

# **Zingeving en weerbaarheid**

*Een zingevingsperspectief op de weerbaarheidsbevordering van politiestudenten*



**Wendy van der Geugten**

**juni 2014**

**Masterscriptie**

**Titel: Zingeving en weerbaarheid**

*Een zingevingsperspectief op weerbaarheidsbevordering van politiestudenten*

**Wendy van der Geugten**

**Studentnummer: 0070011**

**Universiteit voor Humanistiek**

**Mastervarianten:**

**Geestelijke begeleiding**

**Kritische organisatie en interventie studies**

**Begeleider: Dr. Carmen Schumann**

Universitair docent praktische humanistiek

**Meelezer: Dr. Ruud Kaulingfreks**

Universitair hoofddocent organisatietheorie

Themaleider Kritische Organisatie en interventiestudies

**Extern: Dr. Annika Smit**

Programma Versterking Professionele Weerbaarheid

\*Foto voorblad: [www.politiacademie.nl](http://www.politiacademie.nl) / De politieacademie te Apeldoorn

*Het humanisme . . . is overtuigd van de hachelijke positie van de mens in het bestaan, waarin hij geworpen is. . . . Het weet, dat het leed daarvan een wezenlijk bestanddeel uitmaakt, en het heeft geleerd af te zien van alle voorbarige optimisme. Maar het gelooft desondanks, in de volle zin van het woord geloof, in de roeping van de mens. Het weet, dat de verwerkelijking dier roeping hachelijk is, maar het gelooft in het scheppend vermogen, dat in ieder mens werkzaam is in geestelijk en zedelijke zin. Op dit scheppend vermogen, hoe dikwijls ook misleid, misvormd, miskend, baseert het ondanks alles zijn vertrouwen in de menselijke mogelijkheden, en zijn eerbied voor de menselijke waardigheid.*

**~ Jaap van Praag**

(Zoals opgenomen in Derkx, 2004, p. 18)

## Voorwoord

Het onderwerp van deze scriptie ligt in het verlengde van datgene waar de Universiteit voor Humanistiek zich voor inzet: *“A meaningful life in a just society”* (www.uvh.nl). *“Niet tegen onrecht kunnen”, “een steentje willen bijdragen aan de maatschappij”* en *“mensen helpen”*. Drijfveren en motivaties voor het politiewerk, die politiestudenten tijdens de mentale krachttraining benoemen. In de praktijk van het politiewerk worden deze studenten met onrecht geconfronteerd. De maatschappij blijkt anders in elkaar te zitten dan zij verwachtten. Niet alle mensen kunnen en/of willen geholpen worden. Het politiewerk maakt impact op wie zij zijn en waar zij voor staan. Hoe kun je hen hier het beste op voorbereiden?

Deze scriptie richt zich op de weerbaarheidsbevordering van politiestudenten met daarbij een focus op de bijdrage die aandacht voor zingeving(svragen) hieraan kan leveren.

Zes jaar lang heb ik aan de Universiteit voor Humanistiek mogen studeren. Op verschillende manieren heb ik mij gericht op de pijlers humanisering en zingeving. In deze masterscriptie komen beiden weer samen. Politiestudenten die betekenisvol leven ontlene aan dat zij zich inzetten voor een rechtvaardige en humane samenleving. De politieorganisatie die zorg wil dragen voor de weerbaarheidsbevordering van deze studenten en politici die het belang inzien van aandacht voor zingeving binnen de politie(academie). *“Nu blijkt dat politiemensen ook mensen zijn”*, zoals een respondent aangeeft. En *“De mooiste studie is de mens”*, nietwaar!?! Zo staat dat beschreven op mijn studentenpas en zo ervaar ik het ook.

Deze masterscriptie is de afronding van mijn studie Humanistiek. De scriptie is tevens een afsluiting van een bijzondere (en bijzonder leerzame) periode. Mooie en inspirerende mensen heb ik mogen ontmoeten, zowel medestudenten alsook docenten. Om van te leren en mee te discussiëren. Om mee samen te werken en (lange) pauze(s) mee te houden. Soms om te steunen of door hen gesteund te worden. Ik draag deze mensen een warm hart toe. Naast hen wil ik iedereen die bij de totstandkoming van deze scriptie betrokken is geweest bedanken, in het bijzonder de Politieacademie, de respondenten en de politiestudenten. Zonder hun toestemming was een inkijkje in de onderwijspraktijk niet mogelijk geweest. Als laatste bedank ik hier mijn thuisfront, dat mij heeft aangemoedigd en het vertrouwen in mij heeft uitgesproken op de momenten dat ik zelf minder overtuigd was van mijn kunnen.

Wendy van der Geugten

Rotterdam, juni 2014

# Inhoud

<b>Voorwoord</b> .....	<b>3</b>
<b>Samenvatting</b> .....	<b>6</b>
<b>1. Inleiding en organisatiecontext</b> .....	<b>7</b>
1.1 De Politieacademie .....	7
1.1.1 Initieel onderwijs .....	7
1.2 Programma versterking professionele weerbaarheid.....	8
1.2.1 Conceptualisering weerbaarheid.....	8
1.2.2 Aandacht voor zingeving bij de politie.....	9
1.3 Mentale krachttraining en ‘vangnet’ .....	10
<b>2. Probleemstelling</b> .....	<b>11</b>
2.1 Doelstelling .....	12
2.2 Vraagstelling .....	12
2.3 Humanistische relevantie .....	13
<b>3. Methode theoretisch onderzoek</b> .....	<b>14</b>
<b>4. Theoretisch kader</b> .....	<b>16</b>
4.1 Weerbaarheid.....	16
4.1.1 Onbewogen versus terugveren .....	16
4.1.2 Korte en lange termijn .....	17
4.1.3 Karaktereigenschap of proces.....	18
4.1.4 Uitzonderlijk of gangbaar.....	19
4.1.5 Impact en ernst van de gebeurtenis.....	19
4.1.6 Objectief of subjectief .....	20
4.1.7 Gezond/normaal functioneren .....	20
4.2 Concepten weerbaarheid van het programma VPW.....	22
4.2.1 Fysiek, mentaal en moreel.....	22
4.3 Samenvattend: weerbaarheid.....	27
4.4 Zingeving.....	28
4.4.1 Conceptualisering zingeving .....	28
4.4.2 Behoefte aan zin .....	29
4.4.3 Niveaus van zingeving .....	30
4.4.4 Verstoring van zin .....	32
4.4.5 Kanttekening: zin als toegiftverschijnsel.....	33
4.5 Samenvattend: zingeving.....	34
4.6 Zingeving en weerbaarheid .....	34
4.6.1 Conceptuele vergelijking.....	35
4.6.2 Zingeving als perspectief op weerbaarheid .....	36
4.7 Weerbaarheidsinterventies .....	38
4.7.1 Interventies op basis van betekenisgeving.....	39

4.7.2	Kanttekening zingeving en interventies .....	40
4.8	Conclusie .....	41
<b>5.</b>	<b>Methoden empirisch onderzoek .....</b>	<b>43</b>
5.1	Dataverzameling.....	43
5.2	Analyse methode .....	46
5.3	Vertrouwelijkheid en anonimiteit.....	47
5.4	Betrouwbaarheid en validiteit.....	48
<b>6.</b>	<b>Onderzoeksresultaten: de praktijk .....</b>	<b>49</b>
6.1	De mentale krachttraining .....	49
6.1.1	De driedaagse training .....	49
6.1.2	De vervolgtraining.....	52
6.1.3	Kanttekeningen bij de training .....	54
6.2	Weerbaarheid.....	55
6.2.1	Fysieke weerbaarheid .....	56
6.2.2	Mentale weerbaarheid .....	56
6.2.3	Morele weerbaarheid.....	57
6.3	Zingeving en weerbaarheid in politiecontext .....	58
6.4	Samenwerking als ‘vangnet’ .....	60
6.4.1	Presentatie en presentie geestelijk verzorger.....	60
6.4.2	Verschillende expertise .....	61
6.4.3	Nuldelijnszorg en geheimhouding.....	62
6.4.4	Op eigen titel en tijdgebrek .....	63
6.5	Conclusie .....	63
<b>7.</b>	<b>Conclusie en aanbevelingen .....</b>	<b>65</b>
7.1	Weerbaarheid in de politiecontext.....	65
7.2	Zingeving en weerbaarheid in de politiecontext.....	67
7.3	Zingeving en weerbaarheidsbevordering van politiestudenten .....	69
7.4	Beantwoording hoofdvraag .....	72
7.5	Beperkingen onderzoek.....	72
7.6	Aanbevelingen.....	73
	<b>Bronnenlijst.....</b>	<b>74</b>
	<b>Bijlage 1 – Survey Monkey .....</b>	<b>78</b>
	<b>Bijlage 2 – Codelijst en conceptueel model .....</b>	<b>79</b>
	<b>Bijlage 3 – Schematisch overzicht mentale krachttraining .....</b>	<b>80</b>

## Samenvatting

Deze scriptie richt zich op de verhouding van zingeving en weerbaarheid en de betekenis hiervan in de context van de weerbaarheidsbevordering/-training van politiestudenten.

Dit is onderzocht met behulp van een *casestudy* waarbij methode triangulatie is toegepast. Vanuit de literatuurstudie blijkt dat zingeving en weerbaarheid beiden multidimensionale en complexe begrippen zijn. In het theoretisch kader worden beide processen vergeleken en er wordt een zingevingsperspectief op weerbaarheid(sbevordering) gegeven. De driedaagse mentale krachtraining, de vervoltraining en de samenwerking tussen twee kerndocenten en de geestelijk verzorger van de Politieacademie te Apeldoorn vormen de *case*. Deze is door middel van (participerende en extensieve) observaties, documenten, diepte-interviews en een *survey monkey* onderzocht. De *case* wordt op instrumentele wijze gebruikt: om er de verhouding van zingeving en weerbaarheid(sbevordering) uit af te leiden. De *case* wordt op een beschrijvende wijze geanalyseerd, aangevuld met behulp van de thematische analyse.

Uit het onderzoek blijkt dat zingeving (en zinervaring) zowel voorafgaand aan stressvolle gebeurtenissen alsook na afloop daarvan bevorderend is voor de weerbaarheid van politiestudenten. Vanwege het cyclische en continue karakter van zingeving dient naast preventieve interventies ook op curatieve wijze aandacht te worden besteed aan zingeving. In het bijzonder om weerbaarheid op de lange termijn te bevorderen. Binnen de mentale krachtraining is hier beperkte ruimte en aandacht voor en de geestelijk verzorger van de Politieacademie wordt nog te weinig gefaciliteerd om zijn expertise in te zetten. Bij zowel preventieve als curatieve interventies dient tevens in acht te worden genomen dat de uitkomst van zingeving als zinervaring niet afdwingbaar is.

*Keywords:* weerbaarheid, zingeving, politie(studenten), weerbaarheidsbevordering/-training.

## **1. Inleiding en organisatiecontext**

De praktijk die in deze scriptie centraal staat is de mentale krachttraining, zoals deze gegeven wordt binnen het initiële onderwijs aan de Politieacademie te Apeldoorn. De probleemstelling is vanuit deze praktijk en in samenspraak met het landelijke programma Versterking Professionele Weerbaarheid (VPW) tot stand gekomen. Daarom is het van belang deze organisatiecontext kort te schetsen. Binnen deze context krijgt de inhoud van deze scriptie zijn werkelijke betekenis.

### **1.1 De Politieacademie**

Momenteel is de Politieacademie geen onderdeel van de Nationale Politie. Zij werken wel samen op het gebied van veiligheid, onderwijs, kennis en onderzoek. De Politieacademie geeft aan, dat zij door middel van het bieden van ‘onderwijs op maat’ willen anticiperen op een ontwikkelende maatschappij. Zij zien het politiewerk als mensenwerk en zij vinden een voortdurende en hoogwaardige professionalisering van de politiemedewerkers belangrijk (Website Politieacademie: Over Politieacademie).

Aan de Politieacademie worden politieopleidingen op verschillende niveaus aangeboden, die in samenwerking met de korpsen zijn ontwikkeld en worden uitgevoerd. Binnen het onderwijs aan de Politieacademie draait het om een combinatie van vakkennis, vaardigheden, beroepshouding en gedrag. Naast het geven en ontwikkelen van politieonderwijs richt de Politieacademie zich ook op wetenschappelijk en toegepast onderzoek. Zij maakt kennis over en ontwikkelingen van het politievak toegankelijk voor de eenheden (ibid. & Missie en Visie). “De Politieacademie biedt de politie en haar partners in veiligheid een inspirerende leeromgeving en wil een maatschappelijk topinstituut zijn voor veiligheid” (Website Politieacademie: Missie en Visie).

#### **1.1.1 Initieel onderwijs**

De initiële politieopleiding is bedoeld voor mensen die starten met een baan bij de politie. Men wordt van burger naar politiefunctionaris, op verschillende niveaus, opgeleid. In de initiële politieopleiding werken de politiestudenten aan verschillende kernopgaven waarmee zij een ‘proeve van bekwaamheid’ kunnen afronden. Dit gebeurt aan de Politieacademie en binnen de verschillende Eenheden waar de studenten een aanstelling hebben en zij praktijkervaring opdoen. De Politieacademie ziet dit zogenoemde duale systeem, van werken en leren, als een van de pijlers waarop het politieonderwijs rust. (Website Politieacademie: Het Politieonderwijs).



## 1.2 Programma versterking professionele weerbaarheid

Het programma VPW is ingesteld voor de periode van 2011 tot 2015 en heeft een taak bij het organiseren van de professionele weerbaarheid van politiemedewerkers. Het programma heeft als doel het verbeteren en structureren van activiteiten die gericht zijn op de versterking van de fysieke, mentale en morele veerkracht van politiemedewerkers. Dit doen zij mede door gericht specifiek onderzoek en initiatieven in de praktijk. Zij brengen bestaande kennis, onderzoek en praktijkervaring samen waardoor deze elkaar kunnen versterken (Actieplan, juni 2011). Deze scriptie is een specifiek gericht onderzoek naar een initiatief in de praktijk.

Shochet, Shakespeare-Finch en Craig (2011) stellen dat de bereidheid van politieorganisaties om zich in te zetten voor de weerbaarheid van hun medewerkers mede ligt bij de compensatieclaims die zij kunnen krijgen wanneer een politiemedewerker PTSS ontwikkeld. Door Andersson Ellfix Felix (AEF) (2011) is onderzoek verricht naar de kosten die politiemedewerkers met verminderde weerbaarheid met zich meebrengen. Zij constateren dat 25% tot 37% van de politiemedewerkers mogelijk verminderd weerbaar zijn en dat van 5% tot 7 % het zeker is dat zij verminderd weerbaar zijn. Dit komt neer op zo'n 2700-3000 politiemedewerkers (AEF, 2011, p. 37). Zij schatten de kosten van verminderde weerbaarheid tussen de 221 miljoen tot 543 miljoen euro (idem, p. 38). Minister Opstelten geeft aan: "Door te investeren in professionele weerbaarheid gedurende de opleiding kan uitval in een later stadium voorkomen worden" (Kamerbrief, juni 2011, p. 4).

Het programma VPW is naast het versterken van de weerbaarheid van politieambtenaren ook gericht op het doorbreken van de "harde cultuur" (Van Zanten geciteerd door ten Lohuis, 2011) die bij de politie heerst. Men tracht deze om te buigen naar een klimaat waarin gevoelens van angst, schaamte, schuld en kwetsbaarheid uitgesproken kunnen worden. Het programma VPW werkt aan "bewustwording en bespreekbaarheid van thema's als weerbaarheid en mentale veerkracht en leert studenten en leidinggevenden het belang van het spreken over kwetsbaarheid" (idem, p. 25).

### 1.2.1 Conceptualisering weerbaarheid

Het programma VPW hanteert drie invalshoeken om naar weerbaarheid te kijken: fysiek, mentaal en moreel. Deze zijn bij aanvang van het programma gekozen. Men trachtte met deze drievoudige conceptualisering van weerbaarheid aan te sluiten bij de context van de politie. Deze concepten zijn echter steeds in ontwikkeling (A. Smit, persoonlijke communicatie, 25 februari 2014). Op de website van de politieacademie worden de drie invalshoeken van weerbaarheid als volgt kort omschreven: fysieke weerbaarheid is de fysieke gesteldheid en de

vaardigheid van de politieambtenaar om professioneel om te kunnen gaan met de eisen die de functie met zich meebrengt. Mentale weerbaarheid is de veerkracht van de politieambtenaar om overeind te blijven binnen een context van structurele mentale belasting binnen de taakuitoefening. Morele weerbaarheid is de professionaliteit van de politieambtenaar om weloverwogen verantwoorde keuzes te maken bij morele dilemma's (Website Politieacademie, Inleiding Programma VPW).

In de praktijk zijn deze verschillende aspecten, fysiek/mentaal/moreel, niet te scheiden maar overlappen zij elkaar. Het onderscheid is gemaakt om ordening aan te brengen in het complexe vraagstuk en om voor de politie belangrijke aspecten te accentueren en bestuderen (Smit, Struijs & Tops, 2012). Zo wordt de overlap tussen mentale weerbaarheid en morele weerbaarheid omschreven met het begrip “betekenisvolle controle” (Smit, 2011). Mentale weerbaarheid heeft binnen het programma vooral betrekking op de mate van controle of grip die de politiemedewerker (nodig) heeft. Om de weerbaarheid te bevorderen dient de controle echter betekenis te hebben voor de persoon. Voor deze betekenis daalt men af naar de persoonlijke waarden en drijfveren, het vlak van de morele weerbaarheid (ibid.).

### **1.2.2 Aandacht voor zingeving bij de politie**

Binnen de politie is er in de loop der jaren aandacht voor zingeving gekomen. Dit uit zich in een aantal onderzoeken naar zingeving bij de politie en de rol die de geestelijk verzorger hierin kan vervullen (De Wit, 1999; Hoogdalem, 2010). Momenteel wordt zingeving gekoppeld aan de thematiek rondom weerbaarheid ('t Hoog & Zock, *in press*). Het belang van zingeving wordt door de politiek ondersteund, zo zegt Minister Opstelten; “In de opleiding zelf zal het thema 'zingeving' worden opgenomen, zodat studenten zich hier meer bewust van worden en ook over dit thema met elkaar in gesprek gaan. De geestelijk verzorgers zullen hierbij een nadrukkelijke rol vervullen” (Opstelten, 28 februari 2012).

Momenteel is er echter geen structurele en landelijke aandacht voor zingeving. Zo concluderen 't Hoog en Zock (*in press*): “De aandacht voor zingeving door de geestelijke verzorgers is geen systematisch onderdeel van de gehele politieorganisatie” (p. 27). De reden hiervoor is onder meer dat er geen landelijke verspreiding van geestelijk verzorgers is, maar dat zij gekoppeld zijn aan de Eenheden Amsterdam en Noord-Nederland en de Politieacademie te Apeldoorn (ibid.). Ondanks de toegenomen aandacht voor zingeving bij de politie lijkt er nog wel werk aan de winkel. Zo stelt Nap (2012) “managers en leidinggevendenden maken zich, evenals de professionals, zorgen om het dreigende verlies aan zin in het werk” (p. 153).

### 1.3 Mentale krachttraining en 'vangnet'

De directe aanleiding voor dit onderzoek ligt bij de onderwijspraktijk. Binnen het initiële onderwijs aan de Politieacademie te Apeldoorn krijgen de studenten een driedaagse mentale krachttraining en een eendaagse vervolgtraining. De inhoud van deze mentale krachttraining is landelijk vastgelegd/bepaald maar is verder passend gemaakt voor het initiële onderwijs. In het hoofdstuk 'Onderzoeksresultaten' wordt dieper ingegaan op de praktijk en de inhoud van deze mentale krachttraining (zie Hf. 6, §6.1.).

Binnen de landelijke Eenheden worden de verschillende onderdelen van de training door wisselende docenten of externe trainers gegeven. Binnen de Politieacademie zijn er echter twaalf docenten opgeleid om alle onderdelen zelfstandig te geven. Zij worden 'kerndocenten mentale weerbaarheid' genoemd. Binnen deze scriptie staat de ervaring van twee van deze kerndocenten centraal. Zij geven aan dat zij bij het geven van de mentale krachttraining worden geconfronteerd met morele/ethische vragen en zingevingsvragen van studenten. Het gaat dan onder andere om uitzendingservaringen van studenten met een defensie achtergrond maar ook om ingrijpende ervaringen vanuit het privéleven en vragen rondom seksualiteit en identiteit. Deze verhalen en levensvragen zijn voor hen reden om aan de bel te trekken. Naar aanleiding hiervan is sinds oktober 2013 een samenwerking met de geestelijk verzorger van de Politieacademie ontstaan. Gezamenlijk willen zij een 'vangnet' voor de studenten vormen en hen persoonlijke begeleiding bieden daar waar er behoefte aan is (A. Smit & Kerndocent, persoonlijke communicatie, 29 november 2013).

Deze scriptie staat in de context van de huidige conceptualisering van weerbaarheid binnen het programma VPW, in het bijzonder de conceptualisering van mentale en morele weerbaarheid en hoe de notie van zingeving daarin past. De onderwijspraktijk, de mentale krachttraining en de samenwerking als 'vangnet', vormen de *case* van het onderzoek.

## 2. Probleemstelling

Weerbaarheid en zingeving zijn complexe begrippen. Er is veel onderzoek verricht naar en geschreven over weerbaarheid (*resilience*). Desondanks ontbreekt het aan een eenduidige definiëring en operationalisering. Verschillende auteurs schrijven echter enkel over weerbaarheid wanneer zowel een potentieel traumatische gebeurtenis aanwezig is en in de context daarvan een positieve uitkomst wordt bereikt of weerstand wordt geboden (o.a. Davydov, Steward, Richie & Chadieu, 2010; Hoijtink, 2010; Wong & Wong, 2012). “Weerbaarheid is verwant met begrippen als daadkracht en veerkracht. Daar tegenover staan woorden als: ziek, kwetsbaar en overbelast” (Gersons & Burgers, 2012, p. 16). Dit maakt het gebruik van de term aantrekkelijk “maar door de kracht centraal te stellen, maakt men de onmacht niet ongedaan” (ibid.).

Dit laatste lijkt te worden bevestigd door de levensverhalen en zingevingsvragen, die tijdens de mentale krachttraining naar voren komen. Gedurende de levensloop dienen we ons telkens weer ten opzichte van deze (existentiële) gegevens te oriënteren (Mooren, 2013). “De zin van het leven is niet per definitie maakbaar, te produceren, beheersbaar, afdwingbaar of te regisseren” (Smaling, 2010, p. 24). De Wit (1999) stelt dat zingevingsvragen een meer expliciete plaats moeten krijgen, binnen het werk van de politieambtenaar. Samen met de erkenning dat deze vragen “niet direct geplaatst kunnen worden in een perspectief van oplossingen en regelgeving” (De Wit, 1999, p. 75).

Een weerbaarheidsperspectief dat kracht centraal stelt en een zingevingsperspectief dat onoplosbaarheid en onbeheersbaarheid naar voren brengt lijken te botsen. Desondanks worden zingeving en betekenisverlening in verschillende overzichtswerken en studies naar weerbaarheid benoemd als een belangrijke weerbaarheidsfactor (o.a. Davydov, et.al., 2010; Masten & O’Dougherty Wright, 2010; Southwick & Charney, 2013). Gekeken naar weerbaarheidsbevordering en -interventies, concluderen Park en Slattery (2014), dat het hebben van een “*sense of meaning*” een significante factor is in het voorspellen van iemands weerbaarheid. Hoogdalem (2010) stelt ook dat zingeving de basis is voor de professionele weerbaarheid van de politiemedewerker.

Bij de mentale krachttraining, gericht op het versterken van de weerbaarheid van politiestudenten, komen er zingevingsvragen en morele thema’s naar voren. Vanuit de conceptualisering van het programma VPW bezien lijkt hier het snijvlak van mentale en morele weerbaarheid te worden aangeraakt. Er wordt vanuit de literatuur niet direct duidelijk hoe zingeving en (mentale en morele) weerbaarheid zich tot elkaar verhouden. Evenmin

wordt inzichtelijk wat een zingevingsperspectief betekent in de context van de weerbaarheidsbevordering en –training van politiestudenten.

## 2.1 Doelstelling

Deze scriptie verwerft inzicht over de plek die zingeving (*meaning*) krijgt binnen de theorie rondom weerbaarheid (*resilience*) en weerbaarheidsbevordering. Het geeft een conceptuele verheldering van mogelijke verbindingen en verschillen tussen zingeving(sprocessen) en weerbaarheid in de context van weerbaarheidsinterventies. Het onderzoek is een vorm van “*basic research*” (Patton, 2002, p. 215): de doelstelling is het verkrijgen van kennis en neemt de vorm aan van een begrijpend en verklarend onderzoek van een bepaald fenomeen: de verhouding van zingeving en weerbaarheid(sbevordering).

Daarbij beschrijft de scriptie de praktijk van de mentale krachttraining. Het biedt daarmee inzicht op welke manier de concepten zingeving en (mentale en morele) weerbaarheid in deze interventiepraktijk terugkomen. De scriptie creëert kennis over de wijze waarop met zingevingsvragen kan worden omgegaan in het kader van de weerbaarheidsbevordering van politiestudenten.

## 2.2 Vraagstelling

Hoofdvraag: *Op welke manier verhouden zingeving en weerbaarheid(sbevordering) zich tot elkaar en hoe kan met zingeving(svragen) worden omgegaan ten behoeve van de weerbaarheidsbevordering van politiestudenten?*

Deelvragen:

1. Wat kan worden verstaan onder weerbaarheid?
  - a. Hoe wordt weerbaarheid binnen het programma VPW beschreven/gehanteerd?
2. Wat kan worden verstaan onder zingeving?
3. Wat zijn overeenkomsten en verschillen in het proces van weerbaarheid en het proces van zingeving?
4. Wat kan vanuit zingevingstheorie gezegd worden over weerbaarheidsbevordering?
5. Hoe komen de noties van zingeving en weerbaarheid naar voren binnen de mentale krachttraining van de initiële politieopleiding aan de Politieacademie?
  - a. Op welke manier wordt er door het vangnet van de betrokken kerndocenten en de geestelijk verzorger met zingevingsvragen van politiestudenten omgegaan en hoe kijken ze hier tegenaan?

### 2.3 Humanistische relevantie

De scriptie is een vorm van toegepaste humanistiek en een praktijkstudie naar een aantal voor de humanistiek belangrijke thema's. Binnen de Universiteit voor Humanistiek zijn er vier onderzoeksprogramma's. Mijn scriptie past zowel bij het onderzoeksprogramma "Geestelijke weerbaarheid" alsook bij het programma "Normatieve professionalisering".

Bij het eerst genoemde programma ligt de nadruk op de verbinding van humanisme en (de bevordering van) geestelijke weerbaarheid (Werkboek Afstudeeronderzoek, juli 2013). Mijn scriptie zet in op een bredere conceptualisering van weerbaarheid en de verhouding daarvan met zingeving. Daarbij richt het zich niet concreet op het humanisme als zingevingkader, maar breder op het proces van zingeving en zinervaring en de bijdrage die dit levert aan de bevordering van weerbaarheid van politiestudenten. De kennis die dit oplevert kan geïntegreerd worden in het meer toegepaste/afgebakende onderzoek van het programma "Geestelijke weerbaarheid".

Binnen het programma "Normatieve professionalisering" wordt onder andere aandacht besteed aan het ontwikkelen van handvatten voor professionals om met hun normatieve inhoud en normatieve dilemma's om te gaan (ibid.). Zij onderscheiden een aantal clusters en deze scriptie sluit aan bij de tweede en derde. De tweede cluster heeft betrekking op de normen, waarden, deugden en attitudes die verbonden zijn met de beroepsrol van de professional. De derde cluster gaat in op de normen en waarden die geworteld zijn in de eigen 'leefwereld' van professionals (ibid.). Dit onderzoek richt zich op beide door zowel in te gaan op de normen en waarden die voortkomen en samenhangen met het politiewerk en de politieorganisatie alsook op de persoonlijke betekenisgeving van politiestudenten. Daarbij gaat de scriptie ook in op de bewustwording van deze normativiteit, de mogelijke dilemma's wanneer beide 'clusters' botsen en hoe met 'morele grenzen' om te gaan.

### 3. Methode theoretisch onderzoek

De oorspronkelijke hoofdvraag van het onderzoek luidde:

- *Welke morele vragen en zingevingsvragen roept de training mentale weerbaarheid bij aspiranten op, hoe worden deze door kerndocenten en geestelijk verzorger begeleid en besproken en welke eventuele verbindingen tussen mentaal-moreel-existentieel worden hierdoor zichtbaar?* (23 december 2013)

De literatuurstudie begon met het raadplegen van de website van de Politieacademie en het programma VPW. Hierdoor werden de noties van mentale en morele weerbaarheid inzichtelijk. Uit de gevonden documenten waren geen wetenschappelijke bronnen te herleiden. De praktijkgerichte hoofdvraag veranderde naar een meer theoretische hoofdvraag:

- *Op welke manier verhouden zingeving en weerbaarheid zich tot elkaar in het kader van weerbarheidsbevordering en wat betekent dit voor de praktijk van de mentale krachtraining bij de Politieacademie?* (28 januari 2014)

De noties van zingeving en weerbaarheid bleken te complex om aan definiëring voorbij te gaan. De noties van het programma VPW dienden eerst wetenschappelijk gekaderd te worden. Bij de verdere zoektocht naar theorie is gebruik gemaakt van Picarta en de volgende zoektermen: *existential resilience, spiritual resilience, motivational resilience, meaning resilience, moral resilience, veerkracht, purpose resilience, control resilience, geestelijke weerbaarheid, morele weerbaarheid, mental toughness, hardiness, police resilience, zingeving politie*. Vervolgens zijn de bronnenlijsten van een aantal verzamelwerken bestudeerd, waaronder Wong en Wong (2012) *'The human quest for meaning'* en Kent, Davis en Reich ed. (2014) *'The Resilient Handbook'*. Binnen de literatuurstudie is een 'sneeuwbaaleffect' gecreëerd.

Bij de theoretische studie naar de notie van weerbaarheid is bij de selectie van literatuur rekening gehouden met de context van de politie en de context van weerbaarheidstraining. Bij onderzoeken naar weerbarheidsinterventies is tevens in de gaten gehouden of deze op prospectief en longitudinaal onderzoek zijn gebaseerd omdat daarmee een effect van een training nauwkeuriger wordt gemeten. De studie van Shochet et al. (2011) sprong hierbij uit omdat deze gericht is op politiestudenten in opleiding. De theorie is echter aangevuld met retrospectieve studies die wel een grote omvang kennen, zoals dat van Southwick en Charney (2013) en *review* werk van Davydov et al. (2010).

Bij de theoretische studie naar zingeving is vertrokken vanuit de voor de humanistiek bekende auteurs zoals Mooren (2013), Smaling en Alma (2010) en Baumeister (1991). Dit is

aangevuld met auteurs die naar voren kwamen wanneer gezocht werd op zingeving en weerbaarheid zoals Park (2010) en het eerder genoemde werk van Wong en Wong (2012). In de internationale literatuur komen beide auteurs wanneer gezocht wordt op ‘*meaning – resilience*’. Zo heeft Park een hoofdstuk samen met Slattery in het eerder genoemde werk van Kent et al. (2014) over weerbaarheidsinterventies op basis van betekenisgeving en waarden.

Gedurende het literatuuronderzoek is een aantal keer de vraagstelling aangescherpt. De reden hiertoe was onder andere het steeds meer op kennis gerichte onderzoeksdoel in plaats van het oorspronkelijke handelingsdoel. Hierdoor verschoof de verhouding van literatuurstudie en de kwalitatief empirische studie. De literatuurstudie is een groter gedeelte geworden van de uiteindelijke scriptie en heeft meer tijd en ruimte ingenomen dan vooraf gepland. Uiteindelijk ontstond de hoofdvraag zoals in de probleemstelling geformuleerd:

- *Op welke manier verhouden zingeving en weerbaarheid(sbevordering) zich tot elkaar en hoe kan met zingeving(svragen) worden omgegaan ten behoeve van de weerbaarheidsbevordering van politiestudenten?* (14 april 2014)

In het theoretisch kader staan uiteindelijk de eerste vier deelvragen centraal: de bestudering van weerbaarheid en zingeving en de betekenis hiervan voor weerbaarheidsbevordering/-training. Deze literatuurstudie maakt onderdeel uit van de *casestudy* als theoretisch kader waarin de onderzoeksresultaten kunnen worden geduid.



## 4. Theoretisch kader

Het theoretisch kader is het resultaat van het literatuuronderzoek. Het geeft een overzicht van belangrijke componenten van de concepten weerbaarheid (*resilience*) en zingeving (*meaning*). Daarbij moet de kanttekening worden geplaatst dat een literatuurstudie naar beide concepten een opzichzelfstaand onderzoek kan zijn maar niet het enige doel van deze scriptie is. Eerst volgt een bespreking van weerbaarheid en een koppeling met de invalshoeken (fysiek, mentaal en moreel) die het programma VPW hanteert. Daarna wordt de theorie rondom zingeving besproken. Daar vanuit ontstaat een vergelijking van beide concepten en wordt er een zingevingsperspectief op weerbaarheid en weerbaarheidsbevordering gegeven.

### 4.1 Weerbaarheid

Weerbaarheid is een complex begrip en in de wetenschappelijke literatuur is het concept steeds in ontwikkeling. Een eenduidige definiëring van weerbaarheid lijkt te ontbreken. Studies naar weerbaarheid verschillen substantieel in de wijze van meting en definiëring van het concept (o.a. Davydov et al. 2010; Hoijtink, 2010). Wel kan worden vastgesteld, dat de meeste auteurs een overeenkomstig uitgangspunt hebben wanneer zij schrijven over weerbaarheid. Weerbaarheid, of veerkracht, betekent alleen iets in de context van een potentieel traumatische gebeurtenis en wanneer er sprake is van een positieve uitkomst met betrekking tot het functioneren van de persoon (o.a. Hoijtink, 2010; Reich, Zautra & Hall red. 2010; Wong & Wong, 2012). Weerbaarheid kan zo gezien worden als een *defense mechanism* (Davydov et.al., 2010, p. 479), een afweermecanisme, dat het mogelijk maakt voor mensen om het in confrontatie met tegenslag uit te kunnen houden.

Bij de bestudering van het concept weerbaarheid komen er een aantal aspecten naar voren die meer zicht geven op de complexiteit van het begrip. Er volgt hier een bespreking van deze componenten die nuances in de opvatting van weerbaarheid duidelijk maken.

#### 4.1.1 Onbewogen versus terugveren

De Engelse term *resilience* kan vertaald worden als weerbaarheid en als veerkracht. De vertaling naar het Nederlands maakt een nuance zichtbaar in de verschillende benaderingen van weerbaarheid. Enerzijds het onbewogen of onkwetsbaar blijven, weerstand bieden, in de context van een potentieel traumatische gebeurtenis en anderzijds het uit balans worden gebracht en weer terugveren. Bonnano (2004) maakt een duidelijk onderscheid tussen herstel (*recovery*) en weerbaarheid (*resilience*). Herstel heeft namelijk de connotatie met het onderbreken van normaal functioneren terwijl weerbaarheid juist wijst op het behouden van

relatieve stabiele en gezonde niveaus van psychologisch en fysiek functioneren in de context van potentieel versturende gebeurtenissen (Bonnano, 2004, p. 20). Weerbaarheid omschreven als *defense mechanism* (Davydov, 2010) lijkt deze onbewogenheid ook te benadrukken.

Wong en Wong (2012) zien vanuit hun empirische studie geen reden voor het in stand houden van dit onderscheid tussen herstel en weerbaarheid. Zij zien naast de door Bonnano beschreven weerbaarheid als ‘onkwetsbaarheid’ nog twee andere mogelijke weerbaarheidspatronen: herstel, als het terugveren naar normaal functioneren en posttraumatische groei als het terugveren en sterker worden (Wong & Wong, 2012, p. 588). Naast herstel, onkwetsbaarheid en posttraumatische groei, kan er nog een vierde weg naar weerbaarheid worden benoemd als een proces van “normaliseren” (Masten & O’Dougherty Wright, 2010, p. 221). Dit is bijvoorbeeld te zien bij kinderen, die hun leven beginnen in barre omstandigheden waarna zij zich alsnog gezond ontwikkelen (ibid.). Er kan dan niet gesproken worden van ‘terugveren’ omdat bij hen de basis van normaal functioneren ontbreekt.

Kortom, weerbaarheid kan enerzijds begrepen worden als het stabiel blijven en gezond functioneren onder potentieel traumatische gebeurtenissen. Anderzijds wordt weerbaarheid omschreven als het terugveren nadat iemand uit balans is gebracht door een ingrijpende ervaring.

### ***Tijdspad***

Er kan bij de verschillende benaderingen van weerbaarheid een verschil in tijdspad worden gezien. Bij weerbaarheid als onkwetsbaarheid is dit van korte duur: direct in de stressvolle ervaring behoudt men stabiliteit. Wanneer weerbaarheid wordt opgevat als een herstelproces, posttraumatische groei en/of als normaliseren, dan zit er een tijdspad tussen de traumatische ervaring, het disfunctioneren en het terugveren naar een positieve uitkomst. Uit de literatuur wordt echter niet duidelijk hoe lang, of hoe kort, iemand over het terugveren/herstel mag doen om nog van weerbaarheid te kunnen spreken. Er wordt niet duidelijk of er grenzen zijn aan deze (herstel/groei)periode.

#### **4.1.2 Korte en lange termijn**

Reich et al. (2010) maken een onderscheid in twee patronen van weerbaarheid die in het kader van het tijdsverloop interessant zijn om te noemen. Enerzijds weerbaarheid als herstel op korte termijn en anderzijds weerbaarheid op de lange termijn. Zij duiden deze laatste vorm van weerbaarheid aan met de term “*to sustain*” (Reich, et al., 2010, p. xi), hier vertaalt als duurzaamheid. Dit verwijst naar de continuïteit van weerbaarheid (ibid.). Deze opvatting van ‘duurzame’ weerbaarheid en het verschil met ‘directe’ weerbaarheid wordt verder uitgewerkt

door Zautra, Hall en Murray (2010). Zij geven aan dat duurzame weerbaarheid kan worden begrepen als de mate van stress die iemand aankan zonder dat er fundamentele veranderingen in doelgerichtheid en zinvol leven plaatsvinden. Deze duurzaamheid, het aan kunnen van meerdere ingrijpende gebeurtenissen achter elkaar, is afhankelijk van het menselijk vermogen van betekenisverlening. Dit vindt plaats op basis van het menselijk bewustzijn, het maken van keuzes en de ontwikkeling van duurzame menselijke waarden en doelen (Zautra et al., 2010). Duurzame weerbaarheid roept meer existentiële overwegingen op en vraagt om een bewustzijn van nastrevenswaardige doelen, die het leven betekenis geven voorbij enkel het doel van herstel en overleven. *“Without a sense of purpose, there is no purpose to sustain . . . We are willows in the wind, without a direction of our own”* (Zautra et al., 2010, p. 8).

Tijd als component van weerbaarheid maakt zichtbaar dat om op lange termijn meerdere tegenslagen te kunnen weerstaan het individu een zekere mate van zinervaring nodig heeft op basis van existentiële overwegingen en betekenisgeving.

#### **4.1.3 Karaktereigenschap of proces**

Een belangrijk verschil in benadering van weerbaarheid is deze te zien als een karaktereigenschap of als een proces. Voor de context van training is dit verschil van belang. Wanneer weerbaarheid als karaktereigenschap wordt begrepen dan is dit iets statisch en hebben externe factoren weinig invloed op de weerbaarheid van een persoon. Training zal dan weinig tot niet effectief zijn (Hoijtink, 2010). Karaktertrekken die in verband worden gebracht met weerbaarheid zijn onder andere een extraverte persoonlijkheid, intelligentie en doorzettingsvermogen (o.a. *ibid.*; Kamphuis, 2012). Voor de werving en selectie bij de Politieacademie kan inzicht in deze ‘weerbare persoonlijkheidskenmerken’ belangrijk zijn.

De afgelopen jaren lijkt er echter een shift te zijn ontstaan naar een meer procesmatige benadering van weerbaarheid waarbij, naast interne factoren, ook externe factoren een rol spelen (Hoijtink, 2010). Zo wordt in het recente overzichtswerk *‘The Resilience Handbook’* (Kent et al., 2014), weerbaarheid als een proces opgevat in plaats van als een stel karaktertrekken, uitkomsten, risico’s of protectieve factoren. Weerbaarheid als proces doet, volgens de auteurs, meer recht aan de dynamiek van een belichaamd persoon als fysiek en levend organisme (Kent et al., 2014, p. xi).

Het programma VPW hanteert een procesmatige benadering van weerbaarheid, met zowel oog voor persoonlijkheidskenmerken alsook de beïnvloedbare factoren (A. Smit, persoonlijke communicatie, 25 februari 2014). In de procesmatige benadering van weerbaarheid spelen karaktereigenschappen nog steeds een rol. Zij worden dan gezien als

“capaciteit waarvan gebruik gemaakt kan worden naast andere middelen die naar weerbaarheid leiden” (Hojtink, te Brake & Dückers, 2011, p. 20).

#### 4.1.4 Uitzonderlijk of gangbaar

Een andere nuance in de literatuur, is de opvatting van weerbaarheid als iets uitzonderlijks of juist als iets gangbaars. Onderzoek naar weerbaarheid was in eerste instantie gericht op mensen met chronische vormen van rouw en mensen met een posttraumatische stressstoornis (PTSS). Weerbaarheid, als ‘onbewogenheid’, werd daarbij genegeerd of onderschat (Bonnano, 2004). Door het type onderzoek en de focus op getraumatiseerde mensen leek weerbaarheid een uitzonderlijke reactie op ingrijpende gebeurtenissen.

Mancini en Bonnano (2010) concluderen dat de meeste mensen die potentieel traumatische gebeurtenissen meemaken, hier goed mee omgaan. Het lukt hen om het dagelijks leven te leiden en aan de eisen die hun leven hen stelt te voldoen. Weerbaarheid in de context van rouw, gewelddadige en levensbedreigende gebeurtenissen komt veel vaker voor dan gedacht (Bonanno, 2004). Weerbaarheid blijkt een vrij gangbaar mechanisme te zijn, dat deels berust op automatische lichamelijke en psychologische processen (zie ook Kent et al., 2014). Het percentage medewerkers van geüniformeerde beroepen die PTSS ontwikkeld blijkt ook relatief klein te zijn (Yang, Wang, Inslicht e.a., 2011).

#### 4.1.5 Impact en ernst van de gebeurtenis

Zoals aangegeven kan er enkel in de context van de aanwezigheid van een mogelijk traumatische gebeurtenis over weerbaarheid worden gesproken. Binnen de literatuur worden hiervoor verschillende terminologieën gebruikt, die niet allen overeenkomen qua ernst of impact op het individu.

Mancini en Bonanno (2010) gebruiken de term ‘potentieel traumatisch’. Hiermee benadrukken zij dat niet iedereen eenzelfde “*high aversive*” (Mancini & Bonanno, 2010, p. 158) gebeurtenis als traumatisch ervaart. Binnen de literatuur lijkt onderzoek naar weerbaarheid vooral gericht op gebeurtenissen die een hoge mate van stress of impact kennen. Veel studies naar weerbaarheid zijn gedaan naar oorlogsveteranen, slachtoffers van seksueel misbruik, ex-kanker patiënten (o.a. Southwick & Charney, 2013), PTSS patiënten, geüniformeerde beroepen zoals militairen (o.a. Schok, Kleber & Lensvelt-Mulder, 2009) en de politie (Peres, Foerster, Santana e.a. 2010; Yang et al., 2011).

Naast ‘trauma’s’ en ‘potentieel traumatische ervaring’ wordt ook gebruik gemaakt van termen als: tegenspoed, tegenslag, risico of stressvolle gebeurtenissen (o.a. Davydov et al., 2010; Reich et al., 2010; Wong & Wong, 2012). Het lijkt er daarom op dat ook van

weerbaarheid wordt gesproken in situaties die niet direct traumatisch zijn maar op andere wijze, met een andere gradatie, impact hebben op het individu. Niet duidelijk is, of en hoe de ‘ernst en impact’ van een situatie doorslaggevend is om van weerbaarheid te kunnen spreken en hoe dit afhangt van persoonlijke betekenisgeving.

#### **4.1.6 Objectief of subjectief**

Het aspect ‘ernst en impact’ samen met die van ‘onkwetsbaarheid versus terugveren’ maakt het spreken over weerbaarheid complex. Bij de notie van weerbaarheid als onkwetsbaarheid lijkt een impact of trauma bij het individu uit te blijven. Wanneer men spreekt van weerbaarheid als herstel of groei heeft de potentieel traumatische gebeurtenis wel impact op het individu gehad. Zoals hierboven aangegeven is vanuit de weerbaarheidsliteratuur niet duidelijk in welke mate de persoonlijke ervaring van de ‘ernst en impact’ mede bepalend is voor het spreken van weerbaarheid. Er lijken ervaringen te zijn die van buitenaf ‘objectief’ worden aangemerkt als mogelijk traumatisch of ingrijpend, zoals het overlijden van een dierbare of de confrontatie met de eigen dood. Wanneer het betrokken individu hier stabiel onder blijft of hiervan herstelt wordt er binnen de literatuur van weerbaarheid gesproken. Daarom lijkt het gezond functioneren en niet de subjectieve beleving of betekenisgeving uitgangspunt bij het spreken over weerbaarheid.

Violanti en Patton (2006) omschrijven weerbaarheid, specifiek gericht op de politiecontext, als: “de mogelijkheid van de individuele politieagent en/of de hele afdeling van de politie om balans te houden tijdens verstoringen die er toe doen” (p. 167). Bij deze definiëring speelt de persoonlijke ervaring en betekenisgeving weldegelijk een rol in het al dan niet spreken over weerbaarheid. ‘Er toe doen’ geeft niet de ‘objectieve’ ernst en omvang weer maar is juist subjectief. Tegelijkertijd spreken Violanti en Patton (2006) hier zowel over ‘in balans blijven’ als over een ‘verstoring die er toe doet’. Paradoxaal genoeg wijst dit zowel op het onbewogen blijven alsook het uit balans raken (verstoord worden).

#### **4.1.7 Gezond/normaal functioneren**

Een aantal keer is nu naar voren gekomen, dat er sprake moet zijn van gezond functioneren of een positieve ontwikkeling om van weerbaarheid te kunnen spreken. Gersons en Burgers (2012) geven aan, dat hierin de aantrekkelijkheid van de term (mentale) weerbaarheid ligt; dat deze kracht uitstraalt en afgezet kan worden tegen zwakte en kwetsbaarheid. In veel gevallen wordt weerbaarheid ook tegenover de ontwikkeling van PTSS gezet. Wat dit ‘gezond functioneren’ concreet betekent kan echter niet uit de literatuur worden afgeleid.

Bonanno (2004) schrijft over een normaal en stabiel niveau van fysiek en psychisch functioneren, maar welke standaarden hij daarvoor hanteert wordt niet duidelijk. Kent et al. (2014) maken in hun overzichtswerk een onderscheid in vier invalshoeken of niveaus waarmee naar weerbaarheid kan worden gekeken. Het eerste niveau heeft betrekking op biologische en automatische psychologische processen zoals de homeostase, hormoonhuishouding en controlemechanismen. Het tweede niveau heeft betrekking op intrapersoonlijke processen zoals de regulering van emoties. Het derde niveau heeft betrekking op interpersoonlijke processen als sociale relaties en hechting. Het laatste niveau benadert weerbaarheid vanuit grotere sociale verbanden zoals familie, gemeenschap en maatschappelijke betrokkenheid (Kent et al., 2014). Wanneer met deze vier invalshoeken naar weerbaarheid wordt gekeken zal de definiëring van gezond functioneren betrekking hebben op al deze niveaus.

In de definitie van “psychosociale veerkracht” (Hoijtink et al., 2011), zoals beschreven in de vragenlijst van de ‘*Veerkracht monitor*’, komen deze invalshoeken ook terug. Hierin wordt iets beeldender gesproken over wat gezond functioneren kan inhouden:

In staat zijn om na een ramp weer normale, dagelijkse werkzaamheden uit te voeren (bijvoorbeeld werken, huishoudelijke taken, voor de kinderen zorgen, etc), te kunnen ontspannen (bijvoorbeeld door het lezen van een boek, te sporten, tv te kijken, uitvoeren van een hobby, etc.) en contact met dierbaren te onderhouden (bijvoorbeeld door samen dingen te doen, te praten, interesse te tonen in de ander, etc.) (Hoijtink, et al., 2011, p. 120).

Wat positief is blijkt in ieder geval van het individu af te hangen (zie ook Wong, 2014). Personen verschillen in wat voor hen normaal/gezond is op het gebied van hun dagelijkse werkzaamheden, ontspanning of contact met dierbaren.

In de definiëring van Hoijtink et al. (2011) wordt uitgegaan van herstel of terugkeer naar normaal functioneren. Vanuit de verschillende paden van weerbaarheid bezien is het ook mogelijk dat iemand wellicht niet terugkeert naar het functioneren als voorheen maar op een andere manier toch een positief herstelproces kent. Dit komt tot uiting in de opvattingen van weerbaarheid als ‘groei’ en ‘normaliseren’, waarbij men blijkbaar ‘beter dan voorheen’ functioneert. Wellicht is het ook mogelijk om te spreken van ‘verandering’ in functioneren zonder dat daar direct een positieve of negatieve connotatie aan wordt gegeven. Vooral omdat positief of negatief iets context specifiek is. Dit pad van weerbaarheid als uit balans raken en daarna ‘anders dan voorheen’ functioneren, zonder een normatief oordeel, komt binnen de weerbaarheidsliteratuur echter niet tot uiting. Weerbaarheid heeft een normatieve lading.

## 4.2 Concepten weerbaarheid van het programma VPW

Vanuit de literatuurstudie wordt steeds duidelijker dat weerbaarheid een indexicaal begrip is: de invulling ervan, de betekenis, is context specifiek. Dit maakt het begrijpelijk, dat bij de start van het programma VPW er gekeken is naar welke aspecten van weerbaarheid voor de politiecontext de meeste relevantie hebben of, in andere woorden, aandacht behoeven. Binnen het programma VPW worden er verschillende theoretische en praktische onderzoeken uitgevoerd naar de conceptualisering van weerbaarheid.

Bogaerts (juni 2013), verbonden aan de Universiteit van Tilburg, heeft mede in het kader van het programma VPW een literatuurstudie verricht naar weerbaarheid en wat professionele weerbaarheid in de context van het politiewerk betekent. De uiteindelijke werkdefinitie luidt:

Professionele weerbaarheid is een samenspel tussen individuele, interpersoonlijke en organisatorische indicatoren gerelateerd aan veerkracht. Professionele weerbaarheid is de capaciteit die iemand heeft om kordaat op te treden bij en het hoofd te bieden aan lastige, ingrijpende situaties door te balanceren tussen draagkracht en draaglast en in staat te zijn om achteraf, mentaal, sociaal en fysiek terug te veren (Bogaerts, juni 2013, pp.24-25).

Over deze definiëring kan vanuit de eerder beschreven weerbaarheidsaspecten een aantal opmerkingen worden gemaakt. Binnen deze definitie is er zowel ruimte voor het onbewogen blijven ('kordaat optreden' en 'het hoofd te bieden') en de mogelijke weerbaarheid als disbalans en herstel ('achteraf terug te veren'). In deze werkdefinitie komen de verschillende aspecten die Kent et al. (2014) omschrijven gedeeltelijk terug: het lichamelijke (fysieke), intrapersoonlijke (mentaal) en interpersoonlijke (sociaal). De morele invalshoek van weerbaarheid die het programma VPW hanteert komt hierin nog niet ter sprake maar hangt wellicht samen met de invulling van het 'kordaat optreden'. Binnen de definiëring van Bogaerts (2013) wordt niet gesproken over 'potentieel traumatische gebeurtenissen' maar over situaties die 'lastig' en 'ingrijpend' zijn. Er lijkt ruimte te zijn voor de persoonlijke beleving en betekenisgeving aan een gebeurtenis en meerdere gradaties mogelijk waarop deze impact maakt.

### 4.2.1 Fysiek, mentaal en moreel

Zoals in de inleiding werd aangegeven hanteert het programma VPW een drietal invalshoeken wanneer zij spreken over weerbaarheid: fysiek, mentaal en moreel. In dit deel van de scriptie worden de concepten met behulp van de beschreven weerbaarheidsaspecten geduid en in een

breder wetenschappelijk kader geplaatst. De noties van mentale en morele weerbaarheid staan binnen het onderzoek centraal en daarom wordt daar meer aandacht/ruimte aan besteed.

### *Fysieke weerbaarheid*

“Fysieke weerbaarheid is de fysieke gesteldheid en de vaardigheid van de politieambtenaar om professioneel om te kunnen gaan met de eisen die de functie met zich meebrengt” (Website Politieacademie, Fysieke weerbaarheid). Fysieke weerbaarheid heeft betrekking op de fitheid van de politieagent en of deze in staat is om (fysiek) op te treden (ibid.). Deze fysieke component van weerbaarheid komt bij verschillende auteurs terug, waaronder bij Bonnano (2004) hij spreekt over gezond fysiek functioneren. Kent et al. (2014) benoemen tevens de meer automatische biologische en fysiologische processen die direct optreden in een confrontatie met stress of ingrijpende gebeurtenis. Fysieke weerbaarheid komt binnen de literatuur terug als invalshoek of component van weerbaarheid.

### *Mentale weerbaarheid*

Mentale weerbaarheid wordt beschreven als “de veerkracht van de politieambtenaar om overeind te blijven binnen een context van structurele mentale belasting binnen de taakuitoefening. . . . Dat vraagt om psychologische rekbaarheid of veerkracht” (Website Politieacademie, Mentale weerbaarheid).

Door de nadruk te leggen op de ‘structurele belasting’ kan er een link worden gelegd met het aspect van tijd en de korte en lange termijn van weerbaarheid. Vanuit de definiëring van mentale weerbaarheid kan het streven naar een duurzame vorm van weerbaarheid zoals Zautra et al. (2010) dit beschrijven, worden begrepen. De ‘psychologische rekbaarheid’ verwijst dan naar de mate van belasting en stress die de politiemedewerker aankan zonder dat er fundamentele veranderingen in zinbeleving plaatsvinden. Om dit te bereiken zijn betekenisverlening en existentiële overwegingen nodig (Zautra et al., 2010).

Met ‘overeind blijven’ lijkt de definiëring van mentale weerbaarheid vooral in te gaan op weerbaarheid als *defense mechanism* (Davydov, 2010) en ‘onkwetsbaarheid’ (Bonanno, 2004). Gersons en Burgers (2012) bevestigen dit wanneer zij de aantrekkelijkheid van de term ‘mentale weerbaarheid’ benadrukken: dat deze kracht uitstraalt en daarmee tegenover zwak en ziek komt te staan.

Binnen het programma VPW heeft mentale weerbaarheid betrekking op de mate van controle die men heeft om te kunnen overleven in situaties die onverwacht en levensbedreigend zijn. Daarnaast gaat het meer algemeen over controle in stressvolle situaties die “chronisch” zijn (Website Politieacademie: Mentale weerbaarheid). Er is binnen deze



definiëring ruimte voor de nuance van ernst en impact van de gebeurtenis: ook in niet levensbedreigende situaties spreekt het programma VPW van weerbaarheid wanneer de politieambtenaar overeind blijft.

Controle is het kernbegrip van de notie van mentale weerbaarheid. Binnen de literatuur komt de ervaring van controle en het belang daarvan voor weerbaarheid ook terug. Controle wordt gezien als belangrijke weerbaarheidsfactor (o.a. Kent & Davis, 2010, p. 429). Bij de bespreking van zingeving later in deze scriptie komt de behoefte aan controle (*efficacy*) ook terug als basisbehoefte aan zin (Baumeister, 1999). *Efficacy* staat dan voor het gevoel verschil te kunnen maken (ibid.). Schwarzer en Warner (2013) onderzochten de invloed van “*perceived self-efficacy*” (p. 139) op weerbaarheid. Zij benoemen dit als een “*can-do*” mentaliteit (ibid.). Het geeft een gevoel van controle over jezelf en de eigen omgeving. Het biedt een optimistische overtuiging om uitdagingen aan te kunnen door te vertrouwen op het eigen handelen.

Zingeving is terug te vinden in de notie van mentale weerbaarheid door de nadruk die het legt op de behoefte aan controle en het duurzame karakter ervan wat om zinervaring vraagt. Het programma VPW hanteert de notie van “betekenisvolle controle” (Smit, 2011) om aan te geven dat controle enkel de weerbaarheid bevordert wanneer deze ook betekenis heeft.

### ***Morele weerbaarheid***

“Morele weerbaarheid is de professionaliteit van de politieambtenaar om weloverwogen verantwoorde keuzes te maken bij morele dilemma's” (Website Politieacademie: Morele weerbaarheid). Southwick en Charney (2013) geven aan, dat het hebben van een moreel kompas een belangrijke weerbaarheidsfactor is. De weerbare mensen die zij onderzochten hadden een scherp gevoel van goed en kwaad, wat hen sterkte in een periode van extreme stress. Hun respondenten hadden een aantal morele principes die zij nastreefden. Daarom zien Southwick en Charney (2013) het als belangrijk om de eigen kernwaardes te identificeren in het kader van weerbaarheidsbevordering.

In de context van het initiële onderwijs is interessant dat Piepenbosch (2012) stelt, dat politiestudenten binnen de organisatie een kwetsbare groep vormen “terwijl zij tevens de toekomst van de organisatie zijn. Het is daarom van groot belang dat zij in hun vroege confrontatie met de praktijk ook op het morele vlak goed begeleid en ondersteund worden” (Piepenbosch, 2012, p. 7). De versterking van morele weerbaarheid lijkt een poging te zijn om “morele erosie” (Mooren, 2012, p. 151) tegen te gaan.

De erosie van de morele identiteit is het proces van geleidelijke verzwakking van onze morele kracht door de ondermijning van de waarden en normen die ons stevige grond onder de voeten gaven bij het bepalen van de juistheid van onze handel en wandel (Mooren, 2012, p. 151).

Tegenover deze morele erosie kan de “morele competentie” (Mooren, 2012, p. 150) worden geplaatst. De ontwikkeling hiervan “vereist een interactieve leersituatie, waarbij morele dilemma’s niet alleen uitgediscussieerd worden, maar waar gedragsresponse gekoppeld aan sterke morele beelden ook worden ingeoeffend” (ibid.). Morele competentie kan zo weerbaarheid als *defense mechanism* (Davydov, 2010) versterken. Morele competentie en het hebben van een moreel kompas maakt dat mensen onder stress en bij morele dilemma’s (moreel) juist weten te handelen.

### **Normatieve professionalisering**

In de definiëring van morele weerbaarheid gaat het niet meer over potentiële traumatische gebeurtenissen of levensbedreigende situaties. Het gaat hier om “morele dilemma’s”. Als we vanuit de weerbaarheidsliteratuur, en het aspect van ‘ernst en impact’, kijken naar de definitie van morele weerbaarheid dan kan er een kanttekening worden geplaatst. De vraag is of een moreel dilemma gezien kan worden als een situatie van dusdanige, mogelijk traumatische, impact op het individu. Zo niet, dan kunnen we in plaats van over morele weerbaarheid wellicht spreken over het vermogen van morele oordeelsvorming als een professionele eigenschap of professionele kwaliteit.

Als normatieve professional bevindt de politiemedewerker zich continu in een spanningsveld van normen en waarden op onder andere persoonlijk, institutioneel en maatschappelijk niveau (van den Ende & Kunneman, 2008; van den Ende, 2011). Nap (2012) heeft uitvoerig onderzoek gedaan naar normatieve professionalisering binnen de politieorganisaties. Daarin geeft hij het volgende aan:

Het begrip normatieve professionalisering zet het licht op de morele dimensie van het professionele handelen. Professioneel handelen als ‘het doen van waarden’. . . . die ruimte voor wat door professionals als van waarde wordt gezien, is er niet vanzelf. Het bewust zijn van de waarden die in het handelen in het geding zijn is er evenmin vanzelf. . . . Het ruimte maken voor professionals door ‘het systeem’ terug te dringen valt niet vanzelf samen met die ruimte gebruiken voor de ontwikkeling van de morele dimensie of voor een bewuste zoektocht naar ‘goed werk’ (Nap, 2012, p. 24-25).

Normatieve professionalisering waarin het professionele handelen gezien wordt als ‘het doen van waarden’ vereist de eerder genoemde morele competentie. Aandacht voor morele en ethische vragen is met oog op de bijzondere bevoegdheden en taken van de politie, waaronder de toepassing van geweld, van groot belang (Kamp, 2012). Doordat het programma VPW insteekt op de aandacht voor de morele invalshoek van professionele weerbaarheid wordt er ruimte gecreëerd voor de zoektocht naar goed werk. Moraliteit en bewustwording van kernwaardes is bevorderend voor weerbaarheid (Southwick & Charney, 2013).

Evenzo zegt Verweij (2009) in het artikel ‘*Aan robots heb je niets*’:

dat morele professionalisering bijdraagt aan een goede verwerking van ingrijpende ervaringen. Je bent dan beter in staat gevoelens van pijn en wellicht ook van verdriet en schuld, die vaak met ingrijpende ervaringen gepaard gaan, een plaats te geven, zonder hier blijvende psychische schade aan over te houden (p. 22).

Kortom: de term morele weerbaarheid komt niet direct terug in de wetenschappelijke literatuur. Wel worden morele competentie, bewustzijn van normen en waarden en het hebben van een moreel kompas aangehaald als belangrijke factoren van weerbaarheid. Normatieve professionalisering kan daarom wellicht bijdragen aan de professionele weerbaarheid van de politiemedewerker. De morele begeleiding van politiestudenten is in dit kader van belang.

### **Geestelijke weerbaarheid**

Een andere notie van weerbaarheid die nog een stap verder gaat dan de invulling die het programma VPW geeft aan morele weerbaarheid, is de notie geestelijke weerbaarheid. Geestelijke weerbaarheid staat in relatie “tot iemands levensbeschouwing of godsdienst” en is “ingebed in het waarden- en normenbesef van de mens” (Kamp, 2011, p. 20). Bij geestelijke weerbaarheid gaat het er om vanuit de eigen levensbeschouwelijke overtuiging invulling te geven aan waarden als rechtvaardigheid, redelijkheid en verantwoordelijkheid en hier in praktijk ook naar te handelen (Kamp, 2011). Geestelijke weerbaarheid maakt de persoon in staat om in confrontatie met tegenslag de gerichtheid op de menswaardigheid van zichzelf en van anderen te behouden en te ontwikkelen (Duyndam, 2011; Mooren, 2012).

Ondanks dat de invalshoek van morele weerbaarheid verschilt van de geestelijke weerbaarheid staat bij beiden de morele competentie centraal. Beide noties hebben een sterk normatieve lading.

### 4.3 Samenvattend: weerbaarheid

Weerbaarheid is een complex begrip en dit hangt samen met de verschillende aspecten en nuances die binnen de literatuur naar voren komen. Van weerbaarheid wordt enkel gesproken in de context van potentieel traumatische, ingrijpende of stressvolle situaties. Aangezien het politiewerk zich kenmerkt door deze context van ingrijpende en soms levensbedreigende situaties is het voor de hand liggend om aandacht te besteden aan weerbaarheid en weerbaarheidsbevordering van de politieambtenaar. Wat weerbaarheid betekent is echter zowel van de context als van het betrokken subject afhankelijk. Wat de ene politieambtenaar als ingrijpend of traumatisch ervaart hoeft niet hetzelfde te worden ervaren door diens collega. Ondanks dat het politiewerk een basis van lichamelijke en psychologische fitheid vraagt, kan ‘gezond functioneren’ enkel met oog voor het individu worden ingevuld. Zeker wanneer daar het privé leven in meegenomen wordt zoals Hoijtink et al. (2011) dat doen.

Een belangrijk verschil binnen de weerbaarheidsliteratuur is de opvatting van weerbaarheid als onbewogen blijven of als terugveren, groeien of normaliseren. Enerzijds is weerbaarheid een ‘afweermechanisme’ en anderzijds is het een beweging van geraakt worden, uit balans raken, en weer gezond functioneren. Het programma VPW lijkt vanuit de conceptualisering van weerbaarheid, vooral gericht op preventie en, zoals de naam al doet vermoeden, het versterken van de professionele weerbaarheid als beschermingsmechanisme van de politieambtenaar. Door in te steken op fysieke, mentale en morele competenties wordt de politiemedewerker ondersteund om onder (structurele) belasting de politietaak uit te blijven voeren.

Daarnaast wil het programma VPW inzetten op het bespreekbaar maken van de impact van het politiewerk en de kwetsbaarheid van de politieambtenaar (Van Zanten geciteerd door Ten Lohuis, 2011) en hiermee de “harde cultuur” (ibid.) van de politieorganisatie doorbreken. Hierdoor dragen zij uit dat weerbaarheid niet enkel het onkwetsbaar-zijn is. Zo schept het programma VPW de mogelijkheid om ook van weerbaarheid als herstel of groei te spreken. Er lijkt een paradox te bestaan tussen het promoten van professionele weerbaarheid als ‘onbewogenheid’, wat juist de “harde cultuur” kan versterken, en tegelijkertijd het erkennen van de kwetsbaarheid.

Vanuit de weerbaarheidsliteratuur kan dit worden begrepen als dat men rekening houdt met de twee genoemde tijdspaden (Reich et al., 2010). Enerzijds het direct weerbaar zijn in confrontatie met stress of levensbedreigende situaties. Anderzijds het streven uitval door ziekte op de lange termijn te willen voorkomen. Doordat het programma VPW inzet op het beschermen van de politiemedewerker maakt het de directe taakuitvoering door hen mogelijk.

Door vervolgens deze gebeurtenissen en de persoonlijke ervaring daarvan bespreekbaar te maken zet het programma VPW in op een duurzamere weerbaarheid (Zautra et al., 2010).

Voor deze duurzame weerbaarheid is het noodzakelijk dat er ruimte is voor existentiële overwegingen, zingeving en het stellen van doelen die voorbij gaan aan enkel de wil tot overleven (Zautra et al., 2010). Het programma VPW betreft de betekenisgeving wanneer zij het begrip “betekenisvolle controle” (Smith, 2011) hanteren voor de overgang tussen mentale en morele weerbaarheid. Zoals in de probleemstelling aangegeven, wordt zingeving in verschillende overzichtsstudies aangehaald als een belangrijke factor die weerbaarheid positief beïnvloedt (Davydov et al., 2010). Zingeving wordt gezien als protectief systeem, dat het individu beschermt in stressvolle situaties (Masten & O’Dougherty Wright, 2010). Daarnaast wordt de zinervaring en doelgerichtheid gezien als *coping* mechanisme bij het herstel na een traumatische gebeurtenis (Southwick & Charney, 2013).

Zoals in de probleemstelling aangegeven richt deze scriptie zich op het verwerven van kennis over de verhouding van het proces van weerbaarheid en zingeving. Om hier meer zicht op te krijgen wordt nu over gegaan tot de bespreking van zingeving.

#### 4.4 Zingeving

Er ontstaat een groei in belangstelling voor betekenisgeving in de context van stressvolle gebeurtenissen. Het onderzoek wordt echter belemmerd door conceptuele en methodologische grenzen. Er zijn vele abstracte theorieën rondom zingeving maar het ontbreekt daarbij meestal aan empirisch onderzoek (Park, 2010). Net als weerbaarheid is zingeving een complex begrip. In de Engelstalige weerbaarheidsliteratuur wordt er gesproken over *meaning*. De Engelse term *meaning*, komt niet één op één overeen met de Nederlandse term zingeving. De term *meaning-making* (Park, 2010, p. 257) kan worden vertaald naar betekenisgeving. Dat iemand betekenis geeft wil niet ook zeggen dat iemand zin ervaart. De term *meaning-made* (ibid.), duidt meer op deze zinervaring als resultaat van zingeving. Deze kanttekening en het bewustzijn van de conceptuele complexiteit, mede ontstaan door vertaling, is belangrijk met oog op de interpretatie van de literatuur. In deze scriptie wordt echter zowel gebruik gemaakt van de term zingeving als van betekenisgeving, omdat deze termen in de Nederlandse literatuur ook door elkaar worden gebruikt en naar eenzelfde proces verwijzen.

##### 4.4.1 Conceptualisering zingeving

Frankl (1984) stelt dat de mens wordt gedreven door de wil tot een zinvol leven. Het streven naar de zin van zijn leven is de primaire motivatiekracht waarover de mens beschikt. Dit

streven noemt hij de *wil-tot-betekenis*. Het streven naar een zinvol leven is een proces wat aangeduid kan worden met de term zingeving.

Het begrip zingeving kan niet eenvoudig worden gedefinieerd. Alleen al onder het woord ‘zin’ kunnen meerdere dingen worden verstaan, onder andere ‘betekenis’, ‘nut’, ‘bedoeling’ of ‘bestaansreden’. “Zingeving is een omvattend en veelzijdig proces” (Mooren, 2013, p. 102). “Zingeving gaat onder meer over oriëntatie, waardering, doelgerichtheid en engagement” (idem, p. 105). Baumeister (1991) beschrijft *meaning* met “a *shared mental representations of possible relationships among things, events and relationships*” (Baumeister, 1991, p. 15). Betekenis zorgt volgens hem voor verbinding(en). Hij geeft hierbij de metafoor van het web: verschillend betekenisvolle verbindingen kunnen weer met elkaar in verbinding staan, er is zo een vertakking van ‘zin’. Zingeving maakt het aldus Baumeister (1991) mogelijk, dat mensen beslissingen nemen op basis van overweging en waardering. Door zingeving kunnen mensen beslissingen zetten in het kader van toekomstplannen en hiërarchieën van doelen.

In het kader van stress en *coping* definieert Van der Lans (1992) zingeving als “het complex van cognitieve en evaluatieve processen, die bij het individu plaatsvinden bij diens interactie met de omgeving en die resulteren in motivationele betrokkenheid en psychisch welbevinden” (van der Lans, 1992, p. 12). Het proces van oriënteren, evalueren en verbinden heeft een motiverende werking op het zingevende individu. Dit komt tevens terug in de definiëring van zingeving door Smaling en Alma (2010). Zij geven aan dat door het hebben van samenhangende betekenissen “doelgerichtheid, waardevolheid, verbondenheid en transcendentie” (Smaling & Alma, 2010, p. 23) worden beleefd “samen met competentie en erkenning, zodat ook gevoelens van gemotiveerd zijn en welbevinden worden ervaren” (ibid.).

#### 4.4.2 Behoefte aan zin

Binnen de literatuur zijn een aantal overzichten te vinden die zogenaamde ‘basisbehoeften’ of ‘basisstrevingen’ aan zin weergeven. De vier basisbehoeften aan zin zijn volgens Baumeister (1991): doelgerichtheid (*purpose*), waardevolheid (*value / justification*), kracht (*efficacy*), en eigenwaarde (*self-worth*). Bij doelgerichtheid gaat het erom een of meerdere nastrevenswaardige doelen te hebben om het handelen richting te kunnen geven. De behoefte aan waarde heeft betrekking op de menselijke motivatie om het eigen handelen te zien in termen van juist, goed en verdedigbaar. De behoefte van *efficacy* kan vertaald worden als de behoefte aan doeltreffendheid of kracht. Hierbij gaat het om de behoefte enige mate van

controle te hebben over gebeurtenissen, het gevoel verschil te kunnen maken. De behoefte aan eigenwaarde komt neer op het geven van positieve waarde aan jezelf, vaak gebeurt dit in vergelijking met anderen (Baumeister, 1991).

Wanneer het specifiek gaat om weerbaarheid benoemen Wong en Wong (2012) het “*PURE-principle of meaningful living*”. *PURE* staat voor: *purpose, understanding, responsible action* en *enjoyment of evaluation* (Wong & Wong, 2012, p. 597-602). In confrontatie met ingrijpende gebeurtenissen gaat het individu op zoek naar het vinden van deze betekenissen: het hebben van een doel, het begrijpelijk maken van de ervaring, verantwoordelijkheid voor het eigen handelen en waardering hiervan en opnieuw genieten (Wong & Wong, 2012). Deze vier behoeftes aan zin komen grotendeels overeen met die van Baumeister (1991). Het verschil tussen beiden kan te maken hebben met de context waaraan zin wordt gegeven en/of ontleend. De behoeftes die Baumeister benoemd hebben betrekking op het alledaagse en continue proces van betekenisverlening. Het *PURE-principle* is daarentegen gericht op de omgang met ingrijpende situaties en herstel daarvan, dit maakt dat het ‘opnieuw willen genieten’ een rol speelt.

Een andere manier dan het spreken in behoeften aan zin, is het benaderen van zingevingsprocessen vanuit verschillende invalshoeken en strevingen zoals Van Deurzen (2002) dit doet. Zij hanteert een tabel met vier verschillende sferen van de ervaringswereld van de mens. Binnen elke sfeer staat een aantal strevingen van zingeving/-beleving centraal.

<b>Dimension</b>	<b>Basle purpose</b>	<b>Ultimate concern</b>	<b>Realistic goal</b>
<b>Physical</b> (body)	Health Strength Happiness Life	Illness Weakness Misery Death	Survival Efficacy Comfort Safety
<b>Social</b> (ego)	Success Power Belonging Love	Failure Impotence Isolation Condemnation	Recognition Influence Kinship Respect
<b>Personal</b> (self)	Integrity Freedom Authenticity Certainty	Disintegration Dissolution Inauthenticity Confusion	Individuality Autonomy Specialness Identity
<b>Spiritual</b> (soul)	Truth Perfection Wisdom Good	Falsehood Imperfection Absurdity Evil	Understanding Virtue Meaning Responsibility

(Van Deurzen, 2002, p. 140 fig. 5.2 *Dimensions of human experience*)

#### 4.4.3 Niveaus van zingeving

Er kan een onderscheid gemaakt worden tussen alledaagse zingeving en existentiële zingeving. Alledaagse zingeving vindt plaats in allerlei dagelijkse situaties: bij het lezen van

een boek, bij deelname aan het verkeer, in de omgang met anderen. Van deze alledaagse manieren van betekenisverlening zijn we ons meestal niet bewust; het berust op een mate van begrijpelijkheid en hanteerbaarheid van de werkelijkheid die als vanzelfsprekend wordt ervaren (Smaling & Alma, 2010). De zin van de dagelijkse bezigheden is, zolang er een mate van betrokkenheid en welbevinden wordt ervaren, geen onderwerp van reflectie. Dit wordt anders naarmate een gebeurtenis ook een mate van emotionele impact heeft zoals een geboorte van een kind of wanneer tegenslagen op je pad komen (Mooren, 2013).

Op deze momenten krijgt zingeving een meer existentiële laag. Wanneer de zin van iets in een breder verband van het menselijke bestaan, de existentie, wordt geplaatst, kan worden gesproken van existentiële zingeving. Smaling en Alma (2010) schrijven hierover dat deze vorm van zingeving te maken heeft met:

het zoeken en deels ook vinden van antwoorden op levensvragen zoals: Wie ben ik? Waar kom ik vandaan? Waarvoor ben ik hier? Hoe kan ik goed leven en wat is dat eigenlijk? Existentiële zingeving is steeds aan de orde wanneer we ons eigen leven als zinvol beleven, dat wil zeggen: er een *richting*, een *doel*, een *waarde* in ervaren of – meer in het algemeen – wanneer we ons leven kunnen plaatsen in *een breder verband van betekenissen* (Smaling & Alma, 2010, p. 17).

Met de existentiële zingeving worden dus existentiële thema's en levens-/bestaansvragen aangeraakt. Existentiële thema's zijn thema's waarmee we onherroepelijk als bewust en intentioneel wezen geconfronteerd worden. Het gaat dan om thema's als vrijheid en bepaaldheid, om eindigheid en verantwoordelijkheid, om waarheid en absurditeit, om betekenis en grondeloosheid (Mooren, 2013). Bestaansvragen zijn omvattende vragen over het leven, over onze plaats in de wereld en de kosmos en over hoe we ons leven het beste kunnen leven. "Bij elkaar genomen hebben existentiële thema's en bestaansvragen betrekking op onze opvatting over wat we voor waar en waardevol houden, over onszelf, over de medemens en over de wereld" (Mooren, 2013, p. 20).

Een ander verschil in niveaus van zingeving is het onderscheid tussen *global meaning* en *situational meaning* (Park, 2010). Globale betekenis is een oriëntatiesysteem en bevat overtuigingen, doelen en subjectieve gevoelens. Verder bestaat dit betekenskader uit visies op rechtvaardigheid, controle, voorspelbaarheid, coherentie en visies op/van zichzelf. Globale betekenis wordt in de kindertijd gemaakt mede op basis van persoonlijke ervaringen. Situationele betekenis is betekenisverlening die in een specifieke context of gebeurtenis plaatsvindt. Vervolgens wordt deze betekenis van/aan de gebeurtenis vergeleken met het persoonlijke (globale) oriëntatiekader (Park, 2010).



Wellicht kan gesteld worden dat de globale betekenis ook de alledaagse zingeving vormt. Door een afwijkende situationele betekenis kan een meer existentieel niveau van zingeving op gang komen doordat dan bestaande zingevingskaders heroverwogen dienen te worden.

### *Proces en uitkomst*

Zoals in de inleiding van § 4.4 werd aangegeven kan er een onderscheid gemaakt worden tussen zingeving als proces (*meaning-making*) en zingeving als uitkomst (*meanings-made*). Bij de existentiële zingeving komen beide aan de orde: enerzijds wijst het actief stellen van levensvragen naar dit proces van zingeving. Anderzijds geven Smaling en Alma (2010) aan, dat existentiële zingeving gepaard gaat met het beleven van ons leven als zinvol. Vanuit de theorie van Park (2010) kan gesteld worden dat zingeving als proces verwijst naar het geven van betekenis aan een bepaalde situatie en deze betekenis te vergelijken met het persoonlijke globale betekenis kader. Zingeving als proces is er op gericht mogelijke verschillen hierin te verkleinen zodat er een congruente zinbeleving ontstaat. Zo kan de uitkomst hiervan zijn een hersteld gevoel van zinvol leven of een aanpassing van het algemene betekenis kader en de daaruit voortkomende doelen. De uitkomst kan ook een ervaring van de basisbehoefte (Baumeister, 1991; Wong & Wong, 2012) aan zin zijn, zoals doelgerichtheid en rechtvaardigheid van het eigen handelen of een ervaring van positieve eigenwaarde. Het is tevens mogelijk dat de ‘gemaakte zin’ te verwoorden is met een van de “realistische doelen” (Van Deurzen, 2002) zoals een gevoel van veiligheid of een gevoel erkenning te krijgen van anderen.

#### **4.4.4 Verstoring van zin**

Zoals eerder aangegeven vindt zingeving doorgaans op een niet-reflectieve wijze plaats. Daarbij wordt gebruik gemaakt van aangeleerde referentiekaders, van een collectief mens- en wereldbeeld en dat wat gangbaar is in de eigen cultuur (Alma et al., 2012). Park (2010) benoemt dit als de *global meaning* die in de kindertijd al wordt ontwikkeld. Tot het expliciet stellen van zinvragen komt het pas wanneer de zinbeleving stagneert (Alma et al., 2012). Er kan een discrepantie ontstaan tussen de betekenis van een bepaalde ervaring en de globale betekenis die het individu als raamwerk hanteert (Park, 2010). In deze paragraaf wordt ingegaan op de mogelijke verstoringen van zinbeleving.

Rietveld (2013) beschrijft drie niveaus van gebeurtenissen die leiden tot ‘morele bezinning’: ingrijpende, schokkende en traumatische gebeurtenissen. Ingrijpende gebeurtenissen zijn gebeurtenissen die ons overvallen en waar we ons niet op kunnen voorbereiden. Daarbij kunnen wij ons bij de betekenisverlening van de gebeurtenis niet

beroepen op eerdere levenservaringen. Een schokkende gebeurtenis is een situatie van een ingrijpende gebeurtenis waarbij bovendien een intens gevoel van machteloosheid wordt ervaren waarna de vanzelfsprekendheden, rust en orde plaatsmaken voor onrust, chaos en onzekerheid. Er vindt een ontwrichting plaats van onze normale manier van denken, voelen en handelen. Een schokkende gebeurtenis zet de betrokkene van het ene op het andere moment in een compleet andere en onbekende ‘wereld’. Persoonlijke ideeën over het verloop van het leven en het verwachte toekomstperspectief worden ontwricht. Wanneer de schokkende gebeurtenis leidt tot een psychotrauma spreekt men van een traumatische gebeurtenis, vaak gekenmerkt door een confrontatie met de dood of levensbedreiging, met geweld of fysieke pijn. Hierbij ontstaan gevoelens van hulpeloosheid en doodsangst (Rietveld, 2013, pp. 18-20).

“Verstoring van alledaagse zin impliceert echt een kritisch moment: het gaat om het verlies van iets dat tot dan toe op vanzelfsprekende wijze waardevol voor iemand was. Er is heroriëntatie en herwaardering nodig” (Alma et al., 2012, p. 171). In dergelijke omstandigheden staat iemand voor een zingevingprobleem dat aanzet tot reflectie op de eigen identiteit, op persoonlijke doelen en op de existentiële zin van het bestaan. In dit proces worden fundamentele bronnen van zin geactiveerd; die iemand helpen om situaties en gebeurtenissen te begrijpen en verklaren, deze waardevol en hanteerbaar te maken, en er een bevestiging van een gevoel van eigenwaarde in te vinden (Van der Lans, 1992). Vanuit de zogenoemde “wil-tot-betekenis” (Frankl, 1984), gaat de mens bij verstoring van zin op zoek naar hernieuwde zinervaring. “*People have a need for life to make sense in certain ways*” (Baumeister, 1991, p. 30).

#### **4.4.5 Kanttekening: zin als toegiftverschijnsel**

Hierboven wordt zingeving als een cognitief proces beschreven. Zingeving is daarmee een positieve eigenschap van de mens die ons in staat stelt de wereld te begrijpen en hanteerbaar te maken. Zingeving is in wezen een menselijke kracht.

Het risico van een sterk cognitieve, op betekenisverlening gerichte benadering van zingeving is, dat de nadruk vooral komt te liggen op het actief vinden van oplossingen en antwoorden. Er zijn echter niet altijd antwoorden op existentiële vragen. Zin laat zich niet maken. Zin kan ook worden beschreven als een “toegiftverschijnsel” (Smaling, 2012, p. 28). De ervaring van zin is daarbij het gevoel van verbondenheid met de ander en het andere als toegift. Een zinervaring als toegiftverschijnsel betekent dat een zinervaring niet als resultaat van een gerichte activiteit kan worden opgeroepen. Een zinervaring is met andere woorden in deze betekenis niet maakbaar (Smaling, 2012). De Wit (1999) stelt dat:

Erkenning van het zingevingsperspectief bestaat in de erkenning van die vragen, die niet direct geplaatst kunnen worden in een perspectief van oplossingen en regelgeving. Wij zullen moeten accepteren, dat het bij het zingevingsperspectief gaat om vragen die niet onmiddellijk beantwoord of geregeld moeten worden, maar die een vraag zullen blijven. Aandacht voor zingevingsvragen kan er dan ook niet louter in bestaan, bepaalde beleidsinstrumenten in te zetten; deze aandacht kan niet de vorm krijgen van puur pragmatische oplossingen. Het vraagt om openheid van geest voor existentiële en zingevingsthema's en een open dialoog op alle niveaus binnen de politieorganisatie (De Wit, 1999, p. 75).

De mens streeft naar zinervaring vanuit de behoeftes aan zin, maar ondanks dat zingeving een cognitief proces is betekent dit niet dat zin(ervaring) altijd ontstaat of opgeroepen kan worden door een beroep te doen op de cognitie. Het is ook de vraag of deze cognitieve gerichtheid altijd een meerwaarde is want; "Wie er vooral gericht op is de wereld te begrijpen, verklaren en controleren, dreigt de ruimte te verliezen om zich te laten raken door iets uit de wereld om zich heen" (Alma et al., 2012, p. 171).

Het niet maakbare van de zinervaring is een belangrijke kanttekening met betrekking tot zingeving. Dit heeft tevens gevolgen wanneer wij vanuit een zingevingsperspectief naar weerbaarheid en weerbaarheidsbevordering kijken. (zie hiervoor §4.6.2 en §4.7.2).

#### **4.5 Samenvattend: zingeving**

Zingeving is een omvattend en veelzijdig proces dat te maken heeft met oriëntatie, waardering, doelgerichtheid en het aangaan van verbindingen. Het maakt de wereld voor mensen begrijpelijk en hanteerbaar en geeft een gevoel van controle en motivatie. Zingeving is een proces van alledag, wat al begint in de kindertijd, en grotendeels op niet-reflectieve wijze plaatsvindt. Wanneer alledaagse zinbeleving wordt verstoord, door een ingrijpende gebeurtenis of wanneer er een afwijkende situationele betekenis ontstaat, gaan wij ons meer expliciet bezig houden met levensvragen. Daarbij worden een aantal basisbehoeften aan zin nagestreefd. Vanuit dit proces van zingeving kan een hernieuwde zinervaring ontstaan maar deze is niet afdwingbaar.

#### **4.6 Zingeving en weerbaarheid**

Deze theoretische studie richt zich op het scherp krijgen van de verhouding van zingeving en weerbaarheid. Zingeving en weerbaarheid zijn complexe en multidimensionale begrippen. Dit veelzijdige karakter maakt het lastig om grip te krijgen op hoe zij zich tot elkaar verhouden.

't Hoog en Zock (*in press*) zien een overeenkomst en een belangrijk verschil tussen beide begrippen. Beide processen hebben betrekking op het aanpassen in moeilijke situaties. Zingeving is echter minder gericht op een positief resultaat en daarom minder instrumenteel dan weerbaarheid, dat uit is op gezond functioneren ('t Hoog & Zock, *in press*, p. 11). In deze paragraaf wordt verder ingegaan op de vergelijking van zingeving en weerbaarheid en daarna vanuit zingeving naar weerbaarheid gekeken.

#### 4.6.1 Conceptuele vergelijking

Van weerbaarheid is sprake in de context van een potentieel traumatische gebeurtenis of een gebeurtenis die op andere mate als ingrijpend, verstorend of stressvol kan worden opgevat. Enerzijds wordt weerbaarheid daarbij gezien als een beschermingsmechanisme, zodat men onbewogen blijft. Anderzijds kan weerbaarheid gezien worden als proces van herstel of groei, wanneer men uit disbalans is gebracht door de gebeurtenis en men terugveert en/of sterker wordt. Zingeving is net als weerbaarheid ook een proces dat tot stand kan komen door ingrijpende gebeurtenissen, wanneer de zinbeleving op scherp wordt gezet en nieuwe zin hervonden dient te worden. Zingeving heeft echter behalve deze meer existentiële kant ook een niveau van alledag. Anders dan weerbaarheid heeft zingeving betrekking op het gehele leven en bestaat deze niet enkel in de context van potentieel traumatische gebeurtenissen.

Weerbaarheid en zingeving worden beiden gezien als een proces en tegelijkertijd verwijzen zij ook naar een uitkomst. Van weerbaarheid is enkel sprake wanneer er gesproken wordt van 'gezond functioneren'. Eerder kwam naar voren dat dit een lastig begrip is, desondanks is dit wel een vereiste om van weerbaarheid te kunnen spreken. 't Hoog en Zock (*in press*) geven aan dat zingeving een minder instrumentele benadering heeft. Dit hangt wellicht samen met het gegeven dat zingeving niet altijd een voorspelbare uitkomst heeft. Zingeving is een cognitief proces, maar de ervaring van zinvolheid is niet afdwingbaar. Het woordje 'minder' is hier wel belangrijk. Het proces van zingeving is wel uit op zinervaring of *meanings-made* (Park, 2010). Er wordt niet van geslaagde zingeving gesproken wanneer dit resulteert in depressiviteit of suicide. Eerder wordt er dan gesproken van de ervaring van zinloosheid. Weerbaarheid toont zich in de uitkomst van gezond functioneren en zingeving is uit op een ervaring dat het leven zinvol is. Weerbaarheid kan daarom afgezet worden tegen kwetsbaarheid en trauma en zingeving staat tegenover zinloosheid. Beide processen zijn uit op het welbevinden van het individu.

Een andere vergelijking die gemaakt kan worden is op het aspect van tijd. Bij weerbaarheid is er een duidelijk einde aan het proces: daar waar men weer gezond

functioneert. Zingeving is daarentegen een continu proces, er is geen einde te markeren. Wij dienen ons gedurende het gehele leven te verhouden ten aanzien van existentiële thema's en bestaansvragen (Mooren, 2013). Zoals aangegeven hoeft dit niet altijd bewust te gebeuren. Met oog op tijd is het interessant dat wanneer er gesproken wordt van weerbaarheid op lange termijn, duurzame weerbaarheid, het expliciet stellen van existentiële vragen van belang is (Zautra, et.al. 2010). Hier lijken beide processen elkaar te ontmoeten. Daar waar men onder structurele stress en tegenslag staat, is een (existentieel) zingevingsproces nodig om weerbaar te blijven. Een *sense of meaning* (Park & Slattery, 2014) wordt dan ook aangegeven als belangrijke factor voor weerbaarheid. Zingeving lijkt vooral betrekking te hebben op weerbaarheid op lange termijn. Op korte termijn versterkt zingeving ook de weerbaarheid. De ervaring van het leven als zinvol, een mate van doelgerichtheid en de ervaring van *efficacy* maakt dat men stressvolle situaties aan kan gaan en deze kan uithouden (Masten & O'Dougherty Wrihgt, 2010).

#### 4.6.2 Zingeving als perspectief op weerbaarheid

Voor deze scriptie is het interessant om vanuit zingeving, met een zingevingsperspectief, naar de theorie rondom weerbaarheid te kijken en dit perspectief straks door te trekken naar de weerbaarheidsbevordering van politiestudenten.

Zingeving als perspectief stroomt voort uit de opvatting van Frankl (1984) dat ieder mens wordt voortgedreven door de wil-tot-betekenis, de wil om een zinvol leven te leiden.

Zingeving is van alledag: mensen geven continu betekenis aan zichzelf en de wereld om heen ook wanneer een 'potentieel traumatische gebeurtenis' zich aandient. In de context van ingrijpende gebeurtenissen krijgt zingeving een meer bewust en existentieel karakter. De mens streeft naar een aantal zinbehoefes zoals doelgerichtheid, een ervaring van controle (*efficacy*), verantwoordelijkheid en positieve waardering. Naast dit cognitieve proces van zingeving bestaat de zinervaring als "toegiftsverschijnsel" (Smaling, 2012), wat de onoplosbaarheid en niet afdwingbaarheid benadrukt. Vanuit dit zingevingsperspectief kan het proces van weerbaarheid verder inzichtelijk gemaakt worden.

Aanleiding voor het proces van weerbaarheid is een gebeurtenis die potentieel traumatisch is (Mancini & Bonnano 2010), of een verstoring die er toe doet (Violanti & Paton, 2006). Vanuit een zingevingsperspectief betekent zo'n impactvolle gebeurtenis dat er een moment is waarop de zinervaring niet vanzelfsprekend is of de zinervaring verstoord wordt (Rietveld, 2013). In andere woorden, dat de situationele betekenisgeving aan de impactvolle gebeurtenis niet rijmt met het persoonlijke globale betekenskader (Park, 2010).

Vanuit de verschillende paden van weerbaarheid, onkwetsbaarheid, herstel, groei en normalisering, kan iets gezegd worden over het proces van zingeving.

Wanneer er sprake is van onbewogenheid of onkwetsbaarheid lijkt er door de impactvolle gebeurtenissen geen noodzaak te zijn om de globale betekenisaders aan te passen. Hoewel de situationele betekenis kan afwijken hiervan hoeft deze nog geen bedreiging te vormen, maar kan deze gevoegd worden in het bestaande oriëntatiekader van het individu. Wanneer er sprake is van weerbaarheid als herstel betekent dit waarschijnlijk dat door de ingrijpende gebeurtenis wel een significant verschil tussen de *global meaning* en *situational meaning* is ontstaan. Het terugveren naar ‘gezond functioneren’ kan dan mede bepaald worden door het vermogen om de globale betekenis en de situationele betekenis dicht bij elkaar te brengen. Bij de opvatting van weerbaarheid als groei kan dit vanuit zingevingsperspectief gezien worden als het ontstaan van een meer bevredigend zingevingssysteem. Mensen kunnen bijvoorbeeld een hogere mate van eigenwaarde ervaren dan voorheen, doordat zij een levensbedreigende situatie hebben overleefd of daarin naar eigen betekenis goed gehandeld hebben. Als laatste kan bij het proces van normaliseren worden gesteld dat de ontwikkeling van een *global meaning* in de kindertijd niet als wenselijk is verlopen. Door meer positieve ervaringen gedurende het leven kunnen positieve situationele betekenissen bijdragen aan het versterken van een globaal betekenisader.

Vanuit een zingevingsperspectief kan er een kanttekening worden geplaatst bij het onderscheid van ‘onbewogen blijven’ en ‘terugveren’. Deze kanttekening heeft ook betrekking op wat in beide processen als ‘gezond functioneren’ wordt gezien. Zingeving is een continu proces wat maakt dat men, al dan niet bewust, continu in beweging is van het begrijpelijk en verklaarbaar maken van de wereld om ons heen. Vanuit dit perspectief kan niet gesproken worden over het ‘onbewogen’ blijven wanneer men geconfronteerd wordt met een ingrijpende gebeurtenis. De ernst en impact van een potentieel traumatische gebeurtenis is mede afhankelijk van de persoonlijke ervaring en betekenisgeving (situationele betekenis). Een ingrijpende, schokkende en traumatische ervaring kenmerkt zich doordat bestaande betekenisaders komen te wankelen (Rietveld, 2013). Het zogenaamd onbewogen blijven gaat niet op wanneer vanuit een zingevingsperspectief naar weerbaarheid wordt gekeken.

Wanneer men door een ingrijpende situatie uit balans raakt, wordt er binnen de weerbaarheidsliteratuur gesproken van de mogelijkheid tot herstel of groei, waarin men terugkeert naar een niveau van ‘gezond functioneren’. Gezond functioneren heeft vanuit een zingevingsperspectief echter een heel andere betekenis. Wanneer wij de mens zien als

gedreven door de wil-tot-betekenis, is de beweging van uit balans raken, heroriënteren en herwaarderen juist een wijze van gezond functioneren.

Als laatste kan vanuit zingevingsperspectief gekeken worden naar het concept “betekenisvolle controle” (Smit, 2011). Dit concept omschrijft de overgang tussen mentale weerbaarheid, gericht op behoud of herstel van controle, en morele weerbaarheid, gericht op het moreel juist handelen en de persoonlijke waarden en drijfveren. De notie van controle en het onderscheid met “betekenisvolle controle” is vanuit zingevingsperspectief interessant. Controle is namelijk een behoefte aan zin, maar ook een wijze van betekenisverlening. De mate waarin mensen controle ervaren in een situatie is sterk afhankelijk van zingeving. De vraag is daarom of er iets bestaat als ‘betekenisloze controle’. Verder is vanuit een zingevingsperspectief bewustzijn van waarden en drijfveren belangrijk om doelen te kunnen stellen en het handelen te richten. Mensen hebben de behoefte om hun eigen handelen als rechtvaardig te zien en zingeving kan daarom het moreel juist handelen stimuleren. Kortom: het gemaakte onderscheid tussen mentale en morele weerbaarheid is vanuit een zingevingsperspectief minder scherp omdat op beide niveaus betekenisverlening plaatsvindt.

#### **4.7 Weerbaarheidsinterventies**

De literatuurstudie naar de processen van zingeving en weerbaarheid staat binnen deze scriptie in de context van weerbaarheidsbevordering. Meer specifiek dient deze conceptuele verkenning gekoppeld te worden aan weerbaarheidstraining. Weerbaarheidsstudies richten zich op het achterhalen van weerbaarheidsfactoren mede om op basis daarvan programma’s te ontwikkelen die de weerbaarheid van mensen kunnen versterken. De complexiteit met betrekking tot weerbaarheidsinterventies is, dat er weinig longitudinale onderzoeken bestaan. Binnen de literatuur zijn voornamelijk retrospectieve onderzoeken naar weerbaarheid en weerbaarheidsinterventies te vinden. Het vaststellen van een effect van weerbaarheidstraining is lastig omdat er vaak geen nulmeting is.

Een voorbeeld van een prospectief longitudinaal onderzoek is dat van Shochet et al. (2011). Zij geven aan naar hun weten de eerste te zijn die op deze schaal een onderzoek naar een weerbaarheidsinterventie hebben voltrokken. Zij beschrijven het proces van de ontwikkeling en implementatie van een weerbaarheidsprogramma voor nieuwe rekruten van de politie. Het programma heet “*Promoting resilient officers*”, bestaat uit zeven bijeenkomsten en is gericht op zelf- en affectregulatie in confrontatie met stressvolle gebeurtenissen. Het heeft een duidelijke focus op kracht en geestelijk welbevinden. Tot nog toe lijkt het een veelbelovende weerbaarheidsinterventie te zijn (Shochet et al., 2011).

#### 4.7.1 Interventies op basis van betekenisgeving

In deze scriptie staat de weerbaarheidsfactor zingeving centraal. Daarom wordt er nu overgegaan naar de bespreking van weerbaarheidsinterventies die ‘*meaning*’ als factor meenemen in de training.

Park en Slattery (2014) hebben een literatuurstudie uitgevoerd naar bestaande (empirische) onderzoeken van primaire en secundaire weerbaarheidsinterventies gericht op de bevordering van weerbaarheid waarbij betekenisgeving en waardebeoordeling het fundament vormen. Daarbij maken zij een onderscheid in primaire en secundaire interventies.

De primaire weerbaarheidsinterventies focussen zich op het promoten van weerbaarheid als preventiemaatregel om mogelijke negatieve gevolgen van toekomstige traumatische ervaringen te verkleinen. Zij richten zich op het niveau van denkstrategieën en beelden van zichzelf en de wereld. Hierbij wordt de *global meaning*, zoals Park (2010) die omschrijft, versterkt door te richten op overtuigingen, het stellen van doelen en zinervaring. Wanneer dit sterker wordt zijn mensen beter in staat om weerstand te bieden tegen stress, zoals ook Masten en O’Dougherty Wright (2010) aangaven. Door deze trainingen leeft men tevens een meer authentiek en existentieel bewust leven. Dit sluit aan bij de bevinding van Zautra et al. (2010) dat om in de context van structurele tegenslag weerbaar te blijven het bewust stellen van existentiële vragen niet uit kan blijven.

Secundaire weerbaarheidsinterventies zijn gericht op herstel na een impactvolle gebeurtenis. Er is dan een verschil in de *global meaning* en de *situational meaning* zoals Park (2010) dit omschrijft. Deze secundaire weerbaarheidsinterventies zijn erop gericht om de persoon erbij te helpen een gevoel van betekenis te herstellen. Secundaire weerbaarheidsinterventies richten zich op de ervaring van hoop, optimisme, een gevoel van *agency*, hernieuwde doelen en de ervaring van verbondenheid (Park & Slattery, 2014). Wong en Wong (2012) stellen op basis van hun onderzoek naar zingeving en weerbaarheid, dat een programma dat weerbaarheid dient te bevorderen altijd het aspect van betekenisgeving dient mee te nemen. Bij ingrijpende gebeurtenissen dient zich de heroriëntatie aan op de basisbehoeften aan zin die zij samenvatten in het *PURE-principle*. Een ontwerp voor een weerbaarheidstraining dient de focus te hebben op het hervinden van die zinbehoeften.

Kortom: er zijn effectieve weerbaarheidsinterventies die gericht zijn op het proces van zingeving en waardebeoordeling, zowel preventief als curatief. Hierbij lijkt de nadruk vooral te liggen op het stimuleren van het proces van existentiële zingeving; het bewust stellen van existentiële vragen en het bewust nastreven van zinbehoeften. Deze weerbaarheidsinterventies stimuleren de bewuste reflectie op bestaansvragen.



#### 4.7.2 Kanttekening zingeving en interventies

Aanleiding voor het proces van weerbaarheid is een ernstige, mogelijk traumatische, ervaring of tegenslag. Dit betekent dat alleen in die context van weerbaarheid kan worden gesproken en dat weerbaarheid zonder deze ‘impact’ niet mogelijk is. Ondanks dat zingeving als proces niet afhankelijk is van deze context kan enkel zin worden gegeven aan de dingen die zich aandienen. Zowel weerbaarheid alsook zingeving zijn daarmee retrospectieve processen.

Uit de literatuur blijkt dat er primaire interventies bestaan die weerbaarheid promoten, zowel met de focus op kracht als een focus op existentiële bewustwording en zinbeleving. Deze preventieve interventies sturen aan op een concept van weerbaarheid als onbewogen blijven: dat men niet uit balans wordt gebracht wanneer een situatie inbreuk maakt op je persoonlijk zingevingskader. Wanneer een ingrijpende gebeurtenis zich dan voordoet zal men kunnen putten uit overgebleven bronnen van zin. In de context van weerbaarheid is dit interessant omdat juist weerbaarheid pas betekenis krijgt als *defense mechanism* in de context van een gebeurtenis die mogelijk traumatisch is. Juist een gebeurtenis is ingrijpend of traumatisch wanneer er sprake is van machteloosheid, ontwrichting van denkkaders en toekomstperspectief, chaos en/of doodsangst (Rietveld, 2013). Vanuit een zingevingsperspectief is al naar voren gebracht dat ‘onbewogen blijven’ niet op gaat voor een ingrijpende gebeurtenis. Bestaande betekeniskaders zijn dan afdoende en de *global meaning* wordt op scherp gezet. Dit zet een kanttekening bij preventieve weerbaarheidsinterventies.

Wanneer weerbaarheid wordt benaderd vanuit de opvatting van ‘herstel’ of ‘groei’ dan lijken secundaire weerbaarheidsinterventies daarbij te passen. Binnen de context van de politie kan hier ook op worden ingezet. Bij structurele belasting door het politiewerk, die vraagt om mentale en psychische rekbaarheid is er ook structurele aandacht voor zingeving nodig. Met het (preventief) helder voor ogen hebben van de eigen betekeniskaders, waarden en motivaties is men er niet. Zingeving is een voortdurende cyclische beweging. Aan nieuw opgedane ervaringen wordt betekenis verleend en deze dient geïntegreerd te worden in de *global meaning* van de politiemedewerker.

Weerbaarheid en zingeving zijn weliswaar te stimuleren, door (in)direct protectieve factoren te trainen of bronnen van zin en stevigheid van *global meaning* te vergroten maar beiden zijn niet afdwingbaar. Bij weerbaarheid opgevat als proces zijn karaktereigenschappen nog steeds van belang waardoor interventies voor sommigen een beperkte invloed hebben. De zinervaring als “toegiftverschijnsel” (Smaling, 2012) laat ook zien dat ondanks de aandacht voor zingeving en het stellen van zingevingsvragen de daadwerkelijke zinbeleving niet afdwingbaar. Ongeacht of wij trainen en interveniëren, hoeft er geen zin te ontstaan.

## 4.8 Conclusie

Zoals aangegeven in Hf.3 staan er in de theoretische studie een aantal deelvragen centraal. De vraag naar het proces van weerbaarheid en de concepten van het programma VPW zijn in §4.1 t/m §4.3 behandeld. De vraag naar het proces van zingeving werd behandeld in §4.4 en §4.5. In §4.6 is de verhouding van beide processen teruggekomen en is tevens een zingevingsperspectief op weerbaarheid gegeven. In §4.7 is deze theorie betrokken op weerbaarheidsinterventies. Hier volgt om herhaling te voorkomen enkel een korte conclusie.

Zingeving en weerbaarheid zijn beide multidimensionale en complexe begrippen die zowel verwijzen naar een proces als naar een uitkomst, al is zingeving minder instrumenteel en een meer continu proces. Voor weerbaarheid op lange termijn is het stellen van existentiële vragen en een mate van zinervaring nodig. Zingeving is een cognitieve kracht van de mens die mede maakt dat we stressvolle situaties kunnen uithouden en mogelijke traumatische gebeurtenissen kunnen verwerken. Voor de politiecontext, gekenmerkt door de (structurele) confrontatie met ingrijpende gebeurtenissen, kan aandacht voor zingeving, zowel preventief als curatief, de weerbaarheid van politiemensen bevorderen. Daarbij dient rekening gehouden te worden dat weerbaarheid en zingeving niet afdwingbaar zijn.

**“Nu blijkt dat politiemensen ook mensen zijn”**

*~ Uitspraak respondent tijdens de mentale krachttraining*

## 5. Methoden empirisch onderzoek

Zoals in de introductie aangegeven is deze scriptie ontstaan naar aanleiding van de mentale krachttraining en de start van een ‘vangnet’ voor politiestudenten die kampen met morele en existentiële vragen. Deze praktijk vormt de zogenoemde *case* van de empirische studie.

Binnen deze empirische studie staat de verhouding van zingeving en weerbaarheid centraal zoals deze binnen de mentale krachttraining naar voren komt (zie deelvraag 5 in §2.2). In dit hoofdstuk worden de methoden van dataverzameling en van data-analyse beschreven.

### 5.1 Dataverzameling

Kenmerkend voor kwalitatief onderzoek is het continue heen en weer gaan tussen dataverzameling en theorie (Maso & Smaling, 2004; Babbie 2007). Zoals in Hf.3 is aangegeven veranderde in de loop van tijd de vraagstelling. Dit maakt dat bij de dataverzameling een verschuiving van focus heeft plaatsgevonden. De huidige vraagstelling heeft betrekking op wat de praktijk van de mentale krachttraining en het vangnet daaromheen zegt over de verhouding van zingeving en weerbaarheid(sbevordering). De oorspronkelijke vraagstelling had echter betrekking op de verhouding van morele en mentale weerbaarheid en existentiële vragen en hoe hier binnen de mentale krachttraining mee om wordt gegaan. Deze praktijk kan enkel in zijn context worden onderzocht, door de werkelijkheid zo veel mogelijk in tact te laten. Daarom is er gekozen voor een *casestudy* (Patton, 2002). De driedaagse mentale krachttraining en daarbij de samenwerking tussen de kerndocenten en de geestelijk verzorger vormen de *case*. Vanuit de training en de samenwerking kan de verhouding van mentaal en morele weerbaarheid en zingevingvragen worden gedestilleerd. Bij de verandering van vraagstelling is vastgehouden aan deze *case* omdat het op dat moment qua tijdsplan niet meer mogelijk was om van onderzoeksdesign te *switchen*. De gebruikte onderzoeksmethoden kunnen tevens ook voor de nieuwe vraagstelling, gericht op zingeving en weerbaarheid(sbevordering) relevante informatie verschaffen.

Doordat de geldigheid van een *casestudy* wordt vergroot door het gebruik van data triangulatie (ibid.; Baarda, 2012a) is van te voren gekozen voor verschillende dataverzamelmethode. Het gaat daarbij om kwalitatieve methoden van onderzoek: observatie bij de driedaagse mentale krachttraining, diepte interviews met de betrokken twee kerndocenten en de geestelijk verzorger en een focusgroep met hen. Al snel bleek dat de focusgroep niet te plannen was en is deze methode vervallen. De dataverzameling is echter uitgebreid met observaties bij drie vervolgotrainingen mentale kracht, de bestudering van de

gebruikte PowerPoint presentatie en het uitzetten van een *survey monkey* onder de studenten van de driedaagse training. Hieronder een korte toelichting per methode.

### *Observaties*

Bij de driedaagse mentale krachttraining is participerende observatie (Baarda, 2012a) toegepast in de vorm van het meedoen met de *energizers* en het meedoen bij het onderdeel rondom de hartritme-coherentie en de HearthMath methodiek. Hiervoor is gekozen om een gelijkwaardigheid en vertrouwelijkheid te creëren met de politiestudenten. Door niet af te zonderen was het tevens mogelijk om in de pauze met de studenten en aanwezige gastdocenten te spreken over de training. Bij de rest van de onderdelen is voor afzijdigheid gekozen omdat deelnemen en observeren tegelijkertijd lastig is en deelname het object van studie zou kunnen beïnvloeden. Van de eerste twee dagen zijn, vanwege het ontbreken van toestemming, geen geluidsopnames gemaakt maar *fieldnotes* uitgewerkt. Van de derde dag zijn met toestemming geluidsopnames gemaakt en deze zijn naast de *fieldnotes* gelegd. Tevens zijn de *fieldnotes* naast de gehanteerde PowerPoint van deze training gelegd. Om de training in kaart te brengen is open geobserveerd (Baarda, 2012a, p. 182). De training werd aan het begin van het onderzoek gegeven en was de enige mogelijke driedaagse training om bij te wonen. Door dit vroege stadium was het theoretisch kader nog niet af en waren er geen theoretische hypothesen geformuleerd. Om ervoor te zorgen zoveel mogelijk relevante informatie te krijgen is deels gestructureerd geobserveerd, met de focus op (fysieke, mentale, morele) weerbaarheid en zingeving (ibid). Hiervoor zijn korte begripsdefinities van weerbaarheid op papier gezet en de behoeften aan zin en het schema van Van Deurzen (2002). Vanwege de informatiedichtheid van de training is de theorie losgelaten en is overgegaan tot open observatie. De theorie is gebruikt vooraf om in het achterhoofd te houden en na de training om aan de hand daarvan gedachten en *fieldnotes* uit te werken. Bij de drie vervolptrainingen mentale kracht is de eerste keer open en de twee volgende keren meer gestructureerd geobserveerd, op eenzelfde manier als bij de driedaagse training. Het ging hierbij om extensieve participatie (Baarda 2012a, p. 187): behalve de introductie is niet deelgenomen aan de activiteiten en was er geen contact met de betrokken studenten. De reden hiertoe was de inhoud van de training (meer college en geen *energizers* of andere opdrachten) en het korte contact met de studenten. Van deze vervolptrainingen zijn geen geluidsopnames gemaakt maar *fieldnotes* uitgeschreven.

## *Interviews*

Er zijn drie diepte interviews afgenomen: met twee kerndocenten en een geestelijk verzorger. Zij zijn de drie betrokkenen bij de training en vormen door hun samenwerking een ‘vangnet’ voor studenten. Daarom lag de keuze voor hen als respondenten al van te voren vast. Zij hebben de meeste kennis van de training en wat daarin gebeurt. De drie interviews namen elk 75-100 minuten in beslag en zijn opgenomen en volledig getranscribeerd.

Het interview met de geestelijk verzorger was vrij snel na de driedaagse training, in een vroeg stadium van het onderzoek en had de vorm van een “topic-interview” (Baarda, 2012a, p. 150). De vraagmethode is hierbij open maar een aantal onderwerpen liggen wel vast. De onderwerpen die van te voren geformuleerd zijn: zingeving en (morele en mentale) weerbaarheid, ervaring met de mentale krachttraining, samenwerking met de kerndocenten en contacten met studenten die zijn ontstaan door de samenwerking. Het interview startte bij de ervaring van de mentale krachttraining en de samenwerking die daarbij is ontstaan. Van daaruit zijn aan de hand van casuïstiek uit de training, de andere topics behandelt.

De interviews met de twee kerndocenten vond als laatste plaatst na ook de vervolgtrainingen bijgewoond te hebben. Deze interviews hadden de vorm van een semigestructureerd interview waarbij vooraf de belangrijkste vragen die gesteld dienden te worden vastlagen in de vorm van een “boommodel” (Evers, red. 2007, p.60). Deze interviews vertrokken vanuit de eigen ervaring van weerbaarheid om zo over te gaan naar wat weerbaarheid voor hen betekent.

Beide interviews liepen anders maar aan beide respondenten is gevraagd naar de samenwerking met de geestelijk verzorger en casuïstiek binnen de training en daar buiten die kenmerkend is voor weerbaarheid en zingeving. Hierbij is tevens ingegaan op de noties van weerbaarheid binnen het programma VPW.

## *Survey Monkey*

Maso en Smaling (2004) geven aan dat wanneer een onderzoek dient bij te dragen aan mogelijke verbetering van een situatie een combinatie van kwalitatief en kwantitatief onderzoek goed kan zijn. De oorspronkelijke hoofdvraag was praktijkgericht en daarom is gekozen voor het afnemen van een *survey monkey* bij de studenten van de driedaagse training (Zie Bijlage 1). Het gaat om een pre-experiment met enkel een nameting, zonder nulmeting of vergelijkingsmateriaal met een controle groep. Daarom kan niets worden gezegd over de causaliteit of het effect van de training (Baarda, 2012b, p. 81-82). Er hebben zeven van de zestien respondenten gereageerd. De antwoorden zijn enkel verwerkt om de door kwalitatieve methoden verkregen informatie aan te vullen.

## 5.2 Analyse methode

“Analyseren is de uiteenrafeling van de gegevens over een bepaald onderwerp in categorieën, het benoemen van deze categorieën met begrippen, en het aanbrengen en toetsen van relaties tussen begrippen in het licht van de probleemstelling” (Boeije, 2005, p. 63). Analyseren binnen kwalitatief onderzoek is lastig. Ondanks dat de empirische dataverzameling vanuit een theoretisch kader gebeurt, zijn de begrippen die een werkelijke rol gaan spelen in de analyse vooraf niet bekend. De relatie tussen de gegevens en de begrippen is op voorhand open (idem, p. 70). Er is binnen dit onderzoek geen lineaire opeenvolging van theoretische studie en empirische studie waardoor een deductieve analyse methode (Braster, 2002) niet haalbaar was. Daarom is er eerst voor gekozen een inductieve analyse methode te handhaven waarbij in de eerste analyse ronde de theoretische noties zoveel mogelijk achterwegen zijn gebleven. De data spreekt dan voor zich (ibid.). Zo zijn uitspraken over weerbaarheid en zingeving enkel geselecteerd wanneer de respondenten daar expliciet naar verwezen. Er is in deze fase zo dicht mogelijk bij de woorden van de respondent gebleven.

Tegelijkertijd is er voor de *casestudy* gebruik gemaakt van een theoretisch kader en er kan daarom niet gesproken worden van een *grounded theory* (Gbrich, 2007). Bij een tweede analyse ronde is er gebruik gemaakt van de methode van de thematische analyse zoals Boeije (2005) die omschrijft: eerst open coderen, dan axiaal coderen en afsluitend selectief coderen. Bij het open coderen zijn constructieve codes voortkomend uit het theoretisch kader gebruikt en tevens *in-vino* codes aangemaakt; voortkomend uit de data zelf. Deze *in-vino* codes waren deels al ontstaan in de eerste ronde, bij het ‘blanco’ kijken naar de data. Uiteindelijk ontstond er een codelijst en een conceptueel model (Zie Bijlage 2).

Bij de analyse stond het verkrijgen van informatie over de verhouding van weerbaarheid en zingeving voorop. Dit zorgt er voor dat de mentale krachttraining en de samenwerking tussen de twee kerndocenten en de geestelijk verzorger een instrument is waaruit deze informatie kan worden afgeleid (*instrumental casestudy*: Stake 1985, In: Baxter & Jack, 2008). Het hoofdstuk ‘onderzoeksresultaten’ heeft de vorm van een descriptieve case-analyse (Yin, 2003 In: Baxter & Jack, 2008). Het beschrijft de concepten van weerbaarheid en zingeving zoals die uit de praktijk zijn voortgekomen en door de respondenten worden geformuleerd los van de specifieke invulling daarvan in het theoretisch kader. Het doel hiervan is te achterhalen wat de opvatting over weerbaarheid(straining) is en de plek die zingeving daarin neemt en zo dicht mogelijk bij de woorden van de respondenten en de studenten te blijven.

Voorbeelden of casuïstiek die wordt aangehaald is voor merendeel aangedragen door de respondenten zelf als “voorbeeld” van een verbinding tussen mentale en morele weerbaarheid of zingeving en weerbaarheid. Door een thematische analyse met constructieve codes, was het tevens mogelijk om casuïstiek uit de training en uit de interviews mee te nemen ook wanneer niet expliciet het woord ‘zingeving’ of ‘bestaansvraag’ werd genoemd. Bij de analyse is onder andere gefocust op de behoeften aan zin, de verschillende zin-strevingen en uitspraken die kunnen wijzen op mogelijke verschuivingen in mens- en wereldbeeld of gebeurtenissen die vragen om betekenisverlening of als ingrijpend worden ervaren. Wanneer met een theoretische invalshoek naar de *fieldnotes* wordt gekeken dan blijken er existentiële thema’s en morele thema’s naar voren te komen ook wanneer er geen zingevingsvragen of ethische vragen door de politiestudenten hardop worden gesteld.

De expliciete verbinding van onderzoeksresultaten met de theoretische studie is terug te vinden in het laatste hoofdstuk van deze scriptie. De onderzoeksresultaten worden hier theoretisch geduid. Dit laatste hoofdstuk vormt de beantwoording van de hoofdvraag.

### 5.3 Vertrouwelijkheid en anonimiteit

Om toegang te krijgen tot de politieacademie en om bevoegdheid te krijgen om bij de training mentale weerbaarheid te observeren is een geheimhoudingsverklaring ondertekend. Omdat het hier gaat om een masterscriptie gaat deze geheimhouding niet over de bevindingen en de scriptie is vrij toegankelijk. Wel is met de Politieacademie afgestemd dat zaken die gedurende mijn aanwezigheid “waarvan men kan vermoeden dat deze als geheim worden gezien” niet naar buiten worden gebracht. Evenzo wordt een exemplaar van de scriptie overhandigd aan het programma VPW en is er door het steeds teruggeven van tussenrapporten transparantie gecreëerd over de inhoud van de scriptie (naar Baarda, 2012a).

Er speelde een ethische kwestie mee: anonimiteit van de kerndocenten en de geestelijk verzorger die betrokken zijn bij dit onderzoek, is niet te waarborgen. Voor de uiteindelijke verwerking van citaten in de scriptie is daarom gebruik gemaakt van *respondent validation*: bij de respondenten is meerdere keren nagevraagd of de wijze waarop de uitspraken verwerkt zijn goed is. De respondenten hebben hier echter geen wijzigingen in aangebracht. Van de studenten is de anonimiteit wel gewaarborgd. De casuïstiek in de scriptie komt zowel uit de trainingen mentale kracht als uit de interviews. Daardoor is voor buitenstaanders de casuïstiek niet direct terug te voeren naar de deelnemende studenten van de geobserveerde trainingen. Het is mogelijk dat de kerndocenten wel studenten herkennen in de aangehaalde voorbeelden maar voor hen was deze informatie al niet geheim.



## 5.4 Betrouwbaarheid en validiteit

Er kan een onderscheid gemaakt worden in interne en externe betrouwbaarheid en validiteit (zie hiervoor Maso & Smaling, 2004, pp. 68-74).

De interne betrouwbaarheid is bevorderd door bij de *fieldnotes* een duidelijk onderscheid te maken tussen gedachten en datgene wat zich feitelijk afspeelde of gezegd werd. Tevens is de interne betrouwbaarheid versterkt door de audio-opname van de diepte-interviews en het transcriberen hiervan. Externe betrouwbaarheid is bevorderd door de expliciete argumentatie en transparantie over theoretische vooronderstellingen, het schrijven van tussenrapporten, bewaren van e-mail-contact en aantekeningen/memo's.

Interne validiteit is nagestreefd door methoden triangulatie en '*respondent validation*'. Daarbij stond het nastreven van een dialogische relatie tussen mij, het programma VPW en de respondenten voorop. Tussentijds is steeds aan de betrokkene een reactie op de bevindingen gevraagd. De externe validiteit heeft betrekking op de generaliseerbaarheid en dit is in het geval van deze *casestudy* geen leidend doel geweest.

## 6. Onderzoeksresultaten: de praktijk

Dit hoofdstuk geeft de driedaagse mentale krachttraining en de vervolgtraining weer, zoals gegeven binnen het initiële onderwijs aan de Politieacademie te Apeldoorn. Daarbij wordt ingegaan op een aantal onderdelen van de training die voor de thematiek van zingeving en weerbaarheid(sbevordering) van belang zijn. Er worden praktijkervaringen van de politiestudenten en casuïstiek vanuit de interviews weergegeven, die betrekking hebben op morele of existentiële thema's. Vanuit de *fieldnotes* en interviews kan vervolgens een beeld worden geschetst van wat er wordt verstaan onder (mentale en morele) weerbaarheid en zingeving en hoe beiden zich in de context van het politiewerk tot elkaar verhouden. Er wordt tevens ingegaan op de samenwerking van de twee kerndocenten en de geestelijk verzorger.

Zoals aangegeven in het Hf.5 is ervoor gekozen om hier nog geen expliciete koppelingen met het theoretisch kader te maken maar de data 'voor zich' te laten spreken. In het hierop volgende hoofdstuk wordt deze koppeling wel gemaakt. Daarin wordt toegewerkt naar een eindconclusie en beantwoording van de hoofdvraag.

### 6.1 De mentale krachttraining

Binnen het programma VPW is er in samenwerking met sportpsychologen en IBT-docenten<sup>1</sup> een landelijke training mentale kracht ontwikkeld. Deze bestaat uit een driedaagse training en een vervolgtraining gericht op de versterking van de mentale weerbaarheid van de politiestudenten.

#### 6.1.1 De driedaagse training

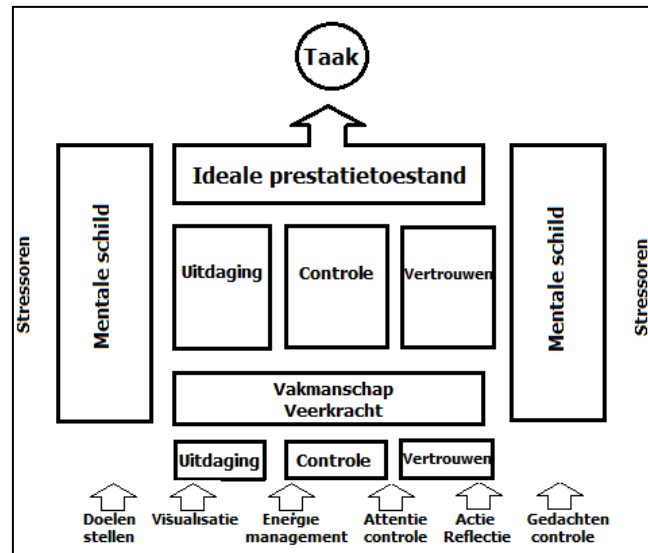
In deze paragraaf wordt ingegaan op de inhoud van de driedaagse mentale krachttraining en casuïstiek die hierin naar voren komt. Voor een volledig overzicht van de driedaagse mentale krachttraining zie Bijlage 3. De driedaagse training wordt gegeven door twee kerndocenten. De regiedocenten zijn hierbij niet aanwezig. De eerste dag van de training is de geestelijk verzorger aanwezig. Op de andere dagen was er ook een IBT-docent aanwezig.

Binnen de training wordt aan de politiestudenten uitleg gegeven over wat weerbaarheid inhoudt en wat het doel van de training is. Het gaat onder andere om de vraag '*hoe ga je op een gezonde manier om met stressvolle situaties?*'. De kerndocenten geven daarbij aan dat het niet zo is dat je na de training een '*certificaat mentaal weerbaar*' krijgt. De bedoeling is, dat de aangereikte tools en kennis gedurende de opleiding en het werk op verschillende plekken worden herhaald en ingezet.

---

<sup>1</sup> IBT staat voor integrale beroepsvaardigheden training.

De driedaagse training is vormgegeven rondom het model van de ‘Toolbox mentale kracht’. Deze schematische weergave van verschillende componenten die voor mentale weerbaarheid van belang worden geacht, hangt op verschillende plekken binnen de politieacademie. Deze ‘Toolbox mentale kracht’ ziet er als volgt uit:



De mentale krachtraining reikt technieken aan om in situaties van het politiewerk, ‘*jezelf onder controle te houden*’. Want zoals in de PowerPoint wordt aangegeven ‘*in de praktijk kan het hebben van de juiste focus het verschil uitmaken tussen winst en verlies, tussen leven en dood!*’. Het kunnen ‘*focussen en concentreren*’ op je taak wordt als een van de belangrijkste mentale vaardigheid gezien.

De driedaagse training richt zich op *stressreductie*. Wanneer de stress toeneemt wordt de aandacht kleiner en naar binnen gericht. Daarom is het belangrijk om ‘*je spanning te controleren en reguleren*’. Daarbij is de training gericht op *bewustwording* van lichamelijke, fysiologische processen, van stress en het vergroten van de *zelfkennis en zelfinzicht* van studenten over hoe zij zich in stressvolle situaties voelen en zich gaan gedragen. De *HearthMath* methodiek, die op de laatste dag aan bod komt, is één van de pijlers waarin de kerndocenten zich hebben laten scholen en waarmee ze studenten één-op-één begeleiding kunnen aanbieden. Hierbij wordt aangeleerd dat de student met behulp van ademhalingsoefeningen en positieve gedachten de interne fysiologie kan beïnvloeden en een balans in de hartritme coherentie kan bereiken. Dit wordt met behulp van apparatuur, een oorsensor en een computerprogramma, inzichtelijk gemaakt. De politiestudent krijgt zodoende *biofeedback*.

Naast het aanreiken van technieken en modellen gaan de kerndocenten in op de motivatie van de studenten om bij de politie te gaan. Iedere politiestudent dient voor zichzelf

op te schrijven wat diens motivatie is. Verder is het bij verschillende onderdelen mogelijk om over persoonlijke kwetsbaarheden te spreken en over de impact van het politiewerk. De meeste studenten hebben er een snuffelstage opzitten en een enkeling heeft al een *'eerste dode'* meegemaakt. Dit soort ervaringen wordt gedeeld en de kerndocenten vragen door op de ervaring van de politiestudent en hoe zij binnen de Eenheid zijn opgevangen.

De studenten worden verder door filmmateriaal en praktijkervaringen van de kerndocenten voorbereid op de mogelijke situaties die zij in het politiewerk tegen kunnen komen en de mogelijke impact die dit kan hebben. Er komt tevens een collega van de kerndocenten voor de klas, die vertelt over zijn burn-out. Het politiewerk werd hem uiteindelijk door opstapelingen van de door hem bestempelde *'bedrijfsongevalletjes'* teveel. De boodschap die wordt gegeven is onder andere *'praat er over'*. Deze collega zegt: *'Vroeger werd er niet over gepraat maar het breekt een keer. Er was een andere cultuur. Nu praten we makkelijker'*. Anders dan vroeger, waar men *'wel of niet geschikt was'* voor de politie wordt nu erkend dat het politiewerk impact kan hebben en dat hierover gesproken dient te worden. In de PowerPoint van de training komt ook naar voren dat gedachten en gevoelens je gedrag in een specifieke gebeurtenis beïnvloeden. Men wil de politiestudenten leren praten over de eigen gedachten en gevoelens. Grip op gedachten en gevoelens helpt bij toekomstige stress en het vergoot de mentale weerbaarheid.

### *Uit de comfortzone*

De kerndocenten en de geestelijk verzorger benoemen de eerste dag van de driedaagse mentale krachttraining als *'een essentiële dag'*. Op deze dag vindt de oefening *'uit de comfortzone stappen'* plaats. Studenten dienen voor de klas op een stoel iets te vertellen over zichzelf wat de medestudenten nog niet weten. Deze oefening kent verschillende achterliggende gedachten: *'het belang van over je gevoel praten'*, *'weten hoe het is om je kwetsbaar op te stellen bij collega's'*, *'weten van jezelf hoe het voelt om uit je comfortzone te stappen en wat dit met jou doet'*.

Het gaat er bij deze oefening mede om dat studenten het belang inzien van dat zij zelf en je collega's weten waar jouw kwetsbaarheden en grenzen liggen. De oefening geeft inzicht in wat jouw *'stressoren'* zijn. Bijvoorbeeld wanneer je in je privéleven een verhangingshebt meegemaakt, dan kan een verhangings binnen het politiewerk extra confronterend zijn. De kerndocenten geven aan dat het goed is om hiervan bewust te zijn. Daarbij geven ze aan dat het herkennen van situaties vanuit je privéleven ook kan zorgen voor persoonlijke betrokkenheid waardoor men geraakt kan worden en dit kan afleiden van de taakuitvoering.

De kerndocenten benoemen het *'elkaar willen overtreffen'* als gevaar van deze oefening. Een goede *'proces bewaking'* is daarom nodig: *'Simpelweg omdat wij niet willen dat mensen een oude wond open maken, daar zout in strooien en vervolgens weg gaan en helemaal in zak en as zitten'*. De geestelijk verzorger geeft aan dat bij deze oefening *'Gevoelige dingen naar voren komen, die niet verwerkt zijn en waar geen hulp bij gezocht is'*. Voorbeelden hiervan zijn studenten die te maken hebben gehad met huiselijk geweld, alcoholmisbruik, openbare geweldpleging, gepest zijn vanwege hun seksuele geaardheid, privésituaties die veel aandacht en/of energie vragen, last van suïcidale gedachten of depressiviteit, verhangingen binnen persoonlijke kring, betrokkenheid bij een verkeersongeluk, uitzendingservaringen van ex-defensie personeel of de doorwerking daarvan op hun leven nu. *'Het zijn fragmentjes terwijl je dan ook kan waarnemen dat er meer is dan alleen een fragmentje, dat het een uiting is van dat er veel meer zit'*, aldus de geestelijk verzorger. De kerndocenten beamen dit: *'Ze [de studenten] laten nooit het diepste van hun ziel zien. Echt niet. Niet in zo'n oefening. Maar als dan het geen wat ze vertellen heel heftig is, dan kan je je echt afvragen wat zit er nog meer onder'*. Ze noemen datgene wat naar voren komt tijdens deze oefening *'het topje van de ijsberg'*.

In de training wordt voornamelijk gefocust op het delen van deze kwetsbaarheden. Er wordt niet in gegaan op wat dit voor het levensverhaal van de politiestudent betekent. Het delen, en uit de comfortzone stappen, lijkt hierdoor louter functioneel. Tegelijkertijd komen er zaken aan het licht die aldus de respondenten vragen om nadere aandacht. Vanuit dit onderdeel van de training is dan ook de samenwerking ontstaan. Deze samenwerking wordt omschreven als een *'vangnet'*, aangezien zij politiestudenten willen opvangen. Rondom de training spreken de kerndocenten en de geestelijk verzorger studenten aan, aan de hand van wat er is verteld, om persoonlijke begeleiding aan te bieden mocht dit nodig zijn. In de training benadrukt de geestelijk verzorger *'Je bent je eigen instrument in het werk, je eigen fundament, dus je bent erg belangrijk. Als het tussen je oren niet goed zit dan werkt dit door in je werk'*.

### 6.1.2 De vervolgtraining

De vervolgtraining mentale kracht bestaat uit één dagdeel. De training wordt normaal gesproken gegeven door één kerndocent maar bij één van de drie trainingen waren beide kerndocenten aanwezig. De regiedocent is er bij, deze intervenueert soms en gaat in op de verhalen van de politiestudenten. De geestelijk verzorger is niet aanwezig.

In de vervolgraining wordt met elkaar van gedachten gewisseld over de impact van het politiewerk en de mogelijke gevolgen hiervan. Dit gebeurt aan de hand van filmmateriaal met persoonlijke verhalen van collega politiestudenten die betrokken waren bij Koninginnedag 2009, de aanslag bij De Naald. In deze videofragmenten komt naar voren hoe zij vooraf, tijdens en na het incident hebben gehandeld, zich hebben gevoeld en hoe zij dit hebben verwerkt. Beelden worden geanalyseerd aan de hand van de verschillende “Mentale Tools”, zoals beschreven bij de driedaagse training.

Bij de bespreking komt naar voren, dat je jezelf op zulke incidenten niet volledig kunt voorbereiden. In het moment zelf wordt je geraakt en het duurt even voordat je je weer op de politietaak kan focussen. Gedachten als *‘dat had ik kunnen zijn’* en de confrontatie met de dood hebben impact op de betrokken politiestudenten. Zij geven aan dat zij eerst bevriezen bij het horen van de klap en het zien van *‘vliegende mensen als aardappelzakken’*. Pas wanneer omstanders om hulp roepen of een hand op de schouder wordt gelegd komen zij in actie.

Centraal in deze vervolgraining staat ook het leren herkennen bij jezelf en bij collega’s van symptomen die kunnen wijzen op PTSS. Studenten vinden dit behulpzaam want *‘je hoort wel over PTSS maar wat het inhoudt...’*. De training zorgt voor bewustwording van de mogelijke impact van het politiewerk. Een student geeft aan dat na de training je *‘toch iets beter bent voorbereid op iets waar je je niet op kunt voorbereiden’*.

Tijdens deze vervolgraining is er ruimte voor studenten om ingrijpende gebeurtenissen van de praktijkperiode te delen in de groep. Een student geeft aan dit prettig te vinden en stelt: *‘door er over te praten schep je ook een cultuur waarin gepraat mag worden’*. Er worden kwetsbaarheden, veranderingen in perspectief en motivatie voor het politiewerk bespreekbaar gemaakt. De kerndocent geeft daarbij aan dat dit een verandering is ten opzichte van vroeger, toen er niet gesproken kon worden over de impact van het politiewerk. *‘Nu blijkt dat politiemensen ook mensen zijn en tegenwoordig kan er daarom ook wel over gevoel gesproken worden’*.

Vergeleken met de studenten uit de driedaagse training zijn deze studenten al verder in hun opleiding en hebben zij daarom ook meer straatervaring. Er komen fysieke bedreigingen naar voren die impact hebben gehad op de politiestudent en mogelijk lichamelijk letsel hadden kunnen veroorzaken. Confrontaties met het eigen verwachtingspatroon van mensen komt ook naar voren. Zo benoemt een student, dat een aanhouding van een verwarde vrouw confronterend was; *‘Ik had niet verwacht dat een mens zo zou reageren, ze was als bezeten van de duivel. Het was apart, onmenselijk. Zo iets zie je op een film en niet voor je eigen ogen’*. Politiestudenten die ter plekke aankwamen bij een verhanging en de GGD arts moesten

helpen de man *'representatief voor de familie'* te maken geven aan *'het was zo nep, het zag er zo nep uit'*. Door de kerndocent en de aanwezige regiedocent wordt bij het delen van de ervaringen uit de praktijk aangegeven, dat dit soort situaties onderdeel uitmaken van je vak. *'Maar je had een paar jaar geleden niet verwacht dat je er zo over zou praten. [...] realiseer je dat het wel allemaal opgeslagen wordt, we normaliseren terwijl het niet normaal is'*.

Behalve op individueel niveau blijken er ook op organisatie niveau zaken te spelen waar studenten mee worstelen of tegen aan lopen. Er komt casuïstiek naar voren met betrekking tot politiecollega's waar men niet tegen in durft te gaan. Dit vanwege de hiërarchische verhouding en het feit dat collega's moeilijk feedback ontvangen. Onder het mom van *'Ik ben student'* en *'niemand binnen het team zegt er iets over'*, wordt er gezwegen over norm overschrijdend gedrag van collega's. Bij de bespreking hiervan wordt door de kerndocent doorgevraagd naar *'wat doet dit met jouw beeld van de politieorganisatie?'* En *'wat doet dit met jouw motivatie?'*. Een aantal studenten geeft aan dat het beeld van de politieorganisatie wel veranderd is. De hiërarchische verhoudingen en het feit dat men in opleiding is zorgt voor een zekere spanning. Ze zijn in opleiding maar voeren ook het dagelijkse politiewerk uit. Doordat ze afhankelijk zijn van de beoordeling van anderen durven ze niet tegen collega's in te gaan.

### 6.1.3 Kanttekeningen bij de training

Wat naar voren komt vanuit de observaties bij de driedaagse mentale krachttraining en de vervolgtraining is een relativering die wordt gemaakt bij het trainen van weerbaarheid. Dit komt bijvoorbeeld tot uiting in de uitspraak die één van de kerndocenten doet, dat de training niet *'direct mentaal weerbaar maakt'*. De relativering of kanttekening bij het trainen van mentale weerbaarheid zit voornamelijk in de context van het politiewerk. In de vervolgtraining wordt met betrekking op de videofragmenten van de aanslag bij De Naald door de kerndocent aangegeven: *'Kun je je daarop voorbereiden? Nee, maar wij bij de politie moeten het altijd doen met achteraf. Niets is voorspelbaar'*. In een andere vervolgtraining wordt door een kerndocent gezegd: *'Het model van mentale weerbaarheid is niet meer dan een model. Je kunt het nooit voorkomen. Je kunt wel door voor jezelf te zorgen er proberen op te anticiperen'*.

Deze kanttekening aan de training en de toepasbaarheid van de *'Toolbox mentale kracht'* en verschillende modellen in de politiecontext wordt ook door studenten benoemd. Zoals aangegeven is de driedaagse training mede ontworpen door sportpsychologen en zijn modellen uit de topsport hierin geïntegreerd. Politiestudenten die afkomstig zijn uit de

topsport geven echter aan, dat de stress tijdens de topsport een andere stress is dan die van het politiewerk. *‘Bij topsport leer je stress om te zetten in een positieve prestatie, maar het is een andere vorm van stress dan wanneer je geconfronteerd wordt met geweld. De politie is anders dan topsport’*. De aanwezige IBT-docent geeft aan dat fysiologisch gezien een zelfde proces zich afspeelt. Desondanks lijkt politiestress voor de politiestudenten een andere betekenis te hebben. Het politiewerk kenmerkt zich door zijn onvoorspelbare karakter: *‘Ieder moment kan er iets gebeuren waar je prestaties moet leveren waar je leven van af kan hangen’*. Dit plaatst ook een kanttekening bij de aangeboden techniek van visualisatie: je kunt zoveel mogelijk visualiseren maar hoe een aanhouding of een lijkvinding er daadwerkelijk uit ziet is onvoorspelbaar. De kerndocenten erkennen deze spanning tussen de aangereikte modellen en de werkelijkheid van het politiewerk. Tegelijkertijd geven ze aan dat *‘alles wat je van te voren wel visualiseert je toch beschermt’*.

## 6.2 Weerbaarheid

Weerbaarheid blijkt niet eenvoudig in woorden te vatten en de respondenten geven uiteenlopende maar deels overlappende definities, die wat hen betreft de kern van weerbaarheid benaderen. Het gaat dan om termen als: *‘bij jezelf kunnen blijven’*, *‘stevigheid van identiteit’*, *‘orde en balans in jezelf’*, *‘schildje om je heen’* en *‘in moeilijke omstandigheden goed je taak kunnen uitvoeren’*. Daarbij spelen ook zaken als *‘geestkracht’*, *‘innerlijke kracht’*, *‘ik-sterkte’*, *‘zelfkennis’* en *‘zelfinzicht’* een rol. Binnen de mentale krachttraining wordt weerbaarheid ook gepresenteerd als het op afstand houden van invloeden, *‘interne en externe afleidingen’*, die jou van je taak kunnen afleiden. Weerbaarheid maakt zo de politiestudent in staat om de politietaak te blijven uitvoeren. Dit wordt tevens zichtbaar in het model van de *‘Toolbox’*, waarin de gerichtheid op de taakuitoefening, een optimale prestatietoestand en het mentale schild staan afgebeeld.

Wanneer de respondenten over weerbaarheid spreken dan heeft dat hoofdzakelijk betrekking op het individu. De organisatie en de groep worden enkel genoemd in het kader van *‘jezelf kunnen blijven binnen een geüniformeerd beroep’* en de mogelijke invloed die het werk en de politieorganisatie kan hebben op jou.

Zoals aangegeven hanteert het programma VPW een onderscheid in fysieke, mentale en morele weerbaarheid en de respondenten gaan daar zowel binnen de training alsook in de interviews op in. Er volgt hier een korte beschrijving van.



### 6.2.1 Fysieke weerbaarheid

Wanneer er gesproken wordt over fysieke weerbaarheid dan wordt een link gelegd met IBT-lessen. In deze lessen krijgen studenten alle handelingsvaardigheden aangeleerd: aanhoudingen, schietoefeningen et cetera. Er wordt tevens een vergelijking gemaakt met de training die defensiepersoneel krijgt op het gebied van ‘*gevechtskracht*’ en de zogenoemde ‘*skills & drills*’. Een respondent benoemt dat fysieke weerbaarheid vooral gefocust is op de ‘*beheersmatige en controleerbare*’ kant van het politiewerk. Het heeft dan ook te maken met ‘*gevechts- en verzetszaken, voeding en slaappatronen*’. Fysieke weerbaarheid heeft vooral betrekking op de ‘*lichamelijke conditie*’ van de politiemedewerker.

### 6.2.2 Mentale weerbaarheid

Vanuit de observaties en de interviews komt naar voren, dat mentale weerbaarheid afhangt van verschillende componenten. Dit wordt tevens zichtbaar in de ‘*Toolbox*’ waarin verschillende aandachtsgebieden voor mentale weerbaarheid staan: *uitdaging, controle, vertrouwen* maar ook *vakmanschap* en onderliggende componenten van *visualisatie* en het stellen van *doelen*. Een eenduidige definiëring van mentale weerbaarheid wordt door de respondenten niet gegeven. Zo geeft een van de respondenten aan dat mentale weerbaarheid betrekking heeft ‘*op alle processen die in het koppie en in het lichaam zich afspelen*’. Dat maakt het een omvattend begrip. Een andere respondent spreekt over ‘*flexibiliteit*’. Mentale weerbaarheid heeft dan betrekking op het flexibel kunnen omgaan met wat er binnen het politiewerk op je af komt. Deze flexibiliteit kan worden beperkt door ‘*mentale blessures*’ of ‘*mentale grenzen*’. Bij mentale weerbaarheid speelt tevens het belang van zelfkennis en zelfinzicht: ken je mentale kwetsbaarheden en weet van jezelf hoe je in een situatie van stress handelt of juist bevriest.

In de driedaagse training komt verder naar voren dat mentale weerbaarheid te maken heeft met de omgang met *vernederings, faalangst* en het hebben van *doorzettingsvermogen*. Mentale weerbaarheid binnen de trainingen heeft vooral te maken met behoud van focus op de taakuitoefening in stressvolle situaties. Hierbij wordt de omgang met stress en fysiologische processen besproken en er wordt in de training aandacht geschonken aan *energiemanagement*. Men verstaat hieronder, zoals in de PowerPoint staat beschreven: ‘*Het controleren van fysiek, emotionele en mentale reacties op uitdagingen om te komen tot een optimale prestatietoestand*’.

### 6.2.3 Morele weerbaarheid

Wanneer de respondenten spreken over morele weerbaarheid, dan wordt er al snel een verbinding gelegd met de ethische component van het politiewerk en *'de confrontatie tussen de eigen normen en waarden en datgene wat men tegenkomt in de politiepraktijk'*. Binnen het politiewerk kom je in aanraking met verschillende mensen met verschillende overtuigingen, die met de eigen levensbeschouwing of gedachtegoed van de politiestudent kunnen botsen. Het eigen *'wereldbeeld en mensbeeld'* kan ter discussie komen te staan bij de uitvoering van de politietaak. Het gaat dan *'om wie jij ten diepste bent en wat je doet in de praktijk'*. Een respondent benoemt dit mogelijke verschil met de term *'rolspanning'*. Een voorbeeld hiervan is dat er van jou als politiemedewerker wordt verwacht dat je bij gevaar handelt in plaats van vlucht: *'dat je naar het gevaar of de schoten toegaat in plaats van weggaat'*. De rolspanning komt ook terug in een filmfragment van het schietincident in Aphen a/d Rijn. Een betrokken politiemedewerker vertelt over de slachtoffers op de grond die hij moest laten liggen in zijn zoektocht naar de dader. De kerndocent geeft hierbij aan: *'Ook al hebben vele van jullie als motief mensen helpen, in zo'n situatie heb je een andere taak'*.

Een respondent geeft aan dat het in deze belangrijk is om van jezelf te weten of je wel echt bezig bent met wat je wilt. *'Jezelf anders voordoen, dan je daadwerkelijk bent, kan je op een gegeven moment opbreken'*. In het verlengde hiervan leggen de kerndocenten in de training de nadruk op de *'drijfveren en motivatie'* van de politiestudenten wanneer zij spreken over morele weerbaarheid. Motivatie en het stellen van doelen vergroot, aldus de kerndocenten, de weerbaarheid. Tegelijkertijd betekent weerbaarheid ook dat je deze doelen kunt bijstellen.

Er wordt binnen het politiewerk *'een beroep gedaan een appel gedaan op eigenlijk ja wat is normaal en wat niet en wat mag je accepteren als normaal en wanneer overstijgt het jouw grenzen'*. Op het vlak van morele weerbaarheid is zelfkennis en zelfinzicht van belang: wat doe je met dat wat jouw (morele) grenzen overstijgt? Bij morele weerbaarheid gaat het daarom ook om termen als *'morele toerusting'*, *'morele kwetsbaarheid'* en over *'morele grenzen'*, aldus de respondenten.

#### *Verbinding mentale en morele weerbaarheid*

Zowel bij mentale als bij morele weerbaarheid spreken de respondenten over persoonlijke grenzen en de confrontatie daarmee bij de uitvoering van het politiewerk. Deze worden mede bepaald door *'kwetsuren in het eigen levensverhaal'* of het zogenoemde *'rugzakje'* dat iedere politiestudent met zich meedraagt. Daarbij ziet men het belang in van het kennen van deze

kwetsbaarheden: *'je bent dan [door het rugzakje] niet direct minder weerbaar, maar wel kwetsbaarder'*.

Wanneer de respondenten spreken over mentale en morele weerbaarheid dan wordt er een grijs gebied voelbaar en een kerndocent geeft aan het gemaakte onderscheid niet te begrijpen. Beide gaan *'hand in hand'*, er zijn *'scharniermomenten'* en *'het een loopt over in het ander'*. De eerder genoemde mentale flexibiliteit hangt samen met de persoonlijke normen en waarden en de mogelijke grenzen daaraan. Een voorbeeld hiervan is de eigen opvatting over buitenlanders. Vanuit je persoonlijke leven kun je een afkeer hebben van hen. Dit maakt dat in confrontatie met allochtonen in het politiewerk je wellicht eerder *getriggerd* wordt dan een collega die deze afkeer niet heeft. Desondanks vraagt de politieorganisatie van jou om elke burger als gelijke te behandelen, naar Artikel 1 van de grondwet.

Ondanks de samenhang wordt er ook een onderscheid gemaakt tussen beiden. Zo geeft een respondent aan dat morele weerbaarheid zich *'op een ander niveau afspeelt'*. Dat niveau wordt door een kerndocent in een interview met *'zingeving'* aangeduid.

### **6.3 Zingeving en weerbaarheid in politiecontext**

Wanneer de kerndocenten in de training en in de interviews spreken over morele weerbaarheid, de persoonlijke drijfveren en motivatie, dan gebruiken zij ook de term zingeving hiervoor. Zingeving heeft dan te maken met de vragen *'waarom wil ik bij de politie?'* en *'wat doe ik hier?'*. Aan de politiestudenten worden binnen de training deze zogenoemde *'zinsvragen'* expliciet voorgelegd. Daarbij wordt uitgelegd dat het fundament van weerbaarheid te vinden is in *'de dingen vanuit innerlijke overtuiging doen'*. In een interview wijdt een respondent hierover uit: *'op het moment namelijk dat je daar over nadenkt en je dus heel bewust bent van de goede keus dat je bij de politie zit, dat sterkt jou. Dat geeft jou kracht om op te treden als het nodig is'*. Zingeving in termen van bewustzijn van de persoonlijke motivatie en drijfveren sterkt de politiestudent om de confrontatie aan te gaan.

Door de kerndocenten, de geestelijk verzorger en de aanwezige regiedocenten wordt aangegeven dat betekenisverlening aan datgene wat jou is overkomen, van belang is voor de verwerking. In het bijzonder *'dat je van betekenis hebt kunnen zijn'* helpt bij de verwerking van een ingrijpende gebeurtenis. Dat je het gevoel hebt *'ik heb wat kunnen doen voor die ander'*. Door de docenten wordt aangeraden om na te gaan wat een incident heeft betekend. De politiestudent dient terug te gaan naar de persoonlijke motivatie en drijfveren en te kijken of deze nog steeds gelden. Drijfveren en motivaties kunnen veranderen. Daarom is het van belang af te vragen: *'Wat betekent het wat mij is overkomen en ben ik bereid dit in de*

toekomst weer te doen?'. Wanneer het gaat om confrontatie met de eigen sterfelijkheid is het belangrijk om jezelf de vraag te stellen; 'Hoe kan ik verder met dat stuk, hoe geef ik het een plek in mijn leven?', aldus de geestelijk verzorger.

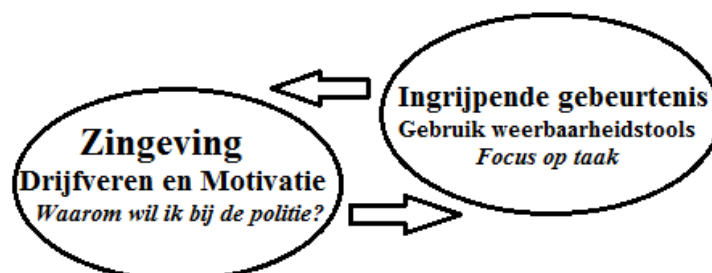
Zingeving aan het politiewerk wordt gezien als belangrijk voor de weerbaarheid van politiestudenten. Tegelijkertijd wordt hier binnen de training een kanttekening bij geplaatst. Bijvoorbeeld met het model "De aandachtscirkels van Eberspächer" dat er als volgt uit ziet:



Bron: [www.topsportinstelling.nl](http://www.topsportinstelling.nl)

Het stellen van 'zinsvragen' staat in de zesde, de buitenste cirkel. De boodschap hierbij is, dat tijdens de uitvoering van de politietaak het niet de bedoeling is om over zinsvragen na te denken want dit leidt af van de focus op de taakuitvoering. Op de PowerPoint staat vermeld 'De gedachte 'Wat doe ik hier in hemelsnaam....?' Haalt je volledig uit je concentratie'. De filmfragmenten uit de vervolstraining van de politiestudenten die aanwezig waren bij de aanslag op De Naald, zijn hiervoor illustratief. Uit de verhalen van deze studenten komt naar voren dat men in eerste instantie verstijfde. Zij vroegen zich af: 'Wat gebeurt hier?'. Bij het zien van slachtoffers kwam de gedachte op: 'Dit had ik kunnen zijn'. Door omstanders die riepen 'politie ga wat doen' of 'een hand op de schouder' kwamen zij weer bij de focus op hun taakuitvoering: aanhouding van de dader, controleren van de veiligheid, hulpverlening aan de slachtoffers et cetera.

Uit deze informatie kan kennis over de verhouding van zingeving en weerbaarheid binnen de politiecontext worden afgeleid. Zingeving wordt enerzijds gezien als fundament voor weerbaarheid: vooraf en achteraf dient hierover nagedacht te worden. Op het moment van een politieactie zelf komen zingevingsvragen niet van pas, omdat deze afleiden van de taakuitvoering. Deze verhouding van zingeving en weerbaarheid, zoals de kerndocenten dat voor de context van het politiewerk zien, kan als volgt worden weergegeven:



Tot zover de bespreking van de mentale krachttraining en de noties van weerbaarheid die daaruit en uit de interviews voortvloeien. Nu wordt overgegaan tot de bespreking van de samenwerking, het zogenoemde ‘vangnet’ van de geestelijk verzorger en de twee kerndocenten. Dit gaat in op de vraag hoe met zingeving kan worden omgegaan ten behoeve van de bevordering van de weerbaarheid van de politiestudenten.

## 6.4 Samenwerking als ‘vangnet’

De samenwerking tussen de kerndocenten mentale kracht en de geestelijk verzorger wordt door hen als positief ervaren. Zij vinden de samenwerking belangrijk voor de opvang van politiestudenten en de bevordering van hun weerbaarheid. De geestelijk verzorger is sinds oktober 2013 aanwezig bij de eerste dag van de driedaagse mentale krachttraining. De kerndocenten verwijzen ook studenten buiten de driedaagse training om naar hem door. Een aantal studenten heeft via de *survey monkey* laten weten het goed te vinden dat de geestelijk verzorger zich heeft geïntroduceerd en te weten dat er ‘zo’n iemand’ is mocht het nodig zijn. Wanneer de respondenten spreken over hun samenwerking en de begeleiding van studenten komen een aantal thema’s naar voren die hier kort worden toegelicht.

### 6.4.1 Presentatie en presentie geestelijk verzorger

De samenwerking biedt een podium voor de geestelijk verzorger om bredere bekendheid te verschaffen binnen de politieacademie, zowel bij de politiestudenten als bij de docenten. Hij presenteert zichzelf bij de eerste dag van de driedaagse mentale krachttraining niet als ‘hulpverlener’ maar als ‘zorgverlener’. Belangrijke elementen hierbij zijn de laagdrempeligheid, het ambtsgeheim, de vertrouwelijkheid en veiligheid. Aan de studenten verteld hij wat het werk inhoudt en dat hij als klankbord of sparringpartner kan fungeren. Een van de kerndocenten geeft aan dat bij de presentatie van belang is dat de geestelijke verzorging uit de religieuze hoek wordt gehaald. *‘Ik had zoiets van theoloog, geestelijke verzorging het zal wel [...] Het komt ook door de beladenheid van de term, maar het is nu eenmaal het beroep geestelijke verzorger. [...] door uit te leggen wat geestelijke verzorging is, dacht ik ja maar daar ligt een enorme behoefte. Volgens mij is dat ook de kern. Eerst uitleggen wat het precies is en een beetje weghalen uit de geloofshoek, als mensen daar behoefte aan hebben dan is dat ok, maar het moet niet zo zijn dat daarmee de helft van de mensen gelijk ook afhaken van, van het is geloof laat maar zitten. Het is heel belangrijk om te ontzenuwen, dat was voor mij ook belangrijk’.*

Door de presentie van de geestelijk verzorger bij de mentale krachttraining kunnen studenten ook op eigen initiatief zich bij hem melden. Een van de kerndocenten en de geestelijk

verzorger geven aan dat in eerste instantie dit vooral gebeurde door ex-defensie studenten. Zij hebben vanuit hun defensieachtergrond kennis en ervaring met de aanwezigheid en het werk van een geestelijk verzorger. Daarnaast geven de respondenten aan dat nu ook politiestudenten met een andere (carrière of studie) achtergrond een beroep op hem doen.

De geestelijk verzorger geeft aan dat hij door zijn presentie ook kan waarnemen wat er in de training naar voren komt. Het waarnemen van *‘verhalen waar je niet om heen kan, waar je iets mee moet’* zien de respondenten als een belangrijke taak van hun samenwerking. Zo zegt een van de kerndocenten dat daar nog iets te halen valt: *‘Het vroegtijdig signaleren zonder dat er allerlei alarmbellen gaan’*. De respondenten zien de samenwerking daarom als een voorbeeld van het *‘aan de voorkant zitten’* en *‘preventief en proactief werken’*. Men wil anticiperen op datgene wat zich voordoet en niet pas achteraf, wanneer het eventueel mis gaat, gaan handelen. Een kerndocent zegt hierover *‘Bij politiemensen in opleiding als je signaleert van die loopt ergens op vast dan moet je kijken van hoe kunnen we die wel begeleiden. Of dat nu in de vorm van geestelijke verzorging is of een-op-een of bijles, dat moet niet uitmaken. Maar we moeten niet zo krampachtig wachten tot het echt fout gaat. Maak zaken nou aan de voorkant bespreekbaar. Ik vind dat dat met weerbaarheid heel belangrijk is’*.

#### 6.4.2 Verschillende expertise

Vanuit de interviews wordt duidelijk dat de respondenten een verschil in expertise zien in datgene wat de kerndocenten kunnen betekenen en wat de geestelijk verzorger kan doen. De kerndocenten begeleiden studenten wanneer het gaat om faalangst of examenvrees en zij zijn geprofessionaliseerd op het gebied van de HearthMath methodiek. Geestelijke verzorging, zegt een kerndocent, *‘is echter een heel ander verhaal, veel meer geënt op ‘ik loop aan tegen bepaalde facetten in mijn leven waarvan ik even niet weet hoe ik daar mee om moet gaan’*. *Het gaat verder, en dat gaat dieper’*. Zo ook geeft de geestelijk verzorger aan; *‘ja het is een eigen expertise om met ethiek en zingeving om te gaan. Als je een heel ander vak geeft; schoenmaker blijf bij je eigen leest. En dat is niet vervelend bedoeld . . . maar je ziet wat je weet hè. Dus wat je aan kennis meedraagt zo kijk je ook en dat is ook heel erg belangrijk als het dan gaat om het waarnemen van jonge mensen die van alles aan materiaal op tafel leggen. Als je dan die equipage niet hebt dan mis je wat. Dan kijk je wel en bedoel je het goed maar dan stel je niet de goede vragen of je komt niet bij het probleem waar het echt zit. En dat is belangrijk’*.

De kerndocenten zien het als expertise van de geestelijk verzorger om in te schatten of de student nadere specialistische hulp behoeft. De geestelijk verzorger beaamt dit *‘dat is*

*natuurlijk ook je professionaliteit dat je weet waar je grenzen en mogelijkheden liggen*'. In sommige gevallen betekent het dat de geestelijk verzorger zelf gesprekken heeft met een student en een andere keer verwijst hij deze door naar bijvoorbeeld een psycholoog.

### 6.4.3 Nuldelijnszorg en geheimhouding

Het door de samenwerking van de kerndocenten en de geestelijk verzorger gecreëerde 'vangnet' zien de betrokkenen als een belangrijke vorm van 'nuldelijnszorg': dat wanneer je iets constateert of signaleert er direct zorg geboden kan worden zonder dat dit geproblematiseerd wordt. *'Mensen hoeven niet direct naar een therapeut maar mensen kunnen gewoon eerst hun verhaal op orde krijgen, in een rustige setting, in een gesprek'*. Tegelijkertijd komen er bij deze nuldelijnszorg wel zaken naar boven die wellicht om extra aandacht en hulpverlening vragen. Zo is er een keer in samenspraak met de kerndocent, geestelijk verzorger en een student besloten om het wapen in te nemen en de schietopleiding te stoppen. De kerndocent en geestelijk verzorger maakten zich, door wat de student bij de oefening 'uit de comfortzone stappen' naar voren had gebracht, zorgen over mogelijke suïcidale gedachten en het algemeen welbevinden van de student. De student heeft een aantal gesprekken met de geestelijk verzorger gehad, waarvan de inhoud vertrouwelijk is, maar de kerndocent kon zien dat het een positief effect had op het welzijn en de schoolprestaties van de student.

Een kerndocent geeft aan dat de onafhankelijkheid of onpartijdigheid van de geestelijk verzorger hier van belang is omdat *'de studenten in een spagaat zitten en zeer afhankelijk zijn'*. Iemand in vertrouwen nemen die tegelijkertijd bepaald of jij je papertje krijgt is lastig: die persoon kan wel eens bepalend zijn voor je carrière bij de politie. Dat de studenten zich hiervan bewust zijn blijkt ook bij een eerste terughoudendheid bij het vertellen van iets persoonlijks bij de 'uit-de-comfortoefening'. Een student zegt in de groep: *'Wij hebben ervaren dat dit wel eens mis gaat'*. Evenzo komt in de vervolgtraining terug dat niet elke student zich durft uit te spreken over diens (veranderde) motivatie voor het politiewerk wanneer de kerndocent hiernaar vraagt: *'Jullie zijn geen vertrouwenspersoon dus uit ervaring zeg ik nu dat het gewoon goed gaat'*.

Vanuit de 'Toolbox mentale kracht' kan worden afgeleid dat vertrouwen een component is van de mentale weerbaarheid. Op dit punt valt nog iets te halen gekeken naar het wantrouwen dat de studenten uitspreken in de organisatie en in een aantal docenten. Voor de politiestudenten kan de geestelijk verzorger met zijn ambtsgeheim ruimte bieden om zonder consequenties zijn/haar verhaal te doen.

#### 6.4.4 Op eigen titel en tijdgebrek

De samenwerking, het gecreëerde vangnet, is een eigen initiatief van de kerndocenten en de geestelijk verzorger. Het gebeurt zagezegd *‘op eigen titel’*. De kerndocenten geven aan dat het afhankelijk is van de betrokken trainer of regiedocent of zaken die bij de studenten spelen worden opgepakt. Individuele begeleiding bij zingevingvragen of morele dilemma's wordt niet altijd gegeven. Een kerndocent zegt: *‘De ene collega doet er meer mee dan de ander’*.

Enkel op de academielocatie in Apeldoorn wordt met de geestelijk verzorger samengewerkt. Op de andere locaties doen de kerndocenten dat niet. Het is mogelijk dat zij wel tegen dezelfde vragen aanlopen. De geestelijk verzorger is echter enkel verbonden aan de academie in Apeldoorn en is daarvoor achttien uur per week beschikbaar. Hierdoor is het niet haalbaar om bij de gehele driedaagse training aanwezig te zijn of alle vervolgotrainingen. De geestelijk verzorger is daarom afhankelijk van de (kern)docenten of hij wordt ingeschakeld.

In de interviews wordt naar voren gebracht dat er weinig ruimte en tijd is voor het begeleiden van studenten en dat men hierin te weinig wordt gefaciliteerd. De individuele begeleiding gebeurt in de eigen tijd van de kerndocent *‘tussen de lessen door, in de pauze of na afloop van het werk’*. De geestelijk verzorger brengt in dit kader naar voren dat er aparte lessen zouden moeten komen zodat de kerndocenten tijdens de mentale krachttraining niet even *‘hap snap’* in hoeven te gaan op morele, ethische of levensbeschouwelijke zaken die aandacht behoeven. Binnen defensie worden er bijvoorbeeld lessen geestelijke verzorging gegeven die ingaan op de thematiek van zingeving en morele dilemma's.

#### 6.5 Conclusie

Weerbaarheid binnen de politiecontext heeft te maken met het in staat zijn om je politietaak uit te voeren onder stressvolle omstandigheden. Mentale weerbaarheid heeft daarbij betrekking op het blijven focussen op de taak en grip te hebben op de eigen gedachten en gevoelens. Morele weerbaarheid heeft betrekking op het doen van het politiewerk vanuit een innerlijke overtuiging, vanuit persoonlijke drijfveren en motivatie.

De mentale weerbaarheidstraining is er op gericht technieken aan te reiken die de politiestudent helpen om in controle te blijven over zichzelf. Stressreductie en energiemanagement zijn daarbij belangrijke pijlers. De HearthMath methodiek is daar een mogelijke *‘mentale tool’* voor. Bewustzijn van de eigen kwetsbaarheden, zelfkennis en zelfinzicht spelen een andere belangrijke rol bij het creëren van een *‘mentaal schild’*. Het streven is om tijdens de taakuitvoering niet te worden afgeleid door interne of externe factoren.



In het kader van de weerbaarheidsbevordering van politiestudenten willen de kerndocenten en de geestelijk verzorger een vangnet vormen voor de studenten die kampen met morele dilemma's of zingevingsvragen. De kerndocenten brengen naar voren dat zingeving belangrijk is voor de weerbaarheid van politiestudenten en dat bij aanvang in de opleiding en ook na een confrontatie met ingrijpende gebeurtenis hier aandacht aan moet worden besteed. De respondenten zien de begeleiding bij zingevingsvragen als expertise van de geestelijk verzorger maar deze wordt aldus hen nog te weinig benut en gefaciliteerd.

## 7. Conclusie en aanbevelingen

In deze scriptie staat de volgende vraag centraal: *Op welke manier verhouden zingeving en weerbaarheid(sbevordering) zich tot elkaar en hoe kan met zingeving(svragen) worden omgegaan ten behoeve van de weerbaarheidsbevordering van politiestudenten?* Het eerste gedeelte van de vraagstelling is grotendeels onderzocht door middel van een theoretisch onderzoek. De theoretische studie maakt echter onderdeel uit van de *casestudy* naar de mentale krachttraining binnen de initiële opleiding van de Politieacademie te Apeldoorn. Deze training en de samenwerking tussen de kerndocenten en de geestelijk verzorger geven een praktijkvoorbeeld van hoe met zingeving(svragen) kan worden omgegaan ten behoeve van de weerbaarheidsbevordering van politiestudenten. Daarnaast biedt deze *casestudy* inzicht in de verhouding van zingeving en weerbaarheid binnen de context van het politiewerk.

In het vorige hoofdstuk is de praktijk gepresenteerd. In dit hoofdstuk worden de empirische onderzoeksresultaten met behulp van het theoretisch kader geduid. Andersom wordt de theoretische studie uitgebreid en context specifiek gemaakt met behulp van de empirische onderzoeksresultaten. Dit hoofdstuk geeft een antwoord op de gestelde hoofdvraag en vormt zo de eindconclusie van deze scriptie. Vanuit deze conclusie worden tevens een aantal aanbevelingen geformuleerd.

### 7.1 Weerbaarheid in de politiecontext

In het theoretisch kader zijn een aantal aspecten van weerbaarheid naar voren gekomen waaronder de ‘paden van weerbaarheid’, ‘korte en lange termijn’ en ‘gezond functioneren’. Met deze aspecten is ook gekeken naar de noties van fysieke, mentale en morele weerbaarheid die het programma VPW hanteert. In deze paragraaf worden een aantal aspecten toegepast op de beschrijving van de noties van weerbaarheid binnen de empirische studie. Dit maakt inzichtelijk waarover ze binnen de politie en de mentale krachttraining spreken wanneer ze het begrip weerbaarheid hanteren en wat zij daarin van belang achten.

Binnen de theorie wordt een onderscheid gemaakt tussen de opvatting van weerbaarheid als onbewogen blijven (Bonanno, 2004), terugveren, groei (Wong & Wong, 2012) of normaliseren (Masten & O’Dougherty Wright, 2010) in de confrontatie met een potentieel traumatische of stressvolle gebeurtenis. Binnen de opvatting van weerbaarheid van VPW, de mentale krachttraining en de visie van de respondenten lijkt weerbaarheid binnen de politiecontext vooral opgevat te worden als het onbewogen blijven. Dit komt tot uiting in het ‘mentale schild’ en de nadruk in de training op het behoudt van de focus op de taak en het in controle houden, onder andere door stressreductie en energiemangement, van jezelf. Binnen

de politiecontext is het van belang dat men tijdens de taakuitvoering niet snel wordt afgeleid. Wanneer dit wel gebeurt tijdens bijvoorbeeld een aanhouding of achtervolging, kan dit fatale gevolgen hebben zowel voor de politiestudent als voor diens collega. Naast deze weerbaarheid in het moment zelf, is er ook aandacht voor weerbaarheid gedurende de loopbaan bij de politie. Dit kan vergeleken worden met de duurzame weerbaarheid die binnen het theoretisch kader is beschreven. Zautra et al. (2010) geven aan dat hiervoor betekenisverlening en zinbeleving nodig is. De respondenten geven aan dat politiestudenten steeds terug dienen te keren naar hun motivatie en drijfveren voor het politiewerk. Binnen de training mentale kracht wordt, net als in de conceptualisering van het programma VPW, aandacht besteed aan de impact van het politiewerk. Daarmee is er oog voor het gegeven dat deze ‘onbewogenheid’ en ‘ideale prestatietoestand’ niet altijd haalbaar is of deze verstoord kan worden door een impactvolle gebeurtenis. De ‘mentale tools’ worden gezien als mogelijkheid om controle/focus te hervatten. Dit kan als weerbaarheid als ‘herstel’ worden geïnterpreteerd maar de nadruk blijft liggen op de directe weerbaarheid, als *defense mechanism* (Davydov, 2010) om de politietaak te blijven uitvoeren.

Met oog op de ‘impact en ernst’ van de gebeurtenis wordt in het theoretisch kader aangegeven dat de maatstaf hiervoor niet duidelijk is. Daarbij is naar voren gebracht dat binnen de literatuur niet duidelijk is in welke mate de subjectieve beleving een rol speelt. De noties van het programma VPW scheppen ruimte voor verschillende gradaties van impact of ernst van de situatie: het gaat niet enkel om levensbedreigende situaties maar ook om andersoortig ingrijpende ervaringen en morele dilemma’s. Binnen de opvatting van de respondenten en de notie van weerbaarheid zoals deze in de mentale krachttraining naar voren komt is deze ruimte er ook. Van te voren is niet te voorspellen welke ervaring als schokkend wordt ervaren en dit is per persoon afhankelijk. Hierin speelt volgens de respondenten ook het ‘rugzakje’ mee en mentale of morele kwetsbaarheden / *triggers*. De voorbeelden van ingrijpende gebeurtenissen binnen het politiewerk, die in de training worden aangehaald, zijn echter wel situaties van geweldsdelicten die zelfs op maatschappelijk niveau grote impact hebben gehad. Hieronder vallen het schietincident in het winkelcentrum in Alphen a/d Rijn en de aanslag bij De Naald tijdens Koninginnedag 2009.

Dat deze ernstige en extreme voorbeelden worden gebruikt lijkt tevens te maken te hebben met de wil om politiestudenten voor te lichten over mogelijke gevolgen van het politiewerk met daarbij vooral de nadruk op de mogelijke ontwikkeling van PTSS. Wanneer in de trainingen en interviews over weerbaarheid wordt gesproken komt PTSS voorbij als voorbeeld van ‘niet-gezond functioneren’. Vanuit de theorie werd duidelijk dat de invulling

van ‘gezond functioneren’ contextafhankelijk is maar dat er door de noties van het programma VPW wel een algemene invulling aan wordt gegeven. In combinatie met de empirie kan worden gesteld dat het in de context van het politiewerk gaat om lichamelijke fitheid, een goede conditie, psychologische rekbaarheid, (mentale) flexibiliteit, mogelijkheid van energiemangement en stressreductie en morele oordeelsvorming.

Met oog op de wil van het programma VPW om de “harde cultuur” (Van Zanten, geciteerd door Ten Lohuis, 2011) van de politieorganisatie te doorbreken kan een opmerking worden geplaatst bij de opvatting van weerbaarheid als beschermingsmechanisme en ‘schild’. Er lijkt een dubbelheid te zitten in enerzijds het willen doorbreken van de ‘harde cultuur’ en anderzijds de invulling van (mentale) weerbaarheid die binnen de training tot uiting komt. Binnen de praktijk komt naar voren dat dit ‘doorbreken van de machocultuur’ neerkomt op het bespreekbaar maken van kwetsbaarheden en gevoelens. Dat de politiestudent uiting mag/moet geven aan de impact van het politiewerk. Tegelijkertijd is de training er op gericht om deze impact van het politiewerk en kwetsbaarheid van de politiestudent te minimaliseren en controle over gedachten en gevoelens te krijgen. De nadruk op het ‘onbewogen’ blijven en het creëren van een ‘mentaal schild’ kan wellicht gezien worden als stimulans voor een ‘harde cultuur’, omdat deze ook ‘onkwetsbaarheid’ uitstraalt. Als de politie uit is op het creëren van ‘onbewogen politiemedewerkers’ die hun taak uitvoering op langere termijn kunnen volhouden zonder kwetsuren op te lopen, dan kan in tegenstelling tot wat Verweij (2009) beargumenteerd juist worden gesteld dat je aan robots veel hebt.

In het kader van de notie ‘betekenisvolle controle’, als verbinding tussen mentale en morele weerbaarheid (Smit, 2011), is interessant dat studenten aanhalen dat politiestress een andere vorm van stress is dan die in de topsport. Er worden kanttekeningen gezet bij de verschillende modellen gericht op behoud van controle, door de studenten maar ook door de respondenten. Het besef dat binnen het politiewerk niet alles te controleren is zorgt voor enig verlies aan betekenis van de aangereikte ‘mentale tools’. De vraag is of de ‘controle modellen’ dus leiden tot de ervaring van ‘betekenisvol controle’ bij de taakuitvoering.

## **7.2 Zingeving en weerbaarheid in de politiecontext**

In het theoretisch kader is uitvoerig ingegaan op zingeving. Zingeving is van alledag en een continu proces dat grotendeels op niet-reflectieve wijze plaatsvindt op basis van een groter betekenis kader of *global meaning* (Park, 2010). Wanneer de zinervaring stagneert, door een ingrijpende gebeurtenis en een afwijkende *situational meaning* (ibid.) is ontstaan, kan een meer bewuste en existentiële zingeving (Smaling & Alma, 2010) op gang komen.

Binnen de weerbaarheidsliteratuur wordt zingeving, of een *sense of meaning* (Park & Slattery, 2014), gezien als belangrijke component van weerbaarheid. Enerzijds versterkt het de weerbaarheid als *defense mechanism* (Davydov, 2010), omdat men in de confrontatie met tegenslag minder snel zin verliest (Masten & O'Daugherty Wright, 2010). Anderzijds helpt zingeving bij weerbaarheid als herstel of groei (Southwick & Charney, 2013).

Wanneer de kerndocenten spreken over zingeving, doen zij dit in het verlengde van de notie morele weerbaarheid. Zingeving heeft voor hen te maken met het kennen van de eigen drijfveren en motivaties, zodat de politiestudent het werk vanuit innerlijke overtuiging kan doen. De beide 'functies' van zingeving zoals beschreven in de weerbaarheidsliteratuur benoemen ze ook. Zingeving, dat de politiestudent weet waarvoor hij/zij dit werk doet, helpt om de confrontaties binnen het politiewerk aan te gaan. Daarnaast zien de kerndocenten, alsook een regiedocent en de geestelijk verzorger, het belang van betekenisverlening na een ingrijpende gebeurtenis. Wanneer het gaat om zingeving, het stellen van zinsvragen, en weerbaarheid binnen de politiecontext wijzen de kerndocenten op een chronologie, die binnen de literatuur niet tot uiting komt. Zingeving gaat vooraf aan de impactvolle gebeurtenis en vindt achteraf plaats. Tijdens het politiewerk dient men zich te focussen op de taak. Zingevingsvragen leiden dan af en 'mogen' daarom niet gesteld te worden. Dit sluit aan bij de opvatting van weerbaarheid als 'onbewogen blijven' en het behoudt van de focus op de taakuitvoering.

Weerbaarheid als het 'onbewogen blijven' is vanuit de context van het politiewerk een begrijpelijk streven. Het theoretisch kader laat echter zien dat vanuit zingevingsperspectief er niet zoiets bestaat als 'onbewogen blijven in confrontatie met een stressvolle gebeurtenis'. 'Onbewogenheid' en 'ingrijpend' zijn vanuit zingevingsperspectief niet te rijmen. Wanneer een gebeurtenis ingrijpend is wordt deze juist gekenmerkt door het verlies van vertrouwen in jezelf en in de wereld, gebrek aan controle en een gevoel van machteloosheid (Rietveld, 2013). Verhalen van politiestudenten die de aanslag bij De Naald van dichtbij hebben meegemaakt laten dit ook zien. Zij gingen zich ter plekken afvragen 'wat doe ik hier?' en in confrontatie met de slachtoffers beseften zij dat zij ook slachtoffer hadden kunnen zijn. Kenmerkend voor bestaansvragen is dat zij zich aandienen en wij ons daartoe dienen te verhouden (Mooren, 2013). Deze existentiële vragen zijn niet te vangen in protocollen en regelgeving (de Wit, 1999) en niet buiten te houden door middel van 'mentale tools' of een 'mentaal schild'. De beschreven chronologie klopt niet met het wezen van zingevingsvragen.

Als laatste kan iets worden opgemerkt over het plaatsen van zingeving binnen de noties van weerbaarheid die het programma VPW hanteert. De kerndocenten plaatsen

zinggeving onder de notie morele weerbaarheid. Bij morele weerbaarheid draait het hoofdzakelijk om het moreel juist handelen wat gekoppeld kan worden aan de “morele competentie” (Mooren, 2013), persoonlijke normen, waarden, drijfveren en motivatie. (Morele) Weerbaarheid lijkt dan vooral te maken te hebben met het kennen van de eigen waardenhiërarchieën en het bewustzijn van de relativiteit hiervan: dat andere mensen andere normen en waarden patronen hebben. De geestelijk verzorger heeft het bij het spreken over zinggeving niet direct over morele weerbaarheid maar over het mens- en wereldbeeld, levensvragen, bestaansoriëntaties en het levensverhaal. De constatering van de respondenten dat de geestelijk verzorger een eigen expertise heeft, blijkt ook in de kennis en invulling die zij laten zien van het begrip en proces van zinggeving.

Zinggeving gaat namelijk om meer dan enkel het kennen van de eigen normen en waarden. Zoals aangegeven in het theoretisch kader zijn er verschillende menselijke strevingen (Van Deurzen, 2002) en verschillende behoeften aan zin te onderscheiden (Baumeister, 1991; Wong & Wong, 2010). Naast de behoefte om het eigen handelen te evalueren, rechtvaardigen of verantwoorden is er ook behoefte aan controle en grip op het bestaan. Controle is tevens het kernbegrip van mentale weerbaarheid, waardoor zinggeving ook daarin kan worden terug gevonden. Zinggeving is een veelzijdig en omvattend proces wat niet te vangen is met de huidige conceptualisering van mentale en morele weerbaarheid: dit reduceert het proces van zinggeving en doet geen recht aan het continue en alledaagse karakter van zinggeving.

### **7.3 Zinggeving en weerbaarheidsbevordering van politiestudenten**

De driedaagse mentale krachttraining wordt gegeven aan het begin van de initiële opleiding tot politiemedewerker en kan daarom gezien worden als een primaire weerbaarheidsinterventie (Park & Slattery, 2014). De inhoud van de training heeft gelijkenissen met die van de “*Promoting resilient officers*” (Shochet, et al. 2011) waarin de focus licht op kracht, welzijn en zelf- en affectregulatie. Dit is anders dan weerbaarheidsinterventies die vertrekken vanuit betekenisgeving en waardenbepaling. Deze zijn gericht op het versterken van de *global meaning* (Park 2010) en daarin staan het stellen van doelen en ontdekken van het zelf- en wereldbeeld centraal (Park & Slattery, 2014). Binnen de driedaagse training wordt hier weinig aandacht aan besteed. Het is vooral gericht op ‘mentale tools’, energiemanagement, stressreductie en behoud van controle. Wanneer gekeken wordt naar de basisbehoeften aan zin (Baumeister 1991; Wong & Wong, 2010), staan voornamelijk het stellen van doelen en vergroten van de ervaring van controle (*efficacy*) centraal. Er wordt weinig tot geen aandacht besteed aan de betekenis van het eigen

handelen, de rechtvaardiging daarvan en het nemen van verantwoordelijkheid daarvoor. Daarnaast is er geen expliciete aandacht voor het zelfbeeld of de mate van eigenwaarde van de politiestudent. Wanneer gekeken wordt naar welke menselijke strevingen aan bod komen die Van Deurzen (2002) benoemt, komen hoofdzakelijk de strevingen uit de 'lichamelijke sfeer' terug: veiligheid, welbevinden, *efficacy* en overleven. Dit heeft wellicht te maken met het gegeven dat de mentale krachttraining ontstaan is vanuit een meer fysieke opvatting van weerbaarheid en vroegere IBT-lessen.

Tijdens de oefening om uit de comfortzone te stappen komen wel ingrijpende gebeurtenissen langs maar er wordt niet ingegaan op de betekenis die de politiestudent hieraan geeft of wat deze gebeurtenis betekent voor diens wereldbeeld en zelfbeleving. Het delen van kwetsbaarheden is louter functioneel om te voelen hoe het is om uit je comfortzone te zijn en inzicht te krijgen in persoonlijke kwetsbaarheden. In de casuïstiek zijn wel andere strevingen en zinbehoefte te ontdekken dan die centraal staan in de mentale krachttraining.

Bijvoorbeeld de behoefte om het eigen handelen als rechtvaardig of 'goed' te zien, de zoektocht naar erkenning of respect van anderen of de wil erbij te horen. Deze zaken worden niet opgepakt of uitgediept en wellicht hangt dit samen met de expertise van de kerndocenten, die verschilt van die van de geestelijk verzorger. Dit kan echter ook te maken hebben met dat er binnen het vaste programma en met oog op het doel van de training geen ruimte is om op zingevingsaspecten in te gaan. Naar aanleiding van deze thematiek die naar voren komt is de samenwerking met de geestelijk verzorger gestart om buiten de training om wel aandacht en begeleiding te geven aan zingevingsprocessen van politiestudenten. Dit gebeurt nu alleen bij de politiestudenten die vastlopen terwijl binnen de literatuur naar voren komt dat voor iedereen aandacht voor zingeving en bewuste reflectie op bestaansvragen de weerbaarheid kan vergroten (Zautra et al., 2010; Park & Slattery, 2014).

Zoals in het theoretisch kader aangehaald zijn secundaire weerbaarheidsinterventies die vetrekken vanuit betekenisverleningen gericht op het herstel van zinbeleving nadat deze is verstoord (Park & Slattery, 2014). De vervolgrtraining kan gezien worden als secundaire interventie omdat deze plaatsvindt nadat de politiestudenten enige praktijkervaring hebben opgedaan. In praktijk blijkt echter dat ondanks dat zij ingrijpende gebeurtenissen hebben meegemaakt dit niet direct betekent dat zij aan zinverlies lijden of dat zij uit balans zijn gebracht en niet meer 'gezonder functioneren'. De opzet en inhoud van de vervolgrtraining kan daarom beter gezien worden als primaire interventie: met de focus op het herhalen van de 'mentale tools' en het geven van voorlichting over de impact van het politiewerk en PTSS. Daarmee heeft deze vervolgrtraining vanuit zingevingsperspectief vooral de focus op behoud

van controle en doelgerichtheid. Tijdens het delen van praktijkervaringen komen ook andere zingevingaspecten naar voren waaronder het waarderen en evalueren van het eigen handelen. Niet alleen wordt nagegaan of de politiestudent zichzelf als van betekenis ziet binnen de ingrijpende gebeurtenis maar ook of diens handelen ‘goed’ was. Daarbij ligt echter meer de focus op of er gewerkt is volgens de protocollen van de politie en niet naar of er ‘moreel juist’ is gehandeld. Er wordt niet ingegaan op welke waarden in het geding waren en wat dit heeft betekend voor de morele afweging van de politiestudent. Daaruit blijkt dat de mentale krachttraining vooral voortkomt uit de opvatting van mentale weerbaarheid en minder berust op morele weerbaarheid en dat deze hier niet wordt getraind.

Wanneer blijkt dat de ervaringen uit de praktijk afbreuk doen aan persoonlijke motivatie voor en zinbeleving in het politiewerk dan spreken de betreffende politiestudenten zich hier liever niet over uit vanwege mogelijke gevolgen die dit kan hebben op hun loopbaan bij de politie. Tevens is er vanwege het volle programma geen ruimte en tijd om in te gaan op de verminderde zinbeleving van de politiestudent en een mogelijk herstel daarvan. De geestelijk verzorger is wegens tijdgebrek niet aanwezig bij deze vervolgentraining en door het ontbreken van zijn expertise en signalerende functie is het mogelijk dat dit soort verhalen blijven liggen.

Als laatste kan met betrekking tot zingeving en de weerbaarheidstraining van politiestudenten nog het paradoxale karakter van kracht en kwetsbaarheid worden benoemd. Opvallend is de naamgeving van de training als ‘mentale krachttraining’ en de inhoud van de training die naast deze kracht toch ook gericht is op het delen en erkennen van de kwetsbaarheid van de politiestudenten. Een zingevingsperspectief op weerbaarheid laat zien dat de zinbeleving niet afdwingbaar is, ook niet door middel van training, en biedt ruimte voor ervaringen van zinloosheid, kwetsbaarheid en machteloosheid. De erkenning van deze kwetsbaarheid heeft binnen de training de functie van het versterken van de weerbaarheid van de politiestudenten. Bewustzijn van de persoonlijke kwetsbaarheden resulteert daarom ook in een kracht om in confrontatie hiermee door te blijven gaan met de taakuitvoering. Onbewust lijkt een zingevingsperspectief mee te worden genomen in de weerbaarheidsbevordering van politiestudenten. Een weerbaarheidsperspectief dat kracht centraal stelt en een zingevingsperspectief dat onoplosbaarheid en onbeheersbaarheid naar voren brengt lijken te botsen maar paradoxaal genoeg vullen zij elkaar aan en lopen zij als vanzelf in elkaar over. Beide perspectieven zijn nodig voor de training van weerbaarheid van politiestudenten.



## 7.4 Beantwoording hoofdvraag

*Op welke manier verhouden zingeving en weerbaarheid(sbevordering) zich tot elkaar en hoe kan met zingeving(svragen) worden omgegaan ten behoeve van de weerbaarheidsbevordering van politiestudenten?* Van weerbaarheid is sprake in de context van een potentieel traumatische of stressvolle gebeurtenis en wanneer de persoon zich in het moment weerbaar toont of na disbalans zich hiervan weet te herstellen. In de context van ingrijpende gebeurtenissen kan zingeving, een alledaags, continu en grotendeels onbewust proces van waarden en oriënteren, op een meer bewuste en existentiële manier plaatsvinden. Om onder structurele belasting weerbaar te blijven is zingeving en zinbeleving noodzakelijk. Er bestaan effectieve weerbaarheidsinterventies die vanuit betekenisgeving en waardenbepaling te werk gaan en die de zinervaring kan versterken, zowel preventief als curatief.

De mentale krachttraining is een interventie met de focus op kracht, controle, zelf- en affectregulatie. Daarin wordt echter wel ruimte geschept voor het delen van kwetsbaarheden en vindt betekenisverlening aan ervaringen van het politiewerk ook plaats. Met oog op de weerbaarheidsbevordering van politiestudenten dient er echter meer en op structurele wijze aandacht te worden besteed aan zingeving(svragen). Dit wordt nu enkel gedaan wanneer studenten hierop vastlopen en doormiddel van individuele begeleiding. Aandacht voor zingeving zou voor elke student moeten gelden. Tegelijkertijd brengt een zingevingperspectief op weerbaarheid en weerbaarheidsbevordering met zich mee dat de zinervaring niet in modellen en protocollen te vangen is en dat de zinbeleving niet afdwingbaar is. Wanneer de politiestudent geconfronteerd wordt door een ingrijpende gebeurtenis kan het getrainde zingevingskader en de zinbeleving alsnog worden verstoord. Dit betekent dat er niet enkel van weerbaarheid als ‘onbewogen’ blijven kan worden uitgegaan maar er ook ruimte dient te zijn voor de opvatting van weerbaarheid als ‘herstel’ of ‘groei’. Daarom is niet enkel op preventieve wijze aandacht voor zingeving nodig maar ook op curatieve wijze om de politiestudent gedurende zijn/haar loopbaan weerbaar en veerkrachtig te houden.

## 7.5 Beperkingen onderzoek

Bij de verantwoording van de methoden van onderzoek is aangegeven hoe de interne en externe betrouwbaarheid en validiteit van dit onderzoek is gewaarborgd. Echter zijn er beperkingen te noemen die de aandacht verdienen.

Als eerste is er vertekening van mij als onderzoeker vanuit de Humanistiek mogelijk. Dit komt al tot uiting in de onderwerpskeuze en de aandacht voor het werk van de geestelijk

verzorger bij de politie. Vanuit mijn persoonlijke overtuigingen en mijn stage-ervaring als geestelijk verzorger bij de politie Amsterdam, zie ik het belang in van aandacht voor zingeving bij politiemedewerkers en de rol die een geestelijk verzorger hierin kan vervullen. Mogelijke vertekeningen zijn doormiddel van theoretische studie en het achterwegen laten van eigen opvattingen bij de verwerking van de empirische data geminimaliseerd.

Als tweede gaat het hier om een *casestudy* waardoor de generaliseerbaarheid van de onderzoeksresultaten niet direct mogelijk is. Ondanks dat de (empirische) bevindingen context specifiek zijn, geeft de brede theoretische studie wel algemeen geldende informatie over de verhouding van zingeving en weerbaarheid en weerbaarheidsbevordering met oog voor betekenisverlening en waardebepaling.

Een derde beperking is dat het gaat om een retrospectieve studie. Hierdoor is het niet mogelijk om iets te zeggen over het effect van de weerbaarheidstraining en de aandacht voor zingeving op de weerbaarheidsbevordering van politiestudenten. De *survey monkey* is hiervoor ingezet maar is te beperkt. Informatie over de effectiviteit is gebaseerd op de ervaring van de respondenten en de theoretische bevindingen. Een uitgebreider prospectief en longitudinaal onderzoek is nodig om de effectiviteit van aandacht voor zingeving voor de weerbaarheidsbevordering van politiestudenten inzichtelijk te maken.

## 7.6 Aanbevelingen

Vanuit de bevindingen wordt duidelijk dat zingeving en zinbeleving nodig is voor de weerbaarheid op lange termijn en dat de zinbeleving helpt om stressvolle situaties aan te gaan en deze te verwerken. Daarbij wordt vanuit de empirische studie duidelijk dat zingeving geen centraal aandachtspunt is binnen de weerbaarheidstraining en dat er weinig ruimte is om buiten de training om politiestudenten individueel te begeleiden bij zingevingvragen.

Daarom kan vanuit deze studie een drietal aanbevelingen worden gegeven:

- Aandacht voor zingeving dient op een meer systematische en structurele wijze, zowel preventief als curatief, vorm te krijgen binnen de Politieacademie wil dit de weerbaarheid van de politiestudenten vergroten.
- Zingeving dient als zelfstandig onderwerp opgenomen te worden binnen het curriculum van de initiële opleiding aan de Politieacademie.
- Er dient tijd, ruimte (en dus geld) te komen om te investeren in aandacht voor zingeving in de vorm van individuele begeleiding van politiestudenten waarbij gebruik wordt gemaakt van de expertise van geestelijk verzorgers.

## Bronnenlijst

- Actieplan** Programma versterking professional weerbaarheid, juni 2011. Te vinden via [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl).
- Andersson Elffers Felix** (2011). *De prijs die je betaalt... Politie: kosten achter een hoog risico beroep. 6 mei 2011* ER05/rapport/002f
- Alma, H., Derkx, P., Suransky, C.** (2012). Zingeving en humanisering wetenschappelijk doordacht. In: Alma, H. & Lensvelt-Mulders, G. red. (2012) *Waardevolle wetenschap. Zingeving en humanisering in het wetenschappelijk onderwijs*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek pp. 168-178.
- Baarda, B. e.a.** (2012a). *Basisboek. Kwalitatief onderzoek. Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek*. 3<sup>e</sup> druk.
- Baarda, B. e.a.** (2012b). *Basisboek. Methoden en technieken. Kwantitatief praktijkgericht onderzoek op wetenschappelijke basis*. 5<sup>e</sup> druk
- Baumeister, R.F.** (1991). *Meanings of Life*. The Guilford Press: London
- Baxter, P. & Jack, S.** (2008). Qualitative casestudy methodology. In: *The qualitative report* vol.13 nr.4 december 2008.
- Boogaarts, S** (juni 2013). *Literatuuronderzoek naar professionele weerbaarheid van politiepersoneel*. Universiteit van Tilburg: Intervict.
- Boeije, H.** (2005). *Analyseren in kwalitatief onderzoek. Denken en doen*. Uitgeverij Boom onderwijs.
- Bonnano, G.A.** (2004). Los, Trauma, and Human resilience. Have we underestimated the Human Capacity to thrive after extremely aversive events? In: *American Psychologist*, vol. 59, nr 1, p. 20-28.
- Davydov, D.M.; Stewart, R.; Richie, K. & Chaudieu, I.** (2010). *Resilience and mental health*. In: *Clinical Psychology review*. 30 (2010) 479-495.
- Deurzen, E. van** (2002). *Existential counseling ad psychotherapy in practice*. SAGE
- Duyndam, J.** (2008). Empathisch denken. Over zingeving, creativiteit en de ervaring van anderen. In: Duyndam, J., Alma, H., Maso, I., (red). (2008). *Deugden van de humanistiek, Kwaliteiten en valkuilen van wetenschap met een menselijk gezicht*. Amsterdam: SWP. pp. 35-45.
- Ende, T. van den** (2011). *Waarden aan het werk. Over kantelmomenten en normatieve complexiteit in het werk van professionals*. Amsterdam: uitgeverij SWP.
- Ende, T. van den & Kunneman, H.** (2008). Normatieve professionaliteit en normatieve professionalisering. In: Jacobs, G. Meij, R., Tenwolde, H. & Zomer, Y. red. (2008). *Goed werk. Verkenningen van normatieve professionalisering*. Amsterdam: Uitgeverij SWP. pp. 68-87
- Evers, J. red.** (2007). *Kwalitatief interviewen. Kunst en Kunde*. Den Haag: LEMMA
- Frankl, V. E.** (1984). Beginselen van de logotherapie. In: Frankle, V.E. *De zin van het bestaan*. Rotterdam: Wetenschappelijke uitgeverij Kooyker p. 121-146
- Gersons, B. R. P. & Burgers, N. R. R.** (2012). *Blauwdruk. Mentale Zorglijn Politie*. ARQ Psychotrauma expertgroep.
- Hoijtink, L.M.** (2010). Grip op psychosociale veerkracht. In: Helsloot, I. & Van 't Padj, B. (red.) *Zelfredzaamheid: concepten, thema's en voorbeelden nader beschouwd*. Boom

- Juridische Uitgevers, Den Haag. p. 95-115
- Hoijtink**, L.M., te Brake, J.H.M. & Dückers, M.L.A. (2011). *Veerkracht monitor. Ontwikkeling van een meetinstrument voor psychosociale veerkracht*. Colofon. Uitgave van Impact Kenniscentrum.
- 't Hoog, & Zock**, (2014 in press). *Zin in Politiewerk*.
- Hoogdalem**, G. van (2011). *Advies herijking geestelijke verzorging Nederlandse Politie*. Nederlandse Politie Instituut: Apeldoorn
- Kamp**, E. (2011). *Geestelijke weerbaarheid en humanistisch geestelijke verzorging bij de krijgsmacht. Een verkenning vanuit de praktijk*. In: Tijdschrift voor Humanistiek. Vol.12 (2011) afl. 46. p.19-27
- Kamphuis**, (2012) *Een model van mentale veerkracht. Hoe kan defensie herstel na uitzending bevorderen?* In: Tijdschrift Militaire Spectator. Vol. 181 (2012) afl. 11 p. 495-507
- Kent**, M., Davis, M.C. & Reich, J.W. ed. (2014). *The resilience handbook. Approaches to stress and trauma*. New York / London: Routledge.
- Kent**, M. & Davis, M. C. (2010). the emergence of capacity-building programs and models of resilience. In: Reich, J. W.; Zautram A. J. & Hall, J. S. red. (2010). *Handbook of adult resilience*. London/New York: The Guilford press. pp. 427-449
- Lans**, J. van der. (1992). Zingeving en Levensbeschouwing. Een psychologische begripsverkenning. In: Eijkman, F. (red). (1992). *Weer zin leren. Over levensbeschouwing en educatie*. Best: Uitgeverij DAMON. pp. 7-20
- Lohuis**, E. ten (2011). Commissaris Stefan van Zanten *over het doorbeken van de machocultuur bij de politie. Onmacht en schaamte bespreekbaar maken*. In: Cogiscope 04/11 p. 22-25
- Mancini**, A.D. & Bonnano, G. A. (2010). resilience to potential trauma. Toward a lifespan approach. In: Reich, J. W.; Zautram A. J. & Hall, J. S. red. (2010). *Handbook of adult resilience*. London/New York: The Guilford press. pp. 258-280.
- Maso**. I. & Smaling, A. (2004). *Kwalitatief onderzoek: praktijk en theorie*. Amsterdam: Boom.
- Masten**, A. S. & O'Dougherty Writgh, M. (2010). Resilience over the lifespan. Developmental perspectives on resistance, recovery and transformation. In: Reich, J. W.; Zautra A. J. & Hall, J. S. red. (2010). *Handbook of adult resilience*. London/New York: The Guilford press.
- Mooren**, J.H.M. (2010). Zinvol leven en de praktijk van het humanistisch raadswerk In: Alma, H. & Smaling, A. red. (2010) *Waarvoor je leeft. Studies naar humanistische bronnen van zin*. Amsterdam: Uitgeverij SWP pp. 198-210
- Mooren**, J.H.M (2012). Morele competentie en morele erosie. Over moraliteit, geestelijke weerbaarheid en geestelijke verzorging. In: Boer, R. de; Bruggen, J.P. van & Wildering red. (2012). *Naar eer en geweten. Geestelijke Verzorging en de morele vorming in de krijgsmacht*. Uitgeverij DAMON budel
- Mooren**, J.H.M. (2013). *Zin. Inleidende teksten in de humanistisch geestelijke begeleiding*. Uitgeverij de Graaff
- Nap**, J. A. (2012). *Vragen naar goed politiewerk: belang-stellend ontwikkelen van de alledaagse praktijk. Een proeve van normatieve professionalisering*. Politieacademie. Boom lemma

- Opstelten**, Minister. Kamerbrief, juni 2011 en Kamerbrief, 28 februari 2012
- Park**, C. L. (2010). Making Sense of the Meaning Literature: An integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events. In: *Psychological Bulletin*, 2010, vol. 136, no. 1, 257-301
- Park**, C. L. & Slattery, J. M. (2014). Resilience interventions with a focus on meaning and values. In: Kent, M., Davis, M.C. & Reich, J.W. ed. (2014). *The resilience handbook. Approaches to stress and trauma*. New York / London: Routledge. pp. 270-283
- Patton**, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. Edition 3. Londo: Sage.
- Peres**, J. F. P., Foerster, B., Santana, G., Domingues Fereira, M., Nasello, A. G., Savoia, M., Moreira-Almeida, A. & Lederman, H. (2010). *Police officers under attack: Resilience implications of an fMRI study*. In: *Journal of Psychiatric Research*: 45 (2011) p. 727-734.
- Pieplensbosch**, E. (30 oktober 2012) *Investeren in wat deugt. Onderzoek naar de bijdrage van praktijkcoaches aan de ontwikkeling van de morele professionaliteit van politiestudenten tijdens de initiële opleiding*. TLL-scriptie politieacademie
- Reich**, J. W.; Zautra A. J. & Hall, J. S. red. (2010). *Handbook of adult resilience*. London/New York: The Guilford press.
- Rietveld**, N. (2013). Morele zelfbezinning van veteranen. Wat we kunnen leren van veteranen over de beginsituatie van de morele vorming van huidige militairen. In: Iersel, F. van; Bruggen, J.P. van & Boer, R. de red. (2013). *Trouw aan jezelf. Hoe de Geestelijke Verzorging kan bijdragen aan de morele vorming van militairen*. Uitgeverij: DAMON Budel.
- Schok**, M. L., Kleber, R. J. & Lensvelt-Mulder, G.J.L.M. (2009). A model of resilience and meaning after military deployment: Personal resources in making sense of war and peacekeeping experiences. In: *Aging & Mental health*. Vol. 14, no. 3, April 2010, p. 328-338.
- Schwarzer**, R. & Warner, L. M. (2013). Perceived Self-Efficacy and its Relationship to Resilience. In: Prince-Embury, S. & Saklofsky, D.H. (2013). *Resilience in children, adolescence and adults*. p. 139-150
- Shochet**, I. M., Shakespeare-Finch, J., Craig, C., e.a. (2011). The development and implementation of the promoting resilient officers (PRO) Program. In: *Traumatology* 2011 17. pp. 43-51
- Smaling**, A. & Alma, H. (2010). Zingeving en levensbeschouwing: een conceptuele en thematische verkenning. In: Alma, H. & Smaling, A. red. (2010). *Waarvoor je leeft. Studies naar humanistische bronnen van zin*. Amsterdam: Uitgeverij SWP pp. 17-39
- Smaling**, A. (2012). Zingeving ‘als effect van’ en ‘als toegift bij’ humanisering. In: Alma, H. & Lensvelt-Mulders, G. red. (2012). *Waardevolle wetenschap. Zingeving en humanisering in het wetenschappelijk onderwijs*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek pp. 22-34
- Smit**, A. (2011). ‘Een weerbare Politie’. Te vinden op: <https://www.politieacademie.nl/kennisenonderzoek/kennis/kennisdossiers/pw/Documents/Counselling%20Magazine%20Weerbare%20politie.pdf>
- Smit**, A., Struijs, J. & Tops, P. (2012). *Professionele Weerbaarheid*. Cahiers Politiestudies nr.23: Geweld en Politie

- Smit, A.** & Poiesz, H. (2014 in press). *Morele weerbaarheid of 'de weg naar binnen'*.
- Southwick, S.M.** & Charney, D.S. (2013). *Resilience: the science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press.
- Verweij, D.** (2009). 'Aan Robots heb je niets', interview met Prof. dr. Désirée Verweij, hoogleraar Militaire Ethiek. In: *het Tijdschrift voor de Politie*, jg. 71., nr. 7, p. 21-22
- Violanti, J.M.** (2006). The police; perspectives on trauma and resilience. In: *Traumatology*, vol.12, pp. 167-169
- Website politieacademie** (allen meerde keren geraadpleegd, laatst op 1 mei 2014):  
 'Over Politieacademie'  
<https://www.politieacademie.nl/overdepolitieacademie/Pages/OverdePolitieacademie.aspx>  
 'Missie en visie'  
<https://www.politieacademie.nl/overdepolitieacademie/missievisie/Pages/Missievisie.aspx>  
 'Het politieonderwijs'  
<https://www.politieacademie.nl/onderwijs/Pages/Hetpolitieonderwijs.aspx>  
 'Inleiding programma VPW'  
<https://www.politieacademie.nl/kennisenonderzoek/kennis/kennisdossiers/pw/Pages/InleidingProgrammaVersterkingProfessioneleWeerbaarheid.aspx>  
 'Fysieke weerbaarheid'  
<https://www.politieacademie.nl/kennisenonderzoek/kennis/kennisdossiers/pw/Pages/Fysiekeweerbaarheid.aspx>  
 'Mentale weerbaarheid'  
<https://www.politieacademie.nl/kennisenonderzoek/kennis/kennisdossiers/pw/Pages/Mentaleweerbaarheid.aspx>  
 'Morele weerbaarheid'  
<https://www.politieacademie.nl/kennisenonderzoek/kennis/kennisdossiers/pw/Pages/Moreleweerbaarheid.aspx>
- Werkboek** Afstudeeronderzoek, 6<sup>e</sup> druk juni 2013. Universiteit voor Humanistiek.
- Wit, S.H.M. de** (1999). 'Onder je pet praten', een verkennende studie naar de wenselijkheid van geestelijke verzorging bij de politie. Leusden: uitgeverij ACP.
- Wong, P.T.P.** & Wong, L. C. J. A (2012). Meaning-centered approach to building youth resilience. In: Wong, P.T.P. (2012) *The human quest for meaning* 2<sup>nd</sup> edition. New York / London: Routledge. P. 585-617
- Wong, P.T.P.** (2010). Meaning Therapy: An Integrative and Positive Existential Psychotherapy. In: *Journal Contemporary Psychotherapy* (2010) vol.40 pp. 85-93.
- Yang, C., Wang, Z., Inslicht, S.S., et. al.** (2011). Protective factors for posttraumatic stress disorder symptoms in a prospective study of police officers. In: *Psychiatry Research* 188 (2011) pp. 45-50. Zautra, Hall & Murray 2010
- Zautra, A.J., Hall, J.S. & Murray K.E.** (2010). Resilience, a new definition of health for people and communities. In: Reich, J. W.; Zautra A. J. & Hall, J. S. red. (2010). *Handbook of adult resilience*. London/New York: The Guilford press. pp. 3-29

## **Bijlage 1 – Survey Monkey**

**Vraag 1.** Hoe heb je de mentale krachttraining ervaren? Welke onderdelen hiervan hebben voor jou de meeste betekenis en welke het minst?

**Vraag 2.** Wat betekende voor jou de opdracht 'Uit je comfortzone stappen'? Hoe heb je dat ervaren?

**Vraag 3.** Hoe ervaar je de introductie van het thema zingeving en de aanwezigheid van de geestelijk verzorger bij de eerste dag van de mentale krachttraining?

**Vraag 4.** (Matrix vraag 1-5) Door de mentale krachttraining ben ik...

- Gesterkt in mijn zelfvertrouwen/eigenwaarde
- Ben ik bewust geworden van mijn doelen om bij de politie te gaan
- Heb ik meer motivatie voor het politiewerk
- Heb ik gevoel verschil te kunnen maken
- Heb ik meer zin in de opleiding
- Denk ik na over mijn persoonlijke waarden/drijfveren
- Voel ik mij meer in controle

**Vraag 5.** (Matrix 1-5) De volgende onderdelen van de mentale weerbaarheidstraining zorgen dat ik in mijn kracht kom te staan:

- De Toolbox mentale weerbaarheid
- De 4-G's Gebeurtenis-Gedachten-Gevoelens-Gedrag
- Uit de comfortzone voor de klas
- Formuleren van doelen/motivatie voor de politie
- Visualiseren
- De zes concentratiecirkels
- Hartcoherentie meten
- Ademhalingsoefeningen
- Positieve self-talk / helpende gedachte

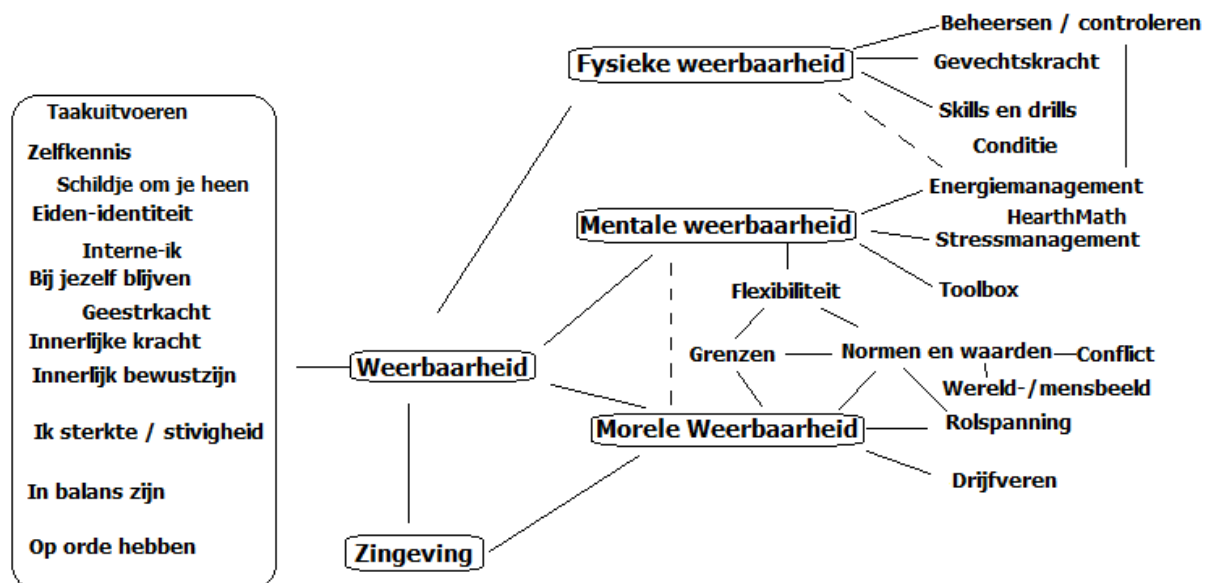
**Vraag 6.** Waar heb je nog behoeften aan als het gaat om de versterking van jouw weerbaarheid? (Dit mogen behoeften ten aanzien van de opleiding als ook voor straks in het werkveld zijn).

## Bijlage 2 – Codelijst en conceptueel model

**Theoretisch gefundeerde codes:** Weerbaarheid, Fysieke weerbaarheid, Mentale weerbaarheid, Morele weerbaarheid, verbinding mentaal-moreel, samenwerking, vangnet, existentiële vragen, zingevingsvragen, zingeving-weerbaarheid.

**In vino codes, voortkomend uit de data:** Student – GV, Werk (gevolg) GV, Presentie GV, Presentatie GV, Essentiële dag, Tijd (gebrek aan), Betrokkenheid programma, Uit comfort zone, Kwetsbaar opstellen, Waarnemen, signaleren, Levensfragmenten, verstoring levensverhaal, Nuldelijns GV (ook: geen therapeut), Dingen die aandacht behoeven, Zonder regie-docent, vertrouwen (negatief), Aan de voorkant, PTSS (ook: mentale klachten, beroepsziekte, uitval), Rolspanning ‘wie je bent en wat je doet’, Mens in/achter uniform (ook: werk/privé), Morele toerusting, (morele) Kwetsbaarheid, Morele grenzen, Zelfzorg, Doorverwijzen, Groepsproces, Zelfkennis, Bewustwording, Reflectie, Eigen identiteit, Ontwikkeling (ook: leeftijd studenten), Ik-sterkte, Stevigheid, Lessen GV, Vrijplaats (ook: veilige setting), Adviezen toekomst, Geestkracht, In balans zijn (ook: zaken op orde hebben), Leven en dood (ook: confrontatie eigen sterfelijkheid), Broosheid van het bestaan, Tuin van bezinning, Normen en Waarden (ook: conflict), Mensbeeld en Wereldbeeld, Individueel afhangen, Eigen initiatief, Andere expertise, Reflectie na schokkende gebeurtenis, Beheersen/controleren, Gevechtskracht, HearthMath, Afwachten, Ontwikkeling GV bij politie, Innerlijke kracht, Innerlijk bewustzijn, Focus/Aandacht, Ademhalen, Bij Zichzelf blijven / Zichzelf blijven, Schildje om je heen, Jezelf afschermen, Taak uitvoeren in moeilijke omstandigheden, Mentale krachtraining (ook: doel van), Tussendoor coachen, Toolbox, Welbevinden / niet lekker in je vel zitten, Tot je recht komen, Op je plek zitten, Politie/organisatie/cultuur (ook: verandering), Praten, Kwaliteit trainer, Drijfveren, Motivatie, Energiemanagement, Emoties, Morele erosie (ook: morele relativering), Empathies, Interne-ik, Rugzakje, Flexibiliteit, Impact politiewerk, Appel op wie je bent, Geschiktheid politie (ook: werving/selectie, profiel), Defensie, Initieel/post-initieel, Zorg voor collega (ook: herkennen bij de ander), Zichzelf hervatten, Zorg student.

### Conceptueel model weerbaarheid:





## Bijlage 3 – Schematisch overzicht mentale krachtraining

Dagdeel / hoofdfocus	Werkvorm / onderwerp
<p>Dag 1 – ochtend</p> <p><i>Introductie training en inleiding mentale weerbaarheid – technieken en tools voor controle / stressreductie.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introductie: training, docenten, GV &amp; ik.</li> <li>- Energizer – jezelf plussen</li> <li>- Inleiding weerbaarheidstraining / weerbaarheid</li> <li>- Herkennen van eigen stress(oren) en stressreactie</li> <li>- <i>Toolbox</i> mentale weerbaarheid</li> <li>- Waarom zit je hier? (motivatie/drijfveren /doelen)</li> <li>- 4 G's: Gebeuretnis-Gedachte-Gevoelens-Gedrag</li> </ul>
<p>Dag 1 – middag</p> <p><i>Kwetsbaar opstellen – uit je comfortzone stappen. Waar ligt je kwetsbaarheid?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oefening uit je comfortzone stappen: voor de klas op een stoel vertellen iets wat de groep niet van jou weet.</li> <li>- Uitleg eigen rugzak en de invloed daarvan op 4 G's</li> <li>- Uitleg emotionele brein.</li> </ul>
<p>Dag 2 – ochtend</p> <p><i>Eerste tools met betrekking tot controle: doelen stellen, visualisatie, taakgerichtheid.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Toolbox</i> mentale kracht</li> <li>- Waarom zit je bij de politie? Stellen van (verschillende) doelen / motivatie</li> <li>- Visualiseren: maken van blauwdruk in je hersenen. Dit beschermt doordat je minder wordt verrast.</li> <li>- Visualisatie opdracht:.</li> <li>- Filmpje Alphen a/d Rijn m.b.t. visualisatie, stellen van doelen, voorbereiding, aandacht/focus, taakgerichtheid.</li> <li>- Concentratiecirkels. Zes cirkels.</li> <li>- J. voor de klas – depressie / opgebroken / re-integratie</li> </ul>
<p>Dag 3 – ochtend</p> <p><i>Tools van aandacht, bewustzijn en beïnvloeding.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HALO-principe van aandacht (bij surveillance)</li> <li>- Filmpje – analyseren met concentratiecirkels</li> <li>- Selectie hersenen / beperkte aandacht. Filmpjes van goochelaar en 'wegwijzer'.</li> <li>- Vier aandachtstijlen: groot binnen, groot buiten, klein binnen, klein buiten.</li> <li>- <i>Energizer</i></li> <li>- 4G-model.</li> <li>- Positieve <i>self-talk</i> – denkpatronen veranderen van negatief naar positief. "Helpende gedachten".</li> <li>- Oefening van aanhouding vier verdachten – reflectie op wat er gebeurt in je lichaam bv. kokervisie</li> </ul>
<p>Dag 3 – middag</p> <p><i>HearthMath methodiek. Bewustzijn van lichamelijke processen onder stress en hoe dit te beïnvloeden op basis van o.a. ademhalingstechnieken.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>HearthMath</i> methodiek.</li> <li>- Eerst aan de sensor – <i>low/medium/high</i> noteren</li> <li>- Uitleg energiemangement.</li> <li>- Uitleg over wat stress doet met je lichaam, je systeem, uitleg hormonen, hersenfunctie.</li> <li>- Stress en het belang van rust/herstel.</li> <li>- Stress en je hartritme – beïnvloeding door ademhaling. Met je hartcoherentie oefenen – je komt sneller in rust.</li> <li>- <i>HearthMath</i> als Bio-feedback.</li> <li>- Emotioneel landschap.</li> <li>- Met ademhalingsoefening aan de sensor – doel om in het groen te komen. Vergelijking van meetstanden zonder en met ademhalingstechniek.</li> <li>- Terugblik op volledige training.</li> </ul>