

Ontwikkelingen in weerbaarheid



Mentale veerkracht Brandweer

« waakzaam en dienstbaar »

Wat is weerbaarheid en hoe kun je dat versterken?

Doel

- ◆ Kennismaken met de belangrijkste factoren die uit het onderzoek naar voren zijn gekomen (vanaf 2011 onderzoek naar weerbaarheid programma VPW, vanaf 2016 lector Weerbaarheid)
- ◆ Bijdragen aan (start van) innerlijke verkenning van de vraag:
“Weerbaarheid? Hoe zit dat eigenlijk bij mij?”

Wat gaan we doen?

Casuïstiek, theorie en zelf aan de slag

Waarom heet het bij de politie weerbaarheid?



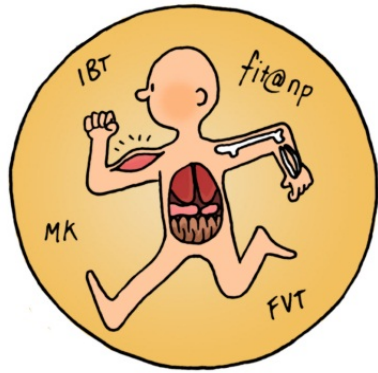
Veerkracht



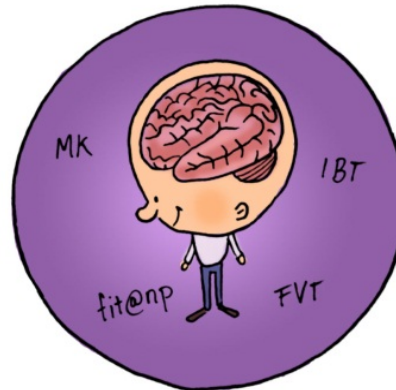
Weerbaarheid

Weerbaarheid individu: drie perspectieven

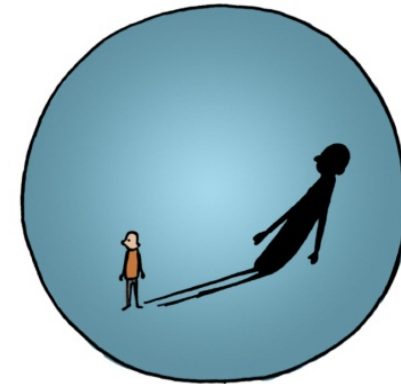
Succesvol kunnen functioneren in uitdagende omstandigheden



Kunnen
Functioneren
(**fysiek**)



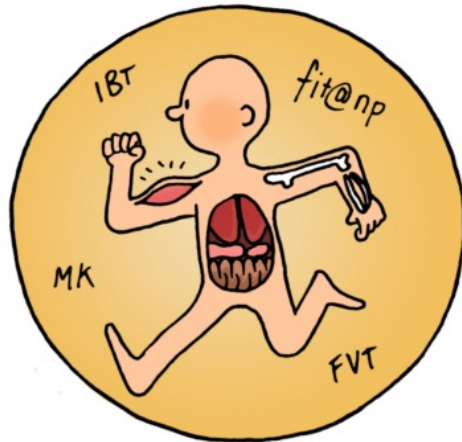
Functioneren in uitdagende
omstandigheden (**mentaal**)



Succesvol
Functioneren
(**moreel/zingeving**)

Kunnen functioneren: fysiek/lichaam

Ben ik voldoende **fysiek hersteld** om te **kunnen functioneren**?



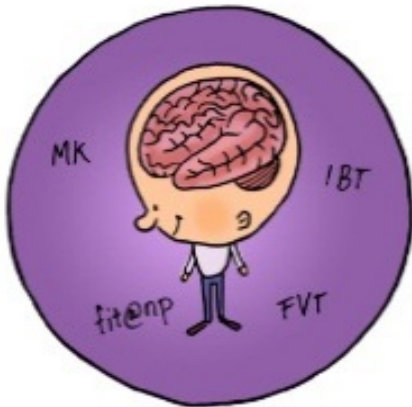
- Betreft automatische herstelprocessen die om **alertheid** vragen.
- Biologische klok speelt een rol.

Nachtdienst



Functioneren in uitdagende omstandigheden: mentaal/geest

Heb ik voldoende **grip** om te functioneren onder **uitdagende omstandigheden**?



- Betreft psychologische processen als denken en voelen.
- Dit vraagt **aandacht**.

Hulpbronnen

- Persoonlijkheid, copingstijl
- Steun van collega's
- Begripvol thuisfront



Stressoren

- Ingrijpend incident
- Rolonduidelijkheid
- Media-aandacht
- Werk-privé uit balans
- Echtscheiding/ziek kind

Uitkomsten

- Stress
- Ziekte/uitval
- Bevlogenheid, motivatie
- Werktevredenheid

Succesvol kunnen functioneren: moreel/zingeving

Is mijn grip voldoende van **betekenis** om **succesvol** uitdagingen te beantwoorden?

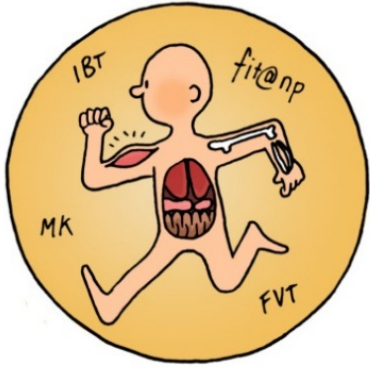


- Betreft een proces van verkenning van binnenuit door aan te boren, te ontdekken, te verkennen.
- Vraagt om **bewustzijn**.

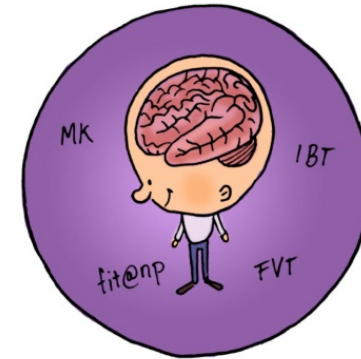


Van buitenaf leren/aanleren.

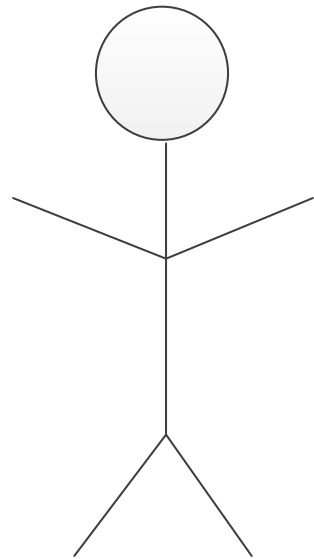
De perspectieven samen



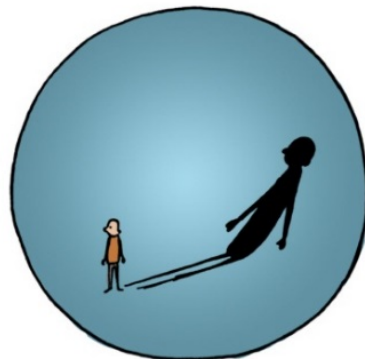
Lichaam



Mentale grip
(ingrijpende omstandigheden)

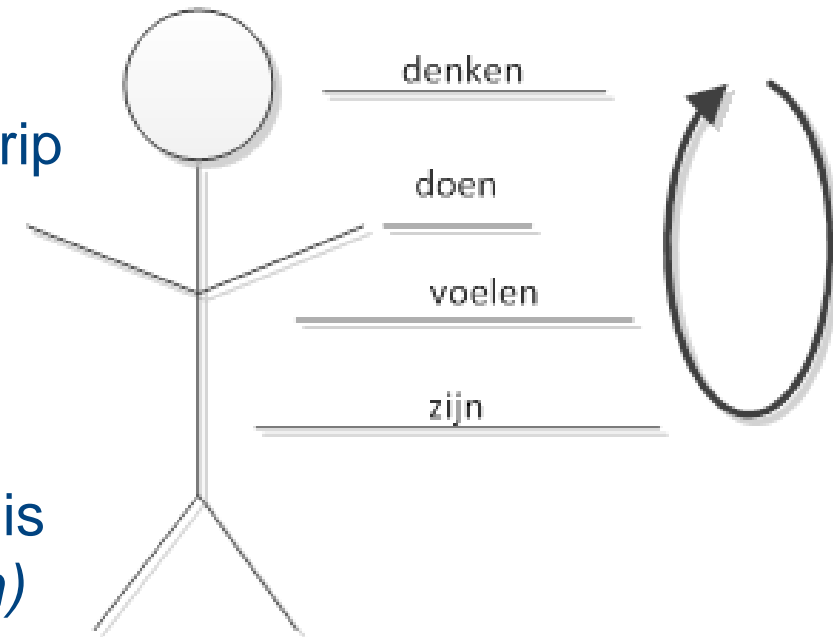


Herstel



Wezenlijke betekenis
(innerlijke drijfveren)

Betekenisvolle grip



Training Mentale Kracht

Agenten niet fitter na dure cursus met Maori-dansje

Cursus mentale weerbaarheid politie een flop

5 February 2015, 2:02 pm

Nieuws

'Haka' helpt politie niet

Mentale training politie discutabel

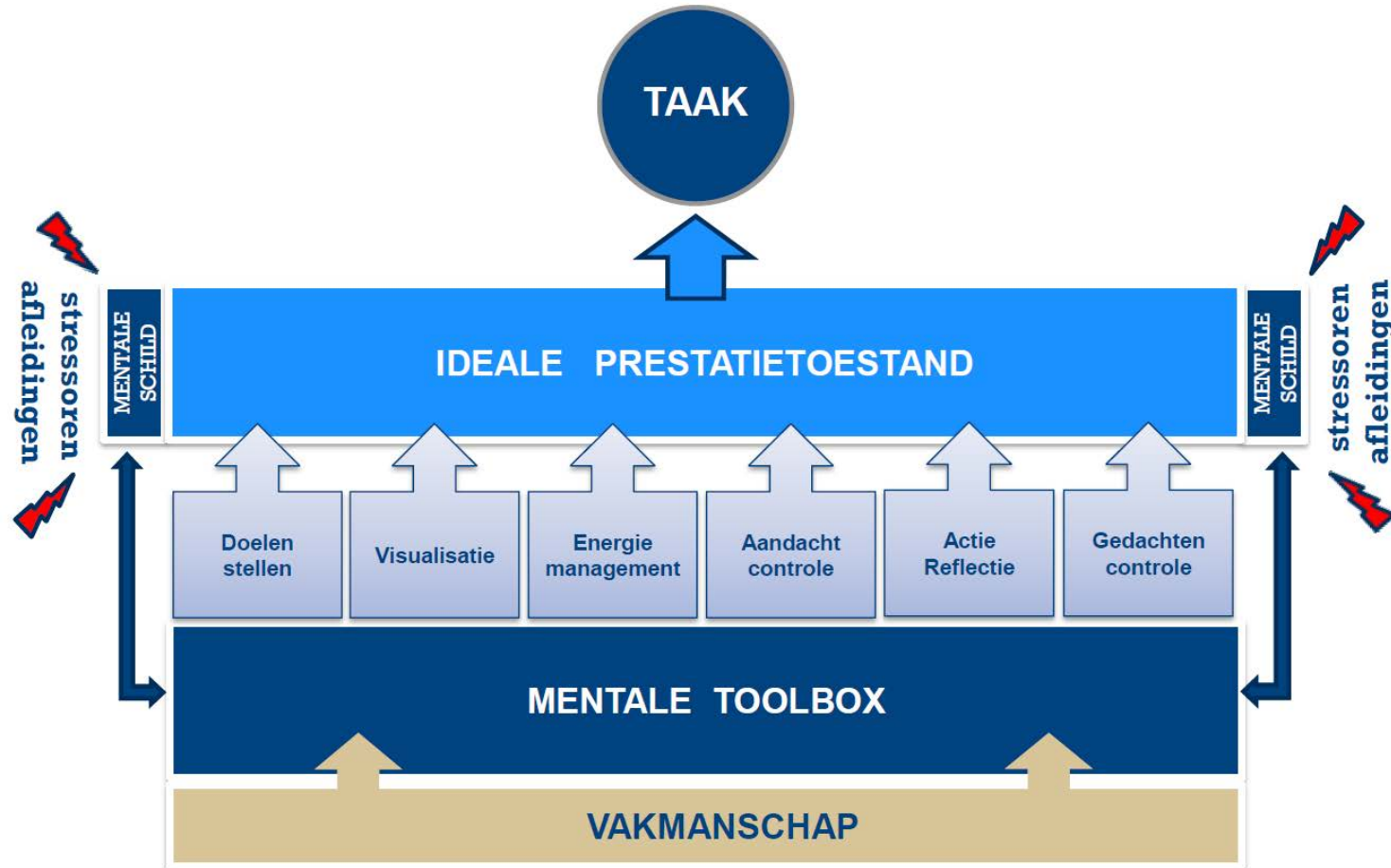
20-02-2015 19:00 | Drs. R. van der Ven

Mentale krachtraining moet veerkracht agenten versterken

Spiritualiteit bij de politie?

Nederlandse politie op het spirituele pad?

Training Mentale Kracht



Training Mentale Kracht

1. Doelen stellen

Realistische korte en lange termijn doelen stellen. Grote doelen opsplitsen, doelen prioriteren.

2. Visualisatie

Je zintuigen gebruiken om een simulatie van een gebeurtenis in gedachten te creëren; een proces in gedachten doorlopen

3. Aandachtcontrole

Actief en selectief je aandacht richten. Focussen op het doel, je niet laten afleiden

4. Energiemanagement

Bewust omgaan met je energie. Je energie beschermen en verbeteren. Je bewust zijn van de invloed van stress en spanning op je handelen.

5. Gedachtencontrole

Belemmerende gedachten ombuigen naar helpende gedachten

6. Actie-reflectie

Objectief reflecteren op je eigen handelen

Wat hebben we geleerd van Training Mentale Kracht?

Plussen

- Er is aandacht voor de mens in het uniform
- Alle politiemedewerkers maken kennis met mentale weerbaarheid
- Alle politiemedewerkers trainen dezelfde 6 tools
- De training maakt het thema weerbaarheid bespreekbaar

Minnen

- Veelkleurigheid aan trainers en doelgroepen. Geen maatwerk.
- Doel van de training niet van tevoren vastgesteld
 - Welk effect moet de training hebben op het functioneren?
 - In welke situaties is dit effect zichtbaar?

Tijd voor actie

Dank voor jullie aandacht!

- ◆ **Weerbaarheid onderzocht (2010-2015)**

Over menselijke processen in het politiewerk

www.politieacademie.nl/weerbaarheidonderzocht

- ◆ **Veerkrachtige verhalen**

Weerbaarheid in de politiepraktijk

www.politieacademie.nl/veerkrachtigeverhalen

- ◆ **Contact**

teun-pieter.de.snoo@politieacademie.nl