



Jezelf en betekenisvolle anderen beschermen

Majoor Erik DE SOIR

KONINKLIJKE MILITAIRE SCHOOL

Studiecentrum voor Stress & Trauma

Renaissancelaan 30 B-1000 Brussel



Beroep & Ervaren Levenskwaliteit

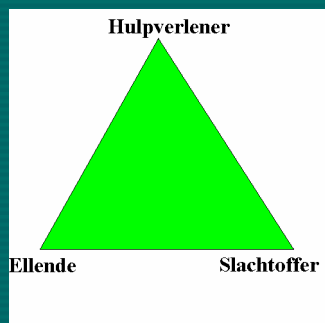
UITGANGSVRAGEN



- 😊 WAAROM DOE IK WAT IK DOE ?
- 😊 VERHOOGT DIT MIJN LEVENSKWALITEIT ?



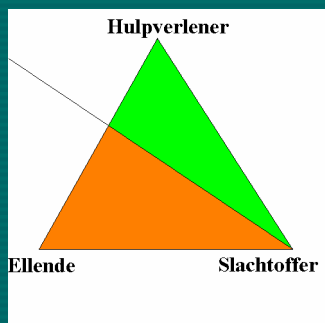
Hoe blijf ik weerbaar op het terrein ... DRIEHOEK VAN IMPACT



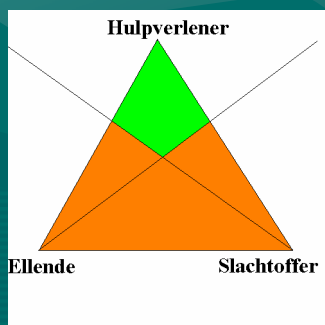
😊 Hoe blijf ik weerbaar in een
traumatogeen milieu?

Evenwicht tussen DRAAGKRACHT – DRAAGLAST

Metafoor : Oppervlakte Driehoek = Draagkracht



💣 De psychische afstand tot getroffenen?
💣 Identificatie met getroffenen



💣 De psychische afstand tot eigen life events?
💣 Identificatie met eigen levenservaringen



Hoe verwerk ik schokervaringen



Hoe verwerken wij thuis schokervaringen ?

Bedenk je “Top 5” van relationele irritaties?

Waarmee hangen ze samen?

Hoeveel irritaties hebben betrekking op je werk?

Hoe beïnvloedt mijn werk me ?

VEILIGHEID

- Hoe kwetsbaar voel ik mezelf?
- Hoe kwetsbaar vind ik mijn gezin?
- Hoe bescherm ik me? Hen?
- Onze veilige plek in de externe wereld is?
- Wat zijn onze veiligheidsbehoeften?



Hoe beïnvloedt mijn werk me ?

VERTROUWEN

- In wie heb ik vertrouwen?
- In wat heb ik vertrouwen?
- Heb ik vertrouwen in de beoordeling die ik van het leven maak?
- Hoe ik me zelf aan beloften?
- Ben ik zelf te vertrouwen?
- Verwacht ik zelf het slachtoffer van « erge dingen » te worden? Of mijn gezin?



Hoe beïnvloedt mijn werk me?

MACHT/CONTROLE

- Voel ik me soms machteloos? Hulpeloos?
Indien ja, waar en wanneer?
- Hoe zie ik « controle » in mijn leven?
- Waaraan ontleen ik mijn gevoel van controle? – de aard van mijn werk, geslacht, cultuur, gezin van herkomst, sociaal milieu?
- Waar voel ik me geborgen?
- Is macht/controle een illusie?



Hoe beïnvloedt mijn werk me?

ZELF-ACHTING / ZELFBEELD

- Welk beeld ik heb van mezelf ?
- Waaraan ontleen ik mijn zelf-achting ?
- Wat zijn mijn dromen en verliezen ?
- Waaraan ontleen ik mijn hoop voor de toekomst ?
- Vijf positieve kenmerken van mezelf ?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
- Vijf negatieve kenmerken van mezelf ?
 - ...



Hoe beïnvloedt mijn werk me?

INTIMITEIT

- Hoe verbonden voel ik me met mijn betekenisvolle anderen?
- Van wie of vanwaar krijg ik steun?
- Kan ik gevoelens van liefde en hechting t.a.v. Betekenisvolle anderen uitdrukken?
- Ben ik NU meer afstandelijk (t.a.v. mijn betekenisvolle anderen) dan vroeger?



Systemische kernconcepten

- **Consistentie, Interrelationship, Patronen**
- **Grenzen in Tijd, Betekenis en Ruimte**
- **Systemische Controle & Homeostasis**
- **Feedback & Zelf-Corrigerende Processen**
- **Systemische Regels & Redundantie**
- **Eerste & Tweede Orde Veranderingen**
- **Constructionistische Perspectieven**
 - **Narratieve vormen**

What makes you, breaks you ...!



It's OK not to be OK !
Ask for extensive paper

erik.de.soir@rma.ac.be