

## Take home message

# Het verwerken van ingrijpende gebeurtenissen

**Hoe verwerk je een ingrijpende gebeurtenis? Gebruik onderstaande tips om je veerkracht te versterken.**

### **Reactief of toch liever proactief? Jij mag kiezen**

Je kunt te allen tijde kiezen hoe je je voelt en hoe je je gedraagt. Wil je iemand zijn die het slachtoffer is van de situatie of neem je verantwoordelijkheid voor het uitstippelen van je eigen koers? Gebruik de dubbele i. Ben inventief en neem het initiatief.

### **Twee stappen op weg naar proactiviteit**

1. Accepteer een vriendschapsverzoek met jezelf. Doe aan zelfwaardering.
2. Zie de situatie waarin je zit onder ogen. Kijk het beest recht in de bek!  
Het is zoals het is. Wat ga je doen? Richt je bij het beantwoorden van die vraag op de dingen waarop je invloed hebt. Accepteer de dingen waarop je (nog) geen invloed hebt. Het werkt demotiverend en frustrerend om je energie te stoppen in dingen waaraan je niets kunt veranderen. Aan de andere kant werkt het constructief en motiverend om je energie te stoppen in dingen waaraan je iets kunt veranderen of verbeteren.

### **Gehoord en begrepen worden**

Een luisterend oor vinden en erkenning krijgen voor je pijn. Weet je nog vroeger als je was gevallen en je moeder gaf een kusje op de zere plek? Ze gaf je daarmee aandacht en erkenning voor je pijn. Oprechte aandacht en erkenning heb je als volwassene nog steeds nodig.

### **Niet piekeren, maar praten**

Om aandacht en erkenning te krijgen moet je aangeven dat je het nodig hebt. Ook al ben je een rots in de branding, jij hebt ook zorg nodig. Alleen als je vertelt wat er in je omgaat kun je gehoord en begrepen worden.

### **De kracht van beweging**

Dat beweging goed is voor je fysieke gezondheid wist je waarschijnlijk al. Maar bewegen maakt ook gelukkig als het om je geestelijke gezondheid gaat. Bewegen geeft een gevoel van controle over je lichaam, bewegen geeft je afleiding en bij intensieve inspanning komt het hormoon beta-endorfine vrij. Dit hormoon zorgt ervoor dat je je opgewekt en blij voelt. Bewegen werkt extra goed als je het in de vrije natuur doet. Ga wandelen, rennen of fietsen en laat je bloed lekker rondpompen zodat de beweging elke cel in je lijf kan voorzien van zuurstof en beta-endorfines.

“Mensen die geen tijd hebben voor lichaamsbeweging zullen vroeg of laat tijd moeten maken om ziek te zijn.” (The conduct of life, Edward Stanley, 1826-1893).

### **Met een doel richting geven aan je leven maakt gelukkig**

Wat zijn je kernwaarden, je principes en je passies? Wat wil je bereiken, waar wil je heen? Stel jezelf een gedetailleerd en realistisch doel. Wat heb je nodig om te komen waar je wilt zijn? Hak het in stukjes en werk stapje voor stapje naar het punt waar je heen wilt. Controleer periodiek of de besluiten die je neemt in lijn zijn met je doelstellingen. Leg de focus op wat je wél wilt in plaats van op wat je niet wilt. "Don't call it a dream, call it a plan."

### **Ontspannen is geen luxe**

Positieve emoties zijn heel constructief. Ze openen perspectief, leggen nieuwe contacten en prikkelen nieuwsgierigheid en creativiteit. Doe dingen waar je blij van wordt, dat ontspant. Dat is net zo belangrijk als je tanden poetsen en broccoli eten.

### **Vriendschap en liefde: een ijzersterk medicijn**

Breng tijd door met fijne mensen. Een warme band met familie, vrienden en collega's heeft veel positieve invloeden. Het verlicht stress, het is positief voor je zelfbeeld en het verhoogt je welbevinden. Vriendelijkheid heeft een positief sneeuwbaaleffect, de ene vriendelijke actie werkt de volgende in de hand.

### **Duidelijk communiceren**

Vertel duidelijk en eerlijk wat je ervaart. Benoem je waarnemingen. Geef helder aan welke gevoelens je daarbij ervaart. Benoem je behoefte(n). Wat heb je (van de ander) nodig?

"In the middle of every difficulty lies opportunity." - Albert Einstein

### **Contact**

Heb je vragen, wil je advies of wil je met ons in gesprek gaan over het thema mentale veerkracht in jouw regio? Neem dan geheel vrijblijvend contact op met Martijn Dame, adviseur mentale veerkracht, [martijn.dame@ifv.nl](mailto:martijn.dame@ifv.nl), telefoon 06 38 10 96 89. Of stuur een e-mail naar de Academie voor Talent en Leiderschap Veiligheidsregio's van het IFV: [atlv@ifv.nl](mailto:atlv@ifv.nl).