**De Nationale Lees-, Kijk-, en Luisterlijst**

**van en voor**

**Weerbare Burgers**

*Achter de bron staat meteen de klikbare link waar meer informatie te vinden is.*

**Lezen - Nederlandstalig - Individuele veerkracht en weerbaarheid**

1. **Veerkracht, een rekbaar begrip** – Jan van der Ploeg (Bohn Stafleu van Loghum, 2022)  
   Theoretische verkenning van veerkracht: definities, rol bij trauma en methoden om veerkracht te meten en te versterken [Veerkracht, een rekbaar begrip | 9789085602897 | Jan van der Ploeg | Boeken | bol](https://www.bol.com/nl/nl/p/veerkracht-een-rekbaar-begrip/9300000150969526/)
2. **Sah, S. (2025). *De waarde van weerbaarheid: Ontdek de kracht van kleine daden van verzet*.** Lev. Voor iedereen die zijn stem wil laten horen, volgens zijn eigen waarden wil leven en zijn grenzen wil bewaken. Praktische tools om op te komen voor je eigen waarden en overtuigingen, voor iedereen die wil leren hoe je kunt opstaan wanneer het er echt toe doet. <https://www.bol.com/nl/nl/f/de-waarde-van-weerbaarheid/9300000195229020/>
3. **Van stress naar veerkracht** – Séverine van de Voorde (Karakter Uitgevers, 2021)  
   Praktische gids met zeven sleutels om stress om te zetten in energie en duurzame veerkracht <https://www.bol.com/nl/nl/p/van-stress-naar-veerkracht/9300000020937372/>
4. **Impact vanuit veerkracht** – Marlies Jellema (Malmberg, 2023)  
   Positieve psychologie in mensgerichte beroepen: hoe professionals veerkrachtig blijven onder prestatiedruk [Impact vanuit veerkracht | 9789046908433 | Marlies Jellema | Boeken | bol](https://www.bol.com/nl/nl/p/impact-vanuit-veerkracht/9300000137448944/)
5. **Van Tellingen, N. (2003). Ongelofelijk: De wonderlijke werkelijkheid tussen hoop en vrees.** Kampen: Kok. [Ongelofelijk, Nico van Tellingen | 9789043506724 | Boeken | bol](https://www.bol.com/nl/nl/p/ongelofelijk/1001004001835244/)

**Lezen - Nederlandstalig - Maatschappelijke veerkracht en weerbaarheid**

1. **Van der Stel, J. (2025). Samen weerbaar: Strategieën voor persoonlijke en gemeenschappelijke kracht in tijden van crisis** (1ste druk). SWP. ISBN 9789085604099. <https://www.swpbook.com/boeken/13/maatschappelijke-ontwikkeling/2739/samen-weerbaar>

**Lezen - Nederlandstalig - Rapporten & Artikelen & Andere Netwerken**

1. **Maatschappelijke veerkracht (NIPV kennisbank)**Overzicht van onderzoeken en kennisdocumenten over branden, overstromingen en crisisherstel in Nederland [Maatschappelijke weerbaarheid en veerkracht - Nederlands Instituut Publieke Veiligheid](https://nipv.nl/onderzoek/maatschappelijke-veerkracht/)
2. **Samenwerken aan weerbaarheid in tijden van opbouwende spanning (NIPV, 2025)**Visie op stapelende crises — van cyberaanvallen tot klimaat- en geostrategische dreigingen — en het activeren van de hele samenleving [Samenwerken aan weerbaarheid in tijden van opbouwende spanning  - Nederlands Instituut Publieke Veiligheid](https://nipv.nl/nieuws/samenwerken-aan-weerbaarheid-in-tijden-van-opbouwende-spanning/) met Podcast.
3. **Kennishub WeerbaarNL**Digitaal platform voor professionals met praktijkrichtlijnen, datasets en tools voor het verhogen van maatschappelijke veerkracht [Kennishub | WeerbaarNL](https://resiliencenl.mett.nl/kennishub/default.aspx)
4. **Maatschappelijke weerbaarheid en veerkacht**  
   Het publiek kennisinstituut voor crisisbeheersing en brandweerzorg. Veiligheidsregio’s, Rijk en andere crisispartners, richt zich op onderzoek, onderwijs, informatie en ondersteuning. Is een zelfstandig bestuursorgaan (zbo). Taken en werkzaamheden zijn vastgelegd in de artikelen 68, 69 en 70 van de Wet veiligheidsregio’s. [Maatschappelijke weerbaarheid en veerkracht - Nederlands Instituut Publieke Veiligheid](https://nipv.nl/onderzoek/maatschappelijke-veerkracht/)
5. **Adapt!** Een team van onderzoekers van verschillende universiteiten. Doel is meer kennis en kunde opbouwen om samenlevingen voor te bereiden op toekomstige crises. [Adapt! Academy – Lessen voor de crises van morgen.](https://adapt-academy.nl/)
6. **LSABewoners.** Geloven in de kracht van bewonersgroepen. Staan en geloven in de kracht van sterke gemeenschappen, want die helpen om ingewikkelde maatschappelijke vraagstukken het hoofd te bieden. Daarvoor is eigenaarschap nodig, zeggenschap en voldoende plekken om elkaar te ontmoeten. Richten zich vormen van een netwerk van bewonersinitiatieven in wijken en buurten, belangenbehartiging, en kennis delen en maken. <https://www.lsabewoners.nl/>

**Lezen - Engelstalig - Individuele veerkracht en weerbaarheid**

1. **Surviving Survival: The Art and Science of Resilience**  
   Psychologische en sociale factoren in herstel na trauma [Surviving Survival: The Art and Science of Resilience by Laurence Gonzales, Paperback | Barnes & Noble®](https://www.barnesandnoble.com/w/surviving-survival-laurence-gonzales/1110864691)
2. **Option B: Facing Adversity, Building Resilience, and Finding Joy**  
   Persoonlijke ervaring met wetenschappelijk onderzoek naar het opbouwen van veerkracht in gezinnen, teams en gemeenschappen [Option B – Adam Grant](https://adamgrant.net/book/option-b/)
3. **Deep Survival: Who Lives, Who Dies, and Why**  
   Laurence Gonzales combineert neurowetenschap en meeslepende verhalen om te verklaren wat mensen laat overleven in extreme omstandigheden [Deep Survival: Who Lives, Who Dies, and Why: Gonzales, Laurence: 9780393326154: Amazon.com: Books](https://www.amazon.com/Deep-Survival-Who-Lives-Dies/dp/0393326152)

**Lezen - Engelstalig – Maatschappelijke veerkracht en weerbaarheid**

1. **The Resilience Dividend: Being Strong in a World Where Things Go Wrong**  
   Judith Rodin toont aan hoe mensen, organisaties en steden veerkracht ontwikkelen na crises, met casestudies van Medellín tot Superstorm Sandy [The Resilience Dividend: Being Strong in a World Where Things Go Wrong by Judith Rodin | The Resilience Dividend](https://ssir.org/books/excerpts/entry/the_resilience_dividend)

**Kijken/ Luisteren**

**Films – Nederlandstalig**

*Volgt.*

**Films – Engelstalig**

1. **The Shift That Never Ended: Stories of Resilience** (FBI, 2024)  
   Kijkt mee met brandweer, politie en EMS‑medewerkers over hun welzijnsstrategieën na kritieke incidenten [The Shift That Never Ended: Stories of Resilience — FBI](https://www.fbi.gov/video-repository/ope-the-shift-that-never-ended-111424.mp4/view)

**Podcasts**

**Nederlands – Individuele veerkracht en weerbaarheid**

1. **De VEERKRACHT‑podcast** – Veerle Schaltin (WiebelWoorden)  
   Interviews met veerkrachtige vrouwen over doorzettingsvermogen en herstel <https://open.spotify.com/show/67FfxC5BsrnoBaWcJXsrJI>
2. **Generatie Veerkracht** – iHub (Spotify)  
   Verhalen over betrokkenheid en kansen voor kwetsbare jongeren in Nederland [Generatie Veerkracht | Podcast on Spotify](https://open.spotify.com/show/1NMvBpWZtYms1kql8VzcSv)
3. **Mentale Veerkracht** – GGNet  
   Serie over hoe naasten én professionals omgaan met mentale kwetsbaarheid en herstel [Podcast](https://ggnet.nl/podcast)
4. **Jong & Veerkrachtig** – Erasmus University Rotterdam (SYNC Lab)  
   Reflecties van jongeren, wetenschappers en professionals over opgroeien in een complexe wereld [Nieuwe podcast: Jong & veerkrachtig | Erasmus University Rotterdam](https://www.eur.nl/nieuws/nieuwe-podcast-jong-veerkrachtig)
5. **Voed de Veerkracht!** – ACE Aware NL (Springcast)  
   Over Adverse Childhood Experiences en hoe positieve jeugdherinneringen veerkracht bevorderen [Voed de veerkracht!](https://app.springcast.fm/podcast/voed-de-veerkracht)
6. **Onderzoekers over de Toekomst: Veerkracht** – Inholland (Femke Kaulingfreks)  
   Diepgaande gesprekken met onderzoekers over sociale veerkracht onder jongeren [Podcast met Femke Kaulingfreks over veerkracht | Hogeschool Inholland](https://www.inholland.nl/onderzoek/onderzoekers-over-de-toekomst/podcast-1-met-femke-kaulingfreks)
7. **Het proces van veerkracht** – Timm Consultancy (Naomi Vandamme)  
   Klinisch psychologe Naomi Vandamme bespreekt hoe mensen herstellen na trauma [Podcast Naomi Vandamme - Het proces van veerkracht 2024](https://www.timmconsultancy.nl/podcasts/naomi-vandamme-veerkracht/)
8. **De veerkracht­valkuil** – Team Heartbeats  
   Over signalen van verminderde veerkracht en hoe hierop te reageren [De Veerkracht Valkuil- De Moeite Waard podcast #38](https://teamheartbeats.nl/inspiratie/podcast/aflevering-38-de-veerkracht-valkuil/)

**Nederlands – Maatschappelijke veerkracht en weerbaarheid**

1. **Podcast Weerbaarheid & Veerkracht** (NIPV)  
   Gesprekken met experts als Raed Arafat over de nationale crisisdimensie en het mobiliseren van burgers <https://open.spotify.com/show/5VZbXKh4GgtTnDWycGvORh>
2. **Symposium Maatschappelijke Weerbaarheid** (Acast)  
   Reflecties van bestuurders, wetenschap en praktijk over opbouwende spanningen en hybride dreigingen in Nederland [Lessen uit Oekraïne en Nederland met Karel Burger Dirven en Paul Gelton - Symposium Maatschappelijke Weerbaarheid | Podcast on Spotify](https://open.spotify.com/episode/5293Gumf0XtxbJ3Ak6izT4)
3. **Podcast Vreedzame wijk** (Sociale Stabiliteit)  
   Op verschillende plekken in Nederland wordt het programma Vreedzame Wijk ingezet om samen te werken aan een pedagogische basis: een goed voorbeeld van hoe je samen met de gemeenschap kunt inzetten op weerbaarheid. In deze podcast spreekt presentator Ewout de Bruijn hierover met Annemiek van Vliet, directeur van de stichting Vreedzaam. [Podcast Vreedzame wijk | Praktijkverhalen | Socialestabiliteit](https://www.socialestabiliteit.nl/praktijkverhalen/podcast-vreedzame-wijk)
4. **Jong & Veerkrachtig** (Erasmus SYNC Lab)  
   Jongeren, wetenschappers en professionals verkennen opgroeien in complexe tijden en bouwen aan digitale en sociale weerbaarheid [Nieuwe podcast: Jong & veerkrachtig | Erasmus University Rotterdam](https://www.eur.nl/nieuws/nieuwe-podcast-jong-veerkrachtig)

**Engelstalig - Individuele veerkracht en weerbaarheid**

**Podcasts**

1. **RESILIENCE: The Global Adaptation Podcast** (UNEP)  
   Verhalen over klimaatadaptatie en ecosysteem‑resilience wereldwijd [Resilience: The Global Adaptation Podcast](https://www.unep.org/news-and-stories/audio/resilience-global-adaptation-podcast)
2. **Road to Resilience** (Mount Sinai Health System)  
   Interviews met experts over burn‑out, trauma en herstelstrategieën in gezinnen en zorginstellingen [Road to Resilience - Podcast - Apple Podcasts](https://podcasts.apple.com/us/podcast/road-to-resilience/id1399730603) [Road to Resilience | Podcast on Spotify](https://open.spotify.com/show/7Lfl4uHaHCFZeosKJuKd3r)
3. **Building Resilience** (Acast)  
   Praktische tips voor stressmanagement, angstbeheersing en nervus regulatie, ondersteund door wetenschappelijke inzichten [Building Resilience - Podcast - Apple Podcasts](https://podcasts.apple.com/us/podcast/building-resilience/id1546750026)

**Engelstalig - Maatschappelijke veerkracht en weerbaarheid**

1. **RESILIENCE: The Global Adaptation Podcast (UNEP)** Verhalen van over de hele wereld over hoe gemeenschappen en ecosystemen zich aanpassen aan klimaatverandering. Elke aflevering behandelt cutting‑edge oplossingen voor een veerkrachtige toekomst [Resilience: The Global Adaptation Podcast - Podcast - Apple Podcasts](https://podcasts.apple.com/gb/podcast/resilience-the-global-adaptation-podcast/id1588280014)

Wil je zelf aanvullingen of vind je een verborgen parel die niet mag ontbreken? Laat het ons weten, dan updaten we ‘De Nationale Lees-, Kijk-, en Luisterlijst van en voor Weerbare Burgers’!