

Mentale veerkracht voor professionals

Forensisch sociaal domein

Vivienne de Vogel en Nienke Verstegen



Voorwoord

Zo'n twintig jaar geleden zette ik mijn eerste stappen in de wereld van de forensische psychologie. Een wereld waarover veel (voor)oordelen bestaan. Maar voor wie scherper wil zien, is het een plek waar je kunt bijdragen aan herstel en kunt werken aan het voorkomen van recidive.

Wat het forensische werkveld uniek maakt, is het werken in een gedwongen kader. Je komt dagelijks in contact met mensen die meestal niet om hulp hebben gevraagd. Met mensen die hebben bewezen dat zij niet met de grenzen van zichzelf en anderen weten om te gaan. Het werken in een gedwongen kader vraagt van de professional om een voortdurende balansoefening in afstand en nabijheid, in controleren of vertrouwen, in afwachten of ingrijpen.

'In dit werk ben je zelf het instrument', zei een van mijn leermeesters ooit. Hij bedoelde dat het essentieel is om goed zicht te hebben op eigen emoties, cognities en gedragingen. Want als scherp zicht op de eigen binnenwereld ontbreekt, heeft dat gevolgen voor het professioneel handelen, de veiligheid en het eigen welzijn.

Dit boek richt zich op (aankomende) professionals in het forensische werkveld. Uit eigen ervaring weet ik hoe uitdagend en betekenisvol het werk is. Maar ik weet ook hoe zwaar het werk bij tijden kan zijn. Dan tellen al die ingrijpende verhalen, de soms aanhoudende dreiging van agressie, de werkdruk en de maatschappelijke gevoeligheid opeens bij elkaar op. Op zulke en andere momenten wordt de mentale veerkracht getoetst.

Daarom is dit boek belangrijk. Het biedt informatie en praktische handvatten om de mentale veerkracht te versterken. Het gaat over taakeisen en hulpbronnen, over zelfzorg en reflectie en over de verantwoordelijkheid van leidinggeven en organisaties voor het bieden van een gezonde werkomgeving.

‘Veiligheid door zorg’ is het aloude adagium van de forensische psychologie. Dat begint bij veerkrachtige professionals. Daarmee is dit boek een aanrader voor iedereen uit het forensische werkveld en voor iedereen die een loopbaan in de forensische psychologie ambieert.

Arjan van den Nagel

Directeur Forensische Zorg en Justitiële Jeugdinrichtingen

Voorwoord auteurs

Als onderzoekers kijken wij met bewondering naar de professionals die zich iedere dag inzetten voor cliënten in het forensisch sociaal domein. Het werk dat zij doen is van grote waarde, maar kan ook veeleisend en complex zijn. Hun toewijding en betrokkenheid vormen een inspiratiebron voor dit boek. Met dit boek hopen we hen praktische handvatten te bieden om dit belangrijke werk met plezier, professionaliteit en veerkracht te blijven doen.

Onze dank gaat allereerst uit naar alle professionals uit de praktijk die ons hebben geïnspireerd. Hun ervaringen, verhalen en reflecties hebben dit boek mede vormgegeven. Verder zijn wij Marie-José Geenen erkentelijk voor haar waardevolle en wijze bijdrage aan de totstandkoming van de opzet. Ook danken wij Thirza Alons voor haar scherpe blik en prettige en constructieve feedback op onze teksten. Onze waardering gaat tevens uit naar Anne Koppe, voor haar inzichten uit het onderzoek *Mind Your Mind* naar mentale veerkracht en haar grote betrokkenheid bij dit thema. Tot slot bedanken we Ingrid de Jong van Uitgeverij SWP voor haar steun, betrokkenheid en haar vertrouwen in het belang van dit onderwerp.

Wij hebben dit boek met veel plezier geschreven, maar ook voor ons als onderzoekers kan het werk wel enige aantasting zijn van onze mentale veerkracht. Gelukkig kunnen wij vertrouwen op onze eigen hulpbronnen, zowel op het werk als thuis, waardoor wij dit proces met veel veerkracht hebben doorlopen.

Nienke Verstegen
Vivienne de Vogel

Inhoudsopgave

Inleiding	13
Deel I Mentale veerkracht – een dynamisch begrip	
Hoofdstuk 1	Wat is mentale veerkracht? 20
1.1	Definitie van mentale veerkracht 20
1.2	Kenmerken van mentale veerkracht 22
1.3	Meten van mentale veerkracht 25
1.4	Individuele verschillen 26
Hoofdstuk 2	Specifieke uitdagingen en eisen van het werken in het forensisch sociaal domein 29
2.1	Positieve aspecten van forensisch werk 29
2.2	Balans bewaren tussen controle en zorg 30
2.3	Emotiewerk 31
2.4	Meemaken van incidenten tijdens het werk 34
2.5	Spanningen in het contact met cliënten 36
2.6	Blootstelling aan emotioneel belastende verhalen 37
2.7	Maatschappelijke druk en beeldvorming 38
Hoofdstuk 3	Factoren die mentale veerkracht beïnvloeden 40
3.1	Persoonlijke kenmerken van professionals 40
3.2	Factoren in contact met collega's en leidinggevenden 48
3.3	Factoren vanuit de organisatie 54
Hoofdstuk 4	Wanneer de draaglast de draagkracht overstijgt 61
4.1	Veelvoorkomende (tijdelijke) reacties 61
4.2	Compassiemoeheid 63

4.3	Burn-out	64
4.4	Morele stress of verwonding	64
4.5	Indirecte of secundaire traumatisering	66
4.6	Posttraumatische stressstoornis	67
4.7	Gevolgen voor de relatie met anderen	69

Deel II Versterken van mentale veerkracht en voorkomen van klachten

Hoofdstuk 5	Wat kun je als professional zelf doen om mentaal veerkrachtig te blijven?	74
5.1	Eigen zuurstofmasker eerst	74
5.2	Afschakelen	77
5.3	Je hoofd leeg maken	78
5.4	Coping	80
5.5	Balans werk – privé	81
5.6	Humor	82
5.7	Hoop (onder)houden	84
5.8	Wat te doen na een schokkende gebeurtenis?	85
Hoofdstuk 6	Wat kan de organisatie doen om mentale veerkracht te versterken?	88
6.1	Niveaus van preventie	88
6.2	Werving en selectie	90
6.3	Training en opleiding	92
6.4	Normaliseer praten over emoties	94
6.5	Oplaadmomenten	95
6.6	Intervisie, supervisie, coaching	96
6.7	Organisatie van taken	98
6.8	Helder beleid over incidenten	100
6.9	Nazorg	106
Hoofdstuk 7	Wat te doen na ontstane klachten?	111
7.1	Erkennen van de hulpvraag	112
7.2	Wanneer is directe hulp nodig?	112
7.3	Zorgvuldige, op het individu gerichte aanpak	113
7.4	Professionele kaders en organisatorische randvoorwaarden	114
7.5	Mogelijke interventies	114

Tot slot	119
Geraadpleegde bronnen en verder lezen	123
Lijst met gebruikte termen	130
Meer informatie	135
Reflectievragen per kerninzicht	139
Biografie auteurs	143

Inleiding

Het was pas mijn derde week in de kliniek. Ik liep samen met een ervaren collega de afdeling op toen een cliënt plotseling zijn stoel omvergooide en schreeuwend op ons afstormde. Mijn hart bonsde in mijn keel. Mijn collega bleef rustig en sprak hem kalm toe totdat zijn woede zakte. Later zei ze: 'Natuurlijk vind ik dit ook spannend, maar daar leer je wel mee omgaan.' Die avond lag ik nog lang wakker. Ik vroeg me af: hoe zorgen mensen die dit werk al jaren doen ervoor dat ze overeind blijven?

De afgelopen jaren is er in de samenleving steeds meer aandacht gekomen voor het thema mentale veerkracht. Het is een belangrijk aspect van welzijn en functioneren, maar staat in onze complexe en veeleisende maatschappij soms ook onder druk. Zo zijn er bijvoorbeeld landelijke onderzoeken uitgevoerd onder jongeren en studenten waaruit blijkt dat veel van hen te maken hebben met hoge stressniveaus en beperkte mentale veerkracht. Dit is vaak gerelateerd aan prestatiedruk en financiële zorgen (Trimbos-instituut, 2025). Bij specifieke beroepsgroepen en organisaties als de politie, defensie en de Nederlandse Spoorwegen is er steeds meer aandacht voor mentale veerkracht van professionals, en is er beleid opgesteld rondom ondersteuning na ingrijpende gebeurtenissen.

Met de term mentale veerkracht bedoelen we het proces waarin iemand terugveert na een tegenslag en erin slaagt om zich aan te passen aan de nieuwe situatie. In hoofdstuk 1 gaan we verder in op het begrip mentale veerkracht.

In dit boek richten we ons op (aankomende) professionals die werkzaam zijn in het forensisch sociale domein, zoals in de forensische zorg, de reclassering, het gevangeniswezen of instellingen voor beschermd wonen / maatschappelijke opvang. De meeste professionals die werkzaam zijn in het forensische werkveld kiezen bewust voor dit vak en ervaren hun werk als zinvol en maatschappelijk relevant. Zij verklaren dat zij het belangrijk vinden een bijdrage te kunnen leveren aan het herstel van forensische cliënten en het voorkomen

van recidive. Daarmee dragen ze bij aan het vergroten van de veiligheid in de samenleving. De spanning die het werk met zich meebrengt en de dynamiek binnen forensische instellingen is voor veel professionals aantrekkelijk en zij gedijen prima in deze omgeving.

De afwisseling, uitdaging, spanning. Het vraagt om alertheid, creativiteit en 'outside the box' denken. In dit werk kan ik veel van mezelf kwijt.

Toch kan het werken in het forensische veld een beroep doen op de mentale veerkracht van professionals. Zij begeleiden een complexe doelgroep en er bestaan vaak hooggespannen verwachtingen vanuit de maatschappij. In het contact met cliënten worden zij regelmatig geconfronteerd met ingewikkelde of spannende situaties en horen of lezen ze over nare gebeurtenissen, zoals de delicten die cliënten hebben gepleegd, en ook de trauma's die cliënten zelf hebben meegemaakt. Veel cliënten kampen met problemen op meerdere levensgebieden. Ze zijn lang niet altijd gemotiveerd voor begeleiding of behandeling, en kunnen zich agressief, intimiderend, manipulatief of vijandig gedragen.

Al die verhalen over trauma's en delicten en al die narigheid bleven maar rondspoken in mijn hoofd. Ik kon op een gegeven moment niet meer normaal over straat lopen, naar mijn idee schuilde overal gevaar en kon er ieder moment iets vreselijks gebeuren, ik werd echt angstig en ging steeds slechter slapen.

Mogelijke gevolgen van verminderde mentale veerkracht zijn verlies van werkplezier, ziekteverzuim en in sommige gevallen psychische klachten zoals burn-out, secundaire traumatisering of een posttraumatische stressstoornis (PTSS). De reacties van collega's, leidinggevenden, de organisatie en ook het thuisfront spelen hierbij een cruciale rol. Ze kunnen een waardevolle hulpbron zijn, maar ook een factor die het stressniveau juist verhoogt. Meer in het algemeen kunnen organisatorische factoren zoals een hoge werkdruk, weinig autonomie of bureaucratie stressverhogend werken. Dit alles is niet alleen stressvol voor de professional om wie het gaat, maar kan van invloed zijn op hun privéleven en hun naasten. Bovendien kan het van invloed zijn op de relatie met zowel collega's als cliënten en daarmee mogelijk leiden tot afname van de kwaliteit van zorg aan forensische cliënten. Uit onderzoek blijkt namelijk dat mentaal veerkrachtige professionals beter in staat zijn om empathisch, geduldig en effectief te zijn in hun werk (Hilton e.a., 2021; Ireland e.a., 2022; Jowsey e.a., 2024).

Aandacht voor mentale veerkracht in het forensische veld

In het forensische werkveld zijn de afgelopen jaren diverse landelijke initiatieven gestart om het vakmanschap van professionals te versterken. Daarbij krijgt het thema mentale veerkracht ook aandacht. Zo wordt het benoemd in de door Movisie ontwikkelde *Competentieset Forensisch Sociaal Professional* (Movisie, 2017), opgesteld in nauwe samenwerking met het werkveld (zie ook hoofdstuk 6). Deze set beschrijft zeven unieke competenties, waaronder competentie 6: *Blijft mentaal stabiel handelen, vooral tijdens spanningsvolle situaties*. Deze competentie benadrukt dat de professional onder druk risico's en veiligheid moet blijven inschatten, en daarbij doortastend en proportioneel handelt. Dit vraagt om het kunnen schakelen tussen begrenzen en ruimte geven, bijvoorbeeld bij agressie, huiselijk geweld of dreigende situaties. Er wordt erkend dat het zwaar kan zijn voor professionals die met deze cliënten werken, en dat dit kan leiden tot verminderd werkplezier, motivatieverlies en cynisme. In de competentieset wordt genoemd: *De zwaarte van het beroep wordt erkend en daar wordt passend mee omgegaan* en *Er is oog voor secundaire traumatisering* (p. 26). Hoewel deze aspecten worden benoemd, blijft het onduidelijk wat het precies betekent om hier oog voor te hebben en ontbreken concrete handvatten voor hoe hiermee om te gaan.

Ook binnen het programma *Forensisch Vakmanschap* beheerd door het *Expertisecentrum Forensische Psychiatrie* (EFP) komt mentale veerkracht aan bod. In dit programma wordt vakmanschap omschreven als een proces van voortdurende professionele ontwikkeling, waarbij de professional zelf de regie voert. Door bewustwording, training en collegiale ondersteuning draagt het programma bij aan duurzame inzetbaarheid en een gezonde werkcultuur binnen de forensische sector. Mentale veerkracht wordt gezien als een individueel vermogen en een kernkwaliteit van professioneel handelen. Op de website van dit programma (<https://forensischvakmanschap.nl/>) is een *Stressmeter* te vinden die inzicht geeft in je stressniveau en copingmechanismen. Daarnaast biedt de website verdiepende modules en reflectie-instrumenten die gericht zijn op het herkennen van persoonlijke grenzen, het omgaan met spanningsvolle situaties en het bevorderen van zelfzorg.

ONDANKS deze twee voorbeelden is het opvallend dat – in een tijd met krapte op de arbeidsmarkt waarin veel aandacht uitgaat naar het werven van personeel – er relatief weinig nadruk ligt in de beleidsstukken op het *behouden* van professionals door expliciet aandacht te besteden aan hun mentale veerkracht. Ook in de dagelijkse praktijk is dit thema vaak nog geen vast onderdeel van werkwijzen of overlegstructuren, terwijl met elkaar hierover in gesprek gaan

en praktische interventies kunnen helpen mentale veerkracht te behouden of versterken.

Waarom dit boek?

Met dit boek willen we bijdragen aan meer bewustwording rondom het thema mentale veerkracht en kennis en praktische handvatten bieden om deze veerkracht te versterken. Die handvatten zijn zowel voor organisaties, leidinggevenden als professionals zelf.

Door inzicht te geven in de factoren die van invloed zijn op mentale veerkracht en daaraan gekoppeld hoe die kan worden versterkt, hopen we bij te dragen aan meer welzijn onder professionals en een duurzamere inzetbaarheid in het werkveld. Het boek bevat concrete strategieën en tips voor professionals om mentale veerkracht te vergroten, zoals zelfzorg, rituelen die helpen met afschakelen en ontspannen, bewaken van balans werk-privé, helpende coping-strategieën, en reflectie. Daarnaast bevat het aanbevelingen voor leidinggevenden, teams en organisaties om de mentale veerkracht van professionals te versterken, zoals het creëren van een veilige teamcultuur, bieden van ruimte voor kwetsbaarheid en intervisie, zorgen voor realistische caseloads en voldoende bezetting en het hanteren van helder beleid rondom incidenten, veiligheid en nazorg.

Door actief te investeren in mentale veerkracht kunnen professionals hun werk met energie, empathie, plezier en effectiviteit blijven uitvoeren. Uiteindelijk draagt dit niet alleen bij aan hun eigen welzijn, maar ook aan de kwaliteit van zorg voor de cliënten met wie zij werken.

Voor wie is dit boek?

Dit boek is bedoeld voor (aankomend) professionals in het forensisch sociaal domein die werken met een complexe doelgroep. Dit zijn professionals die werken in een justitieel kader, zoals medewerkers bij de reclassering, zowel ambulante als klinische forensische (verslavings)zorg, forensische jeugdzorg en het gevangeniswezen. Daarnaast is het boek relevant voor professionals die werken met cliënten die misschien niet direct binnen een juridisch kader worden behandeld, maar wel agressief of antisociaal gedrag hebben vertoond. Dat zijn bijvoorbeeld begeleiders in instellingen voor beschermd wonen / maatschappelijke opvang, gemeentelijke nazorg of de persoonsgebonden aanpak. Ook beleidsmakers en studenten, bijvoorbeeld binnen opleidingen Social Work, Veiligheidskunde, Sociaal Juridische Dienstverlening, Recht, Forensische Psychologie of Forensische Orthopedagogiek, die interesse hebben in

een loopbaan binnen het forensische werkveld, behoren nadrukkelijk tot de doelgroep.

Leeswijzer

In Deel I van dit boek gaan we in op het begrip mentale veerkracht. Hoe dynamisch en trainbaar is het? Welke factoren zijn erop van invloed en welke problemen kunnen ontstaan als de draaglast de draagkracht overstijgt? Deel II richt zich specifiek op wat zowel professionals als hun teams / leidinggevend en de organisatie waarvoor ze werken kunnen doen om mentale veerkracht te versterken. Aan de hand van praktijkvoorbeelden en concrete tips over preventie en interventies willen we hen handvatten meegeven om dit belangrijke werk met plezier en voldoening te kunnen blijven doen. Aan het einde van het boek formuleren we tien kerninzichten en daaraan zijn reflectievragen gekoppeld. Deze vragen kunnen professionals helpen om stil te staan bij bepaalde situaties en hun eigen handelen, emoties en waarden en daar vervolgens – indien gewenst en mogelijk – over in gesprek te gaan met collega's of leidinggevende. Er zijn ook reflectievragen die helpend zijn voor beleidsmakers en organisaties.

Om dit boek prettig leesbaar te houden, hebben we ervoor gekozen om wetenschappelijke referenties spaarzaam in de lopende tekst te vermelden. Aan het einde van het boek is een overzicht opgenomen van de bronnen waarop we ons hebben gebaseerd. Ook is daar een lijst te vinden met gebruikte afkortingen, begrippen en namen van instrumenten of instellingen waar meer informatie over bepaalde thema's gevonden kan worden. Citaten die in de tekst worden gebruikt, zijn afkomstig uit onze onderzoeken en praktijkervaringen. Deze zijn zodanig geformuleerd dat ze niet herleidbaar zijn tot individuele personen.

In de praktijk worden verschillende termen gebruikt voor de forensische doelgroep, bijvoorbeeld cliënten, patiënten, bewoners, gedetineerden, reclassanten, jongeren of justitiabelen. In dit boek kiezen we voor de term cliënt, maar uiteraard bedoelen we alle mensen die zich in het forensisch sociaal domein bevinden en daar hulp, ondersteuning, begeleiding of controle krijgen. Binnen het forensisch sociale domein bestaan diverse functietitels, zoals sociotherapeut, begeleider, reclasseringswerker, toezichthouder, penitentiair inrichtingswerker, casemanager, forensisch pedagogisch medewerker, forensisch woonbegeleider, ervaringsdeskundige professional, behandelaar, psychotherapeut en gedragsdeskundige. In dit boek gebruiken we de term professional als een overkoepelende en neutrale aanduiding voor iedereen