
"Veerkracht in de GGZ: Het Belang van Innerlijke Kracht en Zelfzorg voor Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundigen"



Marije Melsert van Mulligen, SPV i.o.
Sanne Grefelman, SPV i.o.
Marcella Winkel, verpleegkundige

Inleiding

De samenleving is de laatste jaren steeds complexer geworden waardoor meer mensen mentale druk ervaren (position paper SPV, 2023). Door deze ontwikkeling neemt de vraag naar zorg en ondersteuning binnen de GGZ toe (FWG, 2023). Door de complexer wordende maatschappij worden sociaal psychiatrisch verpleegkundigen (SPV-en) in de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) dagelijks geconfronteerd met een breed scala aan externe uitdagingen die hun werk beïnvloeden. Deze uitdagingen omvatten onder andere een hoge werkdruk, bureaucratische hindernissen en emotionele belasting (Stichting IZZ, 2023).

Het is duidelijk dat de veranderingen in de GGZ van invloed zijn op cliënten en op de SPV. Als SPV bevinden we ons midden in deze verandering. In de position paper SPV (2023) wordt stil gestaan bij deze steeds complexere maatschappij en het belang van het hebben van veerkracht en eigen regie. Het is daarom van essentieel belang dat we niet alleen onze cliënten ondersteunen in hun mentale gezondheid, maar vooral onszelf. Het is cruciaal dat SPV-en niet alleen effectief omgaan met deze uitdagingen, maar ook hun innerlijke kracht en vooral veerkracht bijhouden duurzaam te kunnen blijven functioneren (TSG-Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen, z.d.). Maar hoe kunnen we dat bereiken?

"Welke interventies en strategieën kunnen bijdragen aan het bevorderen van innerlijke kracht en veerkracht om effectief om te gaan met de externe uitdagingen die gepaard gaan met het werken als SPV in de GGZ?"

Om deze vraag te beantwoorden gaan we in dit artikel onderzoeken welke interventies en strategieën kunnen helpen bij het bevorderen van innerlijke kracht en veerkracht voor SPV in de GGZ.

De knelpunten binnen de GGZ

Stichting FWG heeft onderzoek verricht naar de stijging van de hulpvraag in de GGZ en constateerde dat het gebruik van geestelijke gezondheidszorg door Nederlanders is gestegen van 6% in de periode van 2007-2009 naar 10% in de periode van 2019-2022 (FWG, 2023). Dit leidde tot een geschat personeelstekort van 4200 hulpverleners in 2022, waarvan verwacht wordt dat dit aantal zal oplopen tot 5100 in 2026 (FWG, 2023).

De hieruit voortvloeiende hoge werkdruk binnen de GGZ wordt benadrukt door Stichting IZZ (2023), die aangeeft dat één op de vijf psychologen, psychiaters en therapeuten zich in 2022 emotioneel uitgeput voelde, en aangeven dat er in geen andere sector hulpverleners zo op hun tandvles lopen als in de GGZ.

De COVID-19-pandemie heeft deze uitdagingen nog verder vergroot met toenemende druk op de GGZ en nieuwe obstakels zoals sociale isolatie en angst onder hulpverleners zelf (TSG-Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen, z.d.). Jim van Os (2023) benadrukt dat in deze moderne wereld, waarin de mens veel bezig is met het nastreven van geluk en maakbaarheid, er tegelijkertijd een tekort lijkt te zijn aan weerbaarheid voor tegenslagen. Terwijl dit toch inherent is aan het leven. Hij suggereert dat mensen weer moeten leren om veerkrachtig te worden voor deze tegenslagen. In de GGZ standaarden richtlijn (2024) staat dat het bij gezondheid gaat om veerkracht en vitaliteit. Hubert (2014) benadrukt dat veerkracht en vitaliteit van belang zijn om een zo zelfstandig mogelijk leven te leiden binnen je eigen context en omgeving. Het is voor de SPV-en van belang om hun innerlijke kracht en veerkracht verder vorm te geven om zodoende duurzaam te blijven functioneren (Van Den Broek et al., 2022). Maar hoe kun je dat bereiken?

Veerkracht

Veerkracht, ook wel bekend als aanpassingsvermogen, is een kernkwaliteit van de SPV, die helpt bij het doorstaan van tegenslagen en bijdraagt aan een gevoel van geluk (Tierney, 2019; Hanson, 2019). Het wordt gedefinieerd als de kracht van lichaam en geest om zich snel te herstellen (Van Dale). Veerkracht kan vanuit psychologisch en ecologisch perspectief worden beoordeeld. Ecologisch gezien gaat het om het vermogen van systemen om zich te herstellen van storingen en veranderingen, waarbij aandacht wordt besteed aan de context (Manyena, 2006; Adger, 2000).

Psychologische veerkracht, volgens Rick Hanson en Al Siebert, is het vermogen om persoonlijke crisissen te doorstaan, snel te herstellen en welzijn te bevorderen door het cultiveren van innerlijke krachten zoals het omgaan met heilzame ervaringen, zeggenschap hebben, rust bewaren, goede relaties hebben en moed tonen. (Bron: "Veerkracht" door Rick Hanson, en Al Siebert, Artikel 09 juni 2006; "In 5 stappen naar veerkracht" door Heleen Peverelli en Judith van Ankeren)

De basis-ingrediënten voor het ontwikkelen van veerkracht zijn: het hebben van belangrijke relaties, leren van heilzame ervaringen, het gevoel van zeggenschap en regie hebben, het vermogen om rust te bewaren en te ontstressen, en moedig in het leven staan (Hanson, 2019). Er is een sterke relatie tussen veerkracht en het vermogen om tegenslagen te verdragen en hiervan te leren, zoals beschreven in het werk van Peverelli & Van Ankeren (2024). Veerkracht omvat niet alleen het vermogen om te herstellen van moeilijke situaties, maar ook om te leren en te groeien van deze ervaringen, waarbij het kunnen verdragen van tegenslagen een essentieel onderdeel is van dit proces. Het sociaal-ecologisch model van veerkracht benadrukt de interactie tussen individuen en hun sociale omgeving, waarbij diversiteit in sociale steun en vaardigheden, het benutten van stressmanagementhulpbronnen en responsiviteit in feedback bijdragen aan veerkracht (Compernelle, 2020).

De ecologische systeemtheorie van Bronfenbrenner verklaart hoe sociale omgevingen de menselijke ontwikkeling beïnvloeden. Deze theorie stelt dat de omgeving waarin iemand opgroeit, invloed heeft op elk aspect van het leven, inclusief gedachten, emoties, voorkeuren en antipathieën. Bronfenbrenner identificeerde vijf onderling verbonden systemen die deze invloed hebben: het microsysteem, mesosysteem, exosysteem, macrosysteem en chronosysteem. Het microsysteem omvat directe contacten van het individu, zoals familie en school, terwijl het mesosysteem bestaat uit relaties tussen groepen uit het microsysteem.

Het exosysteem omvat externe factoren zonder directe relatie tot het individu, zoals de werkplek van de ouders. Het macrosysteem omvat culturele elementen die individuen beïnvloeden, zoals culturele waarden. Tot slot omvat het chronosysteem de levensfase en tijdsgebonden factoren die de ontwikkeling beïnvloeden. Ondanks enkele tekortkomingen biedt deze theorie een waardevol kader voor het begrijpen van de invloed van sociale omgevingen op de ontwikkeling. (Bronfenbrenner, 1979, zoals geciteerd in het artikel "De ecologische systeemtheorie van Bronfenbrenner," 2022)

De Ressourcetheorie in het kader van veerkracht gaat over hoe mensen stress en tegenslagen kunnen overwinnen door gebruik te maken van hun interne en externe bronnen, zoals persoonlijke eigenschappen, sociale steun en andere hulpbronnen. Veerkracht wordt gezien als een dynamisch proces waarbij individuen hun beschikbare middelen mobiliseren om niet alleen met uitdagingen om te gaan, maar ook om te herstellen en zich aan te passen na moeilijke ervaringen.

Het sociaal constructivisme stelt dat onze perceptie van de wereld gevormd wordt door sociale processen en normen (Berger & Luckmann, 1966). Deze benadering benadrukt dat individuele reacties op situaties sterk beïnvloed worden door culturele betekenissen en sociale contexten. Veerkracht, binnen deze context, verwijst naar het vermogen van individuen en gemeenschappen om flexibel om te gaan met veranderingen en uitdagingen, waarbij sociale constructies een rol spelen in het ontwikkelen van adaptieve coping strategieën (Berger & Luckmann, 1966; Wikipedia, n.d.).

Door deze theoretische perspectieven toe te passen op de SPV wordt duidelijk hoe het bevorderen van diversiteit, het benutten van overvloedige hulpbronnen en responsieve communicatie bijdragen aan veerkracht en effectiviteit in het omgaan met externe uitdagingen (Tierney, 2019; Hanson, 2019). Het aanleren van veerkracht is mogelijk door tegenslagen en uitdagingen te beschouwen als kansen voor groei, wat kan resulteren in blijvende veranderingen in de hersenen omdat deze getraind kunnen worden (Hanson, 2019). Om veerkracht te ontwikkelen, is het belangrijk om niet alles alleen te willen doen en bepaalde krachten en vaardigheden te trainen, wat een systeem vereist (Hanson, 2019).

Het is van essentieel belang dat er een ondersteunend systeem is voor het ontwikkelen van veerkracht, omdat dit niet in isolatie plaatsvindt. Mensen hebben ondersteuning, verbinding en samenwerking nodig om veerkracht te ontwikkelen en te behouden. Een dergelijk systeem kan bestaan uit familie, vrienden, collega's, gemeenschappen en professionele netwerken. Dit biedt niet alleen praktische hulp en advies, maar ook emotionele steun en een gevoel van verbondenheid, wat essentieel is voor het opbouwen van veerkracht in tijden van stress en uitdagingen (Van Schoors et al., 2023).

Verdragen

Het vermogen om tegenslagen te verdragen is cruciaal voor veerkracht, omdat het niet alleen gaat om het omgaan met moeilijkheden maar ook om ervan te leren en er sterker uit te komen (Peverelli & Van Ankeren, 2024). Door tegenslagen te zien als leermomenten en kansen voor persoonlijke groei, kunnen mensen veerkracht ontwikkelen en beter omgaan met toekomstige uitdagingen (Peverelli & Van Ankeren, 2024). Het is dus belangrijk om zowel veerkrachtige vaardigheden te ontwikkelen als het vermogen om tegenslagen te verdragen, omdat deze elkaar versterken en bijdragen aan een leven dat veerkrachtig en aanpasbaar is.

Jim van Os (2023) en hoogleraar en psychiater D. (2018) benadrukken dat mensen tegenwoordig moeilijk kunnen omgaan met tegenslagen en lijden, wat aantoont dat 'verdragen' een actueel thema is.

G. Visser (2022) stelt dat psychisch lijden en tegenslagen een natuurlijk onderdeel zijn van het leven en dat niet alles altijd opgelost hoeft te worden. A. Hoppener (2022) benadrukt dat moderne mensen streven naar een maakbaar leven met plezier en succes, maar dat ze snel de weg kwijtraken bij tegenslagen en mentale hulp zoeken.

Dirk De Wachter's perspectief op de kunst van het ongelukkig zijn kan toegepast worden op het werk van een SPV (De Wachter, 2019). Dit betekent dat de SPV zich richt op het begrijpen en omarmen van menselijk lijden en kwetsbaarheid, in plaats van alleen te streven naar geluk. Door cliënten aan te moedigen hun gevoelens te erkennen en te onderzoeken, en door een ondersteunende omgeving te creëren, kan de SPV zelfacceptatie en veerkracht bevorderen. Het besef dat ongeluk en kwetsbaarheid normaal zijn, vergroot de veerkracht door zelfacceptatie, empathie, een realistisch perspectief op geluk en de ontwikkeling van copingvaardigheden te bevorderen (De Wachter, 2019).

Deze inzichten onderstrepen het belang van het herkennen van tegenslagen als normale aspecten van het leven en het opnieuw leren omgaan met deze uitdagingen. Als SPV moeten we hiermee omgaan. Veerkracht helpt ons bij het aanpassen aan tegenslagen, wat van invloed is op het gebruik van passende coping-strategieën, flexibiliteit, zelfvertrouwen, een positieve mindset en het mobiliseren van hulpbronnen. Het ontwikkelen van veerkrachtige eigenschappen stelt SPV-en in staat beter om te gaan met de uitdagingen van het verdragen van tegenslagen, wat vervolgens weer bijdraagt aan hun veerkracht door acceptatie van de realiteit van de situatie.

Het belang van CanMEDS-rollen en praktische tips voor een gezonde werkcultuur

In de context van het bevorderen van veerkracht en het creëren van een gezonde werkcultuur binnen de gezondheidszorg, is het CanMEDS-raamwerk een waardevol instrument. Dit raamwerk legt de nadruk op de verschillende rollen die zorgverleners vervullen, zoals medisch expert, communicator en samenwerker. Deze rollen zijn van cruciaal belang voor het creëren van een omgeving waarin effectieve communicatie, teamwork en professionele samenwerking gedijen. Het belang van deze rollen wordt benadrukt in een artikel gepubliceerd in het Journal of the American College of Surgeons (2018), waarin wordt aangetoond hoe effectieve communicatie en samenwerking bijdragen aan het verminderen van stress en het bevorderen van veerkracht onder zorgverleners. Door de principes van CanMEDS toe te passen, kunnen zorgverleners praktische tips gebruiken om een gezonde werkcultuur te cultiveren, wat essentieel is voor het ondersteunen van veerkracht en het welzijn van zorgverleners.

Voor de SPV-en is zelfzorg niet alleen een persoonlijke verantwoordelijkheid, maar ook een professionele plicht. We hebben ons laten inspireren door het artikel van GGZ Nieuws, waarin waardevolle inzichten worden geboden voor werkgevers om werkstress te verminderen en zelfzorg te bevorderen (GGZ Nieuws, z.d.). Enkele van de tips die SPV-en kunnen toepassen op hun eigen zelfzorgplan zijn:

- Verbeteren van de communicatie op de werkvloer door middel van effectiever overleg en leiderschapsstijlen.
- Zoeken naar sociale ondersteuning bij collega's en leidinggevenden.
- Deelnemen aan cursussen timemanagement en stressmanagement.
- Hanteren van protocollen voor de aanpak van stressoren op de werkvloer.

De CanMEDS-rollen bieden een kader voor zelfzorg en het bevorderen van veerkracht onder de SPV-en. Deze rollen omvatten klinisch handelen, communicatie, samenwerking, kennis en wetenschap, maatschappelijk handelen, organisatie en professionaliteit (Expertisegebied SPV, 2023).

SPV-en kunnen deze rollen toepassen om hun eigen welzijn te verbeteren en hun effectiviteit als zorgverleners te vergroten.

Klinisch handelen: SPV-en kunnen hun kennis van psychische gezondheid toepassen om stress te herkennen en professionele hulp te zoeken indien nodig.

Communicatie: Effectieve communicatie stelt SPV-en in staat om hun behoeften duidelijk te uiten en ondersteuning te vragen.

Samenwerking: Door samen te werken met collega's kunnen SPV-en een ondersteunend netwerk opbouwen.

Kennis en wetenschap: Door op de hoogte te blijven van recente ontwikkelingen kunnen SPV-en effectieve zelfzorgpraktijken identificeren en implementeren.

Maatschappelijk handelen: SPV-en kunnen zelfzorg bevorderen door het belang ervan te benadrukken binnen hun organisaties en gemeenschappen.

Organisatie: Het stellen van grenzen en het organiseren van de werklast helpt SPV-en om een gezonde balans te behouden.

Professionaliteit: Streven naar voortdurende verbetering, ook op het gebied van zelfzorg, draagt bij aan professionaliteit.

Praktische tips voor zelfzorg zijn onder meer het prioriteren van zelfzorg, het stellen van grenzen, reflectie en zelfbewustzijn, professionele ontwikkeling en het opbouwen van steunnetwerken (Healing4balance, 2024).

Conclusie

In dit artikel hebben we de uitdagingen waarmee de SPV-en in de GGZ worden geconfronteerd onderzocht. De stijging van de hulpvraag in de GGZ en het personeelstekort veroorzaken de toenemende druk op SPV (FWG, 2023). Deze druk wordt verder versterkt door factoren zoals emotionele uitputting en de COVID-19-pandemie (Stichting IZZ, 2023). Het vermogen om veerkrachtig om te gaan met deze uitdagingen wordt steeds belangrijker, vooral gezien het moderne streven naar geluk en maakbaarheid (Jim van Os, 2023).

Het ontwikkelen van veerkracht, gecombineerd met het vermogen om tegenslagen te verdragen, is van cruciaal belang voor SPV-en (Peverelli & Van Ankeren, 2024). Deze aspecten dragen bij aan het vermogen om niet alleen te herstellen van moeilijke situaties maar er ook van te leren en sterker uit te komen. De CanMEDS-rollen bieden SPV-en een kader om deze veerkracht te ontwikkelen en zelfzorg te bevorderen, waarbij competenties zoals klinisch handelen, communicatie en samenwerking van essentieel belang zijn (Expertisegebied SPV, 2023).

Praktische strategieën, zoals het prioriteren van zelfzorg, het stellen van grenzen en het opbouwen van steunnetwerken, kunnen SPV-en helpen om hun veerkracht te vergroten (Healing4balance, 2024). Daarnaast is het van belang dat werkgevers investeren in een gezonde werkcultuur, waarbij effectieve communicatie en teamwork centraal staan (Ham, 2023).

Al met al is het bevorderen van innerlijke kracht en veerkracht, samen met effectieve coping-strategieën, essentieel voor SPV-en om duurzaam te kunnen blijven functioneren in een veeleisende werkomgeving zoals de GGZ. Het is een gedeelde verantwoordelijkheid van zowel individuen als organisaties om een gezonde werkomgeving te creëren waarin zelfzorg wordt gestimuleerd en veerkracht wordt bevorderd. Het is belangrijk te erkennen dat er geen one-size-fits-all benadering is als het gaat om stressmanagement en zelfzorg, en dat individuen verschillende behoeften hebben. Daarom is het van belang voor SPV-en om open te staan voor het verkennen van verschillende strategieën en het zoeken naar de meest effectieve benaderingen die passen bij hun unieke behoeften en omstandigheden.

Literatuur/bronnen

- Bannink, I. (2022, november 21). Zo versterk je je mentale veerkracht; 8 inzichten en tips. Geraadpleegd op 24 juni 2024 van: <https://www.banninkcoaching.nl/mentale-veerkracht-omgaan-tegenslagen/>
- Bootsma, J., van de Glind, I. & van de Ven, G. (2023) Trentrapport GGZ, een blik op ontwikkeling in de GGZ. Geraadpleegd op: 21 maart 2024 van: <https://fwg.nl/app/uploads/2023/05/FWG-Trentrapport-GGZ-mei-2023-webversie.pdf>
- Compennolle, T. (2020) zo vergroot sociale steun je veerkracht. Geraadpleegd op 21 maart 2024 van: <https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/zo-vergroot-sociale-steun-je-veerkracht/#:~:text=Psychiater%20Christiaan%20Vinkers%20over%20stress%20en%20burn%20Douts,Als%20we%20de&text=%27Niet%20doen%2C%27%20zegt%20neuropsychiater,meer%20aankunt%20in%20stressvolle%20tijden.>
- Denys, D. (2018). Het is niet normaal om mooi en succesvol te zijn en alles onder controle te hebben. Geraadpleegd op 21 maart 2024 van: <https://www.nrc.nl/nieuws/2018/09/21/het-is-niet-normaal-om-mooi-en-succesvol-te-zijn-en-alle-sonder-controle-te-hebben-a1626090#:~:text=Zorg-,%27Het%20%C3%ADs%20niet%20normaal%20om%20mooi%20en%20succesvol%20te%20zijn,alles%20onder%20controle%20te%20hebben%27&text=Interview%20De%20druk%20op%20onze,psychologen%2C%20en%20van%20het%20leven.>
- De Wachter, D. (2019). *De kunst van het ongelukkig zijn*. Uitgeverij Lannoo. ISBN 9789401463584
- GGZstandaarden (2024) Herstelondersteuning. Geraadpleegd op 21 maart 2024 van: https://www.ggzstandaarden.nl/uploads/pdf/project/project_b8ba7aca-a721-4958-96da-23dc192481cd_herstelondersteuning__authorized-at_14-11-2017.pdf
- Ham, T. (2023, February 28). Een gezonde werkcultuur creëren: hoe doe je dat? BEDROCK. <https://www.bedrock.nl/gezonde-werkcultuur-creeren/>
- Hussem, E. (2024) Praktische strategieën voor zelfzorg. Geraadpleegd op 21 maart 2024 van: <https://www.healing4balance.com/in-je-kracht-bij-hulpverlening#:~:text=En%20dat%20is%20wanneer%20hulpgedrag,ander%20veel%20last%20van%20krijgen.>
- Hoppener, A. (2022). Is de samenleving gek of de patiënt? Geraadpleegd op 21 maart 2024 van: www.medischcontact.nl/actueel/laatste-nieuws/artikel/is-de-samenleving-gek-of-de-patient
- Hubert, M. (2023). Wat is positieve gezondheid? Geraadpleegd op 20 maart 2023, van: <https://www.iph.nl/positieve-gezondheid/wat-is-het/>
- IZZ (2023). In de geestelijke gezondheidszorg loopt de werkdruk steeds verder op. Een op de vier jonge medewerkers krijgt nu zelf psychische hulp. Geraadpleegd op 21 maart 2024 van: <https://www.izz.nl/zorgorganisaties/de-geestelijke-gezondheidszorg-loopt-de-werkdruk-steds-voerder-op-een-op-de-vier>
- NRC (2023) En weer een nieuwe therapie en nog een maar heeft dat zin. Geraadpleegd 21 mrt 24: www.nrc.nl/nieuws/2023/07/31/en-weer-een-nieuwe-therapie-en-nog-een-maar-heeft-dat-zin-a4170915
- Os, J (2023). Knelpunten in de GGZ en marktwerking in de zorg. Geraadpleegd op 21 maart 2024 van: <https://www.rinogroep.nl/nieuws/674/podcast-prof.-dr.-jim-van-os-over-knelpunten-in-de-ggz-en-marktwerking-in-de-zorg-deel-1.html>
- Os, J (2023). Zonder psychisch lijden kun je niet leven. Geraadpleegd op 21 maart 2024 van: <https://www.emma.nl/artikelen/jim-van-os-zonder-psychisch-lijden-kun-je-niet-leven>
- Peverelli, H., & Van Ankeren, J. (2024, 3 januari).?In 5 stappen naar veerkracht. Psychologie Magazine. Geraadpleegd op 21 maart 2024 van: <https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/in-5-stappen-naar-veerkracht/>
- Psychosenet (2018). Capaciteitsprobleem in de GGZ. Geraadpleegd op 21 maart 2024 van: <https://www.psychosenet.nl/capaciteitsprobleem-in-de-ggz/>
- Stichting FWG (2023). Trentrapport GGZ. Geraadpleegd op 21 maart 2024 van: <https://fwg.nl/app/uploads/2023/05/FWG-Trentrapport-GGZ-mei-2023-webversie.pdf>
- Van Den Broek, A., Van Dam, A., Bongers, I., Stikkelbroek, Y., Bachrach, N., & De Vroege, L. (2022). Alarmerend beeld onder personeel ggz; uitputting, angst- en somberheidsklachten met mogelijk vertrek uit de ggz als gevolg.?Geraadpleegd op 21 maart 2024 van: TSG. *Tijdschrift Voor Gezondheidswetenschappen* <https://doi.org/10.1007/s12508-022-00353-y>
- Van Schoors, M., Van Lierde, E., Coppens, E., & Steeman, K. (2023). Het betrekken van naasten in de geestelijke gezondheidszorg: van multidisciplinaire richtlijn naar implementatie. *Tijdschrift Klinische Psychologie*, 53(1), 27-35.

- VenVN (2023) De waarde van de SPV. Geraadpleegd op 21 maart 2024 van: https://venvn-spv.nl/wp-content/uploads/2023/03/Positionpaper_De_waarde_van-de_SPV.pdf
- VenVN (2023) Expertisegebied Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige. Geraadpleegd op 21 maart 2024 van: https://www.archief-spv.nl/pdfs/publicatiespdf/Expertisegebied_SPV_2023.pdf
- Verken je Geest. (2022, januari 20). De ecologische systeemtheorie van Bronfenbrenner. Geraadpleegd op 10 juni 2024, van <https://verkenjegeest.com/de-ecologische-systeemtheorie-van-bronfenbrenner/>
- Visser.G (2022). De GGZ is van de samenleving. Geraadpleegd op 21 maart 2024 van: <https://www.morgens.nl/actueel/de-ggz-is-van-de-samenleving/>
- Wikipedia. (n.d.). Constructivisme (filosofie). Geraadpleegd op 27 juni 2024, van [https://nl.wikipedia.org/wiki/Constructivisme_\(filosofie\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Constructivisme_(filosofie))