



(Be)spreekuur hersteloperatie

Aangeleerd gedrag, veerkracht en het goede gesprek
Theorie & Inspirerende voorbeelden

30 januari 2025

Agenda

- **Opening**
- Karlijn Massar - Universiteit Maastricht
- Janinka Steenkuyl - Ondersteuningsteam Uithuisplaatsingen
- Vragen en tips
- **Actualiteiten**
- **Planning (be)sprekuren**
- **Afsluiting**



Aangeleerd gedrag, veerkracht & het goede gesprek

Gasten:

Karlijn Massar, Universiteit Maastricht

Gevoelens, gedachten en gedrag verklaard

Aangeleerde hulpeloosheid

Aangeleerde hulpeloosheid is een psychologische toestand van passiviteit en machteloosheid die voortkomt uit herhaaldelijk falen om stressvolle situaties te overwinnen.

De persoon gaat ervan uit dat er niets meer mogelijk is en stopt met proberen de situatie te veranderen of te veranderen, zelfs als hij daartoe de kans krijgt.

Tips & Tricks van psycholoog

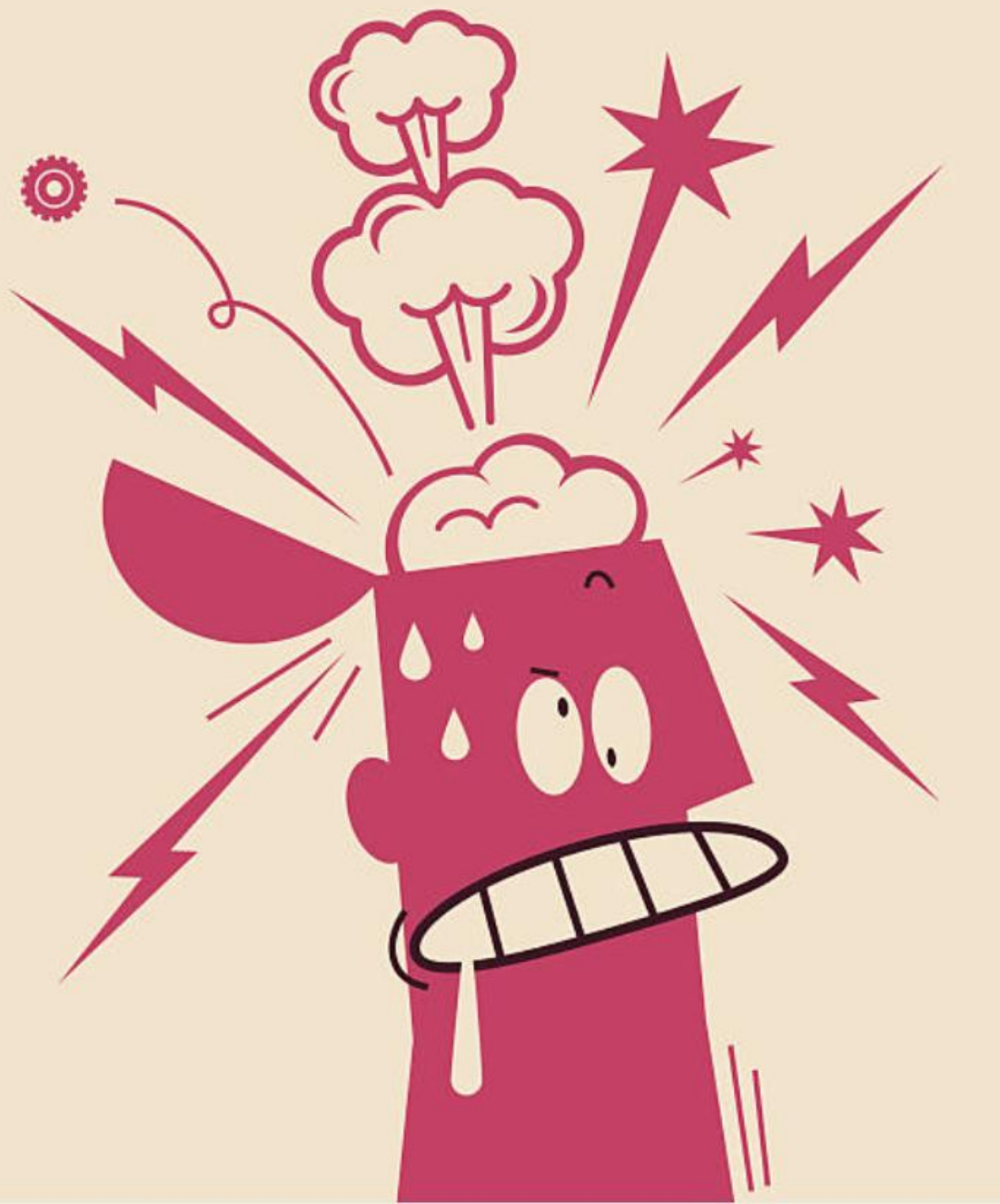
- Voor **ondersteuners**:
 - Motiverende gespreksvoering (o.a. verandertaal stimuleren), 'beweging' creëren
 - <https://www.mintned.net/voorbeeldfilmpjes/>
 - Betrek de doelgroep in de organisatie en inhoud van de lotgenotencontacten
 - Concrete, kleine, haalbare doelen stellen & vieren (SMART goals)
- Voor **gedupeerden**:
 - Controle terug krijgen over (delen van) het leven
 - Psychologisch Kapitaal – Hoop, optimisme, veerkracht en vertrouwen (www.Futurepositive.nl)
 - Sociale connectie: zoek elkaar op, desnoods om te klagen
 - Samen wandelen (bewegen!)



Toxische stress en ervaringen vanuit het ondersteuningsteam

Theorie & Inspirerende voorbeelden

Gast: Janinka



**De druk opvoeren bij
mensen die helemaal vol
zitten heeft geen zin**

Verhoogde bloeddruk Chronische stress activeert het sympathische zenuwstelsel, wat kan leiden tot aanhoudend hoge bloeddruk.

TOXISCHE STRESS

Verhoogde hartslag Het stresshormoon adrenaline zorgt ervoor dat de hartslag omhoog gaat, wat het risico op hartproblemen kan vergroten.

TOXISCHE STRESS

Verstoord immuunsysteem

TOXISCHE STRESS

Langdurige stress onderdrukt het immuunsysteem, waardoor mensen vatbaarder worden voor infecties en ziekten.

TOXISCHE STRESS

Hormonale disbalans Door verhoogde cortisolniveaus kunnen hormonale verstoringen optreden, wat invloed kan hebben op de stofwisseling, slaap en stemming.

Verhoogd risico op hartaandoeningen

Langdurige blootstelling aan stress kan leiden tot atherosclerose (slagaderverkalking), wat het risico op een hartaanval of beroerte verhoogt.

TOXISCHE STRESS

TOXISCHE STRESS

Gewichtstoename of -verlies Stress kan eetpatronen veranderen, wat kan leiden tot emotie-eten of juist verlies van eetlust, met als gevolg gewichtsschommelingen.

TOXISCHE STRESS

Maag-darmklachten Stress

beïnvloedt het spijsverteringsstelsel, wat kan leiden tot maagzweren, prikkelbare darmsyndroom (PDS), misselijkheid en diarree.

TOXISCHE STRESS

Slaapproblemen

Toxische stress kan slapeloosheid en verstoorde slaappatronen veroorzaken.

Verhoogde spierspanning Spieren kunnen zich door stress voortdurend aanspannen, wat kan leiden tot chronische pijn, zoals hoofdpijn of nek- en rugklachten.

TOXISCHE STRESS

Verminderd herstelvermogen

Langdurige stress vertraagt de genezing van wonden en herstel na ziekte of blessures.

TOXISCHE STRESS

TOXISCHE STRESS

Hersenschade Chronische stress kan schade toebrengen aan de hippocampus, het deel van de hersenen dat betrokken is bij geheugen en leren.

TOXISCHE STRESS

Verstoorde reproductieve gezondheid

Stress kan menstruatiecyclusproblemen bij vrouwen en verminderde spermakwaliteit bij mannen veroorzaken.



Verstoring van het stresssysteem Chronische stress zorgt ervoor dat het lichaam voortdurend stresshormonen zoals cortisol aanmaakt. Dit kan leiden tot overgevoeligheid voor stress en maakt iemand kwetsbaarder voor psychische aandoeningen zoals angststoornissen en depressie.

TOXISCHE STRESS

TOXISCHE STRESS

Problemen met het geheugen en leren Toxische stress kan de hippocampus, een gebied in de hersenen dat betrokken is bij geheugen en leren, beschadigen. Hierdoor kunnen mensen moeite hebben met het onthouden van informatie, concentreren en het verwerken van nieuwe kennis.

TOXISCHE STRESS

Moeilijkheden met emotie-regulatie Mensen die aan toxische stress blootgesteld zijn, kunnen sneller emotioneel reageren, meer last hebben van negatieve emoties zoals angst of boosheid, en moeite hebben om kalm te blijven.



Verhoogd risico op verslaving en gedragsproblemen

Chronische stress kan het risico op middelengebruik verhogen omdat mensen vaak op zoek gaan naar manieren om met hun stress om te gaan, en dat kan leiden tot verslavingen. Ook kunnen er problemen ontstaan zoals impulsief gedrag en moeite met het naleven van regels.

TOXISCHE STRESS

TOXISCHE STRESS

Ontwikkeling van psychische aandoeningen

Langdurige toxische stress kan leiden tot depressie, angststoornissen, posttraumatische stressstoornis (PTSS) en zelfs dissociatieve stoornissen, waarbij mensen het contact met hun gevoelens of herinneringen verliezen als een manier om met de pijn om te gaan.

Sociaal-emotionele problemen Toxische stress kan ook invloed hebben op relaties en sociale interacties, waardoor mensen zich sneller geïsoleerd voelen of moeilijkheden ervaren in het opbouwen van gezonde relaties.

TOXISCHE STRESS

**PROBLEMEN MET HET
GEHEUGEN EN LEREN**

**VERHOOGDE
HARTSLAG**

**GEWICHTSTOENAME
OF VERLIES**

**VERHOOGD RISICO OP
HARTAANDOENINGEN**

**VERSTORING VAN HET
STRESSSYSTEEM**

**MOEILIKHEDEN MET
EMOTIE-REGULATIE**

**VERMINDERD
HERSTELVERMOGEN**

HERSENSCHADE

TOXISCHE STRESS

**VERHOOGDE
BLOEDDRUK**

**MAAG-
DARMKLACHTEN**

**VERSTOORD
IMMUUNSYSTEEM**

**HORMONALE
DISBALANS**

**VERSTOORDE
REPRODUCTIEVE
GEZONDHEID**

**SOCIAAL-
EMOTIONELE PROBLEMEN**

**VERHOOGD RISICO OP
VERSLAVING EN
GEDRAGSPROBLEMEN**

**VERHOOGDE
SPIERSPANNING**

**ONTWIKKELING VAN
PSYCHISCHE
AANDOENINGEN**

SLAAPPROBLEMEN

Het OT deelt haar inzichten

- Kom bijvoorbeeld meer te weten over het verwoestende effect van armoede, de consequenties van trauma op herstel, optimaal samenwerken in de keten.

Trainingsaanbod

- Twijfel als krachtig gereedschap voor doorbraken: Laat je inspireren door twee jaar Ondersteuningsteam
- Nooit Neutraal: Leer jezelf kennen als zorgprofessional
- Verdragen van ongemak: Accepteren van onrust geeft onverwachte mogelijkheden tot herstel
- Kleur Verkennen: Cultuur Sensitief werken voor jeugdprofessionals
- Bouwen aan veerkracht: Ontdek de kracht van trauma- en stresssensitief werken



Tot slot

Aanmelden (be)sprekuren via de link in de nieuwsbrief

E-mail: hersteloperatie@vng.nl

Bellen: 070 – 373 82 32

Routekaart: vng.nl

Slideshare (be)sprekuren: [link slideshare](#)

Podcasts VNG hersteloperatie: [Spotify kanaal VNG](#)

Nieuwsbrieven VNG teruglezen: [via deze link](#)