht en buig mee
- ▶ Neem af en toe gas terug

Je kunt onmogelijk je reflectie zien in snel stromend water

- ▶ Ben nieuwsgierig. Ontdoe je geest van vooroordelen, trots en angst
- ▶ Ben creatief in het zoeken naar oplossingen
- ▶ Opstaan vs. vallen

Posttraumatische groei

*“Ik ben niet wat me is overkomen,
ik ben wie ik verkies te zijn.”*

- ▶ Toegenomen zelfkennis
- ▶ Groter bewustzijn eigen kracht
- ▶ Sterker gevoel van verbondenheid met anderen
- ▶ Zelfcompassie vs. zelfmedelijden

Niet de situatie veranderen, maar jezelf!

Take home message

Een samenvatting met tips om je veerkracht te versterken.



Hartelijk dank

Vragen?

jo.vanhoef@ifv.nl & martijn.dame@ifv.nl

www.ifv.nl

IFV Instituut
Fysieke
Veiligheid