



Joanne Mouthaan

COLUMN

## Waar was jij toen...

Meestal vragen we dit elkaar bij een voetbalfinale, een ramp, een ervaring die de wereld in een ander perspectief zet. Het belang van het thema van deze Impact, Generaties, is voor mij echt een gevalletje 'waar was jij toen'.

Het was op een internationaal psychotraumacongres, en ik zat bij een sessie over de vicieuze cirkel van seksueel geweld. En ja, je kunt het een pats-boem moment noemen. Waarom het niet eerder was gebeurd, geen idee. Waarschijnlijk is dat het verschil tussen iets kennen en iets weten. En toch landde het pas daar, op dat moment, echt: niemand is een onbeschreven blad. Op het moment van je geboorte staan de ervaringen van je voorouders geëtsd in de vezels van je lichaam. Voor de meesten van ons worden diezelfde ervaringen ook in gedrag doorgegeven. Je hardware verwacht al een bepaalde software te kunnen runnen. En die software heeft vervolgens ook een verwachte output. Wat jouw ouders meemaakten, wat hun ouders meemaakten en hoe zij ermee zijn omgegaan, maakt deel uit van hoe jij nu omgaat met wat je meemaakt. Dat kan je kwetsbaar maken, maar ook veerkrachtig.

*Niet alleen wat je is overkomen, ook wat je hebt overkomen, geef je door.*



Nieuwe generaties bouwen voort op de fundamenten van de eerdere en kunnen die ook verstevigen. Fascinerende materie voor alle vezels van het psychotraumaveld, van preventie tot diagnostiek en behandeling, en die ook op het gebied van kennisdeling en kennisoverdracht binnen de NtVP stof tot nadenken geeft. Wat we nu doen, legt de basis voor de toekomst. Hoe zorgen we ervoor dat de volgende generatie psychotrauma-professionals goed toegerust is om hierop voort te bouwen? Kijk, luister en praat graag mee in dit jubileumjaar over de fundamenten en de bouwstenen door de eerdere en toekomstige NtVP-generaties. Ben jij erbij?

### Over NtVP

De Nederlandstalige Vereniging voor Psychotrauma (NtVP) is een onafhankelijke vereniging, die streeft naar continue kwaliteitsverbetering op het gebied van psychotraumatologie voor diegenen die zich professioneel of binnen een professionele organisatie met psychotrauma bezighouden.

De NtVP maakt deel uit van de Europese vereniging voor Psychotrauma (ESTSS). De ESTSS heeft verbindingen met een groot aantal nationale verenigingen, waardoor een Europees breed netwerk van Psychotrauma verenigingen ontstaat.



### COLOFON

Dit katern wordt verzorgd door de werkgroep  
Communicatie van de Nederlandstalige Vereniging  
voor Psychotrauma.

Redactie: Joanne Mouthaan  
Contact: [info@NtVP.nl](mailto:info@NtVP.nl)  
© NtVP 2021



# De generaties van de NtVP

door Sophie van Leeuwen en Joanne Mouthaan

Al vijftien jaar zet de NtVP zich in voor betere zorg en kennisverspreiding van de psychotraumatologie. In het vorige katern keken we vooruit naar de doelen die we hebben voor de toekomst. Minstens even belangrijk is het om stil te staan bij de groei die we hebben doorgemaakt. Immers: door onze voorgangers te eren kunnen we blijven leren. Een kort geschiedenislesje.

## Een vereniging in eigen taal

Inmiddels kunnen vakgenoten uit meer dan twintig Europese landen lid worden van een nationale of taalspecifieke vakvereniging voor psychotrauma, maar eigenlijk is dit een redelijk recente ontwikkeling. In 1993 werd de *European Society for Traumatic Stress Studies* (ESTSS.org) opgericht. Destijds nog geen overkoepelende organisatie voor verenigingen uit verschillende landen, maar een individuele ledenvereniging. In 2006 richtten Thea de Jong, Ton de Wijs, Jan-Wilke Reerds en Berthold Gersons naar eerder voorbeeld van onze oosterburen een vakvereniging in de eigen taal op, de Nederlandstalige Vereniging voor Psychotrauma. Vakspecifieke informatie in de eigen taal bleek een grote behoefte te vervullen en vele Europese landen volgden het Duits- en Nederlandstalige voorbeeld op. Mede in erkenning voor de linguïstische en culturele verschillen en rijkdom binnen Europa werd de ESTSS de verbindende factor tussen deze verenigingen.

## Vruchtbare grond

De Nederlandse bodem bleek vruchtbare grond voor verdieping op het gebied van psychotrauma. Enerzijds

was er in de gezondheidszorg en bij het bredere publiek toenemende aandacht voor, mede door de oprichting van Centrum '45 in 1973. Anderzijds speelden de georganiseerdheid van onze onderzoekscultuur en de groeiende populariteit van EMDR-behandelingen in Nederland een belangrijke rol. Inhoud, en niet methode, was het leidende principe: wat is trauma, welke gevolgen heeft trauma voor mensen, en wat kan je daaraan doen op het niveau van het individu en de samenleving? Nog steeds is dit voor de vereniging een belangrijk speerpunt en een blijvend onderscheidend kenmerk van andere, op methode gerichte psychotherapieverenigingen. In de Psychotrauma Masterclass Serie die in het eerste kwartaal van 2021 werd georganiseerd in samenwerking met Psyflicx, ARQ Centrum'45 en Reinier van Arkel, is een breed scala aan behandelmethoden voor verschillende doelgroepen besproken.

## Goede zorg onderscheiden van beunhazerij

Ook op het gebied van certificering besloot de NtVP het Duitse voorbeeld te volgen. Het certificeringsprogramma was daar heel succesvol en werd vanuit overheidswege erkend. De NtVP wilde met een certificering tot psycho-



traumatherapeut de kwaliteit van Nederlandse traumazorg waarborgen, door criteria te formuleren die kwalitatieve zorg weergeven. Goede zorg van beunhazerij onderscheiden dus. Ton de Wijs vervulde hierin een sleutelrol en stelde commissies in voor certificering en accreditatie. De accreditatiecommissie toetst of geboden onderwijs aan de kwaliteitscriteria van NtVP voldoet. In de loop van de jaren is het certificeringsprogramma uitgewerkt en geïmplementeerd met een groeiend aantal leden dat zich wilde laten certificeren. Vijf jaar geleden stond de teller op 80 geregistreerde psychotraumatherapeuten. Inmiddels zijn dat er meer dan 270. Momenteel wordt er gewerkt aan een herregistratietraject vanuit de wens en de noodzaak om de vakkennis actueel te houden.

Goede zorg voor psychotrauma is niet beperkt tot psychologische behandeling. Er is een toenemende behoefte om heldere kwaliteitscriteria op te stellen en te toetsen voor GGZ-professionals uit het brede werkveld van de psychotraumazorg. Als eerste is daarom een accreditatie- en certificeringstraject voor psychosociale nuldelijns ondersteuning opgezet voor instellingen die de opvang na rampen en crises organiseren. Ook leggen we momenteel de hand aan de kwaliteitseisen voor psychotraumazorg door hbo-professionals en verkennen we de opzet van een certificeringstraject voor psychotraumazorg aan kinderen en jeugdigen.

Ook op Europees niveau werkt de NtVP mee aan certificering. Trudy Mooren, Ton de Wijs en Kyra Cornelissen hebben bijgedragen aan het ESTSS-certificeringsprogramma voor psychotraumatherapeuten en een vertaling van het Nederlandse curriculum. Met name landen waarin psychotraumaklachten nog niet als zodanig erkend worden, hebben behoefte aan kwaliteitsbepaling en training.

Zo werken Rolf Kleber, Ton de Wijs en Trudy Mooren in samenwerking met ESTSS aan een training in psychotraumatologie in Oekraïne. Parallel is bij de ESTSS een programma voor kinderen en jeugdigen in ontwikkeling.

### **Behoeftte aan communicatie**

Met de stijging van het ledenaantal – van 420 in 2016 naar 640 anno nu – groeide ook het bereik, en daarmee veranderde de behoefte aan communicatie met en tussen de leden. In 2015 werd de communicatiecommissie opgericht met de taak informatie te verspreiden vanuit de vereniging en ontwikkelingen in het vakgebied te monitoren en te delen. De commissie groeide en bestaat inmiddels uit acht vrijwilligers en twee communicatiemedewerkers die zich inzetten voor de nieuwsbrief, website en sociale mediakanalen. Ook de nieuwsbrief werd voller en rijker; het verenigingsnieuws werd uitgebreid met interviews met experts, externe betrekkingen en verslagen van nationale en internationale activiteiten en evenementen. LinkedIn en Twitter werden steeds frequenter ingezet. Inmiddels wordt de nieuwsbrief verstuurd naar 950 ontvangers en worden er via het LinkedIn-account van de vereniging op dagelijkse basis berichten gedeeld met meer dan 7000 connecties.

### **Een nieuwe website**

In 2016 werd de nieuwe website gelanceerd met als doel de leden goede toegang te geven tot informatie uit het vakgebied en op de hoogte te brengen van de ontwikkelingen binnen de vereniging. Inmiddels wordt de website druk bezocht en weten mensen uit het veld deze te vinden om onder andere op de hoogte te blijven van nieuws, evenementen en lopend onderzoek, meetinstrumenten te raadplegen en inhoudelijke artikelen en blogs te lezen. Ook mensen die op zoek zijn naar een psychotraumatheapeut of informatie over trauma weten de website steeds beter te vinden. Toch zijn we van mening dat de website toe is aan een update en dat staat dan ook op de planning, naar aanleiding van het ledenonderzoek dat een aantal maanden terug is uitgevoerd.

***Dankzij onze voorgangers hebben we kunnen groeien tot waar we nu staan en zullen de generaties hierna deze groei verder voortzetten. Voor de nieuwe NtVP generatie staat een brede oriëntatie op het psychotraumawerkveld voorop, samen met de verdere professionalisering van de verenigingsprocessen. Op naar de volgende vijftien jaar!***

## Gezond werken in tijden van zware mentale belasting

# Wat kunnen organisaties leren van Defensie?

In de Supervisie rubriek beantwoorden experts uit het netwerk van NtVP uw vragen over onderwerpen uit het brede werkveld van de psychotraumazorg. Hebt u een vraag over indicatiestelling, behandeling of wetenschap over psychotrauma? Stuur hem naar [info@NtVP.nl](mailto:info@NtVP.nl) onder vermelding van Impact Supervisie.

### De vraag

Het afgelopen pandemiejaar heeft aan organisaties duidelijk gemaakt dat gezond werken staat of valt met goede voorbereiding op en opvang na mentaal belastende omstandigheden. Van Defensie medewerkers wordt verwacht dat ze inzetbaar blijven, ondanks de fysieke en mentale uitdagingen. Als zorgprofessional vraag ik me af welke wetenschappelijk gefundeerde principes Defensie hierbij toepast. Deze principes zijn vast ook te vertalen naar andere organisaties, waar medewerkers onder bijzondere omstandigheden moeten werken en de inzetbaarheid op peil moet blijven. Met andere woorden, wat kunnen organisaties leren van deze lessen van Defensie?

*Anoniem*

### Antwoord van de experts

Vanaf het begin van de COVID-19 periode krijgen we bij Defensie vragen over hoe we medewerkers voorbereiden op en opvangen na zware mentale belasting. Als Defensie organisatie hebben we jaren ervaring met medewerkers die in binnen- en buitenland in intensieve omstandigheden werkzaam zijn en moeten blijven. Vanuit wetenschappelijk onderzoek en 'best practices' hanteren we de volgende punten:

#### Stress normaliseren

'Stress is een normale reactie op een abnormale situatie' is een van de uitgangspunten tijdens lessen en trainingen. Stress heeft naast negatieve ook positieve kanten en hoort bij het werk [1,2]. Stress geeft focus en stelt iemand in staat meer aan te kunnen dan vooraf gedacht. Omgaan met stress vergt mentale vaardigheden van de persoon, maar ook maatregelen vanuit de organisatie [1].

#### Vóór de inzet: competenties, sociale steun, zelfzorg

Inzetbaarheid begint bij de psychologische selectie en het



opleidingstraject. Mentale vaardigheden zoals coping, zelfvertrouwen, zelfspraak, reflectie, doelen stellen en visualiseren komen hier aan bod. Maar de belangrijkste basis voor omgaan met stress is de samenhang van de groep, sociale steun en een buddy-systeem [3,4]. Militairen leren vanaf het begin dat ze onderdeel zijn van een systeem, van een groep, waarop ze volledig moeten kunnen vertrouwen. Sociale steun is een van de belangrijkste buffers tegen het ontwikkelen van psychosociale problemen. Een buddy-systeem helpt om elkaar steun te bieden, veerkrachtig te blijven en stress te reguleren [3].

Voorafgaand aan de inzet is het belangrijk dat militairen weten wat hun opdracht is, wat ze kunnen verwachten en hoe ze dit moeten aanpakken. Realistische scenario's door nemen geeft controle en biedt mentale voorbereiding [4]. Daarnaast is zelfzorg van essentieel belang. Voldoende slaap, beweging, ontspanning en gezonde voeding zorgen zowel fysiek als mentaal voor een goede basis [5].

#### Tijdens de inzet: stresssignalering en stressmanagement

Terugvallen op je kennis en vaardigheden, zogeheten *skills and drills*, zelfvertrouwen en het werken in een team is stressregulerend [1,6]. Hetzelfde geldt voor taakrotatie, afwisseling van belastende en minder belastende werkzaamheden, het nemen van voldoende pauzes, hersteltijd

en ruimte voor zelfzorg. Humor kan zorgen voor ontlasting en relativering [7].

De leidinggevende is een essentiële functionaris bij stressmanagement. Teams met een competente leidinggevende ervaren minder stress en houden minder klachten over na een periode werken onder stressvolle omstandigheden [3,5]. Indien nodig moet een leidinggevende medewerkers op directe wijze beschermen voor overschrijding van hun grenzen. De meeste mensen herstellen snel door rust en hersteltijd [8]. Dit betekent dat de militair deze hersteltijd geboden wordt en tegelijkertijd dichtbij de eenheid blijft. Vertrouwen uitspreken in dit herstel spreekt de veerkracht van de persoon aan [9]. Tijdige signalering kan alleen door goede monitoring door leidinggevende en naaste collega's. Hoe sneller iemand de nodige hersteltijd of steun krijgt, hoe minder impact de stress heeft op de inzetbaarheid op de lange termijn [3].

### Na de inzet: operationele debriefing, collegiale steun, getrapte professionele nazorg

Operationele debriefing biedt de mogelijkheid een gezamenlijk beeld van de gebeurtenis of periode te vormen, verbeterpunten te delen en concrete actie daaraan te verbinden, zonder zich te richten op emoties of psychische belasting [10]. Daarnaast houden collegiale netwerkers opvanggesprekken. Psycho-educatie zorgt ervoor dat medewerkers leren over normale reacties na stress en bij wie ze terecht kunnen [10].

Leden van een collegiaal netwerk bieden militairen ondersteuning na potentieel schokkende gebeurtenissen, zoals beschreven in de Richtlijn Psychosociale Ondersteuning Geüniformeerden [11]. Ook hierin speelt de sociale component, steun bij naaste collega's, een belangrijke rol [12]. Een collegiaal netwerker kent het werk, weet wat de impact van de omstandigheden kan zijn en vindt daardoor goede aansluiting.

Om lid te worden van een collegiaal netwerk volgt de collega een aparte nuldelijns collegiaal ondersteuners opleiding, verzorgd door gespecialiseerde trainers en psychologen. Het *Trauma Risk Management* (TRiM) model, een op wetenschap gebaseerde werkwijze voor *peer support*, staat hierin centraal [13].

De professionele zorg- en hulpverlening werkt volgens een getrappt systeem, het zogenaamde 'Kringenmodel' [14]. In de nuldelijn betreft dat de collega/buddy, thuisfront, leidinggevende, collegiaal netwerker en geestelijk verzorger. De eerstelijns bestaat uit de (militair) (bedrijfs-)arts en bedrijfsmaatschappelijk werker en de tweedelijns is de psycholoog, psychiater of andere specialist. Professionele hulp kan tijdig ingeschakeld worden, ieder binnen de eigen expertise, en daar waar nodig en passend ook voor het thuisfront.

**Samengevat: Stressmanagement is een taak van persoon én organisatie. Individuele vaardigheden en organisatorische maatregelen voor, tijdens en na mentaal zware omstandigheden voorkomen psychosociale arbeidsbelasting en vergroten de inzetbaarheid van medewerkers.**

### OVER DE EXPERTS



#### Pleuni Corton

Stafpsycholoog/senior adviseur bij de Koninklijke Marechaussee (KMar), tevens landelijk coördinator van de Collegiale Ondersteunings Groep (COG) van de KMar.



#### Rianneke van der Gaag

Klinisch Psycholoog/Psychotherapeut, Hoofd Regiocentrum Zuid bij de Militaire Geestelijke Gezondheidszorg en bestuurslid bij NtVP.

### REFERENTIES

1. Brooks, S.K., et al. (2018). *British Medical Bulletin*, 1-10.
2. Shahsavarani, A.M., et al. (2015). *International Journal of Medical Reviews*, 2, 230-41.
3. Greenberg N. & Tracy, D. (2020). *BMJ Leader*, 4, 101-2.
4. Brooks, S.K., et al. (2017). *Journal of Mental Health*, 16, 373-84.
5. Adler, A.B., et al. (2017). *Military Medicine*, 182, 1669-76.
6. Delahajj, R., et al. (2006). Stress training and the new military environment. *Human Dimensions in Military Operations – Military Leaders' Strategies for Addressing Stress and Psychological Support*, 17A-1 – 17A-10.
7. Sliter, M., et al. (2014). *Journal of Organizational Behavior*, 35, 257-72.
8. Dunn, R., et al. (2015) *Occupational Health Work*, 12, 17-21.
9. Harrison, J., et al. (2008) *Journal of the Royal Army Medical Corps*, 154, 109-13
10. ARQ Impact Kenniscentrum (2020). Een groepsopvang! Wat nu? Verkregen van [www.impact-kenniscentrum.nl/sites/default/files/domain-26/documents/groepsopvang\\_wat\\_nu-26-1545387859116579962.pdf](http://www.impact-kenniscentrum.nl/sites/default/files/domain-26/documents/groepsopvang_wat_nu-26-1545387859116579962.pdf), 29-4-2021.
11. ARQ Impact Kenniscentrum (2014). Multidisciplinaire Richtlijn psychosociale hulp bij rampen en crises. Verkregen van [www.impact-kenniscentrum.nl/sites/default/files/domain-26/documents/richtlijn-psh-26-1433751010381977863.pdf](http://www.impact-kenniscentrum.nl/sites/default/files/domain-26/documents/richtlijn-psh-26-1433751010381977863.pdf), 10-5-2021.
12. Greenberg, N., et al. (2003). *Journal of Mental Health*, 12, 565-73.
13. Greenberg, N., et al. (2005) *Journal of Royal Naval Medical Services*, 91(1), 26-31.
14. Gersons, B.P.R., et al. (2006). *Militaire Spectator*, 4, 168-75.