

Training mentale kracht als onderdeel van het vak

Groot buiten, klein binnen, focus aanbrengen. Iedereen die de mentale krachttraining volgt, kent de termen. Het is binnen de Nationale Politie zelfs een gemeenschappelijke taal. En hopelijk in de toekomst ook daarbuiten. Want steeds meer Openbare Orde en Veiligheidssectoren tonen interesse.

■ Sanne van der Most

Iedereen heeft ze er wel tussen zitten. Van die collega's die altijd net iets later aankomen bij een aanrijding. Of die altijd als eerste de portofoon bedienen en collega's voorrang geven bij een klus. Of die na jaren in de noodhulp ineens vragen om een baan elders in de organisatie. "Dat kunnen allemaal signalen zijn dat iemand niet lekker in zijn vel zit", zegt George van den Berg, hoofd Kennis & Innovatie bij de Directie Operatiën – binnen de Politieacademie één van de grondleggers van de mentale krachttraining. "Als leidinggevende maar ook als collega's onderling, zou je daar best eens wat meer op kunnen letten. Het heeft namelijk alles te maken met mentale weerbaarheid."

IMPACT VAN HET WERK

Op verzoek van Van den Berg, ontwikkelden beroepstrainer en kwaliteitsmanager Ruud van de Veerdonk en arbeids-organisatiepsycholoog Ad Martens vier jaar geleden een training gericht op de mentale (veer)kracht van dienders in het politievak. Een behoorlijke uitdaging. Want wat kun je dertigduizend ervaren frontliniemensen nu nog bieden? Van den Berg: "Het moest iets worden dat heel direct de uitvoering raakt en waar ze ook concreet iets aan hebben." Ruud draait al jarenlang trainingen voor arrestatieteams. "Mét resultaat, want de tevredenheid en veerkracht binnen die teams is hoog." De mentale krachttraining is een cursus van drie dagen met een terugkomdag, waarin een set van wetenschappelijke tools wordt aangereikt waardoor mensen in de frontlinie beter voorbereid worden op de impact van hun werk en veerkrachtiger kunnen optreden. Tijdens de training leren de deelnemers via theorie en praktijkoefeningen onder meer hoe ze beter kunnen focussen, visualiseren en doelen stellen. Ze krijgen een hele set aan tools waardoor ze zich beter bewust worden van hun eigen rol en de invloed van hun gedrag en gevoel op de situatie.

BETER POLITIEWERK

"De reacties op de training zijn tot nu toe zeer positief", zegt Van den Berg. "Mensen herkennen fysiek-mentale processen en voelen zich beter voorbereid op wat hen te wachten staat. Dit leidt uiteindelijk tot beter politiewerk." Nu is het zaak om de mentale tools van de training ook te laten beklijven. "In de waan van de dag



kan dat best lastig zijn", merkt Van de Veerdonk op. "Het is te optimistisch om te denken dat je dat met drie dagen training en een terugkomdag voor elkaar hebt. Het echt borgen van de tools bereik je alleen als je het in de dagelijkse praktijk toepast." Vanuit een landelijk team zit Van de Veerdonk als kwaliteitsmanager overal aan tafel om te zorgen dat de trainingsvaardigheden worden geborgd, dat leidinggevenden het belang erkennen en dat de tools worden meegenomen in opleidingen en debriefings. "We willen de tools integreren in de postinitiële trainingen van de politie zodat het gedachtegoed blijft leven. Bij voorkeur niet alleen binnen de politieorganisatie, maar liefst ook daarbuiten."

GEMEENSCHAPPELIJKE TAAL

Een gemeenschappelijke taal binnen de politie is één ding. Maar hoe mooi zou het zijn als ook andere veiligheids-, en hulpverleningsdiensten diezelfde taal zouden spreken? "Als je ziet dat er bij de politie al meer dan vijftigduizend mensen getraind zijn, dan ligt er bij andere organisaties nog heel wat braak terrein", aldus Piet Schneider. Vanuit de politieorganisatie brengt hij het verhaal over de mentale krachttraining ook bij andere partijen voor het voetlicht. "Interesse is er absoluut. Zowel vanuit de brandweerhoek als vanuit de GHOR en de Veiligheidsregio's. We worden regelmatig uitgenodigd om te praten. En waarom ook niet? Want ook al zijn er verschillen, uiteindelijk is de basis gelijk. De maatschappij is harder geworden. Mensen die werkzaam zijn in het veiligheidsdomein en de hulpverlening krijgen veel meer voor de kiezen. Daar moet je wel tegen opgewassen zijn. Een integrale benadering met gelijke taal en tools kan hier versterkend werken."

Meer informatie: www.politieacademie.nl/weerbaarheid
Of mail naar: secretariaat.mentalekracht@politieacademie.nl