

Revitaliseren in de Natuur¹



Het politievak brengt risico's met zich mee, zoals blootstelling aan geweld en potentieel traumatische ervaringen. Dit kan leiden tot zowel fysieke als mentale klachten en een verhoogd ziekteverzuim. Binnen en buiten de politieorganisatie wordt op verschillende manieren aandacht besteed aan deze risico's. De Stichting Politieveteraan ondersteunt (oud-)politiemedewerkers en heeft in 2018 het programma 'Revitaliseren in de Natuur' (RIN) opgezet. Dit programma richt zich op de re-integratie na mentale blessures, door middel van lotgenotencontact en activiteiten in de natuur.

In opdracht van de Nederlandse Politiebond en met steun van Stichting Arbeidsmarkt- en Opleidingsfonds Politie (SAOP), onderzocht ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum wat RIN beoogt, hoe het werkt en hoe het aansluit bij bestaande politiezorg.¹ Voor dit onderzoek werden deelnemers van het programma, begeleiders en deskundigen op het gebied van psychotrauma en de politieorganisatie geïnterviewd. In dit artikel lees je de belangrijkste uitkomsten van dit onderzoek.

Wat is Revitaliseren in de Natuur?

Deelnemers vormen kleine groepen en gaan samen de natuur in. In samenwerking met Staatsbosbeheer werken zij aan natuuronderhoud op een van de vijf locaties in Nederland. Een coördinator (vaak is dit een ervaringsdeskundige) begeleidt de groep hierbij, eventueel samen met een boswachter. RIN biedt structuur en een prikkelarme omgeving, met eenvoudige taken die geen druk geven, niet fysiek zwaar zijn en voldoening opleveren. Elk dagdeel begint met een check-in, waarin deelnemers vertellen over hoe het met hen gaat. De activiteiten van RIN zijn divers: onder andere wandelen, schilderen, snoeien en onderhoud. Er wordt gekeken naar de competenties en wensen van de deelnemer en waarbij iemand die dag het beste gedijt. Het zijn vooral de randvoorwaarden van de activiteiten die van belang zijn, niet wat deze activiteiten precies moeten zijn. Lotgenotencontact staat centraal, zodat deelnemers zich gezien voelen en kunnen werken aan herstel, trots en persoonlijke groei.

¹ Het programma Revitaliseren in de Natuur is opgezet om politiemedewerkers te helpen bij het herstel van mentale klachten. Maar ook mensen uit andere hoog-risicoberoepen, zoals brandweer- en ambulancepersoneel kunnen deelnemen.

De deelnemers beschrijven een gemiddelde dag als volgt:

1. Deelnemers arriveren op een centrale plek, vaak een parkeerplaats, om 9 uur. Sommigen komen eerder voor een rustige wandeling. De coördinator(en) en soms de boswachters zijn eerder aanwezig. De coördinatoren zorgen ervoor dat alles klaarstaat, zoals thermoskannen met koffie en thee, koekjes en gereedschappen.
2. De dag begint met koffie. Tijdens dit moment wordt bij elkaar ingecheckt: hoe gaat het met iedereen, wat speelt er in hun leven, en hoe voelen ze zich. Dit kan variëren van lichte gesprekken over vakanties en familie tot diepere gesprekken over persoonlijke problemen. Soms wordt er een korte oefening gedaan om tot rust te komen, zoals een bodyscan, afhankelijk van de groepssamenstelling en stemming. Soms is hier een coach bij aanwezig.
3. Rond 9:30 - 10:00 uur begint het werk. De groep gaat naar een vooraf besproken locatie, soms begeleid door een boswachter. De werkzaamheden variëren: snoeien, onderhouden van wandelpaden, verwijderen van uitheemse plantensoorten, plaatsen van borden of onderhoud van speelbossen en hindernisbanen.
4. Tussen 11:30 en 12:00 uur keren de deelnemers terug naar de verzamelplek. Er wordt opgeruimd en misschien nog wat gedronken en soms samen geluncht. Soms vinden er nog gesprekken plaats. De een gaat eerder naar huis dan de ander. Rond 12:00 - 12:30 uur loopt het programma ten einde. De deelnemers gaan naar huis of maken nog wat tijd voor een laatste gesprek.

Hoe werkt het in de praktijk?

Het programma Revitaliseren kent een aantal belangrijke uitgangspunten. Deze elementen worden gewaardeerd door deelnemers, coördinatoren en deskundigen en maken het programma tot wat het is.

Natuur

Het contact met de natuur is een belangrijk aspect van het programma. De overtuiging dat de natuur een positieve invloed heeft op het welzijn van mensen wordt breed gedeeld onder de deskundigen. Het helpt mensen te 'ontprikken' en 'terug te keren naar de basis'. En het versterkt de band met andere deelnemers: *"Je krijgt andere gesprekken op het moment dat je buiten bent in de natuur."* Het past bovendien goed bij de doelgroep (een hele hoop agenten die gewoon doeners en buitenmensen zijn), waardoor de activiteiten van RIN goed bij hen aansluiten.

Ook de coördinatoren zien dat de natuur in (zeer) sterke mate helpt deelnemers te ontspannen en stress te verminderen. Coördinatoren stimuleren deelnemers om zich bewust te worden van de natuur om hen heen. Door hen te wijzen op kleine details, zoals het geluid van vogels, helpen zij deelnemers om tot rust te komen. Deze interacties dragen bij aan een geleidelijke ontspanning, waarbij deelnemers steeds meer 'uit hun

hoofd' komen en meer aandacht krijgen voor hun omgeving. Een coördinator zegt: *“Ze waren er wel, maar in hun hoofd waren ze waarschijnlijk nog ergens anders. Door gewoon heel veel met ze de natuur in te gaan, begonnen ze zich te realiseren dat ze niet meer op die plek waren waarvan ze dachten dat ze in hun hoofd waren.”*

Ook de deelnemers zelf noemen hun waardering voor de natuur. *“Wat het vooral is, is dat ik heel erg aard. Dus heel erg in het hier en nu kom. Ik kan gewoon mezelf zijn. Dus wat ik meeneem naar RIN aan onrust, verdwijnt daar.”* Deelnemers beschrijven hoe de natuur hen helpt om te ontspannen en hoe het gebrek aan prikkels en afleidingen hen een gevoel van veiligheid biedt. Sommigen geven aan dat juist door dit samen met anderen te doen, ze zich meer op hun gemak voelen en ze echt kunnen ontspannen.

Lotgenotencontact

Deskundigen onderschrijven het belang van lotgenotencontact. Het biedt deelnemers herkenning en erkenning; ze vinden steun in het delen van ervaringen, zonder alles te hoeven uitleggen. De coördinatoren vertellen dat een belangrijk aspect van RIN is dat deelnemers elkaar accepteren en dat iedereen zichzelf kan zijn. Het lotgenotencontact gebeurt 'automatisch' en hoeft niet door hen gestimuleerd te worden.

Maar lotgenotencontact kent ook uitdagingen: de confrontatie met groepsgenoten kan soms negatieve gevoelens versterken, omdat zij hun hersteltrajecten vergelijken of hun emoties en ervaringen de sfeer negatief beïnvloeden. Coördinatoren letten erop door deelnemers te begrenzen wanneer zij te veel willen delen. Dit is ter bescherming van andere deelnemers bij wie de verhalen van anderen misschien heftige emoties kunnen opwekken. Ook deskundigen benoemen dat coördinatoren de sfeer luchtig moeten houden en voorkomen dat de groep te veel verzandt in emotionele gesprekken. Het streven is om op te gaan in de natuuractiviteiten zelf en niet op gesprekken over diepgaande persoonlijke problemen.

Ondanks deze uitdagingen noemen deelnemers het contact waardevol en steunend. *“In de groep waar ik zit, kennen we elkaar heel goed. Er worden ook wel dingen over privé gedeeld, maar (...) het zijn geen hele diepgaande gesprekken. Met de een heb je een betere klik dan de ander. De interactie is over het algemeen erg goed. Er is niemand die zich buitengesloten voelt of zich anders gedraagt of heel erg aanwezig is. Nee, iedereen is zichzelf.”*

Maatwerk in werkzaamheden

Een laatste belangrijk aspect in de uitvoering van het programma is de aard van de werkzaamheden. Deelnemers waarderen de praktische werkzaamheden om hun fysieke aard, die hen helpt om actief bezig te zijn en moe te worden. Bovendien vinden veel deelnemers het belangrijk dat de activiteiten een duidelijk doel hebben en functioneel zijn. Dit geeft een gevoel van voldoening, omdat zij zien dat het werk een daadwerkelijke bijdrage levert aan het onderhouden en verbeteren van de natuur. Een deelnemer vertelt

daarover: *“Na het stoppen met het actieve werk ben ik thuis komen te zitten en dan doe je dus helemaal niks meer. Op een gegeven moment heb je het idee van, ben ik nog ergens van nut? Of doe ik er überhaupt toe? En dan wordt je wereldje wel heel klein.”*

Daarbij speelt maatwerk in werkzaamheden een grote rol. Deelnemers ervaren RIN als vrijblijvend en zonder enige druk om iets te moeten. De focus ligt vooral op het contact met lotgenoten, en niet op de resultaten van de werkzaamheden. Of je nu actief meedoet met de werkzaamheden, even een moment voor jezelf neemt of gewoon met anderen praat, alles is goed.

Het is de taak van de coördinator om continu te monitoren hoe het met deelnemers gaat en een deelnemer te begrenzen indien nodig. Wanneer het niet goed gaat met een deelnemer probeert één van de aanwezige coördinatoren de deelnemer af te zonderen en in gesprek te gaan om te kijken wat er aan de hand is en wat de deelnemer nodig heeft.

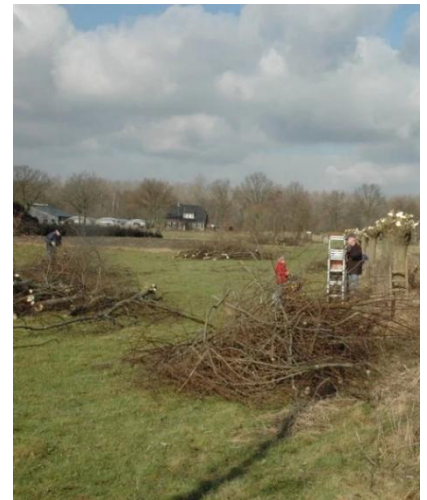
En hoe dan verder?

Behouden van het programma

Een belangrijke aanbeveling van het onderzoek is het programma Revitaliseren in de Natuur te behouden. Alle deskundigen denken dat RIN bijdraagt aan de ondersteuning van politiemensen. RIN wordt door hen gezien als een waardevolle (tussen)stap tijdens of na therapie. Het programma helpt ook om geleidelijk weer het vertrouwen te herwinnen om aan het werk te gaan en hun kwaliteit van leven te verbeteren.

Dat wordt bevestigd in de interviews met deelnemers: daaruit blijkt dat de ervaring met RIN positief is en dat RIN hen veel heeft gebracht. Zij geven aan dat zij een toename in mentale en fysieke rust ervaren. Daarnaast herwinnen deelnemers hun eigenwaarde en ervaren zij persoonlijke groei, zoals verbeterd zelfvertrouwen en een gevoel van controle over hun situatie. RIN helpt deelnemers om de week te structureren en meer vrijheid te ervaren door weer naar buiten te kunnen. De sociale verbondenheid die ontstaat door het contact met lotgenoten helpt bij het verminderen van gevoelens van isolatie en draagt bij aan het opbouwen van sociale vaardigheden en netwerken.

Ook alle coördinatoren zijn het er (zeer) sterk mee eens dat RIN bijdraagt aan het herstel en het opbouwen van zelfvertrouwen van politiemedewerkers. Sommige deelnemers zijn therapie-moe en willen graag een doel in hun leven hebben en ergens naar toe gaan waar ze niks moeten en niet over hun problemen hoeven te praten; ‘gewoon even zijn’.



Betere samenwerking met de politie

Het onderzoek levert een aantal aanbevelingen op voor het programma. Deskundigen en coördinatoren noemen het belang van goede contacten tussen Stichting Politieveteraan en de politieorganisatie. Voor politiemedewerkers is het belangrijk dat ze weten welke projecten er zijn rondom mentale gezondheid. De geïnterviewde deelnemers ervaren op dit moment een gebrek aan bekendheid en ondersteuning vanuit hun politie-eenheid. Als medewerkers goed geïnformeerd zijn over de verschillende programma's, kunnen ze kiezen wat op dat moment het beste bij hen past.

Tegelijkertijd merken coördinatoren op dat veel deelnemers van RIN juist niks te maken willen hebben met de politieorganisatie. Voor hen is de onafhankelijkheid van de stichting een belangrijke positieve factor: *“Ik ben wel blij dat het geen onderdeel is van de politie. Binnen de politie is alles geregeld binnen protocollen en procedures en dat is juist hetgeen wat binnen de stichting niet of weinig is. Ik denk dat dan het mooie initiatief van de stichting helemaal verloren gaat als het op zou gaan in de nationale politie. Dus wat dat betreft ben ik wel blij dat ze er niet zoveel over te vertellen hebben”*.

Standaardisering van het programma

Een andere aanbeveling die uit het onderzoek naar voren komt is een eenduidige beschrijving te maken van het project, doelgroep, doelen en looptijd.

De doelgroep van RIN is op dit moment niet duidelijk afgebakend. Dat kent zijn voordelen; ook medewerkers van buiten de politie, met andere klachten of uit een ander werkveld, kunnen meedoen aan het programma. Maar de verandering in doelgroep heeft gevolgen voor de dynamiek van de groep en kan de begeleiding complexer maken. Verschillende groepen creëren zou hiervoor een oplossing kunnen zijn.

De uitgangspunten voor de doorlooptijd en frequentie van deelname zijn wel beschreven: deelnemers komen één tot twee dagdelen per week naar RIN voor een periode van enkele maanden tot één jaar. Echter, in de praktijk blijkt dat de periode van deelname varieert tussen een aantal maanden tot wel 2,5 jaar. Het zou goed zijn als hier een beredeneerde keuze in wordt gemaakt.

Het verhelderen van de informatie over de werkwijze van RIN zou het voor (potentiële) deelnemers inzichtelijk maken wat er verwacht wordt en wat zij zelf kunnen verwachten. Ook zou daarmee het programma beter geëvalueerd en verbeterd kunnen worden.

Begeleiding van coördinatoren

Uit bovenstaande wordt duidelijk dat de coördinatoren een grote rol spelen in de uitvoering van het programma en het creëren van een veilige groepsdynamiek. Voor het succes van RIN is het daarom belangrijk de training en begeleiding van de coördinatoren voldoende aandacht te geven, zeker als het programma ook op andere fronten (doelgroepen, doorlooptijd) verder wordt aangescherpt.

Ervaringsdeskundigen vervullen nu vaak de rol van coördinator bij RIN. Dit brengt risico's met zich mee, geven de deskundigen aan, zoals het onbedoeld geven van ongepaste adviezen of het overnemen van de rol van een psycholoog. Daarom is de begeleiding en training van de coördinatoren essentieel.

Coördinatoren zelf vinden het ook belangrijk dat het duidelijk is wat een coördinator is, wat er verwacht wordt en welke taken zij hebben, ook voor nieuwe coördinatoren. Alle coördinatoren hebben een Trauma Risk Management (TRiM) opleiding gevolgd, waarin zij leren vroege signalen van verstoorde verwerking te herkennen en hoe daar mee om te gaan. Sommige coördinatoren geven aan behoefte te hebben aan de training die gegeven wordt aan PTSS-buddy's bij de politie. Dit is een uitgebreide opleiding van tweeënhalve week, waarin deelnemers leren om een collega met PTSS te begeleiden. Daarnaast moeten de huidige intervisiegroepen, waarin coördinatoren problematiek kunnen bespreken, behouden blijven.

Conclusie

Revitaliseren in de Natuur biedt een waardevol programma voor politiemedewerkers die kampen met mentale klachten. Deelnemers vinden in de natuur rust, in de groep herkenning en in het programma ruimte om op hun eigen tempo weer in beweging te komen. RIN biedt een veilige en vrijblijvende omgeving waarin niets hoeft en veel mag. Het onderzoek geeft ook enkele aanbevelingen: een passende opleiding voor coördinatoren, duidelijke randvoorwaarden voor deelname en betere aansluiting bij de politieorganisatie. Desalniettemin laten de uitkomsten zien dat RIN niet alleen bijdraagt aan herstel en hernieuwde zingeving, maar ook aan het gevoel van verbondenheid en eigenwaarde.

Het rapport Revitaliseren in de Natuur is te lezen via

<https://arq.org/publicaties/evaluatie-revitaliseren-in-de-natuur>

Over de auteurs



Hans te Brake PhD is senior onderzoeker bij ARQ Kenniscentrum Impact van Rampen en Crises. Bij ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum coördineert hij de onderzoekstrack Weerbare Organisatie.



Anouk Zwaan MSc is communicatieadviseur bij ARQ IVP en ARQ Kenniscentrum Impact van Rampen en Crises.

Foto: Marloes van Doorn