

Mentale weerbaarheid in tijden van crisis



SWP

Jaap van der Stel

Mentale weerbaarheid in tijden van crisis

Jaap van der Stel

Mentale weerbaarheid in tijden van crisis

Jaap van der Stel

© 2026 Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Voorbereiden op onzekere tijden

De wereld voelt minder vanzelfsprekend veilig. Steeds vaker klinkt de oproep om na te denken over stroomstoringen, overstromingen, digitale aanvallen en langere periodes van onzekerheid. Folders, websites en winkels laten zien hoe een fysiek noodpakket eruitziet. Maar een vraag blijft vaak liggen: hoe blijf je mentaal en samen sociaal overeind?

Waarom voorbereiding nu nodig is

Met de overheidsbrochure *Bereid je voor op een noodsituatie* vraagt de overheid inwoners om een noodpakket, een noodplan en duidelijke afspraken te maken. Doel is dat huishoudens een noodsituatie minstens 72 uur kunnen overbruggen, zodat hulpdiensten ruimte houden voor de zwaarst getroffen. Supermarkten en andere bedrijven haken aan. Zij tonen welke producten passen in een noodpakket en geven adviezen: denk vooruit, bouw stap voor stap een voorraad op, oefen thuis wat je doet als er iets misgaat. Zo wordt voorbereiden gewoon en niet uitzonderlijk.

Meer dan een fysiek noodpakket

Het boek *Samen Weerbaar*, waarvan deze uitgave een excerpt is, sluit hierop aan maar verlegt de aandacht. Het laat zien hoe je je voorbereidt op langere verstoringen, met gevolgen voor werk, gezondheid, energie en veiligheid. Het bundelt kennis uit verschillende vakgebieden en vertaalt die naar concrete stappen in het dagelijks leven. Weerbaarheid gaat niet alleen over spullen, maar vooral over houding en gedrag. Hoe blijf je helder denken onder druk? Hoe werk je samen met burens, familie en collega's? Hoe zorg je dat je niet alleen zelf overeind blijft, maar ook een steun bent voor anderen?

Weerbaar, wendbaar, waakzaam, veerkrachtig

Vier kernwoorden lopen door het boek heen. Weerbaar: een klap opvangen zonder direct om te vallen. Wendbaar: bijsturen als omstandigheden veranderen en plannen niet meer passen. Waakzaam: risico's op tijd zien en signalen serieus nemen. Veerkrachtig: na tegenslag stap voor stap weer verdergaan en de draad van het gewone leven oppakken.

Deze woorden keren terug in praktische vragen: wat kun jij vandaag al anders doen, met wie wil je afspraken maken, wat leg je nu vast?

Samen sterk, oog voor kwetsbare groepen

Het boek besteedt veel aandacht aan sociale weerbaarheid. Wie kun je bellen als het misgaat? Met wie kun je water, kookmogelijkheden of opvang delen? Welke rol spelen buurtinitiatieven, verenigingen en geloofsgemeenschappen wanneer gewone voorzieningen uitvallen? Mensen met een stevig netwerk komen beter door crises dan mensen die er alleen voor staan. Daarom legt *Samen Weerbaar* steeds de nadruk op de combinatie van individuele voorbereiding en gemeenschapskracht. Daarbij is er oog voor mensen in een kwetsbare positie. Niet iedereen kan even makkelijk een noodvoorraad aanleggen of weggomen bij hitte, kou of wateroverlast. Ouderen, mensen met een beperking, gezinnen met lage inkomens en mensen met psychische problemen lopen extra risico. Het boek laat zien hoe beleid, instellingen en omgevingen meer rekening kunnen houden met deze groepen en nodigt lezers uit om in de eigen straat na te gaan waar extra steun nodig is.

Wat je in deze uitgave vindt

Deze uitgave bestaat uit hoofdstuk 3 en bijlage Mentaal noodpakket uit het boek *Samen Weerbaar*. Het hoofdstuk helpt je om eigen stressreacties te herkennen en geeft manieren om hoofd en lijf tot rust te brengen, bij korte verstoringen en bij langere onzekerheid. De bijlage maakt het concreet: een persoonlijke mentale crisiskaart, eenvoudige oefeningen, een overzicht van steunbronnen en afspraken die je nu al kunt maken. Zo sluit *Samen Weerbaar* aan bij de landelijke oproep om voorbereid te zijn, maar gaat het een stap verder. Het voegt aan het fysieke noodpakket een mentaal en sociaal noodpakket toe. Wie het boek leest, ziet niet alleen wat mis kan gaan, maar vooral wat nu al mogelijk is. Voor jezelf, voor je omgeving en voor mensen die extra steun nodig hebben.

Mentale weerbaarheid in tijden van crisis

Stel je voor: je zit in een drukke trein op weg naar huis. Plotseling komt de trein tot stilstand. Minuten verstrijken, maar er komt geen omroepbericht. Je checkt je telefoon, maar er is geen internet. Mensen om je heen beginnen onrustig te worden. Sommige reizigers blijven stil, starend naar hun scherm. Anderen fluisteren speculaties: een storing? Een aanslag? Dan, na een lange stilte, roept iemand paniekerig dat iedereen de trein moet verlaten. Hoe reageer jij onder druk? Neem je de tijd om een situatie goed in te schatten, of raak je overweldigd door de emotie van het moment?

Effectieve crisisrespons draait niet alleen om fysieke voorbereiding – zoals evacuieroutes en noodvoorraden – maar ook om mentaal weerbaar blijven. Wie kalm blijft en zich richt op logische stappen, heeft een grotere kans om adequaat te handelen in noodsituaties. In de praktijk blijkt dit vaak lastiger dan gedacht. Angst en stress kunnen ons overweldigen en ons vermogen tot logisch nadenken aantasten. Wie in paniek raakt, kan impulsieve of zelfs gevaarlijke keuzes maken. Tegelijkertijd is te weinig stress ook niet goed: wie een dreiging onderschat en denkt dat alles vanzelf goedkomt, kan juist te laat handelen.

Dit hoofdstuk onderzoekt hoe onze hersenen reageren op crises, hoe we mentaal sterker kunnen worden en hoe je jezelf kunt trainen om beter met noodsituaties om te gaan.

De werking van ons brein onder druk

Bij plotselinge dreiging schakelt ons brein instinctief over op een van drie overlevingsreacties:

- *Vechten (fight)* | Je gaat onmiddellijk in de actiestand, soms met agressie of impulsief gedrag. Dit kan nuttig zijn bij snelle beslissingen, maar kan ook leiden tot roekeloosheid.
- *Vluchten (flight)* | Je probeert zo snel mogelijk weg te komen van de dreiging, soms zonder een goed plan. Dit kan effectief zijn, maar ook betekenen dat je zonder nadenken mensen of middelen achterlaat die je later nodig hebt.

- *Bevriezen (freeze)* | Je doet niets, verlamd door twijfel of onzekerheid. Dit is vaak de gevaarlijkste reactie, omdat je kostbare tijd verliest en niet adequaat handelt.

Welke reactie je hebt, is grotendeels instinctief en wordt beïnvloed door je ervaringen, persoonlijkheid en training. Tijdens de coronapandemie zagen we deze mechanismen duidelijk in actie: sommige mensen ondernamen direct actie en sloegen grote voorraden in (*fight*), anderen verlieten de stad om naar familie op het platteland te gaan (*flight*), terwijl weer anderen afwachtten en hoopten dat het allemaal niet zo ernstig zou zijn (*freeze*). Hoewel deze reflexen diepgeworteld zijn, betekent dat niet dat we er geen invloed op hebben. Mentale weerbaarheid kun je trainen – net zoals fysieke kracht of technische vaardigheden. Hoe beter je bent voorbereid op noodsituaties, hoe kleiner de kans dat je bevriest of irrationele keuzes maakt.

De kracht van voorbereiding: mentale training werkt

Mensen die van tevoren nadenken over crisissituaties, reageren sneller en effectiever wanneer het echt misgaat. Dit principe wordt al jaren toegepast in hoogrisicobranches zoals de luchtvaart, het leger en de medische wereld. Piloten trainen bijvoorbeeld keer op keer op noodsituaties, zodat ze onder hoge druk alsnog logisch kunnen handelen. Speciale eenheden zoals de Navy SEALs oefenen met scenario's waarin ze worden blootgesteld aan extreme stress, zodat ze in echte gevechten niet verlammen van angst. Wat we hiervan kunnen leren, is dat mentale weerbaarheid niet aangeboren is. Het is ook een vaardigheid die je kunt ontwikkelen. Denk maar aan de brandweermannen die op 9/11 het instortende World Trade Center binnenrenden terwijl andere mensen naar buiten vluchtten. Hun instinct was niet anders dan dat van gewone burgers – maar door training hadden ze geleerd hoe ze ondanks angst en paniek effectief konden handelen.

Ook in het dagelijks leven kunnen we onszelf trainen om kalm en helder te blijven in moeilijke situaties. Dit kan op verschillende manieren:

1. Train jezelf om kalm te blijven onder druk

Angst en paniek ontstaan vaak wanneer je het gevoel hebt de controle kwijt te zijn. Door technieken aan te leren om jezelf te kalmeren, kun je beter blijven functioneren in stressvolle situaties.

Een van de meest gebruikte methoden in elite-eenheden is *box breathing* (vierkant-ademhaling). Dit is een eenvoudige ademhalingstechniek die helpt om je zenuwstelsel te kalmeren:

- Adem 4 seconden in
- Houd 4 seconden vast
- Adem 4 seconden uit
- Pauzeer 4 seconden

Door deze techniek regelmatig te oefenen, leer je je stressniveau onder controle te houden – een essentiële vaardigheid in crisissituaties.

2. *Denk in scenario's en alternatieven*

Hoe vaker je nadenkt over mogelijke noodsituaties, hoe kleiner de kans dat je bevriest als er echt iets gebeurt. Stel jezelf vragen zoals:

- Wat zou ik doen als er plotseling een stroomstoring is die dagen duurt?
- Hoe reageer ik als ik in een drukke stad ben en mijn telefoon en pinpas werken niet meer?
- Wat als ik mijn huis halsoverkop moet verlaten vanwege een brand of gaslek?

Door niet alleen één plan te bedenken, maar meerdere alternatieven, train je jezelf om flexibeler te denken. Dat is een van de belangrijkste eigenschappen van weerbare mensen.

3. *Oefen omgaan met ongemak*

Mensen die zelden uit hun comfortzone komen, raken sneller in paniek als iets misgaat. Door jezelf bewust bloot te stellen aan kleine vormen van ongemak, vergroot je je stressbestendigheid. Dit wordt ook wel *hormetische stress* genoemd: gecontroleerde stressprikkelers die je sterker maken.

Denk aan:

- Een dag zonder internet of telefoon doorbrengen.
- Slapen in de kou zonder verwarming.
- Zelf een eenvoudige verwonding behandelen zonder meteen naar een arts te gaan.

Door jezelf hieraan te laten wennen, leer je dat je niet afhankelijk bent van comfort en dat je ook in ongunstige omstandigheden kunt functioneren.

Hoe denkfouten ons bij crises in de weg zitten

Wanneer de druk hoog is, maken mensen vaak denkfouten. Dit zijn automatische reacties van ons brein die in alledaagse situaties soms nuttig kunnen zijn,

maar die in een crisis desastreuze gevolgen kunnen hebben. Drie van de meest voorkomende denkfouten zijn:

1. *Normaliteitsvertekening* | *'Het zal wel loslopen'*

De normaliteitsvertekening zorgt ervoor dat mensen dreiging onderschatten en verwachten dat alles bij het oude blijft. Dit leidt tot passiviteit. We verwachten onbewust dat de toekomst zal lijken op het verleden, en daarom onderschatten we nieuwe gevaren. Toen de coronapandemie uitbrak, waren er maandenlang signalen dat een wereldwijde uitbraak onvermijdelijk was. Toch bleven veel regeringen en burgers denken dat het 'niet zo'n vaart zou lopen', waardoor cruciale voorbereidingen te laat kwamen. Bij overstromingen in Nederland negeren sommige mensen evacuatiebevelen, simpelweg omdat het idee dat hun huis écht overstroomt, buiten hun referentiekader ligt. Deze vertekening is gevaarlijk omdat hij voorkomt dat we op tijd in actie komen. Mentale weerbaarheid betekent dat je leert eerder te reageren op risico's – zonder paniek, maar met verstandige actie.

2. *Tunnelvisie* | *'Dit is de enige oplossing'*

In stressvolle situaties richten mensen zich vaak op één oplossing en negeren ze alternatieven. Dit kan problematisch zijn als hun eerste plan mislukt. Een klassiek voorbeeld is dat mensen bij een brand vaak naar de ingang vluchten in plaats van een nooduitgang te zoeken. Tijdens de energiecrisis van 2022 raakten veel huishoudens in paniek door de stijgende energiekosten, waardoor sommigen overhaast langlopende energiecontracten afsloten tegen ongunstige tarieven. Hoewel de overheid later prijsplafonds en compensaties invoerde, waren er op korte termijn weinig directe alternatieven. Gemeentelijke noodfondsen en energieadviezen boden soms verlichting, maar collectieve inkoopacties en lokale energiecoöperaties waren geen snelle oplossing.

Mentale weerbaarheid betekent scenario's overwegen: 'Als dit niet werkt, wat is dan mijn volgende optie?' Flexibiliteit is van groot belang, net als het vermogen om niet te verstarren in paniek, maar actief naar haalbare oplossingen te zoeken.

3. *Groepsdenken* | *'Iedereen doet dit, dus het zal wel kloppen'*

Groepsdenken treedt op wanneer mensen beslissingen nemen op basis van wat de meerderheid doet, zelfs als dat irrationeel of schadelijk is. In panieksituaties grijpen mensen vaak naar wat anderen doen. Dit zagen we bij de hamster-

woede in supermarkten aan het begin van de coronapandemie: mensen begonnen massaal wc-papier en pasta te kopen. Dit was niet omdat het rationeel was, maar omdat ze zagen dat anderen het deden. Tijdens de evacuatie van de Titanic wachtten veel passagiers in eerste instantie af, simpelweg omdat anderen dat ook deden. Wie wél snel handelde, had een veel grotere overlevingskans.

Een weerbaar persoon durft zich los te maken van de kudde en zelf kritisch na te denken. De vraag die je jezelf altijd moet stellen: ‘Maakt deze beslissing écht de meeste kans op succes, of volg ik gewoon de groep?’ In een wereld waarin slecht nieuws continu op ons afkomt, kan angst en stress een grote rol spelen. Hoe kunnen we omgaan met deze emoties zonder verlamd te raken door zorgen? Traumapsycholoog Kaz de Jong geeft praktische tips (zie kader). In het vervolg van dit hoofdstuk gaan we daar nog dieper op in.

Hoe omgaan met angst en stress door slecht nieuws?

De constante stroom van negatief nieuws kan stress en angst veroorzaken. Volgens Kaz de Jong, traumapsycholoog bij Artsen zonder Grenzen, is het belangrijk om bewust om te gaan met deze gevoelens. Hij deelt zes adviezen om piekeren en angst te verminderen:

1. *Erken je zorgen*| Accepteer dat volledige veiligheid niet bestaat. Je hebt geen controle over grote wereldgebeurtenissen, dus probeer los te laten en in het nu te leven.
2. *Kom in actie*| Als je je onveilig voelt, neem praktische stappen zoals het samenstellen van een noodpakket, maar laat het daar bij. Voortdurend nieuwe zorgen zoeken helpt niet.
3. *Zoek contact met anderen*| Deel je zorgen en luister naar anderen. Dit helpt om je gedachten te relativiseren en voorkomt eenzaamheid.
4. *Doseer slecht nieuws*| Beperk het kijken naar nieuws en sociale media. Te veel negatieve berichten versterken angstgevoelens.
5. *Blijf kritisch en gevarieerd in nieuwsbronnen*| Kijk naar verschillende perspectieven door buitenlandse media te raadplegen, zoals de BBC of Duitse nieuwszenders.
6. *Zorg goed voor jezelf*| Eet gezond, slaap voldoende en beweeg regelmatig. Buiten zijn helpt om je hoofd leeg te maken en stress te verminderen.

Door bewust met nieuwsconsumptie en stress om te gaan, kun je veerkrachtiger blijven in een wereld vol onrust.

Bron: De Jong, K. (2025, 19 februari). Lig jij 's nachts wakker van de oorlog? 'Je hebt geen invloed op Poetin, op de oorlog in Gaza'. *Algemeen Dagblad*.

Strategieën om je mentale weerbaarheid te versterken

Mentale weerbaarheid is niet alleen een manier van denken, maar ook een vaardigheid die je kunt trainen. Hier zijn enkele bewezen strategieën die helpen om sterker te staan in crisissituaties.

1. Stress simuleren / Train je brein om onder druk te denken

Piloten, artsen en hulpdiensten werken veel met simulaties. Door vooraf stressvolle scenario's door te nemen, kun je voorkomen dat je in paniek raakt als het echt gebeurt. Dit geldt niet alleen voor professionals, maar voor iedereen.

Oefening:

- ♦ Plan een 'crisisdag' waarin je een dag leeft zonder telefoon, internet of stroom. Hoe ga je om met beperkte middelen?
- ♦ Oefen met je gezin of huisgenoten een noodscenario, zoals een brand of plotse linge evacuatie. Weet iedereen wat hij of zij moet doen?
- ♦ Stel een lijst op met veelvoorkomende rampen in Nederland (zoals overstromingen, stroomuitval, pandemieën) en bedenk per scenario een actieplan.

Door regelmatig te oefenen, train je je brein om sneller en beter te reageren in echte situaties.

2. Emotionele controle / Kalmte onder druk

Mentale weerbaarheid draait niet alleen om weten wat je moet doen, maar ook om je emoties onder controle houden. Een effectieve techniek is 'benoemen en beheersen':

- Voel je paniek opkomen? Benoem het hardop: 'Ik voel stress, maar ik blijf kalm.' Dit helpt je brein om de emotie te verwerken.

- Gebruik een focuspunt: in plaats van je te verliezen in zorgen, richt je je op een concrete taak (bijvoorbeeld: eerst zorg ik voor drinkwater, daarna voor communicatie).
- Ademhalingstechnieken zoals *box breathing* (zie hierboven) helpen om je stressniveau te verlagen.

Mensen met een hoge mate van emotionele controle blijven kalmer in crisissituaties en nemen daardoor betere beslissingen.

3. Een sterk sociaal netwerk / Samen sta je sterker

Uit onderzoek blijkt dat mensen met een sterk sociaal netwerk beter herstellen van crises dan mensen die er alleen voor staan. Tijdens de aardbeving in Turkije en Syrië in 2023 speelden lokale gemeenschappen een cruciale rol bij reddingsacties en noodhulp, vooral in dorpen waar mensen elkaar kenden en samenwerkten. In sommige steden verliep de hulpverlening chaotischer door de omvang van de ramp en het falen van overheidsinstanties, wat de afhankelijkheid van sociale netwerken verder benadrukte. Ook bij natuurrampen zoals bosbranden in Australië en Californië blijken goed georganiseerde buurtnetwerken vaak effectiever in evacuaties en bescherming dan individuen die alleen handelen. Programma's zoals *Community Fireguard* en *Fire Safe Councils* laten zien dat samenwerking levens kan redden. Dit onderstreept dat sociale cohesie niet alleen emotionele steun biedt, maar ook letterlijk van levensbelang kan zijn in crisissituaties.

Oefening:

- ♦ Maak een lijstje van vijf mensen die je zou kunnen bellen in een noodsituatie. Zorg ervoor dat je contactgegevens hebt en afspraken maakt over wederzijdse hulp.
 - ♦ Sluit je aan bij een buurtinitiatief of vrijwillige crisisorganisatie.
 - ♦ Bespreek met familie en vrienden hoe jullie elkaar kunnen helpen bij verschillende noodscenario's.
-

Weerbaarheid is geen individuele prestatie – het is een collectieve kracht.

Mentale weerbaarheid in langdurige crises

Tot nu toe hebben we vooral gekeken naar acute noodsituaties: een overstroming, een stroomuitval of een aanslag waarbij je binnen seconden of minuten

moet handelen. Maar veel crises duren langer. Denk aan de coronapandemie, de energiecrisis, oorlogsdreiging of economische recessies. In zulke situaties is niet alleen acute stress een uitdaging, maar ook mentale uitputting. Langdurige crises hebben vaak een groter psychologisch effect dan kortdurende rampen. Niet de directe dreiging, maar de aanhoudende onzekerheid is het zwaarst.

Langdurige crises zijn heel belastend

Mensen zijn psychologisch ingesteld op korte stresspieken. Ons overlevingsinstinct – vechten, vluchten of bevriezen – is bedoeld om snel te reageren op dreiging, waarna het gevaar verdwijnt. Als een crisis weken, maanden of zelfs jaren aanhoudt, ontstaat er echter een ander soort mentale belasting. Wanneer een crisis lang aanhoudt, nemen mensen dreiging steeds minder serieus. Tijdens de coronapandemie hielden velen zich in het begin strikt aan de maatregelen. Na maanden van lockdowns en wisselende adviezen verslapte de discipline. Dit zag je ook in eerdere pandemieën, zoals de Spaanse griep in 1918. Aanhoudende stress kan het nemen van beslissingen ondermijnen. In langdurige crises maken mensen vaker irrationele keuzes. En dat was ook het beeld tijdens de economische crisis van 2008, toen een groot aantal mensen in paniek aandelen verkocht op het slechtste moment, of bij de energiecrisis van 2022, toen huishoudens dure contracten afsloten uit angst voor nog hogere prijzen. Verder kunnen door een crisis sociale spanningen toenemen.

Langdurige crises zetten groepen tegen elkaar op. Denk aan de polarisatie rondom vaccinatie, klimaatbeleid of geopolitieke spanningen. Dit maakt het moeilijker om samen te werken – terwijl collectieve weerbaarheid juist cruciaal is. In een langdurige crisis is mentale weerbaarheid niet alleen een kwestie van stressbestendigheid. Het is ook een kwestie van strategisch denken en emotionele stabiliteit.

Strategieën om mentaal sterk te blijven in langdurige crises

Hoe zorg je ervoor dat je mentaal overeind blijft als een crisis geen duidelijk einddatum heeft? Hier zijn enkele bewezen strategieën:

1. Behoud een gevoel van controle / Focus op wat je wél kunt beïnvloeden

Een van de grootste stressfactoren in langdurige crises is machteloosheid. Wanneer mensen het gevoel hebben dat ze geen invloed hebben op de situatie, neemt angst toe en raken ze sneller uitgeput. De sleutel? Focus op wat je wél kunt beïnvloeden. Tijdens de energiecrisis hadden bewoners geen invloed op de

gasprijzen, maar wél op hun eigen energiegebruik. Door slim om te gaan met verbruik, konden ze hun kosten drukken en dat gaf hen een gevoel van grip. In oorlogssituaties richten psychologen zich vaak op microdoelen: kleine, haalbare taken die mensen het gevoel geven dat ze nog steeds controle hebben over hun leven, zelfs in extreme omstandigheden.

Oefening:

- ♦ Maak een lijst van de dingen waar je je zorgen over maakt.
 - ♦ Zet daarachter: 'Kan ik hier invloed op uitoefenen?'
 - ♦ Zo ja: bedenk een actieplan.
 - ♦ Zo nee: laat het los en richt je aandacht op iets waar je wél controle over hebt.
-

Het verschil tussen machteloosheid en mentale weerbaarheid is of je je energie steekt in zaken die je kunt beïnvloeden.

2. Creëer routine en structuur | Ook als alles chaotisch is

Een van de eerste dingen die verdwijnt in langdurige crises is structuur. Mensen raken gedesoriënteerd en verliezen houvast. Dit leidt tot stress, besluiteloosheid en soms zelfs depressie. Een fors aantal mensen had tijdens de coronapandemie moeite met thuiswerken, omdat de grens tussen werk en privé vervaagde. Mensen zonder vaste routine voelden zich vaker lusteloos en verloren sneller hun motivatie. In crisisgebieden blijkt dat mensen die vasthouden aan dagelijkse gewoonten (zoals een vaste tijd om op te staan, eten en bewegen), mentaal veel beter overeind blijven dan mensen die hun ritme verliezen.

Oefening:

- ♦ Bepaal een minimale dagstructuur die je onder alle omstandigheden kunt volhouden. Bijvoorbeeld: opstaan op een vaste tijd, een dagelijkse wandeling maken, of vaste tijdstippen voor maaltijden aanhouden.
 - ♦ Maak een lijst van stabiele gewoontes: dingen die je kunt blijven doen, zelfs als de wereld om je heen verandert. Dit kunnen simpele rituelen zijn zoals het lezen van een boek voor het slapengaan of het bijhouden van een dagboek.
-

Routine geeft houvast, en houvast vergroot je weerbaarheid.

3. *Blijf sociaal verbonden / Isolement is funest*

In tijden van crisis hebben mensen elkaar harder nodig dan ooit, maar paradoxaal genoeg leidt stress vaak tot sociale terugtrekking. Tijdens langdurige lockdowns zagen we hoe eenzaamheid een sluipend probleem werd, met negatieve gevolgen voor mentale gezondheid. Uit onderzoek na de financiële crisis van 2008 bleek dat mensen die hun sociale netwerk actief onderhielden (zoals burens, vrienden, familie), mentaal sterker uit de crisis kwamen dan mensen die zich afsloten.

Oefening:

- ♦ Maak een lijst van de mensen met wie je regelmatig contact wilt houden – en plan dat contact bewust in.
- ♦ Bepaal een vorm van ondersteuning: hoe kun je anderen helpen, en hoe kunnen zij jou helpen?
- ♦ Besef dat crisisweerbaarheid geen soloproject is – samen sta je sterker.

Een veerkrachtige gemeenschap is de beste bescherming tegen langdurige ontwrichting. Niet alle psychische gevolgen van crises kunnen echter door individuen of sociale netwerken worden opgevangen. Voor mensen die te maken krijgen met ernstige mentale klachten, zoals angststoornissen, depressie of posttraumatische stress, is gespecialiseerde ondersteuning onmisbaar. In Nederland spelen verschillende initiatieven een belangrijke rol bij het versterken van mentale veerkracht en het bieden van eerste hulp bij psychische nood-situaties.

De rol van de ggz in crisisopvang

Mentale weerbaarheid betekent niet alleen dat je als individu stressbestendig bent, maar ook dat er in een samenleving een goed vangnet is voor mensen die psychologische ondersteuning nodig hebben. In Nederland speelt de psychische gezondheidszorg (ggz) een belangrijke rol in het bieden van crisisopvang en traumaverwerking na rampen en noodsituaties.

Wanneer iemand in acute psychische nood verkeert, zoals bij een zware paniekaanval of suïcidale gedachten, kan hij of zij terecht bij de crisisdienst van de ggz. Deze dienst is 24/7 bereikbaar en kan indien nodig direct hulp inschakelen, zoals een spoedopname of begeleiding door een crisisteam. Daarnaast biedt de ggz langdurige ondersteuning aan mensen die trauma's hebben opgelopen door een ramp of gewelddadige gebeurtenis. Dit gebeurde bijvoorbeeld na de MH17-ramp in 2014, waarbij veel nabestaanden en hulpverleners worstelden met de psychologische gevolgen van de tragedie. Door gespecialiseerde traumatherapie en rouwverwerking konden zij beter omgaan met de emotionele impact van deze ramp.

Mentale problemen zijn niet iets wat mensen alleen hoeven te dragen. Het is een collectieve verantwoordelijkheid waarbij professionele hulp een essentiële rol speelt. Door te weten welke hulp beschikbaar is en hoe je die kunt inschakelen, kunnen we als samenleving sterker en veerkrachtiger omgaan met psychische belasting in tijden van crisis.

Naast gespecialiseerde zorg is het ook belangrijk dat mensen in hun directe omgeving psychische nood kunnen herkennen en hierop reageren. Mental Health First Aid (MHFA) biedt een laagdrempelige manier om eerste hulp te verlenen bij psychische problemen en draagt zo bij aan een bredere maatschappelijke weerbaarheid.

Mental Health First Aid (MHFA)

MHFA biedt in Nederland kennis en vaardigheden om eerste hulp te bieden bij psychische klachten in de omgeving – op het werk, in de wijk of op scholen. De kernpunten van deze aanpak zijn:

- Signalen herkennen| Leer de vroege tekenen van mentale klachten, zoals depressie, angst of psychoses, te onderscheiden.
- Gesprekstechnieken toepassen| Weet hoe je een open gesprek aangaat en hoe je iemand steun kunt bieden zonder oordeel.
- Actief handelen| Begrijp wat je kunt doen om iemand te helpen, en wanneer professionele hulp nodig is.
- Stigma doorbreken| Door mentale gezondheid bespreekbaar te maken, help je bij het creëren van een open en ondersteunende samenleving.

MHFA biedt specifieke trainingen voor verschillende doelgroepen, zoals het bedrijfsleven, onderwijs, zorg en gemeenten.
Zie verder: mhfa.nl.



Herstellen na een crisis: de lange weg terug

Een crisis eindigt niet op het moment dat de acute dreiging voorbij is. Vaak begint dan pas een nieuwe uitdaging: het verwerken van de gebeurtenis en het opbouwen van een nieuwe balans. Dit geldt zowel voor individuen als voor gemeenschappen.

De psychologische nasleep van crises

Uit evaluatie van rampen en crisissituaties blijkt dat een aanzienlijk aantal mensen pas echt mentale problemen ontwikkelt als de crisis voorbij is. Dit fenomeen zien we terug in verschillende vormen. Een bekend voorbeeld is *post-crisis depressie*: na een langdurige periode van stress kan een gevoel van leegte en uitputting ontstaan. Mensen die tijdens de crisis goed functioneerden, kunnen daarna juist last krijgen van motivatieverlies en futloosheid. Daarnaast is er *overlevingsschuld*. Wie een ramp heeft meegemaakt waarin anderen omkwamen of ernstig getroffen werden, kan worstelen met gevoelens van schuld en onzekerheid (“Waarom ik wel, en zij niet?”)

Dit was zichtbaar na de Bijlmerramp in 1992, toen een vrachtvliegtuig op een flatgebouw in Amsterdam-Zuidoost was neergestort. Overlevenden en nabestaanden kampen jarenlang met psychische klachten en schuldgevoelens. Velen kregen te maken met PTSS, mede omdat de overheid destijds onvoldoende nazorg bood. De ramp benadrukte hoe belangrijk het is om niet alleen fysieke, maar ook mentale hulp te bieden na een crisis. Ook *verlies van richting* is een veelvoorkomende uitdaging. Na een crisis moeten mensen hun leven opnieuw vormgeven, wat extra moeilijk kan zijn als hun omgeving is veranderd – bijvoorbeeld door een natuurramp, oorlog of langdurige economische crisis. De Bijlmerramp toonde ook aan hoe een crisis een hele gemeenschap langdurig kan beïnvloeden. Veel bewoners voelden zich in de jaren na de ramp in de steek gelaten door de overheid en vochten voor erkenning van hun klachten. Pas jaren later werden er structurele hulpmaatregelen getroffen.

Een veelvoorkomende valkuil is de verwachting dat alles snel weer normaal wordt. In werkelijkheid kost herstel tijd, soms maanden of jaren. Mentale weerbaarheid betekent dat je acceptatie combineert met actie: erkennen dat het moeilijk is, maar stap voor stap verder gaan.

De rol van overheden en gemeenschappen bij mentaal herstel

Het mantra van dit boek is dat weerbaarheid geen individuele aangelegenheid is – een samenleving als geheel moet weerbaar zijn. Overheden, gemeenschappen en sociale structuren spelen een cruciale rol in het helpen van mensen om na een crisis weer op te krabbelen.

1. Toegankelijke hulp en psychologische ondersteuning

Na grote rampen wordt in veel landen psychische zorg aangeboden aan getroffen. Denk aan de ondersteuning voor nabestaanden van MH17 of de psychosociale hulp na de aardbevingen in Groningen. Dit soort zorg moet breed toegankelijk en laagdrempelig zijn. Mentale gezondheidszorg in crisistijd is van groot belang. Tijdens de coronapandemie nam het aantal mensen met angst- en depressieve klachten fors toe, maar wachtlijsten in de ggz waren lang. Overheden moeten zorgen dat in tijden van crisis mentale zorg niet achterblijft op fysieke zorg.

Wat jij kunt doen:

- Wees je bewust van de impact van crises op je eigen mentale gezondheid. Zoek op tijd hulp als je merkt dat je klachten ervaart.
- Steun mensen in je omgeving die worstelen met de nasleep van een crisis. Soms is een luisterend oor al voldoende.

2. *Crisiscommunicatie en informatievoorziening*

Transparante communicatie is van levensbelang. Gebrek aan duidelijke informatie leidt vaak tot onnodige angst en stress. Verder is het nodig om problemen tijdig te erkennen. Overheden hebben de neiging om problemen in eerste instantie te bagatelliseren ('er is niets aan de hand') en later plotseling drastische maatregelen te nemen. Dit zagen we in de aanloop naar de coronapandemie en zeker ook bij de aardbevingsschade in Groningen. Vroegtijdige, eerlijke communicatie helpt mensen om zich beter mentaal voor te bereiden.

Wat jij kunt doen:

- Kies bewust je informatiebronnen. Niet alle media en sociale platforms zijn even betrouwbaar.
- Leer feiten van meningen te onderscheiden en wees kritisch op overdreven pessimistische scenario's of juist sussende praatjes.

3. *Sociale netwerken en collectieve weerbaarheid*

Een weerbare samenleving begint bij sterke gemeenschappen. Dit betekent allereerst het bouwen aan veerkrachtige buurten. Wijken en dorpen waarin mensen elkaar kennen en helpen, herstellen sneller van crises. Mentale weerbaarheid moet al vroeg worden ontwikkeld. Scholen kunnen kinderen leren omgaan met stress en crisisdenken, en werkgevers kunnen investeren in mentale veerkracht van hun personeel.

Wat jij kunt doen:

- Sluit je aan bij buurtinitiatieven en lokale netwerken. Sterke gemeenschappen zijn minder afhankelijk van externe hulp.
- Ondersteun vrijwilligersinitiatieven en crisisopvang, zowel in normale tijden als tijdens rampen.

Wat kun jij zelf doen? Mentale weerbaarheid als levenshouding

Mentale weerbaarheid stopt niet bij één crisis – het is een manier van leven. Hoe beter je hierin wordt, hoe sterker je staat bij toekomstige tegenslagen. Hier zijn drie eenvoudige principes om in je dagelijks leven toe te passen:

1. Blijf mentaal flexibel

Weerbaarheid gaat niet alleen over ‘sterk blijven’ – het gaat over aanpassen aan verandering. Mensen die rigide vasthouden aan hoe dingen ‘hoorden te zijn’, hebben meer moeite met herstel na een crisis. Oefen jezelf in omdenken: als iets niet meer mogelijk is, wat is dan een nieuw alternatief? En train jezelf om sneller los te laten wat je niet kunt veranderen en je energie te richten op nieuwe kansen.

2. Zorg voor een ‘mentaal noodpakket’

Net zoals je een fysieke noodvoorraad hebt, kun je ook een mentale gereedschapskist aanleggen (zie ook bijlage 1). Ken je eigen stresssignalen – weet hoe je reageert onder druk en wat je helpt om te kalmeren. Vraag je ook af: heb ik een lijst van steunpersonen – mensen met wie je kunt praten als je het moeilijk hebt. Bepaal ook je ‘ankerpunten’ – rituelen of gewoonten die je houvast geven, zoals meditatie, sporten of schrijven.

3. Blijf leren en blijf je ontwikkelen

Mentale weerbaarheid is een vaardigheid die je steeds verder kunt versterken. Lees over psychologie, crisismanagement en stressbestendigheid. Doe aan zelfreflectie: wat kun je beter doen bij een volgende uitdaging? En niet in de laatste plaats: oefen scenario’s en denk vooruit. Door continu te investeren in je mentale weerbaarheid, ben je beter voorbereid op de crises van de toekomst – groot of klein.

Verder lezen

Arq Kenniscentrum (2023). *Multidisciplinaire Richtlijn Psychosociaal Crisismanagement*.

<https://tinyurl.com/yrzy8863>



Mental Health First Aid Nederland (MHFA). *Eerste hulp bij psychische problemen*.

<https://mhfa.nl>



Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.

<https://tinyurl.com/2mnvwmmr>



Meer lezen over veerkracht?

Kijk op www.sociaaldigitaal.nl



Bijlage

Mentaal Noodpakket

Praktische handvatten voor mentale weerbaarheid en ondersteuning in crisissituaties

Waarom dit pakket?

Een groot aantal mensen bereidt zich fysiek voor op crisissituaties – met voedselvoorraden, EHBO-kits en evacuatieplannen. Mentale weerbaarheid is echter net zo belangrijk. Angst en stress kunnen je verlammen, terwijl kalmte en helder denken juist het verschil maken.

Dit pakket helpt jou om:

- mentaal voorbereid te zijn op moeilijke situaties;
- stress te beheersen en overbelasting te voorkomen;
- jouw gemeenschap te versterken door samen te werken;
- eerste hulp te bieden bij psychische nood.

Langdurige crises – zoals een klimaatramp, pandemie of conflict – vergen extra mentale weerbaarheid. Hoe langer een crisis duurt, hoe zwaarder de psychische belasting.

Dit helpt je om:

- grip te houden op een onvoorspelbare situatie;
- stress en uitputting op de lange termijn te voorkomen;
- eerste hulp te bieden bij psychische nood;
- jouw persoonlijke mentale noodplan op te stellen.

Dit noodpakket volgt richtlijnen van onder andere de WHO en het Rode Kruis en bevat direct toepasbare technieken en oefeningen.

Inhoudsopgave

1. Wat is mentale veerkracht en waarom is het belangrijk?
2. Hoe blijf je kalm en helder denken?
 - ademhalingsoefeningen;
 - snelle reset bij paniek;
 - oefening: jouw stresssignalen herkennen.

3. Samen sterker: Hoe help je jezelf en anderen?
 - gemeenschapskracht in crisissituaties;
 - oefening: wie kun jij bellen of schrijven?;
 - oefening: wat heb jij te bieden?
4. Specifieke groepen ondersteunen
 - kinderen;
 - ouderen;
 - mensen met een beperking of chronische ziekte;
 - mensen met weinig financiële ruimte.
5. Langdurige crises doorstaan
 - structuur en routine als houvast;
 - omgaan met langdurige onzekerheid;
 - oefening: wat geeft jou stabiliteit?
6. Eerste hulp bij psychische nood
 - signalen van overbelasting herkennen;
 - hoe help je iemand met angst of paniek?
 - wanneer is professionele hulp nodig?
 - oefening: signalen van overbelasting herkennen.
7. Jouw persoonlijke mentale noodplan
 - wat heb jij nodig om sterk te blijven?;
 - wie zijn jouw steunpilaren?;
 - jouw crisisplan op 1 A4.
8. Belangrijke telefoonnummers en hulpdiensten
 - landelijke en regionale contactgegevens voor noodsituaties;
 - oefening: vul jouw lokale noodnummers en contactpersonen in.
9. Samenvattende checklist
10. Extra praktische tips: omgaan met kinderen in crisissituaties en mensen die geen Nederlands spreken.

1. Wat is mentale weerbaarheid en waarom is het belangrijk?

Mentale weerbaarheid betekent onder druk kalm blijven en effectief handelen. Je voelt nog steeds stress, maar weet wat je kunt/moet doen en hoe je weer opkrabbelt.

Waarom is mentale weerbaarheid belangrijk?

- helder nadenken onder druk;
- voorkomen van mentale uitputting en stressophoping;
- beter omgaan met langdurige onzekerheid;
- makkelijker hulp geven én ontvangen.

Reflectieoefening: Hoe reageer jij op stress?

- Ik ga direct in de actiestand en probeer alles op te lossen.
- Ik trek me terug en wacht af.
- Ik raak snel in paniek.
- Ik blijf redelijk kalm en zoek oplossingen.
- Anders, namelijk: _____

Door deze oefening te doen, krijg je inzicht in je eigen reactiepatronen. Dit helpt om beter voorbereid te zijn op een crisissituatie.

2. Hoe blijf je kalm en helder denken?

Bij acute stress schakelt ons lichaam over op de ‘vechten, vluchten of bevriezen’-reactie. Dit is een natuurlijke overlevingsstrategie, maar in veel moderne crisissituaties is een kalme en doordachte reactie effectiever.

Ademhalingsoefeningen

Ademhaling beïnvloedt je zenuwstelsel direct en helpt je te kalmeren.

- 4-7-8 ademhaling
Adem 4 seconden in • Houd 7 seconden vast • Adem 8 seconden uit.
- Box breathing (vierkant-ademhaling)
Adem 4 seconden in • Houd 4 seconden vast • Adem 4 seconden uit •
Houd 4 seconden vast.

Grondingsoefening bij paniek 5-4-3-2-1

Gebruik je zintuigen om jezelf te kalmeren:

- Kijk naar 5 dingen om je heen.
- Raak 4 objecten aan.
- Luister naar 3 geluiden.
- Ruik 2 geuren.
- Proef 1 ding.

Deze techniek brengt je aandacht terug naar het hier en nu.

3. Samen sterker: Hoe help je jezelf en anderen?

Crisis doorsta je niet alleen. Familie, buren en collega's helpen je veerkrachtiger te blijven.

Gemeenschapskracht in crisissituaties

- Ken je buren: wie heeft extra hulp nodig?
- Maak afspraken: wie helpt wie bij een crisis?
- Bied mentale steun: een luisterend oor kan net zo belangrijk zijn als praktische hulp.
- Deel kennis en vaardigheden: EHBO, koken zonder gas, omgaan met stress – samen weet je meer.

Oefening: Wie kun jij bellen of schrijven?

Noteer niet alleen telefoonnummers, maar ook postadressen voor het geval telefoons en internet niet werken.

Naam	Telefoonnummer	Postadres
1.		
2.		
3.		

Door dit op papier te hebben, kun je in noodsituaties alsnog contact opnemen met belangrijke personen.

4. Specifieke groepen ondersteunen

Kinderen

- Leg duidelijk en eerlijk uit wat er gebeurt, zonder hen bang te maken.
- Geef kleine taken om hen het gevoel van controle te geven.
- Houd vaste routines aan, zoals eten en slapen op vaste tijden.

Ouderen

- Help met het opstellen van een simpel noodplan.
- Noteer belangrijke telefoonnummers en postadressen op papier.
- Spreek af wie regelmatig checkt of alles goed gaat.

Mensen met een beperking of chronische ziekte

- Controleer of er een noodvoorraad is voor medicatie en hulpmiddelen.
- Maak een plan voor situaties waarin reguliere zorg tijdelijk wegvalt.
- Zorg dat burens of familie weten welke extra hulp nodig is.

Mensen met weinig financiële ruimte

- Bespreek creatieve oplossingen zoals voedsel delen of samen energie besparen.
- Kijk of er lokale initiatieven zijn die kunnen helpen.
- Wissel spullen of diensten uit om kosten laag te houden.

Oefening: wie in jouw omgeving heeft extra hulp nodig?

- Ouderen
- Kinderen
- Mensen met een beperking
- Anderen: _____

Bedenk hoe jij hen kunt ondersteunen en maak afspraken.

5. Langdurige crises doorstaan

Niet alle crises zijn van korte duur. Situaties zoals een pandemie, langdurige economische onzekerheid of een conflict kunnen maanden of zelfs jaren aanhouden. Dit vraagt om extra mentale weerbaarheid.

Structuur en routine als houvast

- Behoud een dagelijks ritme: vaste momenten voor eten, bewegen en ontspanning helpen je mentale stabiliteit te behouden.
- Beperk je nieuwsconsumptie: te veel negatieve berichten kunnen stress verergeren. Kies één of twee betrouwbare bronnen en check het nieuws maximaal twee keer per dag.
- Houd contact met anderen: isolatie vergroot stress. Plan contactmomenten in, al is het maar via een briefje, een telefoontje of een wandeling samen.

Omgaan met langdurige onzekerheid

Bij langdurige crises neemt stress vaak toe naarmate de situatie voortduurt. Dit kan zich uiten in uitputting, machteloosheid of zelfs het negeren van de ernst van de situatie.

- Focus op waar je wél invloed op hebt: bijvoorbeeld je eigen gedrag, je dagindeling en hoe je met anderen omgaat.
- Verdeel energie over de lange termijn: probeer niet alles in één keer op te lossen. Plan rustmomenten in.
- Accepteer dat verandering en onzekerheid erbij horen: hoe flexibeler je mindset, hoe beter je kunt omgaan met een lange crisis.

Oefening: wat geeft jou stabiliteit?

Maak een lijst van drie dingen die jou houvast geven, zelfs als de situatie om je heen chaotisch is. Denk aan routines, rituelen of bepaalde activiteiten.

1. _____
2. _____
3. _____

6. Eerste hulp bij psychische nood

Mentale problemen kunnen net zo ingrijpend zijn als fysieke. Herken signalen van overbelasting bij jezelf en anderen.

Signalen van mentale overbelasting

Mensen die langdurig onder stress staan, kunnen last krijgen van:

- slaapproblemen
- prikkelbaarheid of stemmingswisselingen
- zich overweldigd of machteloos voelen
- vermijden van sociale contacten
- concentratieproblemen

Als je deze signalen herkent, is het belangrijk om tijdig maatregelen te nemen.

Hoe help je iemand met angst of paniek?

- Blijf rustig en praat langzaam en duidelijk.
- Laat de ander focussen op ademhaling (zie oefeningen bij punt 2).
- Stel eenvoudige vragen: wat is nu het belangrijkste?
- Vermijd uitspraken als ‘Kalmere’ of ‘Stel je niet aan’ – deze werken vaak averechts.

Wanneer is professionele hulp nodig?

Schakel direct hulp in bij:

- suïcidale gedachten of zelfverwonding
- volledige terugtrekking en geen reactie meer
- aanhoudende extreme angst of depressie

Oefening: signalen van overbelasting herkennen

Schrijf op:

- Hoe merk je bij jezelf dat je te veel stress hebt?
- Hoe merk je dat iemand in jouw omgeving overbelast raakt?
- Wat kun je doen om jezelf of die persoon te helpen?

7. Jouw persoonlijke mentale noodplan

Iedereen reageert anders op een crisis. Daarom is het belangrijk om nu al te bedenken wat jij nodig hebt om sterk te blijven.

Wat heb jij nodig om sterk te blijven?

Maak een lijst van vijf dingen die jou helpen om rustig en weerbaar te blijven:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Wie zijn jouw steunpilaren?

Schrijf de namen op van de mensen die voor jou belangrijk zijn in moeilijke tijden. Noteer ook hun telefoonnummer en postadres voor het geval digitale communicatie niet werkt.

Naam	Telefoonnummer	Postadres
1.		
2.		
3.		

Jouw crisisplan op één A4

Gebruik deze ruimte om je persoonlijke mentale noodplan samen te vatten. Dit kan een combinatie zijn van noodcontacten, routines, stressverlagende technieken en acties die jou helpen kalm te blijven.

8. Belangrijke telefoonnummers en hulpdiensten

- 112 – Algemeen alarmnummer
- 113 – Zelfmoordpreventie | 0800-0113 | 113.nl
- 0900-8844 – Politie (geen spoed, wel hulp nodig)
- 0800-7000 – Meld Misdaad Anoniem
- Ggz-crisisdienst – Zoek het nummer van jouw regio op

Hulpdienst	Telefoonnummer
Huisarts	
Ziekenhuis	
Vertrouwenspersoon	

Slotgedachte: weerbaarheid begint vandaag

Door dit pakket in te vullen en ermee aan de slag te gaan, sta je sterker in elke crisis. Samen zijn we weerbaar. Samen kunnen we elke crisis aan.

9. Samenvattende checklist: 10 Stappen naar mentale weerbaarheid

De belangrijkste acties om voorbereid te zijn op mentale uitdagingen in een crisis:

1. *Ken je stresssignalen* | Weet hoe jouw lichaam en geest reageren op stress (bijv. gespannen spieren, paniekgedachten) en hoe je jouw mentale weerbaarheid kunt versterken.
2. *Gebruik ademhalingstechnieken* | Oefen de 4-7-8 ademhaling of de grondings-oefening om kalm te blijven.
3. *Houd een dagelijkse routine aan* | Sta op vaste tijden op, eet regelmatig en plan ontspanning in.
4. *Beperk nieuwsconsumptie* | Check nieuws niet vaker dan 1-2 keer per dag om overbelasting te voorkomen.
5. *Onderhoud sociale contacten* | Maak een lijst met mensen bij wie je steun kunt vinden en onderhoud contact, ook bij netwerkuitval.
6. *Zorg voor een mentale 'noodkoffer'* | Verzamel dingen die jou kalmeren, zoals een dagboek, muziek of inspirerende quotes.
7. *Ken je steunpilaren* | Noteer de contactgegevens en postadressen van mensen die jou kunnen helpen en omgekeerd.
8. *Denk in oplossingen, niet in problemen* | Focus op wat je wél kunt beïnvloeden en breek grote problemen op in kleine, behapbare stappen.
9. *Wees er voor anderen* | Een klein gebaar, zoals een luisterend oor bieden, kan veel betekenen voor iemand in nood.
10. *Weet waar je hulp kunt krijgen* | Zorg dat je de telefoonnummers van hulpdiensten en mentale zorgverleners bij de hand hebt.

10. Extra praktische tips

Omgaan met kinderen

Kinderen ervaren crises op een andere manier dan volwassenen. Hun wereld kan ineens onzeker aanvoelen. Dit zijn enkele belangrijke tips:

1. Blijf kalm en voorspelbaar | Kinderen nemen emoties over van volwassenen. Als jij rustig blijft, geeft dat hun een gevoel van veiligheid.
2. Geef duidelijke, eerlijke uitleg | Pas je taal aan aan de leeftijd van het kind. Zeg bijvoorbeeld: 'Er is een grote storm geweest en daarom is de stroom even uit, maar we hebben kaarsen en we blijven samen.'
3. Laat hen kleine taken doen | Geef kinderen eenvoudige, zinvolle taken zoals het tellen van voorraden of het opvouwen van dekens. Dit geeft een gevoel van controle.
4. Houd vertrouwde routines vast | Vaste eet- en slaaptijden geven houvast, zelfs als de situatie chaotisch is.

5. Gebruik afleiding en spel | Speel spelletjes, teken of lees een boek voor om angst te verminderen.
6. Luister zonder te minimaliseren | Als een kind zich zorgen maakt, zeg dan niet 'Dat is niet erg', maar vraag 'Wat maakt je bang?' en geef geruststelling.
7. Creëer een veilige plek | Als de situatie het toelaat, zorg dan voor een rustige hoek met een knuffel, kussen of vertrouwde spullen waar een kind zich kan terugtrekken.

Omgaan met mensen die geen Nederlands spreken

In een noodsituatie kan taal een barrière vormen, vooral voor nieuwkomers, expats of toeristen die geen Nederlands spreken. Toch is het belangrijk dat iedereen toegang heeft tot de juiste hulp en informatie.

Wat kun je doen?

1. *Blijf rustig en gebruik eenvoudige taal* | Praat langzaam, vermijd moeilijke woorden en herhaal belangrijke punten.
2. *Gebruik gebaren en visuele hulpmiddelen* | Wijs naar objecten of teken eenvoudige pictogrammen. Dit helpt bij basiscommunicatie.
3. *Vertaalbasis voorbereiden* | Maak een lijst met belangrijke zinnen en vertaal deze vooraf in verschillende talen die in jouw omgeving veel voorkomen (bijvoorbeeld Engels, Arabisch, Oekraïens of Turks).
4. *Gebruik vertaalapps* | Google Translate of een vergelijkbare vertaalapp kunnen helpen, vooral als je woorden of korte instructies wilt overbrengen.
5. *Zoek iemand die kan tolken* | Vraag of een buur, collega of vrijwilliger kan helpen bij de communicatie.
6. *Ken meertalige hulpbronnen* | Websites zoals rodekruis.nl en vluchtelingenwerk.nl hebben informatie in meerdere talen. Verwijs mensen door naar deze bronnen als dat kan.
7. *Blijf geduldig* | Onthoud dat iemand in een crisis extra stress kan ervaren en mogelijk moeite heeft met het verwerken van informatie, zelfs in een taal die ze een beetje begrijpen.

Meer lezen:

Samen Weerbaar

**Strategieën voor persoonlijke
en gemeenschappelijke kracht
in tijden van crisis**

Dr. Jaap van der Stel

ISBN 9789085604099

188 pagina's

Paperback



Samen Weerbaar biedt concrete strategieën om beter voorbereid te zijn. Dit boek laat zien hoe je je eigen weerbaarheid vergroot en hoe gemeenschappen samen sterker staan. Het combineert inzichten uit psychologie, sociologie, economie en technologie en vertaalt die naar praktische handvatten.

Met heldere uitleg, praktijkvoorbeelden en direct toepasbare adviezen helpt *Samen Weerbaar* je om voorbereid te zijn op onzekere tijden. Niet vanuit angst, maar met vertrouwen en actie. Weerbaarheid is geen luxe, maar een noodzaak. Lees dit boek en leer hoe je stabiele weerbaarheid kunt realiseren.

Informatie & bestellen: swpbook.com/2739

Of via iedere boekhandel

