

WERKDOCUMENT

Mentale weerbaarheid & vitaliteit

Praktische handvatten voor aandacht,
acceptatie, adem, herstel en veerkracht

Herziene en vormgegeven versie

Verdiept werkdocument | Gebaseerd op het workshopmemo van Huib Zeevenhooven
Haarlem, november 2025 | Uitgebreide versie: juli 2026

Aanleiding

Dit document is een verdiepte en praktisch toepasbare uitwerking van de workshop “Mentale weerbaarheid en vitaliteit”. De oorspronkelijke memo is inhoudelijk aangescherpt, professioneler geformuleerd en uitgebreid met reflectievragen, oefeningen, voorbeeldsituaties en een 4-wekenprogramma.

De basisgedachte blijft gelijk: mentale weerbaarheid en vitaliteit versterken elkaar. Een vitaal lichaam geeft meer draagkracht. Mentale weerbaarheid helpt om gezonde keuzes te blijven maken, ook wanneer omstandigheden lastig zijn.

Het document is bedoeld als werkboek. Lees het niet alleen van begin tot eind, maar kies oefeningen, vul tabellen in en gebruik de voorbeelden om je eigen aanpak te ontwikkelen. De inhoud is algemeen en vervangt geen medische of psychologische begeleiding.

Gebruik als werkboek

Kies per week één thema. Maak de oefening klein genoeg om vol te houden. Reflecteer kort: wat merk ik, wat werkt, wat vraagt aanpassing?

Huib Zeevenhooven
Haarlem, november 2025

In één oogopslag

Mentale weerbaarheid is het vermogen om onder druk aanwezig, flexibel en handelingsbekwaam te blijven. Vitaliteit is de beschikbare fysieke en mentale energie om te functioneren, te herstellen en te groeien. Samen vormen ze een fundament voor duurzaam functioneren.



Afbeelding 1. De wisselwerking tussen mentale weerbaarheid en vitaliteit.

Herkennen	Reguleren	Richting kiezen
Leer vroege signalen van spanning, vermoeidheid en weerstand kennen.	Gebruik adem, aandacht, beweging, herstel en contact om terug te keren naar balans.	Handel vanuit waarden en realistische gedachten, niet alleen vanuit automatische stressreacties.

De kern in één zin

Je hoeft niet altijd sterk, rustig of positief te zijn. Je traint vooral het vermogen om sneller te herstellen, bewuster te kiezen en eerlijker naar jezelf en de situatie te kijken.

Inhoudsopgave

De paginanummers starten na het titelblad. De inhoudsopgave is statisch opgebouwd, zodat het document ook zonder automatische Word-velden netjes leesbaar blijft.

Aanleiding	1
In één oogopslag	2
1. Inleiding	4
2. Herstelkracht	5
2.1 Het stresssysteem in gewone taal	5
2.2 Signalenkaart: jouw vroege waarschuwingssysteem	6
3. De negen handvatten	7
3.1 Aandacht, alert en aanwezig.....	7
3.2 Acceptatie	7
3.3 Weerstand en minute processing	7
3.4 Adem.....	8
3.5 Koude.....	9
3.6 Voeding	9
3.7 Bewegen	9
3.8 Slaap en herstelritme	9
3.9 Sociale steun en verbinding.....	10
4. Van kennis naar toepassing	11
4.1 Microgewoontes	11
4.2 Grenzen, energie en herstelafspraken	11
4.3 Toepassing op het werk.....	12
5. Mentale weerbaarheid met REBT	13
5.1 Het ABCDE-model in de praktijk	13
5.2 Veelvoorkomende irrationele gedachten	13
5.3 REBT-werkblad.....	14
6. Vier weken verdiepen	15
7. Casussen en voorbeeldsituaties	16
8. Persoonlijk actieplan	17
9. Afsluiting	18
Bronnen en verder lezen	19

1. Inleiding

Mentale weerbaarheid en vitaliteit zijn geen losse thema's. Ze vormen een systeem: slaap beïnvloedt concentratie, voeding beïnvloedt energie, beweging beïnvloedt stemming, adem beïnvloedt spanning en gedachten beïnvloeden gedrag. Wanneer één onderdeel verbetert, ontstaat vaak ruimte voor andere onderdelen.

Dit systeem werkt ook andersom. Langdurige stress kan leiden tot slechter slapen, minder bewegen, sneller eten, meer piekeren en minder verbinding met anderen. Daarom is het zinvol om niet te zoeken naar de perfecte oplossing, maar naar de eerste haalbare ingang.

Een goede ingang heeft drie kenmerken: ze is concreet, klein en herhaalbaar. Bijvoorbeeld: elke ochtend twee minuten rustig ademen, elke werkdag tien minuten wandelen, elke avond de telefoon eerder wegleggen of één keer per week je herstelmomenten plannen.

Werkdefinities

Mentale weerbaarheid: het vermogen om met spanning, verandering en tegenslag om te gaan zonder jezelf te verliezen.

Vitaliteit: de mate waarin je fysiek en mentaal energie, herstelveermogen en zin ervaart.

Waarom verdieping nodig is

Veel mensen weten best wat gezond of helpend is, maar vallen onder druk terug in automatische patronen. Verdieping betekent daarom: begrijpen wat er gebeurt, oefenen op het moment dat het nog klein is en een omgeving bouwen die gewenst gedrag makkelijker maakt.

Laag	Wat verdieping toevoegt
Kennis	Je weet wat goed voor je is, maar past het wisselend toe.
Bewustzijn	Je herkent eerder wat er in je lichaam, gedachten en gedrag gebeurt.
Vaardigheid	Je hebt geoefend met concrete technieken, zoals adem, pauze, reflectie en communicatie.
Ritme	Je maakt gezonde keuzes onderdeel van de dag, zodat ze minder wilskracht vragen.

2. Herstelkracht

Herstelkracht is het vermogen om na spanning, tegenslag of inspanning terug te keren naar rust, overzicht en energie. Herstel is niet hetzelfde als passief wachten. Het is een actief proces van signaleren, ontladen, opladen en opnieuw richten.

Iedereen heeft een eigen herstelprofiel. De een herstelt door te praten, de ander door te bewegen, te schrijven, te slapen, te ordenen of juist door stilte. Een effectief herstelprofiel is persoonlijk, realistisch en herhaalbaar.

Herstelkracht: van tegenslag naar bewuste volgende stap

Herstel is geen rechte lijn, maar een trainbaar proces van waarnemen, reguleren en bijsturen.



Afbeelding 2. Herstelkracht als trainbaar proces.

2.1 Het stresssysteem in gewone taal

Stress is niet per definitie slecht. Een gezonde hoeveelheid spanning maakt alert, betrokken en prestatiegericht. Het probleem ontstaat wanneer spanning te lang hoog blijft, te snel oploopt of wanneer herstel uitblijft.

Onder druk kan het lichaam automatisch reageren met vechten, vluchten, bevriezen of pleasen. Deze reacties zijn begrijpelijk en vaak beschermend bedoeld. Mentale weerbaarheid begint met het herkennen van die reactie voordat je er volledig door wordt overgenomen.

Stressregulatie: het werkvenster

Mentale weerbaarheid groeit wanneer je signalen eerder herkent en terugkeert naar je optimale spanningszone.



Afbeelding 3. Het werkvenster voor stressregulatie.

Vroege signalen zijn goud waard

Hoe eerder je merkt dat je buiten je werkvenster raakt, hoe eenvoudiger de interventie kan zijn. Een glas water, drie rustige uitademingen of twee minuten lopen werkt vooral wanneer je vroeg genoeg bent.

2.2 Signalenkaart: jouw vroege waarschuwingssysteem

Veel mensen merken spanning pas wanneer die al groot is. Een signalenkaart helpt om subtielere aanwijzingen te herkennen. Vul de tabel in op een rustig moment en gebruik hem later als kompas.

Check	Signaal	Wat ik merk	Mijn eerste reactie
<input type="checkbox"/>	Kaken aanspannen		
<input type="checkbox"/>	Schouders omhoog		
<input type="checkbox"/>	Sneller praten		
<input type="checkbox"/>	Korter lontje		
<input type="checkbox"/>	Minder overzicht		
<input type="checkbox"/>	Piekeren		
<input type="checkbox"/>	Uitstellen		
<input type="checkbox"/>	Meer behoefte aan suiker/cafeïne		
<input type="checkbox"/>	Slechter slapen		
<input type="checkbox"/>	Terugtrekken of juist overwerken		

Oefening: jouw herstelprofiel

- Denk terug aan een recente stressvolle periode. Wat waren de eerste signalen?
- Wat deed je automatisch? Helpt dat op korte termijn, lange termijn of beide?
- Welke drie herstelacties werken vrijwel altijd een beetje?
- Welke herstelactie wil je voortaan inzetten zodra het signaal nog klein is?

3. De negen handvatten

Het oorspronkelijke document beschreef zeven handvatten. In deze verdiepte versie zijn slaap/herstelritme en sociale steun toegevoegd, omdat ze in de praktijk vaak doorslaggevend zijn voor duurzame vitaliteit en mentale weerbaarheid.

- Aandacht, alertheid en aanwezigheid
- Acceptatie
- Weerstand en minute processing
- Adem
- Koude
- Voeding
- Bewegen
- Slaap en herstelritme
- Sociale steun en verbinding

3.1 Aandacht, alert en aanwezig

Aandacht is het vermogen om bewust aanwezig te zijn bij wat er nu gebeurt. Het gaat niet om zweverigheid, maar om waarnemen zonder direct te versnellen naar oordeel, oplossing of afleiding.

Aandacht begint vaak lichamelijk: voeten op de grond, adem voelen, geluiden horen, temperatuur opmerken, spanning in schouders signaleren. De tastzin en lichaamssignalen brengen je terug naar het huidige moment.

Mini-oefening: 3 x opmerken

Noem in stilte: 3 dingen die je ziet, 3 dingen die je hoort en 3 dingen die je voelt in je lichaam. Sluit af met één rustige uitademing.

Stap	Betekenis
Aandacht	Ik merk op wat er nu feitelijk gebeurt.
Interpretatie	Ik merk op welk verhaal mijn hoofd erbij maakt.
Keuze	Ik kies een volgende stap die past bij de situatie en mijn waarden.

3.2 Acceptatie

Acceptatie betekent niet dat je iets goedkeurt of opgeeft. Acceptatie betekent: helder erkennen wat op dit moment waar is. Pas daarna kun je kiezen wat invloed heeft en wat niet.

Verzet tegen de werkelijkheid kost vaak veel energie: "dit mag niet zo zijn", "dit had anders gemoeten", "ik kan dit niet hebben". Acceptatie haalt de strijd uit het eerste moment, zodat je energie vrijkomt voor de volgende stap.

Acceptatiezin

"Dit is wat er nu is. Ik hoef het niet leuk te vinden. Ik kan wel kiezen wat mijn volgende stap is."

Situatie	Niet-acceptatie	Acceptatie met actie
File / vertraging	"Dit verpest alles."	"Ik ben later. Ik informeer de ander en gebruik de tijd om te ademen."
Kritiek ontvangen	"Ze vinden mij slecht."	"Dit is feedback. Ik onderzoek wat bruikbaar is."
Moe wakker worden	"Deze dag is mislukt."	"Mijn energie is laag. Ik maak mijn dag eenvoudiger."

3.3 Weerstand en minute processing

Weerstand is een signaal dat iets geraakt wordt: een grens, behoefte, overtuiging, angst of eerdere ervaring. Weerstand is niet verkeerd. Het vraagt onderzoek.

Minute processing helpt wanneer de situatie te groot voelt. Je hoeft niet het hele probleem op te lossen. Je vertraagt en vraagt steeds: wat is nu de kleinste juiste volgende stap?

1. Stop en benoem feitelijk wat er gebeurt.
2. Voel waar de weerstand lichamelijk merkbaar is.
3. Adem langer uit dan in.
4. Vraag: welke waarde of grens wordt geraakt?
5. Kies één kleine stap: vragen stellen, pauzeren, begrenzen of handelen.

Onderzoeksvraag

Waartegen ben ik precies in verzet: de situatie, mijn gevoel, de ander, mijn verwachting of het verlies van controle?

3.4 Adem

Adem is een direct beschikbaar anker. Je ademt vanzelf, maar je kunt adem ook bewust gebruiken om spanning te reguleren, aandacht te verzamelen en rustiger te reageren.

Bij stress wordt de adem vaak sneller, hoger en oppervlakkiger. Een rustige uitademing, neusademhaling en een lager tempo kunnen helpen om het lichaam een signaal van veiligheid te geven. Het doel is niet maximaal diep ademen, maar passend ademen.

Ademkaart: rustig reguleren

Gebruik adem als anker voor aandacht, ontspanning en helder handelen.



Veiligheid: Doe intensieve ademtechnieken nooit in water, tijdens autorijden of staand. Bouw rustig op.

Afbeelding 4. Ademkaart voor rustige regulatie.

Techniek	Wanneer gebruiken	Aandachtspunt
Buik-/middenrifadem	Dagelijkse ontspanning, herstelmomenten	Schouders en kaak ontspannen; adem niet forceren.
4-7-8 of 4-4-6	Voor rust, slapen of pauzeren	Korter tellen als vasthouden spanning geeft.
Hartcoherentie	Rustige focus, werkpaauze, voorbereiding	Richt op gelijkmatig tempo, vaak 5-6 ademhalingen per minuut.
Intensieve ademhaling	Alleen bewust en veilig oefenen	Nooit in water, onder de douche, tijdens rijden of staand.

Veiligheid

Bij panieklachten, duizeligheid, hart- en vaatproblemen, epilepsie, zwangerschap of ernstige stressklachten: overleg met een arts of professional voordat je intensieve ademtechnieken toepast.

3.5 Koude

Kou kan een oefening zijn in aandacht, adem en acceptatie. Begin klein en maak het geen prestatie. Het doel is niet lijden, maar reguleren: kan ik aanwezig blijven, rustig uitademen en mijn grenzen respecteren?

Koud afdouchen of korte blootstelling aan kou is niet voor iedereen geschikt. Vooral bij hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, zwangerschap, diabetes, slechte doorbloeding of neurologische klachten is voorzichtigheid nodig en medisch overleg verstandig.

1. Begin met 10 tot 20 seconden koeler water aan het einde van een douche.
2. Adem rustig uit en ontspan schouders en gezicht.
3. Stop ruim voordat je gaat forceren.
4. Warm daarna rustig op met kleding en beweging, niet door extreem heet te douchen.
5. Evalueer: voelde dit regulerend of vooral belastend?

3.6 Voeding

Voeding ondersteunt energie, herstel, stemming en concentratie. Een praktische basis bestaat uit voldoende groente en fruit, volkoren producten, passende eiwitten, gezonde vetten en genoeg vocht. Sterk bewerkte producten, suikerhoudende dranken en veel alcohol of snacks kunnen energie en herstel onder druk zetten.

Een goed voedingspatroon hoeft niet perfect te zijn. Het moet vooral passen bij je lichaam, agenda, cultuur, voorkeuren en gezondheidssituatie. Voor sommige mensen werkt structuur, voor anderen werkt voorbereid eten of juist minder keuze in drukke periodes.

Doel	Praktische vertaling
Energie stabiel maken	Combineer koolhydraten met eiwit, vezels en vet; voorkom lange periodes van alleen koffie en snelle suikers.
Eenvoudiger kiezen	Leg gezonde opties zichtbaar klaar en maak minder helpende keuzes minder automatisch.
Herstel ondersteunen	Eet voldoende na inspanning en drink genoeg water, vooral bij warmte of sport.
Maatwerk	Bij medische aandoeningen, eetproblemen of medicatie: werk met een arts of diëtist.

Eén voedingsstap

Kies één stap voor zeven dagen: dagelijks extra groente, water als standaarddrink, een voorbereid ontbijt, minder suikerhoudende drank of een vaste lunchpauze.

3.7 Bewegen

Bewegen is een laagdrempelige ingang naar vitaliteit. Het hoeft niet altijd sport te zijn. Wandelen, fietsen, traplopen, rekken, dansen, krachttraining, yoga of tuinieren kunnen allemaal bijdragen aan energie, stemming en herstel.

Een bruikbare richtlijn voor volwassenen is 150 tot 300 minuten matig intensief bewegen per week, aangevuld met spierversterkende activiteiten op twee of meer dagen. Zie dit als richting, niet als alles-of-niets-norm. Elke extra stap telt.

Vorm	Effect in de praktijk	Startvoorbeeld
Wandelen	Ontladen, gedachten ordenen, daglicht	10 minuten na lunch of werk
Kracht	Belastbaarheid, houding, vertrouwen	2 x per week 15 minuten basis
Mobiliteit	Spanning loslaten, herstel	5 minuten rekken na opstaan
Speels bewegen	Plezier, sociale energie	Dansen, sportspel, tuinieren

3.8 Slaap en herstelritme

Slaap is een fundament voor concentratie, emotionele regulatie, herstel en leervermogen. Veel volwassenen hebben minimaal zeven uur slaap per etmaal nodig, maar kwaliteit, regelmaat en ontspanning voor het slapen zijn net zo belangrijk.

Een goed herstelritme begint overdag: daglicht, beweging, pauzes, cafeïne-timing, duidelijke afronding van werk en een rustige avondroutine. Slaap verbeteren is meestal geen trucje, maar het herstellen van ritme.

Gewoonte	Waarom het helpt
Vaste wektijd	Sta zoveel mogelijk op hetzelfde moment op, ook na een mindere nacht.
Avondlanding	Maak 30 tot 60 minuten voor bed een overgang: minder scherm, minder werk, rustiger licht.
Piekerplek	Schrijf open taken op vóór bed, zodat je hoofd niet alles hoeft vast te houden.
Slaapdruk	Gebruik bed vooral voor slaap; blijf niet eindeloos wakker liggen piekeren.

Slaap als vaardigheid

Vraag niet alleen: “Hoe laat ging ik slapen?” Vraag ook: “Hoe heb ik mijn dag ingericht zodat slapen logisch kon worden?”

3.9 Sociale steun en verbinding

Mentale weerbaarheid is geen solo-project. Contact met anderen kan helpen om spanning te reguleren, gedachten te toetsen, steun te ontvangen en perspectief te herstellen.

Een luisterend oor hoeft niet altijd advies te geven. Soms is aanwezigheid genoeg: iemand die luistert, samenvat en helpt om te vertragen. Verbinding is daarmee een praktische herstelbron.

Behoefte	Helpende vraag	Voorbeeldzin
Luisteren	Wil je luisteren zonder meteen advies?	“Ik wil dit even ordenen; advies hoeft nog niet.”
Meedenken	Wil je mij helpen opties te zien?	“Welke drie keuzes zie jij die ik mis?”
Begrenzen	Wil je mij helpen mijn grens scherp te krijgen?	“Wat zou een redelijke nee zijn?”

4. Van kennis naar toepassing

De waarde van dit document ontstaat in de toepassing. Grote plannen geven vaak kort motivatie, maar kleine gewoontes geven langdurige verandering. De kunst is om gedrag zo eenvoudig te maken dat het ook op matige dagen uitvoerbaar blijft.

Gewoontevorming: klein, concreet en herhaalbaar

Een gewoonte blijft beter bestaan wanneer de prikkel concreet, herhaalbaar, gemakkelijk en belonend is.



Afbeelding 5. Gewoontevorming: prikkel, gedrag, beloning en reflectie.

4.1 Microgewoontes

Een microgewoonte is een kleine actie die bijna te makkelijk is om over te slaan. Juist daardoor ontstaat herhaling. Later kun je uitbreiden, maar de eerste winst is dat je begint.

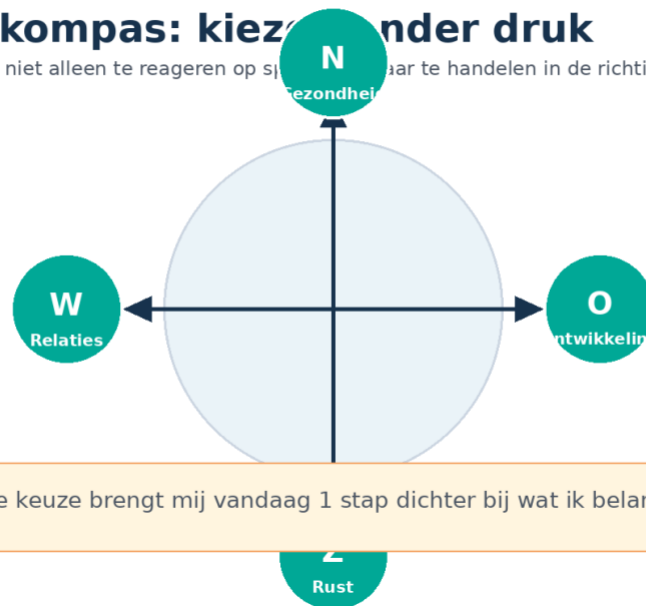
Thema	Te groot	Microgewoonte
Adem	Elke dag 30 minuten mediteren	Na koffie: 3 rustige uitademingen
Bewegen	Vijf keer per week sporten	Na lunch: 10 minuten wandelen
Voeding	Volledig nieuw dieet	Bij ontbijt: één stuk fruit of extra eiwit
Slaap	Nooit meer schermen	Telefoon 15 minuten eerder weg
Reflectie	Elke dag uitgebreid journalen	Eén zin: wat gaf energie?
Formule		
Na [bestaande gewoonte] doe ik [kleine actie] gedurende [tijd]. Daarna merk ik [effect] op.		

4.2 Grenzen, energie en herstelafspraken

Grenzen zijn geen teken van zwakte. Ze beschermen energie, kwaliteit en relaties. Veel stress ontstaat wanneer iemand te lang ja zegt tegen dingen die eigenlijk niet passen bij beschikbare tijd, draagkracht of waarden.

Waardenkompas: kiezen onder druk

Waarden helpen om niet alleen te reageren op situaties, maar te handelen in de richting die bij je past.



Afbeelding 6. Waardenkompas voor keuzes onder druk.

Begrip	Betekenis
Energiegevers	Activiteiten, mensen of omstandigheden waarna je helderder, rustiger of levendiger bent.
Energielekken	Terugkerende patronen die meer kosten dan opleveren, bijvoorbeeld onduidelijkheid, uitstel of te veel prikkels.
Herstelafspraken	Concrete afspraken met jezelf: pauze, wandeling, geen mail na tijdstip, vaste sportafpraak.
Grenstaal	Korte zinnen die vriendelijk en duidelijk zijn, zonder lange verdediging.

Voorbeeld van een grens

“Ik kan dit vandaag niet zorgvuldig oppakken. Ik kan morgen om 10.00 uur reageren, of we moeten samen prioriteit verschuiven.”

4.3 Toepassing op het werk

Op het werk wordt mentale weerbaarheid zichtbaar in de manier waarop je omgaat met druk, feedback, conflicten, prioriteiten en herstel. Niet door harder te worden, maar door duidelijker, bewuster en effectiever te handelen.

Situatie	Automatische reactie	Weerbare reactie
Te veel taken	Doorgaan en hopen dat het lukt	Prioriteiten expliciet maken en hulp/keuze vragen
Kritiek	Verdedigen of dichtklappen	Samenvatten, doorvragen en bruikbare punten kiezen
Conflict	Aanvallen, vermijden of pleasen	Vertragen, belang benoemen en concrete afspraak zoeken
Fouten	Schamen en verbergen	Leren, herstellen en proces verbeteren

Werkvraag

Welke afspraak zou mijn werkdruk met 10% verlagen zonder kwaliteit te verliezen?

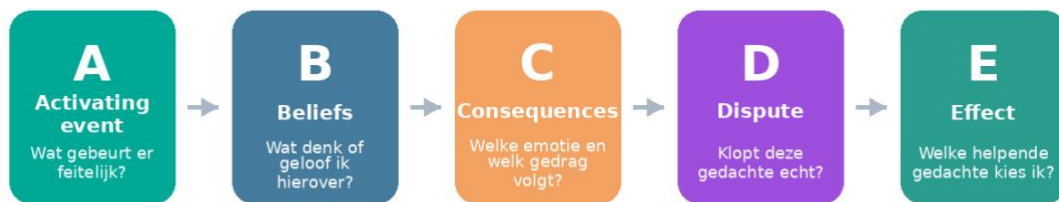
5. Mentale weerbaarheid met REBT

REBT staat voor Rational Emotive Behaviour Therapy. Het is ontwikkeld door Albert Ellis en sluit aan bij de bredere cognitieve gedragstherapie: gedachten, overtuigingen en interpretaties beïnvloeden emoties en gedrag.

De kracht van REBT is dat het niet blijft hangen in “positief denken”. Het vraagt om realistisch denken: klopt deze gedachte, helpt deze gedachte en is er een alternatief dat eerlijker en effectiever is?

REBT in één beeld: het ABCDE-model

Niet alleen de gebeurtenis, maar vooral onze interpretatie bepaalt emotie en gedrag.



Afbeelding 7. Het ABCDE-model van REBT.

5.1 Het ABCDE-model in de praktijk

- A - Activating event: wat gebeurde er feitelijk, alsof een camera het registreert?
- B - Beliefs: welke gedachte, eis, rampgedachte of interpretatie kwam op?
- C - Consequences: welk gevoel en gedrag volgde?
- D - Dispute: welk bewijs is er, wat is overdreven, wat helpt niet?
- E - Effect: welke realistische, helpende gedachte kies ik nu?

Voorbeeld

A: Een collega reageert kortaf.
 B: “Hij respecteert mij niet.”
 C: Irritatie, afstand nemen of aanvallen.
 D: “Weet ik dit zeker? Kan er iets anders spelen?”
 E: “Ik check rustig wat er aan de hand is voordat ik concludeer.”

5.2 Veelvoorkomende irrationele gedachten

Automatische gedachten zijn normaal. Ze worden vooral lastig wanneer ze star, extreem of eisend worden. Hieronder staan patronen met helpende alternatieven.

Patroon	Niet-helpende gedachte	Helpende gedachte
Perfectionisme	“Ik moet perfect zijn en mag geen fouten maken.”	“Ik mag streven naar kwaliteit en tegelijk leren van fouten.”
Lage frustratietolerantie	“Ik kan dit niet aan.”	“Dit is moeilijk, maar ik kan het stap voor stap benaderen.”
Laag zelfbeeld	“Als dit mislukt, ben ik waardeloos.”	“Een resultaat zegt iets over deze situatie, niet over mijn hele waarde.”

Patroon	Niet-helpende gedachte	Helpende gedachte
Rampdenken	"Als dit fout gaat, is alles verloren."	"Dit kan vervelend zijn, maar meestal zijn er herstelopties."
Gedachten lezen	"Ik weet zeker dat ze negatief over mij denken."	"Ik heb een aanname. Ik kan toetsen of vragen stellen."
Moeten-denken	"Zij moeten zich anders gedragen."	"Ik kan wensen en grenzen hebben zonder volledige controle over de ander."
Goedkeuringsdrang	"Iedereen moet mij aardig vinden."	"Ik wil prettig contact, maar hoeft niet ieders goedkeuring te hebben."

5.3 REBT-werkblad

Gebruik dit werkblad bij een concrete situatie. Schrijf kort. Het doel is niet om jezelf te overtuigen dat alles goed is, maar om eerlijker en effectiever te denken.

Stap	Mijn antwoord
A - Feitelijke gebeurtenis	
B - Mijn gedachte / eis / aanname	
C - Gevoel en gedrag	
D - Onderzoeksvragen: klopt het, helpt het, is het volledig?	
E - Realistische helpende gedachte	
Nieuwe kleine actie	

6. Vier weken verdiepen

Dit programma helpt om het document om te zetten in ervaring. Het is bewust eenvoudig gehouden. Doe liever weinig consequent dan veel kortstondig.

Vier weken verdiepen: van inzicht naar gewoonte

Werk met één hoofdfocus per week en houd de dagelijkse oefening klein.



Ritme: elke dag kort oefenen, elke week één keer rustig evalueren.

Afbeelding 8. Vier weken verdiepen.

Week	Dagelijkse oefening	Weekreflectie
1 - Observeren	1 minuut signalen checken: lichaam, adem, gedachte, energie.	Welke signalen zag ik eerder dan normaal?
2 - Reguleren	3 minuten adem of wandelen zodra spanning merkbaar is.	Welke interventie bracht mij terug in mijn werkvenster?
3 - Kiezen	Eén grens of waarde bewust meenemen in een keuze.	Waar koos ik bewuster dan normaal?
4 - Borgen	Eén gewoonte vasthouden en één aanpassen.	Wat blijft, wat vervalt, wat wordt de volgende stap?

Dagelijkse score

Geef jezelf elke dag een score van 1 tot 5 op energie, spanning en herstel. Niet om te oordelen, maar om patronen te zien.

7. Casussen en voorbeeldsituaties

De onderstaande casussen laten zien hoe de handvatten gecombineerd kunnen worden. Ze zijn bedoeld als voorbeeld, niet als perfecte oplossing.

Casus 1 - Werkdruk

Onderdeel	Uitwerking
Situatie	Je agenda zit vol, er komt een spoedvraag bij en je merkt dat je sneller praat en oppervlakkig ademt.
Toepassing	Aandacht: signaal herkennen. Adem: drie lange uitademingen. Grenzen: prioriteiten expliciet maken. REBT: "Ik moet alles vandaag oplossen" vervangen door "Ik moet helder kiezen wat eerst komt."
Reflectie	
Welke automatische reactie herken ik bij mezelf? Welke kleine interventie zou ik in deze casus als eerste kiezen?	

Casus 2 - Kritiek

Onderdeel	Uitwerking
Situatie	Je krijgt feedback en voelt direct weerstand in je buik en kaken.
Toepassing	Acceptatie: feedback is er. Minute processing: luisteren, samenvatten, één vraag stellen. REBT: "Ik faal" vervangen door "Ik kan bruikbare informatie selecteren."
Reflectie	
Welke automatische reactie herken ik bij mezelf? Welke kleine interventie zou ik in deze casus als eerste kiezen?	

Casus 3 - Vermoeidheid

Onderdeel	Uitwerking
Situatie	Je slaapt enkele nachten minder goed en grijpt overdag naar koffie en snacks.
Toepassing	Herstel: dag vereenvoudigen. Voeding: stabiele lunch plannen. Bewegen: korte wandeling in daglicht. Slaap: avondlanding herstellen.
Reflectie	
Welke automatische reactie herken ik bij mezelf? Welke kleine interventie zou ik in deze casus als eerste kiezen?	

8. Persoonlijk actieplan

Maak de vertaalslag naar je eigen praktijk. Vul de tabel kort in. Het doel is niet om alles tegelijk te veranderen, maar om een eerste haalbare stap te kiezen en wekelijks te evalueren.

30-dagen actieplan

Kies één kleine stap, maak die makkelijk en evalueer wekelijks.

Week 1

Kiezen

Eén gewoonte selecteren

Week 2

Verankeren

Koppelen aan bestaand moment

Week 3

Verdiepen

Aandacht en reflectie toevoegen

Week 4

Borgen

Bijstellen en volhouden

Vuistregel: liever elke dag 5 minuten dan één keer per week te veel.

Afbeelding 9. Een eenvoudig 30-dagen actieplan.

Thema	Mijn signaal	Mijn eerste stap	Wanneer / waar	Hoe evalueer ik?
Aandacht				
Adem				
Herstel				
Voeding				
Bewegen				
Slaap				
Grenzen				
REBT				

Mijn 7-dagen experiment

Vraag	Antwoord
Ik kies	
Ik doe dit op	
Het duurt maximaal	
Ik maak het makkelijker door	
Ik weet dat het werkt als	
Na 7 dagen besluit ik	

9. Afsluiting

Een workshop over mentale weerbaarheid en vitaliteit is een beginpunt. De verdieping ontstaat daarna: in het herkennen van signalen, het oefenen van regulatie, het kiezen vanuit waarden en het bouwen van herstelritme.

De belangrijkste ontwikkeling is niet dat je nooit meer stress, weerstand of vermoeidheid ervaart. De ontwikkeling is dat je deze signalen eerder herkent, minder automatisch reageert en sneller terugkeert naar een passende volgende stap.

Slotgedachte

Veerkracht is niet nooit vallen. Veerkracht is leren herkennen wat er gebeurt, herstellen wat nodig is en opnieuw kiezen voor de volgende stap.

Bronnen en verder lezen

Deze verdiepte versie is gebaseerd op het oorspronkelijke workshopmemo en aangevuld met algemene, betrouwbare leesrichtingen. De bronnen zijn bedoeld ter onderbouwing en verdere verdieping; persoonlijke gezondheid blijft maatwerk.

Thema	Bron / leesrichting
Oorspronkelijk document	Memo "Mentale weerbaarheid en vitaliteit", Huib Zeevenhooven, Haarlem, november 2025.
Aandacht en gewoontevorming	Stephen R. Covey, The 7 Habits of Highly Effective People; praktische literatuur over gedrag, gewoontes en aandacht.
Mindfulness en stress	American Psychological Association en NCCIH: overzichts-informatie over mindfulness, meditatie, stress en mentale gezondheid.
Adem en ontspanning	Mayo Clinic: ontspanningstechnieken zoals rustige ademhaling, meditatie en lichaamsgerichte ontspanning; James Nestor, Breath / Het nieuwe ademen als populair-wetenschappelijke leesrichting.
REBT en cognitieve gedragstherapie	Albert Ellis: Rational Emotive Behaviour Therapy; American Psychological Association: cognitieve gedragstherapie en het verband tussen gedachten, emoties en gedrag.
Bewegen	Wereldgezondheidsorganisatie (WHO): voor volwassenen 150-300 minuten matig intensieve beweging per week en spierversterkende activiteiten op twee of meer dagen.
Voeding	Voedingscentrum: Schijf van Vijf, aandacht voor groente, fruit, volkoren producten, water/thee/koffie zonder suiker en beperking van minder voedzame producten.
Slaap	CDC en NHS: volwassenen hebben meestal minimaal zeven uur slaap nodig; slaapritme, avondroutine en minder scherm-prikkels kunnen bijdragen aan slaapkwaliteit.
Koude	Cleveland Clinic en recente literatuur over koude-blootstelling: mogelijke voordelen, maar voorzichtigheid bij o.a. hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, diabetes en zwangerschap.
Professionele hulp	Bij ernstige stress, trauma, paniek, depressieve klachten, eetproblemen of medische aandoeningen: raadpleeg een arts, psycholoog, bedrijfsarts of andere gekwalificeerde professional.

Medische en psychologische noot

De oefeningen in dit document zijn algemeen en bedoeld voor educatie en zelfreflectie. Ze vervangen geen diagnose, behandeling of begeleiding. Zoek professionele hulp wanneer klachten ernstig zijn, toenemen of het dagelijks functioneren beperken.