

Mentale weerbaarheid, uithouding en veerkracht bij brandweer- en ambulancehulpverleners

Majoor Erik DE SOIR

Psycholoog-Psychotherapeut
Studiecentrum voor Stress & Trauma
Departement Gedragwetenschappen
KONINKLIJKE MILITAIRE SCHOOL

© ERIK DE SOIR

INLEIDINGSRONDE

UITGANGSVRAGEN

**WELKE ZIJN DE DETERMINANTEN VAN MENTALE
WEERBAARHEID, VEERKRACHT EN UITHOUDING BIJ
BRANDWEER- EN AMBULANCEHULPVERLENERS**

PERSOONLIJKE UITGANGSVRAAG

**WAT HOUDT MIJ WEERBAAR ALS BRANDWEERMAN,
AMBULANCIER OF URGENTIST?**

Het Salutogeen Standpunt

Een theoretische verkenning

Uitgangsvraag van de salutogenese

Antonovsky, 1979

Hoe slagen mensen erin om gezond te blijven temidden van de alomtegenwoordige ziekmakende (pathogene) factoren en (traumatogene) stress in hun leef- of werkmilieu.

Stress is onvermijdelijk en indien twee mensen worden blootgesteld aan dezelfde stressor zullen ze altijd verschillend reageren.

Antonovsky weigerde de veronderstelling dat gezondheid gelijkgesteld kan worden aan de afwezigheid van stress.

Hij geloofde dat het overmatig bezig zijn met ziekmakende factoren (pathogenesis) de zoektocht verhinderde naar gezondheidsbevorderende factoren.

De coherentiezin

Sense of coherence

De **globale ingesteldheid** die de mate uitdrukt waarin iemand zijn (**professionele**) **gedrevenheid** behoudt, op basis van een **dynamisch*** **gevoel van vertrouwen** in de **voorspelbaarheid** van de **interne** en **externe omgeving** waardoor er een gevoel van **hoge waarschijnlijkheid** **ontstaat** dat de dingen (zullen) gebeuren zoals redelijkerwijze kan **verwacht** worden.

***dynamisch:** zich aanpassend aan de omstandigheden, voortdurend in beweging

De componenten van de SOC

■ Verstaanbaarheid (*Comprehensibility*)

- De mate waarin een persoon gelooft dat de wereld geordend, consistent, gestructureerd en duidelijk is; dat er samenhang is en dat de gebeurtenissen en de mensen in de wereld zinvol zijn.

■ Beheersbaarheid (*Manageability*)

- De mate waarin men de perceptie heeft dat men over de nodige hulpbronnen (resources) beschikt en dat deze volstaan om aan de behoeften en de eisen (van een gegeven situatie) te voldoen.

■ Zinvolheid (*Meaningfulness*)

- De mate waarin iemand gelooft dat wat hij/zij doet waarde(n)vol en doelgericht is en daardoor betekenisvol. Mensen moeten over een hoge dosis aan toewijding beschikken en betekenis kunnen verlenen aan de projecten of activiteiten waarmee ze bezig zijn.

De impact van de SOC

- Als je beschikt over een **sterke coherentiezin**, mobiliseer je de weerbaarheid en weerstand.
- Deze **gemobiliseerde weerstand** helpt om de (fysieke en mentale) spanning die gecreëerd wordt door **diverse stressoren** (interventies) te **verminderen**.
- Een **doeltreffend beheer** van **fysieke** en **mentale lasten** verhoogt het **coherentiegevoel/coherentiezin**.
- **Leidinggevenden** moeten oog hebben voor de **fysieke**, **mentale** en **emotionele belasting** van hun **personeel** en deze **bewust beheren (dosereren)**.



TIPS & TRICKS

**Ik kan mentaal weerbaar en veerkrachtig worden:
als ik over een hoge coherentiezin beschik;
als ik ertoe kom een gebeurtenis
of interventie als verstaanbaar,
beheersbaar en zinvol te interpreteren**

Fortigenesis

Strümpfer (1995)

(= de oorsprong van sterkte – wat genereert sterkte)
Wanneer een individu zich realiseert dat de uitkomst van de confrontatie met een traumatische gebeurtenis ("stressor") niet noodzakelijk een psychologisch trauma moet zijn, dan kan hij openstaan voor de gedachte dat zelfs de confrontatie met traumatische gebeurtenissen salutogene effecten (groei) met zich kan meebrengen

Strümpfer (1990)

- Zorgde voor een uitbreiding van de kern van het salutogeen en fortigeeen functioneren, door 6 begrippen te identificeren die een positieve of salutogene uitkomst bieden (in moeilijke omstandigheden)
 - Coherentiezin (*Sense of coherence*)
 - Antonovsky, 1987
 - Controlelocatie (*Locus of control*)
 - Rotter, 1966
 - Zelf-efficiëntie (*Self-efficacy*)
 - Bandura, 1982
 - Gehardheid (*Hardiness*)
 - Kobasa, Maddi & Kahn, 1982
 - Potentie (*Potency*)
 - Ben-Sira, 1985
 - Aangeleerde herbronning (*Learned resourcefulness*)
 - Rosenbaum, 1990



TIPS & TRICKS

Ik kan mentaal weerbaar en veerkrachtig worden :
als ik beschik over een hoge coherentiezin,
Een interne controle, een gevoel van zelf-
efficiëntie, een gehardheid, een groot potentieel
(kracht) en een capaciteit tot herbronning t.t.z.
een manier om mijn kracht terug te vinden

Potentie

(Ben Sira, 1985)

- **Positieve indicatoren**
 - Gevoel van beheersing
 - Gevoel van zelfvertrouwen
- **Negatieve indicatoren**
 - Gevoel van vervreemding
 - Gebrek aan betrokkenheid

De "geharde" persoonlijkheid

(Kobassa et al., 1982)

- **Betrokkenheid (*commitment*) vs. Verveemding (*alienation*):** een geloof in de waarheid, de waarde en het belang van wat men doet; en de tendens om zichzelf actief te betrekken in levensactiviteiten (c.q. professionele activiteiten).
- **Controle (*control*) vs. Machteloosheid (*powerlessness*):** een geloof dat je het verloop van de gebeurtenissen in je leven kan beïnvloeden en je ernaar gedragen, door wat je zegt, doet en je inbeeldt of inprent.
- **Uitdaging (*challenge*) vs. Bedreiging (*threat*):** verwachting dat veranderingen en het onverwachte, eerder dan stabiliteit, de norm zijn in het leven en dat veranderingen je kansen en nieuwe impulsen zullen verschaffen m.b.t. je eigen persoonlijke ontwikkeling.



TIPS & TRICKS

**Ik kan mentaal weerbaar en veerkrachtig worden:
als ik beschik over een grote mate van betrokkenheid
in mijn dagelijks leven, privé en professioneel;
als ik steevast geloof in de waarde, de zinvolheid
en het belang van mijn werk.**



TIPS & TRICKS

Ik kan mentaal weerbaar en veerkrachtig worden:
als ik een gevoel controle ervaar
m.b.t. de dagelijkse gebeurtenissen.



TIPS & TRICKS

**Ik kan mentaal weerbaar en veerkrachtig worden:
als ik het leven en zijn veranderingen
als een uitdaging kan zien,
waardoor ik de kans krijg om te groeien.**

Stamina

Thomas (Colerick)

- “Mensen zijn geboren met **verschillende potentialiteiten** en **gevoeligheden** die door hun **levenservaringen** in een **beschermend schild** kunnen ‘gegoten’ worden waardoor toekomstige gezondheid ondersteund wordt” (Thomas)
 - Dit “beschermend schild” is functioneel in bepaalde levensfasen, maar kan dat in andere niet zijn.
- “**Stamina**” (**doorzetting, veerkracht**) uitgedrukt in termen van het huidige gedrag van iemand, betekent: capaciteit voor groei kunnen inschatten, persoonlijk inzicht bezitten, levensperspectief in juiste context kunnen plaatsen, waardoor de kans op functionele breakdown vermindert en de algehele levenscompetentie verhoogt.



TIPS & TRICKS

**Ik kan mentaal weerbaar en veerkrachtig worden:
als ik mijn potentialiteiten en gevoeligheden
ken en over een functioneel beschermend
schild beschik, zowel privé als professioneel**



TIPS & TRICKS

Ik kan mentaal weerbaar en veerkrachtig worden:
als ik mijn capaciteiten voor (professionele) groei
kan inschatten, over persoonlijk inzicht beschik,
mijn levensperspectief in de juiste context
kan plaatsen en ik mijn gevoeligheden ken

Aangeleerde herbronning

(Learned, resourcefulness, Rosenbaum, 1990)

- Het repertorium van persoonlijke ervaringen bestaat uit een geheel van gedragingen, reacties, gedachten en gevoelens die ontstaan in een permanent leerproces.
- Regelmatig moet stilgestaan worden bij dit complex geheel en moet er ruimte voor herbronning gemaakt worden (team building, stress buster sessions).
- Via herbronning leer je omgaan, zelf-reguleren en zelf-controleren, zelfkritiek en feedback.
- Emotional management:
 - Identify, Recognize, Tolerate, Modulate
- Representatie, Evaluatie, Actie

Posttraumatische Groei

(Posttraumatic Growth, Tedeshi & Calhoun)

- Perceptie van veranderingen in jezelf na trauma
- Vaststellen van emotionele groei na trauma
- Beseffen dat bepaalde ervaringen een beter persoon van je kunnen maken
- Je voelt meer levenservaring na trauma/verlies
- Na 'doorwerking' onder begeleiding kan je ook sterkte en vertrouwen leren voelen
- Betere zelfkennis en meer vaardigheden



TIPS & TRICKS

**Ik kan mentaal weerbaar en veerkrachtig worden:
als ik beseft dat ik na traumatogene en/of
depressogene ervaringen kan groeien als mens**

Perceptie van veranderingen na traumatogene ervaringen

- Ontstaan van nauwere relaties met de leefkern
- Meer aandacht voor gezinssituaties en -waarden
- Verdieping van interpersoonlijke relaties (vs. aliën)
- (H)erkenning van de fragiliteit van het leven
- Besef van het belang van het leven: besef dat het waarde(n)vol is om groot te zijn in kleine dingen
- Besef dat je jezelf moet beschermen om niet onderuit te gaan in relaties

Interpersoonlijke relaties

- Veranderde relaties en intimiteit meer naar waarde leren schatten
- Verhoogde neiging tot 'self-disclosure'
 - Bereidheid om over eigen ervaringen te praten
- Herkenning van kwetsbaarheid van een mens leidt tot meer emotionele expressie
- Bereidheid tot het aanvaarden van hulp en sociale steun (professionele steun)
- Verhoogde gevoeligheid naar mens toe
 - lotgenoten <-> buitenstaanders

Veranderingen in levensfilosofie

- Verhoogde appreciatie voor het eigen bestaan
- Beter perspectief op het leven in het algemeen
- Positieve verandering op het vlak van levensprioriteiten: het leven makkelijker opnemen, meer relativeren en meer gericht zijn op genieten van speciale momenten
- Het leven niet langer als vanzelfsprekend opnemen
- Elke dag intenser beleven, bewuster in het leven staan
- Verhoogd spiritueel bewustzijn (mindfulness)
- Verhoogd gevoel van controle op intieme relaties
- Meer zoeken naar betekenissen en zingeving

Positieve aspecten gemeenschap

- Renewal/Rebirth experience
 - **RE-CO-(N)NAISSANCE**
- Existential growth “who we are”, identity
 - Physically
 - Socially
 - Communally
 - Politically
 - Sociologically
 - Institutionally
 - geographically

Pathogenic <-> Salutogenic

- Logical positivistic
- Biomedical model
- Disease/symptom orientation
- Breakdown
- Disability/inability
- Deficit
- Vulnerability
- Risk culture
- Conquer nature

- Holistic, health, wellness orientation
- Possibilities, potentials
- Abilities, capabilities
- Experiences as transformative
- Life as lived, life's richness
- Challenges, opportunities
- Growth, discovery
- Strength, resilience
- Respect for nature

Coherentiezin verhogen

Een levenstaak voor leidinggevenden...

- Helpen verstaan wat er gebeurde
- Helpen gebruik maken van interne en externe resources (hulpbronnen)
- Helpen bij zingeving en betekenis verlenen aan uitzonderlijke (ingrijpende) situaties

OEFENING

IDENFIFICEER VOOR JEZELF

10 FACTOREN

**DIE IN JOUW LEVEN JE
MENTALE VEERKRACHT EN JE
WEERBAARHEID VERHOGEN**

SALUTOGENIC FACTORS

Dunning, 1988

- 1. CONTROL
- 2. COHESION
- 3. COMMUNICATION
- 4. CHALLENGE
- 5. COMMITMENT
- 6. CONNECTION
- 7. CLARIFICATION
- 8. COHERENCE
- 9. COGNITION
- 10. COMMEMORATION
- 11. COMFORT
- 12. CLIMATE
- 13. CLOSURE

EMOTIONEEL WEERBAAR WORDEN

- STOP MET JEZELF TE BEWIJZEN
- LAAT HET VERLEDEN LOS, LEEF NU!
- AANVAARD JEZELF IN HET HIER EN NU
- AANVAARD ANDEREN ZOALS ZE NU ZIJN
- KEN EN AANVAARD JE KWETSBAARHEDEN
- GEEF JE VALSE VERWACHTINGEN OP
- NEEM VERANTWOORDELIJKHEID: GET A LIFE!

A photograph of a family sitting outdoors. A man in a green shirt is hugging a young boy in a red hoodie. A woman in a white shirt is sitting to the left, looking towards the boy. The background is a blurred natural setting with green foliage. The text « Stress & Trauma » is overlaid in the center in a bold, yellow, sans-serif font.

« Stress & Trauma »

La confrontation avec le **réel de la mort** donne lieu à une effraction dans le psychisme qui dès lors n'appartient plus au « monde des êtres parlants »

Rupture entre le « signifié » et le « signifiant »
(François Lebigot)

CARACTERE ESSENTIEL DE LA RENCONTRE AVEC LA MORT – TRAUMATIQUE

La perte de l'illusion d'immortalité

La perte du langage

Le sentiment d'abandon total et écrasant

Lebigot (2000) – Revue Francophone du Stress et du Trauma

The Phenomenology of Emotionally Disturbing Events in Uniformed Services

Fire, Rescue, Police & Military Personnel

Take care my friends!

erik.de.soir@rma.ac.be