

Hartcoherentietechnieken goed toepasbaar in de politiepraktijk

Auteur: Evelyn Cymbaluk
Groningen, juni 2014

Toen de agenten de vechtersbazen uit elkaar wilden halen, werden ze uitgescholden door een 22-jarige man uit Deventer.' (NOS, 2012).

De man besloot er maar meteen op in te hakken een raakte een van de agenten op zijn hoofd' (Spitsnieuws, 2011).

'De agent viel op de grond en werd door het drietal tegelijk aangevallen' (Tubantia, 2013).

Bovenstaande citaten zijn slechts drie van de vele citaten over geweld tegen agenten in het nieuws van de afgelopen jaren. Ook dit jaar staat het beroep 'politieagent' in het lijstje van meest stressvolle beroepen (Van de Velde, 2014). Bij agenten zijn spanning en uitdaging aan de orde van de dag en aanhoudende stress kan leiden tot ziekten zoals overspannenheid, burn-out, hart- en vaatziekten, depressies of posttraumatische stresstoornissen. Depressieve klachten, burn-out en posttraumatische stress dan ook niet zeldzaam zijn onder politieagenten

(van Beek et.al., 2013). Een agent met deze ziekten kan niet (goed) functioneren en vormt daardoor een gevaar voor zichzelf, collega's en burgers.

Dat dit voorkomen moet worden is duidelijk en daarom volgen alle agenten sinds 2012 de driedaagse training 'Mentale Kracht'. Deze training heeft als doel psychische klachten te voorkomen en politieagenten mentaal weerbaarder te maken in het omgaan met stress (Luijten, 2013).

Mentale weerbaarheid betekent hier:
'de veerkracht van de politieambtenaar om overeind te blijven in een context van structurele mentale belasting binnen de taakuitoefening'.

Een belangrijk onderdeel van deze training is het onderdeel 'hartcoherentie' dat verzorgd wordt door HeartMath Benelux. Uit onderzoek, dat is uitgevoerd om te bekijken hoe de agenten het onderdeel 'hartcoherentie' evalueren, is gebleken dat dit onderdeel door de agenten als één van de leukste en leerzaamste onderdelen wordt ervaren van de gehele training (Cymbaluk, 2014). Dit komt vooral omdat de agenten tijdens de training direct resultaat zien aan de hand van door het

HeartMath Institute ontwikkelde biofeedback apparatuur.

De hartcoherentietechnieken zijn volgens de agenten die bij het onderzoek betrokken zijn zeer zinvol en goed toepasbaar in de praktijk.

Door het toepassen van hartcoherentietechnieken kan een agent de mentale, emotionele en fysieke neerwaartse spiraal doorbreken waarin hij/zij verzeild kan raken door een stressreactie.

Na de training passen bijna alle agenten de hartcoherentietechnieken toe in de praktijk tijdens hun werk. Ook hebben zij baat bij de geleerde technieken in privé situaties. De effecten zijn volgens de agenten zeer positief. Ze geven aan na het toepassen van hartcoherentietechnieken rustiger en minder gespannen te worden, helderder en realistischer te kunnen nadenken, zich meer bewust te zijn van hun eigen lichaam/ademhaling en beter te kunnen presteren/handelen. Het is zeker, hartcoherentietechnieken zijn (ook) zeer goed toepasbaar in de politiepraktijk.

Bronnen:

- Velde, P. van de. (2014). *Minder stress op het werk? Word kapper of professor!*. Telegraaf.
- Beek, van, I., Taris, T.W., Schaufeli, W.B., (2013). *De psychosociale gezondheid van politiepersoneel*. Universiteit Utrecht in opdracht van WOCD.
- Luijten, R. (2013). *10.000ste deelnemer training Mentale Kracht*. Politievakbond ACP: Leusden

Het onderzoeksrapport behorende bij dit artikel: Cymbaluk, E. (2014). *Een kloppend advies: een kwalitatief onderzoek naar de ervaringen en meningen van politieambtenaren wat betreft het onderdeel 'hartcoherentie' binnen de training 'Mentale Kracht'*. Groningen.

[LINK NAAR SCRIPTIE](#)