

Mentale kracht stimuleren

Doeschka Anschutz PhD

9 oktober 2025



**Voor de
verschilmakers.**

Mentale kracht en werkdruk



Trouw

EPING DUURZAAMHEID&ECONOMIE OPINIE RELIGIE&FIL

Analyse Psychische aandoeningen

Experts: Cijfers over mentale problemen in Nederland ‘alarmerend’

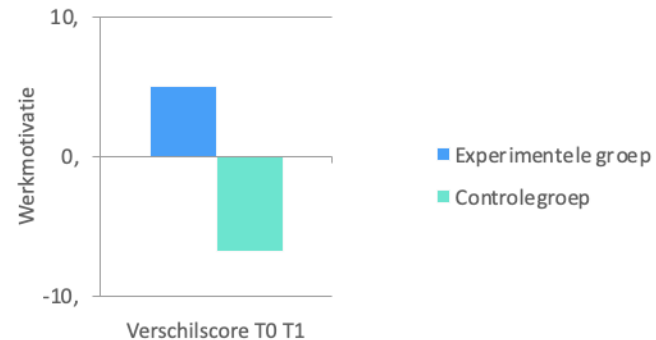
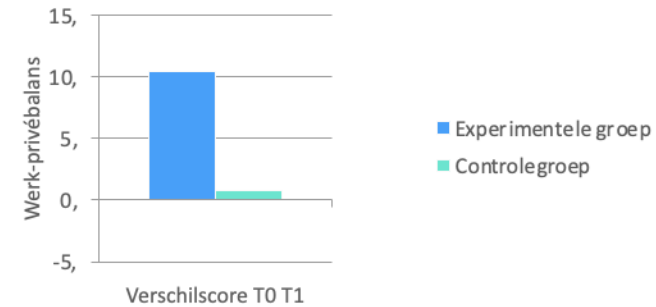
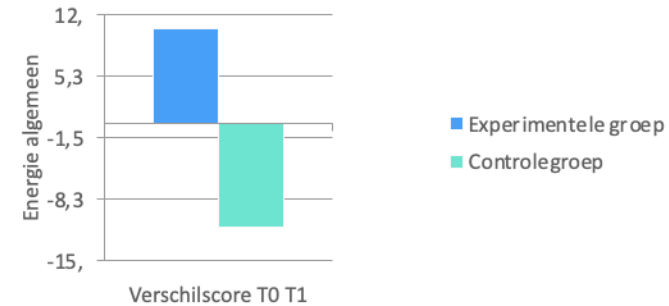
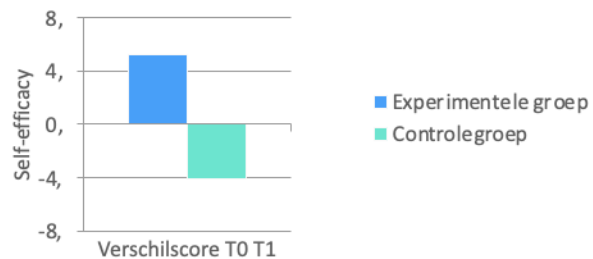
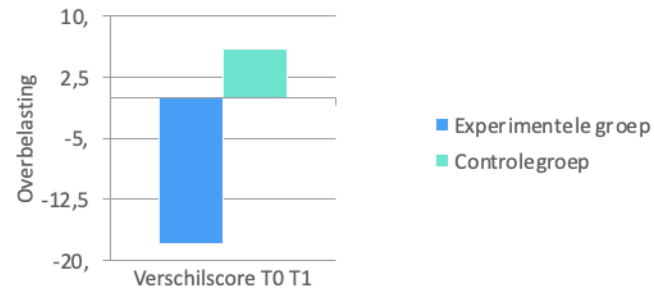
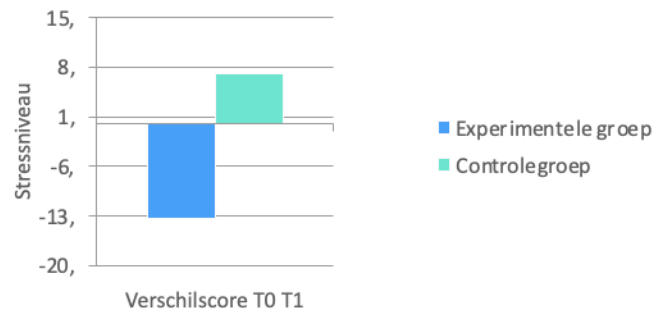
Een op zeven ambtenaren overweegt te stoppen om werkdruk



Foto: ANP

Een op de zeven ambtenaren overweegt binnen een jaar te stoppen met hun werk bij de overheid, wijst onderzoek van

Aan de slag met mentale kracht



Mentale gezondheid



Spanningsveld tussen druk buitenaf en eigen regie/controle



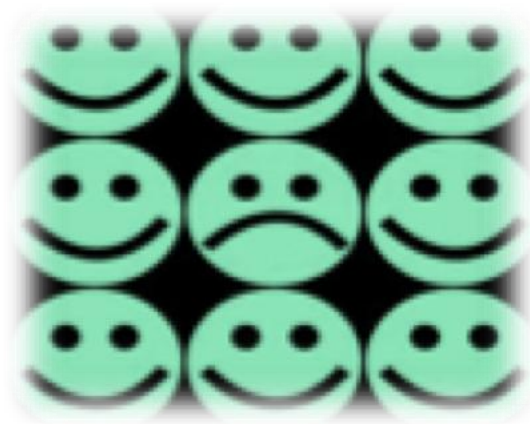
Langdurige spanning: verlies van grip

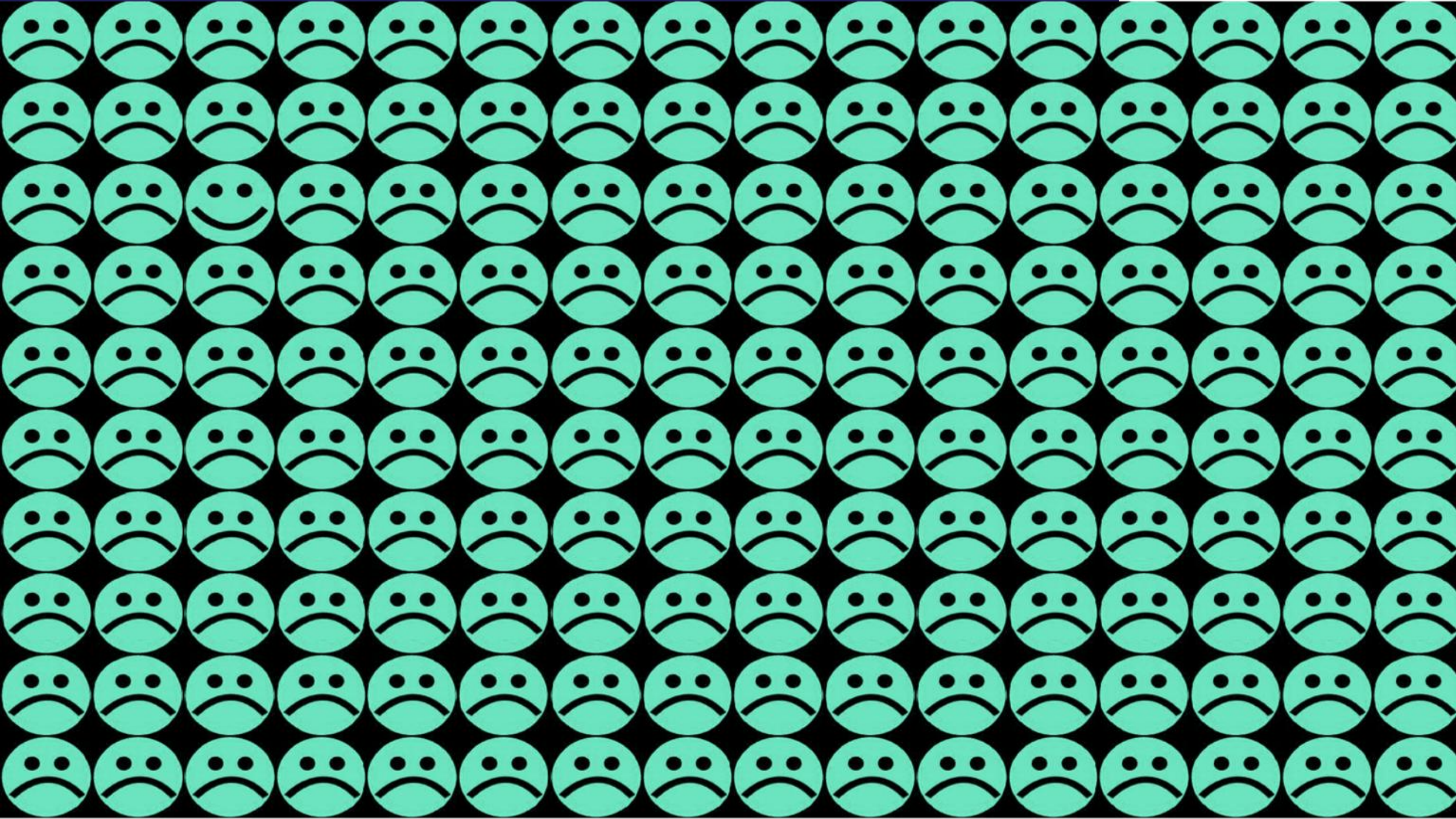


Negativiteitsbias

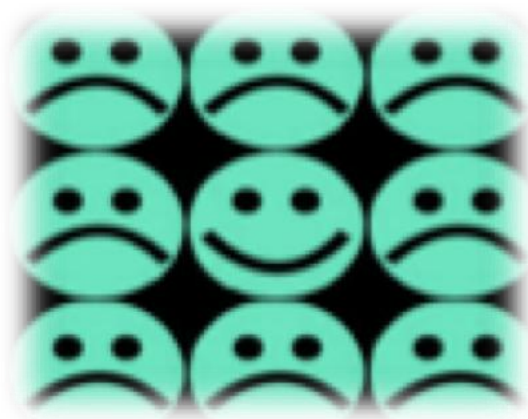
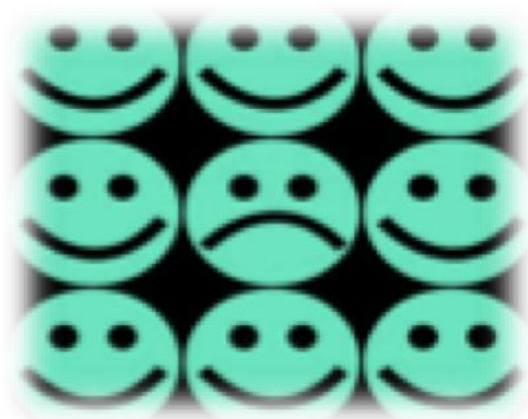


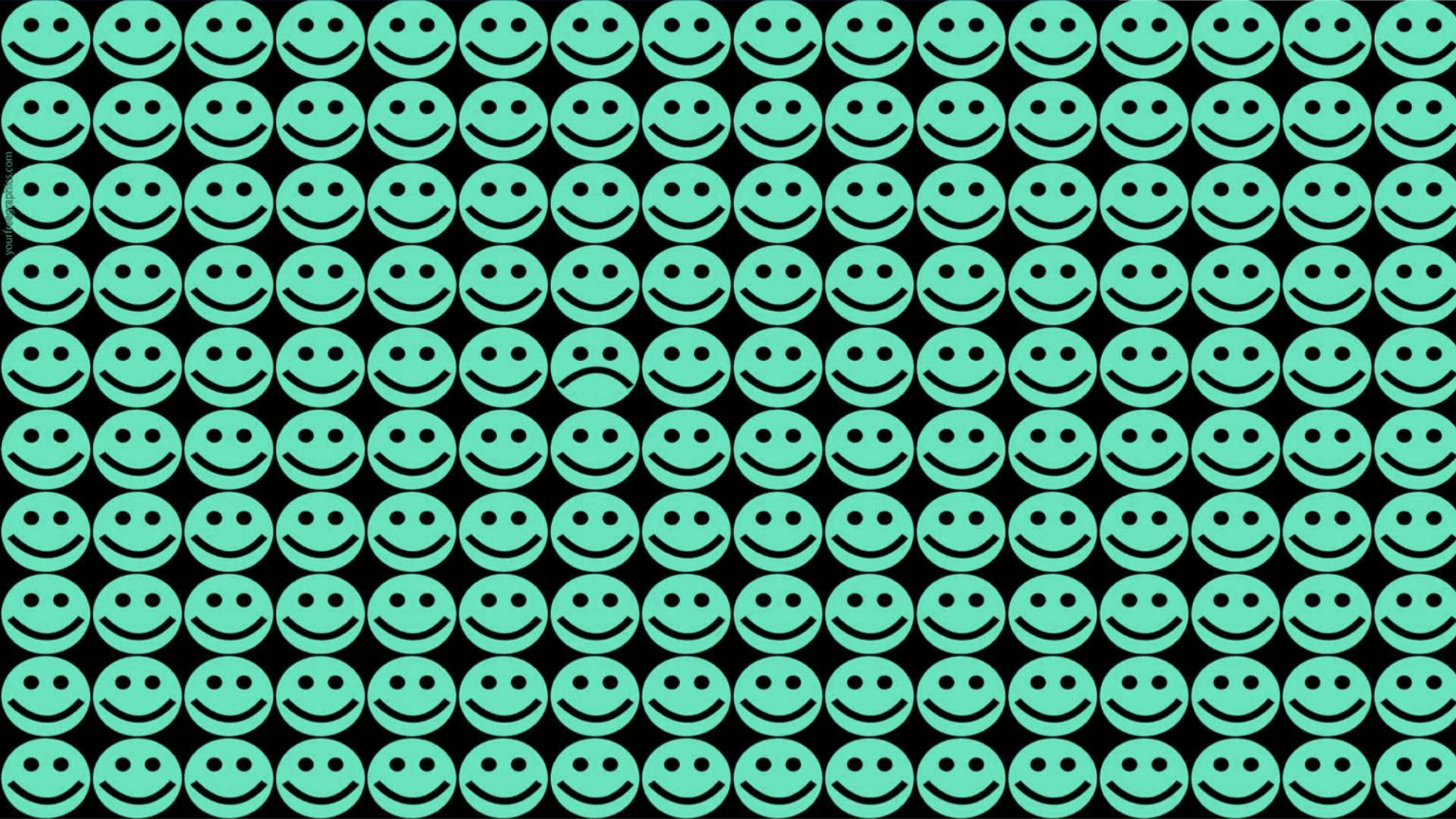
Test





Test





Aangeleerde hulpeloosheid



Hoe stimuleer je eigen regie en mentale kracht?

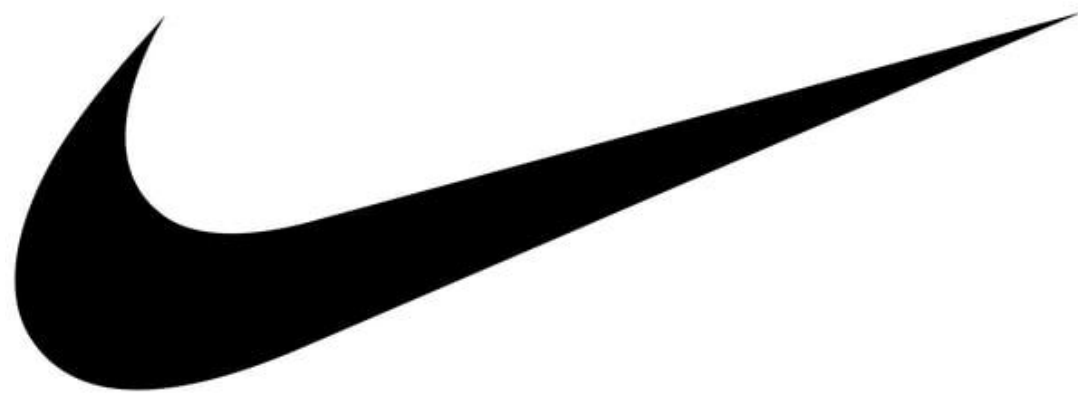


Focus op
oplossingsgericht
vermogen

mbv succesvolle
gedragsverandering

vanuit intrinsieke
motivatie

Maar hoe bereik je succesvolle
gedragsverandering?



JUST DO IT.

Gedrag veranderen



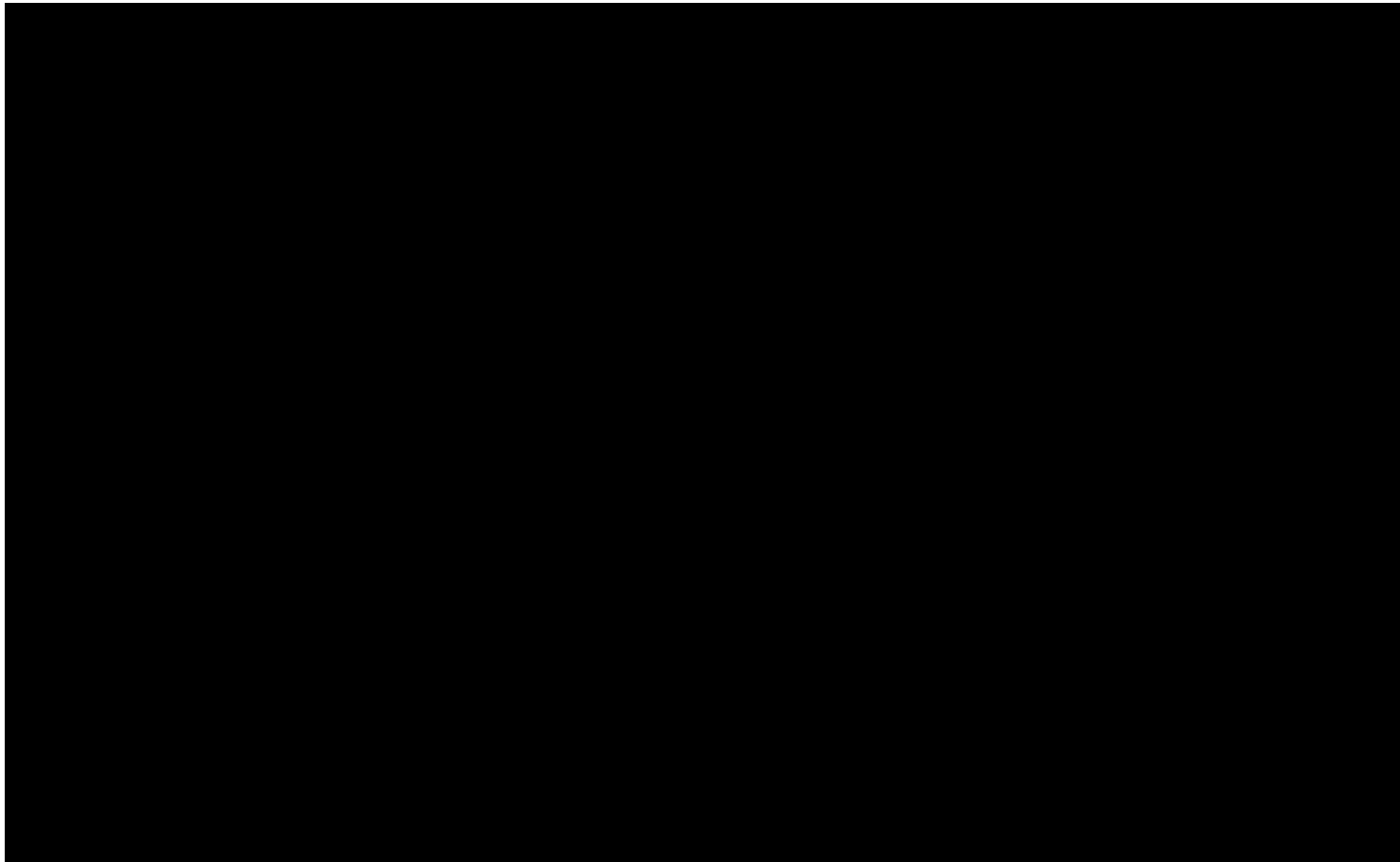
Psychologische weerstanden tegen verandering



Weerstand #1: Reactance



Reactance



Erkennen van de weerstand



Belang van autonomie



Reactance doorbreken



Zorg voor voldoende
autonomie

Stel de vraag: **waar loop jij
tegenaan** en **wat wil jij?**

Weerstand #2: Skepticisme



Skepticisme

Ja-maar®

...ik zit in een dipje ...in de praktijk werkt het niet ...waarom ik ...dat is vroeger al geprobeerd ...wat kost dat wel niet ...ik heb maar 0,65 fte ...het is niet realistisch ...er is geen draagvlak ...het is maandag ...het gaat toch goed zo ...heeft het wel prioriteit ...daar komt alleen maar heibel van ...geef mij maar een gouden handdruk ...ik ben dsycletisch ...dat staat dus niet in mijn taak- en functieomschrijving ...dat past niet bij onze cultuur ...het is zo lekker ...uiteindelijk worden we toch weer teruggefloten ...dat zou jij toch doen ...dat is veels te veel buiten-de-box ...dan halen we onze deadline niet ...het voelt niet goed ...we missen momentum ...ik ben een beetje misselijk ...dat wist ik niet ...dan vinden ze me niet aardig ...ik ben gekke Henkie niet ...'t zit er gewoon even niet in ...dan ben ik weer de sigaar ...mijn band was lek ...daar ben jij te dom voor ...de brug stond open ...dat wist ik niet ...ik spreek uit ervaring ...zo ben ik nou eenmaal ...bij ons werkt dat niet ...heb je mijn collega's gezien ...als ze daarboven eens zouden nadenken ...iedereen deed het ...ik ben moe ...druk, druk, druk ...zo ben ik nou eenmaal ...mag ik een teiltje ...de server ligt eruit ...eerst koffie ...de tomtom zei linksaf ...staan alle neuzen wel dezelfde kant op ...om nou te zeggen wat een urgentie, nee ...het is ouwe wijn in nieuwe zakken ...hier heb ik toch niet om gevraagd ...straks wordt er over getwitterd ...het is toch crisis ...wat als alles lukt?

www.omdenken.nl

www.ja-maar.nl

Skepticisme = onzekerheid



Let op informatie overkill



Laat medewerkers zelf het 'waarom'
benoemen...

**Smoking
Kills**

**NO NON-
SMOKER
HAS
SURVIVED**



...en zelf oplossingen bedenken



Waarom zelf bedenken?



Het belang van zelf-effectiviteit



Skepticisme doorbreken



Presenteer geen kant-en-klare oplossingen
maar bevorder **motivatie** en
zelfvertrouwen

Stel de vraag: **Waarom** wil je dit en **hoe**
zou je het kunnen aanpakken?

Weerstand #3: Inertia



Inertia

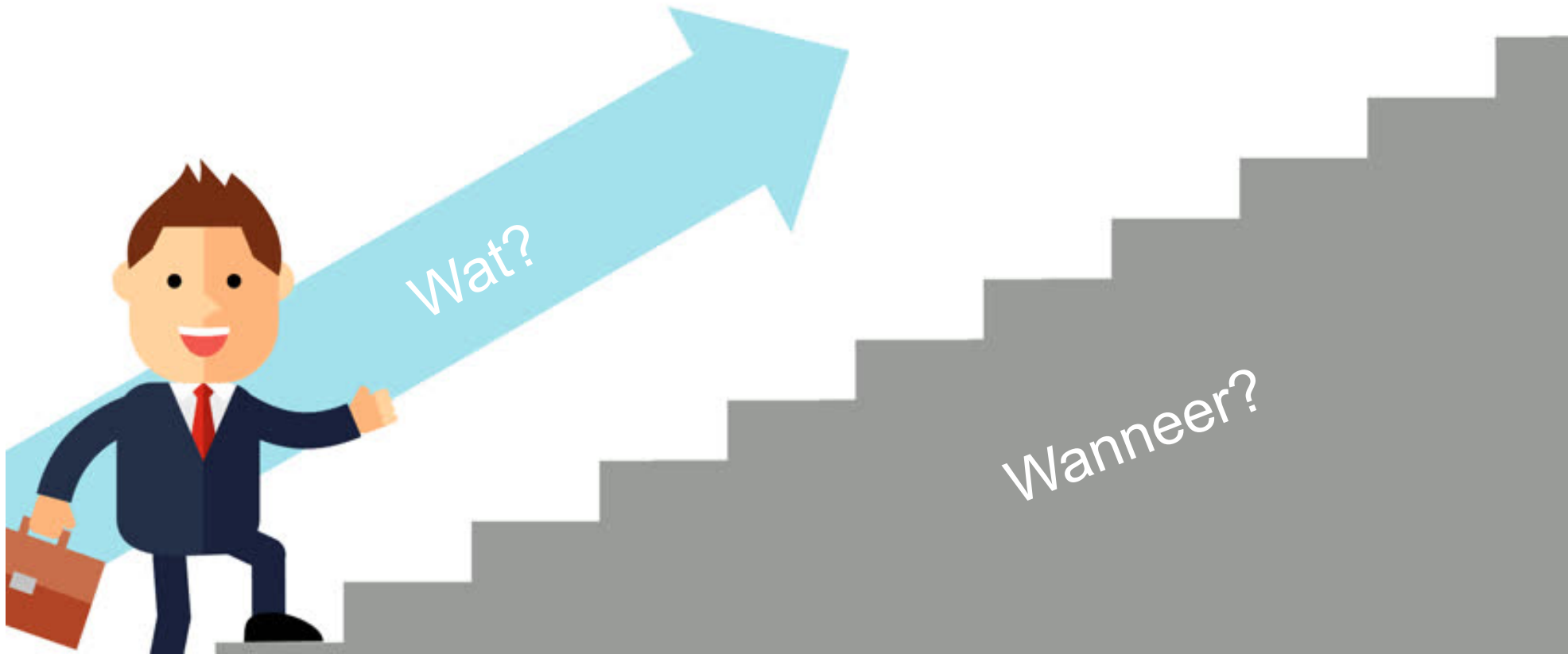


Inertia: waar komt het vandaan?



Kleine haalbare stappen

Waarbij het **tijdstip** en de **actie** concreet zijn



Inertia doorbreken



Ondersteun bij de **implementatie van nieuw** gedrag

Stel de vraag: **wat** ga je **wanneer** precies doen?

Mentale kracht stimuleren

WAT? Autonomie en intrinsieke motivatie zijn voorwaarden

WAAROM? Geen tips en tricks maar zelfvertrouwen bevorderen

HOE? Hulp bij implementeren nieuw gedrag, gedragsverandering gaat niet vanzelf

Mentale kracht stimuleren



Wat kun je doen als professional?

Draagvlak creëren en kennis vergroten

Benadering medewerkers -> cultuur en metingen

Keuze evidence-based interventies
die voldoende **autonomie** geven



Vragen?



Website

www.thelaboflife.com



THE LAB
OF LIFE