

Kracht in Kwetsbaarheid

DE ROL VAN ZINGEVING TEN AANZIEN VAN DE VEERKRACHT BIJ
STRESSVOLLE GEBEURTENISSEN VAN DE POLITIEMEDEWERKER



Judith Groot Zevert – S2231239
Masterscriptie Geestelijke Verzorging

Rijksuniversiteit Groningen - Faculteit GGW
Eerste begeleider: Mw. Dr. J. Schaap – Jonker
Tweede begeleider: Mw. Dr. J.K. Muthert
Juli 2014

Afbeelding op de omslag: 'resilience tree'

Gekozen als symbool voor de politiemedewerker die als een veerkrachtige boom in het werk en in het leven staat. Een boom is onderhevig aan regen en wind, maar buigt doorgaans lang mee zonder te breken. Het is kwetsbaar en sterk tegelijk. De grote hand: politiewerk omvat het handhaven der wet. Tevens: laat je zien, steek je hand op, wat is er met je aan de hand: openheid over gevoelens, gedachten en twijfel als de kwetsbaarheid die tot kracht dient. De dunne vertakkingen/handen: verbondenheid en sociale ondersteuning als veerkracht bevorderende factoren.

(afbeelding: www.ecoresourcegroup.com)

Inhoud

Voorwoord		5
Inleiding		6
Hoofdstuk 1	Een conceptuele invulling van zingeving in de context van coping bij stressvolle gebeurtenissen	13
§ 1	Psychologische stress, coping en zingeving	14
§ 2	Inleiding in het Meaning Making Model	16
§ 3	Het Meaning Making Model	19
§ 3.1	Global meaning	19
§ 3.1.1	Global beliefs	20
§ 3.1.2	Global goals	21
§ 3.1.3	Subjectief gevoel van betekenis en richting	22
§ 3.1.4	Global meaning en religie en spiritualiteit	23
§ 3.1.5	Global meaning en cultuur	25
§ 3.2	Situational meaning	26
§ 3.2.1	De initial appraisal	27
§ 3.2.2	Discrepantie initial appraisal en global meaning	27
§ 3.2.3	Het meaning-making process	28
§ 3.2.4	Meaning-made	30
§ 3.2.5	Meaning-made en aanpassing aan de situatie	31
§ 3.2.6	Situational meaning en religie en spiritualiteit	33
§ 3.2.7	Situational meaning en cultuur	35
§ 3.3	Kanttekeningen bij het Meaning Making Model	37
§ 4	Conclusie	38
Hoofdstuk 2	De verhouding tussen de concepten zingeving en veerkracht	41
§ 1	Veerkracht	41
§ 1.1	Inleiding en definitie	41
§ 1.2	Implicaties van de definitie	43
§ 1.2.1	Procesbenadering	43
§ 1.2.2	Vormen van veerkracht: herstel en handhaving	44
§ 1.2.3	Motivatie vanuit kracht en kwetsbaarheid	46
§ 1.3	Vier basisprincipes van veerkracht	47
§ 2	Psychosociale factoren van veerkracht en de verhouding tot zingeving	50
§ 2.1	Inleiding op de psychosociale factoren van veerkracht	50

§ 2.2 Vijf psychosociale factoren in verhouding tot zingeving	51
§ 2.2.1 Positieve emotionaliteit	52
§ 2.2.1.1 Spiritualiteit, veerkracht en positieve emoties	55
§ 2.2.2 Actieve coping	57
§ 2.2.3 Cognitieve reappraisal	59
§ 2.2.4 Sociale ondersteuning	61
§ 2.2.5 Gevoel levensbetekenis, moreel kompas en spiritualiteit	63
§ 3 Conclusie	64
Hoofdstuk 3 De invloed van de politiecultuur op de veerkracht van de politiemedewerker	67
§ 1 Politiecultuur	68
§ 2 Veerkracht binnen het politieveld	71
§ 2.1 Weerbaarheid als veerkracht	71
§ 2.2 De Professionele Weerbaarheid	73
§ 3 Psychosociale factoren van veerkracht en de politiecultuur	75
§ 3.1 Positieve emotionaliteit	75
§ 3.2 Actieve coping	78
§ 3.3 Cognitieve reappraisal	79
§ 3.4 Sociale ondersteuning	81
§ 3.5 Gevoel levensbetekenis, moreel kompas en spiritualiteit	83
§ 3.5.1 Gevoel levensbetekenis en moreel kompas	84
§ 3.5.2 Spiritualiteit	88
§ 4 Beantwoording van de deelvraag	91
Hoofdstuk 4 Conclusie, discussie en aanbevelingen	93
§ 1 Conclusie	93
§ 1.1 De rol van de politiecultuur ten aanzien van de global meaning en veerkracht van de politiemedewerker	95
§ 1.2 De rol van de politiecultuur ten aanzien van de situational meaning en de veerkracht van de politiemedewerker	96
§ 2 Discussie	97
§ 3 Aanbevelingen voor de politiepraktijk	100
Samenvatting	103
Literatuurlijst	105
Literatuur	105
Rapporten en documenten politie	109
Overige documenten en websites	110

Voorwoord

Als student-assistent ben ik van juli tot en met september 2013 betrokken geweest bij het literatuuronderzoek als onderdeel van 'ZIN in politiewerk'. Dit betrof een onderzoek dat in opdracht van het programma Versterking Professionele Weerbaarheid en het HRM-onderdeel Veilig en Gezond Werken van de Nederlandse politie door de Rijksuniversiteit Groningen werd uitgevoerd. In dit onderzoek stond de systematische aandacht voor zingeving bij de politie en de rol van de geestelijk verzorger daarbij, centraal. Tijdens de literatuurstudie ontwikkelden zich geleidelijk inzichten en ideeën voor een scriptieonderwerp. De scriptie heeft een eigen wending gekregen door de keuze voor een focus op de verbinding tussen zingeving en de politiecultuur; een verbinding die in het grotere geheel van 'ZIN in politiewerk' niet specifiek aan de orde is gekomen.

Mijn dank gaat uit naar Hetty Zock en Mieke van 't Hoog, met wie ik in de startfase van 'ZIN in politiewerk' prettig heb samengewerkt en van wie ik veel heb mogen leren. Als begeleiders in de eerste helft van mijn scriptieproces waren ze steeds met deskundig opbouwende kritiek en empathie aanwezig. Op het moment dat door wezenlijke veranderende levensomstandigheden mijn scriptieproces stagneerde gaven ze blijk van begrip en vertrouwen op een goede afloop; dit heeft mij zeer goed gedaan.

Tevens wil ik Hanneke Schaap – Jonker en Hanneke Muthert bedanken, respectievelijk de eerste en tweede begeleider in de tweede helft van mijn scriptieproces. Ook zij hebben veel vertrouwen in mij gesteld en ik heb veel van hen geleerd. Hun getalenteerdheid in het wetenschappelijk denken en schrijven en de verrijkende aard van de feedback heeft mij zeer gestimuleerd om deze scriptie tot afronding te brengen.

Haren, juli 2014

Inleiding

AANLEIDING VAN DE SCRIPTIE

In deze scriptie staat de vraag naar de rol van zingeving ten aanzien van de veerkracht bij stressvolle gebeurtenissen van de politiemedewerker centraal. Deze afstudeeropdracht is tot stand gekomen in het kader van de Master Geestelijke Verzorging aan de faculteit Godgeleerdheid en Godsdienstwetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen. Het thema van de scriptie sluit aan bij deze masteropleiding, daar zingeving het specifieke aandachtsgebied van de geestelijke verzorging betreft. Dit blijkt uit zowel de definiëring als de doelstelling van geestelijke verzorging in de Beroepsstandaard voor de geestelijke verzorger in zorginstellingen. De definitie van geestelijke verzorging luidt: 'De professionele en ambtshalve begeleiding van en hulpverlening aan mensen bij hun zingeving en spiritualiteit, vanuit en op basis van geloofs- en levensovertuiging en de professionele advisering inzake ethische en/of levensbeschouwelijke aspecten in zorgverlening en beleidsvorming'.¹ De doelstelling van geestelijke verzorging die hierbij aansluit is: 'Het aandachtig en liefdevol present zijn bij en begeleiden van de processen van zingeving en spiritualiteit, met het oog op het geestelijke welbevinden van de cliënt'.²

Het begrip zingeving kent meerdere omschrijvingen en definities. Binnen deze scriptie wordt - vanwege het belang van de relatie met het vaak stressvolle en risicovolle politiewerk - het concept zingeving specifiek in de context van stress en coping benaderd. Politiewerk vraagt nogal wat van de mensen die het politievak uitoefenen; ze hebben te maken met bijzondere verantwoordelijkheden en uitzonderlijke risico's. Er wordt van hen verwacht dat zij onder druk en op basis van geïnternaliseerde waarden zelfstandig en snel afwegingen en keuzes maken. Dat stelt niet alleen hoge professionele eisen aan politiemensen, maar het roept ook de vraag op wat ingrijpende ervaringen en confrontaties met de mens achter de politiemedewerker doen. Welke invloed

¹ Beroepsstandaard voor de geestelijk verzorger in zorginstellingen, VGVZ 2002, aldaar 9.

² Ibidem, 10.

hebben ze op het geestelijk en psychologisch welbevinden, hoe verwerkt de politiemedewerker ingrijpende gebeurtenissen en hoe geeft hij³ ze betekenis?⁴

Deze vraag richt de aandacht op de veerkracht van politiemensen en een organisatie die dit ondersteunt.⁵ Naarmate agenten veerkrachtiger zijn - te verstaan als het zich succesvol aanpassen in tijden van tegenslag door het handhaven van gezondheid, het herstel ervan of beide⁶ - zijn ze beter bestand tegen de stress van het werk en ook van stress in hun verdere leven. De aandacht voor veerkracht is binnen de Nederlandse politie vorm gegeven in het programma 'Versterking Professionele Weerbaarheid'.⁷ Als onderdeel van dit programma heeft de afdeling godsdienstpsychologie van de faculteit Godgeleerdheid en Godsdienstwetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen tussen juli 2013 en april 2014 onderzoek verricht: 'ZIN in politiewerk'. Hierin stond de rol van bewuste, systematische aandacht voor zingeving in relatie tot het politievak en de bijdrage aan duurzame inzetbaarheid van politiemensen en verwezenlijking van de doelen van de Nationale Politie centraal.

Bij dit onderzoek werd uitgegaan van mogelijke verbanden tussen zingeving en veerkracht, waarbij tegelijkertijd gesteld werd dat deze relatie in literatuuronderzoek nog verder onderzocht diende te worden.⁸ Deze scriptie is het resultaat van dit literatuuronderzoek naar de mogelijke verbanden tussen zingeving en veerkracht, met specifieke aandacht voor de rol van de politiecultuur (opgevat als zingevingsysteem) ten aanzien van de veerkracht bij stressvolle gebeurtenissen van de individuele politiemedewerker.⁹

³ Daar waar 'hij' staat, kan zowel 'hij' als 'zij' gelezen worden.

⁴ P. de Haan & B. de Reuver, *Politiewerk en het verzorgen van geestelijk welbevinden. Tussenrapportage project SAOP* (Kadans Amsterdam 2009).

⁵ Programmaplan Versterking Professionele Weerbaarheid (concept) (juli 2012).

⁶ A. Zautra, J. Hall & K. Murray, 'Resilience. A new definition of health for people and communities', in: J. Reich, A. Zautra en J. Hall eds., *Handbook of adult resilience* (New York 2010) 3-29, aldaar 9.

⁷ B. Gersons & N. Burger, *Blauwdruk Mentale Zorglijn Politie* (Diemen 2012).

⁸ M. van 't Hoog & H. Zock, *Plan van aanpak ZIN in politiewerk* (Rijksuniversiteit Groningen juni 2013).

⁹ In het onderzoek 'ZIN in politiewerk' stond niet de specifieke verbinding van politiecultuur als zingevingsysteem centraal, waarmee deze scriptie een onderscheidend karakter zal hebben.

VRAAGSTELLING EN DOELSTELLING

De bovenstaande aanleiding tot het literatuuronderzoek leidt tot de volgende vraag- en doelstelling van deze scriptie: *Wat is de rol van zingeving ten aanzien van de veerkracht bij stressvolle gebeurtenissen van de politiemedewerker?* De beantwoording hiervan krijgt vorm en structuur in de behandeling van drie deelvragen. Ten eerste wordt de vraag ‘wat is een conceptuele invulling van zingeving in de context van coping bij stressvolle gebeurtenissen?’ aan de orde gesteld. Het antwoord op deze vraag vormt een basis om de tweede deelvraag te kunnen beantwoorden: ‘wat is de verhouding tussen zingeving en veerkracht?’ Vanuit de eerste twee deelvragen vormt zich een theoretisch kader voor het beantwoorden van de derde deelvraag: ‘wat is de invloed van de politiecultuur (opgevat als zingevingbron of als beïnvloedende factor daarvan) op de veerkracht van de individuele politiemedewerker?’

De doelstelling van deze scriptie betreft het verhelderen van het concept zingeving in de context van coping bij stressvolle gebeurtenissen en het verhelderen van het concept veerkracht. Een kritische analyse van de algemene- en psychosociale aspecten van veerkracht met het zingevingconcept moet verduidelijken hoe de concepten zingeving en veerkracht zich tot elkaar verhouden. Via een weergegeven verbinding tussen zingeving en cultuur, zullen aspecten van de politiecultuur kritisch met de basisprincipes en de psychosociale factoren van veerkracht vergeleken worden, zodat inzicht in de rol van zingeving ten aanzien van de veerkracht bij stressvolle gebeurtenissen van politiemensen kan ontstaan. Het verkregen inzicht zal een basis vormen voor eventuele aanbevelingen voor de politiepraktijk en/of verder onderzoek.

METHODE

Aan de basis van het onderzoek staat een op consensus gebaseerde theoretische verheldering van zingeving in de context van stress en coping. Deze zingevingtheorie is vormgegeven in het *Meaning Making Model* van Chrystal

Park,¹⁰ waarin ten aanzien van zingeving twee vormen van betekenis onderscheiden worden - namelijk de *global*- en de *situational meaning* - die als rode draad in de gehele scriptie terug zullen komen. In hoofdstuk één komt het Meaning Making Model uitgebreid aan bod, waarin verschillende theorieën bij elkaar komen die samen de eerder genoemde consensus vormen.

Aansluitend volgt een conceptuele analyse van veerkracht met speciale aandacht voor de basisprincipes en de psychosociale aspecten daarvan, die uitgangspunten vormen voor de vergelijking met het behandelde zingevingconcept. Naast het gebruik van het Meaning Making Model van Park is ook een koppeling gemaakt naar theorieën uit het veld van empirisch onderzoek naar zingeving en veerkracht. Hiervoor is gezocht in de databestanden PsycInfo, medline, ERIC, JSTOR met behulp van de zoektermen *resilience*, *spirituality*, *meaning-making*, zingeving, veerkracht en weerbaarheid. Daarnaast is gebruik gemaakt van het Handbook of Adult Resilience van J. Reich, A. Zautra en J. Hall.¹¹

Het theoretisch kader dat hierdoor ontstaat dient als hermeneutisch instrument ten behoeve van de verheldering van de specifieke situatie van het politieveld in relatie tot zingeving en veerkracht. Cultuur en daarmee ook een subcultuur, kan vanuit de behandelde theorie opgevat worden als in zichzelf een zingevingsysteem zijnde - of als een beïnvloedende factor van het beoordelen van een situatie en het handelen dat daarop volgt.¹² Op basis van dit inzicht worden aspecten van de politiecultuur aan de hand van bevindingen uit empirisch onderzoek in het specifieke politieveld, gerelateerd aan het theoretisch kader. Voor de literatuur ten aanzien van het politieveld is gezocht in PsycInfo met behulp van de zoektermen *resilience-police* en *resilience-police-intervention*. Daarnaast is - middels de mediatheek van de politie en de website van het Programma Versterking Professionele Weerbaarheid - gezocht in documenten van de politie naar de kenmerken van zowel het politiewerk, de

¹⁰ C. Park, 'Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events', *Psychological Bulletin* 136 (2010) 257-301. In het vervolg: C. Park, 'Making sense of the meaning literature' (2010).

¹¹ J. Reich, A. Zautra & J. Hall eds., *Handbook of adult resilience* (New York 2010).

¹² C. Chun, R. Moos & R. Cronkite, 'Culture: a fundamental context for the stress and coping paradigm', in: P. Wong & L. Wong eds., *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (Dallas 2006) 29-53, aldaar 31. In het vervolg: C. Chun, R. Moos & R. Cronkite, 'Culture: a fundamental context for the stress and coping paradigm' (2006).

politiemedewerkers als de politieorganisatie in relatie tot zingeving en politiecultuur.

DEFINIËRING VAN DE HOOFDBEGRIPPEN

Ten aanzien van de hoofdvraag spelen enkele begrippen een centrale rol in deze scriptie: zingeving, psychologische stress, coping en veerkracht. Zingeving betreft volgens godsdienstpsycholoog J. van der Lans, wiens theorie aansluit bij de context van stress en coping en het Meaning Making Model van Park: 'een reeks van samenhangende cognitief-affectieve processen, die voorwaarden scheppen voor inzet en betrokkenheid en voor zinbeleving welke zich manifesteert in psychisch welbevinden, of uitmonden in een zingevingcrisis en gevoelens van zinloosheid'.¹³

Psychologische stress wordt door Lazarus en Folkman omschreven als: 'een bijzondere relatie tussen een persoon en zijn omgeving, die door de persoon zelf ingeschat wordt als het op de proef stellen of het te boven gaan van zijn bronnen en die daarmee zijn welzijn bedreigt'.¹⁴ In nauwe relatie tot de definitie van psychologische stress beschrijven Lazarus en Folkman coping als: 'constant veranderende cognitieve- en gedragsinspanningen voor het om kunnen gaan met externe en/of interne eisen, die naar eigen inschatting de eigen bronnen op de proef stellen of deze te boven gaan'.¹⁵ Veerkracht, dat als term binnen het politieveld met weerbaarheid wordt aangeduid, betreft volgens Zautra en collegae 'het resultaat van succesvolle aanpassing in tijden van tegenslag, dat geopenbaard wordt door handhaving van gezondheid, herstel of beide'.¹⁶

¹³ J. van der Lans, 'Zingeving en zingevingfuncties van religie bij stress', in: J. van der Lans *Religie ervaren. Godsdienstpsychologische opstellen* (KSGV Tilburg 2006) 72-127, aldaar 80. In het vervolg: J. van der Lans, 'Zingeving en zingevingfuncties van religie bij stress' (2006).

¹⁴ R. Lazarus & S. Folkman, *Stress, Appraisal and Coping* (New York 1984) aldaar 19.

¹⁵ Ibidem, 141.

¹⁶ A. Zautra, J. Hall & K. Murray, 'Resilience. A new definition of health for people and communities', in: J. Reich, A. Zautra & J. Hall eds., *Handbook of adult resilience* (New York 2010) 3-29, aldaar 9.

TE VERWACHTEN RESULTAAT VAN DE SCRIPTIE

Deze scriptie geeft inzicht in de rol van zingeving in relatie tot veerkracht bij de politiemedewerker middels kritische analyse tussen aspecten van het behandelde zingevingconcept en algemene en psychosociale aspecten van veerkracht, gerelateerd aan de politiecultuur. De politiecultuur wordt als zingevingssysteem kritisch vergeleken met de psychosociale aspecten die bij zouden kunnen dragen aan het versterken van veerkracht. Dit levert bevindingen op, die kenmerken van de politiecultuur juist als veerkracht verzwakkende factoren blootleggen. Dit inzicht biedt mogelijkheid tot het formuleren van aanbevelingen voor verder onderzoek en aanbevelingen voor de politiepraktijk.

OPBOUW SCRIPTIE

Deze scriptie bestaat uit vier hoofdstukken. Hoofdstuk één *Een conceptuele invulling van zingeving in de context van coping bij stressvolle gebeurtenissen*, vormt het kader van waaruit hoofdstuk twee begrepen kan worden. Het beschrijft de definities en de uitwerking van de begrippen psychologische stress, coping en zingeving, en geeft een inleiding in het Meaning Making Model van Park. Vervolgens komt een theoretische uiteenzetting aan bod van de twee dimensies van betekenis: de *global-* en de *situational meaning*. Tot slot worden kanttekeningen ten aanzien van het Meaning Making Model beschreven.

Het tweede hoofdstuk *De verhouding tussen de concepten zingeving en weerbaarheid*, behandelt een conceptuele verheldering van veerkracht aan de hand van de beschrijving van de definitie en de daaruit voortvloeiende implicaties. Vervolgens worden de vier basisprincipes en de psychosociale factoren van veerkracht in relatie tot het zingevingconcept behandeld, waarmee de verhouding tussen zingeving en veerkracht inzichtelijk wordt gemaakt.

In hoofdstuk drie *De invloed van de politiecultuur op de veerkracht van de politiemedewerker* dienen de verkregen inzichten uit de eerste twee hoofdstukken als theoretisch kader om de invloed van de politiecultuur (opgevat als zingevingbron of als beïnvloedende factor daarvan) op de veerkracht van

individuele politiemensen te onderzoeken. Vanuit een beschrijving van de politiecultuur komt de specifieke benadering van veerkracht binnen het politieveld aan bod. Vervolgens worden globale aspecten van de politiecultuur kritisch met de vijf psychosociale factoren van veerkracht vergeleken om inzicht te krijgen in de invloed van de politiecultuur op de veerkracht van de politiemedewerker.

Het vierde en laatste hoofdstuk behandelt de conclusie, discussie en aanbevelingen ten aanzien van het literatuuronderzoek van deze scriptie.

1 | Een conceptuele invulling van zingeving in de context van coping bij stressvolle gebeurtenissen

In dit hoofdstuk staat de vraag naar een conceptuele invulling van zingeving in de context van coping bij stressvolle gebeurtenissen centraal. Dit is een eerste vertrekpunt voor het beantwoorden van de hoofdvraag naar de rol van zingeving ten aanzien van de weerbaarheid bij stressvolle gebeurtenissen van politiemensen. Zoals we in de inleiding kunnen lezen, hebben politiemensen te maken met uitzonderlijke risico's en is het de vraag wat ingrijpende en stressvolle ervaringen met de mens achter de politiemedewerker doen en hoe deze gebeurtenissen verwerkt- of van betekenis voorzien worden.¹⁷ In deze vraag liggen drie belangrijke begrippen verankerd: psychologische stress, coping (in relatie tot het om gaan met en het verwerken) en zingeving (in relatie tot betekenisgeving). Deze begrippen vervullen in dit eerste hoofdstuk een kernfunctie in een op wetenschappelijke consensus gebaseerd zingevingmodel ten aanzien van betekenis in de context van stress en coping; het Meaning Making Model van Chrystal Park.¹⁸ Hierin worden twee vormen van betekenis, de *global meaning* en de *situational meaning*,¹⁹ onderscheiden met relevantie voor het proces van coping bij stressvolle gebeurtenissen.²⁰ Park heeft inzichten van verschillende theoretici en daarmee veel theorie in dit model geïntegreerd. Paragraaf 1 behandelt de operationalisering van de begrippen psychologische stress, coping en zingeving, waarna in § 2 een inleiding volgt op het Meaning Making Model van Park. In § 3 wordt het Meaning Making Model nader gepresenteerd, alwaar de *global meaning* in subparagraaf 3.1 en de *situational meaning* in subparagraaf 3.2 aan bod zal komen. § 3.3 beschrijft kanttekeningen

¹⁷ P. de Haan & B. de Reuver, *Politiewerk en het verzorgen van geestelijk welbevinden. Tussenrapportage project SAOP* (Kadans. Amsterdam 2009).

¹⁸ C. Park, 'Making sense of the meaning literature' (2010) aldaar 258.

¹⁹ Chrystal Park gebruikt terminologie die in het Nederlands minder eenduidig te vertalen is, zoals meaning, global meaning, situational meaning, meaning-making en meaning-made. In deze scriptie worden de Engelse termen van Park overgenomen.

²⁰ C. Park & S. Folkman, 'Meaning in the context of stress and coping', in: *Review of General Psychology* 1(1997) 115-144, aldaar 115. In het vervolg: C. Park & S. Folkman, 'Meaning in the context of stress and coping' (1997).

ten aanzien van het Meaning Making Model en tot slot geeft § 4 een conclusie over dit eerste hoofdstuk.

§ 1 PSYCHOLOGISCHE STRESS, COPING EN ZINGEVING

Alvorens in dit hoofdstuk wordt ingegaan op een wetenschappelijke consensus rond psychologische stress, coping en zingeving die vorm krijgt in het model van Park, worden eerst deze drie hoofdbegrippen nader verhelderd. In het model van Park speelt de theorie van Lazarus en Folkman een voorname rol. In deze theorie over coping definiëren zij psychologische stress als volgt: *'psychological stress is a relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well-being.'*²¹ Lazarus en Folkman gebruiken in deze definitie de term 'relationship' om aan te duiden dat zij stress niet alleen zien als een externe factor waarop men reageert; ze stellen dat een stressreactie niet objectief te voorspellen is omdat het ook te maken heeft met eigenschappen van een persoon.²² Het gaat dus om de relatie tussen prikkels of gebeurtenissen vanuit de omgeving en iemands subjectieve beoordeling daarvan.

In nauwe relatie tot de definitie van psychologische stress omschrijven Lazarus en Folkman coping als: *'the constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person.'*²³ Coping vindt dus plaats in aansluiting op, als reactie op psychologische stress. Met deze definitie benadrukken ze hun visie op coping als een proces en niet als een karaktertrek; het is een dynamisch en aan verandering onderhevig proces van voortdurende inschattingen en herinschattingen (*reappraisals*) over de relatie tussen de persoon en ervaringen met de omgeving. Dit onderscheid tussen proces en karaktereigenschap is een belangrijk punt dat ook aan de orde wordt gesteld bij

²¹ R. Lazarus & S. Folkman, *Stress, Appraisal and Coping* (New York 1984) 19.

²² *Ibidem*, 21.

²³ *Ibidem*, 141.

de invulling van het begrip veerkracht, zoals we in hoofdstuk twee zullen tegen komen.

In hun definitie beschrijven Lazarus en Folkman het copingproces als doelgericht; hiermee onderscheidt het zich van geautomatiseerde aanpassingen aan een situatie. Ook gaat het hen bij coping om doelgerichte pogingen om met een situatie om te gaan, los van het feit of deze pogingen wel of niet een gunstige uitwerking hebben. Lazarus en Folkman gebruiken in de definitie het woord *manage* om zo coping niet gelijk te stellen aan beheersing (*mastery*) van een situatie. *Managing*, als 'het omgaan met', kan zowel vermijding, als tolerantie of beheersing van de situatie inhouden en is dus een breder begrip. In paragraaf 1.2.2 wordt verder ingegaan op aspecten van coping.

De derde term die verheldering vraagt is zingeving. Park geeft in haar literatuur geen specifieke definitie van zingeving, maar drukt dit uit in de ruimere beschrijving van het proces van het Meaning Making Model; hier komen we in de volgende paragraaf nog uitgebreid op terug. Binnen de Nederlandse godsdienstpsychologie is de beschrijving van zingeving van godsdienstpsycholoog Jan van der Lans gangbaar, die zich evenals Park ook (mede) gebaseerd heeft op het werk van Lazarus en Folkman en die aansluit bij de context van stress en coping. Hij beschrijft zingeving als: 'Een reeks van samenhangende cognitief-affectieve processen, die voorwaarden scheppen voor inzet en betrokkenheid en voor zinbeleving welke zich manifesteert in psychisch welbevinden, of die uitmonden in een zingevingcrisis en gevoelens van zinloosheid.'²⁴

Deze omschrijving laat zingeving zien als een proces dat in twee richtingen kan resulteren: in psychisch welbevinden indien er sprake is van zinbeleving en in een zingevingcrisis indien het zingevingprobleem niet opgelost kan worden. Hier zijn raakvlakken te zien met de zojuist behandelde definitie van coping, dat eveneens procesgericht is en dat niet perse tot een gunstige uitkomst hoeft te leiden. Van der Lans stelt dat in de definitie van psychologische stress van Lazarus en Folkman impliciet de rol van subjectieve zingeving besloten ligt: of iets als bedreigend ervaren wordt, hangt af van de subjectieve inschatting van

²⁴ J. van der Lans, 'Zingeving en zingevingfuncties van religie bij stress'(2006) aldaar 80.

de situatie door het individu en dit op zich is al onderdeel van het cognitief-affectieve proces van zingeving.²⁵

De hier behandelde begripsomschrijvingen laten zien dat psychologische stress en de processen van coping en zingeving nauw met elkaar in relatie staan. Als iemand een bepaalde gebeurtenis subjectief beoordeelt als een bedreiging of het op de proef stellen van de eigen levensopvatting en –overtuigingen tot dan toe, dan is er sprake van een zingevingprobleem, omdat de betekenis van die gebeurtenis niet lijkt te passen bij iemands kijk op het leven en zichzelf. Het proces van het zoeken naar en geven van betekenis is dan vervolgens een voorwaarde om tot inzet en betrokkenheid te komen om met de stress om te gaan; het copingproces. Hoewel zingeving en het copingproces samen lijken te vallen, is zingeving meer omvattend, juist vanwege het initiërende karakter ervan (vanuit aanwezige overtuigingen met hun betekenis als uitgangspunt) richting het copingproces, zoals we in paragraaf 1.2.2 nog uitgebreid zullen tegenkomen. Echter, zowel zingeving als coping vallen samen in de twee mogelijke richtingen van uitkomst die zowel positief als negatief kunnen zijn.

Het is de vraag hoe op dit moment de wetenschappelijke consensus ten aanzien van de relatie tussen psychologische stress, zingeving en coping er in modelvorm uit ziet. De volgende paragrafen behandelen het Meaning Making Model van Crystal Park: professor in de klinische psychologie aan de universiteit van Connecticut, die zich al vele jaren bezig houdt met onderzoek naar consensuspunten in het aanbod van inzichten van verschillende theoretici op het gebied van zingeving in de context van stress en coping.

§ 2 INLEIDING IN HET MEANING MAKING MODEL

In 1997 is een eerste versie van het huidige Meaning Making Model verschenen, het ‘Model of Global and Situational Meaning’, waarbij naast C. Park ook Susan Folkman betrokken was.²⁶ Zij stelden vast, dat ten aanzien van *meaning* in de context van coping bij stressvolle levensgebeurtenissen groeiende

²⁵ J. van der Lans, ‘Zingeving en zingevingfuncties van religie bij stress’(2006) aldaar 97-99.

²⁶ C. Park & S. Folkman, ‘Meaning in the context of stress and coping’ (1997) aldaar 117.

wetenschappelijke interesse bestond, maar dat onderzoek hier omtrent werd belemmerd door zowel conceptuele als methodologische beperkingen.

Er werden veel verschillende theoretische perspectieven aan *meaning* gekoppeld, waarbij ieder afzonderlijke visie wel bepaalde aspecten van zingeving belichtte, maar waarbij tegelijkertijd andere aspecten onderbelicht bleven.²⁷ Zo beschouwde bijvoorbeeld R. Baumeister *meaning* als een algemene leidraad in het leven,²⁸ terwijl bijvoorbeeld D. McIntosh, R. Silver en C. Wortman het begrip *meaning* omschreven als de uitkomst van een proces in het omgaan met traumatische gebeurtenissen.²⁹ Door verscheidenheid in de conceptuele opvatting over *meaning*, ontstond er volgens Park en Folkman ook grote variatie omtrent de betekenis hiervan in het coping proces. Zo beschouwde S. Thompson *meaning* in de context van coping als het positief herwaarderen van een gebeurtenis,³⁰ terwijl bijvoorbeeld Taylor *meaning* benaderde als het antwoord op de vraag waarom een gebeurtenis was voorgevallen.³¹ Door deze verschillende invalshoeken konden de theoretische perspectieven niet gesynthetiseerd worden tot een integratief raamwerk.³² Hoewel er wel enig bewijs was dat *meaning* een voornaam aspect is in het leven van een persoon en in zijn aanpassing aan levensstressoren, kon het begrip niet goed met andere hoofdbenaderingen ten aanzien van stress en coping geïntegreerd worden.³³

Om deze diversiteit inzichtelijk en begrijpelijk te maken, hebben Park en Folkman gebruik gemaakt van het werk van verschillende theoretici op het gebied van psychologie (zoals Roy Baumeister en Shelley Thompson) met relaties tot trauma (zoals Ronnie Janoff-Bulman), emoties en coping (zoals McIntosh, Silver, Wortman, Lazarus en Pargament) om tot een overkoepelende conceptuele invulling van meaning te komen en waaruit zes essentiële en in hoge mate consensus vertonende uitgangspunten gesynthetiseerd zijn.

²⁷ C. Park, 'Making sense of the meaning literature' (2010) aldaar 257.

²⁸ R. Baumeister, *Meanings of life* (New York 1991) 16-17.

²⁹ D. McIntosh, R. Silver & C. Wortman, 'Religion's role in adjustment to a negative life event: coping with the loss of a child', *Journal of Personality and Social Psychology* 65 (1993) 812-821, aldaar 814.

³⁰ S. Thompson, 'Finding positive meaning in a stressful event and coping', *Basic and Applied Social Psychology* 6 (1985) 279-295, aldaar 279-280.

³¹ S. Taylor, 'Adjustment to threatening events: a theory of cognitive adaptation', *American Psychologist* 38 (1983) 1161-1171, aldaar 1161.

³² C. Park & S. Folkman, 'Meaning in the context of stress and coping' (1997) aldaar 116.

³³ Idem.

Het hieruit voortvloeiende uitgangspunt voor de invulling van het concept *meaning* luidt: '*Meaning as used here, refers to perceptions of significance*'.³⁴ Ze onderscheiden hierbij twee soorten betekenis: de *global meaning* en de *situational meaning*, die beide in de volgende paragraaf behandeld zullen worden. De *global meaning* omvat volgens hen de basisovertuigingen en basisdoelen in het leven van een persoon, die sterk de *situational meaning* kunnen beïnvloeden. De *situational meaning* betreft de significantie van een specifieke, potentieel stressvolle gebeurtenis op basis van een eerste inschatting van het gebeurde en het zoeken naar betekenis hiervan. De zes essentiële en in hoge mate consensus vertonende uitgangspunten zijn:

1) De mens bezit een oriëntatiesysteem, de *global meaning*, dat dient als een cognitief raamwerk waarmee ervaringen met motivatie geïnterpreteerd kunnen worden. 2) In de confrontatie met situaties die bedreigend kunnen zijn voor de *global meaning*, schatten mensen de situatie in en kennen er betekenis aan toe. 3) De mate van stress wordt bepaald door de mate waarin de ingeschatte betekenis een discrepantie vertoont met de *global meaning*. 4) De door de discrepantie veroorzaakte stress initieert een proces van *meaning-making*. 5) Het individu probeert via pogingen tot *meaning-making* de discrepantie tussen de ingeschatte en de *global meaning* te reduceren en het gevoel van betekenisvolheid van de wereld en het eigen leven als waardevol te herstellen. 6) Als dit proces succesvol verloopt, leidt dit tot een betere aanpassing aan de stressvolle gebeurtenis.³⁵

Het eerste punt betreft de *global meaning* en punt twee tot en met vijf betreffen de *situational meaning*. Deze zes punten van consensus ten aanzien van zingeving en de relevantie tot het proces van coping bij stressvolle ervaringen vormden de basis voor het al eerder genoemde 'Model of Global and Situational Meaning' in 1997. Op basis van voortgaand onderzoek wordt dit model in 2010 door Chrystal Park in verder ontwikkelde vorm en onder de noemer 'Meaning Making Model' beschreven (zie figuur 1) in een review van

³⁴ C. Park & S. Folkman, 'Meaning in the context of stress and coping' (1997) aldaar 116.

³⁵ C. Park, 'Making sense of the meaning literature' (2010) aldaar 258.

empirisch onderzoek naar *meaning* in de context van coping bij aanpassing aan stressvolle gebeurtenissen.

Op basis van dit review blijkt er voor sommige aspecten van het huidige model grondige onderbouwing te zijn, terwijl voor andere aspecten van het model onduidelijkheid blijft bestaan. In de volgende subparagrafen worden de componenten van het Meaning Making Model nader verhelderd, waarna kort ingezoomd wordt op eventuele kanttekeningen ten aanzien van dit model.

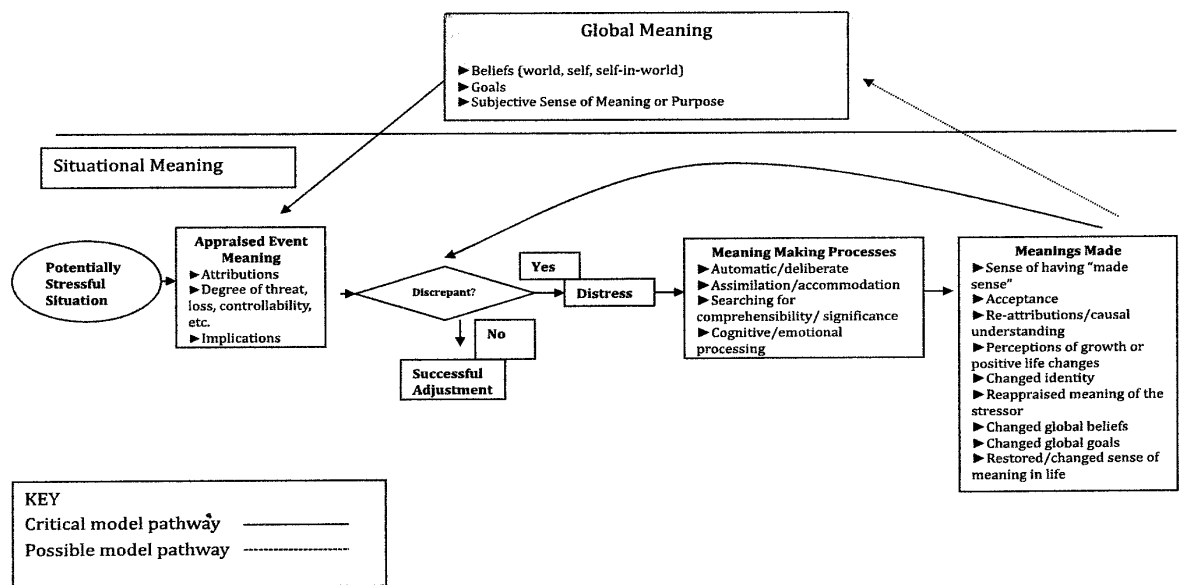


Figure 1. The meaning-making model.

§ 3 HET MEANING MAKING MODEL

§ 3.1 Global meaning

De *global meaning* wordt door Park beschreven als een systeem: het *global meaning system*. Dit is volgens haar op te vatten als een oriëntatiesysteem waarmee iemand de huidige realiteit kan observeren, alternatieve mogelijkheden voor kan stellen, het verleden kan interpreteren, op de toekomst kan anticiperen en op basis daarvan het eigen gedrag richting weet te geven.³⁶ Zo heeft de *global meaning* een sterke invloed op individuele

³⁶ K. Pargament, *The psychology of religion and coping. Theory, research, practice* (New York 1997) 99-100. In het vervolg: K. Pargament, *The psychology of religion and coping* (1997).

gedachten, acties en emotionele reacties³⁷ en bij confrontatie met stressvolle gebeurtenissen bepaalt het hoe mensen de betekenis van een situatie inschatten.³⁸ Het global meaning system bestaat uit drie elementen: de *global beliefs*, de *global goals* en een *subjectief gevoel van betekenis in het leven*.

§ 3.1.1 *Global beliefs*

Global beliefs betreffen volgens Park brede individuele overtuigingen over *de wereld, het zelf en het zelf in de wereld*.³⁹ Ze refereert aan Ronnie Janoff-Bulman als ze stelt dat overtuigingen over de wereld inschattingen betreffen over de welwillendheid van de wereld en de welwillendheid van andere mensen, of het geloof in rechtvaardigheid en eerlijkheid.⁴⁰ In relatie tot de politiecontext kunnen dergelijke overtuigingen iemand motiveren om voor het politieberoep te kiezen. Dit kan bijvoorbeeld blijken uit een opmerking van een politieagent als hij zegt dat hij het belangrijk vindt om iets te doen tegen discriminatie, geweld, en vrouwenhandel.⁴¹

Rechtvaardigheid en eerlijkheid hebben te maken met overtuigingen omtrent de mate waarin de wereld voorspelbaar, begrijpelijk en controleerbaar is.⁴² Volgens Park is controleerbaarheid een belangrijk aspect en betreft het de mogelijkheid van iemand om het eigen leven te beheersen of om eigen levensomstandigheden onder controle te hebben.⁴³ Overtuigingen ten aanzien van het zelf betreffen (zoals Park aanhaalt uit werk van S. Taylor) eigenwaarde en evaluaties over de eigen essentiële goedheid, moraliteit en evaluaties op de effectiviteit van eigen acties.⁴⁴ Dit blijkt bijvoorbeeld uit een opmerking van een

³⁷ C. Park, 'Making sense of the meaning literature' (2010) aldaar 258.

³⁸ R. Lazarus & S. Folkman, *Stress, Appraisal and Coping* (New York 1984) 80.

³⁹ C. Park & S. Folkman, 'Meaning in the context of stress and coping' (1997) aldaar 118.

⁴⁰ R. Janoff-Bullman, *Shattered assumptions. Towards a new psychology of trauma* (New York 1992) 8-9.

⁴¹ J. Nap, *Vragen naar goed politiewerk: belang-stellend ontwikkelen van de alledaagse praktijk. Een proeve van normatieve professionalisering* (Den Haag 2012) 120.

⁴² R. Janoff-Bullman, *Shattered assumptions. Towards a new psychology of trauma* (New York 1992) 9-10.

⁴³ C. Park, 'Meaning, spirituality and growth. Protective and resilience factors in health and illness', in: A. Baum, T. Revenson en J. Singer eds., *Handbook of health and psychology* (2e druk; New York 2012) 405-429, aldaar 406. In het vervolg: C. Park, 'Meaning, spirituality and growth' (2012).

⁴⁴ S. Taylor, 'Adjustment to threatening events: a theory of cognitive adaptation', *American Psychologist* 38 (1983) 1161-1171, aldaar 1161.

politieagent die zegt dat het hem in het werk om integriteit gaat, of hij in de spiegel kan kijken. Waarbij hij ook aangeeft de waardering van zijn collega's belangrijk te vinden.⁴⁵

Tevens speelt in de overtuiging over het zelf controle een rol, dat betrekking heeft op de mate waarin iemand gelooft dat hij zijn doelen en uitkomsten onder controle heeft.⁴⁶ Overtuigingen over het zelf in de wereld ontstaan volgens R. Janoff-Bulman vanuit een combinatie van de visie op de wereld en de visie op het zelf en heeft betrekking op de relatie tussen het zelf met de omgeving; geloof in een welwillende en 'goed bedoelende' wereld en de overtuiging een goed mens te zijn, kan betekenen dat iemand niet snel verwacht dat hem iets slechts kan overkomen.⁴⁷ De hier genoemde basisovertuigingen staan in nauwe relatie tot gevoelens van zekerheid en de menselijke basisbehoeftes aan stabiliteit, coherentie en verbondenheid met anderen. Coherentie tussen de eigen basisovertuigingen en ervaringen in het leven, zoals Janoff- Bulman stelt, maakt dat iemand de wereld als begrijpelijk ervaart.⁴⁸

§ 3.1.2 Global goals

Global goals zijn volgens Park innerlijke representaties van gewenste processen, gebeurtenissen of uitkomsten. Het kan hierbij gaan om zowel eindstadia die men nog wil bereiken, als om al beschikbare stadia die men wil handhaven, waarbij het ten aanzien van dit laatste punt vooral om de sociale verbondenheid met dierbaren, vrienden en familie, gaat.⁴⁹ Uit onderzoek van R. Emmons blijkt, dat doelen ten aanzien van sociale relaties, werk, religie, kennis en prestatie de meest algemeen voorkomende zijn.⁵⁰ Park stelt dat de global goals iemands waarden weerspiegelen, die het verschil tussen goed en kwaad kunnen bepalen.

⁴⁵ J. Nap, *Vragen naar goed politiewerk*, 119.

⁴⁶ S. Taylor, 'Adjustment to threatening events: a theory of cognitive adaptation', *American Psychologist* 38 (1983) 1161-1171, aldaar 1161.

⁴⁷ R. Janoff-Bullman, *Shattered assumptions. Towards a new psychology of trauma* (New York 1992) 11-12.

⁴⁸ *Ibidem*, 26.

⁴⁹ C. Park, 'Making sense of the meaning literature' (2010) aldaar 258.

⁵⁰ R. Emmons, 'Personal goals, life meaning, and virtue: well-springs of a positive life', in: C. Keyers en J. Haidt eds., *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (Washington DC 2003) 105-128, aldaar 108.

Deze waarden kunnen onbewust dan wel relatief bewust iemands gedrag en gewenste einddoelen voorschrijven.⁵¹ Zo beschreven kunnen waarden als onderdeel van de *global meaning* en daarmee als bron van betekenis of zingevingbron opgevat worden.

§ 3.1.3 Subjectief gevoel van betekenis en richting in het leven

Tot slot omvat het *global meaningsystem* volgens Park een subjectief gevoel van zin en richting in het leven. Hierbij refereert ze aan onderzoek van King en collegae: doordat iemand zijn eigen handelen ziet als een gerichtheid op een gewenste staat of doel kunnen positieve emoties hiermee in verbinding staan.⁵² Tegelijkertijd vermeldt Park, dat het nog discutabel is of dit subjectieve gevoel van betekenis en richting in het leven als een aspect van *global meaning* gezien moet worden of als een gevolg daarvan.⁵³ King en collegae komen vanuit hun onderzoek met de suggestie dat het oorzakelijk verband tussen *meaning* en dit positief emotioneel welbevinden twee richtingen kent: het vinden en ervaren van *meaning* kan positieve emoties oproepen, maar even goed kunnen positieve emoties aan de basis staan van *meaning* en er een aspect van zijn.⁵⁴ In welke richting dan ook, het blijkt dat positieve emoties in een belangrijke relatie tot de *global meaning* en zinbeleving kunnen staan. We komen met deze relatie op een belangrijk punt, dat later in hoofdstuk twee in een andere context aan de orde zal komen: de relatie tussen *meaning* (daar uitgedrukt met de term spiritualiteit), positieve emoties en veerkracht.

⁵¹ C. Park, 'Religious and spiritual aspects of meaning in the context of work life', in: P. Hill en B. Dik eds., *Psychology of religion and workplace spirituality* (Charlotte 2012) 25-42, aldaar 26. In het vervolg: C. Park, 'Religious and spiritual aspects of meaning in the context of work life' (2012).

⁵² L. King e.a., 'Positive affect and the experience of meaning in life', *Journal of Personality and Social Psychology* 90 (2006) 179-196, aldaar 179.

⁵³ C. Park, 'Making sense of the meaning literature' (2010) aldaar 258.

⁵⁴ L. King e.a., 'Positive affect and the experience of meaning in life', *Journal of Personality and Social Psychology* 90 (2006) 179-196, aldaar 179.

§ 3.1.4 *Global meaning en religie en spiritualiteit*

In hun publicatie van 1997 noemen Park en Folkman religie een vorm van *global meaning*.⁵⁵ Volgens hen kan religie opgevat worden als een meta-oriëntatiesysteem omdat het vaak op verschillende manieren in de overtuigingen van iemand aanwezig is en deze beïnvloedt.⁵⁶ Ze geven echter geen definitie van religie. In latere publicaties van Park wordt naast de term religie ook spiritualiteit gebruikt.

Het is de vraag wat onder spiritualiteit en religie, begrippen die in nauwe relatie tot elkaar staan, verstaan wordt in relatie tot betekenis en *meaning*. Dit is mede van belang omdat in het Engelse taalveld het begrip spiritualiteit geregeld gebruikt wordt in de betekenis van het Nederlandse begrip zingeving. In de Nederlandse setting wordt in de Beroepsstandaard voor de Geestelijk Verzorger in Zorginstellingen kort ingegaan op het verschil tussen spiritualiteit en zingeving. Hierin wordt gesteld dat spiritualiteit alle mogelijke (godsdienstige en andere levensbeschouwelijke) bronnen van inspiratie betreft en dat het sterk raakt aan zingeving en zinervaring. De verhouding tussen spiritualiteit en zingeving is volgens deze standaard afhankelijk van het individuele of collectieve referentiekader of levensbeschouwelijke context van iemand.⁵⁷ Cobbs geeft een brede beschrijving van spiritualiteit in de context van de mentale, persoonlijke en sociale wereld die iemand kan ervaren. Hij benoemt zes elementen van spiritualiteit: persoonlijke en sociale ervaringen, persoonlijke overtuigingen, waarden en doelen, sociale betrokkenheid, gedrag en de wijze van het kijken naar en reageren op het leven.⁵⁸ Hier zien we grote overeenkomsten met de *global meaning*, zoals de persoonlijke overtuigingen (*personal beliefs*), de waarden en doelen, waarbij het gedrag en de wijze van het kijken naar en reageren op het leven in verbinding lijkt te staan met de *situational meaning* en

⁵⁵ C. Park & S. Folkman, 'Meaning in the context of stress and coping' (1997) aldaar 121.

⁵⁶ Idem.

⁵⁷ Beroepsstandaard voor de geestelijk verzorger in zorginstellingen (VGZ 2002) aldaar 9.

⁵⁸ M. Cobb, C. Dowrick & M. Lloyd-Williams, 'Understanding spirituality: a synoptic view', *BMJ Supportive & Palliative Care* 2 (2012) 339-344, aldaar 340-342.

coping. Zingeving en spiritualiteit zijn zo, evenals de beroepsstandaard van de VGVZ aangeeft, nauw met elkaar verbonden.

Park geeft aan, dat ten aanzien van het onderscheid tussen religie en spiritualiteit nog geen theoretische consensus bestaat. Zij kiest voor de definities van Pargament en Zinnbauer, die spiritualiteit definiëren als een overkoepelend begrip: *'a personal search for the sacred'*. Religiositeit definiëren zij als *'a search for the sacred that unfolds within a traditional sacred context'*.⁵⁹ Spiritualiteit kan hiermee uitgedrukt worden door religiositeit, maar dat hoeft niet altijd zo te zijn. Park gebruikt de term spiritualiteit om een breder kader aan te duiden, terwijl religiositeit gebruikt wordt om aspecten aan te duiden die voortkomen uit een traditioneel religieuze context.⁶⁰

Voor veel mensen, zo stelt Park, zijn spiritualiteit en religiositeit kernelementen in het global meaning systeem en beïnvloeden ze hun global beliefs, global goals en het gevoel van levensbetekenis. Ten aanzien van de *global beliefs*, kunnen religiositeit en spiritualiteit verschillende invloeden uitoefenen. Religieuze tradities kunnen kernovertuigingen meegeven over bijvoorbeeld de controle over het eigen lot of de menselijke aard.⁶¹ Ook zijn volgens Park identiteit en eigenwaarde vaak sterk verbonden met iemands religiositeit, bijvoorbeeld als mensen zichzelf positief of negatief beoordelen over hun religieuze levenswijze, waarbij ze zich beroept op onderzoek van Keyes en Reitzes.⁶²

De *global goals* kunnen beïnvloed worden doordat religies overkoepelende levensdoelen aangeven, zoals bijvoorbeeld ethisch leven vanuit voorgeschreven waarden, het streven naar verlichting of het anderen met respect en compassie behandelen.⁶³ Zo heeft een politiemedewerker verteld, dat hij een bewuste keuze voor de politie gemaakt heeft omdat hij iets wil

⁵⁹ K. Pargament & B. Zinnbauer, 'Religiousness and spirituality', in: R. Paloutzian en C. Park eds. *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (New York 2005) 21-42, aldaar 35.

⁶⁰ C. Park, 'Meaning, spirituality and growth' (2012) aldaar 410.

⁶¹ J. Slattery & C. Park, 'Meaning making and spiritually-oriented interventions', in: J. Aten, M. McMinn en E. Worthington eds., *Spiritually oriented interventions for counselling and psychotherapy* (Washington DC 2011) 15-40, aldaar 16.

⁶² C. Keyes & D. Reitzes, 'The role of religious identity in the mental health of older working and retired adults', *Aging and Mental Health* 11 (2007) 434-443, aldaar 434.

⁶³ C. Park, 'Religious and spiritual aspects of meaning in the context of work life' (2012) aldaar 26.

bijdragen aan de leefbaarheid van de samenleving. Hierbij is zijn geloof een uitgangspunt; hij ziet het nastreven van een samenleving waarin iedereen tot zijn recht komt als een vorm van naastenliefde.⁶⁴

Op basis van bevindingen van M. Steger en P. Frazier stelt Park, dat het *subjectieve gevoel van levensbetekenis en levensrichting* het gevoel van verbinding met 'iets groter dan het zelf' betreffen, dat vaak beïnvloed wordt door religiositeit of spiritualiteit. Ook kan een gevoel van betekenis voortkomen uit iemands gevoel een juist spiritueel pad te volgen en daarvan te mogen leren.⁶⁵ Een politieadviseur zegt bijvoorbeeld dat wanneer hij geconfronteerd wordt met een traumatische ervaring, zoals het overlijden van een kind tijdens het werk, dat dan het besef van een hogere macht hem kan helpen om daarmee om te gaan. Hij gelooft dat dergelijke nare ervaringen bedoeld zijn om ervan te leren.⁶⁶

§ 3.1.5 Global meaning en cultuur

Bij het benoemen van de rol van waarden en overtuigingen in de *global meaning*, zoals Park doet, rijst de vraag naar de relatie van cultuur ten opzichte van de *global meaning*, omdat waarden en de daaruit voortvloeiende normen en overtuigingen onlosmakelijk verbonden zijn met cultuur. Hier gaat Park echter niet expliciet op in; ze stelt slechts (refererend aan onderzoek van Chun, Moos & Cronkite) 'dat cultuur de global meaning kan beïnvloeden'.⁶⁷ Bij nadere bestudering van de bevindingen van deze door Park aangehaalde theoretici blijkt dat de rol van cultuur veel sterker uitgedrukt kan worden dan slechts 'van invloed zijnde op'.

Cultuur wordt door hen namelijk gedefinieerd als een zeer complex, aan voortdurende verandering onderhevig *meaningsysteem*, dat van generatie op

⁶⁴ H. van Luijn, 'Het hogere in de zorg en bij de politie', in: G. van de Brink red., *De lage landen en het hogere. De betekenis van geestelijke beginselen in het moderne bestaan* (Amsterdam 2012) 353-393, aldaar 364. In het vervolg: H. van Luijn, 'Het hogere in de zorg en bij de politie' (2012).

⁶⁵ M. Steger & P. Frazier, 'Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being', *Journal of Counseling Psychology* 52 (2005) 574-582, aldaar 580.

⁶⁶ H. van Luijn, 'Het hogere in de zorg en bij de politie' (2012) aldaar 374.

⁶⁷ C. Park, 'Making sense of the meaning literature' (2010) aldaar 292.

generatie wordt doorgegeven, gedeeld en doorontwikkeld. Ze stellen dat cultuur als meaningssysteem de waarden, normen en overtuigingen omvat die mensen voorziet van voorschriften ten aanzien van het gedrag.⁶⁸ We zien hier een duidelijke lijn naar de *global meaning*; cultuur valt samen met de beschrijving van Park ten aanzien van de *global meaning* als een oriëntatiesysteem. Dan is cultuur niet alleen van invloed op de *global meaning* zoals Park stelt, maar is het de overkoepeling van *global meaning* en op te vatten als een systeem van zingeving. Dit sluit aan bij de visie van Van der Lans, wiens definitie van zingeving we in deze scriptie hanteren. Hij stelt dat mensen bij het zin geven aan allerlei situaties spontaan culturele modellen aanwenden zoals handelingsmodellen in de vorm van afspraken omtrent gedrag en duidingmodellen die het wereldbeeld vormgeven. De cultuur is hiermee volgens Van der Lans de belangrijkste zingevingbron, omdat zij het denken, de gevoelens en de waarden van mensen vorm geeft.⁶⁹ Van belang hierbij is, dat religies of andere levensbeschouwelijke systemen een onderdeel van de cultuur zijn,⁷⁰ waardoor ook religie, spiritualiteit en levensbeschouwing onderdeel kunnen zijn van de *global meaning*.

§ 3.2 Situational meaning

De *situational meaning* betreft volgens Park de betekenisgeving aan een potentieel stressvolle gebeurtenis die iemand mee maakt. Deze vorm van *meaning* omvat een voortdurende combinatie van processen en uitkomsten met de volgende aspecten: het toekennen van betekenis aan de gebeurtenis (*appraised meaning*), de bepaling van de discrepanties tussen de *appraised- en de global meaning*, *meaning making*, *meanings made* en aanpassing aan de gebeurtenis.⁷¹ Deze aspecten worden in de volgende subparagrafen nader behandeld.

⁶⁸ C. Chun, R. Moos & R. Cronkite, 'Culture: a fundamental context for the stress and coping paradigm' (2006) aldaar 31.

⁶⁹ J. van der Lans, 'Zingeving en zingevingfuncties van religie bij stress' (2006) aldaar 85.

⁷⁰ Idem.

⁷¹ C. Park, 'Making sense of the meaning literature' (2010) aldaar 258-259.

§ 3.2.1 De initial appraisal

De *initial appraisal* betreft de inschattingen van iemand omtrent de bedreiging en controleerbaarheid van de gebeurtenis, de eerste causale verklaringen (hoe kon het gebeuren) en implicaties voor de toekomst van het gebeurde.⁷² Lazarus en Folkman beschrijven dit als de *cognitive appraisal*: een proces van categoriseren van een confrontatie en de facetten daarvan in relatie tot de betekenis voor het eigen welzijn.⁷³ Ze onderscheiden hierin de *primary*- en de *secondary appraisal*. De *primary appraisal* heeft te maken met de beoordeling van de gebeurtenis op zich en de vraag wat er aan de hand is: “zit ik in moeilijkheden of niet en op welke manier? Wat staat er op het spel?” Hiermee vallen de *initial*- en de *primary appraisal* samen en zijn ze alleen in terminologie en niet in betekenis verschillend. De *secondary appraisal* betreft de eigen inschatting wat er in relatie tot de stressor gedaan moet (of kan) worden en gaat over het kiezen in mogelijke copingopties.⁷⁴

§ 3.2.2 De discrepantie tussen de initial appraisal en de global meaning

Na de eerste inschatting van de gebeurtenis bepaalt een persoon of die inschatting strookt met de eigen global meaning, of dat er sprake is van een discrepantie tussen de eerste inschatting en de global meaning. Het Meaning Making Model gaat er van uit, dat een gevoel van discrepantie stress veroorzaakt en dat dit vervolgens het proces van *meaning-making* pogingen in gang zet.⁷⁵ In de terminologie van Lazarus en Folkman betekent dit, dat indien men de gebeurtenis als stressvol inschat, de *secondary appraisal* in gang gezet wordt, die zich richt op wat er aan de situatie te doen is, als er al iets aan te doen zou zijn en betreft een evaluatieproces dat rekening houdt met beschikbare copingopties.⁷⁶

⁷² C. Park, ‘Making sense of the meaning literature’ (2010) aldaar 259.

⁷³ R. Lazarus & S. Folkman, *Stress, Appraisal and Coping* (New York 1984) 31.

⁷⁴ Ibidem, 31-35.

⁷⁵ C. Park, ‘Making sense of the meaning literature’ (2010) aldaar 259.

⁷⁶ R. Lazarus & S. Folkman, *Stress, Appraisal and Coping* (New York 1984) 31-35.

§ 3.2.3 *Het meaning-making proces*

Park stelt dat het bij *meaning-making* gaat om het proces waarin mensen zich inzetten voor het reduceren van de discrepantie tussen de *initial appraisal* en de *global meaning*. Het meaning-making proces verwijst hiermee naar copingprocessen waarin mensen zoeken naar betekenis en zinbeleving.⁷⁷ Park onderscheidt in het aanbod van copingtheorieën vier algemeen door verschillende theoretici erkende hoofdpunten in het meaning-making proces, die hier achtereenvolgens weergegeven worden: automatisch versus weloverwogen processen, assimilatie- versus accommodatieprocessen, begrijpen versus betekenis en tot slot de cognitieve versus emotionele verwerking.⁷⁸

Automatisch versus weloverwogen proces. Het proces van *meaning-making* oftewel coping kan zowel een automatisch, onbewust als een weloverwogen proces inhouden. Dit is opvallend gezien de behandelde definitie van coping door Lazarus en Folkman, die zich richten op een bewust en poginggericht proces. We zien hier, dat Park in de consensustheorie twee opvattingen naast elkaar laat bestaan: beide zijn door betreffende onderzoekers onderbouwd.

Automatisch, onbewuste copingprocessen kunnen een rol spelen in het verminderen van de discrepantie door bijvoorbeeld het vermijden van herinneringen aan de stressvolle gebeurtenis om zo de ingeschatte betekenis van het gebeurde in te passen in de *global meaning*.⁷⁹ Bewuste *meaning-making* (aansluitend bij de theorie van Lazarus en Folkman) betreft pogingen in het omgaan met een situatie door middel van betekenisgerelateerde strategieën: de zogenaamde *meaning-focused* coping, waarin de motivatie ligt om de discrepantie tussen de *global-* en *appraised meaning* die stress veroorzaakt, te verminderen. Ten aanzien van het onderscheid tussen automatische- en weloverwogen processen stellen Lazarus en Folkman, dat veel automatisch

⁷⁷ C. Park & S. Folkman, 'Meaning in the context of stress and coping' (1997) aldaar 122.

⁷⁸ C. Park, 'Making sense of the meaning literature' (2010) aldaar 259.

⁷⁹ Idem.

gedrag ooit in origine poginggericht is geweest, maar dat het door leerprocessen in het leven geautomatiseerd is geraakt.⁸⁰

Assimilatie versus accommodatie processen. Om de discrepantie tussen de *initial appraisal* en de *global meaning* op te lossen of te verminderen moet volgens Park of de *global-*, of de *situational meaning* veranderd worden. Dit gebeurt via de zogenaamde *reappraisals* in de vorm van assimilatie of accommodatie. Assimilatie houdt in, dat het meaning-makingproces resulteert in een verandering van de *situational meaning* (door heroverweging en verandering van de allereerste inschatting van de situatie) zodat deze wel overeenkomt met de *global meaning*. Accommodatie houdt in, dat de *global meaning* een verandering heeft ondergaan als resultaat van het meaning-makingproces.⁸¹ Zo kan het zijn dat iemand die altijd zeker was van de eigen controle over zijn leven, na een ernstige gebeurtenis meer overtuigd raakt van de kwetsbaarheid van het mens-zijn en dit als groei in wijsheid ervaart.⁸²

Begrijpen versus significantie. In het zoeken naar betekenis zijn volgens Park twee verschillende zoekwijzen te herkennen, waarbij ze refereert aan onderzoek van Janoff-Bulman en Frantz. De laatstgenoemde onderzoekers onderscheiden tussen het zoeken naar betekenis als het zoeken naar begrijpelijkheid van de situatie (*comprehensibility*) en het zoeken naar de speciale betekenis van het gebeurde (*significance*).⁸³ Het zoeken naar *meaning* als het begrijpen van de stressvolle situatie betreft pogingen om het gebeurde te laten passen in de *global meaning*; is het gebeurde coherent met de eigen overtuigingen, doelen en het subjectieve gevoel van levensbetekenis? Coherentie is hiermee van wezenlijk belang voor het kunnen begrijpen van de gebeurtenis. Het zoeken naar *meaning* als het betekenisvolle van de situatie,

⁸⁰ R. Lazarus & S. Folkman, *Stress, Appraisal and Coping* (New York 1984) 140.

⁸¹ C. Park & S. Folkman, 'Meaning in the context of stress and coping' (1997) aldaar 125.

⁸² C. Park, 'Meaning, spirituality and growth' (2012) aldaar 417.

⁸³ R. Janoff-Bulmann & C. Frantz, 'The impact of trauma on meaning: From meaningless world to meaningful life', in: M. Power & C. Brewin eds., *The transformation of meaning in psychological therapies: Integrating theory and practice* (Hoboken 1997) 91-106, aldaar 91.

betreft het bepalen van de waarde, kwaliteit of nut van het gebeurde.⁸⁴ Heeft de gebeurtenis op een bepaald vlak zin gehad, is een vraag die hierbij past.

Cognitieve versus emotionele verwerking. Binnen het meaning-makingproces is er een cognitieve- en emotionele aard van verwerken te onderscheiden. In het eerste geval ligt de nadruk op het herzien van overtuigingen en in het tweede geval ligt de nadruk op het ervaren en onderzoeken van de eigen emoties.⁸⁵ Lazarus en Folkman noemen op dit vlak twee functies van coping: allereerst *de problem-focused* coping, waarbij het gaat om het definiëren van het probleem, het bedenken van alternatieve oplossingen, afwegen van kosten en baten en het handelen hierin. Ten tweede de *emotion-focused* coping, waarbij het gaat om het reguleren van de emotionele reactie ten aanzien van het probleem. *Emotion-focused* coping verschijnt eerder bij een negatieve inschatting dat er niets aan de situatie te doen is, terwijl *problem-focused* coping eerder optreedt in het geval iemand mogelijkheden voor verandering van de situatie ziet.⁸⁶ Park geeft aan dat beide verwerkingsprocessen meer in nadruk, dan in essentiële onderliggende mechanismen verschillen en dat daarom ook wel de term 'cognitief-emotioneel proces' voorgesteld wordt.⁸⁷ Dit procesprincipe is ook terug te vinden in de definitie van zingeving van Van der Lans.

§ 3.2.4 *Meaning-made*

Het onderdeel *meanings-made* betreft volgens Park de resultaten of de veranderingen die voortkomen uit pogingen de discrepanties tussen de *appraised* en *global meaning* te reduceren, de *reappraisals*.⁸⁸ Een *reappraisal* kan zorgen dat een gebeurtenis een betekenis heeft gekregen. Dit laatste is

⁸⁴ R. Janoff-Bulman & C. Frantz, 'The impact of trauma on meaning: From meaningless world to meaningful life', in: M. Power & C. Brewin eds., *The transformation of meaning in psychological therapies: Integrating theory and practice* (1997) 91-106, aldaar 91.

⁸⁵ C. Park, 'Making sense of the meaning literature' (2010) aldaar 260.

⁸⁶ R. Lazarus & S. Folkman, *Stress, Appraisal and Coping* (New York 1984) 150-179.

⁸⁷ C. Park, 'Making sense of the meaning literature' (2010) aldaar 260.

⁸⁸ Idem.

volgens Davis en collegae het meest algemeen voorkomende resultaat van *meaning-making*, naast ook het accepteren van een stressvolle gebeurtenis.⁸⁹

Daarnaast wordt het vinden van een oorzakelijk verband ten opzichte van de gebeurtenis als een vorm van *meaning-made* gezien,⁹⁰ evenals het ervaren van persoonlijke groei of positieve levensveranderingen.⁹¹ Park stelt dat nog weinig onderzoek gericht is op de vraag of verandering van identiteit als een vorm van *meaning-made* gezien kan worden. Toch refereert ze aan voorlopige bevindingen uit onderzoek van J. Gillies en R. Neimeyer, die aangeven dat identiteitsverandering als een potentieel belangrijke uitkomst van *meaning-making* kan worden gezien. Dit zou dan een vorm van stressgerelateerde oftewel posttraumatische groei zijn.⁹² De al eerder genoemde processen van accommodatie (aanpassing van de global beliefs en global goals) en assimilatie (aanpassing van de waardering van de gebeurtenis aan de global meaning) kunnen, als ze resultaat te weeg brengen in de vorm van een *reappraisal*, als *meaning-made* gezien worden. Tot slot kan *meaning-made* voortkomen uit een hersteld of veranderd subjectief gevoel ten aanzien van de betekenis van het leven.⁹³

§ 3.2.5 *Meaning-made en aanpassing aan de stressvolle situatie*

Volgens de theorie van het Meaning-Making Model zou het hierboven beschreven proces van *meaning-making* leiden tot aanpassing aan de stressvolle gebeurtenis, als het leidt tot een uitkomst: de *meaning-made*. Dit betekent dat, totdat het copingproces resulteert in een uitkomst die de discrepantie

⁸⁹ C. Davis, S. Nolen-Hoeksema & J. Larson, 'Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning', *Journal of Personality and Social Psychology* 75 (1998) 561-574, aldaar 561.

⁹⁰ R. Janoff-Bulman & C. Frantz, 'The impact of trauma on meaning: From meaningless World to meaningful life', in: M. Power & C. Brewin eds., *The transformation of meaning in psychological therapies: Integrating theory and practice* (1997) 91-106.

⁹¹ C. Park & V. Helgeson, 'Growth following highly stressful life events: Current status and future directions' *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 74 (2006) 791-796.

⁹² J. Gillies & R. Neimeyer, 'Loss, grief and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement', *Journal of Constructivist Psychology* 19 (2006) 31-65, aldaar 37.

⁹³ R. Janoff-Bulman & C. Frantz, 'The impact of trauma on meaning: From meaningless World to meaningful life', in: M. Power & C. Brewin eds., *The transformation of meaning in psychological therapies: Integrating theory and practice* (1997) 91-106.

vermindert, *meaning-making* oftewel coping niet meteen tot een gewenste uitkomst hoeft te leiden en zelfs ook positief in relatie kan staan tot stress; het kan stress oproepen indien het (nog) niet leidt tot een positieve uitkomst. De consensustheorie veronderstelt dat *meaning-making* pogingen zullen afnemen als de *meaning-made* als resultaat verschijnt en zo kan pas na enige tijd de eventuele *meaning-made* gerelateerd worden aan aanpassing aan de stressvolle situatie.⁹⁴ Dit roept de vraag op *of* en eventueel *hoe* ‘enige tijd’ concreet uitgedrukt kan worden, omdat het anders een onmeetbaar aspect in het geheel zou zijn.

Aanhoudende copingpogingen die niet tot een uitkomst als *meaning-made* leiden, worden door Nolen-Hoeksema en Larson beschreven als een vorm van piekeren oftewel *ruminaton*, zoals Park in haar review aanhaalt.⁹⁵ *Rumination* betreft een chronisch focussen op negatieve denkbeelden en gevoelens ten aanzien van de stressvolle gebeurtenis. Echter, zonder een vorm van verandering in de *global-* of *situational meaning* en dat doet juist stress toenemen.⁹⁶ Hiermee wordt, aansluitend bij de definitie van zingeving van Van der Lans, rekening gehouden met twee mogelijke richtingen als uitkomst van het copingproces oftewel het meaning-makingproces.

Park geeft vervolgens ook aan, dat niet alle theoretici het eens zijn over het feit dat bewuste *meaning-making* essentieel is voor de aanpassing aan stressvolle gebeurtenissen.⁹⁷ Ze verwijst hier naar een onderzoek van Bonanno⁹⁸ over copingmechanismen bij rouw na de dood van een overleden dierbare ten aanzien van de aanpassing aan deze verlieservaring. Hieruit is gebleken, dat mensen die bewust geen pogingen tot *meaning-making* ondernemen tot hetzelfde resultaat komen als degenen die wel *bewust* tot het meaning-makingsproces overgaan, namelijk een slechte aanpassing aan de situatie van verlies. Tevens wordt vanuit dit onderzoek gesteld, dat pogingen tot *meaning-*

⁹⁴ C. Park, ‘Making sense of the meaning literature’ (2010) aldaar 261.

⁹⁵ Idem.

⁹⁶ S. Nolen-Hoeksema & J. Larson, *Coping with loss* (Erlbaum 1999) 21.

⁹⁷ C. Park, ‘Making sense of the meaning literature’ (2010) aldaar 261.

⁹⁸ G. Bonanno, A. Papa, K. Lalande, N. Zhang & J. Noll, ‘Grief processing and deliberate grief avoidance: A prospective comparison of bereaved spouses and parent in the United States and the People’s Republic of China’, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 73 (2005) 86-98, aldaar 88.

making een onproductief piekeren zouden zijn, die eerder stress dan een aanpassingsproces tot herstel weergeven. Het is de vraag wat deze uitkomsten betekenen voor het Meaning Making Model. Park geeft aan, dat veel onderzoek zoals dat van Bonanno op een heel specifiek vlak van stressvolle levensgebeurtenissen (in dit geval rouwverwerking) gericht is, terwijl haar model algemeen van aard is.⁹⁹ Het is niet duidelijk of de resultaten van Bonanno ook zouden gelden bij andere vormen van stressvolle situaties, zoals het betrokken zijn bij een schietincident of het getuige zijn van een ernstig ongeval. Ook is volgens Park niet gepoogd deze onderzoeken specifiek in het Meaning Making Model te integreren of ze te gebruiken om het model kritisch te evalueren.¹⁰⁰ Tevens is het de vraag of het gekozen tijdsbestek in het onderzoek van Bonanno zou gelden voor andere vormen van psychologische stress dan rouw; welke tijdsperiode ten aanzien van *meaning-making* geldt voor welk soort verlies? Met andere woorden: zijn de resultaten uit Bonanno's onderzoek zomaar te plakken op andere vormen van stressvolle situaties in relatie tot zingeving? Dit zijn wezenlijke vragen die de zeggingskracht van de resultaten van Bonanno ten opzichte van het Meaning Making Model relativeren.

In het bovenstaande is de *situational meaning* beschreven en zoals al in paragraaf 1.2 gesteld werd, kan deze vorm van *meaning* onder grote invloed van de *global meaning* staan. Religie en spiritualiteit zijn door Park en Folkman als voorbeeld van *global meaning* genoemd; hiermee is het interessant om te kijken of religie en spiritualiteit ook de *situational meaning* kunnen beïnvloeden.

§ 3.2.6 *Situational meaning en religie en spiritualiteit*

Volgens Park, die zich op het gebied van *meaning* en spiritualiteit beroept op bevindingen van Pargament, kunnen religiositeit en spiritualiteit de *situational meaning* sterk beïnvloeden in zowel het leven van alle dag als in tijden van

⁹⁹ C. Park, 'Making sense of the meaning literature'(2010) aldaar 262.

¹⁰⁰ Idem.

crisis.¹⁰¹ Ten aanzien van de cognitieve *appraisal* stelt Park aansluitend bij Pargament, dat spirituele overtuigingen als onderdeel van de *global meaning* meer positieve interpretaties van situaties kunnen geven, de blootstelling aan negatieve gevoelens kunnen minimaliseren en hiermee tegen (dagelijkse) stressoren kunnen beschermen.¹⁰² Echter, ze kunnen ook een negatief effect hebben in de vorm van negatieve religieuze coping. Dit is doorgaans een resultaat dat afhankelijk is van de individuele persoon en diens omstandigheden. Religieuze en spirituele coping zouden volgens Pargament meer effectief werken in situaties waarin men minder controle ervaart en waarin sprake is van existentiële aangelegenheden.¹⁰³

Het meaning-making proces kan, zoals eerder genoemd, gepaard gaan met een *reappraisal* van de betekenis van de gebeurtenis (assimilatie), of van de *global meaning* (accommodatie). Volgens Pargament zijn religieuze overtuigingen vrij stabiel. Hierdoor is er volgens hem bij mensen in het copingproces eerder sprake van het assimilatieproces, dan dat ze hun religieuze overtuigen veranderen als vorm van accommodatie.¹⁰⁴ Toch kan volgens Park de religieuze *global meaning* een zowel positieve als negatieve verandering ondergaan. Positieve veranderingen van de *spiritual beliefs*, als een uitkomst van *meaning-making*, worden beschouwd als stressgerelateerde groei.¹⁰⁵ Een voorbeeld hiervan is wanneer mensen na een stressvolle gebeurtenis een meer genuanceerd en rijker Godsbeeld ontwikkelen, of een sterkere toewijding aan levensdoelen en een dieper gevoel van levensbetekenis ervaren. Een negatieve verandering in de spirituele *global meaning* kan bijvoorbeeld betekenen, dat iemand in tegenstelling tot daarvoor, God beschouwt als koud en afstandelijk.¹⁰⁶ Zoals eerder beschreven, hoeft het meaning-making proces niet altijd tot *meaning-made* te leiden; er kan ook sprake zijn van piekeren (*ruminaton*). In het

¹⁰¹ K. Pargament, G. Ano & A. Wachholtz, 'The religious dimension of coping: advances in theory, research and practice', in: R. Paloutzian & C. Park eds., *The handbook of the psychology of religion and spirituality* (New York 2005) 479-495, aldaar 481.

¹⁰² K. Pargament, *The psychology of religion and coping* (1997) 53-54.

¹⁰³ Ibidem, 142.

¹⁰⁴ Ibidem, 190.

¹⁰⁵ C. Park, 'Religious and spiritual aspects of meaning in the context of work life' (2012) aldaar 31.

¹⁰⁶ Idem.

licht van spiritualiteit kan dit piekeren volgens Park vergeleken worden met een voortgaande spirituele strijd ten gevolge van de waargenomen discrepantie.¹⁰⁷

§ 3.2.7 *Situational meaning en cultuur*

Evenals ten aanzien van de *global meaning*, stelt Park dat ook de *situational meaning* beïnvloed kan worden door de cultuur, waarbij ze dezelfde theoretici Chun, Moos en Cronkite aanhaalt.¹⁰⁸ Ze gaat ook hier niet expliciet op cultuur in, terwijl de aangehaalde literatuur wel expliciet hierover is. Zo stellen Chun, Moos en Cronkite dat cultuur een betekenissysteem is dat door het geheel van stress- en copingsprocessen doorwerkt. Dit sluit aan bij wat eerder gesteld is: dat cultuur een systeem van zingeving vormt en overkoepelend is aan de *global meaning*. Als de *global meaning* sterke invloed heeft op de *situational meaning*, zoals aan bod is gekomen, dan heeft cultuur dus ook sterke invloed op de *situational meaning*. Chun en collegae stellen dat de culturele context van een persoon de individuele *appraisals* en de keuze voor copingsstrategieën kan beïnvloeden. Ook kan volgens hen de cultuur bijdragen aan het stellen van de doelen die iemand met de copingpogingen hoopt te bereiken. Belangrijk hierbij is dat cultuur volgens hen de toon kan zetten voor kenmerken van het sociale milieu van een persoon, en daarmee kan het de toon zetten voor dominante aspecten van het sociale klimaat. Cultuur verschaft vanuit deze sociale context acceptabele en normatieve manieren voor het ervaren en uitdrukken van verdriet en stress. Juist daarom is het volgens hen van belang om bij mentaal welbevinden als een uitkomst van processen (coping- en meaning-makingprocessen) altijd de culturele taaleigenheden en uitdrukkingen van stress te betrekken.¹⁰⁹

Ten aanzien van cultuur gaat het telkens om de wisselwerking tussen de persoon en het *omgevingsysteem*, waaronder volgens Chun en collegae ook het

¹⁰⁷ C. Park, 'Religious and spiritual aspects of meaning in the context of work life' (2012) aldaar 31.

¹⁰⁸ C. Park, 'Making sense of the meaning literature' (2010) aldaar 292.

¹⁰⁹ C. Chun, R. Moos & R. Cronkite, 'Culture: a fundamental context for the stress and coping paradigm' (2006) aldaar 31-44.

sociale klimaat van de werksetting valt.¹¹⁰ In het kader van deze scriptie is het dan ook van groot belang om ten aanzien van zingeving en veerkracht de rol van het sociale (werk)milieu van het politiewerkveld, als politiecultuur, mee te nemen. Om dit preciezer uit te drukken: het begrip cultuur is op te vatten als de overkoepelende culturele context van de samenleving en het sociale klimaat van de werksetting is op te vatten als een subcultuur. Lazarus en Folkman spreken in dit verband over het verschil tussen cultuur en sociale structuur. Bij dit laatste gaat het om meer gedetailleerde patronen van sociale relaties tussen mensen die binnen een sociaal systeem een bepaalde rol en plek innemen. Ze stellen dat binnen een subcultuur normatieve verwachtingspatronen ten aanzien van het menselijk gedrag een rol spelen; dit kan complexe verwachtingen opleggen aan de leden van de groep door de rollen die ze verwacht worden te spelen. Een normatief verwachtingspatroon binnen een subcultuur en dus ook binnen de politiecultuur kan bijdragen aan iemands gedachten, gevoelens en handelen.¹¹¹ Chun en collegae stellen het vanuit hun bevindingen zelfs nog scherper: het omgevingsstelsel bepaalt mede de druk en de eisen op individuele leden en dat kan volgens hen op zich kan al een voortdurende stressfactor zijn.¹¹² Voor de politie betekent dit, dat de eigen subcultuur van het werkveld een druk op de individuele politiemedewerkers kan leggen.

Zoals uit de vorige hoofdstukken naar voren is gekomen, komen gedachten, gevoelens en handelen voort uit iemands *global meaning*. De *global meaning* staat in directe relatie tot de (sub)cultuur waarin iemand leeft en deze cultuur bepaalt mede de inschatting van stressvolle situaties en de aard van het daarop volgend copingproces. Chun en collegae stellen dat het stress en copingproces ook de cultuur kan veranderen; er bestaat volgens hen een wisselwerking tussen beide.¹¹³ Dit inzicht kan van groot belang zijn, zoals in hoofdstuk drie nog verder aan de orde zal komen. Vanuit zowel de theorie van Lazarus en Folkman en die van Chun en collegae, is een verbinding te maken naar

¹¹⁰ C. Chun, R. Moos & R. Cronkite, 'Culture: a fundamental context for the stress and coping paradigm' (2006) aldaar 29-31.

¹¹¹ R. Lazarus & S. Folkman, *Stress, appraisal and coping*, (New York 1984) 228.

¹¹² C. Chun, R. Moos & R. Cronkite, 'Culture: a fundamental context for the stress and coping paradigm' (2006) aldaar 33.

¹¹³ *Ibidem*, 31.

de politieorganisatie. De politieorganisatie kan vanuit de hier genoemde inzichten als een subcultuur oftewel een sociaal systeem binnen de algemeen heersende cultuur in de samenleving gezien worden. In hoofdstuk drie van deze scriptie wordt hier specifiek op ingegaan, al waar de subcultuur van het politieveld aangeduid zal worden met de term politiecultuur.

§ 3.3 Kanttekeningen bij het Meaning Making Model

Park geeft aan, dat voor enkele aspecten van het Meaning Making Model nog verder onderzoek wenselijk zou zijn.¹¹⁴ Zo stelt ze, dat sommige types van *global meaning* protectief zijn en andere types mensen juist kwetsbaar maken voor het ervaren van bedreiging en stress. Zo kan bijvoorbeeld de overtuiging van iemand dat goede mensen nare en oneerlijke dingen kunnen overkomen beschermend tegen stress zijn. Dit inzicht vraagt volgens Park om verder onderzoek, want zoals ze stelt: “Als inhouden van de *global meaning* een buffer vormen tegen stress en daarmee het proces van assimilatie mogelijk maken in plaats van het complexere proces van accommodatie, dan betekent dit dat de *global meaning* een sleutelfunctie vervult tot veerkracht.”¹¹⁵ Hier verschijnt een relatie tussen zingeving vanuit het Meaning Making Model en veerkracht. Dit is een wezenlijk punt, dat in hoofdstuk twee uitgebreid aan de orde zal komen ten aanzien van de vraag hoe zingeving en veerkracht zich tot elkaar verhouden.

Hoewel er volgens Park consensus bestaat over het belang van een breed concept van de term *global meaning*, is er nog geen overeenstemming over wat breed genoeg is. Park stelt dat nader onderzoek wenselijk is om kernaspecten van *global meaning* vast te stellen, waarvan beschadiging het meest lijkt te leiden tot stress, dat vervolgens het proces van *meaning-making* in gang zet.¹¹⁶ Daarnaast bestaat er volgens Park ruime wetenschappelijke onderbouwing dat *meaning-making* (coping) een algemene ervaring na een stressvolle gebeurtenis is, dat dit vaak nog lang doorwerkt en dat het een dynamisch proces is dat zich

¹¹⁴ C. Park, ‘Making sense of the meaning literature’ (2010) aldaar 290-291.

¹¹⁵ Ibidem, 292.

¹¹⁶ Ibidem, 272.

over de tijd ontwikkelt. Het blijkt volgens haar echter dat in onderzoeken de tijdsperiode vaak niet gespecificeerd is of dat men slechts een klein gedeelte van een periode onderzocht.¹¹⁷ Dit maakt het juist moeilijk om het verschil tussen *meaning-making* pogingen die leiden tot *meanings made* en pogingen die blijven hangen in piekeren (*ruminaton*) aan te duiden.¹¹⁸

Tevens is volgens Park de mate waarin copingpogingen leiden tot zinbeleving niet duidelijk, ook door methodologische beperkingen.¹¹⁹ Beide punten sluiten aan bij de al genoemde vragen ten aanzien van de implicatie van het onderzoek van Bonanno op het Meaning Making Model. Tot slot stelt Park dat een verdere en meer verfijnde analyse in onderzoek naar de soorten van *meaning-making* zinnig zal zijn om de effecten van meaning-making pogingen ten aanzien van aanpassing aan stressvolle gebeurtenissen beter te differentiëren. De kwaliteit van de meaning-making pogingen is minstens zo belangrijk als de kwantiteit van de pogingen.¹²⁰ Zo is er volgens haar vanuit onderzoek van Watkins onderbouwing dat *meaning-making* en *meanings made* met betrekking tot schaamte en negatieve (zelf)evaluaties tot slechtere uitkomsten leiden dan niet-oordelende reflecties.¹²¹

§ 4 CONCLUSIE

Centraal in dit hoofdstuk staat de vraag wat een breed gedragen conceptuele invulling van zingeving in de context van coping bij stressvolle gebeurtenissen is. Het hier behandelde concept van zingeving is een uit meerdere delen bestaand proces, dat samen een geheel vormt. Het uitgangpunt van dit proces bestaat uit een tweedeling ten aanzien van betekenis, *meaning*. De *global meaning* is op te vatten als een cognitief raamwerk en een oriëntatiesysteem over de wereld, het zelf en het zelf in de wereld, levensdoelen en een subjectief gevoel van levensbetekenis. Dit oriëntatiesysteem wordt gevormd en ondersteund door de

¹¹⁷ C. Park, 'Making sense of the meaning literature' (2010) aldaar 262.

¹¹⁸ Ibidem, 291.

¹¹⁹ Idem.

¹²⁰ Ibidem, 290.

¹²¹ E. Watkins, 'Constructive and unconstructive repetitive thought', *Psychological Bulletin* 134 (2008) 163-206, aldaar 195.

cultuur als betekenisstelsel, waarvan ook religie en spiritualiteit onderdeelen zijn. Wezenlijke aspecten van *global meaning* zijn waarden, controle, eigenwaarde, coherentie, verbondenheid in sociale relaties en positieve emoties. De *global meaning* kan inhouden bevatten die iemand kwetsbaarder maken voor een gevoel van discrepantie ten aanzien van een gebeurtenis, maar het kan ook inhouden hebben die juist beschermend, protectief kunnen zijn en die als een buffer tegen stress kunnen dienen.

De *situational meaning* betreft de betekenis die iemand geeft aan een specifieke gebeurtenis. Als de toegekende betekenis niet strookt met de eigen *global meaning* ontstaat er stress en gaat de persoon over tot een proces van herbeoordeling van het gebeurde: het copingproces. Het copingproces kan resulteren in zinbeleving, de *meaning-made* die zowel positief als negatief kan zijn of in gevoelens van zinloosheid, die vorm kunnen krijgen in een doorgaand proces van piekeren (*ruminaton*). In geval iemand wel een positieve zinbeleving ervaart door bijvoorbeeld het accommodatie- of assimilatieproces, dan draagt dit bij aan een succesvolle aanpassing aan de stressvolle situatie, waardoor de persoon minder of geen stress meer ervaart en er een psychisch welbevinden op kan treden.

Cultuur, als in zichzelf een zingevingsstelsel zijnde, blijkt een overkoepelende factor van de *global meaning* te zijn en een wezenlijk beïnvloedende factor van de *situational meaning*; de waardering van een gebeurtenis, de copingstrategieën en daarmee van de uitkomst van het copingproces. Of iemand iets als stress ervaart en hoe iemand er vervolgens mee omgaat, wordt hiermee mede bepaald door de eigen culturele achtergrond en de culturele (sub)context waarin iemand leeft.

Zoals we in de inleiding van deze scriptie konden lezen, heeft veerkracht te maken met een positieve aanpassing aan een stressvolle situatie. In de hier beschreven visie op zingeving in de context van stressvolle gebeurtenissen komen raakvlakken met veerkracht naar de oppervlakte, daar waar het gaat om een elementen uit het zingevingsproces die een buffer vormen tegen stress en daar waar sprake is van een positieve aanpassing aan een aanvankelijk

stressvolle situatie. Dit betreffen echter voorlopige raakvlakken en het is de vraag hoe de begrippen zingeving en veerkracht zich vanuit een gerichte focus tot elkaar verhouden. Het volgende hoofdstuk zal hier verder op in gaan.

2 | De verhouding tussen de concepten zingeving en veerkracht

Dit hoofdstuk houdt zich bezig met de vraag hoe de concepten zingeving en veerkracht zich tot elkaar verhouden. In het vorige hoofdstuk over zingeving in de context van stress en coping zijn al enkele raakvlakken met veerkracht naar voren gekomen. Het is de vraag of beide processen hetzelfde zijn en geheel samenvallen, of dat er een andere verhouding aantoonbaar is. Dit zal bijdragen aan een accurate beantwoording van de hoofdvraag van deze scriptie.

Allereerst behandelt dit hoofdstuk in § 1 de definitie van veerkracht en de implicaties van deze definitie op drie verschillende punten, waarna vier basisprincipes van veerkracht behandeld worden. Hierbij worden mogelijke verbanden met zingeving aan de orde gesteld. In § 2 worden de psychosociale factoren van veerkracht behandeld om eventuele verbanden met het psychosociale proces van zingeving nader te onderzoeken, dat in vijf subparagrafen vorm zal krijgen. Tot slot wordt in § 3 in vorm van de conclusie een antwoord gegeven over de verhouding tussen de begrippen zingeving en veerkracht.

§ 1 VEERKRACHT

§ 1.1 Inleiding en definitie

Veerkracht is in het laatste decennium steeds vaker thema van onderzoek geworden in zowel de sociale- en gedragswetenschappen als in de medische wetenschap.¹²² Het begrip is volgens Reich en collegae door de tijd heen op verschillende manieren gedefinieerd. Vroeger werd het concept veerkracht vooral ingevuld als de afwezigheid van ziekte, ook wel het *'disease model'* genoemd. Het huidige veerkrachtparadigma gaat volgens hen uit van gezonde

¹²² B. Smith e.a., 'Spirituality, resilience and positive emotions', in: L. Miller ed., *The Oxford handbook of psychology and spirituality* (Oxford 2012) 437 – 454, aldaar 438.

reacties ten aanzien van een plotselinge of voortdurende stressvolle gebeurtenis. Het gaat om een dynamisch, op zichzelf staand proces van succesvolle aanpassing, onafhankelijk van ziekteaspecten.¹²³ In dit nieuwe paradigma met de focus op positieve en gezonde reacties, bestaan nog verschillende definiëringen van veerkracht die zich in nuance onderscheiden.

De meest oorspronkelijke en basale definitie, die afgeleid is van de letterlijke betekenis van het woord *'resilience'* is: de mogelijkheid tot het terugspringen of herstellen na stress. Het Engelse *'resile'* betekent terugspringen, van *'re'* als terug en *'salire'* als springen.¹²⁴ De Nederlandse term hiervoor is veerkracht. Tegelijkertijd wordt het in het werkveld van de Nederlandse politie met de term weerbaarheid vertaald. Dit onderscheid in vertaling tussen veerkracht en weerbaarheid wordt in hoofdstuk drie nog nader onder de aandacht gebracht. Het zojuist genoemde *re – salire*, het terugveren na een stressvolle gebeurtenis, wordt niet genoemd in de definitie van resilience van Bonanno. Hij definieert *resilience* als: 'De mogelijkheid van volwassenen om, in confrontatie met stressvolle levensgebeurtenissen, een relatief stabiel niveau van psychologische en lichamelijke gezondheid te handhaven, naast het aanwezige vermogen tot positieve ervaringen en positieve emoties'.¹²⁵ In deze definitie is geen sprake van een 'terug veren' naar-, maar van het handhaven van een redelijk niveau van welzijn. Reich en collegae zien vanuit breed onderzoek twee dominante thema's ten aanzien van het begrip *resilience* telkens terugkeren. Deze thema's zijn *recovery* (herstel) en *sustainability* (handhaving), die ze geïntegreerd hebben in één definitie van veerkracht.¹²⁶ Deze definitie, die ook verder in deze scriptie de leidraad zal zijn, luidt: *Resilience is an outcome of successful adaptation to adversity, and is revealed by sustainability, recovery, or both.*¹²⁷

¹²³ J. Reich, A. Zautra & J. Hall, 'Preface', in: J. Reich, A. Zautra & J. Hall eds., *Handbook of adult resilience* (New York 2010) xi-xv, aldaar xii-xiii. In het vervolg: *Handbook of adult resilience* (2010).

¹²⁴ M. Agnes ed., *Webster's new college dictionary* (Cleveland 2005).

¹²⁵ G. Bonanno & A. Mancini, 'Resilience in the face of potential trauma: clinical practises and illustrations', *Journal of clinical Psychology: In Session* 62 (2006) 971-985, aldaar 971.

¹²⁶ J. Reich, A. Zautra & J. Hall, 'Preface', in: *Handbook of adult resilience* (2010) xi-xv, aldaar xi.

¹²⁷ A. Zautra, J. Hall & K. Murray, 'Resilience. A new definition of health for people and communities', in: *Handbook of adult resilience* (2010) 3-29, aldaar 9.

§ 1.2 Implicaties van de definitie

§ 1.2.1 Procesbenadering

Met de gepresenteerde definitie wordt de keuze gemaakt om *resilience* als een proces te zien, waarvan de uitkomst een succesvolle aanpassing is. Dit staat volgens Zautra en collegae in tegenstelling tot de mogelijkheid om *resilience* enkel op te vatten als een karaktertrek. *Resilience* opvatten als een karaktereigenschap zou volgens hen veronderstellen dat door intrinsiek aanwezige eigenschappen een persoon veerkrachtig is. Het begrip karaktereigenschap geeft een statisch geheel aan, alsof het onveranderbaar is en niet onderhevig aan dynamische processen.¹²⁸ De definitie in deze scriptie geeft volgens Reich en collegae een open procesbenadering aan veerkracht. Dat gaat gepaard met intrinsieke vermogens en krachten van een persoon en diens externe bronnen zoals bijvoorbeeld een goede familieband.¹²⁹ Als de focus op veerkracht de uitkomsten van een proces betreft, dan vervalt volgens Reich een directe benadering van het karaktereigenschap denken, al spelen karaktertrekken wel mee in het proces van *resilience*. Karaktertrekken, zoals hij stelt, zijn mee verweven in het geheel; ze zijn een onderdeel van een groter, meer geïntegreerd beeld van veerkracht vanuit een procesperspectief.¹³⁰ Er zijn onderzoekers zoals Zimmerman en Brenner, die in terminologie het onderscheid maken tussen veerkracht als uitkomst van een proces met de Engelse term *resilience* of als karaktereigenschap met de term *resiliency*.¹³¹

De procesbenadering van veerkracht sluit aan bij de procesbenadering van zingeving uit het eerste hoofdstuk. Hier werd coping, als onderdeel van het Meaning Making Model, ook vanuit een procesbenadering bekeken en niet alleen als een statische karaktertrek. Ook ten aanzien van coping stellen Lazarus en Folkman in hoofdstuk één, dat ondanks de benadering van coping als proces,

¹²⁸ A. Zautra, J. Hall & K. Murray, 'Resilience. A new definition of health for people and communities', in: *Handbook of adult resilience* (2010) 3-29, aldaar 4.

¹²⁹ J. Reich, A. Zautra & J. Hall, 'Preface', in: *Handbook of adult resilience* (2010) xi-xv, aldaar xiii-xiv.

¹³⁰ Ibidem, aldaar xiv.

¹³¹ M. Zimmerman & A. Brenner, 'Resilience in adolescence. Overcoming neighborhood disadvantage', in: *Handbook of adult resilience* (2010) 283-308, aldaar 283.

karaktoreigenschappen van een persoon altijd wel meespelen en niet geheel uit te sluiten zijn, omdat de *appraisal* van een situatie iets van subjectiviteit in zich draagt; een stressreactie van iemand is nooit objectief te voorspellen. Zo lijkt dat ook ten aanzien van veerkracht opgevat te kunnen worden, zoals hierboven beschreven is.

§ 1.2.2 Twee gelijkwaardige vormen van veerkracht: herstel en handhaving

Een andere implicatie van de gekozen definitie betreft volgens Zautra en collegae het onderscheid tussen twee gelijkwaardige vormen van veerkracht: *recovery* en *sustainability*.¹³² *Recovery* betreft volgens hen het *natuurlijke* vermogen van de mens om ten opzichte van een stressvolle gebeurtenis te herstellen en soms zelf het verbeteren van de eigen aanpassingsmogelijkheden. Homeostatis is hierbij het basisprincipe: het door automatische processen terugkeren naar een voorgaand, eerder toestandsniveau. Kernbegrippen die volgens hen hierbij passen zijn snelheid en grondigheid van herstel.¹³³ Een voorbeeld van *recovery* ten aanzien van mentaal welbevinden is bijvoorbeeld het tijdsbestek waarin iemand met depressiviteitklachten terugkeert naar het pre-stress niveau van depressieve gevoelens. Zautra geeft aan, dat *recovery* kan betekenen dat er blijvende emotionele littekens zijn, maar dat het niveau van het gevoel van welzijn voor de persoon toch groot genoeg is. Ook is *recovery* volgens hem en zijn collegae een universeel gegeven, hoewel niet ieder mens ten aanzien van dezelfde gebeurtenis op dezelfde manier zal reageren; mensen verschillen in hun innerlijk kracht en flexibiliteit.¹³⁴ Hieruit blijkt dat karaktereigenschappen meespelen in de benadering van veerkracht als proces. Vanwege het automatische proceskarakter van *recovery* heeft deze vorm van veerkracht overeenkomst met de in hoofdstuk één vermelde automatische

¹³² A. J. Zautra, J.S. Hall & K. E. Murray, 'Resilience. A new definition of health for people and communities', in: *Handbook of adult resilience* (2010) 3-29, aldaar 4.

¹³³ Ibidem 4-11.

¹³⁴ Ibidem, 5.

coping; naast de weloverwogen coping is automatische coping een mogelijk onderdeel van het meaning-makingproces.

Sustainability (handhaving/duurzaamheid) betreft volgens Zautra, Hall en Murray iemands vermogen om door te gaan in confrontatie met tegenslag en stressvolle gebeurtenissen. Het betreft de vraag hoe iemand een gevoel van welzijn behoudt in een stressvolle en uitdagende omgeving of gebeurtenis. Hiermee is het volgens hen niet hetzelfde als overleven; het gaat om de mate van stress die iemand kan verdragen zonder dat er een fundamentele verandering optreedt in het vermogen om levensdoelen na te streven die het leven betekenis geven.¹³⁵ Een voorbeeld van *sustainability* is het behouden van energie en toewijding aan waardevolle aspecten van het eigen leven tijdens stressvolle situaties of gebeurtenissen. Hier blijkt de definitie van veerkracht van Bonanno, opgevat als *sustainability*, op deze wijze een plaats te hebben in de definitie van veerkracht van Reich en collegae en daarmee binnen de gehanteerde definitie van veerkracht in deze scriptie.

Sustainability betreft geen automatische respons zoals bij *recovery* het geval is, maar gaat over het menselijk vermogen tot inschatting, plannen en doelgerichte actie. Hierbij spelen 'het zich bewust zijn' en 'keuze' een belangrijke rol in het ontwikkelen van ondersteunende waarden en doelen. Hiermee heeft volgens Zautra en collegae *sustainability* vooral te maken met de existentiële laag van het menselijk bestaan. Het gaat over vragen als 'hoe wil ik leven? Wat wil ik bereiken? Naar welke innerlijke stem luister ik doorgaans? Hoewel het gaat om de existentiële laag in keuzen en waarden, is het volgens Zautra verbazingwekkend hoe weinig tijd mensen in het algemeen aan het overdenken hiervan besteden. *Sustainability* blijft volgens hem een leeg gegeven, totdat iemand zich bewust is van een persoonlijke bedoeling met het leven, die het leven betekenis geeft dat boven overleven en herstel uitstijgt.¹³⁶

Hier verschijnt een overeenkomst met de *global meaning* uit het Meaning Making Model uit hoofdstuk één; *sustainability* lijkt alles te maken te hebben

¹³⁵ A. Zautra, J. Hall & K. Murray, 'Resilience. A new definition of health for people and communities', in: *Handbook of adult resilience* (2010) 3-29, aldaar 6-7.

¹³⁶ *Ibidem*, 8.

met de inhoud van de *global meaning* van een persoon: met de overtuigingen, doelen en het gevoel van betekenis. Iemand zou zich echter wel van de eigen *global meaning* bewust moeten zijn, want zonder een gevoel of besef van doel heeft iemand geen doel om aan vast te houden. Zonder besef van de eigen waarden is er volgens Zautra en collegae bij positieve ervaringen weinig plaats voor bewuste betekenisgeving en bijbehorende emoties. Bewuste aandacht is volgens hen hiermee een voorwaarde voor de *sustainability* processen.¹³⁷ Het zich bewust worden of het zich bewust zijn van de eigen *global meaning* en het vestigen van de aandacht hierop is vanuit dit perspectief van groot belang voor veerkracht in de vorm van *sustainability*.

§ 1.2.3 Tweesporige structuur van kracht en kwetsbaarheid

Volgens Bernston, Caccioppo en Gardner kan er ten aanzien van veerkracht een onderscheid gemaakt worden in twee fundamenteel verschillende motivatieprocessen die bij iemand naast elkaar kunnen bestaan: enerzijds de behoefte zichzelf te beschermen en verdedigen tegen stress, dat in relatie staat tot *kwetsbaarheid*. Anderzijds de behoefte om tijdens stressvolle situaties toch de eigen positieve doelen verder na te streven, dat in relatie staat tot *kracht*.¹³⁸ Hiermee zijn kracht en kwetsbaarheid twee onafhankelijke motivatieaspecten van veerkracht; ze kunnen naast elkaar bestaan, waarmee kracht dus niet de afwezigheid van kwetsbaarheid betekent en andersom, dat zoals later zal blijken in het politieveld van belang kan zijn, dat kwetsbaarheid niet de afwezigheid van kracht betekent. Volgens Zautra en collegae is dit onderscheid in motivatie tussen beschermen van de kwetsbaarheid en doorgaan en verder streven als kracht een tweesporige zingevingstructuur op het gebied van het denken, voelen en handelen.¹³⁹

¹³⁷ A. Zautra, J. Hall & K. Murray, 'Resilience. A new definition of health for people and communities', in: *Handbook of adult resilience* (2010) 3-29, aldaar 8.

¹³⁸ G. Bernston, J. Caccioppo & W. Gardner, 'The affect system has parallel and integrative processing components: Form follows function', *Journal of Personality and Social Psychology* 76 (1999) 839-855, aldaar 841.

¹³⁹ A. Zautra, J. Hall & K. Murray, 'Resilience. A new definition of health for people and communities', in: *Handbook of adult resilience* (2010) 3-29, aldaar 10.

Het aspect kwetsbaarheid sluit aan bij bevindingen van Park uit het eerste hoofdstuk over zingeving, waar ze stelt dat er inhouden zijn van *global meaning* die beschermend kunnen werken tegen stress en dat er inhouden zijn die iemand juist kwetsbaar kunnen maken tot het ervaren van stress, waarbij deze inhouden van de *global meaning* de *situational meaning* beïnvloeden.¹⁴⁰ Tevens zien we hier in relatie tot de aspecten kwetsbaarheid en kracht een verband met de door Park onderscheidde twee vormen van *meaning*: de *global-* en de *situational meaning*. De *global meaning* kan voorzien in beschermende zingevingbronnen, waarmee het bijdraagt aan de *sustainability*. De *situational meaning* - met de *appraisal* en het copingproces - kan als veerkracht in de vorm van *sustainability* met de eigenschappen van inschatten, plannen en doelgerichte actie bijdragen aan herstel, mist de kwaliteit van coping (zoals we later in dit hoofdstuk en het volgende hoofdstuk nog zullen tegenkomen) bijdraagt aan een positieve aanpassing aan de stressvolle situatie.

§ 1.3 Vier basisprincipes van veerkracht en de relatie naar zingeving

Vanuit de sociale wetenschappen zijn drie basisprincipes van menselijke veerkracht in confrontatie met stressoren vastgesteld: controle, coherentie en verbondenheid (*connectednes*). Dit worden ook wel 'de drie C's' genoemd.¹⁴¹ Zautra, Hall en Murray onderkennen deze drie punten en vullen er cultuur als vierde basisprincipe aan toe. Volgens hen draagt - naast de innerlijke aspecten van een persoon - ook cultuur als het groter geheel van de sociale context bij aan veerkracht.¹⁴²

Het gevoel van controle als eerste basisaspect van veerkracht betreft volgens Reich de bevinding dat mensen het nodig hebben om te geloven dat ze controle over hun leven hebben. Hij stelt, dat mensen die een hogere mate van controle over hun leven ervaren, een hogere mate aan levenstevredenheid en

¹⁴⁰ Hoofdstuk 1 van deze scriptie, § 3.3.

¹⁴¹ J. Reich, 'Three psychological principles of resilience in natural disasters', *Disaster prevention and management: An international Journal* 15 (2006) 793-798, aldaar 794. In het vervolg: J. Reich, 'Three psychological principles of resilience in natural disasters' (2006).

¹⁴² A. Zautra, J. Hall & K. Murray, 'Resilience. A new definition of health for people and communities', in: *Handbook of adult resilience* (2010) 3-29, aldaar 20.

voldoening in waarden blijken te ondervinden. Deze controle staat volgens hem ook in relatie tot de eigen gestelde levensdoelen; mensen hebben de behoefte om te geloven dat ze het bereiken hiervan zelf in de hand hebben.¹⁴³ Uit onderzoek onder veteranen na een militaire missie is volgens L. Schok en collegae gebleken, dat het geloof in persoonlijke controle een voordeel is om na het meemaken van dreigende gebeurtenissen een gevoel van regie en beheersing over het eigen leven terug te kunnen winnen. Ook stelden zij vast, dat een ervaren gevoel van controle bijdraagt aan een verminderd gevoel van dreiging, minder posttraumatische stressreacties en een verminderde behoefte aan *meaning-making*.¹⁴⁴ Dit laatste zou kunnen betekenen, dat een gevoel van controle er voor zorgt, dat men minder snel behoefte heeft aan het begrijpen van de gebeurtenis. Volgens Reich is het daarom van groot belang om, ten gunste van ervaren controle en de menselijke veerkracht, mensen na het ervaren van een heftige gebeurtenis in staat te stellen tot het maken van eigen doelen en beslissingen, om zo hun eigen leven weer leiding te kunnen geven.¹⁴⁵ In hoofdstuk één is gebleken, dat het gevoel van controle een inhoud van de *global meaning* is, dat mensen het gevoel geeft grip op het eigen leven te hebben. Hiermee is controle zowel een aspect van zingeving uit het *Meaning Making Model* als een basisaspect van veerkracht.

Het tweede basisaspect van veerkracht, het gevoel van coherentie, heeft volgens Reich betrekking op de behoefte van mensen dat ze na een stressvolle ervaring antwoorden willen hebben, het gaat om de drang te willen 'weten' en de wens om onzekerheid weg te nemen.¹⁴⁶ Zo kan een politieagent na een ongeval willen weten of er goede nazorg is, of de familie van het slachtoffer op de hoogte is gebracht en hoe het heeft kunnen gebeuren. Het is daarom van belang om onzekerheden te verminderen door de betroffene persoon in informatie, kennis en begrip rond de situatie te voorzien. Onzekerheid en 'het niet begrijpen' ondermijnt volgens Reich veerkracht en is daarmee een gevaar

¹⁴³ J. Reich, 'Three psychological principles of resilience in natural disasters' (2006) aldaar 794-796.

¹⁴⁴ L. Schok, R. Kleber & J. Lensvelt-Mulders, 'A model of resilience and meaning after military deployment: personal resources in making sense of war and peacekeeping experiences', *Aging and mental health* 14(2010) 328-338, aldaar 329.

¹⁴⁵ J. Reich, 'Three psychological principles of resilience in natural disasters' (2006) aldaar 794-796.

¹⁴⁶ Idem.

voor succesvolle aanpassing aan de situatie.¹⁴⁷ Coherentie verschijnt in hoofdstuk één als een inhoud van de *global meaning* en als betekenis in de vorm van 'het zoeken naar begrijpelijkheid' in het *meaning-making*- oftewel copingproces. Het gevoel van begrijpelijkheid van een situatie is naast een wezenlijk aspect van het *Meaning Making Model* dus ook een basisaspect van veerkracht.

Het gevoel van sociale verbondenheid als derde basisaspect van veerkracht gaat volgens Reich over de mens als een sociaal wezen dat in sociale verbanden leeft. Sociale ondersteuning, waarvan emotionele ondersteuning een onderdeel is, speelt een belangrijke rol in moeilijke situaties, omdat het stress kan verminderen of als buffer tegen stress kan dienen. Als iemand na het ervaren van een stressvolle gebeurtenis geen sociaal netwerk om zich heen heeft, kan dat door het gevoel 'er alleen voor te staan' stressverhogend werken.¹⁴⁸ Om dit met termen van eerder genoemde bevindingen uit te drukken: een onvoldoende sociaal netwerk is een kwetsbaarheidfactor voor de ervaring van stress. Het gevoel van voldoende sociale verbondenheid staat daarmee als beschermende factor in directe relatie tot individuele veerkracht. Ook een gemeenschap van mensen kan volgens Reich veerkrachtig zijn als er sprake is van een sterke onderlinge verbondenheid.¹⁴⁹ Sociale verbondenheid, zoals relaties met dierbare anderen of mensen uit de omgeving van een persoon is een belangrijk aspect in de zingevingtheorie uit hoofdstuk één, dat zowel in de *global*- als in de *situational meaning* bij coping een plaats inneemt. Als sociale verbondenheid aanwezig is in het leven van een persoon, dan is het zowel een factor van zingeving als een factor van veerkracht.

Cultuur als vierde en laatste basisprincipe van veerkracht bestaat volgens Castro en Murray, vanuit het veerkrachtperspectief, uit een collectief systeem van overtuigingen, waarden, verwachtingen en normen in een groep, die worden doorgegeven van ouders op kinderen en het omvat richtlijnen voor het oplossen

¹⁴⁷ J. Reich, 'Three psychological principles of resilience in natural disasters' (2006) aldaar 794-796.

¹⁴⁸ Ibidem, 795-797.

¹⁴⁹ Idem.

van problemen die bruikbaar zijn voor coping, aanpassing en overleving.¹⁵⁰ De relevantie van cultuur ten opzichte van veerkracht is volgens M. Ungar dat cultuur door beschikbare en toegankelijke waarden en overtuigingen bronnen biedt die een positieve aanpassing aan de stressvolle situatie mogelijk maken.¹⁵¹

Hoewel cultuur hier genoemd wordt als bron van veerkracht, is het de vraag of cultuur altijd en in alle gevallen een positieve en krachtgevende factor ten aanzien van stress is. Cultuur is in hoofdstuk één verschenen als een belangrijk aspect in het Meaning Making Model. Het is zowel de overkoepelende, vormgevende en beïnvloedende factor van de *global meaning* en daarmee de belangrijkste zingevingbron, als een wezenlijke bron van invloed op het copingproces. Echter, de inhoud van de *global meaning* kan zowel positief als negatief uitwerken; dit zou ook kunnen gelden voor cultuur. Cultuur is met zekerheid een wezenlijk onderdeel van de zingevingtheorie uit hoofdstuk één, maar slechts bij een positieve uitwerking ook een basisprincipe van veerkracht. Hier komen we later in dit hoofdstuk nog op terug.

Vanuit deze paragraaf is vast te stellen, dat alle basisprincipes van veerkracht samenvallen met zowel de *global-* als de *situational meaning* uit de zingevingtheorie in de context van stress en coping, mits deze bijdragen aan een positieve uitkomst ten aanzien van de stressvolle situatie.

§ 2 PSYCHOSOCIALE FACOREN VAN VEERKRACHT EN DE VERHOUDING TOT ZINGEVING

§ 2.1 Inleiding op de psychosociale factoren van veerkracht

Naast bovengenoemde algemene basisprincipes van veerkracht zijn er ook andere factoren van invloed op veerkracht, zoals de biopsychologische factoren. Feder, Nestler, Westphal en Charney verstaan onder deze noemer de psychosociale factoren (die in dit hoofdstuk de leidraad zullen vormen) de

¹⁵⁰ F. Castro & K. Murray, 'Cultural Adaptation and Resilience. Controversies, issues and emerging models', in: *Handbook of adult resilience* (2010) 375-423, aldaar 378.

¹⁵¹ M. Ungar, 'Cultural dimensions of resilience among adults', in: *Handbook of adult resilience* (2010) 404 - 423, aldaar 406 en 419.

vroege leefomgeving van een persoon, de neurochemische-, genetische- en neurale factoren van veerkracht.¹⁵² Onder neurochemische factoren verstaan zij de invloeden van hormonen, neurotransmitters en neuropeptiden op iemands stressreactie. Genetische factoren betreffen genetisch aanwezige risicofactoren voor psychiatrische stoornissen en neurale factoren richten zich volgens hen op de manier waarop iemands brein een rol speelt in de gemoedstoestand en in emotionele reacties.¹⁵³ Dit geeft aan, dat karaktertrekken meespelen in het proces van veerkracht, doordat deze mede bepaald kunnen worden door in aanleg aanwezig biologische factoren.

Om de verhouding tussen zingeving en veerkracht nader te bepalen, wordt in deze scriptie verder in gegaan op de psychosociale factoren van veerkracht, vanwege het psychosociale karakter van zingeving. Het is de vraag wat een vergelijking van de psychosociale factoren van veerkracht met aspecten van het zingevingmodel laat zien ten aanzien van de verhouding tussen zingeving en weerbaarheid.

§ 2.2 Vijf psychosociale factoren van veerkracht en de verhouding tot zingeving

A. Feder en collegae hebben in onderzoek naar veerkracht aangetoond dat er psychosociale factoren zijn, die een succesvolle aanpassing aan stressvolle gebeurtenissen kunnen bevorderen en daarmee bijdragen aan de veerkracht van een persoon. Het gaat hier om positieve emotionaliteit, actieve copingstrategieën, cognitieve *reappraisal*, de aanwezigheid van sociale ondersteuning en een gecombineerde factor van gevoel van betekenis in het leven, de aanwezigheid van een moreel kompas en spiritualiteit.¹⁵⁴

¹⁵² A. Feder e.a., 'Psychobiological mechanisms of resilience to stress', in: *Handbook of adult resilience* (2010) 35-54, aldaar 35-46.

¹⁵³ Idem.

¹⁵⁴ Ibidem, 35-36.

§ 2.2.1 Positieve emotionaliteit

Emoties komen volgens de huidige wetenschappelijke visie voort uit interpretaties van actuele omstandigheden van mensen.¹⁵⁵ Dat wil zeggen, dat de manier waarop iemand denkt over een potentiële stressvolle gebeurtenis bepalend kan zijn voor de emoties die iemand in reactie op die gebeurtenis ervaart.¹⁵⁶ In hoofdstuk één is gebleken dat de *global meaning* zowel van positieve als negatieve invloed op de inschatting (appraisal) van een situatie kan zijn; de eerste stap van de *situational meaning*. Als emoties het gevolg zijn van de interpretatie van een gebeurtenis, dan kan dus ook de inhoud van de *global meaning* van invloed op de resulterende emotie zijn.

Davis en Hill stellen dat een persoon in de *primary appraisal* evalueert of de gebeurtenis een relevantie heeft ten aanzien van de eigen persoonlijke doelen (vanuit hoofdstuk een te lezen als de *global goals*) en welzijn. Als er geen relevantie bestaat, dan zal er geen emotionele reactie volgen. Als er wel een relevantie bestaat, dan volgt er of een positief emotionele- of een negatief emotionele reactie. Dit laatste is vanuit het eerste hoofdstuk op te vatten als de reactie op een discrepantie tussen de *global meaning* en de *appraisal* van de situatie. In het stadium van de *secondary appraisal* vindt er volgens Davis en Hill een toename van de emotionele reactie plaats. Vanuit hoofdstuk één en de theorie over coping is dit te verstaan als de *emotion-focused coping*, dat emotieregulatie betreft. Davis en Hill zien een soort van kettingreactie: er is een bedreigende situatie, via interpretatie volgt een inschatting, daarop volgt een bepaalde emotie en daarop volgt gedrag.¹⁵⁷

Emoties kunnen zoals genoemd positief of negatief uitvallen. Positieve emoties en optimisme spelen volgens Feder en collegae een sleutelrol in

¹⁵⁵ S. Algoe & B. Fredrickson, 'Emotional Fitness and the movement of affective science from lab to field' *American Psychologist* 66 (2011) 35-42, aldaar 36.

¹⁵⁶ B. Smith e.a., 'Spirituality, resilience and positive emotions', in: L. Miller ed., *The Oxford handbook of psychology and spirituality* (Oxford 2012) 437 – 454, aldaar 443.

¹⁵⁷ E. Davis & P. Hill, 'Promoting the career well-being of religiously/spiritually oriented employees by supporting their emotional resilience and spiritual fitness', in: P. Hill & B. Dik eds., *Psychology of religion and workplace spirituality* (Charlotte 2012) 89-112, aldaar 97-98.

psychologische veerkracht.¹⁵⁸ Vanuit de positieve psychologie, een vrij recent onderdeel van psychologie dat zich richt op wat mensen in staat stelt zo goed mogelijk te leven en functioneren, ligt de hoofdfocus op positieve emoties en veerkracht.¹⁵⁹ Dit roept de vraag op, wat onder positieve emoties verstaan kan worden. Volgens D. Watson, L. Clark en A. Tellegen, wetenschappers uit het veld van de positieve psychologie, is een positief affect (de term 'positieve emoties' wordt hiervoor als synoniem gebruikt) de mate waarin iemand zich alert, enthousiast en actief voelt.¹⁶⁰ Er worden twee vormen van positief affect onderscheiden, het zogenaamde '*trait positive affect*', waarin de positieve emoties constant in hoge mate, als karaktereigenschap in een persoon aanwezig zijn en het '*state positive affect*', waarin positieve emoties specifiek in een bepaalde stressvolle situatie een gunstige rol spelen.¹⁶¹

Barbara Fredrickson, een vooraanstaand en gerenommeerd wetenschapper aan de universiteit van North Carolina op het gebied van de sociale- en positieve psychologie, heeft veel onderzoek gedaan naar positieve emoties en het menselijk floreren.¹⁶² Zij stelt dat een hoge mate aan positief affect in positieve relatie staat tot een gevoel van welzijn. Hiervoor moet men volgens haar negatieve emoties die in de context van het gebeurde passen niet uitbannen; ze zijn nodig en van waarde omdat juist de afwisseling in positieve en minder positieve gevoelens nodig is voor het kunnen ontstaan van een gevoel van floreren of geluk. Hier ligt een wezenlijk punt ten aanzien van het ambivalente karakter van het zingevingsproces dat in zowel positieve als negatieve resultaten of gevoelens uit kan monden. Daar waar het veerkrachtperspectief alleen gericht lijkt te zijn op positieve resultaten (waarmee de idee van 'het maakbare leven' kan ontstaan) biedt het zingevingsperspectief mogelijkheid en ruimte aan negatieve gevoelens. Na ernstige gebeurtenissen zijn

¹⁵⁸ A. Feder e.a., 'Psychobiological mechanisms of resilience to stress', in: *Handbook of adult resilience* (2010) 35-54, aldaar 36.

¹⁵⁹ B. Smith e.a., 'Spirituality, resilience and positive emotions', in: L. Miller ed., *The Oxford handbook of psychology and spirituality* (Oxford 2012) 437 – 454, aldaar 437.

¹⁶⁰ D. Watson, L. Clark & A. Tellegen, 'Development and validation of brief measures of positive and negative affect; The panas scales', *Journal of Personality and Social Psychology* 54 (1988) 1063-1070, aldaar 1063.

¹⁶¹ B. Smith e.a., 'Spirituality, resilience and positive emotions', in: L. Miller ed., *The Oxford handbook of psychology and spirituality* (Oxford 2012) 437 – 454, aldaar 448-449.

¹⁶² www.unc.edu/peplab/barb_fredrickson 4-6-2014.

gevoelens als verdriet, woede, en depressiviteit normaal; door deze als negatief te betitelen zou juist vermijding van deze emoties kunnen ontstaan. De opmerking van Fredrickson dat negatieve emoties die in de context passen niet uitgebannen moeten worden, geeft ruimte aan het toelaten van emoties die als negatief worden gezien maar in feite normaal zijn. Door dit toelaten kan in een later stadium het gevoel van geluk en floreren door het contrast en de afwisseling met de eerdere negatieve gevoelens beter ervaren worden.

Er ontstaan volgens Fredrickson echter problemen wanneer de verhouding tussen beide vormen van emoties niet in balans is.¹⁶³ Uit onderzoek uit de hoek van de positieve psychologie blijkt dat nadruk op negatieve emoties samenvalt met vermijdingsgeoriënteerd gedrag, dat de aandacht- en denkfocus van een persoon versmalt. Positieve emoties leiden juist tot aanpakgeoriënteerd gedrag.¹⁶⁴ Volgens de *'broaden-and-build theory'*- van Fredrickson, dienen positieve emoties op korte termijn voor het verbreden van de aandacht en het denken in de betreffende situatie, en daarmee verbreden ze iemands repertoire van mogelijkheden tot actie.¹⁶⁵ Vanuit het zingevingperspectief is dit op te vatten dat positieve emoties een breder palet aan copingmogelijkheden bieden. Op lange termijn dienen de positieve emoties volgens Fredrickson tot de opbouw van blijvende persoonlijke bronnen.¹⁶⁶ Dit laatste zou wijzen op de *'trait-positive emotion'*, daar ze als eigenschappen in de persoon verankerd liggen. Hier is aansluiting te constateren met bevindingen uit hoofdstuk één, alwaar de positieve emoties als inhoud van de *global meaning* aangeduid worden. Hoewel in deze scriptie zowel het zingeving- en copingproces als het proces van veerkracht niet enkel en alleen als karaktertrekken worden beschouwd, blijkt zoals eerder al genoemd dat karakteraspecten wel een rol spelen in die processen.

¹⁶³ S. Algoe & B. Fredrickson, 'Emotional Fitness and the movement of affective science from lab to field', *American Psychologist* 66 (2011) 35-42, aldaar 36.

¹⁶⁴ E. Davis & P. Hill, 'Promoting the career well-being of religiously/spiritually oriented employees by supporting their emotional resilience and spiritual fitness', in: P. Hill & B. Dik eds., *Psychology of religion and workplace spirituality* (Charlotte 2012) 89-112, aldaar 93.

¹⁶⁵ B. Fredrickson, 'The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions', *American Psychologist* 56 (2001) 218-226, aldaar 219.

¹⁶⁶ *Ibidem*, 220.

Positieve emoties kunnen volgens Fredrickson bijdragen aan een gunstige aanpassing aan een stressvolle situatie in de rol van een efficiënt en effectief ‘tegengif’ voor negatieve emoties. De positieve emoties kunnen iemand ‘ontdoen van’ de greep van negatieve emoties op het denken en handelen in een situatie.¹⁶⁷ Dit lijkt aan te sluiten bij de ‘*state positive emotion*’, waarbij positieve emoties in de context van directe stressoren en negatieve gebeurtenissen de veerkracht verhogen.¹⁶⁸ Positieve emoties, die zoals genoemd kunnen bijdragen aan de mate waarin iemand zich enthousiast en actief voelt, kunnen ook bijdragen aan iemands overtuiging het eigen leven, zoals het gericht zijn op bepaalde doelen, onder controle te hebben. L. Schok en collegae stellen dat een ervaren gevoel van controle gevoelens van bedreiging en posttraumatische stressreacties vermindert, en dat het de behoefte aan ‘het willen begrijpen’ van de gebeurtenis (dat zoals we zagen stress op kan roepen) ook doet afnemen.¹⁶⁹

Vanuit de positieve psychologie is ook een relatie aangetoond tussen spiritualiteit, veerkracht en positieve emoties. Daar in hoofdstuk één aangetoond is dat spiritualiteit een onderdeel van de *global-* en *situational meaning* is, zou dit tevens een relatie aan kunnen geven tussen zingeving en veerkracht. De volgende subparagraaf gaat hier op in.

§ 2.2.1.1 Spiritualiteit, veerkracht en positieve emoties

Uit onderzoek van B. Smith en collegae blijkt dat veerkracht en positieve emoties twee van de belangrijkste factoren zijn waarmee spiritualiteit bijdraagt aan het menselijk welzijn. Hierbij gaat men uit van gezonde spiritualiteit en niet van negatieve spirituele coping. Gezonde spiritualiteit staat volgens hen in relatie tot algemene positieve zingeving, doordat spiritualiteit het ervaren van persoonlijke levensbetekenis, het stellen van doelen in het leven en het ervaren van

¹⁶⁷ B. Fredrickson, ‘The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions’, *American Psychologist* 56 (2001) 218-226, aldaar 221.

¹⁶⁸ B. Smith e.a., ‘Spirituality, resilience and positive emotions’, in: L. Miller ed., *The Oxford handbook of psychology and spirituality* (Oxford 2012) 437 – 454, aldaar 449.

¹⁶⁹ L. Schok, R. Kleber & J. Lensvelt-Mulders, ‘A model of resilience and meaning after military deployment: personal resources in making sense of war and peacekeeping experiences’, *Aging and mental health* 14 (2010) 328-338, aldaar 329.

posttraumatische groei kan faciliteren. Dit leidt vervolgens tot hogere niveaus van zowel veerkracht als positieve emoties. Spiritualiteit draagt volgens hen ook bij aan veerkracht via het vormen van sociale relaties, waarden in het leven, persoonlijke betekenisgeving en coping. Daarnaast stellen B. Smith en collegae, dat spiritualiteit bij kan dragen aan positieve emoties zoals liefde, vreugde en tevredenheid.¹⁷⁰

Er is volgens Smith nog weinig recente onderbouwing voor een theorie dat veerkracht en positieve emoties spiritualiteit zouden beïnvloeden. Er is volgens hem echter duidelijker bewijs voor de theorie dat veerkracht en positieve emoties wederzijds op elkaar inwerken en elkaar wederzijds beïnvloeden. Zo komt hij tot de theorie waarin één duidelijke richting te zien is. Spiritualiteit wordt gezien als *oorzaak* van een algemeen positieve zingeving, dat vervolgens zowel kan leiden tot veerkracht als tot positieve emoties, die elkaar ook onderling beïnvloeden.¹⁷¹ Dit lijkt in strijd te zijn met een bevinding uit hoofdstuk één, namelijk dat het subjectieve gevoel van levensbetekenis (dat in verbinding staat met positieve emoties) in twee richtingen kan spelen, terwijl hier duidelijk over maar één richting onderbouwing is gevonden. Hier verschijnt een punt dat te maken kan hebben met veerkracht als proces of als karaktereigenschap. Als de zingevingbron uit de *global meaning* 'subjectief gevoel van levensbetekenis' te maken heeft met de '*trait positive emotions*', dus met iemands constant aanwezige positieve karaktereigenschappen, dan kan het wel zijn dat positieve emoties bijdragen aan veerkracht. Andersom, dus situatie afhankelijk opgeroepen positieve emoties (*state positive emotions*) vallen dan niet binnen de hier besproken richting over het verband tussen spiritualiteit, veerkracht en positieve emoties. In paragraaf 2.2.5 wordt hier ook op ingegaan.

¹⁷⁰ B. Smith e.a., 'Spirituality, resilience and positive emotions', in: L. Miller ed., *The Oxford handbook of psychology and spirituality* (Oxford 2012) 437 – 454, aldaar 450.

¹⁷¹ *Ibidem*, 451.

§ 2.2.2 Actieve coping

Actieve coping, waaronder het plannen en probleemoplossing geschaard wordt, staat volgens onderzoek van S. Southwick en collegae in verband met een hogere mate van welzijn en een groter vermogen om met stress om te gaan.¹⁷² Het betreft het onder ogen zien van de eigen angsten, de zogenaamde confronterende coping. Dit kan betekenen dat iemand na een stressvolle gebeurtenis kan zeggen, “Het was spannend, maar ik stond voor mijn principes en vocht daarvoor.”¹⁷³ Vanuit hoofdstuk één met het aspect *meaning-making* is de hier genoemde actieve coping ook te benoemen als de *problem-focused* coping.

Actieve coping staat volgens Pole in tegenstelling tot de passieve coping als vlucht- en vermijdingsgedrag bij stress, zoals ontkenning en ongemotiveerd gedrag.¹⁷⁴ Vermijdingsgedrag is volgens Williams een aanduiding voor alle acties die gericht zijn op ontvluchten, onderdrukken, veranderen, vergeten, en uit de weg gaan van persoonlijke gedachten en emoties. Het is volgens hem een verdedigingsmechanisme van iemand om niet bloot gesteld te worden aan een pijnlijke of ongemakkelijke stimulus.¹⁷⁵ Dit kan inhouden dat iemand in de omgang met stress zegt: “Ik ging me beter voelen door veel te eten en meer te roken.”¹⁷⁶ Vlucht- en vermijdingsgedrag als vorm van coping blijkt volgens S. Southwick in hogere mate in relatie te staan tot stress.¹⁷⁷ Ook Pole toont met onderzoek aan, dat vlucht- en vermijdingcoping in relatie staat tot minder veerkracht. Volgens hem is veerkracht het best te voorspellen bij zo weinig mogelijk vermijdingcoping en een zo min mogelijke neiging tot het geheim houden van de situatie voor vrienden en familie. Hieruit blijkt tevens het al

¹⁷² S. Southwick, M. Vythilingam & D. Charney, ‘The psychobiology of depression and resilience to stress: implications for prevention and treatment’, *Annual Review of Clinical Psychology* 1 (2005) 255-291, aldaar 276-277.

¹⁷³ N. Pole e.a., ‘Resilience in retired police officers’, *Traumatology* 12 (2006) 207-216, aldaar 209.

¹⁷⁴ Idem.

¹⁷⁵ V. Williams, J. Ciarrochi & F. Deane, ‘On being mindful, emotionally aware and more resilient: longitudinal pilot study of police recruits’, *Australian Psychologist* 45 (2010) 274-282, aldaar 274-275.

¹⁷⁶ N. Pole e.a., ‘Resilience in retired police officers’, *Traumatology* 12 (2006) 207-216, aldaar 209.

¹⁷⁷ S. Southwick, M. Vythilingam & D. Charney, ‘The psychobiology of depression and resilience to stress: implications for prevention and treatment’, *Annual Review of Clinical Psychology* 1 (2005) 255-291, aldaar 276-277.

besproken algemene basisaspect van veerkracht, namelijk de rol van verbondenheid en sociale relaties.¹⁷⁸

Als actieve copingstrategieën veerkracht bevorderen, dan wil dat zeggen dat ze bijdragen aan een positieve aanpassing aan de stresssituatie. Coping is als *meaning-making* een onderdeel van het gehele zingevingproces, zoals in hoofdstuk een naar voren is gekomen. Dit betekent, dat een bepaalde kwaliteit van coping, namelijk de actieve copingstrategieën, een factor van veerkracht kan zijn. Dit roept de eerder genoemde *sustainability*, als vorm van veerkracht in herinnering. Dit betreft zoals we zagen de eigenschappen van inschatten, plannen en doelgerichte actie die bijdragen aan een positieve aanpassing aan de situatie. De actieve coping sluit zo gezien aan bij het principe van *sustainability*. Een andere kwaliteit van coping, de passieve coping kan echter veerkracht verminderen. Hiermee zien we het samenvallen van zingeving- en veerkrachtaspecten. Aangezien in hoofdstuk één duidelijk werd dat een zingeving- en copingproces niet uit hoeft te monden in een positieve aanpassing maar ook tot een crisis kan leiden, is het hier genoemde verband tussen zingeving en veerkracht alleen geldig met een positieve aanpassing als resultaat. Tevens komt in hoofdstuk één naar voren, evenals in de vier basisaspecten van veerkracht aan het begin van dit hoofdstuk, dat ook cultuur een rol speelt ten opzichte van coping. Vanuit het veerkrachtperspectief wordt telkens gekeken naar de positieve invloed van aspecten op veerkracht, maar vanuit het zingevingperspectief hoeft het niet altijd positief te zijn. Hierdoor ontstond eerder al de vraag of cultuur ook debet kan zijn aan positieve aanpassing aan een situatie. Als de betroffene persoon in een (sub)cultuur leeft waarin actieve coping niet gebruikelijk is, dan is deze kwaliteit van coping en zingeving niet zomaar als bron tot veerkracht aan te boren. In hoofdstuk drie, waarin de politiecultuur een rol speelt ten aanzien van zingeving en veerkracht, wordt hier nog nader op ingegaan.

¹⁷⁸ N. Pole e.a., 'Resilience in retired police officers', *Traumatology* 12 (2006) 207-216, aldaar 212.

§ 2.2.3 Cognitieve reappraisal

De cognitieve *reappraisal*, inmiddels een bekend begrip uit de zingevingtheorie uit hoofdstuk één, betekent vanuit het veerkrachtperspectief dat via het *meaning-making*- oftewel copingproces iemand stressvolle omstandigheden een positieve betekenis kan geven; dit kan helpen om aanvankelijke negatieve emoties te reguleren, waardoor een meer positieve *reappraisal* van de situatie kan ontstaan.¹⁷⁹

In hoofdstuk één werd gesproken over twee mogelijkheden van reappraisal, namelijk *assimilatie* en *accommodatie*. Assimilatie als het aanpassen van de interpretatie van de gebeurtenis aan de eigen *global meaning* en accommodatie als het positief of negatief veranderen van de *global meaning*. Joseph en Linley zijn van mening, dat accommodatie past bij de natuurlijke neiging van een persoon, hoewel dit proces uitdagend is en iemand op de proef kan stellen. Accommodatie vraagt volgens hen daarom om ondersteuning vanuit de sociale omgeving, waarmee iemand geholpen wordt in het eigen gevoel van autonomie en verbondenheid. Als deze voorwaarden al voor de stressvolle gebeurtenis aanwezig waren of beschikbaar waren direct na de gebeurtenis, dan zijn het factoren van veerkracht die tot positieve accommodatie leiden.¹⁸⁰ Positieve accommodatie wordt door Joseph en Linley *groei* genoemd, omdat deze vorm van accommodatie de *global beliefs* van het pre-stressniveau overstijgt: ze stellen dat groei per definitie over nieuwe overtuigingen handelt, dus verandering in de eigen *global meaning*. Deze groei ontstaat doordat iemand meer waardering krijgt voor de relaties, de eigen kracht en levensfilosofie, zoals bijvoorbeeld blijkt in de overtuiging: “Er gebeuren willekeurig nare dingen, en daarom zou ik elke dag moeten leven alsof het mijn laatste was”.¹⁸¹ Deze groei wordt door Park in hoofdstuk één de ‘stressgerelateerde groei’ genoemd. Echter, als iemand de voorwaarde van ondersteuning van de sociale omgeving voorheen

¹⁷⁹ A. Feder e.a., ‘Psychobiological mechanisms of resilience to stress’, in: *Handbook of adult resilience* (2010) 35-54, aldaar 36.

¹⁸⁰ S. Joseph & P. Linley, ‘Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity’, *Review of General Psychology* 9 (2005) 262-280, aldaar 272-273.

¹⁸¹ *Ibidem*, 268-273.

niet had en ook niet na de stressvolle gebeurtenis, dan is deze factor (de afwezigheid van sociale ondersteuning) geen factor van veerkracht, maar een factor van kwetsbaarheid en dat kan leiden tot negatieve accommodatie in bijvoorbeeld de overtuiging: “De wereld is slecht, er gebeuren willekeurig nare dingen en er is niets dat ik er aan kan doen”.¹⁸²

De cognitieve *reappraisal*, die uit assimilatie of accommodatie kan bestaan komt volgens Joseph en Linley voort uit twee soorten van *meaning*. Zoals in hoofdstuk één al aan de orde kwam, is in het copingproces zowel het zoeken naar begrijpelijkheid (*comprehensibility*) als betekenisvolheid (*significance*) een mogelijke vorm van *meaning*. Ze stellen dat het zoeken naar begrijpelijkheid vooral in het eerste stadium na de gebeurtenis optreedt als een vorm van assimilatie, maar dat na langere tijd iemand toch ook naar de existentiële kant van het gebeurde gaat kijken. En juist dit laatste staat voor hen in verbinding met accommodatie en groei. Hiermee bedoelen ze dat het assimilatieproces (*meaning* als begrijpelijkheid) de eerste fase na de gebeurtenis karakteriseert, maar dat er na verloop van tijd een verschuiving plaats zou vinden naar het accommodatieproces (*meaning* als zinvolle betekenis), mits de factoren van veerkracht aanwezig zijn.¹⁸³ Vanuit onderzoek van Schok en collegae wordt veronderstelt dat de pogingen om de stressvolle situatie te willen begrijpen (assimilatie) aanvankelijk juist stress op kunnen roepen in de vorm van indringende en vermijdende gedachten, maar dat ze tegelijkertijd bijdragen aan een later stadium van groei.¹⁸⁴

We zien hier in ‘de cognitieve *reappraisal* als factor van veerkracht’ een duidelijk lijn met de *situational meaning* uit de zingevingtheorie. Ook hier vallen aspecten van veerkracht en zingeving samen, mits het aspect van zingeving uitmondt in een positieve aanpassing aan de gebeurtenis. Het is opvallend dat Joseph en Linley het proces van accommodatie zien als een natuurlijke neiging van de mens, terwijl in hoofdstuk een te lezen is dat Pargament stelt dat in het

¹⁸² S. Joseph & P. Linley, ‘Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity’, *Review of General Psychology* 9 (2005) 262-280, aldaar 273.

¹⁸³ Ibidem, 272-273.

¹⁸⁴ L. Schok, R. Kleber & J. Lensvelt-Mulders, ‘A model of resilience and meaning after military deployment: personal resources in making sense of war and peacekeeping experiences’, *Aging and mental health* 14 (2010) 328-338, aldaar 335.

copingproces eerder sprake van assimilatie zou zijn dan van accommodatie, omdat accommodatie volgens hem een moeizamer proces is. Dit hoeft echter de visie van Joseph en Linley niet tegen te spreken. De laatst genoemden stellen hun bevindingen acht jaar later dan Pargament, een periode waarin nieuwe inzichten verworven kunnen zijn en ze spreken duidelijk van twee fases, waarbij assimilatie als eerste in beeld komt. Naast dit punt zien we in de ‘cognitieve reappraisal als veerkrachtfactor’ de rol van sociale ondersteuning naar voren komen; het volgende psychosociale aspect van veerkracht.

§ 2.2.4 Sociale ondersteuning

Sociale ondersteuning speelt een belangrijke rol ten aanzien van veerkracht. Het wordt zowel genoemd in deze psychosociale factoren, als in de vier basisprincipes van veerkracht, zoals in § 1.3 uit dit hoofdstuk aan de orde is gekomen ten aanzien van verbondenheid. Sociale ondersteuning kan volgens Helgeson en Lopez drie verschillende vormen omvatten: *emotionele ondersteuning* zoals begrip, uiting van liefde, zorg en empathie. *Instrumentele ondersteuning* betreft concrete acties die de omgeving voor de betroffene persoon kan doen, zoals boodschappen doen of geld lenen. *Informatieve ondersteuning* als derde vorm betreft het voorzien van de getroffene in informatie en advies.¹⁸⁵ Zo is volgens Pole ook het open kunnen bespreken van stressvolle gebeurtenissen met iemand uit familie- en of vriendenkring een voornaam aspect in het verminderen van stress.¹⁸⁶

Sociale ondersteuning helpt het terugveren na een stressvolle gebeurtenis,¹⁸⁷ doordat die sociale ondersteuning (die op zichzelf al een zingevingbron is in de zin van verbondenheid) nogmaals als positieve zingevingbron onderstreept kan worden, waarmee het ook een bron tot veerkracht is. Ook kan sociale ondersteuning bijdragen aan stressgerelateerde

¹⁸⁵ V. Helgeson & L. Lopez, ‘Social support and growth following adversity’, in: *Handbook of adult resilience* (2010) 309-330, aldaar 310.

¹⁸⁶ N. Pole e.a., ‘Resilience in retired police officers’, *Traumatology* 12 (2006) 207-216, aldaar 214.

¹⁸⁷ M.L. Schok e.a., ‘A model of resilience en meaning after military deployment: personal resources in making sense of war and peacekeeping experiences’, *Aging & Mental Health* 14 (2010) 328-338, aldaar 335.

groei, zoals in de subparagraaf 'cognitieve reappraisal' aan de orde kwam. Voor stressgerelateerde groei is een *reappraisal* van de situatie nodig in de vorm van positieve accommodatie. Positieve accommodatie kan optreden wanneer de sociale omgeving van de betroffene persoon tegemoet komt aan diens behoefte aan autonomie en verbondenheid. Hierdoor kan de persoon daadwerkelijk ondersteuning ervaren en dat kan vervolgens leiden tot een groter bewustzijn van de waarde van relaties en een positiever mensbeeld.¹⁸⁸ Sociale verbondenheid en relaties met dierbare anderen zijn in hoofdstuk één als inhoud van de *global meaning* naar voren gekomen. Zo is dit punt, indien aanwezig in iemands leven, zowel een zingeving- als een veerkrachtaspect. Bij afwezigheid van dit punt in iemands leven betekent het juist een factor van kwetsbaarheid.

In hoofdstuk één is tevens vermeld, dat een sociaal milieu bepaald of beïnvloed wordt door de heersende cultuur; cultuur kan de toon zetten voor kenmerken van het sociale milieu, en daarmee kan het de toon zetten voor dominante aspecten van het sociale klimaat. Ook wordt hier vermeld, dat cultuur vanuit die sociale context acceptabele en normatieve manieren voor het ervaren en uitdrukken van verdriet en stress verschaft. Dit roept de vraag op hoe het dan met zogenaamde niet-acceptabele manieren zou zitten, waarover vanuit het positieve perspectief van veerkracht hier niet gesproken wordt. Evenals zojuist al behandeld is bij het aspect van actieve coping, is het de vraag of cultuur niet alleen een veerkrachtaspect is, zoals een van de basisaspecten van veerkracht luidt, maar of het ook een kwetsbaarheidfactor kan zijn. Mocht in de sociale context van een persoon een cultuur heersen waarin het mogen ervaren en uitdrukken van emoties en stress niet gangbaar is, dan kan iemand niet met zijn werkelijke gevoel bij zijn omgeving terecht en zal er geen of weinig sprake zijn van het ervaren van sociale ondersteuning. Hier verschijnt cultuur met deze vraag nogmaals als een wezenlijk punt van aandacht.

¹⁸⁸ V. Helgeson & L. Lopez, 'Social support and growth following adversity', in: *Handbook of adult resilience* (2010) 35-54, 309-330, aldaar 312.

§ 2.2.5 Gevoel van levensbetekenis, moreel kompas en spiritualiteit

Feder, Nestler, Westphal en Charney stellen vanuit een veerkrachtperspectief in relatie tot traumatische gebeurtenissen, dat een waargenomen gevoel van levensbetekenis, eigen overtuigingen en morele waarden in verband staan tot veerkracht. Ze sluiten aan bij de theorie van Janoff-Bulman, waarin gesteld wordt dat traumatische ervaringen iemands gevoel van levensbetekenis en basis overtuigingen, die aansluiten bij eigen waarden en spiritualiteit, kan beschadigen.¹⁸⁹ Feder en collegae gaan ervan uit, dat als iemand na enige tijd na een ernstige ervaring een gevoel van levensbetekenis en morele waarden terugvindt, dat een teken van veerkracht in de vorm van *recovery* zou zijn.¹⁹⁰ Binnen hun theorie wordt niet gesproken in de termen van accommodatie of assimilatie en er valt een éénrichtingsdenken op. Doordat ze ervan uitgaan dat na een stressvolle situatie de levensovertuigingen en waarden beschadigd zijn, benaderen zij dit aspect vanuit het traumaperspectief als de herstelvorm van veerkracht. Echter, in de zingevingtheorie uit hoofdstuk een zijn de aspecten levensbetekenis, moreel kompas en spiritualiteit een zingevingbron en als deze positief genoeg zijn, dan zijn ze een vorm van bescherming. Dit zou inhouden dat ze daarmee ook een veerkrachtfactor zijn, maar dan in de vorm van *sustainability*.

Het valt op dat Feder en collegae *sustainability* niet noemen, terwijl zoals al is gebleken beschermende zingevingbronnen uit de *global meaning* ook als buffer kunnen dienen, waardoor iemand positief blijft functioneren tijdens stress. In de zingevingtheorie van Park wordt ten aanzien van het subjectieve gevoel van betekenis en richting in het leven gesteld, dat het nog discutabel is of dit punt als onderdeel van de *global meaning* gezien moet worden of als een gevolg daarvan. Zoals in het eerste hoofdstuk is beschreven, zijn er theoretici die het subjectieve gevoel van zinvolheid verbinden met een *positief emotioneel* welbevinden van een persoon en experimenteel onderzoek suggereert dat het

¹⁸⁹ R. Janoff-Bullman, *Shattered assumptions. Towards a new psychology of trauma* (New York 1992) 52.

¹⁹⁰ A. Feder e.a., 'Psychobiological mechanisms of resilience to stress', in: *Handbook of adult resilience* (2010) 35-54, aldaar 36.

oorzakelijk verband tussen *meaning* en dit positief emotioneel welbevinden twee richtingen kent.¹⁹¹ Dit lijkt in tegenspraak met de theorie die eerder in dit hoofdstuk behandeld is onder het psychosociale veerkrachtaspect van ‘spiritualiteit, positieve emoties en veerkracht’, waar duidelijk een hoofdrichting gepresenteerd werd, namelijk die van positieve zingeving naar positieve emoties en veerkracht en niet andersom.

Waarschijnlijk biedt hier de positieve psychologie een uitkomst, die zoals we zagen de positieve emoties indeelt in ‘*trait-positive affect*’ en ‘*state-positive affect*’, waarmee de idee van twee richtingen begrepen kan worden. In het zingeving en veerkrachtproces is allereerst op korte termijn plaats voor het ‘*state-positive affect*’, waarin positieve emoties de richting bepalen naar het ervaren van positieve betekenis. Op langere termijn dienen de positieve emoties voor de opbouw van blijvende zingeving- en veerkrachtbronnen.¹⁹² Er zal meer onderzoek nodig zijn om een definitief antwoord op de richtingsvraag te kunnen geven, maar vooralsnog kan algemeen gesteld worden dat positieve *meaning*, positieve emoties en veerkracht nauw met elkaar in verband staan, waarbij positieve emoties en veerkracht ook wederzijds op elkaar inwerken.

§ 3 CONCLUSIE

Dit hoofdstuk staat in dienst van de vraag hoe de concepten zingeving en veerkracht zich tot elkaar verhouden. Zingeving is in hoofdstuk één beschreven als een reeks van samenhangende cognitief-affectieve processen, die voorwaarden scheppen voor inzet en betrokkenheid en voor zinbeleving welke zich manifesteert in psychisch welbevinden, of die uitmonden in een zingevingcrisis en gevoelens van zinloosheid. Veerkracht is in dit hoofdstuk uitgelegd als de uitkomst van een succesvolle aanpassing bij tegenslag, dat zich openbaart in handhaving, herstel of beide.

Uit dit hoofdstuk blijkt dat de inhoud van de *global meaning* van het Meaning Making Model overeenkomt met de basisprincipes van veerkracht, mits

¹⁹¹ Hoofdstuk 1 van deze scriptie, § 1.2.2.

¹⁹² Hoofdstuk 2 van deze scriptie, § 2.2.1.

ze een positieve functie hebben. Aspecten uit zowel de *global meaning* als uit de *situational meaning* verschijnen in alle psychosociale factoren van veerkracht. Tevens blijkt dat positieve inhouden van de *global meaning* sterk in verbinding staan met veerkracht als *sustainability*, al vraagt dat om bewuste aandacht van de inhoud van de eigen *global meaning* van een persoon. Zo kan iemand tot planning en doelgerichte actie komen ten behoeve van optimale veerkracht. Dit past bij de definitie van zingeving, dat handelt over voorwaarden voor inzet en betrokkenheid. Hiermee lijkt de *global meaning* een vertrekpunt voor het principe van veerkracht te zijn, waar in een later stadium de *situational meaning* via de juiste kwaliteit copingstrategieën ook aan bij kan dragen.

Assimilatie en positieve accommodatie als twee principes van Meaning-Made verschijnen als factoren van veerkracht. Beide principes zijn uitkomsten van het copingproces. Coping is een breder proces dan het proces van veerkracht, daar coping vanuit de zingevingstheorie zowel positief als negatief kan uitmonden; zowel in zinbeleving als in een gevoel van zinloosheid. Veerkracht bestaat enkel bij een positieve uitkomst. Hier zien we een verschil in uitkomst: het copingsproces uit het Meaning Making Model is tevens het veerkrachtproces, mits het tot een positieve aanpassing komt. Hierin kan het zowel gaan om automatische processen (*recovery*) als om weloverwogen processen. Anders geformuleerd, daar waar overlap bestaat tussen zingevingaspecten en aspecten van veerkracht, bepaalt de kwaliteit van uitkomst of het wel of niet om veerkracht gaat.

Hoe is de concrete verhouding tussen de concepten zingeving en veerkracht? Bij accurate beschouwing kan gesteld worden dat het niet exact dezelfde processen zijn. Er zijn twee kernpunten ten aanzien van de verhouding tussen beide concepten gesynthetiseerd, die als volgt betiteld kunnen worden: *vertrekpunt* en *richting*. Het begrip *vertrekpunt* geeft aan, dat de *global meaning* als oriëntatiesysteem en betekenisstelsel het vertrekpunt is voor het principe van veerkracht, met de existentiële inhouden als basis. Mits deze inhouden een positieve uitwerking hebben, dragen ze bij aan veerkracht. Samen met de *global meaning* vormt de *situational meaning* van een specifieke stressvolle gebeurtenis de *voorwaarde* tot inzet en betrokkenheid ten aanzien

van aanpassing aan een situatie. Dit sluit aan bij de in deze scriptie gehanteerde definitie van zingeving van J. van der Lans. *Richting* betreft het aspect waar het meaning-making- oftewel copingproces als onderdeel van de *situational meaning* overlap kan vertonen met het positieve aanpassingsproces van veerkracht. Bij zingeving kan de aanpassing in twee richtingen – een positieve of negatieve – resulteren. Veerkracht bestaat slechts bij de gratie van één richting als uitkomst: de positieve aanpassing.

In zowel hoofdstuk één als in dit hoofdstuk is naar voren gekomen, dat cultuur in zichzelf een zingevingsysteem is dat inhoud geeft aan de *global meaning* en dat het van invloed is op de *situational meaning*. Tevens is cultuur een basisprincipe van veerkracht. Als zingeving vanuit de *global meaning* het vertrekpunt is voor veerkracht, dan is cultuur als drager van de *global meaning* dat ook. Zo beïnvloedt ook cultuur de *situational meaning*. Hier ontstaat de vraag welke invloed de heersende cultuur binnen het politieveld, de zogenaamde politiecultuur, kan hebben op de veerkracht van de individuele politiemedewerker. Hoofdstuk drie gaat hier verder op in.

3 | De invloed van de politiecultuur op de veerkracht van de politiemedewerker

Dit derde hoofdstuk van deze scriptie richt zich vanuit de bevindingen van de vorige hoofdstukken op het specifieke werkveld van de politie. Uit hoofdstuk één komt naar voren dat cultuur (als in zichzelf een zingevingsysteem zijnde) de overkoepeling biedt aan de *global meaning* en dat het de *situational meaning* sterk kan beïnvloeden; het is te zien als de belangrijkste zingevingsbron. In hoofdstuk twee wordt zichtbaar dat mits cultuur bijdraagt aan een positieve aanpassing aan stressvolle situaties of gebeurtenissen, het een basisprincipe van veerkracht is. Daarnaast geeft hoofdstuk twee een tweeledige verhouding aan tussen zingeving en veerkracht. Allereerst is zingeving en dus ook cultuur, het uitgangspunt voor het principe van veerkracht. Het is het uitgangspunt vanwege de aanwezigheid van zowel mogelijke negatieve- als mogelijke positief existentiële inhoud van de *global meaning*. De inhoud met een positieve uitwerking staan in relatie tot veerkracht. Vervolgens vertoont het zingeving- en copingproces ruimere richtingperspectieven dan het veerkrachtproces; bij veerkracht gaat het alleen om een positieve uitkomst terwijl het bij het *meaning-making* zowel tot een positieve- als negatieve uitkomst kan leiden. Deze bevinding is tevens in een concrete tweeledige vraag te verwoorden: hoe functioneert cultuur als zingevingsysteem en drager van de *global meaning* ten aanzien van de veerkracht bij de politiemedewerkers en hoe functioneert cultuur als omgevingsysteem ten aanzien van de *situational meaning* en het copinggedrag van de politiemedewerker? Samengevoegd leidt dit tot de laatste deelvraag van deze scriptie; de vraag naar de invloed van de politiecultuur op de veerkracht van de politiemedewerker.

Ter beantwoording van deze deelvraag wordt in §1 een inleiding op de politiecultuur behandeld. Vervolgens geeft §2 een nadere verkenning van het begrip veerkracht in de specifieke setting van het politieveld, zowel ten aanzien van de gekozen vertaling van *resilience* in weerbaarheid als ten aanzien van de

specifieke aandacht die weerbaarheid in het politiebeleid krijgt onder de noemer 'Professionele Weerbaarheid'. De derde paragraaf behandelt in vijf subparagrafen een kritische vergelijking van de psychosociale factoren van veerkracht die in hoofdstuk twee aan bod zijn gekomen met aspecten van de politiecultuur. Hierbij wordt waar mogelijk de verbinding gemaakt met zingeving, waarmee in het verloop van het hoofdstuk de relatie naar de hoofdvraag van deze scriptie steeds meer in beeld komt. Ten slotte volgt in §4 de beantwoording van de vraag naar de invloed van de politiecultuur op de veerkracht van de individuele politiemedewerker.

§ 1 POLITIECULTUUR

De term politiecultuur doet vermoeden alsof het zou gaan om een eenduidig en vastomlijnd begrip, terwijl het breed en veelvormig is. Tom Cockroft, een wetenschapper op het gebied van sociologie en criminologie, vindt politiecultuur dan ook een misleidende term, omdat het volgens hem juist om een gecompliceerd begrip gaat. Hij stelt dat het kan gaan om specifieke vormen van gedrag, of om de waarden die het specifieke gedrag aansturen, afhankelijk van situaties en locatie.¹⁹³ Ook O'Neill en Singh zijn van mening dat politiecultuur niet een eenduidig en vastomlijnd begrip is, maar dat het een breed en gevarieerd begrip betreft. Ze geven een globale omschrijving van politiecultuur als een door politieagenten sociaal gevormd wereldbeeld, hun plaats daarbinnen en de gepaste manier van actie en reageren in het werk. Toch is het volgens hen nooit helemaal helder te krijgen wat politiecultuur exact is.¹⁹⁴

Edward van der Torre stelt in 2007, dat er binnen de Nederlandse context van de politie weinig expliciet onderzoek is gedaan naar de politiecultuur. De aandacht voor de politiecultuur zoals die tot dan toe beschreven wordt, wordt volgens hem beperkt tot een eenzijdige benadering van alleen de uitvoerders

¹⁹³ T. Cockroft, 'Police Culture(s): Some definitional, contextual and analytical considerations', in: M. O'Neill, M. Marks & A. Singh (eds.) *Police occupational culture: new debates and directions. Sociology of crime Law and deviance* 8 (2007) 85-102, aldaar 85-87.

¹⁹⁴ M. O'Neill & A. Singh, 'Introduction', in: M. O'Neill, M. Marks & A. Singh (eds.) *Police occupational culture: new debates and directions. Sociology of crime Law and deviance* 8 (2007)1-16, aldaar 2.

van het alledaagse politiewerk op straat en komen aspecten van de politietop en het middenkader nauwelijks aan bod.¹⁹⁵ Daarnaast is mede vanuit Amerikaans en Engels sociologisch politieonderzoek in de jaren '60 van de vorige eeuw een volgens van der Torre 'orthodox beeld' van de politiecultuur ontstaan, met aspecten zoals mannelijkheid, fysieke kracht en moed als hooggewaardeerde eigenschappen, beroepsmatige grofheid en harde grappen, cynisme, vertrouwen op de eigen moraliteit en het niet openlijk 'mogen' twijfelen aan het eigen politieoptreden. Hoewel van der Torre deze aspecten samen een orthodox beeld noemt, stelt hij tegelijkertijd dat dit beeld wel de aandacht richt op negatieve kanten die nog steeds in de politiecultuur bestaan.¹⁹⁶

Recenter onderzoek bevestigt deze laatst genoemde bevinding van Van der Torre; in 2010 hebben Jonathan Smith en Ginger Charles in respectievelijk Groot Brittannië en de Verenigde Staten onderzoek verricht naar de bijdrage van zingeving en spiritualiteit ten aanzien van het welzijn bij confrontatie van politiemensen met ernstige gebeurtenissen.¹⁹⁷ Hoewel er volgens hen verschillen bestaan tussen het politiewerk van de verschillende landen, zien ze meer overeenkomsten dan verschillen. Ze hebben zich gericht op fundamentele aspecten van politiewerk, zoals de veeleisende aard van het werk en het effect dat dit kan hebben op het omgaan met stressvolle situaties. Volgens hen zijn deze fundamentele aspecten van het politiewerk overal, in welk land dan ook, hetzelfde.¹⁹⁸ Ten aanzien van de politiecultuur stellen Smith en Charles dat er ondanks de veelvormigheid van het begrip er wel algemene aspecten zijn die regelmatig als negatieve aspecten van deze beroepscultuur terugkeren in verschillende onderzoeken. Als voorbeeld halen zij de titel van een poster van Powers (2004) aan, waarin gesteld wordt dat de meeste beginnende politieagenten drie regels geleerd worden: "*Don't talk; don't trust; don't feel.*"¹⁹⁹ Enkele van deze algemeen terugkerende negatieve aspecten van politiecultuur

¹⁹⁵ E. van der Torre, 'Politiecultuur', in: C. Fijnaut red., *Politie. Studies over haar werking en organisatie* (Deventer 2007) 495-522, aldaar 495.

¹⁹⁶ Ibidem, 496 – 498.

¹⁹⁷ J. Smith & G. Charles, 'The relevance of spirituality in policing: a dual analysis', *International Journal of Police Science & Management* 12 (2010) 320-338. In het vervolg: J. Smith & G. Charles, 'The relevance of spirituality in policing: a dual analysis' (2010).

¹⁹⁸ J. Smith & G. Charles, 'The relevance of spirituality in policing: a dual analysis' (2010) aldaar 323.

¹⁹⁹ Ibidem, 329.

zijn groepsdruk, cynisme en weerstand tegen verandering.²⁰⁰ Volgens Smith en Charles is deze cultuur oorspronkelijk uit goede redenen ontstaan, namelijk als beschermingsmechanisme voor agenten in de veeleisende en soms dreigende aard van hun werk, maar kan het op ander vlak minder goed uitwerken.²⁰¹

Het gebruik van de term politiecultuur vloeit voort uit het feit dat het politieveld op te vatten is als een specifieke sociale structuur of sociaal omgevingsstelsel als subcultuur binnen een bredere samenleving en cultuur, dat in hoofdstuk één aan de orde is gesteld. Hoewel in deze scriptie de term politiecultuur wordt gebruikt, wordt in de benadering telkens de subcultuur als beroeps cultuur van de politiemensen op straat bedoeld. Zoals uit de inleiding van deze scriptie naar voren komt, vraagt politiewerk nogal wat van de mensen die dit vak uitoefenen. Politiemensen worden in hun werk geconfronteerd met risicofactoren ten aanzien van het psychologische welzijn.²⁰² De manier waarop iemand met deze confrontaties omgaat betreft het psychosociale aandachtsgebied van stress en coping, dat zich bezig houdt met de interactie tussen de persoon en zijn omgeving.

Hoofdstuk één laat zien, dat binnen een subcultuur normatieve verwachtingspatronen ten aanzien van gedrag een rol kunnen spelen of dat de subcultuur als omgevingsstelsel mede de druk en de eisen op de individuele leden bepaalt; dit zou dus ook kunnen gelden binnen de subcultuur van het politieveld en de individuele politiemedewerker. Douglas Paton stelt in *'Critical incident stress risk in police officers; managing resilience and vulnerability'*, dat politiemedewerkers op stressvolle werksituaties of -gebeurtenissen als leden van een politieorganisatie reageren, waarvan de cultuur hun gedachten en acties beïnvloedt. De politiecultuur kan hiermee volgens hem een uitwerking hebben op risico's voor het psychologisch welzijn van agenten.²⁰³

Het is nu de vraag hoe aspecten van de politiecultuur de veerkracht van politiemensen beïnvloedt. Voordat hier verder op ingegaan wordt is het van

²⁰⁰ J. Smith & G. Charles, 'The relevance of spirituality in policing: a dual analysis' (2010) aldaar 327-329.

²⁰¹ Ibidem, 327.

²⁰² I. Shochet e.a., 'The development and implementation of the Promoting Resilient Officers (PRO) Program', *Traumatology* 17 (2011) 43-51, aldaar 44.

²⁰³ D. Paton, 'Critical incident stress risk in police officers: Managing resilience and vulnerability', *Traumatology* 12 (2006) 198-206, aldaar 201.

belang om de term veerkracht ten aanzien van het politieveld nader te verkennen: allereerst omdat de term *resilience* in het politiejargon vertaald wordt met weerbaarheid en vervolgens vanwege de specifieke plaats die weerbaarheid in de politiewereld inneemt onder de noemer Professionele Weerbaarheid.

§ 2 VEERKRACHT BINNEN HET POLITIEVELD

§ 2.1 Weerbaarheid als veerkracht

Het valt op dat binnen het werkveld van de politie *resilience* vertaald wordt met het woord weerbaarheid. Als we deze vertaling vergelijken met de in deze scriptie gehanteerde definitie van veerkracht vanuit zowel het *recovery*- als *sustainability*-perspectief, dan lijkt weerbaarheid een te eenzijdige vertaling te zijn. Weerbaar zijn, 'je weren' heeft een afwerende en beschermende betekenis; alsof iemand niet geraakt kan worden, omdat er voldoende bescherming is, en dat zou inhouden dat er ook geen herstelvisie mogelijk is, immers herstel impliceert een voorafgaande beschadiging. De term weerbaarheid lijkt dan eerder van toepassing op het *sustainability*-aspect van veerkracht. J. Violanti, een wetenschapper die onderzoek heeft verricht naar trauma en veerkracht binnen de politie, heeft een definitie van veerkracht specifiek voor het politieveld opgesteld: *veerkracht omvat het vermogen van de individuele politiemedewerker en/of van politiedepartementen om in de aanwezigheid van stressvolle gebeurtenissen balans te handhaven.*²⁰⁴ Uit deze definitie komt duidelijk het sustainabilityprincipe naar voren. Toch heeft Violanti het tegelijkertijd over de vraag hoe politiemensen na ernstige ervaringen voorgaande niveaus van functioneren terug kunnen vinden en hoe ze terugveren van dergelijke ervaringen.²⁰⁵ Ondanks zijn definitie spreekt uit deze vraag ook het principe van herstel. Dit roept de vraag op, waarom er ondanks een huidige

²⁰⁴ J. Violanti, 'The police: Perspectives on trauma and resiliency', *Traumatology* 12 (2006) 167-169, aldaar 167.

²⁰⁵ Idem.

breder visie op veerkracht toch binnen het politieveld gekozen is voor de term weerbaarheid.

Het antwoord wordt in de politieliteratuur zelf gevonden, waar melding gemaakt wordt van het feit dat de term weerbaarheid kracht uitstraalt.²⁰⁶ Het motto van de Nederlandse politie is 'waakzaam en dienstbaar'.²⁰⁷ Dit roept een beeld op van de politiemedewerker die alert, beschermend en optredend is. Dit beeld past volgens Gersons en Burger bij een uniformberoep, dat doorgaans een sterke of heroïsche uitstraling heeft. Veel jonge mensen voelen zich daartoe aangetrokken en willen dan zelf ook bij de politie.²⁰⁸

Annika Smit, strategisch adviseur bij het landelijk Programma Versterking Professionele Weerbaarheid van de politie, vermeldt dat men onder politiemedewerkers liever spreekt van kracht en sterkte dan over kwetsbaarheid, maar dat veerkracht en weerbaarheid kwetsbaarheid impliceren. Als men niet kwetsbaar was, zou de term weerbaarheid helemaal niet aan de orde hoeven komen en in die zin heeft alleen een kwetsbare persoon baat bij weerbaarheid of veerkracht.²⁰⁹ Kwetsbaarheid kan gauw verward worden met zwakte, terwijl we in hoofdstuk twee gezien hebben vanuit de visie op veerkracht, dat zowel kracht als kwetsbaarheid naast elkaar kunnen bestaan en dat daarmee kwetsbaarheid niet hetzelfde is als zwakte. Toch is volgens Smit bij politiemensen kwetsbaarheid en de daarmee mogelijk gepaard gaande angst of stress geen geliefd onderwerp.²¹⁰ Zo staat er in de Blauwdruk Mentale Zorglijn Politie beschreven, dat er bij de politie een cultuur lijkt te bestaan waarin je elkaar niet aanspreekt over vermeende zwakte.²¹¹ Een voorbeeld hiervan vinden we in een uitspraak van een politiemans in een televisiedocumentaire over posttraumatische stressstoornissen onder politiemedewerkers: "Er is een machocultuur waarbij men onder elkaar kan zeggen: dat wordt onze zwakste broeder. Daardoor

²⁰⁶ B. Gersons & N. Burger, *Blauwdruk Mentale Zorglijn Politie* (Diemen 2012) 16.

²⁰⁷ Beleidskader Integriteit Politie (2010 Landelijk programma HRM Politie) 8.

²⁰⁸ B. Gersons & N. Burger, *Blauwdruk Mentale Zorglijn Politie* (Diemen 2012) 16.

²⁰⁹ A. Smit, J. Struijs & P. Tops, 'Professionele weerbaarheid', *Cahiers Politiestudies 23: Geweld en Politie* (2012) 107-115, aldaar 107. (In het vervolg: A. Smit e.a., 'Professionele weerbaarheid' 2012.)

²¹⁰ A. Smit e.a., 'Professionele weerbaarheid' 2012, aldaar 107.

²¹¹ B. Gersons & N. Burger, *Blauwdruk Mentale Zorglijn Politie* (Diemen 2012) 36.

ontstaat er zoiets als bewijzen de bikkels te zijn.”²¹² De keuze voor de term weerbaarheid dat ondanks de genoemde implicatie van kwetsbaarheid toch nog kracht uitstraalt kan hiermee opgevat worden als een cultureel taalgebruik; het is voorbeeld van jargon dat aansluit bij de beleefde politiecultuur. Als cultuur de drager is van de *global meaning* en daarmee de belangrijkste zingevingbron is, dan draagt zingeving bij aan een bepaald jargon, in dit geval een jargon dat aansluit bij het gewenste beeld van kracht. Vervolgens roept dat een bepaald gedrag op (zoals bewijzen de bikkels te zijn), waardoor zingeving (cultuur) ook het gedrag van de politiemensen beïnvloedt.

§ 2.2 De Professionele Weerbaarheid

Zoals aan het begin van dit hoofdstuk is vermeld, staan politiemedewerkers bloot aan risicofactoren ten aanzien van het psychologische welzijn. Veerkracht of weerbaarheid is hierdoor een belangrijk thema. Binnen het politieveld wordt de aandacht voor veerkracht vormgegeven in het programma ‘Versterking Professionele Weerbaarheid’ uit 2011. De professionele weerbaarheid is onderverdeeld in drie verschillende aspecten, die echter in de praktijk niet altijd te scheiden zijn: de *fysieke weerbaarheid*, de *mentale weerbaarheid* en de *morele weerbaarheid*. De fysieke weerbaarheid betreft een lichamelijke basisgesteldheid die het mogelijk maakt om fysiek goed op te kunnen treden zoals gezondheid, conditie en fitheid.²¹³

De mentale weerbaarheid betreft een psychologische veerkracht in confrontatie met schokkende gebeurtenissen, waarbij ervaringen van onmacht, het zien van nare beelden of andermans pijn en verdriet kunnen blijven hangen. Een voorbeeld van een schokkende gebeurtenis is dat van een politiemans die als eerste aankomt bij een auto-ongeval. Hij ziet een vierjarig kind en neemt dat in zijn armen. Dan ziet hij nog een kind in de auto, waarvan de helft van het hoofd verdwenen is. Hij vertelt: “Hier kun je je niet op voorbereiden. Ik heb wel een

²¹² Televisie-uitzending ‘*Waakbaar, dienstbaar en getraumatiseerd*’, in: Zembla (Vara) 13-2-1014.

²¹³ A. Smit e.a., ‘*Professionele weerbaarheid*’ 2012, aldaar 108.

pak aan, maar ben ook maar een mens. Ik ben agent, maar ook mens.”²¹⁴ Naast schokkende gebeurtenissen is er nog een andere factor dat ook onder het mentale aspect van weerbaarheid geschaard kan worden: de interne stress binnen de organisatie en dat zelfs vaak zwaarder weegt in de oorzaak van stress dan de gebeurtenissen op straat.²¹⁵

Het derde aspect van professionele weerbaarheid betreft de morele weerbaarheid. Hierbij gaat het om het vermogen van een politiemedewerker om weloverwogen verantwoorde keuzes te maken bij morele dilemma's in de praktijk. Politiewerk is een normdragend beroep en aandacht voor ethiek en moraliteit is daarmee van groot belang.²¹⁶ De missie van de Nederlandse politie luidt: “Waakzaam en dienstbaar staat de politie voor de waarden van de rechtstaat”. Het eerder genoemde motto dat hieruit voortvloeit is “Waakzaam en dienstbaar”. Wat dit inhoudelijk betekent, wordt verwoord in de Beroepscode Politie waarin vier morele aspecten als kernwaarden opgenomen zijn: integer als het zich onafhankelijk en verantwoordelijk opstellen; betrouwbaar, als het consistent en rechtvaardig handelen; moedig als het niet uit de weg gaan van moeilijkheden en tot slot verbindend, als een waarde tot samenwerking.²¹⁷

In de vraag naar de invloed van de politiecultuur op de weerbaarheid van de individuele politiemedewerker zal de aandacht vooral liggen bij de mentale- en morele weerbaarheid. Aan de hand van de in hoofdstuk twee behandelde psychosociale factoren van veerkracht vindt een kritische vergelijking plaats met in de literatuur algemeen terugkerende aspecten van de politiecultuur.

²¹⁴ Televisie-uitzending ‘*Waakbaar, dienstbaar en getraumatiseerd*’, in: Zembla (Vara) 13-2-1014.

²¹⁵ I. Shochet e.a., ‘The development and implementation of the Promoting Resilient Officers (PRO) Program’, *Traumatology* 17 (2011) 43-51, aldaar 44.

²¹⁶ A. Smit e.a., ‘Professionele weerbaarheid’ 2012, aldaar 108.

²¹⁷ Beroepscode Politie 2013, 8.

§ 3 PSYCHOSOCIALE FACTOREN VAN VEERKRACHT EN DE POLITIECULTUUR

§ 3.1 Positieve emotionaliteit

In hoofdstuk twee is aan bod gekomen dat positieve emoties een bijdrage leveren aan veerkracht. Het is de vraag hoe binnen de politiecultuur überhaupt omgegaan wordt met emoties. In plaats van een aspect van kracht, kan er volgens Paton sprake zijn van een toename van kwetsbaarheid voor psychologisch welbevinden, als in een organisatiecultuur emotionele openheid ontmoedigd wordt, of waar geen aandacht gegeven wordt aan iemands gevoelens.²¹⁸ In hoofdstuk twee is aan de orde gekomen, dat naast het inzetten en beleven van positieve emoties de aanwezigheid van in de context passende negatieve emoties ook van waarde en zinvol zijn voor het kunnen ervaren van geluk of blijdschap.²¹⁹ Smith en Charles stellen dat juist in de politiewereld, waar medewerkers worden getraind in het beschermen en dienen, agenten zich van hun eigen emoties kunnen distantiëren als bescherming van de eigen kwetsbaarheid, om zo te kunnen voldoen aan het imago van kracht en onbewogenheid.²²⁰ Hiermee wordt volgens Waters en Ussery het verbergen van emoties een teken van moed.²²¹

Ook Williams en collegae geven aan, dat de politiecultuur neigt naar emotionele teruggetrokkenheid en het onderdrukken van gevoelens; het klimaat van de organisatie bepaalt welk gedrag gepast is of niet. Volgens hen wordt vooral door oudere politiemedewerkers een gedrag voorgeleefd van rationaliteit, het geen emoties tonen en het uitstralen alles onder controle te hebben. Dit kan vervolgens een uitwerking hebben op junior politiemedewerkers die dit soort

²¹⁸ D. Paton, 'Critical incident stress risk in police officers: Managing resilience and vulnerability', *Traumatology* 12 (2006) 198-206, aldaar 203.

²¹⁹ Hoofdstuk 2 van deze scriptie, § 2.2.1.

²²⁰ J. Smith & G. Charles, 'The relevance of spirituality in policing: a dual analysis' (2010) aldaar 328.

²²¹ J. Waters & W. Ussery, 'Police stress: history, contributing factors, symptoms and interventions' *Policing: An international journal of police strategies & management* 30 (2007) 169-188, aldaar 175.

gedrag als norm gaan zien.²²² Deze neiging tot het onderdrukken en vermijden van emoties lijkt aan te geven dat politiemedewerkers waarschijnlijk meer moeite kunnen hebben om emoties te herkennen en om emoties adequaat in te zetten om hun gedrag te sturen.

In hoofdstuk twee is ook aan bod gekomen, dat positieve emoties kunnen bijdragen aan het ervaren van persoonlijke controle, dat een belangrijk basisprincipe van veerkracht is. Het gevoel van controle is binnen het politieveld een belangrijk begrip. Smit stelt dat het een belangrijk aspect van de mentale weerbaarheid is; het gaat enerzijds om de controle die een politiemedewerker heeft om in situaties te kunnen overleven, maar het gaat volgens haar zeker ook over een andere vorm van controle. Ze gebruikt de term *betekenisvolle controle*, om aan te geven dat het gaat om het vinden van betekenis in allerlei situaties. Volgens haar moet controle betekenis hebben om weerbaarheid te bevorderen. Hiermee wordt bedoeld, dat het betrokken zijn bij ernstige situaties minder snel tot mentale kwetsbaarheid leidt als politiemensen betekenis kunnen geven aan hun handelen, zoals blijkt uit een uitspraak van een politiemedewerker na een ramp: “Ik heb in ieder geval één persoon kunnen redden.”²²³ Als binnen het politieveld emoties in het algemeen geen bewuste aandacht krijgen, of als men er zelfs afstand van neemt, dan kunnen ook positieve emoties onderbenut blijven waardoor ook het gevoel van controle minder kans krijgt.

Hoewel Smit het vanuit het politieperspectief niet zo noemt, is vanuit de tot nu toe genoemde bevindingen in deze scriptie de betekenisvolle controle op te vatten als *meaning* en zinbeleving, die de persoon een gevoel van controle geeft. Smit geeft aan, dat iemand die iets betekenis wilt geven, moet afdalen naar de eigen onderliggende drijfveren en waarden. Hiermee moet iemand zich dus ook bewust zijn of zich bewust worden van de eigen waarden en drijfveren,²²⁴ dat in relatie tot hoofdstuk één wil zeggen, dat iemand zich bewust zou moeten zijn van de eigen *global meaning*. Als cultuur de drager is van de *global meaning*,

²²² V. Williams, J. Ciarrochi & F. Deane, ‘On being mindful, emotionally aware and more resilient: longitudinal pilot study of police recruits’, *Australian Psychologist* 45 (2010) 274-282, aldaar 275.

²²³ www.politieacademie.nl/kennisenonderzoek/kennisdossier/versterkingprofessionele-weerbaarheid/morele-weerbaarheid, A. Smit, ‘Een weerbare politie’ 18-5-2014.

²²⁴ Idem.

dan moet iemand zich dus zijn eigen cultuur en daarmee zijn eigen zingevingsbronnen bewust zijn. In § 3.5.1 wordt hier verder op ingegaan.

Juist de mogelijkheid om met emoties om te gaan en de positieve daarvan in situaties in te zetten wordt verondersteld bij te dragen aan succesvolle coping bij stressvolle gebeurtenissen.²²⁵ S. Algoe en B. Fredrickson geloven dat het mogelijk zou zijn om emotionele veerkracht te trainen in de vorm van scholing in kennis over emoties en het oefenen van op emoties gebaseerde vaardigheden.²²⁶ Daarnaast zien ze dat de zogenaamde emotionele fitness van ieder lid van een sociale eenheid (zoals de politie) ook de ander in die groep kan beïnvloeden. Positieve emoties kunnen bij iemand ook opgeroepen worden door de zichtbare aanwezigheid van positieve emoties bij de ander.²²⁷

Het hier behandelde psychosociale aspect van veerkracht lijkt door de politiecultuur als zingevingsysteem, die eerder gevoelens onderdrukt, onder druk te komen staan. Het vermijden van kwetsbaarheid door het niet tonen van emoties kan de wisselwerking tussen negatieve en positieve emoties vervlakken, waardoor het moeilijker tot het gevoel van floreren of geluk kan leiden. Positieve emoties die kunnen bijdragen aan het gevoel van persoonlijke controle, kunnen door het uit de weg gaan van emoties ook onderbenut blijven. Om in deze cultuur openlijk te spreken over de rol van emoties in het algemeen en het benadrukken van de rol van positieve emoties zal een uitdaging zijn. Gezien de inzichten van de genoemde theoretici zou aandacht voor emoties echter veel mogelijkheden kunnen bieden, zoals op het gebied van groeps sfeer en coping. Als we dit verbinden met het inzicht van Chun en collegae uit hoofdstuk één, waar ze stellen dat coping ook de cultuur kan beïnvloeden, dan ligt hier een wezenlijke kans tot bevordering van veerkracht; het leren herkennen en omgaan met emoties. De bevindingen uit deze subparagraaf roepen de vraag op of er in het omgaan met emoties verschillen waarneembaar zouden zijn tussen politiemannen en politievrouwen. Dit genderspect is in de gebruikte literatuur

²²⁵ www.politieacademie.nl/kennisenonderzoek/kennisdossier/versterkingprofessionele-weerbaarheid/morele-weerbaarheid. A. Smit, 'Een weerbare politie' 18-5-2014.

²²⁶ S. Algoe & B. Fredrickson, 'Emotional Fitness and the movement of affective science from lab to field', *American Psychologist* 66 (2011) 35-42, aldaar 36.

²²⁷ *Ibidem*, 37-38.

niet aan de orde gekomen en vanwege de omvang van deze scriptie is het niet bewust als onderzoeksaspect meegenomen.

§ 3.2 Actieve copingstrategieën

In hoofdstuk twee is aan de orde gekomen dat een actieve copingstijl een factor van veerkracht is. Het tegenovergestelde van actieve coping is passieve coping, waaronder zowel distantiecoping als vlucht- en vermijdingcoping vallen.²²⁸ Vermijdings- en distantiegedrag is, zoals het vorige hoofdstuk vermeldt, een aanduiding voor alle acties die gericht zijn op ontvluchten, onderdrukken, veranderen, vergeten, en uit de weg gaan van persoonlijke gedachten en emoties. Het is een verdedigingsmechanisme van iemand om niet bloot gesteld te worden aan een pijnlijke of ongemakkelijke stimulus.²²⁹

Volgens Williams en collegae draagt de politiecultuur bij aan deze passieve copingstrategieën onder politiemedewerkers.²³⁰ Onderzoek van Pole en collegae toont aan dat agenten die ten aanzien van een ernstige gebeurtenis reageren met een passieve copingstrategie minder veerkrachtig zijn. Dit geldt voor beide vormen van passieve coping; zowel vermijdingsgedrag als distantie dragen bij aan verminderde veerkracht, waarbij distantiegedrag het meest nadelig blijkt voor veerkracht op de lange termijn.²³¹ Ook J. Smith en G. Charles concluderen uit hun onderzoek dat onder politiemensen over het algemeen passieve en destructieve copingstijlen voorkomen. Om te voldoen aan het wenselijke en verwachte imago van kracht en bescherming hebben sommige agenten het gevoel dat ze in hun werk een rol op zich moeten nemen, die juist bijdraagt aan vermijding en distantiëring als copingmechanismen.²³² Het spanningsveld tussen deze rol en het eigenlijke innerlijke leven en daarmee de persoonlijke levensbetekenis van de politiemedewerker spreekt duidelijk uit het in § 2.2 van dit hoofdstuk genoemde citaat van een agent over een ernstig auto-

²²⁸ N. Pole e.a., 'Resilience in retired police officers', *Traumatology* 12 (2006) 207-216, aldaar 209.

²²⁹ Hoofdstuk 2 van deze scriptie, § 2.2.2, 16.

²³⁰ V. Williams, J. Ciarrochi & F. Deane, 'On being mindful, emotionally aware and more resilient: longitudinal pilot study of police recruits', *Australian Psychologist* 45 (2010) 274-282, aldaar 275.

²³¹ N. Pole e.a., 'Resilience in retired police officers', *Traumatology* 12 (2006) 207-216, aldaar 212-213.

²³² J. Smith & G. Charles, 'The relevance of spirituality in policing: a dual analysis' (2010) aldaar 328.

ongeval met kinderen: “Ik heb wel een pak aan, maar ben ook maar een mens. Ik ben agent, maar ook mens.” Toch speelt er ondanks deze uitspraak van een individuele agent binnen de politiecultuur ten aanzien van het gewenste imago een sterke interne druk tot een passieve copingstijl; stoïcisme en distantie worden gezien als conform de eigen cultuur, terwijl het juist een flexibele omgang met stressvolle situaties bemoeilijkt.²³³ Dit sluit aan bij Chun die stelt dat de subcultuur als omgevingsysteem mede de druk en de eisen op de individuele leden daarvan bepaalt en dat dit op zich al een stressfactor kan zijn.²³⁴

Zoals we in hoofdstuk twee zagen, zijn het juist de positieve emoties die actieve coping oproepen en de negatieve emoties die leiden tot passieve coping. De politiecultuur en daarmee het zingevingsysteem binnen het beroepsveld zoals hier beschreven belemmert (mede door het onderdrukken van emoties) de inzet van optimaal gedrag in de vorm van actieve copingmechanismen, waarmee ook hier een veerkrachtaspect onderbenut blijft.

§ 3.3 Cognitieve reappraisal

Een cognitieve *reappraisal* oftewel een herwaardering van de stressvolle gebeurtenis kan zowel vanuit een proces van assimilatie of accommodatie vorm krijgen. Vanuit het veerkrachtperspectief zou dit betekenen, dat het assimilatie- of accommodatieproces tot een positieve uitkomst moet leiden, anders draagt het niet bij tot veerkracht. Positieve accommodatie wordt ook wel aangeduid als posttraumatische groei of volgens Park de stressgerelateerde groei.

Uit onderzoek van Pole en collegae is gebleken dat het niveau van stressgerelateerde groei (volgend op een stressvol incident van politieagenten) niet significant gerelateerd is aan mentale veerkracht. Bij gepensioneerde agenten die posttraumatische groei als uiteindelijke reactie op hun ernstigste werkervaring aangeven, blijken wel minder fysieke problemen te zijn. De relatie tussen stressgerelateerde groei en lichamelijk welzijn lijkt duidelijker aanwezig te zijn dan die met het psychologische welzijn. Volgens Pole vraagt dit om nader

²³³ J. Smith & G. Charles, ‘The relevance of spirituality in policing: a dual analysis’ (2010) aldaar 329.

²³⁴ Hoofdstuk één van deze scriptie, § 3.2.7.

onderzoek.²³⁵ M. Shochet en collegae stellen dat de mogelijkheid tot stressgerelateerde groei een positief werkklimaat vraagt met collegiale ondersteuning, waardering van een gevarieerd repertoire van coping strategieën, openheid en heldere communicatie.²³⁶ Het lijkt dat de politiecultuur niet direct aan deze voorwaarden bijdraagt, zoals uit de vorige subparagrafen over positieve emoties en actieve coping is gebleken.

Stressgerelateerde groei is een vorm van positieve accommodatie. Als de politiecultuur niet bijdraagt aan de voorwaarden voor deze groei, dan kan de vraag nog gesteld worden hoe het staat met mogelijke *negatieve* accommodatie binnen het politieveld. Simone de Wit stelt in 'Onder je pet praten' (1999), dat de permanente confrontatie met heftige situaties op straat en in de samenleving het wereldbeeld van de politiemedewerker kan verengen. Politie mensen kunnen anders naar de wereld gaan kijken: er kan persoonlijke verharding optreden, cynisme of depressiviteit.²³⁷ Ook uit recenter onderzoek van J. Smith en G. Charles komt naar voren dat het regelmatig blootgesteld worden aan de veeleisende en dreigende aspecten van het politiewerk (zoals geweld, lijden en dood) op de lange duur bij kan dragen aan negatieve verandering van de eigen persoonlijke levensovertuigingen van politiemedewerkers door een ontstaan cynisme, wantrouwen en een gevoel van onveiligheid. Er kan een verandering plaatsvinden in de kernaspecten van de eigen visie op zichzelf en de wereld, zoals veranderingen in de manier van omgaan met sterke gevoelens, de manier waarop er een positief gevoel ten aanzien van het zelf en de band met anderen blijft bestaan.²³⁸ Oftewel zoals J. Smith en G. Charles uit een posterpresentatie van Powers (2004) citeren: "*One's 'soul' changes when one enters the profession of police work*". Hier zien we in een duidelijke verbinding met de aspecten van de zingevingstheorie uit hoofdstuk één, waarin gesteld is dat het zingevingproces zowel in positieve als negatieve resultaten kan uitmonden; politiewerk kan mede

²³⁵ N. Pole e.a., 'Resilience in retired police officers', *Traumatology* 12 (2006) 207-216, aldaar 212.

²³⁶ I. Shochet e.a., 'The development and implementation of the Promoting Resilient Officers (PRO) Program', *Traumatology* 17 (2011) 43-51, aldaar 44.

²³⁷ S. de Wit, *Onder je pet praten. Een verkennende studie naar de wenselijkheid van geestelijke verzorging bij de politie* (Leusden 1999) 74.

²³⁸ J. Smith & G. Charles, 'The relevance of spirituality in policing: a dual analysis' (2010) aldaar 329.

door de invloed van de politiecultuur op het omgaan met emoties en de manier van coping een inbreuk vormen op de *global meaning* van een medewerker.

Ten aanzien van de vraag naar de invloed van de politiecultuur op de veerkracht bij politiemedewerkers blijkt uit het voorgaande, dat de politiecultuur kenmerken heeft die juist bij kunnen dragen aan negatieve zingeving; de negatieve accommodatie. Pas als het gaat om het verkrijgen van nieuwe positieve betekenissen en positieve accommodatie, dan is er sprake van positieve zingeving en veerkracht. Met andere woorden: als de cultuur als zingevingsysteem negatieve bronnen biedt tot het omgaan met stressvolle situaties, kan dat leiden tot ondermijning van de veerkracht. Hiermee neemt ook de cognitieve *reappraisal* als psychosociaal veerkrachtaspect binnen het politieveld geen sterke plaats in.

§ 3.4 Sociale ondersteuning

Sociale ondersteuning en verbondenheid tot anderen zijn – zoals bekend uit het vorige hoofdstuk - zowel aspecten van de *global meaning* als van veerkracht, die ook te maken hebben met positieve accommodatie. Dit psychosociale aspect kan helpen bij het herstellen van een stressvolle gebeurtenis of het kan zelfs de stressgerelateerde groei mogelijk maken. Zo is ook uit onderzoek onder Italiaanse politiemedewerkers gebleken dat sociale ondersteuning bijdraagt aan de veerkracht na stressvolle ervaringen, doordat gesprekken en discussies in een niet oordelende sfeer bijdragen aan bemoediging en het delen en normaliseren van negatieve gevoelens.²³⁹

Toch blijkt dat aspecten van de politiecultuur – zoals in het eerder vermeldde motto '*don't talk, don't trust and don't feel*' - niet altijd bijdragen aan de mogelijkheid tot sociale ondersteuning of aan een adequate kwaliteit daarvan. Uit zowel onderzoek van Violanti (1999), Nickels en Verma (2008) en J. Smith en G. Charles is gebleken dat politiemedewerkers zichzelf soms isoleren van iedereen die buiten de politieorganisatie staat, dus ook van naasten en

²³⁹ G. Prati & L. Pietrantonj, 'Risk and resilience factors among Italian municipal police officers exposed to critical incidents', *Journal of Police and Criminal Psychology* 25 (2010) 27-33, aldaar 32.

familie. Dit aspect van de politiecultuur is volgens J. Smith en G. Charles ooit begonnen als een positief element: het creëren van saamhorigheid om de groep te beschermen tegen onbegrip van buitenaf. Soms is het echter ook een druk die vanuit de politiegemeenschap op de individuele medewerker uitgeoefend wordt om de buitenwereld buiten te laten; men is immers in de groep afhankelijk van elkaar als het gaat om het overleven van conflicten op leven en dood. Politied medewerkers kunnen dan alleen nog om willen gaan met andere politiemensen, waardoor ze contact verliezen met mensen buiten hun werkveld.²⁴⁰ In het rapport *Blauwdruk Mentale Zorglijn Politie* wordt vermeld dat agenten thuis vaak niet over het werk praten.²⁴¹ Dit maakt juist het in vertrouwde en liefdevolle omgeving discussiëren over ervaringen, dat bij kan dragen aan bemoediging, positieve emoties en actieve coping minder goed mogelijk.

Bovenstaande doet vermoeden dat er binnen het team van politied medewerkers wel een goede sociale ondersteuning is vanwege de saamhorigheid en het begrijpen van elkaars werk. Er speelt echter tegelijkertijd een ander aspect van de subcultuur mee; de zogenaamde machocultuur, die ook met deze bewoording in *Blauwdruk Mentale Zorglijn Politie* genoemd wordt. Leino en collegae stellen dat er binnen de politie aan de ene kant sprake is van een cultuur van broederschap, terwijl er aan de andere kant ook een machocultuur heerst waarin het minder gebruikelijk is om te praten over zaken die een agent dwars zitten of om emoties te delen.²⁴² In *Blauwdruk Mentale Zorglijn* is te lezen, dat als een politied medewerker ergens mee mocht zitten of het niet zo goed met hem mocht gaan, er dan niet gauw over gepraat of om hulp gevraagd wordt. Dit kan komen door de interne druk tot stoïcijnsgedrag en het willen uitstralen van een krachtig imago. Men is bang om in de machocultuur als

²⁴⁰ J. Smith & G. Charles, 'The relevance of spirituality in policing: a dual analysis' (2010) aldaar 328-329.

²⁴¹ B. Gersons & N. Burger, *Blauwdruk Mentale Zorglijn Politie* (Diemen 2012) 33.

²⁴² T. Leino, K. Eskelinen, H. Summala & M. Virtanen, 'Work-related violence, debriefing and alcohol consumption among police officers', *International journal of police science & management* 13 (2011) 149-157, aldaar 154.

watje te worden gezien en daardoor kan het voorkomen dat agenten zorg vermijden.²⁴³

Ook andersom heeft de machocultuur een uitwerking: bij de politie is het geen gemeengoed om regelmatig na te gaan hoe het met iemand gaat. Men loopt met een boog om 'probleemgevallen' heen; men lijkt veel te bang om het daarover te hebben. Pas als er echt iets duidelijk verandert in het gedrag van een collega ziet men de kans er wel over te beginnen.²⁴⁴ Hoewel het dus aan de ene kant lijkt dat er politieteam intern een goede sociale ondersteuning is, is het maar de vraag of de kwaliteit daarvan toerijkend is om veerkracht te creëren.

Uit de voorgaande bevindingen lijkt de bijdrage aan veerkracht op het punt van (de kwaliteit van) sociale ondersteuning punt zwak te zijn. Er is ook een wisselwerking tussen de verschillende psychosociale factoren van veerkracht die hier behandeld worden vast te stellen. Juist door de emotionele teruggetrokkenheid, het niet bewust omgaan met emoties en het onderdrukken ervan, dat weer leidt tot passieve coping wordt de kwaliteit van de interne sociale ondersteuning beïnvloedt. De sociale ondersteuning die er wel is, heeft de kenmerken van de politiecultuur die juist emotionele terughoudendheid oproept. De bijdrage aan de mogelijkheid tot stressgerelateerde groei als positieve accommodatie wordt door de invloed van de cultuur op de aard van de sociale ondersteuning bemoeilijkt. Hiermee blijkt, dat de politiecultuur als zingevingsysteem afbreuk doet aan de veerkrachtfactor 'sociale ondersteuning'. Tegelijkertijd rijst ook hier de vraag, evenals bij het psychosociale aspect van de positieve emoties, naar genderverschillen in relatie tot de kwaliteit van sociale ondersteuning.

§ 3.5 Gevoel van betekenis in het leven, moreel kompas en spiritualiteit

Het subjectief gevoel van levensbetekenis, het hebben van persoonlijke overtuigingen en waarden en spiritualiteit zijn vanuit hoofdstuk één

²⁴³ B. Gersons & N. Burger, *Blauwdruk Mentale Zorglijn Politie* (Diemen 2012) 33 en 35.

²⁴⁴ *Ibidem*, 32.

gepresenteerd als inhouden van de *global meaning*. Indien deze inhouden een positieve aanpassing aan een gebeurtenis of situatie tot gevolg hebben, dan zijn het bronnen van veerkracht. Vanuit hoofdstuk twee is gebleken, dat na ernstige ervaringen vanuit het traumaperspectief het gevoel van betekenis in het leven beschadigd kan zijn en dat het hervinden van nieuwe positieve levensbetekenissen (en het daarbij behorende hervinden van waarden) een vorm van *recovery* is. Positieve zingeving staat hiermee in direct verband tot veerkracht. In de volgende twee subparagrafen worden het gevoel van levensbetekenis in combinatie met het moreel kompas en spiritualiteit afzonderlijk behandeld.

§ 3.5.1 Gevoel van levensbetekenis en moreel kompas

Het subjectieve gevoel van levensbetekenis kan onder politiemensen verandering ondergaan door een negatieve accommodatie, zoals in § 3.3 is vermeld. Deze negatieve verandering in aspecten van de *global meaning* kan ontstaan door herhaaldelijke confrontaties met dreigende en gevaarlijke situaties die eigen zijn aan het politiewerk. Juist de combinatie van deze stapeling van ervaringen met de doorgaans passieve copingstijl en het onderdrukken van emoties vanuit de politiecultuur maakt de verandering negatief.

Binnen de *global meaning* valt ook het morele aspect van het waardesysteem van een persoon, dat sterk door cultuur bepaald wordt. Het uitoefenen van politiewerk is een normdragend beroep en daarmee spelen binnen het politieveld waarden een belangrijk rol; zowel op organisatieniveau als bij de individuele medewerker.²⁴⁵ Op organisatieniveau komt in het Beleidskader Integriteit Politie de vraag naar ‘goed politiewerk’ aan bod. Ten aanzien van deze vraag is de volgende missie geformuleerd: “Waakzaam en dienstbaar staat de politie voor de waarden van de rechtstaat”. Aan deze missie is het al eerder genoemde motto “Waakzaam en dienstbaar” gekoppeld. In Beroepscode Politie

²⁴⁵ A. Smit e.a., ‘Professionele weerbaarheid’ 2012, aldaar 112.

staan ten aanzien van de genoemde missie vier kernwaarden verwoord: integer, betrouwbaar, moedig en verbindend.²⁴⁶ Het is opvallend (in tegenstelling tot de inhoud van de voorloper van de huidige versie van de beroepscode) dat hier als waarde ‘moedig’ wordt genoemd, die als volgt wordt omschreven: *“Ik heb de moed te handelen in complexe en soms gevaarlijke situaties. Ik ga moeilijkheden niet uit de weg. Ik durf dilemma’s onder ogen te zien, geef mijn mening en ben aanspreekbaar. Ik ben trouw aan waar ik voor sta en durf me kwetsbaar op te stellen. Ik vraag hulp aan anderen en wil van anderen leren. Ik ben eerlijk naar mezelf, naar anderen en vraag terugkoppeling over mijn gedrag en uitlatingen.”*²⁴⁷ Het is opmerkelijk dat naast moed ook kwetsbaarheid en om hulp vragen genoemd worden; aspecten die zoals blijkt uit de vorige subparagrafen binnen de politiecultuur als lastig bevonden kunnen worden; het liever niet spreken over kwetsbaarheid en het mijden van zorg. Hieruit is op te maken dat binnen de politieorganisatie gewerkt wordt om bevindingen uit onderzoek om te zetten in concreet beleid. Evenals al genoemd is ten aanzien van weerbaarheid en veerkracht, is ook hier te stellen dat moed alleen bestaat bij de gratie van kwetsbaarheid. Als een agent niet kwetsbaar zou zijn, dan behoeft een bepaald gedrag niet moedig te worden genoemd, dan zou het gewoon alledaags gedrag kunnen zijn. Moed is hiermee in het soms gevaarlijke en dreigende karakter van politiewerk een begrijpbare waarde, al kan het vanuit de heersende politiecultuur bijdragen aan het onderdrukken van emoties, zoals in § 3.1 verwoord werd: het verbergen van emoties wordt tot een teken van moed. Zo gezien kan een waarde en daarmee een aspect van zingeving van de politie tegelijkertijd een valkuil zijn ten opzichte van de veerkracht van de medewerker.

Op het niveau van de individuele politiemedewerker spelen waarden ook een belangrijke rol. Volgens J. Smith en G. Charles valt dat al op bij de vraag waarom mensen bij de politie willen werken. Doorgaans willen mensen bij de politie werken om iets te betekenen, om anderen te helpen oftewel iets positiefs te willen bijdragen aan de maatschappij. Hieruit spreken volgens hen voor de persoon belangrijke waarden. Uit hun onderzoek komt naar voren dat

²⁴⁶ Beroepscode Politie (2013) 8.

²⁴⁷ Idem.

politiemensen die eenmaal in het beroep begonnen zijn, een sterk contrast kunnen ervaren tussen hun waarden over het werk en de realiteit op straat. Het gebeurt al te vaak dat ze als politiemedewerker op straat niet gewaardeerd, beledigd of genegeerd worden en dat kan tot frustratie leiden.²⁴⁸

Jan Nap schrijft in zijn dissertatie *Vragen naar goed politiewerk: belangstellend ontwikkelen van de alledaagse praktijk* dat uitvoerende politiemensen sterk waardegeladen opvattingen over het politiewerk hebben, alsof de morele dimensie bij hen vanzelf spreekt. Uit zijn onderzoek komt naar voren dat veel dienders de zin en waarde van het werk niet vinden in de grote doelen, maar vooral in ogenschijnlijk kleine dingen; grote waarden blijken zichtbaar te worden in het alledaagse. Zo vertelt een agent: “Ik wil positief werken, mensen het licht laten zien. Tegen zo’n jochie zeggen: wat doe je nou bij die gasten, die helpen jou niet verder. Die negatieve spiraal doorbreken, dat raakt me.”²⁴⁹ Ook vinden veel politiemensen betekenis in concrete situaties waarin de ander zich als mens aan hen aandient; er verandert dan iets waardoor ook de politiemedewerker als mens betrokken raakt. De politieagent ontmoet in een dergelijke ontmoeting zichzelf als mens. Hiermee dient zich volgens Nap ook het eigen levensverhaal in het professionele handelen aan en is de keuze voor politiewerk niet toevallig, vaak sluit het aan bij aspecten uit iemands levensverhaal.²⁵⁰

In deze bevindingen van Jan Nap liggen wezenlijke aspecten van de persoonlijke *global meaning* (die weer bijdragen aan de aspecten van de *situational meaning*) en die bij positieve uitwerking bijdragen aan veerkracht. Helaas is echter uit Naps’ onderzoek ook gebleken, dat het gesprek over ‘goed politiewerk’ en betekenisvolle aspecten van het werk zich alleen als ‘monoloog in het hoofd van de individuele politieagent afspeelt’ en niet regelmatig of structureel als dialoog met andere collega’s.²⁵¹

Nap stelt dat het in politiewerk ook concreet kan gaan om de vraag wat er in een bepaalde situatie van de politiefunctionaris gevraagd wordt en wat het

²⁴⁸ J. Smith & G. Charles, ‘The relevance of spirituality in policing: a dual analysis’ (2010) aldaar 325-326.

²⁴⁹ J. Nap, *Vragen naar goed politiewerk: belangstellend ontwikkelen van de alledaagse praktijk. Een proeve van normatieve professionalisering* (Politieacademie 2012) 121.

²⁵⁰ Ibidem, 181-183.

²⁵¹ Ibidem, 140-141.

tegelijkertijd van de mens achter de politiemedewerker vraagt.²⁵² Een voorbeeld hiervan is de volgende uitspraak van een politiemedewerker: “Ik wil zelf blijven nadenken, een eigen moreel kompas hebben. Mijn idealen, geestelijke beginselen of iets hogers speelt vrijwel altijd een rol, want bij alles wat ik doe gebruik ik mijn moreel kompas. Ik stel mij steeds de vraag of ik het goed doe, afgezet tegen normen en waarden in plaats van tegen wetten en regels.”²⁵³ Annika Smit stelt dat het goed is als de politiemedewerker zich bewust is van zowel de professionele- als de persoonlijke waarden. Dit speelt volgens haar vooral als het gaat om situaties waarin de professionele waarden van het politiewerk (de *global meaning* van het politieveld) verweven raken met persoonlijke waarden van de politiemedewerker (de persoonlijke *global meaning*); de verstrengeling tussen de beroepsfunctie en de mens. Het pure handelen vanuit externe waarden (voor de politieagent de waarden van de organisatie) kan volgens haar mensen kwetsbaar maken. Het is belangrijk dat iemand terug kan vallen op de eigen intrinsieke waarden (en daarmee op het eigen gevoel van levensbetekenis), waardoor in kritische situaties of bij botsende waarden de medewerker prioriteit in waarden kan stellen en omdat het bij kan dragen aan het gevoel van betekenisvolle controle.²⁵⁴ Politie mensen die zich van zowel de persoonlijke intrinsieke en de externe waarden van de organisatie bewust zijn, zijn volgens A. Smit waarschijnlijk weerbaarder dan collega’s die zich hier minder van bewust zijn. Dit is echter een hypothese die nog onderzocht wordt.²⁵⁵

Het samen bespreken en het delen van inzichten over betekenis en waarden in het werk kan het bewustzijn van de eigen waarden verhogen. Dit verhoogde bewustzijn kan op zich weer bijdragen aan een vorm van beroepstrots en beroepsidentiteit, die volgens A. Smit beide belangrijke onderdelen van de morele dimensie zijn.²⁵⁶ Als er echter met collegae onderling niet expliciet,

²⁵² J. Nap, *Vragen naar goed politiewerk: belang-stellend ontwikkelen van de alledaagse praktijk. Een proeve van normatieve professionalisering* (Politieacademie 2012) 22.

²⁵³ H. van Luijn, ‘Het hogere in de zorg en bij de politie’ (2012) aldaar 372-373.

²⁵⁴ www.politieacademie.nl/kennisonderzoek/kennisdossier/versterkingprofessionele-weerbaarheid/morele-weerbaarheid, A. Smit, ‘Een weerbare politie’ 18-5-2014.

²⁵⁵ Idem.

²⁵⁶ A. Smit e.a., ‘Professionele weerbaarheid’ 2012, aldaar 112.

regelmatig of structureel over gesproken wordt, is dat een gemiste kans ten aanzien van de veerkracht van de politiemedewerker. Het betekenisstelsel en daarmee het zingevingsstelsel is in de individuele medewerker blijkbaar wel aanwezig, maar het vraagt om meer bewustwording, zodat het persoonlijke waardesysteem naast de waarden van de politieorganisatie ingezet kunnen worden als bronnen van veerkracht. De politiecultuur als zingevingsstelsel draagt zo niet optimaal (vanwege een gebrek aan bewuste dialoog over persoonlijke waarden en levensbetekenis) bij aan het hier behandelde psychosociale aspect van veerkracht.

§ 3.5.2 Spiritualiteit

Zoals eerder genoemd zijn het gevoel van levensbetekenis, moreel kompas en spiritualiteit inhouden van de *global meaning* uit het Meaning Making Model van Park. Spiritualiteit is een onderdeel dat tot uiting kan komen in overtuigingen, waarden en levensbetekenis. J. Smith en G. Charles hebben onderzoek gedaan naar spiritualiteit binnen het politieveld, waarbij zij evenals de omschrijving in hoofdstuk één ook uitgaan van een brede interpretatie van de term. Bij spiritualiteit gaat het volgens hen om betekenis (*meaning*), levensdoelen en verbondenheid, waarbij zoveel mogelijk aspecten van de diversiteit uit de maatschappij betrokken worden.²⁵⁷ Hierin zijn inhouden van de *global meaning* te herkennen, waarmee een eerdere bevinding van § 3.1.4 uit het eerste hoofdstuk bekrachtigd wordt: spiritualiteit raakt sterk aan zingeving.

In het politiewerk zien Smith en Charles een duidelijke lijn naar spirituele aspecten; de basis van het politiewerk gaat om het werken met mensen, het werken met gemeenschappen en het zorgen en beschermen van mensen ten behoeve van een geordende en een rechtvaardige maatschappij. Spiritualiteit sluit volgens hen (vanuit het gericht zijn op mensen, de gemeenschap en verbondenheid) aan bij waar het bij de politie fundamenteel om draait. Zij zien in het verwoorden van de beroepsmotivatie van agenten een reflectie van diep

²⁵⁷ J. Smith & G. Charles, 'The relevance of spirituality in policing: a dual analysis' (2010) aldaar 323.

aanwezige toewijding en verbinding aan het beroep, zoals bijvoorbeeld het willen dienen van de mensheid ongeacht de gevaarlijke situaties die dit met zich mee kan brengen.²⁵⁸ Verbondenheid komt uit hun onderzoek sterk naar voren als een spiritueel aspect van politiewerk: agenten geven aan dat ze zich verbonden kunnen voelen tot zichzelf, andere mensen, de natuur, het universum, God of tot een ander vorm van bovennatuurlijke kracht. Ook is gebleken dat veel agenten de mensen die ze tegenkomen willen behandelen met waardigheid en respect, in de erkenning dat ze als mensen allemaal met elkaar verbonden zijn. Verbondenheid is een basisprincipe van veerkracht, zoals in het vorige hoofdstuk aan bod is gekomen en ook daarmee lijkt spiritualiteit een goede ingang te kunnen zijn voor het bevorderen van weerbaarheid. Binnen het politieveld wordt deze spirituele dimensie volgens hen nog vaak vermeden, terwijl het een belangrijk instrument kan zijn om bij te dragen aan de veerkracht van agenten. Juist de politiecultuur kan de spirituele dimensie in het politiewerk onderdrukken of inperken. Smith en Charles pleiten ten behoeve van het psychologische welzijn van agenten in confrontatie met stressvolle omstandigheden derhalve voor een holistische visie op welzijn, waarin het spirituele aspect strategisch en organisatiebreed een eigen plaats zou moeten krijgen.²⁵⁹

Het onderzoek van Smith en Charles vond zowel in Amerika als Groot-Brittannië plaats. Ook binnen de Nederlandse setting is gewerkt aan het exploreren van de spirituele dimensie in het politieveld, zij het in een andere benaming: 'het hogere'. Heleen van Luijn beschrijft in 'Het hogere in de zorg en bij de politie' dat voor de meeste politiemedewerkers hogere idealen of geestelijke beginselen van invloed zijn geweest op de keuze tot het politieberoep. Politieagenten geven motivaties aan als het iets voor de samenleving willen betekenen, het iets voor mensen willen doen, het dienstbaar willen zijn voor anderen en het werken aan rechtvaardigheid.²⁶⁰ Dit blijkt bijvoorbeeld uit een uiting van het hoofd van een wijkpolitie: "(..) met het hogere

²⁵⁸ J. Smith & G. Charles, 'The relevance of spirituality in policing: a dual analysis' (2010) aldaar 332.

²⁵⁹ Ibidem, 333-334.

²⁶⁰ H. van Luijn, 'Het hogere in de zorg en bij de politie' (2012) aldaar 357.

in het leven bedoel ik dat je een samenleving nastreeft waarin iedereen tot zijn recht komt. Noem het maar een vorm van naastenliefde.”²⁶¹

Het 'hogere' wordt door van Luijn als volgt omschreven: *De verbeelding van het geheel, waarin ik mij verbonden weet, waardoor ik mij geroepen voel tot onbaatzuchtig handelen.*²⁶² Uit haar onderzoek is gebleken, dat er binnen de politie veel aandacht is voor professionele idealen en sociale waarden. Er komen zeker aspecten van het hogere aan de orde - vooral op het gebied van het sociaal handelen- , maar deze worden niet expliciet als spiritueel of hoger benoemd.²⁶³ Hier zien we een verbinding tussen de aanwezigheid van persoonlijke waarden en overtuigingen zoals die in de vorige subparagraaf aan de orde kwamen uit het onderzoek van Jan Nap, en het feit dat het niet expliciet benoemd en ingezet wordt als veerkrachtgevende dimensie. Juist het onderzoeken en onderkennen en daarmee het bewust worden van de eigen inhouden van hogere oftewel spirituele *meaning* en verbondenheid, is volgens Smith en Charles van cruciaal belang voor het psychologische welzijn van politiemedewerkers.²⁶⁴

Ook bij Park hebben we gezien, dat het bewust zijn van je eigen *global meaning*, met overtuigingen, waarden en levensdoelen van groot belang is, omdat het iemands gedachten en handelen kan beïnvloeden. Ten behoeve van het versterken van veerkracht zou dus het bespreekbaar maken en het onderzoeken van de eigen spirituele *global meaning* zeer zinvol zijn. Het is echter de vraag of binnen een zogenaamde machocultuur, waarbij thema's die als kwetsbaar worden gezien vermeden worden en waar men bang kan zijn om als 'watje' gezien te worden, het hogere of spirituele wel expliciet aandacht *kan* krijgen. In hoofdstuk één is het inzicht van Chun en collegae aan de orde gekomen, dat cultuur niet alleen bijdraagt aan coping, maar dat coping ook andersom de cultuur kan beïnvloeden. Het lijkt daarmee toch aanbevelenswaardig om vanuit zowel inzichten van Park, Smith en Charles, van Luyn en Nap bewust aandacht voor al deze aspecten in het politieveld in te bouwen. Tegelijkertijd impliceert deze gehele subparagraaf dat aandacht voor

²⁶¹ H. van Luijn, 'Het hogere in de zorg en bij de politie' (2012) aldaar 364.

²⁶² Ibidem, 392.

²⁶³ Ibidem, 388-391.

²⁶⁴ J. Smith & G. Charles, 'The relevance of spirituality in policing: a dual analysis' (2010) aldaar 332.

zinggeving zowel raakvlakken heeft met de morele- als de mentale weerbaarheid uit het politieveld.

Spiritualiteit is een vorm of een beïnvloedende factor van *global meaning* en cultuur is de drager van de *global meaning*. De politiecultuur als zingevingsysteem vermijdt juist bewuste aandacht voor spirituele aspecten, die zoals gebleken is wel degelijk bij politiemedewerkers aanwezig kunnen zijn. Hiermee blijft spiritualiteit als psychosociale bron van veerkracht door de invloed van de politiecultuur onderbenut. Met andere woorden: het zingevingsysteem binnen de politie, opgevat als de politiecultuur, ondermijnt de mogelijkheid tot veerkracht vanuit het persoonlijk spirituele betekenisstelsel van de individuele politiemedewerker.

§ 4 DE INVLOED VAN DE POLITIECULTUUR OP DE VEERKRACHT VAN DE POLITIEMEDEWERKER

In dit hoofdstuk staat de vraag centraal, wat de invloed van de politiecultuur op de veerkracht van de politiemedewerker is. Cultuur, waarmee de zowel cultuur in het algemeen als de politiecultuur bedoeld wordt, is in zichzelf een zingevingsysteem en zingevingsbron, dat bijdraagt aan de *global meaning*. Oftewel, maar dan anders omschreven: de *global meaning* wordt ontleend aan de cultuur. Tegelijkertijd beïnvloedt cultuur de *situational meaning* en daarmee het gedrag ten aanzien van coping. De politiecultuur is uit goede redenen ten aanzien van de aard van het politiewerk ontstaan; het diende als beschermingsmechanisme in het veeleisende en soms dreigende aard van het politiewerk. Het is begrijpelijk dat daarmee een cultuur als zingevingsysteem is ontstaan die een gewenst imago uit wil dragen van kracht, sterkte en onbewogenheid. Uit dit hoofdstuk is echter gebleken, dat de politiecultuur aspecten kent die weinig ruimte bieden aan de vijf psychosociale veerkrachtfactoren, veelal doordat deze als teken van kwetsbaarheid worden gezien. Juist kwetsbaarheid stelt men onder politiemensen liever niet aan de orde; niemand wil de zwakste broeder zijn. De vijf psychosociale factoren van veerkracht die binnen het politieveld zowel de mentale- als de morele veerkracht

betreffen, worden vanwege het zingevingsysteem dat de politiecultuur is, niet of niet vanuit een adequate kwaliteit benut. Tegelijkertijd bestaat een sterke interne druk op de individuele medewerker om aan deze politiecultuur en het daarbij behorende imago te beantwoorden. Het is gebleken, dat individuele politiemensen sterke waarden en overtuigingen over hun werk hebben naast eigen persoonlijke en spirituele bronnen in relatie tot levensbetekenis, maar dat er onderling nauwelijks gericht over gesproken en gedeeld wordt.

Samenvattend kan gesteld worden, dat de politiecultuur als zingevingsbron en beïnvloedende factor van gedrag en coping een afzwakkende en daarmee negatieve uitwerking op de psychosociale aspecten van veerkracht heeft. De politiecultuur draagt niet bij aan de veerkracht van de individuele politiemedewerker en vormt een risico voor het psychologisch welzijn. Het is nu de vraag, hoe vanuit de hoofdstukken één tot en met drie de hoofdvraag van deze scriptie beantwoord kan worden; wat is de rol van zingeving ten aanzien van de veerkracht van de individuele politiemedewerker? Het volgende en laatste hoofdstuk zal hier specifiek op ingaan.

4 | Conclusie, discussie en aanbevelingen

In dit laatste hoofdstuk staat de beantwoording van de hoofdvraag van deze scriptie centraal. De eerste paragraaf behandelt de conclusie. Vanuit het theoretisch kader wordt ten aanzien van de beantwoording van de hoofdvraag zingeving verstaan als de politiecultuur, dat in zichzelf een zingevingsysteem is. Zingeving, cultuur en daarmee ook de politiecultuur kent een tweedeling ten aanzien van betekenis; die van de *global* en de *situational meaning*. In §1.1 wordt de rol van de politiecultuur ten aanzien van de eigen *global meaning* in relatie tot de veerkracht van de individuele politiemedewerker beschreven. In §1.2 wordt de rol van de politiecultuur op de *situational meaning* – de beoordeling van de potentieel stressvolle situatie en de manier van omgaan daarmee – in relatie tot veerkracht weergegeven. Vanuit deze twee antwoorden wordt de eerste paragraaf afgesloten met een slotformulering van de conclusie. Vervolgens volgt in §2 een discussie op de conclusie en een kritische reflectie ten aanzien van het uitgevoerde literatuuronderzoek, waarbij ook aanbevelingen voor eventueel verder onderzoek aan bod komen. Tot slot worden in §3 aanbevelingen voor de politiepraktijk gepresenteerd.

§ 1 CONCLUSIE

De conceptuele invulling van zingeving in de context van stress en coping, bestaat uit een specifieke en tweeledige invulling van betekenis: de *global meaning* en de *situational meaning*. De *global meaning* is een cognitief oriëntatiesysteem waarmee iemand ervaringen in het leven - met motivatie vanuit overtuigingen over de wereld, het zelf en het zelf in de wereld - kan interpreteren. Cultuur in het algemeen, blijkt in zichzelf een betekenisstelsel te zijn en is op te vatten als de drager van de *global meaning*, waaronder ook religie en spiritualiteit vallen. Specifieke subculturen, zoals de politiecultuur, fungeren eveneens als betekenisstelsel en drager van *global meaning*. In het geval van

een specifieke en potentieel stressvolle gebeurtenis en de betekenis die iemand daar aan geeft, gaat het om de *situational meaning*. De *global meaning* en daarmee ook de cultuur, is van sterke invloed op de betekenisgeving aan de specifieke situatie door de betreffende persoon. Indien de toegekende betekenis discrepant is met de eigen *global meaning* ontstaat er stress, waardoor de persoon bewust en/of onbewust overgaat tot een proces van coping. Dit proces kan zowel resulteren in een positieve zinbeleving als in een beleving van zinloosheid. Indien het gaat om een positieve zinbeleving als uitkomst vindt er een succesvolle aanpassing aan de stressvolle situatie plaats, waardoor de stress af zal nemen en plaats zal maken voor psychisch welbevinden. Bij een niet succesvolle aanpassing aan de situatie kan het gaan om een zingevingcrisis of een voortdurend proces van piekeren. Vanuit het tweeledig betekenisstelsel is zingeving een proces dat dus zowel een positieve als een negatieve uitkomst kan hebben.

Veerkracht is een proces dat plaatsvindt in de context van stress en coping; het betreft de uitkomst van een succesvolle aanpassing aan een stressvolle gebeurtenis, dat zich openbaart door handhaving, herstel of beide. Controle, coherentie, verbondenheid en cultuur als de basisprincipes van veerkracht zijn inhoud van de *global meaning* uit het zingevingconcept. De vijf psychosociale factoren van veerkracht – positieve emotionaaliteit, actieve coping, cognitieve reappraisal, sociale ondersteuning en het gevoel van levensbetekenis, moreel kompas en spiritualiteit – zijn ook aspecten van het zingevingconcept. Dit wil echter niet zeggen dat het zingevingconcept identiek is aan dat van veerkracht. Ten eerste is het zingevingconcept breder van aard omdat het beschouwd kan worden als het *uitgangspunt* voor het proces van veerkracht, vanuit de inhoud van de *global meaning* die zowel een positieve als negatieve uitwerking kunnen hebben. Ten tweede is er een verschil in *richting*. Iets is pas veerkracht als het gaat om een proces dat tot positieve aanpassing aan de situatie leidt, terwijl het bij zingeving zowel om een positieve als een negatieve uitkomst kan gaan.

Cultuur is de drager van de *global meaning* en het is tevens een beïnvloedende factor van de *situational meaning*. De vraag naar de rol van zingeving ten aanzien

van de veerkracht van politiemedewerkers wordt opgevat als de vraag naar de rol van cultuur ten aanzien van de veerkracht van politiemedewerkers. De (politie)cultuur betreft zowel de drager van de persoonlijke *global meaning* van de politiemedewerker als de beïnvloedende factor op de waardering van stressvolle gebeurtenissen en het omgaan hiermee - *de situational meaning* - door de politiemedewerker. Vanuit dit vizier volgt het antwoord op de vraag naar de rol van zingeving ten aanzien van de veerkracht bij stressvolle gebeurtenissen van de politiemedewerker.

§ 1.1 De rol van de politiecultuur ten aanzien van de *global meaning* en veerkracht van de politiemedewerker

Politiemensen kunnen sterke spirituele bronnen in relatie tot de persoonlijke levensbetekenis hebben, evenals sterke waarden en overtuigingen over hun werk. Dit zijn inhouden van de persoonlijke *global meaning*, die in directe relatie staan tot de meer existentiële psychosociale factor van veerkracht 'gevoel van levensbetekenis, moreel kompas en spiritualiteit'. Ondanks de aanwezigheid van deze potentiële aspecten van veerkracht bij de individuele politiemedewerkers worden deze vanwege de heersende politiecultuur onvoldoende als zodanig benut en ingezet.

Het bewust zijn van en inzicht in de eigen *global meaning* is van belang voor het kunnen ervaren van 'betekenisvolle controle'. Dit is een binnen het politieveld geformuleerde term en een belangrijk bevonden bron voor de morele- en mentale weerbaarheid, waarbij positieve emoties een voornamelijk rol spelen. Eveneens is het bewustzijn van de eigen *global meaning* van belang voor veerkracht als *sustainability*; pas als iemand weet waarvoor hij staat en wat de eigen drijfveren zijn, kan iemand zich ook actief inzetten om zich positief op waarden en doelen richten. Er wordt bij politiemensen onderling echter niet expliciet over de eigen *global meaning* gesproken en binnen het politieveld wordt de zingevingdimensie - waartoe ook affectieve aspecten behoren - vaak vermeden, of zelfs onderdrukt en ingeperkt.

De positieve rol die persoonlijke zingevingsbronnen vanuit de *global meaning* van de politiemedewerker hier ten aanzien van veerkracht zou kunnen hebben, blijft door de invloed van de politiecultuur onderbenut. Met andere woorden: het interne zingevingsysteem van het politieveld - de politiecultuur - ondermijnt de bewustwording en inzet van de persoonlijke zingeving van de politiemedewerker als mogelijkheden tot morele en mentale weerbaarheid.

§ 1.2 De rol van de politiecultuur ten aanzien van de *situational meaning* en de veerkracht van de politiemedewerker

De vijf psychosociale factoren van veerkracht worden door de heersende politiecultuur niet of niet vanuit een adequate kwaliteit benut of ingezet. Aspecten van de politiecultuur zoals het onderdrukken of zich distantiëren van emoties en het niet bewust inzetten van positieve emoties ondermijnt de 'positieve emoties' als factor van veerkracht. Juist het thema omgaan met emoties vertoont een wisselwerking met andere psychosociale veerkrachtfactoren zoals actieve coping, positieve accommodatie en sociale verbondenheid. Het verbergen van emoties wordt als teken van moed en kracht gezien en al zou een politiemedewerker anders om willen gaan met emoties bij stressvolle incidenten, dan bestaat er een sterke interne druk tot passieve coping. Hierdoor wordt de mogelijkheid tot positieve accommodatie als stressgerelateerde groei ondermijnd, want daarvoor zijn juist gevarieerde copingstijlen en een goede en open kwaliteit van sociale ondersteuning vereist.

Hoewel er onder politiemedewerkers een gevoel van broederschap bestaat, zijn het delen van emoties of het praten over problemen - als kwaliteit van sociale ondersteuning - niet of nauwelijks aan de orde. De politiecultuur lijkt eerder bij te dragen aan negatieve accommodatie, waarmee het psychologisch welzijn in gevaar komt. De aard van de politiecultuur geeft ruimte aan een onderlinge negatieve beïnvloeding tussen de psychosociale factoren van veerkracht.

Samenvattend kan dan ook gesteld worden dat de rol van de politiecultuur als zingevingsysteem de bedreiging en ondermijning betreft van de weerbaarheid bij

stressvolle gebeurtenissen bij de individuele politiemedewerker. De politiecultuur is uit goede redenen ontstaan; een agent moet bij heftige gebeurtenissen op straat moedig zijn en in kunnen grijpen en daarmee heeft de politiecultuur ook een positieve rol. Intern in de politieorganisatie wordt de politiecultuur echter - die op straat nog een kwaliteit is - tot een veerkrachtondermijnende factor. De persoonlijke *global meaning* van politiemensen die juist bij zou kunnen dragen aan de morele en mentale weerbaarheid, krijgt door de politiecultuur geen expliciete aandacht of wordt zelfs vermeden. Dat wat als kwetsbaar wordt gezien (zingevingthematiek) is echter een sleutel tot veerkracht: kracht in kwetsbaarheid.

§ 2 DISCUSSIE

De gepresenteerde conclusie geeft een nuance aan ten aanzien van het uitvoerende werk op straat en de werksituatie in de organisatie intern. Het is begrijpelijk dat voor het vaak risicovolle politiewerk moed nodig is, dat het als waarde in de beroepscode voorkomt en dat dit tot de zogenaamde machocultuur heeft geleid. Veerkracht wordt binnen het politieveld vertaald met 'weerbaarheid' omdat dit woord kracht uitstraalt. Een krachtige uitstraling sluit vanuit het machoperspectief naadloos aan op moed. Echter moed - als het verbergen van kwetsbaarheid - leidt juist tot het afzwakken en ondermijnen van veerkracht. Emoties worden binnen de machocultuur in verband gebracht met kwetsbaarheid. Dit blijkt ook binnen andere hoogrisico beroepen met een machocultuur voor te komen. Algoe en Fredrickson noemen in de opzet van een emotionele fitnessstraining voor militairen in '*Emotional Fitness and the movement of affective science from lab to field*' (2011) de harde militaire cultuur, waarin denkbeelden bestaan dat emoties soft zouden zijn en dat ze genegeerd zouden moeten worden. De basale veerkrachtversterkende factor van het omgaan met emoties - die sterke invloed heeft op de andere psychosociale factoren van veerkracht - wordt als soft gezien.

In het kader van het - in de inleiding van deze scriptie genoemde – onderzoek ‘ZIN in politiewerk’²⁶⁵ is naar voren gekomen, dat enkele politiemensen de laatste jaren meer ruimte voor het praten over emoties hebben ervaren en dat er meer aandacht is voor de impact van ingrijpende gebeurtenissen in de vorm van een debriefing. Dit lijkt een ander licht op de in deze scriptie gepresenteerde resultaten te werpen. Echter, tegelijkertijd wordt vermeld dat er bij politiemensen nog steeds reserves bestaan voor het uiten van angst en twijfels. Men is bang dat collega's het vertrouwen in hun functioneren zouden kunnen verliezen als ze angst en twijfel laten zien. Daarnaast blijkt uit ‘ZIN in politiewerk’, dat het bij een *debriefing* geen gemeengoed is om expliciet aandacht aan emoties te besteden. Dit blijkt geheel afhankelijk te zijn van de betrokken (begeleidende) personen. Hieruit is op te maken, zoals al eerder genoemd is, dat affectieve aspecten in het politieveld vermeden of ingeperkt worden, of dat aandacht daarvoor in ieder geval onderhevig is aan willekeur.

Bij nadere beschouwing van de conclusie en bovenstaande inhoudelijke discussiepunten, blijkt een centrale factor de mogelijke verklaring voor de afbreuk van de psychosociale factoren van veerkracht te zijn: de angst voor kwetsbaarheid. Binnen het politieveld wil niemand het watje en de zwakste broeder zijn en dus doet men zich voor de bikkelaar te zijn. Dit heeft invloed op het omgaan met emoties, waardoor het verbergen van kwetsbaarheid als moed wordt gezien. Deze bevindingen brengen een voor het politieveld waarschijnlijk bijzondere paradox aan het licht: nadruk op moed bedreigt de weerbaarheid.

Vanuit een op consensus gebaseerde conceptuele invulling van zingeving in de context van stress en coping - als passend bij de context van stressvolle gebeurtenissen in het politiewerk - is de verhouding aangegeven met het concept veerkracht. Zowel de basisprincipes als de psychosociale factoren van veerkracht dienden hierbij als uitgangspunten om deze verhouding te bepalen. De hieruit voortvloeiende inzichten vormden het theoretisch kader als het zoeklicht voor het verhelderen van de invloed van de politiecultuur op de

²⁶⁵ Het eindrapport van dit onderzoek wordt in het najaar van 2014 gepresenteerd en openbaar gemaakt.

veerkracht van de individuele politiemedewerker. In aansluiting hierop zijn een aantal onderzoeksgelateerde discussiepunten te noemen.

Deze scriptie is gebaseerd op literatuuronderzoek en is niet empirisch getoetst. Bevindingen kunnen hierdoor generaliserend overkomen, terwijl er bij iedere politiemedewerker in iedere afzonderlijke situatie unieke aspecten op zouden kunnen lichten die hier niet aan de orde zijn gesteld. Een voorbeeld van generalisatie is het feit dat er in dit literatuuronderzoek geen onderscheid is gemaakt tussen mannelijke en vrouwelijke politiemedewerkers. Het genderaspect ten aanzien van bijvoorbeeld het omgaan met emoties of de kwaliteit van sociale ondersteuning is buiten beschouwing gebleven terwijl dit misschien tot zich onderscheidende bevindingen zou kunnen leiden. Dit vraagt om empirisch onderzoek in de vorm van bijvoorbeeld vragenlijsten en/of interviews bij politiemedewerkers over de eigen ervaringen ten aanzien van de psychosociale factoren van veerkracht, waarbij ook het onderscheid in gender meegenomen kan worden.

Wat de conceptualisering en operationalisering van veerkracht betreft, is het een breed concept dat vele factoren kan omvatten, zoals onder anderen de karaktereigenschappen van een persoon, iemands vroege leefomstandigheden en biochemische processen. Echter, binnen deze scriptie zijn ter afbakening van het geheel en voor de aansluiting op het psychosociale proces van zingeving alleen de basisprincipes van veerkracht en de psychosociale factoren van veerkracht als toepassingscriteria gebruikt. Hiermee is het de vraag hoe de resultaten geweest zouden zijn wanneer andere factoren als criteria gediend zouden hebben. Dit is een punt voor eventueel nader onderzoek.

De bovengenoemde psychosociale factoren van veerkracht zijn vergeleken met algemeen in de literatuur terugkerende aspecten van de politiecultuur. Zoals vermeld is politiecultuur geen eenduidig in te vullen begrip en is het niet zomaar in vaststaande facetten uit te kristalliseren. Tevens is het genderaspect binnen deze cultuur niet meegenomen. De validiteit van de bevindingen in dit literatuuronderzoek moet derhalve binnen deze globale benadering van de politiecultuur begrepen worden. Dit vraagt om nader onderzoek, waarbij het meenemen van genderverschillen ten aanzien van de

psychosociale factoren van veerkracht een genuanceerder beeld van de politiecultuur zou kunnen opleveren.

§ 3 AANBEVELINGEN VOOR DE POLITIEPRAKTIJK

Ten bate van de morele en mentale weerbaarheid, gezien vanuit de psychosociale factoren van veerkracht, zou de ideale politiecultuur - en daarmee het zingevingsysteem binnen de politie - er uitzien als een veilig baken van waaruit gewerkt wordt aan de kennis en de omgang met emoties, als een stimulerend draagvlak voor actieve coping, positieve accommodatie en optimale sociale ondersteuning. Het gevoel van levensbetekenis, het eigen moreel kompas en de spiritualiteit van de individuele medewerker zouden structureel een plaats in de organisatie hebben in de vorm van bewuste aandacht voor de eigen *global meaning* van de diender. Dit ideaalbeeld vraagt om een aantal veranderingen in de huidige politiecultuur. Het is gebleken dat cultuur niet alleen het proces van coping beïnvloedt, maar dat andersom ook de manier van *meaning-making* en coping de cultuur kan veranderen. Dit geeft perspectief aan een viertal aanbevelingen voor de werkpraktijk van het politieveld, die bij kunnen dragen aan verandering in de politiecultuur.

Allereerst is het vanuit § 1.1 van de conclusie aan te bevelen om binnen de politieorganisatie een holistische visie op welzijn te implementeren, waarin zingeving en spiritualiteit structureel en organisatiebreed een eigen plaats krijgen. De politieorganisatie kan aansluiten bij wat er bij individuele medewerkers leeft aan overtuigingen en waarden als potentiële bronnen tot veerkracht. Het gaat vooral om bewustwording van het eigen betekenisstelsel (bijvoorbeeld in relatie tot het eigen levensverhaal of bijzondere alledaagse ervaringen) en het samen met collegae delen en bespreken daarvan. Dit kan zowel de betekenisvolle controle, als een gevoel van beroepstrots en beroepsidentiteit ten goede komen, die bij kunnen dragen aan zowel de morele- als de mentale weerbaarheid.

Vervolgens is het vanuit § 1.2 van de conclusie aanbevelingswaardig om bewuste aandacht voor en training van emotionele veerkracht structureel in te

voeren ter versterking van de mentale weerbaarheid. Dit kan vorm krijgen door het opzetten van vastliggende momenten van scholing in kennis over emoties en het oefenen van op emoties gebaseerde psychosociale vaardigheden. Dit laatste zou plaats kunnen vinden in kleine groepen waarin sociaal-emotionele veiligheid een voorwaarde is om te durven leren, zodat niet alsnog een onderlinge druk gevoeld wordt om 'het thema emoties niet aan te gaan'.

Een derde praktijkgerichte aanbeveling betreft cultuurgebonden taaleigenheden in het politieveld; er worden graag termen gebruikt die kracht uitstralen, zoals weerbaarheid, moed en bikkel omdat niemand als watje of zwakste broeder gezien wil worden. Weerbaarheid bestaat echter bij de aanwezigheid van kwetsbaarheid, evenals moed slechts moed genoemd kan worden in de context van kwetsbaarheid. Vanwege het feit dat het verbergen van kwetsbaarheid juist tot verminderde veerkracht kan leiden, is het aan te bevelen jargon of oneliners in te voeren die kwetsbaarheid niet gelijkstellen aan 'watjesgedrag', maar die kwetsbaarheid als sterktepunt neerzetten. Te denken valt hierbij aan zinnen die kunnen dienen als sleutels tot veerkracht: 'Heb de moed om kwetsbaar te zijn', 'De kracht van kwetsbaarheid', 'Wat als het watje de bikkel is.'

Het is niet aan te raden om begrippen als kracht en moed geheel te elimineren, omdat ze zeker ook een goede functie hebben: allereerst omdat dit juist factoren kunnen zijn waarvoor iemand voor het politievak kiest en omdat het reëel gezien factoren zijn die vooral 'op straat' van levensbelang kunnen zijn. De gerichtheid op kracht en moed moet echter geen valkuil tot verminderde weerbaarheid worden. De 'moed tot kwetsbaarheid' geldt met name voor het onderlinge contact in de politieorganisatie en niet meteen voor het werk op straat. Wellicht kan kwetsbaarheid 'op straat' in bepaalde gevallen toch goed zijn. Daar waar de politiemedewerker in een concrete situatie zowel de ander als zichzelf als mens ziet en waarbij de agent zichzelf als mens ontmoet in plaats van 'beroepsbeoefenaar in uniform', kan een bepaalde mate van emotionele kwetsbaarheid van de agent naar die ander toe - bijvoorbeeld het tonen van begrip of een uiting van medeleven - bijdragen aan de ervaring van betekenisvolle controle en een gevoel van levensbetekenis.

De laatste aanbeveling vloeit voort uit de hierboven vermelde aanbevelingen. Ten behoeve van een professionele uitvoering, implementatie en borging hiervan is het aan te bevelen om een expert op het terrein van zingeving in te zetten: de geestelijk verzorger. Zoals in de inleiding van deze scriptie aan de orde is gekomen, is zingeving en daarmee ook spiritualiteit het werkdomein van de geestelijk verzorger. In zowel de definitie van geestelijke verzorging als in de doelstelling van dit vak neemt zingeving een centrale plaats in. Hiermee is de geestelijk verzorger de professional bij uitstek voor de structurele implementatie van een holistische visie op welzijn in de politieorganisatie. Dit geldt ook voor het organiseren en geven van bewuste aandacht aan het betekenisstelsel van de politiemedewerkers in zowel individueel- als groepsverband. Ook kan de geestelijk verzorger vanuit brede kennis van en ervaring met het zingevingjargon bijdragen aan de ontwikkeling van nieuw veerkrachtgericht politiejargon waarin plaats is voor kwetsbaarheid.

Ten aanzien van het omgaan met emoties kan de geestelijk verzorger ook een professionele rol vervullen. Binnen de positieve psychologie wordt gesproken van positieve en negatieve emoties. Hoewel de positieve emoties benadrukt worden, wordt tevens gesteld dat negatieve emoties die passen in de context van het gebeurde niet uitgevlakt moeten worden. De term 'negatief' ten aanzien van emoties kan een verkeerd of ongewenst beeld oproepen dat ze er niet mogen zijn. Juist in relatie tot schokkende situaties en vanuit existentieel perspectief kunnen ze als zeer legitiem en adequaat beschouwd worden. Als expert op het gebied van existentiële zingeving kan de geestelijk verzorger bijdragen aan bijvoorbeeld het leren aanvaarden of het als normaal leren beschouwen van de door medewerker als negatief bevonden emoties. Hiermee kan de medewerker dichterbij zichzelf blijven, wat op zich ten aanzien van de identiteit (als aspect van de *global meaning*) al veerkrachtversterkend kan werken omdat iemand dan geen of minder een andere rol hoeft aan te nemen.

Samenvatting

De vraagstelling binnen deze op literatuuronderzoek gebaseerde scriptie betrof de rol van zingeving ten aanzien van de veerkracht bij stressvolle gebeurtenissen van de individuele politiemedewerker. Het hiermee beoogde doel omvatte het verhelderen van de concepten zingeving en veerkracht in de context van stress en coping, om zo de verhouding tussen beide concepten vast te kunnen stellen. Met de vastgestelde verhouding werd beoogd de invloed van de politiecultuur op de veerkracht van de politiemedewerker inzichtelijk te maken.

Aan de basis van het literatuuronderzoek stond het Meaning Making Model van Park met een tweeledige invulling van betekenis: de *global-* en *situational meaning*. De verhouding met veerkracht werd middels een kritische vergelijking tussen het zingevingconcept met de algemene principes en de psychosociale factoren van veerkracht vanuit de bestudeerde literatuur inzichtelijk gemaakt. Het zingevingconcept bleek het *uitgangspunt* te zijn voor het proces van veerkracht, vanuit de inhouden van de *global meaning* die zowel positief als negatief kunnen zijn. Er bleek een verschil in *richting* tussen beide processen: het zingevingproces kan resulteren in een negatieve of positieve uitkomst, terwijl veerkracht alleen bestaat bij een positieve uitkomst. Cultuur en daarmee ook de subcultuur van de politie werd opgevat als zowel de drager van de *global meaning* als de beïnvloedende factor van de *situational meaning* van politiemedewerkers. Aspecten van de politiecultuur werden vervolgens kritisch vergeleken met de psychosociale factoren van veerkracht.

De conclusie presenteerde de rol van de politiecultuur als een bedreiging en ondermijning van de veerkracht van de politiemedewerker, vooral ten aanzien van de omgang van collegae onder elkaar in de politieorganisatie. Een mogelijke centrale verklaring hiervoor werd gevonden in de angst voor kwetsbaarheid, die alle psychosociale factoren van veerkracht - door het afhouden of negeren van emoties - negatief beïnvloedt. Aanknopingspunten voor verder onderzoek werden geformuleerd in de richting van empirisch onderzoek naar de eigen ervaringen van politiemensen ten aanzien van de psychosociale

factoren van veerkracht, waarbij ook het meenemen van genderaspecten genoemd werd om zo een meer genuanceerd beeld van de politiecultuur te verkrijgen. Er werden aanbevelingen geformuleerd ten bate van de politiepraktijk: het invoeren van bewuste en expliciete aandacht voor zowel de eigen *global meaning* als de emotionele veerkracht van de politiemedewerker, en verandering van politiejargon dat kwetsbaarheid als sterktepunt neerzet. Voor de organisatie en uitvoering van deze aanbevelingen in de politiepraktijk werd de geestelijk verzorger als professional bij uitstek aangewezen.

Literatuurlijst

Literatuur

Agnes, M, ed., *Webster's new college dictionary* (Cleveland 2005).

Algoe, S, & B. Fredrickson, 'Emotional fitness and the movement of affective science from lab to field', *American Psychologist* 66 (2011) 35-42.

Baumeister, R, *Meanings of life* (New York 1991).

Bernston, G, J. Caccioppo & W. Gardner, 'The affect system has parallel and integrative processing components: Form follows function', *Journal of Personality and Social Psychology* 76 (1999) 839-855.

Bonanno, G, A. Papa, K. Lalande, N. Zhang & J. Noll, 'Grief processing and deliberate grief avoidance: A prospective comparison of bereaved spouses and parent in the United States and the People's Republic of China', *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 73 (2005) 86-98.

Bonanno, G, & A. Mancini, 'Resilience in the face of potential trauma: clinical practises and illustrations', *Journal of clinical Psychology: In Session* 62 (2006) 971-985.

Castro, F & K. Murray, 'Cultural Adaptation and Resilience. Controversies, issues and emerging models', in: *Handbook of adult resilience* (2010) 375-423.

Chun, C, R. Moos & R. Cronkite, 'Culture: a fundamental context for the stress and coping paradigm', in: P. Wong & L. Wong eds., *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (Dallas 2006) 29-53.

Cobb, M, C. Dowrick & M. Lloyd-Williams, 'Understanding spirituality: a synoptic view', *BMJ Supportive & Palliative Care* 2 (2012) 339-344.

Cockroft, T, 'Police Culture(s): Some definitional, contextual and analytical considerations', in: M. O'Neill, M. Marks & A. Singh (eds.) *Police occupational culture: new debates and directions. Sociology of crime Law and deviance* 8 (2007) 85-102.

Davis, C, S. Nolen-Hoeksema & J. Larson, 'Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning', *Journal of Personality and Social Psychology* 75 (1998) 561-574.

Davis, E. & P. Hill, 'Promoting the career well-being of religiously/spiritually oriented employees by supporting their emotional resilience and spiritual

fitness', in: P. Hill & B. Dik eds., *Psychology of religion and workplace spirituality* (Charlotte 2012) 89-112.

Emmons, R, 'Personal goals, life meaning, and virtue: well-springs of a positive life', in: C. Keyes & J. Haidt eds., *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (Washington DC 2003) 105-128.

Feder, A, E. Nestler, M. Westphal & D. Charney, 'Psychobiological mechanisms of resilience to stress', in: *Handbook of adult resilience* (2010) 35-54.

Fredrickson, B, 'The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions', *American Psychologist* 56 (2001) 218-226.

Gillies, J, & R. Neimeyer, 'Loss, grief and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement', *Journal of Constructivist Psychology* 19 (2006) 31-65.

Helgeson, V, & L. Lopez, 'Social support and growth following adversity', in: *Handbook of adult resilience* (2010) 309-330.

Janoff-Bullman, R, *Shattered assumptions. Towards a new psychology of trauma* (New York 1992).

Janoff-Bulmann, R, & C. Frantz, 'The impact of trauma on meaning: From meaningless world to meaningful life', in: M. Power & C. Brewin eds., *The transformation of meaning in psychological therapies: Integrating theory and practice* (Hoboken 1997) 91-106.

Joseph, S, & P. Linley, 'Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity', *Review of General Psychology* 9 (2005) 262-280.

Keyes, C, & D. Reitzes, 'The role of religious identity in the mental health of older working and retired adults', *Aging and Mental Health* 11 (2007) 434-443.

King, L, J. Hicks, J. Krull & A. Dell Gaiso, 'Positive affect and the experience of meaning in life', *Journal of Personality and Social Psychology* 90 (2006) 179-196.

Lans, J. van der, 'Zingeving en zingevingfuncties van religie bij stress', in: J. van der Lans *Religie ervaren. Godsdienstpsychologische opstellen* (KSGV Tilburg 2006) 72-127.

Lazarus, R, & S. Folkman, *Stress, Appraisal and Coping* (New York 1984).

Leino, T, K. Eskelinen, H. Summala & M. Virtanen, 'Work-related violence, debriefing and alcohol consumption among police officers', *International journal of police science & management* 13 (2011) 149-157.

Luijn, H, van, 'Het hogere in de zorg en bij de politie', in: G. van de Brink red., *De lage landen en het hogere. De betekenis van geestelijke beginselen in het moderne bestaan* (Amsterdam 2012) 353-393.

McIntosh, D, R. Silver & C. Wortman, 'Religion's role in adjustment to a negative life event: coping with the loss of a child', *Journal of Personality and Social Psychology* 65 (1993) 812-821, aldaar 814.

Nolen-Hoeksema, S, & J. Larson, *Coping with loss* (Erlbaum 1999).

Thompson, S, 'Finding positive meaning in a stressful event and coping', *Basic and Applied Social Psychology* 6 (1985) 279-295.

O'Neill, M, & A. Singh, 'Introduction', in: M. O'Neill, M. Marks & A. Singh (eds.) *Police occupational culture: new debates and directions. Sociology of crime Law and deviance* 8 (2007)1-16.

Pargament, K, *The psychology of religion and coping. Theory, research, practice* (New York 1997).

Pargament, K, & P. Sweeney, 'Building spiritual fitness in the army. An innovative approach to a vital aspect of human development', *American Psychologist* 66 (2011) 58-64.

Pargament, K, G. Ano & A. Wachholtz, 'The religious dimension of coping: advances in theory, research and practice', in: R. Paloutzian & C. Park eds., *The handbook of the psychology of religion and spirituality* (New York 2005) 479-495.

Pargament, K, & B. Zinnbauer, 'Religiousness and spirituality', in: R. Paloutzian en C. Park eds. *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (New York 2005) 21-42.

Park, C, 'Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events', *Psychological Bulletin* 136 (2010) 257-301.

Park, C, 'Meaning, spirituality and growth. Protective and resilience factors in health and illness', in: A. Baum, T. Revenson & J. Singer eds., *Handbook of health and psychology* (2e druk; New York 2012) 405-429.

Park, C, 'Religious and spiritual aspects of meaning in the context of work life', in: P. Hill & B. Dik eds., *Psychology of religion and workplace spirituality* (Charlotte 2012) 25-42.

Park, C, & S. Folkman, 'Meaning in the context of stress and coping', in: *Review of General Psychology* 1(1997) 115-144.

Park, C, & V. Helgeson, 'Growth following highly stressful life events: Current status and future directions' *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 74 (2006) 791-796.

Paton, D, 'Critical incident stress risk in police officers: managing resilience and vulnerability', *Traumatology* 12 (2006) 198-206.

Pole, N, M. Kulkarni, A. Bernstein & G. Kaufman, 'Resilience in retired police officers', *Traumatology* 12 (2006) 207-216.

Prati, G, & L. Pietrantonio, 'Risk and resilience factors among Italian municipal police officers exposed to critical incidents', *Journal of Police and Criminal Psychology* 25 (2010) 27-33.

Reich, J, 'Three psychological principles of resilience in natural disasters', *Disaster prevention and management: An international Journal* 15 (2006) 793-798.

Reich, J, A. Zautra & J. Hall, *Handbook of adult resilience* (New York 2010).

Schok, L, R. Kleber & J. Lensvelt-Mulders, 'A model of resilience and meaning after military deployment: personal resources in making sense of war and peacekeeping experiences', *Aging and mental health* 14 (2010) 328-338.

Shochet, I, J. Shakespeare-Finch, C. Craig, C. Roos, A. Wurfl, R. Hoge, R. Young & P. Brough, 'The development and implementation of the promoting resilient officers (PRO) program', *Traumatology* 17 (2011) 43-51.

Slattery, J, & C. Park, 'Meaning making and spiritually-oriented interventions', in: J. Aten, M. McMinn & E. Worthington eds., *Spiritually oriented interventions for counselling and psychotherapy* (Washington DC 2011) 15-40.

Smith, B, J. Ortiz, K. Wiggins, J. Bernard & J. Dalen, 'Spirituality, resilience and positive emotions', in: L. J. Miller ed., *The Oxford handbook of psychology and spirituality* (New York 2012) 437-454.

Smith, J, & G. Charles, 'The relevance of spirituality in policing: a dual analysis', *International Journal of Police Science and Management* 12 (2010) 320-338.

Southwick, S, M. Vythilingam & D. Charney, 'The psychobiology of depression and resilience to stress: implications for prevention and treatment', *Annual Review of Clinical Psychology* 1 (2005) 255-291.

Steger, M, & P. Frazier, 'Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being', *Journal of Counseling Psychology* 52 (2005) 574-582.

Taylor, S, 'Adjustment to threatening events: a theory of cognitive adaptation', *American Psychologist* 38 (1983) 1161-1171.

Ungar, M, 'Cultural dimensions of resilience among adults', in: *Handbook of adult resilience* (2010) 404 -423.

Violanti, J, 'The police: Perspectives on trauma and resiliency', *Traumatology* 12 (2006) 167-169.

Waters, J, & W. Ussery, 'Police stress: history, contributing factors, symptoms and interventions' *Policing: An international journal of police strategies & management* 30 (2007) 169-188.

Watkins, E, 'Constructive and unconstructive repetitive thought', *Psychological Bulletin* 134 (2008) 163-206.

Watson, D, L. Clark & A. Tellegen, 'Development and validation of brief measures of positive and negative affect; The panas scales', *Journal of Personality and Social Psychology* 54 (1988) 1063-1070.

Williams, V, J. Ciarrochi, & F. Deane, 'On being mindful, emotionally aware, and more resilient: longitudinal pilot study of police recruits', *Australian Psychologist* 45 (2010) 274-282.

Zautra, A, J. Hall & K. Murray, 'Resilience. A new definition of health for people and communities', in: *Handbook of adult resilience* (2010) 3-29.

Zimmerman, M, & A. Brenner, 'Resilience in adolescence. Overcoming neighborhood disadvantage', in: *Handbook of adult resilience* (2010) 283-308.

Rapporten en documenten politie

Beleidskader Integriteit Politie (2010 Landelijk programma HRM Politie).

Beroepscode Politie 2013.

Gersons, B. & N. Burger, *Blauwdruk Mentale Zorglijn Politie* (Diemen 2012).

Haan, P, & B. de Reuver, *Politiewerk en het verzorgen van geestelijk welbevinden. Tussenrapportage project SAOP* (Kadans. Amsterdam 2009).

Nap, J, *Vragen naar goed politiewerk: belang-stellend ontwikkelen van de alledaagse praktijk. Een proeve van normatieve professionalisering* (Den Haag 2012).

Programmaplan Versterking Professionele Weerbaarheid (concept) (juli 2012).

Smit, A, J. Struijs & P. Tops, 'Professionele weerbaarheid', *Cahiers Politiestudies 23: Geweld en Politie* (2012) 107-115.

Torre, van der, E, 'Politiecultuur', in: C. Fijnaut red., *Politie. Studies over haar werking en organisatie* (Deventer 2007) 495-522.

Wit, de, S, *Onder je pet praten. Een verkennende studie naar de wenselijkheid van geestelijke verzorging bij de politie* (Leusden 1999).

Overige documenten en websites

Beroepsstandaard voor de geestelijk verzorger in zorginstellingen (VGVZ 2002).

Hoog, M.N. van 't & H. Zock, *Plan van aanpak ZIN in politiewerk* Rijksuniversiteit Groningen (juni 2013).

www.ecoresourcegroup.com 7-7-2014

www.unc.edu/peplab/barb_fredrickson 4-6-2014.

www.politieacademie.nl/kennisenonderzoek/kennisdossier/versterkingprofessionele-weerbaarheid/morele-weerbaarheid, A. Smit, 'Een weerbare politie' 18-5-2014.