

---

# Zingeving en weerbaarheid

## De mogelijke rol van geestelijk verzorgers bij weerbaarheidsbevordering

Weerbaarheid is een belangrijke factor bij stressvolle werksituaties, zoals bij de politie. Op basis van haar ervaringen bij de politie reflecteert Wendy van der Geugten op de verhouding tussen zingeving en weerbaarheid en wat dit kan betekenen voor de geestelijk verzorgers

**Wendy van der Geugten**

**H**ET LANDELIJKE PROGRAMMA *Versterking Professionele Weerbaarheid (VPW)* is van 2010 tot en met 2014 ingezet voor de weerbaarheidsbevordering van politiepersoneel. Binnen dit programma werd ook aandacht besteed aan zingeving, de relatie tussen zingeving en weerbaarheid(sbevordering) en de mogelijke rol van geestelijk verzorgers binnen de politieorganisatie (o.a. 't Hoog & Zock, 2014, Van der Geugten, 2014).

Spirituele coping heeft soms negatieve invloed op weerbaarheid

Weerbaarheid is een proces dat betekenis krijgt in de context van potentieel traumatische gebeurtenissen (Mancini & Bonanno, 2010). Dat zijn ge-

beurtenissen waarin machteloosheid, kwetsbaarheid, ziekte en lijden een rol kunnen spelen. Geestelijk verzorgers komen in hun werk mensen tegen die geconfronteerd zijn met dergelijke gebeurtenissen. Door structurele methodische aandacht voor zingeving en levensbeschouwing bogen geestelijk verzorgers de veerkracht en weerbaarheid van mensen te bevorderen (GVVZ, 2015, p. 9).

Binnen de weerbaarheidsliteratuur komt zingeving terug als een belangrijke weerbaarheidsfactor. Door de ervaring van zinvol leven kan men het hoofd bieden aan stressvolle situaties. Het vinden van hernieuwde zin maak, dat men terugveert of kan herstellen van een impactvolle gebeurtenis (o.a. Davydov, 2010; Masten & O'Dougherty Wright, 2010; Southwick & Charney, 2013; Park & Slattery, 2014). Tegelijkertijd zijn er

studies die aangeven dat zingeving een herstelproces bemoeilijkt (Bonanno, 2013) en dat spirituele en religieuze coping soms negatieve invloed hebben op weerbaarheid (Ano & Vasconcelles, 2005; Peres, Moreira-Almeida, Nasello & Koenig, 2007). Een tegenstrijdig geluid, dat om verheldering vraagt met het oog op de doelstelling van de geestelijke verzorging.

## Weerbaarheid toont zich in het terugveren naar een gezond niveau van functioneren

In dit artikel worden de processen van weerbaarheid en zingeving inzichtelijk gemaakt en wordt er via een theoretische reflectie een perspectief geboden op hun onderlinge verhouding. De praktijk van de politie wordt daarbij ter illustratie gebruikt. Ter afsluiting wordt ingegaan op de mogelijke rol van geestelijk verzorgers bij weerbaarheidsbevordering.

### Weerbaarheid

Van weerbaarheid is sprake wanneer in de context van een potentieel traumatische gebeurtenis een gezond niveau van functioneren wordt behouden of hiernaar wordt teruggekeerd. Weerbaarheid wordt gezien als een gangbaar menselijk mechanisme van aanpassing, dat deels berust op automatische lichamelijke en psychologische processen (Mancini & Bonanno, 2010; Kent, Davis & Reich, 2014).

Binnen de weerbaarheidsliteratuur worden verschillende verschijningsvormen benoemd waarin weerbaarheid zich manifesteert. Het gaat dan om weerbaarheid als stabiel/onbewogen blijven, weerbaarheid als een herstelproces en weerbaarheid als een proces van post-traumatische groei (Kent e.a., 2014). Weerbaarheid als stabiliteit kan gezien worden als afweer- en beschermingsmechanisme (Davydov, 2010) en wordt geplaatst in de context van structurele en chronische belasting. Zautra (2010) benoemt deze 'duurzame' vorm van weerbaarheid, *to sustain*, als de mate van stress die iemand aankan zonder dat er fundamentele ver-

anderingen in doelgerichtheid en zinvol leven plaatsvinden. Het tweede pad van weerbaarheid, herstel, wordt geplaatst in de context van een specifieke gebeurtenis, die potentieel traumatisch is en waarvan de betrokkene tijdelijk uit balans raakt. Weerbaarheid toont zich dan in het terugveren naar een gezond niveau van functioneren. Het derde weerbaarheidsproces, de posttraumatische groei, onderscheidt zich van dit herstelproces, omdat men niet alleen terugveert maar zelfs tot een breder begrip, nieuwe kennis en nieuwe vaardigheden komt, ofwel tot 'persoonlijke groei' (Kent e.a., 2014).

In de beschrijving van de verschillende verschijningsvormen van weerbaarheid wordt duidelijk dat er sprake is van verschillende contexten, bewegingen en tijdspaden. Het ontbreekt binnen de literatuur aan een eenduidige definiëring van weerbaarheid (o.a. Davydov, 2010). Het is onduidelijk hoelang iemand er over mag doen om te herstellen of persoonlijke groei door te maken om nog van een weerbaarheidsproces te kunnen spreken. Daarnaast wordt het begrip 'gezond functioneren' niet overal hetzelfde gebruikt en is dit vaak individueel afhankelijk en contextspecifiek. Verder worden er voor de beschrijving van de context waarin van weerbaarheid gesproken kan worden verschillende gradaties van ernst gebruikt: potentieel traumatisch, impactvol, ingrijpend of (chronisch) stressvol. De ervaring van een dergelijke gebeurtenis is sterk afhankelijk van de subjectieve beleving.

Dit alles maakt spreken over weerbaarheid complex. Voor een ieder die zich bezighoudt met weerbaarheid en weerbaarheidsbevordering, onder wie geestelijk verzorgers, is het van belang duidelijk voor ogen te hebben wat men eigenlijk onder weerbaarheid verstaat.

### Zingeving

Evenals weerbaarheid is zingeving niet eenvoudig te definiëren en wordt onderzoek belemmerd door conceptuele en methodologische grenzen. Park (2010) maakt in haar psychologische model van zingeving een onderscheid tussen *global meaning* en *situational meaning*. Het eerste begrip verwijst naar een overkoepelend betekenisstelsel dat bestaat uit overtuigingen, doelen, subjectieve

gevoelens, visies op rechtvaardigheid, controleerbaarheid, voorspelbaarheid en visies op/van zichzelf. Het tweede begrip verwijst naar de betekenis die wij toekennen aan een concrete gebeurtenis/situatie die wij meemaken. Voor de zinervaring dient deze congruent te zijn met, te passen in, het overkoepelende oriëntatiesysteem. Er ontstaat een discrepantie tussen beide wanneer de toegekende betekenis bepaalde overtuigingen, doelen en visies ondermijnt of ter discussie stelt. Deze discrepantie gaat gepaard met een ervaring van stress en spoort ons aan om de samenhang te herstellen, het verschil te verkleinen. Dit kan door de toegekende betekenis te wijzigen en/of door het globale betekenskader aan te passen. Hiermee wordt in dit model een duidelijk onderscheid gemaakt tussen *meaning making* en *meaning made*. Dit eerste duidt op het proces van zingeving terwijl de laatste term verwijst naar het resultaat daarvan, de zinervaring (Park, 2010).

## Zingeving wordt als weerbaarheidsfactor

Smaling en Alma (2010) geven aan het zingevingproces een meer geestelijke duiding die in dit psychologische model geïntegreerd kan worden. Zij maken een onderscheid tussen alledaagse en existentiële zingeving. Het eerste wijst op het (meestal) niet-bewuste proces van betekenisverlening. Dit proces berust op een mate van begrijpelijkheid en hanteerbaarheid van de werkelijkheid die als vanzelfsprekend wordt ervaren (Smaling & Alma, 2010). Dit is de situatie van *meanings made*, waarbij continu situationele betekenissen worden gegeven zonder dat daarbij het algemene oriëntatiekader ter discussie wordt gesteld. Existentiële zingeving heeft betrekking op het meer expliciet stellen van bestaansvragen, vaak wanneer de zinbeleving stagneert. Dit verwijst naar het ontstaan van een discrepantie tussen *global meaning* en *situational meaning* die als stressvol wordt ervaren. Bestaansvragen die betrekking hebben op het mens- en wereldbeeld dat wij voor waar en waardevol houden (Mooren, 2013) worden dan expliciet gesteld. De verstoring vraagt om heroriëntatie en herwaardering (Alma, 2012). Existentiële zingeving dient om de discrepantie tussen de *global* en *situational meaning* te verkleinen tot dat de

ze niet meer als stressvol wordt ervaren en de zinervaring hersteld is.

## Verhouding van zingeving en weerbaarheid

Zingeving en weerbaarheid zijn beide processen van aanpassing die van betekenis zijn in de context van stressvolle en ingrijpende situaties. Zingeving en de ervaring van zinvol leven wordt binnen de weerbaarheidsliteratuur benoemd als weerbaarheidsfactor en tegelijkertijd plaatsen verschillende auteurs (o.a. Bonanno, 2013) hier een kanttekening bij. Hieronder worden de verschillende weerbaarheidspaden betrokken op het zingevingproces om de verhouding beter te begrijpen.

Bij het eerstgenoemde pad van duurzame weerbaarheid wordt onder structurele belasting het gezond functioneren niet aangetast. Er is een behoud van doelgerichtheid en de ervaring van zinvol leven. Het zingevingproces wordt niet verstoord. Bij de twee andere paden van weerbaarheid, herstel en groei, vindt er wel een verstoring plaats van de alledaagse zinbeleving door de impact van de gebeurtenis. Er ontstaat bij deze weerbaarheidsprocessen in eerste instantie een discrepantie tussen de *global* en *situational meaning* waardoor een existentieel zingevingproces op gang kan komen. Dit proces van *meaning making* is, aldus Park (2013), enkel bevorderend voor weerbaarheid wanneer deze succesvol is ofwel een hernieuwde zinbeleving, *meaning made*, ontstaat. Bij weerbaarheid als herstel kan dit de vorm aannemen van het aanpassen van de toegekende betekenis zodat deze weer binnen het algemene zingevingskader past of enkele doelen, waarden en overtuigingen worden bijgesteld. Bij het pad van weerbaarheid als posttraumatische groei zijn de impact en het zinverlies dusdanig groot dat de existentiële worsteling om tot hernieuwde zin te komen het gezond functioneren, en dus de weerbaarheid, belemmert. Teveel focus op de gebeurtenis zelf als begrijpelijk of waardevol/wenselijk zien kan negatieve gevolgen hebben (Bonanno, 2013). Bij weerbaarheid als posttraumatische groei is het van belang dat de persoon diens leven als geheel als betekenisvol kan ervaren met een positieve gerichtheid op de toekomst waar de traumatische ervaring geen afbreuk meer aan doet.



## Bij de politie ligt focus op weerbaarheid als beschermings- of afweermechanisme

Voor alle drie de paden van weerbaarheid is de ervaring van zinvol leven belangrijk. Tijdelijke verstoring van de zinerfaring zorgt voor stress en in sommige gevallen belemmert dit het gezond functioneren. Daarmee kan geconcludeerd worden dat de uitkomst van het zingevingproces van betekenis is voor de verhouding tot weerbaarheid en voor de vraag of het hieraan een positieve bijdrage levert. Smaling (2010) benoemt echter dat de zinerfaring niet (altijd) het resultaat is van een gerichte activiteit is. Vanuit een zingevingsperspectief op weerbaarheidsbevordering is het van belang, zoals door De Wit (1999) benoemd, te erkennen dat zingevingsvragen niet geplaatst kunnen worden in een perspectief van oplossingen en regelgeving. De ervaring van zinvol leven is niet maakbaar of afdwingbaar.

### Zingeving en weerbaarheid in de politiecontext<sup>1</sup>

De politiemedewerker staat onder structurele belasting. Het behoud van gezond functioneren en

stabiliteit is nodig voor de duurzame inzetbaarheid van de politiemedewerker. Daarom is het begrijpelijk dat bij de mentale weerbaarheidstraining de focus ligt op het versterken van weerbaarheid als beschermings- of afweermechanisme. De training richt zich op het versterken van het 'mentale schild' van de politiemedewerker waardoor in stressvolle situaties de focus op de taakuitvoering behouden blijft.

Zingeving en zinvragen worden binnen de training benoemd als, en gereduceerd tot, het kennen van de persoonlijke drijfveren en motivatie om bij de politie te werken. De boodschap is dat dit belangrijk is voor de weerbaarheid. Weten waarvoor je het doet maakt dat je kunt optreden wanneer de situatie daarom vraagt. Het kennen van de eigen motivatie versterkt zo het 'weerbaarheidsschild'. Na een ingrijpende gebeurtenis is het tevens van belang opnieuw stil te staan bij de drijfveren en motivatie om te zien of deze nog steeds opgaan. Daarbij wordt benoemd dat het belangrijk is om het gevoel te hebben van betekenis te zijn geweest om een ingrijpende gebeurtenis te kunnen verwerken. Op deze wijze krijgt zingeving een plek voor en na maar niet tijdens de taakuitvoering. Zingevingsvragen halen de politiemedewerker uit diens concentratie en verzwakken daarmee het weerbaarheidsschild.

Er is binnen de mentale weerbaarheidstraining in beperkte mate aandacht voor zingeving(svragen) en hiervoor is samenwerking gezocht met de geestelijk verzorger. De focus ligt echter op het aanreiken van kennis en *tools* op het gebied van stressreductie en het onder controle houden van jezelf gedurende de taakuitvoering. Het oogmerk is duurzame weerbaarheid waarbij geen verstoring van gezond functioneren en zinbeleving ontstaat.

## De mogelijke rol van geestelijk verzorgers bij weerbaarheidsbevordering

Geestelijke verzorging heeft als doel door systematische aandacht voor zingeving de weerbaarheid en veerkracht te versterken (VGVZ, 2015). De verschillende paden van weerbaarheid staan elk op hun eigen manier in relatie met het zingevingsproces. Daarom dient de geestelijk verzorger na te gaan welk pad van weerbaarheid in een specifieke cliëntrelatie van belang is en wat er om aandacht vraagt. Park en Slattery (2014) onderzochten bestaande weerbaarheidsinterventies op basis van betekenisverlening en waardebepalings. Zij maken op basis daarvan een onderscheid tussen primaire en secundaire interventies.

Bij primaire interventies ligt de focus op het promoten van weerbaarheid als preventiemaatregel om mogelijke negatieve gevolgen van toekomstige potentiële traumatische gebeurtenissen te verkleinen. De mentale weerbaarheidstraining bij de politie kan gezien worden als zo'n primaire interventie; alleen ligt daar de focus niet op zingeving. Primaire interventies op basis van zingeving zijn gericht op denkstrategieën en beelden van zichzelf en de wereld. Geestelijk verzorgers weten vanuit hun expertise dat zingeving vaak een onbewust proces is. Door bestaansvragen expliciet naar voren te brengen kunnen cliënten meer zicht krijgen op hun *global meaning*, waar zij voor staan en wat hun vooronderstellingen zijn. Door bewuste reflectie kan de ervaring van zinvol leven worden vergroot en dit biedt een stevige basis om uitdagingen aan te gaan. Met deze primaire interventies ligt de focus vooral bij weerbaarheid als stabiel blijven en behoud van zinvol leven.

Geestelijk verzorgers komen in hun werk echter vaak mensen tegen bij wie de ervaring van zinvol leven en het alledaagse zingevingsproces ver-

stoord is door een ingrijpende gebeurtenis. Het stabiel blijven is in zekere zin niet gelukt. Mensen die (tijdelijk) uit balans raken hoeven wij niet als verminderd weerbaar te zien. Zij bewandelen wellicht een andere weg naar weerbaarheid en maken een herstel- of groeiproces door. Eerder werd aangegeven dat er bij deze paden een stressvolle discrepantie is ontstaan tussen de *global* en *situational meaning*, van waaruit een existentieel zingevingsproces op gang komt. Cliënten komen dan ook zelf met bestaansvragen en de geestelijk verzorger kan ondersteuning bieden bij dit proces van herwaardering en heroriëntatie. Secundaire interventies die Park en Slattery (2014) bestudeerden, hebben de focus op het herstel van een gevoel van betekenis na een impactvolle gebeurtenis. Daarbij gaat de aandacht uit naar (herstel van) de ervaring van hoop, optimisme, een gevoel van *agency*, het stellen/vinden van hernieuwde doelen en ervaring van verbondenheid. Geestelijk verzorgers kunnen deze thema's meenemen wanneer zij met de aandacht voor zingeving de weerbaarheid willen versterken. Tevens is het belangrijk dat de geestelijk verzorger zich bewust is van de relatie tussen het betekenis willen vinden in de (traumatische) gebeurtenis en mogelijke negatieve gevolgen voor het weerbaarheidsproces. Geestelijk verzorgers kunnen de focus van zingeving verleggen naar het gehele leven en de toekomst van de cliënt.

## Het kennen van de eigen motivatie versterkt het weerbaarheidsschild

Binnen de context van de politieorganisatie is het begrijpelijk dat de focus ligt op het preventief versterken van de weerbaarheid en dat dit in het kader van beheersbaarheid, controle en training wordt geplaatst. Binnen een setting als deze kan er voor de geestelijk verzorger een andere rol weggelegd zijn dan enkel het begeleiden van individuen en groepen bij zingevingsvragen. De geestelijk verzorger kan, vanuit diens zingevingsperspectief, tegenwicht bieden daar waar enkel de focus ligt op de stabiliteit en trainbaarheid van weerbaarheid. Zingeving kan namelijk gezien worden als een (cognitieve) kracht van de mens en tegelij-

kertijd is het van belang om te erkennen dat de zinbeleving niet maakbaar en afdwingbaar is. Wij hebben geen controle op de impact van een mogelijk traumatische gebeurtenis. Geestelijk verzorgers kunnen in deze context aangeven dat het belangrijk is om oog te houden voor de kwetsbare en oncontroleerbare kant van het leven.

Wendy van der Geugten is (humanistisch) geestelijk verzorgster bij Careyn. Zij studeerde in 2014 af op dit onderwerp aan de Universiteit voor Humanistiek in de richtingen Geestelijke Begeleiding en Kritische Organisatie en Interventie Studies.

## Literatuur

- Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Bonanno, G. A. (2013). Meaning making, adversity, and regulatory flexibility. *Memory*, 21(1), 150-156. doi: 10.1080.09658211.2012.745572
- Davydov, D.M., Stewart, R., Richie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30, 479-495.
- Geugten, W. van der (2014). *Zingeving en weerbaarheid. Een zingevingsperspectief op de weerbaarheidsbevordering van politiestudenten. Afstudeerscriptie*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.
- Hoog, M.N. van 't, & Zock, T.H. (2014). *ZIN in politiewerk. Een onderzoek naar systematische aandacht voor zingeving bij de politie en de rol van geestelijke verzorging daarbij*. Groningen: Rijksuniversiteit Groningen.
- Kent, M., Davis, M.C., & Reich, J.W. (red.) (2014). *The resilience handbook: Approaches to stress and trauma*. New York - London: Routledge.
- Mancini, A.D., & Bonanno, G.A. (2010). Resilience to potential trauma. Toward a lifespan approach. In J.W. Reich, A.J. Zautra, & J.S. Hall (red.), *Handbook of adult resilience* (pp. 258-280). London - New York: The Guilford Press.
- Masten, A. S., & O'Dougherty Wright, M. (2010). Resilience over the lifespan. Developmental perspectives on resistance, recovery and transformation. In J.W. Reich, A.J. Zautra & J.S. Hall (red.), *Handbook of adult resilience* (pp. 213-237). London - New York: The Guilford Press.
- Mooren, J.H.M. (2013). *Zin. Inleidende teksten in de humanistisch geestelijke begeleiding*. Utrecht, Uitgeverij de Graaff.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature. An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301. doi: 10.1037/a0018301
- Park, C. L. (2013). Trauma and meaning-making. Converging conceptualizations and emerging evidence. In J.A. Hicks, & C. Routledge (red.), *The experience of meaning in life. Classical perspectives, emerging themes, and controversies* (pp. 61-76). Dordrecht [enz.]: Springer. doi 10.1007/987-94-007-6527-6\_5
- Park, C. L., & Slatery, J.M. (2014). Resilience interventions with a focus on meaning and values. In M. Kent, M. C. Davis, & J. Reich (red.), *The resilience handbook* (pp. 270-282). New York, NY: Routledge.
- Peres, J. F. P., Moreira-Almeida, A., Nasello, A.G., & Koenig, H.G. (2007). Spirituality and resilience in trauma victims. *Journal of Religion and Health*, 46, 343-350. doi: 10.1007/s10943-006-9103-0
- Reich, J. W., Zautra, A.J., & Hall, J.S. (red.) (2010). *Handbook of adult resilience*. London - New York: The Guilford Press.
- Smaling, A., & Alma, H. (2010). Zingeving en levensbeschouwing. Een conceptuele en thematische verkenning. In H. Alma, & A. Smaling (red.), *Waarvoor je leeft. Studies naar humanistische bronnen van zin* (pp. 17-39). Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Smaling, A. (2012). Zingeving "als effect van" en "als toegift bij" humanisering. In H. Alma, & G. Lensvelt-Mulders (red.) *Waardevolle wetenschap. Zingeving en humanisering in het wetenschappelijk onderwijs* (pp. 22-34). Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.
- Southwick, S.M., & Charney, D.S. (2012). *Resilience. The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge [enz.]: Cambridge University Press.
- Wit, S.H.M. de (1999). *Onder je pet praten. Een verkennende studie naar de wenselijkheid van geestelijke verzorging bij de politie*. Leusden: Uitgeverij ACP.
- Zautra, A.J., Hall, J.S., & Murray, K.E. (2010). Resilience. A new definition of health for people and communities. In J.W. Reich, A.J. Zautra, & J.S. Hall (red.), *Handbook of adult resilience* (pp. 3-29). London - New York: The Guilford Press.

## Noten

- 1 Informatie in deze paragraaf is afkomstig uit het afstudeeronderzoek van de auteur. Bevindingen zijn op basis van bestudering van bronnen, observaties bij de mentale krachttraining in het initiële onderwijs aan de Politieacademie te Apeldoorn, en interviews met twee trainers en de geestelijk verzorger van de academie.