



Nationaal
Psychotrauma
Centrum

ARQ Kenniscentrum
Impact van Rampen
en Crises

Revitaliseren in de Natuur

Evaluatieonderzoek

Colofon

Opdrachtgever

Nederlandse Politiebond

Gefinancierd door

Stichting Arbeidsmarkt- en Opleidingsfonds Politie (SAOP)

Verantwoordelijk uitvoerende

ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum | ARQ Kenniscentrum Impact van Rampen en Crises

Nienoord 5

1112 XE Diemen

impact@arq.org

www.arq.org

Auteurs

Charlie Steen (BSc)

Dr. Merel van Herpen

Dr. Hans te Brake

Jaar van uitgave

2024

ARQ Kenniscentrum Impact van Rampen en Crises adviseert over psychosociale behoeften, risico's en ondersteuning rond rampen, crises en ingrijpende gebeurtenissen. Werkzaamheden vinden plaats op het snijvlak van wetenschap, beleid en praktijk: in nauwe samenspraak met samenwerkingspartners, maar onafhankelijk en op basis van wetenschappelijke principes. Alle kennis uit onderzoek uitgevoerd door ARQ Kenniscentrum Impact van Rampen en Crises is openbaar toegankelijk via www.arq.org. Het gebruik van inhoud uit deze publicatie als toelichting of ondersteuning in artikelen, boeken en scripties is toegestaan, mits de bron duidelijk wordt vermeld.

Inhoud

| | |
|---|-----------|
| <i>Samenvatting</i> | 4 |
| 1. Inleiding | 5 |
| 2. Methode | 7 |
| 2.1 <i>Evaluatiemodel</i> | 7 |
| 2.2 <i>Databronnen</i> | 8 |
| 2.3 <i>Begeleidingscommissie</i> | 10 |
| 3. Resultaten | 11 |
| 3.1 <i>De structuur</i> | 11 |
| Context: de stichting en de politie | 11 |
| De natuur als omgeving | 13 |
| Doelgroep | 15 |
| Looptijd en frequentie van deelname | 20 |
| 3.2 <i>Het proces</i> | 21 |
| Aanmelding | 21 |
| Activiteiten en dagindeling | 22 |
| Lotgenotencontact | 24 |
| Begeleiding | 26 |
| 3.3 <i>De uitkomsten</i> | 32 |
| Doelen en uitkomsten | 32 |
| 4. Conclusies & aanbevelingen | 35 |
| 4.1 <i>Conclusies</i> | 35 |
| Structuur | 36 |
| Proces..... | 37 |
| Uitkomsten | 38 |
| 4.2 <i>Aanbevelingen</i> | 39 |
| 5. Referenties | 40 |
| 6. Bijlagen | 43 |
| Bijlage 1 Zoekstrategie en overzicht van geïncludeerde studies..... | 43 |
| Bijlage 2 Vragenlijst coördinatoren..... | 46 |
| Bijlage 3 Vragenlijst deelnemers | 48 |
| Bijlage 4 Topic lijst interviews met deskundigen | 49 |
| Bijlage 5 Topic lijst interviews met deelnemers | 51 |
| Bijlage 6 Topic lijst focusgroep deskundigen | 53 |
| Bijlage 7 Topic lijst focusgroep met coördinatoren | 55 |

Samenvatting

Het politievak brengt inherente 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-)politied medewerkers en heeft in 2018 het programma "Revitaliseren in de Natuur" (RIN) opgezet. Dit programma richt zich op het herstel van PTSS en andere klachten door middel van lotgenotencontact en activiteiten in de natuur.

Dit rapport onderzoekt wat RIN beoogt te bereiken en in hoeverre dat zichtbaar is in de praktijk. We hanteren een evaluatiemodel om de structuur, het proces en de resultaten van het programma in kaart te brengen. Dit gebeurt op basis van bronnenonderzoek, vragenlijsten, interviews en focusgroepen. Dit onderzoek is geen effectiviteitsmeting, maar een eerste stap om RIN beter te definiëren en te verbeteren op basis van de bevindingen en aanbevelingen.

Hoewel we waardevolle inzichten hebben verkregen, is het beeld nog niet volledig. Het bleek namelijk lastig om een scherp onderscheid te maken tussen het beoogde programma (de ideale situatie) en de uitvoering in de praktijk. Dit komt doordat RIN nog voortdurend in ontwikkeling is en de ambities nog niet volledig zijn uitgekristalliseerd. Hierdoor konden we de beoogde uitgangspunten niet volledig vergelijken met de praktijk, omdat sommige doelstellingen van RIN onvoldoende duidelijk waren. De centrale onderzoeksvraag – wat RIN wil zijn en of dit in de praktijk zichtbaar is – kunnen we daardoor slechts gedeeltelijk beantwoorden. Wat we wel duidelijk hebben kunnen vaststellen, is wat er in de praktijk gebeurt. Ook volgden daar 10 concrete aanbevelingen uit ([zie paragraaf 4.2](#)).

Uit de analyse blijkt dat er op het gebied van structuur nog enkele verbeterpunten zijn. Ten eerste kan de verbinding tussen RIN en de zorgstructuren van de politie worden verbeterd, vooral in termen van doorverwijzing, aanmelding en toezicht. Daarnaast is de doelgroep van RIN niet scherp gedefinieerd, en zijn de doorlooptijd en deelnamefrequentie niet duidelijk vastgesteld. Wel is er brede overeenstemming dat de natuurlijke omgeving waarin gezamenlijke activiteiten plaatsvinden een gevoel van rust en veiligheid biedt. Deze positieve invloed wordt ook in de literatuur genoemd.

Op procesniveau gaat er veel goed bij RIN. De aanmelding kan zowel op eigen initiatief als via de politie gebeuren. De activiteiten in de natuur bieden een gestructureerde maar flexibele omgeving die is afgestemd op de persoonlijke behoeften van de deelnemers. Het lotgenotencontact blijkt van grote waarde voor de deelnemers en versterkt de groepsdynamiek, mits goed begeleid door ervaren coördinatoren. Om dit te waarborgen, is er voor de coördinatoren echter behoefte aan aanvullende training en ondersteuning.

Wat betreft de uitkomsten is opgevallen dat er slechts beperkt resultaten geformuleerd kunnen worden, omdat er maatwerk voor elke deelnemer wordt geboden. Op basis van de bevindingen kan het hoofddoel van RIN worden geformuleerd als het verbeteren van de kwaliteit van leven en het vinden van zingeving, waarbij de invulling per deelnemer verschilt. Hoewel RIN geen 'behandeling' is, kan het bijdragen aan herstel en welzijn en biedt het waardevolle ondersteuning tijdens of na therapie. Het programma helpt deelnemers om uit hun isolement te komen, structuur te vinden, en sociale contacten te herstellen. Daarnaast ervaren zij meer mentale en fysieke rust, wat hen in staat stelt om andere activiteiten op te pakken en aan hun eigenwaarde, persoonlijke groei en zelfvertrouwen te werken.

1. Inleiding

Het politievak is een hoog-risico beroep, waarbij politiemedewerkers dagelijks worden blootgesteld aan geweld, agressie en potentieel traumatische situaties. Deze druk kan leiden tot mentale en/of fysieke klachten en verhoogd verzuim. In 2022 meldden gemiddeld 35 politiemedewerkers per dag incidenten zoals scheldpartijen, bedreigingen, mishandeling, of zelfs pogingen tot doodslag. Ook was in 2022 het verzuimpercentage 6,7%, een stijging van 1,1 procentpunt ten opzichte van het voorgaande jaar en een procentpunt hoger dan het landelijk gemiddelde (CBS 2024; Politie, 2023).

Vanuit goed werkgeverschap heeft het korps de verantwoordelijkheid om deze risico's zoveel mogelijk te (her)kennen, te beperken, en waar mogelijk te voorkomen alsook de weerbaarheid van medewerkers te vergroten, wordt beschreven in de Zorgwijzer (Politie, 2023). Veilig en Gezond Werken (VGW) staat voor de inrichting van de zorg binnen de politieorganisatie. VGW heeft als doel om goede, passende zorg te bieden, toegankelijk voor alle politiemedewerkers. Onder de experts binnen VGW-teams vallen bijvoorbeeld: bedrijfsartsen, arbeidsdeskundigen, eenheidspsychologen, bedrijfsmaatschappelijk werkers en casemanagers. Daarnaast heeft het Programma Specifieke Aandacht & Zorg (SpAZ) zich in 2022 gericht op het herontwerpen van de zorgketen binnen de politie (zie Box 1).

Stichting Politieveteraan (SPV) *“staat voor (ver)binding en ondersteuning. Wij doen dit door het onderlinge warme contact tussen (oud)medewerkers van politie of andere collega's binnen hoog risico beroepen te bevorderen, in stand te houden en daarmee bij te dragen aan het gevoel trots te zijn op hun vak.”* (Stichting Politieveteraan, 2024a). SPV presenteert zich als onafhankelijke organisatie zonder winstoogmerk die *“verbonden aan de politieorganisatie”* wil bijdragen aan de individuele politiemensen in actieve- en post actieve dienst (Stichting Politieveteraan, 2019).

Sinds 2018 biedt SPV met het programma Revitaliseren in de Natuur (RIN) politiemedewerkers de mogelijkheid om in de natuur te herstellen van PTSS en andere mentale klachten (Stichting Politieveteraan, 2024b). In samenwerking met Staatsbosbeheer biedt het programma een combinatie van lotgenotencontact en dagbesteding. Hoewel RIN zich primair richt op politiemensen, staat het programma ook open voor andere professionals in hoog-risico beroepen.

Op dit moment zijn er vijf locaties verspreid over Nederland waar deelnemers in groepen ongeveer één keer per week een dagdeel heen gaan. De dag begint met koffie en een groeps gesprek. Daarna gaat de groep werkzaamheden uitvoeren voor Staatsbosbeheer, zoals: snoeien, onderhouden van wandelpaden, verwijderen van uitheemse plantensoorten, plaatsen van borden, of onderhoud van speelbossen. De dag wordt gezamenlijk afgesloten op de verzamelplek. Naast RIN biedt SPV ook andere activiteiten aan, zoals wandelen, schilderen of fotografie.

Sinds de start van het programma heeft er nog geen formele evaluatie plaatsgevonden. SPV heeft ARQ Kenniscentrum Impact van Rampen en Crises gevraagd om deze evaluatie alsnog uit te voeren. De centrale vraag hierbij is enerzijds wat RIN wil bereiken en voor welke doelgroep, en anderzijds of dit aansluit bij de verwachtingen en behoeften van die doelgroep. De verwachting is dat beter inzicht in het doel en de resultaten van initiatieven zoals RIN ook relevant is voor vergelijkbare ondersteuningsprogramma's.

Om dit beter te begrijpen, is een evaluatiemodel gebruikt om de structuur, het proces en de uitkomsten van het programma in kaart te brengen. Hierbij zijn de beoogde doelen vergeleken met de daadwerkelijke uitvoering in de praktijk. Dit onderzoek richt zich niet op effectiviteit, maar vormt een eerste stap om (initiatieven zoals) RIN beter te definiëren.

Het programma Specifieke Aandacht en Zorg (SpAZ) is ontworpen om de gezondheid en re-integratie van politiemedewerkers te verbeteren. Het SpAZ programma richt zich op het aanbieden van passende en tijdige zorg, met een focus op preventie en nabijheid van de medewerker. SpAZ beoogt een cultuur- en gedragsverandering door zorg te integreren in nieuwe werkstructuren en -processen. De zorgketen die door SpAZ wordt geïntroduceerd, legt de nadruk op transparantie, veiligheid, toegankelijkheid, eenvoud, snelheid, en duurzaamheid. Na de implementatie moeten (oud-)medewerkers merkbare verbeteringen ervaren in de aandacht en zorg, met een grotere nadruk op vertrouwen, vereenvoudigde procedures, en de menselijke maat.

De inrichting van een Team Vitaal per eenheid is onderdeel van SpAZ. Team Vitaal draagt bij aan de gezondheid en vitaliteit van politiemensen door ondersteuning te bieden zo dicht mogelijk bij het werk en de medewerkers. Team Vitaal bundelt expertise op fysiek en psychosociaal gebied en biedt gerichte ondersteuning bij herstel en re-integratie, vooral voor medewerkers met mentale gezondheidsklachten of fysieke aandoeningen met een grote mentale impact.

1. Vitaliteitsversterking: begeleiding van vitaalcoaches voor medewerkers en teams.
2. Collegiale ondersteuning: hulp na ingrijpende gebeurtenissen via TCO (Team Collegiale Ondersteuning).
3. Buddy-systeem: ondersteuning voor medewerkers met beroepsgerelateerde PTSS of burn-out.
4. Re-integratie: prikkelarme werkomgeving voor re-integratie wanneer een reguliere werkplek niet haalbaar is.

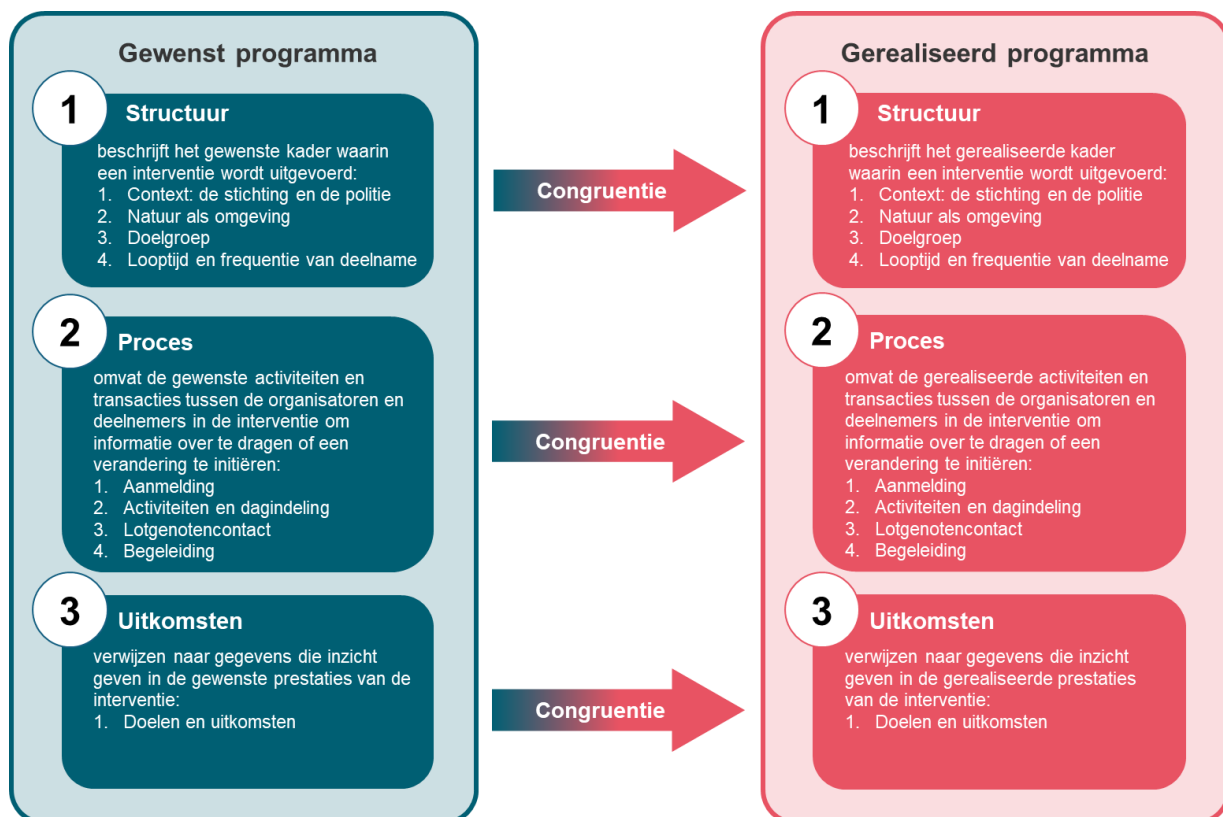
Box 1: SpAZ en Team Vitaal uitgelegd. Aangeleverd door de Programmadirecteur Specifieke Aandacht en Zorg uit de organisatiebeschrijving. Bewerkt.

2. Methode

Om overzicht te houden op alle verschillende aspecten van RIN en het programma systematisch te kunnen evalueren, is gebruik gemaakt van een evaluatiemodel ontwikkeld door Stake (1967, 2004), gecombineerd met het werk van Donabedian (1988) over de kwaliteit van zorg. Dit model wordt eerst toegelicht. Vervolgens worden de databronnen en hun methodes beschreven waarmee het model ingevuld is.

2.1 Evaluatiemodel

In het evaluatiemodel worden structuur, proces en uitkomsten van een programma als kwaliteitscategorieën onderscheiden. Waar in evaluatiestudies vaak de nadruk ligt op uitkomsten, zijn structuur en proces net zo belangrijk voor een volledige evaluatie van een programma zoals RIN. Naast uitkomsten, kunnen structuur- en procesfactoren bijdragen aan het inzichtelijk maken van factoren die de werking van een programma belemmeren of bevorderen, wat kan leiden tot concrete knel- en verbeterpunten. Het model maakt verder een onderscheid tussen het theoretisch (gewenste) en het daadwerkelijk uitgevoerde (gerealiseerde) programma, respectievelijk aan de linker- en rechterzijde van het figuur zoals weergegeven in Figuur 1 hieronder. Dit biedt inzicht in de afstemming tussen beleid (links) en praktijk (rechts).



Figuur 1: Overzicht van het evaluatiemodel, waarin het onderscheid tussen het theoretische (gewenste) programma aan de linkerkant en het gerealiseerde (uitgevoerde) programma aan de rechterkant wordt weergegeven (gebaseerd op (Donabedian, 1988; Stake, 1967, 2004).

2.2 Databronnen

Dit onderzoek maakt gebruik van verschillende methoden om het model uit Figuur 1 in te vullen, waarbij elke methode unieke en aanvullende informatie oplevert. Dit gebeurt volgens verschillende methodes:

- A. Bronnenonderzoek
- B. Vragenlijsten
- C. Interviews
- D. Focusgroepen

Deze worden hieronder toegelicht.

A. Bronnenonderzoek

Aan de hand van bronnenonderzoek wordt in kaart gebracht wat er aan onderzoek en praktische kennis beschikbaar en gedocumenteerd is over RIN en vergelijkbare programma's. Dit is tweedelig: (a) een verkennende desksearch en interview, en (b) een wetenschappelijk literatuuronderzoek.

A1. Verkennende desksearch en interview

Om een overzicht te maken van de activiteiten, uitgangspunten en doelstellingen van RIN, zijn beleids- en visiedocumenten van SPV opgevraagd. Deze zijn geanalyseerd. Op basis van deze informatie is vervolgens een interview uitgevoerd met de initiatiefnemers van RIN (André Buruma en Dick Kleijn) om ontbrekende informatie aan te vullen. De informatie uit de documenten en het interview zijn gecombineerd om tot een overzicht van de activiteiten en doelstellingen van RIN te komen.

A2. Wetenschappelijk literatuuronderzoek

Er is een wetenschappelijk literatuuronderzoek uitgevoerd om werkzame elementen van programma's vergelijkbaar met RIN te identificeren. In totaal werden 52 studies geïdentificeerd en geanalyseerd. De gevonden studies ondergingen een screening door twee onderzoekers, wat resulteerde in de inclusie van 17 studies. De studies richten zich hoofdzakelijk op militairen en veteranen als onderzoekspopulatie. In [bijlage 1](#) is een overzicht opgenomen van de zoektermen en de opgenomen studies. De studies zijn door twee onderzoekers gelezen en geanalyseerd aan de hand van het evaluatiemodel.

B. Vragenlijsten

B1. Vragenlijst voor coördinatoren

Onder de coördinatoren van RIN is een vragenlijst afgenomen om hun ervaringen en inzichten in kaart te brengen. Het doel was om een beter beeld te krijgen van hun taken, uitdagingen en de impact van RIN op de deelnemers. De uitkomsten van de vragenlijst zijn besproken in een focusgroep ([zie paragraaf D2](#)). De vragenlijst bestond uit 6 meerkeuzevragen en 20 stellingen. Een aantal van de vragen richtte zich op de basisgegevens van de coördinatoren, zoals hoe lang zij al coördinator zijn en op welke locatie zij werkzaam zijn. Vervolgens werden twintig stellingen gepresenteerd over de rol van de natuur, lotgenotencontact, de rollen en taken en behoeften van coördinatoren. Zie [bijlage 2](#) voor de vragenlijst.

B2. Vragenlijst voor deelnemers

Onder de deelnemers van RIN is een vragenlijst afgenomen om de populatie in kaart te brengen. Het doel was om inzicht te krijgen in de achtergrond, werkervaring en deelname aan RIN van de respondenten. Op basis van de resultaten zijn enkele deelnemers geselecteerd voor een diepte-interview over hun ervaringen met RIN ([zie paragraaf C2](#)). De vragenlijst bevatte onder andere vragen over demografische gegevens en vragen over aantal deelnames aan RIN, de locaties die ze bezoeken en of ze naast RIN andere vormen van begeleiding of ondersteuning ontvangen. Tot slot zijn de deelnemers gevraagd naar hun motivatie om deel te nemen aan RIN. Zie [bijlage 3](#) voor de vragenlijst.

C. Interviews

C1. Interviews met deskundigen

In totaal zijn negen semi-gestructureerde interviews afgenomen met vier experts van VGW, een psycholoog uit de zorglijn voor PTSS, een onderzoeker van een ondersteuningsinitiatief voor veteranen, een politiechef, een medewerker van Team Vitaal en de initiatiefnemers van RIN. De interviews duurden gemiddeld drie kwartier. De deskundigen zijn geselecteerd en uitgenodigd na suggesties van de begeleidingscommissie en het onderzoeksteam. De interviews vonden plaats op locatie (werkplek van de deskundige) of online. Op basis van de informatie verkregen met het literatuuronderzoek is een topic lijst opgesteld. Zie [bijlage 4](#) voor de topic lijst.

C2. Interviews met deelnemers

Om bestaande thema's te verdiepen, nieuwe aandachtspunten aan het licht te brengen en inzicht te krijgen in hoe RIN er in de praktijk aan toe gaat, zijn deelnemers van RIN geïnterviewd. Het doel was om behoeften, verwachtingen en ervaringen van en met RIN te expliciteren. In totaal zijn acht semi-gestructureerde interviews afgenomen met deelnemers van RIN. De deelnemers zijn geselecteerd op basis van demografische gegevens van de vragenlijst ([zie paragraaf B2](#)) om een zo divers mogelijke groep te interviewen. De interviews duurden ongeveer een half uur tot een uur. De interviews vonden plaats op locatie (bij SPV locaties en bij ARQ) of online. Op basis van de informatie verkregen met tussentijdse analyses van de reeds verzamelde informatie is een topic lijst opgesteld. Zie [bijlage 5](#) voor de topic lijst.

Analyse van de interviews

Alle interviews zijn door één en dezelfde onderzoeker afgenomen, meestal met een tweede onderzoeker aanwezig. Na transcriptie door een transcriptiebureau zijn de interviews gecodeerd in MAXQDA2022. Ter controle zijn de eerste interviews (twee van de deskundigen, en 1 van de deelnemers) onafhankelijk gecodeerd door andere onderzoekers waarna eventuele verschillen werden besproken totdat consensus was bereikt. De resultaten en interpretatie zijn besproken binnen het onderzoeksteam.

D. Focusgroepen

D1. Focusgroep met deskundigen

Een focusgroep werd gehouden met vier deskundigen op het gebied van ondersteuning en zorg voor politiemedewerkers. De deskundigen zijn uitgenodigd na suggesties van de begeleidingscommissie en het onderzoeksteam. De sessie duurde een uur en drie kwartier en vond online plaats op 23 januari 2024. De sessie is opgenomen en getranscribeerd. De sessie had tot doel de tot dusver verkregen inzichten uit het onderzoek te bespreken, te duiden en

voor zover mogelijk vast te leggen. Op basis van literatuur en de interviews met deskundigen van RIN, zijn bespreekpunten opgesteld op thema's als doelstelling, doelgroep, begeleiding, en relatie tot zorg en therapie. De deelnemers werden uitgenodigd om actief te reageren en kritisch mee te denken over deze punten (zie [bijlage 6](#) voor de topic lijst).

D2. Focusgroep met coördinatoren

Naast de vragenlijst is een focusgroep georganiseerd voor alle coördinatoren van RIN. Er waren 6 aanwezigen. De sessie duurde een uur en drie kwartier en vond plaats op 21 juni 2024. De sessie is opgenomen en getranscribeerd. Tijdens deze bijeenkomst zijn de resultaten van de vragenlijst voor coördinatoren gepresenteerd. Dit gaf reden om bepaalde thema's verder te verdiepen, nieuwe aandachtspunten aan het licht te brengen en inzicht te krijgen in hoe RIN er in de praktijk aan toe gaat. Met deze gecombineerde aanpak van vragenlijst en focusgroep is getracht een diepgaand inzicht te krijgen in de ervaringen van de coördinatoren en hoe RIN verder verbeterd kan worden om beter aan de behoeften van zowel de deelnemers als de coördinatoren te voldoen. (zie [bijlage 7](#) voor de topic lijst).

2.3 Begeleidingscommissie

Voor dit onderzoek is een begeleidingscommissie opgericht, die drie keer is samengekomen. De commissie had als doel het onderzoek kritisch te begeleiden bij zowel de opzet als de uitvoering. Ze hield daarmee ook toezicht op de onafhankelijkheid van het onderzoek. Daarnaast bood de commissie ondersteuning bij het verkrijgen van toegang tot operationele mogelijkheden, zoals het aandragen en uitnodigen van deelnemers voor interviews en focusgroepen. De begeleidingscommissie bestond uit de volgende leden:

- Albert Springer (Nederlandse Politiebond)
- Dick Kleijn (Stichting Politieveteraan)
- André Buruma (Stichting Politieveteraan)
- Annika Smit (Politieacademie)
- Vivian Spiertz (ARQ Centrum'45)
- Hans van Dolderen (SpAZ, Politie)

3. Resultaten

In dit rapport worden de resultaten gepresenteerd volgens de drie kwaliteitscategorieën van het evaluatiemodel: structuur, proces en uitkomsten. Zoals in het voorgaande hoofdstuk is toegelicht, maakt het evaluatiemodel voor elke categorie onderscheid tussen de gewenste situatie en de praktijk. Dit onderscheid hebben we in de verdere beschrijving achterwege gelaten, omdat uit het onderzoek bleek dat RIN nog in ontwikkeling is. Hierdoor is de gewenste situatie vaak niet volledig uitgekristalliseerd, waardoor verwachtingen en praktijk door elkaar lopen en moeilijk van elkaar te scheiden zijn. In de conclusies ([zie paragraaf 4.1](#)) wordt hier verder op ingegaan.

In het navolgende spreken we over initiatiefnemers van RIN (zie databronnen [A1](#) en [C1](#)), deskundigen op het gebied van ondersteuning en zorg voor mensen met een hoog-risico beroep en/of de politieorganisatie (zie databronnen [C1](#) en [D1](#)), deelnemers (zie databronnen [B2](#) en [C2](#)), coördinatoren (zie databronnen [B1](#) en [D2](#)) en wetenschappelijke literatuur (zie databron [A2](#)).

3.1 De structuur

De structuur beschrijft het kader waarin een programma wordt uitgevoerd. Bij RIN is op basis van de resultaten de informatie onderverdeeld in vier thema's: (1) de context (de plaats van het programma binnen en naast de politieorganisatie), (2) de natuur als omgeving, (3) de omschrijving van de doelgroep en (4) de looptijd en frequentie van deelname. Deze worden hieronder nader uitgewerkt.

Context: de stichting en de politie

“[We] willen met de realisatie van de stichting inspringen op de behoeften binnen de Nationale Politie en inzetten op collegiale verbinding, ondersteuning, kennis delen en daarmee bijdragen aan duurzame inzetbaarheid en verbinding van de medewerkers vanuit ervaringsdeskundigheid.”
(Stichting Politieveteraan, 2019, p. 3).

De initiatiefnemers van SPV geven aan dat RIN is gebaseerd op de werkwijze van Stichting De Basis.¹ Ze stelden vast dat militairen (en veteranen) daar ‘hun stem vinden’ en wilden een dergelijke plek ook voor politiemensen ontwikkelen. RIN kan gezien worden als een uitwerking van bovenstaande doelstelling door het organiseren van lotgenotencontact voor al dan niet uitgevallen politiemedewerkers met een ‘mentale blessure’, onder begeleiding van ervaringsdeskundigen.

In de loop der tijd zijn meer initiatieven zoals RIN ontstaan. De deskundigen noemen verschillende initiatieven die door (oud-)politiemedewerkers zijn gestart, vaak op individueel initiatief, met als doel collega's te ondersteunen. Deze initiatieven zijn veelal niet in de formele ondersteuningsstructuur van de politieorganisatie opgenomen, zoals toegelicht in de inleiding. Binnen het landelijk programma Specifieke Aandacht en Zorg (SpaZ) wordt getracht om RIN en dergelijke initiatieven te toetsen aan de hand van een kwaliteitskader, met als doel te beoordelen of de initiatieven een definitieve plek kunnen krijgen binnen de politieorganisatie.

¹ De Basis in Doorn biedt een veilige omgeving en diverse faciliteiten voor veteranen, hun naasten, oorlogsgetroffenen, dienstslachtoffers en hulpverleners. Zie ook: <https://www.nlveteraneninstituut.nl/hospitality/>

De politie streeft ernaar om in de toekomst een selectie van “wetenschappelijk onderbouwde en getoetste initiatieven” te ondersteunen en te financieren, zeggen geïnterviewden. SpAZ wil de initiatieven evalueren en aanbevelingen doen op basis van een vastgesteld kwaliteitskader.

“Voor mij is het essentieel dat het geen losstaand gebeuren is, maar altijd onderdeel van een keten van zorg. Om een collega weer naar een ander perspectief te brengen.” – deskundige

Het verbinden van RIN met bestaande zorgstructuren binnen de politie vinden alle geïnterviewde deskundigen relevant. De verhouding tussen RIN en onderdelen van de georganiseerde zorg van de politie, zoals Teams Vitaal en SpAZ, moet hierbij wel duidelijk zijn. RIN kan van toegevoegde waarde zijn op verschillende manieren. RIN zou bijvoorbeeld gepositioneerd kunnen worden als een stap richting de re-integratiemogelijkheden van Teams Vitaal. RIN kan ook een tussenstap zijn in de overgang van behandeling naar werk. Een andere mogelijkheid is RIN breder in te zetten dan alleen voor collega's die zijn uitgevallen (met PTSS), zo kan RIN ook preventief worden ingezet. RIN kan ook als overbruggingsfase dienen voor iemand die op een wachtlijst staat in afwachting van professionele zorg. Er wordt ook geopperd RIN in te zetten voor mensen die nog verbonden willen blijven met de organisatie, maar uit dienst gaan bij de politie, bijvoorbeeld vanwege pensioen of ziekte.

Desgevraagd geven deskundigen aan dat RIN een aanvulling vormt op het bestaande palet van ondersteuningsmogelijkheden van de politie. Ze benadrukken dat medewerkers goed geïnformeerd moeten worden over de verscheidenheid aan opties, zodat ze kunnen kiezen wat op dat moment het beste bij hen past; de geschiktheid van een initiatief hangt immers af van de specifieke situatie van de politiemedewerker.

“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.”
– deelnemer RIN

Zowel coördinatoren als deelnemers zeggen dat samenwerking met de politie in het algemeen voor verbetering vatbaar is. De deelnemers ondervinden enige weerstand en stigma binnen de politie als het gaat over de activiteiten van SPV, wat de acceptatie en integratie van RIN binnen de politie bemoeilijkt. De coördinatoren onderschrijven het belang van goede contacten tussen SPV en de politie, maar merken op dat veel deelnemers van RIN niks te maken willen hebben met de politieorganisatie. De onafhankelijkheid van de stichting wordt door hen als een belangrijke positieve factor gezien. Het ontbreken van strikte politieprotocollen en regels biedt ruimte voor een meer persoonlijke en op maat gemaakte benadering, wat als bevrijdend en ondersteunend wordt ervaren door de deelnemers.

Tegelijkertijd suggereren de coördinatoren dat RIN zou kunnen bijdragen aan het opbouwen van het vertrouwen in de politie.

“Het programma zou verbeterd kunnen worden als er meer aandacht komt vanuit de eenheid. [...] Ik heb RIN zelf moeten ontdekken. Of het nou aandacht is vanuit je teamchef, vanuit Team Vitaal, een casemanager of vanuit een bedrijfsarts.” – deelnemer RIN

De geïnterviewde deelnemers ervaren een gebrek aan bekendheid en ondersteuning vanuit hun politie-eenheid. De coördinatoren denken dat onbekend onbemind maakt. Er wordt gesuggereerd dat een verbeterde communicatie en betrokkenheid van leidinggevenden en

casemanagers nodig is om het potentieel van de stichting beter te benutten. Door actieve deelname en kennismaking met SPV zou de politie een beter inzicht krijgen in RIN en kunnen ze gericht doorverwijzen.

Deelnemers hebben verschillende verbeterpunten voor RIN en de stichting aangegeven. Ze benadrukken de noodzaak voor meer rust en duidelijkheid in besluitvorming, betere planning en praktische voorzieningen, en stabielere financiële ondersteuning (zie Box 2 hieronder).

Gevraagd naar verbeterpunten voor RIN en de stichting, gaven de deelnemers onderstaande aan:

- Er is behoefte aan meer rust en duidelijkheid vanuit SPV, vooral bij beslissingen en veranderingen. Verschillende prioriteiten per locatie leiden tot vertraging en onrust, wat doorwerkt naar coördinatoren en deelnemers. Deze onzekerheden moeten beter beheerd worden om stabiliteit te waarborgen.
- Er is behoefte aan betere planning en praktische voorzieningen. Zeewolde is de eerste locatie van de stichting, en een deelnemer merkt op dat op die locatie “de kinderziektes eruit gehaald moeten worden”. Dit uit zich in beslissingen die soms traag of onhandig verlopen, zoals het mislukken van afspraken over het gebruik van locaties en een bus. Daarnaast is er vraag naar verbeterde praktische voorzieningen, zoals pionnen, veiligheidsuitrusting en borden, om de veiligheid tijdens werkzaamheden te waarborgen.
- Er is behoefte aan stabielere sponsoring en financiële ondersteuning, zodat nieuwe ideeën gemakkelijker gerealiseerd kunnen worden en bijvoorbeeld nieuw gereedschap of inrichting van de bus aangeschaft kan worden.

Box 2: Deelnemers hebben verbeterpunten voor de stichting en RIN geïdentificeerd.

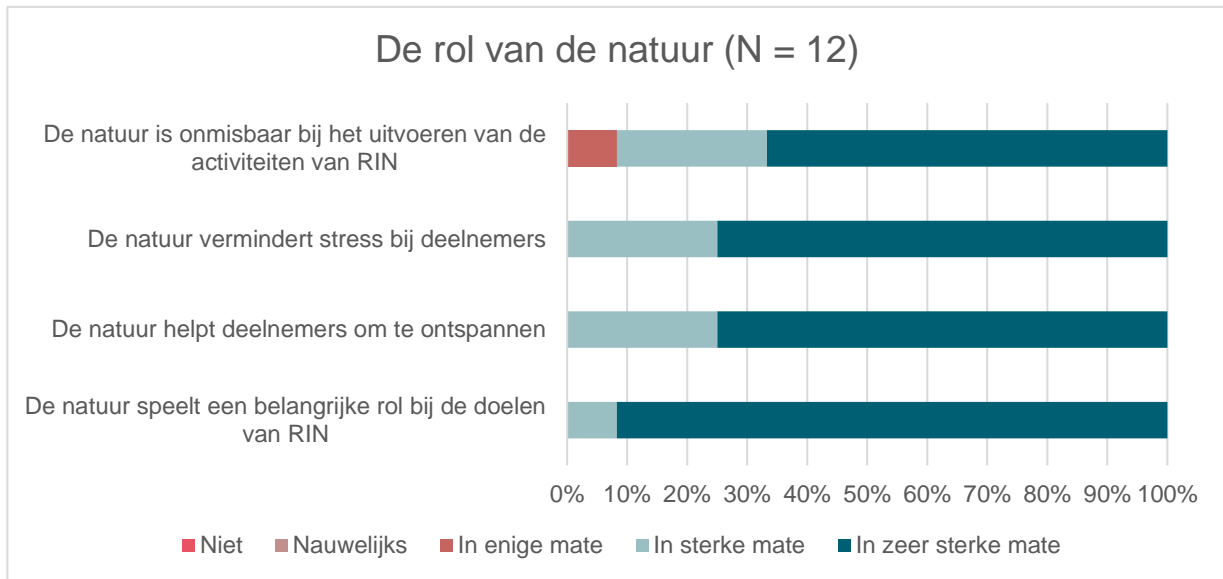
De natuur als omgeving

“Je krijgt andere gesprekken op het moment dat je buiten bent in de natuur.” – deskundige

De overtuiging dat de natuur een positieve invloed heeft op het welzijn van mensen wordt breed gedeeld onder de deskundigen. Allen bevestigen dat *in de natuur zijn* bijdraagt aan rust en ontspanning. Het helpt mensen “ontprikkelen” en “terug te keren naar de basis”. Dit wordt versterkt door de gedachte dat “een hele hoop agenten gewoon doeners en buitenmensen zijn”, waardoor de activiteiten van RIN goed bij hen aansluiten.

Het literatuuronderzoek leverde enkele studies op die deze aannamen ondersteunen. Bettman et al. (2020) stellen dat de setting in de natuur waarin doorzettingsvermogen, zelfredzaamheid en teamwork vereist zijn, deelnemers aanmoedigt om hun grenzen te verleggen en veerkrachtiger te worden. Bovendien worden in verschillende onderzoeken de voordelen van de natuur als een tegenhanger van de dagelijkse thuisomgeving benoemd. Deze contrastrijke setting stelt deelnemers in staat om los te komen van hun alledaagse gedachten, gevoelens en verantwoordelijkheden, wat bijdraagt aan diepere mentale ontkoppeling, ontspanning en herstel (Ameli et al., 2021; Caddick & Smith, 2014; Tysor, 2021). Daarnaast beschrijven Hu et al. (2022) en Knaust et al. (2022) de Attention Restoration Theory en de Stress Reduction Theory, die beide suggereren dat verblijf in de natuur stress vermindert, de stemming verbetert en positieve emoties versterkt.

“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.” – coördinator RIN



Figuur 2: De rol van de natuur bij RIN volgens coördinatoren (N = 12). De meerderheid geeft aan dat de natuur in sterke tot zeer sterke mate bijdraagt aan de activiteiten, stressvermindering, ontspanning en het behalen van doelen binnen het programma.

Coördinatoren van RIN benoemen dat de natuur een belangrijke rol speelt bij het bereiken van de doelen van het programma (Figuur 2). Alle coördinatoren vinden in (zeer) sterke mate dat de natuur helpt deelnemers te ontspannen en hun stress te verminderen. Ook de deelnemers zelf verwoordden hun waardering voor de natuur, zoals het geluid van vogels of de zon die schijnt.

“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.” – deelnemer RIN

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.

“We hebben een boswachter die heel betrokken is op het hele project en op ons. Hij vertelt ook allerlei dingen over wat er in de natuur aan de hand is. In de buurt waar wij zitten, is ook een beverdam. Hij heeft ons ook al meegenomen naar de bevers. Hij vertelt niet alleen over wat wij bij RIN doen, maar ook nog veel over de natuur. Dus het is ook nog heel educatief.” – deelnemer RIN

“Gewoon even uit je hoofd zijn en gewoon echt in je lichaam.” – deelnemer RIN

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. De sociale interactie en de gemeenschappelijke activiteiten versterken voor hen de positieve ervaring.

Doelgroep

De documentatie van SPV beschrijft geen duidelijke afgebakende doelgroep voor RIN. De gesprekken met initiatiefnemers tonen aan dat het programma zich voornamelijk richt op politiemedewerkers met mentale klachten. RIN is echter ook toegankelijk voor andere hoog-risicoberoepen, zoals brandweer- en ambulancepersoneel. Zowel medewerkers die uitgevallen zijn als medewerkers die niet zijn uitgevallen maar bijvoorbeeld behoefte hebben aan een pauze van werk kunnen deelnemen. De doelgroep is derhalve in de praktijk breed - wel wordt benoemd dat mensen met te ernstige mentale klachten alleen mogen deelnemen als RIN aanvullend is op hun lopende psychische of medische behandeling. Dit is echter niet specifiek uitgewerkt.

“Het heeft wel invloed, maar dat hoeft niet negatief te zijn. Ik denk dat het goed is dat je ziet dat er in een heleboel andere beroepen net zo goed heel veel nare dingen voorkomen, als het gaat om PTSS dan.” – deskundige

De deskundigen zien voordelen in een brede doelgroep bestaande uit medewerkers met verschillende hoog-risicoberoepen. Bij incidenten werken mensen met verschillende hoog-risico beroepen samen op straat. Dit creëert een gevoel van verbondenheid en een gemeenschappelijke basis als hulpverlener, ongeacht het specifieke beroep.

“Je kan net zo goed kwaliteit van leven bevorderende activiteiten ondernemen als je een depressie hebt, of een andere angststoornis. Maar dan wordt het wel weer ingewikkelder qua lotgenotenbegeleiding. Heeft de coördinator daar dan genoeg eigen ervaring of kennis in als je de doelgroep ook weer vergroot? Dus dat is denk ik ook waar je gewoon heel scherp naar moet kijken als je dat uitbreidt.” – deskundige

De deskundigen geven aan dat RIN niet alleen voor mensen met PTSS toegankelijk hoeft te zijn, maar ook voor mensen met andere psychische klachten, zoals burn-out. Dit zou echter de groepsdynamiek en de rol van de begeleiders beïnvloeden. In een gemengde groep kunnen de verschillen in klachtenniveau en hersteltrajecten confronterend zijn; het kan deelnemers ontmoedigen of onzeker maken over hun eigen vooruitzichten. Coördinatoren zouden aandacht moeten besteden aan deze dynamiek. Het opsplitsen van deelnemers in groepen op geleide van hun klachten wordt overwogen als een oplossing. Dit zou echter een geforceerde en kunstmatige ‘schijnwerkelijkheid’ creëren die de diversiteit in herstelprocessen niet weerspiegelt, en is dus niet wenselijk.

“Ik vind het echt van meerwaarde. Want wat ze in de therapie aangereikt krijgen, kan stresserend zijn. Men moet zich dan soms ook even ontladen. En RIN is echt stabiliserend, denk ik. Zelfs bevorderend.” – deskundige

Uit de interviews en de focusgroep met deskundigen komt naar voren dat deelname aan RIN een therapeutische behandeling (bijvoorbeeld voor PTSS) niet in de weg hoeft te staan. Het kan zelfs waardevol zijn, omdat RIN stabiliserend kan werken naast therapie. Idealiter sluit RIN wel zo goed mogelijk aan op het proces dat de deelnemer in de therapie doorloopt. Bijvoorbeeld bij een BEPP-behandeling, waarbij de tweede fase zich richt op betekenisgeving – hoe verhoudt de deelnemer zich tot hun ervaringen, zichzelf en de wereld om hen heen – kan deelname aan RIN een waardevolle aanvulling zijn. RIN biedt een praktische setting waarin deelnemers de concepten van betekenisverlening kunnen toepassen en verder verkennen.

Anderzijds, indien een deelnemer een intensieve therapie volgt, en daar hersteltijd voor nodig heeft, kan het verstandig zijn tijdelijk met RIN te stoppen om overbelasting te voorkomen.

Sommige deskundigen stellen dat deelnemers met ernstige depressie, angstklachten, agressie of suïcidaliteit uitgesloten moeten worden van deelname aan RIN. Andere deskundigen geven aan dat slechts in uitzonderlijke gevallen deelname af te raden is, bijvoorbeeld bij mensen die overprikkeld raken als ze hun huis verlaten of moeite hebben met sociale interacties. Onduidelijk is welke criteria hiervoor gehanteerd moeten worden.

Om vast te stellen of iemand naast therapie deel kan nemen aan RIN is enige afstemming nodig tussen therapeut, bedrijfsarts en coördinatoren van RIN. Daarbij is het van belang dat de privacy en autonomie van de deelnemer gewaarborgd blijft. Dit houdt in dat een deelnemer zelf de regie heeft over de afstemming. Afstemming kan plaatsvinden tijdens therapie, maar zeer uitgebreide afstemming is niet nodig en bewerkelijk. In principe dient de behandelend psycholoog alleen geïnformeerd te worden over de deelname bij RIN als er iets speelt bij de deelnemer (zoals betrokken zijn bij een incident) waarvan het van belang is om op de hoogte te zijn.

“Stel, een collega bij mij heeft een schietincident gehad. Hij zegt: ‘het valt eigenlijk best wel mee. En weet je, het gaat wel goed met me. Ik vind dat ik terecht geschoten heb.’ Maar je gaat in ieder geval een dagje, ik noem maar wat, even het bos in. En dan is daar ook iemand, met verstand van zaken, die eens even met je oploopt. Je gaat lekker aan het werk daar, even een ander gesprek over de situatie. Nou, dan kan je daarna weer lekker door. En dan voorkom je misschien dat iemand in een later stadium in een stapeling van incidenten zit en dan afglijdt, dat er inderdaad zware zorg nodig is.” – deskundige

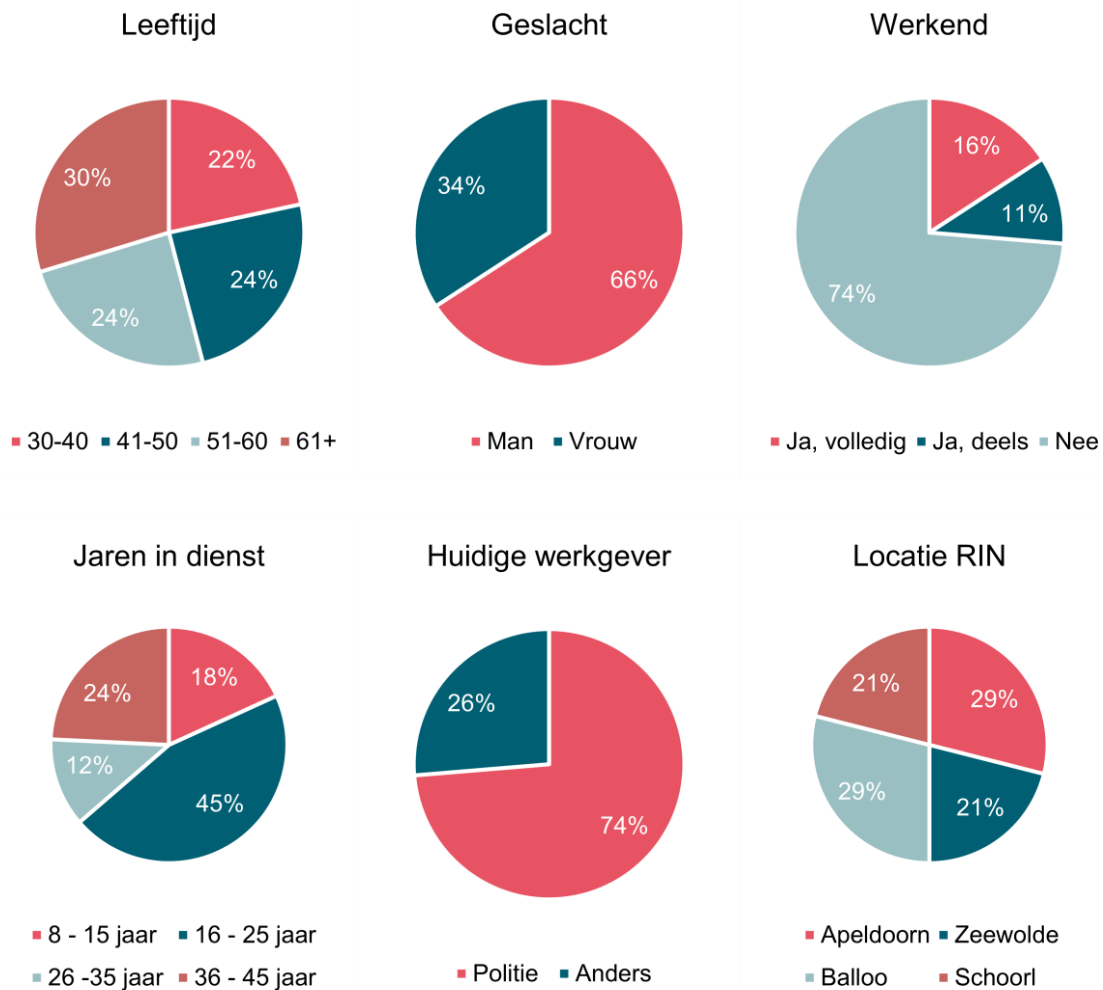
“Ik zou daar heel voorzichtig in zijn zo op het eerste gezicht. En goed onder de loep nemen: wat is het effect als je gewoon mensen die nog in hun kracht zitten en aan het werk zijn, als je die mengt met mensen die aan het herstellen zijn? Medicaliseer je dan niet?” – deskundige

Gevraagd naar een mogelijk preventief gebruik van RIN, dus door medewerkers zonder klachten te laten deelnemen, zijn de oordelen gemengd. Sommigen zien het als een mooi aanbod voor de politieorganisatie om medewerkers preventief te kunnen ondersteunen. Terwijl anderen waarschuwen dat dit de groepsdynamiek en sfeer kan verstoren, vooral voor mensen met PTSS. Door RIN breder in te zetten, zouden gezonde mensen mogelijk klachten herkennen die ze eigenlijk niet hebben, wat hun welzijn negatief kan beïnvloeden. Voor mensen met PTSS kan RIN daardoor zijn doel voorbijschieten, omdat het element van lotgenotencontact ontbreekt in het geval van medewerkers zonder klachten.

Zoals eerder benoemd in deze paragraaf is de doelgroep niet duidelijk afgebakend. In de praktijk is iedereen welkom en kunnen deelnemers met verschillende beroepen en klachten deelnemen. De deskundigen adviseren om eventuele veranderingen in de doelgroep (uitbreiden naar andere beroepen en klachten, of preventief inzetten) stapsgewijs te implementeren. Zo kan worden gewaarborgd dat deelnemers zich verbonden blijven voelen met andere groepsleden.

“Ik weet niet, misschien is het toch dat je een andere dynamiek krijgt. [...] maar misschien is het wel verfrissend, dat zou kunnen. Je krijgt andere gesprekken, je krijgt andere informatie.” – deelnemer RIN

Om inzicht te krijgen in wie de huidige deelnemers van RIN zijn is een korte vragenlijst verspreid. In totaal hebben 38 deelnemers van RIN de vragenlijst ingevuld.¹ Van de respondenten is de meerderheid man (66%), en de gemiddelde leeftijd is 52 jaar. De meerderheid werkt bij de politie (74%) en de rest heeft een andere werkgever (27%). Gemiddeld zijn de respondenten ruim 25 jaar werkzaam bij de huidige werkgever. Ten slotte is 16% volledig werkzaam, 11% werkt deels en is 74% momenteel niet werkend.



Box 3: Demografische gegevens van de huidige deelnemers (N = 38). ¹ Volgens de initiatiefnemers bedraagt het totale aantal deelnemers op dit moment 138, wat betekent dat 27,5% van de deelnemers de vragenlijst heeft ingevuld.

| | N | % |
|--|----------|----------|
| Psycholoog | 22 | 27% |
| Bedrijfsarts | 16 | 19% |
| Buddy/ ervaringsdeskundige | 8 | 10% |
| Bedrijfsmaatschappelijk werker | 7 | 8% |
| Psychiater | 7 | 8% |
| Coach | 5 | 6% |
| Programma vanuit de politie | 3 | 4% |
| Geestelijk verzorger | 2 | 2% |
| Vertrouwenspersoon | 2 | 2% |
| Anders | 5 | 6% |
| Geen andere begeleiding of ondersteuning | 6 | 7% |

36 respondenten hebben 83 keer aangegeven welke vormen van begeleiding of ondersteuning zij naast RIN ontvangen. Van de 36 respondenten, hebben zes personen geen aanvullende begeleiding aangegeven. Bij zeven respondenten wordt slechts één type ondersteuning genoemd, met de psycholoog (N = 4) en de bedrijfsmaatschappelijk werker (N = 2). De overige 30 respondenten geven aan dat zij tussen de twee en zeven verschillende vormen van ondersteuning ontvangen. Elke keer dat een bedrijfsarts wordt genoemd, is er ook andere ondersteuning. De meest voorkomende combinatie is de bedrijfsarts en psycholoog (N = 5).

Box 4: De verschillende vormen van begeleiding of ondersteuning die deelnemers naast RIN ontvangen.

“Het is niet dat de PTSS bij een politieagent er anders uitziet dan bij een veteraan die uit Afghanistan of Srebrenica heeft meegemaakt. Nee, het is allemaal hetzelfde. Dat geeft wel een onderlinge onwijze verbintenis.” – deelnemer RIN

“PTSS is voor hem of haar net zo erg als dat ik het heb. Alleen zijn beleving en zijn wereld was heel anders dan de mijne, dus dan moet je dat weer gaan uitleggen en verduidelijken. Dus nee, laat maar, ik ben er geen voorstander van.” – deelnemer RIN

In de praktijk blijkt dat het merendeel van de geïnterviewde deelnemers positief staat tegenover een verbreding van de doelgroep van RIN naar andere hoog-risico beroepen. Ze denken dat dit kan omdat ze een zelfde kerntaak hebben, namelijk dienstverlening en veiligheid in de maatschappij. Deelnemers verwachten dat dit voor een sterke onderlinge band zorgt.

Daarnaast lijkt het beroep van een deelnemer niet zo belangrijk want dit wordt zelden met elkaar besproken. Sommige deelnemers verwachten door het toevoegen van deelnemers met een ander hoog-risico beroep vernieuwende interacties en dynamiek. Echter zijn niet alle deelnemers overtuigd; sommigen vinden het juist belangrijk om binnen hun eigen beroepsgroep te blijven om barrières en misverstanden te voorkomen.

“Dan moet je zeggen van, we gaan een ochtend voor die doelgroep en een ochtend voor die doelgroep. En misschien dat er ook wel een groep is die je heel goed kan nemen, dat wel heel goed gaat. Maar houd je doelstelling vast, daarvoor ben je ontstaan. Dat vind ik heel belangrijk. En of dat nou voor de ambulance is, reddingsbrigade, Boa’s, maakt niet uit. Als de kern hetzelfde is. We hebben allemaal in de dienstverlening gezeten, allemaal in die hulpverleningssector gezeten, dan is dat goed.” – deelnemer RIN

Een deelnemer stelt voor om RIN alleen breder te trekken met duidelijke afbakening. Het idee is om verschillende doelgroepen aan te spreken, maar ze te scheiden door aparte groepen te maken van elke groep. Hoewel het ook goed mogelijk is dat sommige groepen samen kunnen functioneren.

“Iemand met een burn-out heeft heel andere ervaringen en gedachten, en daar kan ik soms bang voor zijn. Dan worden er dingen gezegd waar ik op aanga.” – deelnemer RIN

“Maar er zijn dus ook mensen met burn-out klachten of andere dingen. De kunst is om daar de balans in te houden op een gezonde manier. Dat is denk ik de grootste uitdaging.” – deelnemer RIN

De deelnemers zijn wat verdeeld over mensen in de groep zonder PTSS, maar met andere klachten. Een deelnemer zonder PTSS merkt bij zichzelf een snellere vooruitgang op dan bij deelnemers met PTSS. Na verloop van tijd gaat RIN dan energie kosten in plaats van geven omdat je samen in een groep zit met mensen die een zwaarder ziektebeeld hebben. Een andere deelnemer uit zorgen of 'niet-PTSS-ers' wel voldoende begrip hebben voor mensen met PTSS. Deze deelnemer vreest dat deelnemers zonder PTSS per ongeluk iets kunnen zeggen dat een deelnemer met PTSS kan 'triggeren'. Dezelfde deelnemer stelt voor om aparte groepen te vormen. De deelnemer denkt namelijk dat er een risico bestaat dat mensen met grotere mentale kwetsbaarheid afhaken bij uitbreiding, omdat de gesprekken en de dynamiek dan kunnen veranderen.

“Dat zou ik wel iedereen gunnen, want dan hoeft je niet uit te vallen. Wat voor mij heilzaam is, is voor anderen net zo heilzaam.” – deelnemer RIN

“Er zitten ook weleens wat anderen tussen, met een burn-out of iemand anders met een chronische ziekte. Dan zie je toch dat symptomen vergelijkbaar zijn.” – deelnemer RIN

Daarnaast zien deelnemers ook dat een gemengde groep wel kan. De vergelijking en verbinding tussen deelnemers met en zonder PTSS liggen volgens hen in de overeenkomstige symptomen, een vergelijkbaar langdurig ziekteverloop, of het gedeelde beroep dat hen bindt. Een deelnemer geeft aan dat het programma ook preventief zou kunnen worden ingezet.

Er wordt opgemerkt dat er weinig jonge mensen en vrouwen deelnemen aan het programma. Hier zou meer aandacht voor kunnen zijn bij de werving. Bijvoorbeeld door de manier waarop het programma wordt gepresenteerd, aan te passen.

Looptijd en frequentie van deelname

De initiatiefnemers geven aan dat de looptijd van deelname zal variëren van enkele maanden tot een jaar, afhankelijk van de behoeften van de deelnemer. Door deskundigen wordt benadrukt dat het programma een duidelijke begin-, midden- en eindfase moet hebben om te voorkomen dat deelnemers afhankelijk worden van RIN. Een harde deadline is niet nodig, maar RIN moet wel een middel zijn naar een volgende stap in het re-integratie proces, bijvoorbeeld terugkeer naar werk. Een evaluatie na zes maanden kan helpen om te bepalen of het programma nog aansluit bij de behoefte en het hersteltraject, waarbij eventuele aanpassingen in overleg met de persoon die bepaald heeft of RIN bij een medewerker past (bijvoorbeeld een arbeidsdeskundige of indicatiesteller) worden doorgevoerd.

In de praktijk rapporteren deelnemers een deelname variërend van vier maanden tot 2,5 jaar. Eén deelnemer is al 2,5 jaar bij RIN, ondanks een oorspronkelijke afspraak van één jaar. Een andere deelnemer neemt al ruim twee jaar deel.

“Het is wel fijn dat er niet een einddatum aan zit, omdat je dan op een natuurlijk moment kunt zeggen, voor mij is het nu genoeg. Dus dat je zelf dat bepaalt van, nu voelt het goed om het los te laten en de volgende stap te maken.” – deelnemer RIN

De meningen van coördinatoren over het stellen van een maximum termijn voor deelname aan RIN zijn verdeeld. Uit de vragenlijst blijkt dat 33,3% van de respondenten tegen een maximum termijn is, terwijl 58,3% hier sterk tot zeer sterk voorstander van is. De coördinatoren hanteren uiteenlopende argumenten; sommigen benadrukken dat een maximum termijn niet haalbaar is omdat (re-integratie) processen vaak langer duren dan verwacht en deelnemers de zekerheid moeten hebben dat ze altijd bij RIN terecht kunnen. Anderen pleiten voor maatwerk, waarbij per deelnemer, in samenspraak met de bedrijfsarts en teamchef, afspraken worden gemaakt over eventuele verlenging. Dit laatste zou aansluiten bij de werkwijze in Team Vitaal. Een praktisch probleem dat wordt aangekaart is de wachtlijst op sommige RIN locaties. Een maximum termijn kan helpen anderen een kans te geven om te kunnen deelnemen aan RIN.

“Bij ons was er geen grens aangegeven. Ik weet dat sommige locaties er nu een soort van grens op zetten. Daar ben ik persoonlijk niet zo'n voorstander van. Het geeft alleen maar meer druk, als je bijvoorbeeld een half jaar de tijd hebt. Ik heb best wel lang nodig gehad, voor het vertrouwen bijvoorbeeld. Als er dan was gezegd, met een half jaar dan moet je weer weg, dan had ik denk ik paniek gehad.” – deelnemer RIN

Uit de interviews met deskundigen blijkt dat de deelnemers doorgaans één tot twee keer per week enkele uren zouden moeten deelnemen. Het moet namelijk ondersteunend zijn aan het herstelproces. Naast RIN hebben deelnemers bovendien zeer waarschijnlijk te maken met een behandeling en “sociale aspecten thuis”. Sommigen geven aan dat tot drie dagdelen per week aanwezig zijn, ook kan. In de praktijk blijkt dat de meeste deelnemers één dagdeel per week naar RIN gaan. Eén deelnemer zou liever twee keer per week komen, terwijl een andere wekelijks genoeg vindt.

3.2 Het proces

Het proces beschrijft de activiteiten van de organisatoren en deelnemers in het programma om informatie over te dragen of een verandering te initiëren. Voor RIN kunnen vier aspecten onderscheiden worden: (1) aanmelding, (2) activiteiten en dagindeling, (3) lotgenotencontact en (4) begeleiding. Deze worden hieronder nader uitgewerkt.

Aanmelding

“Als je je structuren maar goed aanhoudt. [...] Als je de bedrijfsarts dan maar wel betreft. En wie dan de eerste is die aanmeldt, de bedrijfsarts of een deelnemer, dat maakt niet uit.” – deskundige

Aanmelding bij RIN kan volgens de deskundigen zowel op eigen initiatief gebeuren als via een verwijzing vanuit de politie. Toegang op eigen initiatief houdt de drempel laag en vergroot de toegankelijkheid van RIN. Echter, overleg met de werkgever of de bedrijfsarts kan zinnig zijn om te controleren of RIN de juiste optie is en of andere initiatieven voldoende zijn overwogen. Verwijzing via de (politie)organisatie heeft het voordeel dat afstemming kan plaatsvinden met het re-integratieproces en er afspraken kunnen worden gemaakt over de duur, doelen, en voortgangsmetingen.

“Afhankelijk van de fase waarin iemand zit qua herstel dat je kijkt of de dagbesteding daarop aansluitend is. Als iemand echt herstellende is, dan wordt dagbesteding meer re-integratie en dat kan dan. Maar in het begin, als iemand vol in de PTSS zit, kan dagbesteding ook, maar het moet juist niet te veel triggers geven, want dan werk je het herstel tegen.” – deskundige

RIN moet afgestemd zijn op de fase waarin deelnemers zich bevinden op het gebied van hun herstel en hun huidige situatie. Soms kan een ander programma beter passen voordat deelname aan RIN mogelijk is. De verschillende opties moeten voor de medewerker bekend zijn om een juiste keuze te maken. Sommige deskundigen geven aan dat het wenselijk is dat een specialist, zoals een bedrijfsarts, een beoordeling uitvoert om te bepalen of RIN geschikt is voor de medewerker. Dat gebeurt op dit moment niet in de praktijk.

De coördinatoren geven aan dat de onderlinge veiligheid van de groep voorop staat. Daarmee dient rekening te worden gehouden bij het toelaten van nieuwe deelnemers. Dat is maatwerk, en er wordt altijd een gesprek aangegaan met nieuwe deelnemers. Het bestuur van de Stichting neemt de beslissing wanneer er getwijfeld wordt. In principe wil de Stichting niemand uitsluiten maar soms is dat in het belang van de groep wel nodig.

“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. [...] Toen las ik op een gegeven moment ergens iets over de stichting en revitaliseren in het bos, toen dacht ik van, dat is wel leuk, laat me daar eens gaan informeren.” – deelnemer RIN

In de praktijk komen deelnemers via diverse wegen in contact met SPV en RIN. Sommigen werden erop gewezen door professionals, zoals een casemanager beroepsziekten, bedrijfsarts of psycholoog, waarbij ze vervolgens zelf contact zochten. Andere deelnemers lazen erover in

een informatieboek met initiatieven, zagen het op sociale media, of werden gestimuleerd door de partner of andere deelnemers van RIN om contact op te nemen met SPV.

“En hoe was die eerste dag toen je daar ging kijken?”

“Slecht, want ik zat toen nog heel erg met herbelevingen en dromen. Dus voordat ik er naar toe ging, heb ik heel slecht geslapen. Je weet niet in wat voor omgeving je terecht komt, dan moet ik weer mijn verhaal doen, wil iedereen weer weten wat er met mij aan de hand is, dat heb ik al honderd keer verteld, daar heb ik helemaal geen zin in. Dus ik was heel rusteloos om daar naartoe te gaan en de eerste keer aanwezig te zijn, maar dat bleek helemaal niet nodig te zijn.” – deelnemer RIN

Na het eerste contact tussen deelnemers en SPV volgt een kennismakingsgesprek. Tijdens dit gesprek wordt deelnemers uitgelegd wat RIN is en wat ze kunnen verwachten. Voor sommigen vormt dit een stressvolle ervaring, vaak uit angst hun verhaal opnieuw te moeten vertellen en allerlei zaken op te rakelen. Overigens bleek dit in de praktijk niet het geval en werd de ontvangst als rustgevend en geruststellend ervaren. Vaak verliep het kennismakingsgesprek juist positief, met een warme ontvangst en een luchtige sfeer. Alle deelnemers benoemen ook dat het in algemene zin duidelijk was wat ze bij RIN zouden gaan doen.

“De eerste keer dat ik er kwam, werd ik met open armen ontvangen. Er werd gezegd wat de spelregels binnen Staatsbosbeheer zijn, althans binnen deze club. Ja, dat was wel heel fijn.” – deelnemer RIN

“Wat je precies ging doen? Wat werd er verteld? Dat het vooral vrijheid, blijheid was. Dat er verschillende werkzaamheden waren, dat we ook weleens naar het strand zouden gaan. Wandelen, snoeien en bankjes schoonmaken. Zo lang als het nodig was.” – deelnemer RIN

Activiteiten en dagindeling

De activiteiten van RIN zijn divers: onder andere wandelen, schilderen, snoeien, bouwen en slopen. Er wordt gekeken naar de competenties en wensen van de deelnemer en waarbij iemand die dag het beste gedijt. De deskundigen benoemen vooral ideeën over de randvoorwaarden van de activiteiten, niet zozeer wat deze activiteiten precies moeten zijn. Zij benadrukken vooral het creëren van een ondersteunende en prikkelarme omgeving, waarbij structuur centraal staat. Er wordt opgemerkt dat de natuur als omgeving automatisch aan veel van deze randvoorwaarden voldoet.

“De ene collega heeft heel veel technische inzichten en vindt het leuk om uitgedaagd te worden en dingen te bouwen [...] een ander wil fysiek gewoon lekker snoeien en aan de bak. Er zijn ook mensen die willen creatief bezig zijn en die schilderen die kabouters voor in het kinderspeelbos. Dus er is voor iedereen wel wat te doen.” – deskundige

Ook beschrijven deskundigen dat de activiteiten gericht moeten zijn op lichte taken zonder druk, die langzaam worden opgebouwd om overbelasting te voorkomen. Het is belangrijk dat de taken duidelijk worden uitgelegd en dat er steeds maar één taak tegelijk wordt uitgevoerd. De werkzaamheden moeten voldoening en betekenis geven en een zichtbaar resultaat opleveren. Geen dwangmatigheid maar flexibiliteit, met ruimte om te stoppen wanneer nodig. Het vermijden van elektrisch gereedschap en het uitvoeren van taken die niet te hoog boven de

grond of fysiek zwaar zijn, dragen bij aan een veilige en rustgevende omgeving. Hierover zijn afspraken gemaakt met Staatsbosbeheer. Het is maatwerk, aangezien de behoeften van de deelnemers elke dag anders kunnen zijn.

Uit de literatuur volgt dat gezocht moet worden naar een balans tussen bekendheid en uitdaging voor een activiteit. Te veel bekendheid kan verveling veroorzaken, maar enige bekendheid vergroot de bereidheid aan de activiteit deel te nemen (Weeks, 2022) en maakt het ook gemakkelijker voor deelnemers om tegelijkertijd aandacht aan anderen te geven (Tysor, 2021).

“Zoals nu maken we die bospaden vrij en alle overhangende takken moeten weggehaald worden. Dat kan ik het echt wel even lekker vinden om even 20 minuten ongestoord alles af te zagen.” – deelnemer RIN

In de praktijk blijkt dat de activiteiten variëren van fysieke klussen zoals zagen, graven, en het onderhouden van wandel- en fietspaden tot meer specifieke taken zoals het verwijderen van onkruid en het vervangen van borden. Deze praktische werkzaamheden worden gewaardeerd om hun fysieke aard, die deelnemers helpt om actief bezig te zijn en moe te worden, wat als prettig wordt ervaren. Bovendien vinden veel deelnemers het belangrijk dat de activiteiten een duidelijk doel hebben en functioneel zijn. Dit geeft een gevoel van voldoening, omdat men ziet dat het werk daadwerkelijk bijdraagt aan het onderhouden en verbeteren van de natuur. Het vermijden van elektrisch gereedschap en het werken in een rustige, prikkelarme omgeving draagt inderdaad bij aan een veilige en plezierige werkervaring.

“We doen waar we zin in hebben en het accent ligt meer op het lotgenotencontact en helemaal niet op de werkzaamheden in de natuur. Dat is bijzaak.” – deelnemer RIN

“Als ik geen zin heb om een boom om te zagen of anders wat te doen, dan ga ik gewoon niks doen, er is niemand die je dat kwalijk neemt.” – deelnemer RIN

Daarnaast spelen sociale interactie en een gebrek aan druk een cruciale rol in de activiteiten van RIN. Het belang van goede gesprekken en het kunnen kiezen van activiteiten op basis van persoonlijke voorkeuren zorgt ervoor dat deelnemers zich niet alleen nuttig voelen, maar ook op hun gemak. Ook ervaren deelnemers RIN als vrijblijvend en zonder enige druk om iets te moeten. Ze benadrukken dat niets verplicht is en dat je kunt meedoen naar eigen vermogen en behoefte. Of je nu actief meedoet met de werkzaamheden, even een moment voor jezelf neemt of gewoon met anderen praat, alles is goed. De focus ligt vooral op het contact met lotgenoten, en niet op de resultaten van de werkzaamheden. Deze vrijheid en afwezigheid van verplichtingen maken dat het programma voor hen juist zo goed werkt.

De behoefte aan structuur komt terug in de dagindeling. Er is een opstartmoment (gezamenlijk koffie), het uitvoeren van de activiteit (werken in het bos), gevolgd door een gezamenlijke afsluiting. Deze "kop, midden, staart"-indeling biedt houvast en voorspelbaarheid. Daarbinnen moet voldoende ruimte blijven om in te spelen op de behoeften van de deelnemers. Een gemiddelde dag, zoals beschreven door de deelnemers, is beschreven in Box 5 hieronder.

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.

Box 5: Een gemiddelde dag, zoals beschreven door de deelnemers.

Lotgenotencontact

Lotgenotencontact is een overkoepelend element voor alles wat binnen RIN gebeurt. Over het algemeen kent RIN daarom activiteiten die gezamenlijk kunnen worden uitgevoerd. Uitzonderingen hierop komen voor, wanneer iemand bijvoorbeeld die dag niet in een groep wil of kan meedraaien, zeggen de initiatiefnemers.

Verschillende studies beschrijven hoe buitenactiviteiten in een groep bijdragen aan psychosociaal welzijn (Tysor, 2021; Vella et al., 2013; Weeks, 2022). Groepsactiviteiten kunnen kameraadschap, collegialiteit en groepsdynamiek stimuleren (Tysor, 2021; Wheeler et al., 2020). De verbinding met mensen met vergelijkbare ervaringen leidt tot minder stigma en isolement (Weeks, 2022). Meerdere studies tonen aan dat dit versterkt wordt wanneer deelnemers met elkaar samenwerken (Bettmann et al., 2020; Caddick & Smith, 2014; Tysor, 2021). Het creëren van autonomie als onderdeel van het proces, bijvoorbeeld door deelnemers verantwoordelijk te stellen voor bepaalde taken, kan een veilige omgeving en een gevoel van controle over de eigen situatie bevorderen (Tysor, 2021).

“Het lotgenotencontact is sterk en dat is ook wel bewezen dat dat gewoon heel helend kan zijn. [...] Dat is ook wat ik vaak terug hoor met deze groepen: dan gaan ze op pad, maar ze hoeven niet eens wat te zeggen, maar er wordt vooral gevoeld. En door gezamenlijk iets te doen.” -- deskundige

Lotgenotencontact speelt een belangrijke rol bij RIN, waarbij de erkenning en herkenning van deelnemers bij elkaar van groot belang zijn, beamen de deskundigen. Ze benoemen een aantal voordelen zoals dat het contact met lotgenoten een gevoel van gelijkheid en verbondenheid biedt, omdat er geen sprake is van hiërarchie binnen de groep. Deelnemers van RIN vinden

volgens de deskundigen steun in het delen van ervaringen en voelen zich vaak begrepen zonder dat ze alles hoeven uit te leggen. Ze benoemen humor als een belangrijk middel om de sfeer luchtig te houden en moeilijke momenten draaglijker te maken.

Toch zijn er ook uitdagingen verbonden aan lotgenotencontact, waarschuwen de deskundigen. Voor sommige deelnemers kan deelname aan een groep spanning oproepen, vooral bij angst- of PTSS-klachten. De confrontatie met anderen kan soms negatieve gevoelens versterken, bijvoorbeeld wanneer de eigen prestaties worden vergeleken met die van anderen in de groep. Sommige deelnemers ervaren volgens de deskundigen stress in groepsverband, waar anderen juist positieve ervaringen opdoen en merken dat hun angst niet altijd gerechtvaardigd is. Hier is maatwerk essentieel, waarbij deelnemers de ruimte moeten krijgen om op hun eigen tempo deel te nemen of zich terug te trekken wanneer nodig.

“Vindt iemand dit fijn in de natuur en met een groep? Er zijn ook heel veel mensen die denken, ik wil echt niet met lotgenoten, dat trekt me naar beneden.” – deskundige

Daarnaast denken de deskundigen dat het risico bestaat dat groeps gesprekken te zwaar worden en de stemming negatief beïnvloeden. Het gevaar is dat gesprekken over trauma's of emoties de sfeer drukken, waardoor sommige deelnemers niet meer mee willen doen of zelfs besluiten niet meer te komen. Dit valt of staat met goede begeleiding, zeggen deskundigen, waarbij een balans wordt bewaard tussen praten en delen, zonder volledig in emoties of pessimisme te verzinken. Begeleiders spelen een belangrijke rol in het waarborgen van een positieve groepsdynamiek en in het voorkomen van het geven van onbedoelde adviezen door deelnemers onderling.

“In de groep waar ik zit, kennen we elkaar heel goed. Er worden ook wel dingen over privé gedeeld, maar over het algemeen blijft dat wel een beetje, ik wil niet zeggen, oppervlakkig. 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.” – deelnemer RIN

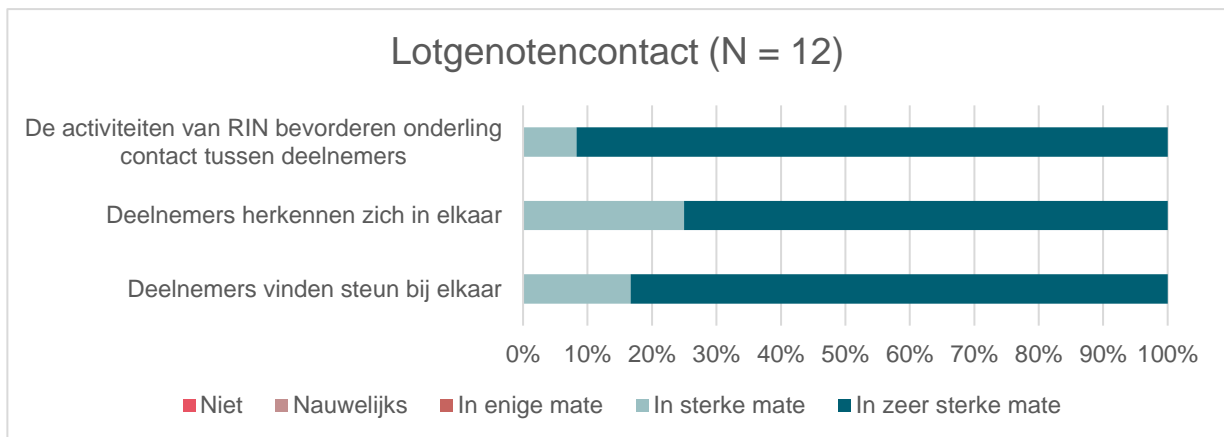
In de praktijk lijkt dit te lukken: de geïnterviewde deelnemers benoemen het lotgenotencontact als waardevol en steunend. Binnen de groep vinden ze herkenning en steun doordat ze omringd zijn door mensen die vergelijkbare ervaringen hebben. Dit zorgt voor een omgeving waarin weinig uitleg nodig is, een blik of een kort gesprek is vaak al voldoende om elkaar te begrijpen. Het zien van lotgenoten die met dezelfde of juist andere uitdagingen kampen, geeft hen steun of helpt hen om hun eigen situatie te relativiseren. Bovendien zorgt het delen van tips en ervaringen voor een gevoel van saamhorigheid. Hoewel dit soms ook leidt tot wrijving, vooral wanneer er uiteenlopende meningen zijn over onderwerpen zoals de behandeling met MDMA. Daarnaast benoemen deelnemers dat een hoog aantal wisselingen in de samenstelling van de groep de onderlinge verbinding tussen de deelnemers beperken.

“Je kan niet over incidenten praten, dat is niet de bedoeling. Maar goed, emoties mogen getoond worden en je mag je rot voelen. Je mag je blij voelen. Alles mag. Maar we praten niet inhoudelijk over incidenten.” – deelnemer RIN

Het contact beperkt zich niet alleen tot de groepsbijeenkomsten, ook daarbuiten kunnen deelnemers op elkaar terugvallen. Zo worden voorbeelden genoemd van moeilijke momenten, zoals een paniekaanval of slechte nacht, waarbij contact opgenomen wordt met een andere deelnemer. Op deze manier bieden deelnemers elkaar praktische steun, en het versterkt het gevoel van veiligheid en verbondenheid binnen de groep. Daarnaast leren deelnemers om hun

grenzen beter te herkennen en aan te geven tijdens gesprekken of werkzaamheden. Weglopen uit een gesprek of situatie, of een taak overdragen aan iemand anders, wordt geaccepteerd en gerespecteerd, wat bijdraagt aan een veilige omgeving waarin iedereen op zijn eigen tempo kan leren en groeien.

De groepsgrootte varieert afhankelijk van het aantal aanmeldingen en per locatie, maar gemiddeld gaat het om 5 of 6 personen. Grotere groepen leveren een logistiek probleem op gezien de capaciteit van de bus. Daarnaast is het voor coördinatoren van belang dat de groep niet te groot is om de veiligheid te kunnen garanderen.



Figuur 3: Ervaringen van coördinatoren (N = 12) met betrekking tot lotgenotencontact. De meeste coördinatoren vinden dat de activiteiten in sterke of zeer sterke mate het onderlinge contact tussen deelnemers bevorderen, dat zij zich in elkaar herkennen, en dat zij steun vinden bij elkaar.

Uit de vragenlijst met coördinatoren blijkt dat alle respondenten het in sterke tot in zeer sterke mate eens zijn dat de activiteiten van RIN onderling contact tussen deelnemers bevorderen, dat deelnemers steun bij elkaar vinden en dat deelnemers zich in elkaar herkennen (Figuur 3).

Coördinatoren denken dat dit komt omdat deelnemers dezelfde achtergrond en ervaring hebben. De coördinatoren vertellen dat een belangrijk aspect van RIN is dat deelnemers elkaar accepteren en dat iedereen zichzelf kan zijn. Coördinatoren geven aan dat lotgenotencontact automatisch gaat en niet door hen bevordert hoeft te worden. Wel begrenzen coördinatoren deelnemers wanneer zij teveel willen delen. Dit is ter bescherming van andere deelnemers voor wie de verhalen een trigger kunnen zijn.

Begeleiding

Volgens SPV is het streven dat aan iedere locatie in totaal drie vrijwillige coördinatoren verbonden zijn. Tussen hen wordt de verantwoordelijkheid gedeeld en één van hen fungeert als het primaire aanspreekpunt voor de stichting. Per locatie hebben coördinatoren de vrijheid om beslissingen te nemen op basis van de behoeften van de groep. Hoeveel coördinatoren met de groep de natuur in gaan verschilt per locatie.

Alle coördinatoren volgen een training, bestaande uit een *Trauma Risk Management*² opleiding, een juridische lesdag (bijvoorbeeld over de wet verbetering poortwachter), uitleg over het omgaan met de politieorganisatie (bijvoorbeeld als een leidinggevende belt) en een terugkomdag. De basis van de begeleiding ligt volgens de initiatiefnemers in gelijkwaardigheid en het (her)pakken van de eigen regie.

SPV vond in de zelfdeterminatietheorie van Ryan & Deci (2000) aansluiting op het doel van RIN, namelijk, deelnemers stimuleren en motiveren op basis van drie kernwaarden:

1. Autonomie: de deelnemers hebben de vrijheid om te doen waar ze op dat moment behoefte aan hebben.
2. Binding: activiteiten worden doorgaans gedaan met lotgenoten.
3. Inzetbaarheid op basis van competenties: deelnemers worden aangemoedigd om activiteiten te doen waarbij ze goed uit de verf kunnen komen.

De zelfdeterminatietheorie gaat uit van de gedachte dat als er rekening wordt gehouden met deze factoren, de bevologenheid en motivatie stijgt om de activiteiten in het bos uit te voeren.

Diverse studies, gevonden in het literatuuronderzoek, beschrijven activiteiten waarbij deelnemers worden begeleid door zowel professionals op het gebied van buitenactiviteiten als door GGZ-professionals (Bettmann et al., 2020; Ilagan et al., 2020; Tysor, 2021; Walter et al., 2019; Wheeler et al., 2020). Davis-Berman et al. (2018) benadrukken dat mensen met ernstige mentale gezondheidsklachten, zoals PTSS, alleen dagelijkse activiteiten in de natuur zouden moeten uitvoeren onder begeleiding van professionals met erkende opleidingen en ervaring in de behandeling van PTSS. In dat geval zou begeleiding voor, tijdens en na het programma nodig zijn (Davis-Berman et al., 2018).

“Hoe houd je het ook een beetje luchtig en positief en gefocust op de doelen van, we zijn hierbuiten in de natuur en we zijn actief bezig? En dat je niet te snel zakt in wat er allemaal mis is of dat iedereen over zijn emoties vertelt.” – deskundige

Al eerder is benoemd dat de begeleiding een cruciale rol speelt in het waarborgen van de groepsdynamiek. Coördinatoren moeten erop toezien dat het doel van het programma niet uit het oog wordt verloren en dat de sfeer positief en gefocust blijft. Een belangrijke taak hierin is het begrenzen van groepsdiscussies, bijvoorbeeld wanneer deze te lang blijven hangen in negatieve uitlatingen over de politieorganisatie. De deskundigen benoemen dat begeleiders de activiteiten luchtig moeten houden en voorkomen dat de groep te veel verzandt in emotionele gesprekken. Het streven is om de focus te leggen op de natuuractiviteiten zelf en niet op diepgaande persoonlijke problemen.

“Lotgenoten en ervaringsdeskundigheid, dat is een kracht. Begeleiders kunnen ook goedbedoeld verkeerde dingen doen met een negatieve impact. Ik denk dat je daar ook onbewust onbekwaam in kan zijn.” – deskundige

Ervaringsdeskundigen vervullen 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, evenals regelmatige intervisie om ervaringen te delen en casuïstiek te bespreken. Deze intervisie kan onder leiding plaatsvinden van een psycholoog. Hoewel hun

² “Trauma Risk Management (TRiM) is een peersupportsysteem dat is ontwikkeld binnen de Britse strijdkrachten. Het heeft als doel ervoor te zorgen dat medewerkers die trauma hebben meegemaakt, goed worden ondersteund en aangemoedigd om tijdig hulp te zoeken als zij mentale gezondheidsproblemen ontwikkelen die niet vanzelf oplossen.” Vertaald uit het Engels van Whybrow et al (2015).

persoonlijke ervaringen waardevol zijn, is het van belang dat zij hun rol op een professionele manier invullen. Dit vraagt om specifieke opleidingen, zoals een ervaringsdeskundigenttraining, om hen voor te bereiden op hun taken.

Daarnaast bestaat er onder de deskundigen discussie over de betrokkenheid van psychologen bij RIN. Vanuit het oogpunt van laagdrempeligheid is het niet wenselijk dat een psycholoog op locatie aanwezig is bij RIN, omdat dit kan leiden tot verwarring met therapie. Anderzijds wordt het relevant geacht dat er een psycholoog beschikbaar is als achterwacht, vooral in situaties waarin zich complexe problemen voordoen en wanneer een situatie uit de hand dreigt te lopen.

De begeleiding en het type ondersteuning dat wordt geboden, kan verschillen afhankelijk van de samenstelling van de groep. Deelnemers met zware klachten hebben mogelijk intensievere begeleiding nodig dan deelnemers met lichtere klachten. Voor deelnemers die al therapie of coaching hebben ondergaan, kan de behoefte aan begeleiding juist afnemen. Het is daarom belangrijk om maatwerk te leveren en de begeleiding af te stemmen op de individuele noden van de deelnemers, beargumenteren de deskundigen.

“Ze zijn de coördinatoren, maar het is niet dat ze aanvoelen alsof je met leidinggevenden te maken hebt. Ze zijn echt one of the guys. Ze staan echt gelijk met de groep. Maar ze voelen zich wel verantwoordelijk voor de groep.” – deelnemer RIN

“Zij gaan eerder met iemand in gesprek of stoppen een gesprek als ze merken dat het niet goed gaat. Zo van: doe dit maar even op een ander moment. Daar hebben ze wel degelijk een voortrekkersrol in en die pakken ze ook.” – deelnemer RIN

In de praktijk creëren coördinatoren een ondersteunende en veilige omgeving voor de deelnemers. Hun bereikbaarheid en betrokkenheid, zelfs buiten reguliere werktijden, zorgen voor een continue ondersteuning en versterkt het gevoel van veiligheid, zeggen deelnemers. Door samenwerking en gelijkheid centraal te stellen, ontstaat er een sfeer van wederzijds respect en inspraak, waar de deelnemers zich gewaardeerd en gehoord voelen. De coördinatoren tonen ook aanpassingsvermogen en flexibiliteit door activiteiten en oefeningen af te stemmen op de behoeften van de groep. Daarnaast ondersteunen ze de persoonlijke ontwikkeling van de deelnemers door het delen van eigen ervaringen. Tot slot zorgen ze voor de organisatie en praktische voorzieningen, waardoor deelnemers zich volledig kunnen richten op hun herstel en de activiteiten.

“Je hebt de ruimte om contact te zoeken. Je kunt altijd bellen als er iets is. In het weekend, 's avonds, maakt niet uit.” – deelnemer RIN

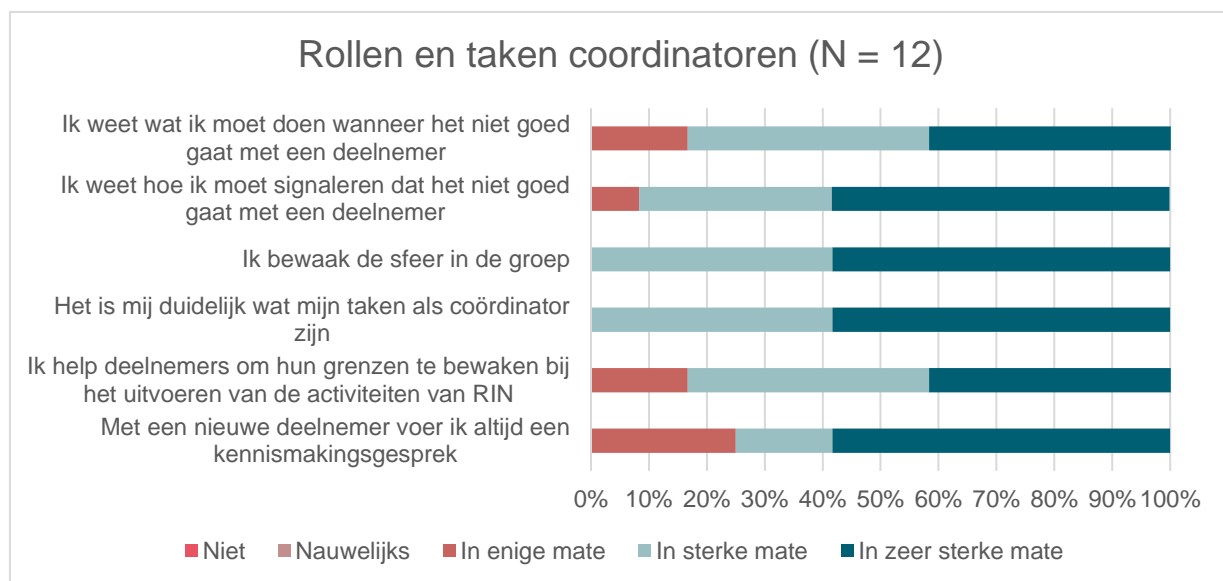
“Zij weten ook door hun ervaring precies met wat voor soort groep mensen ze te maken hebben. En dat is fingerspitzengefühl. Dat moet je aftasten in zo'n groep.” – deelnemer RIN

Op de vraag of er verbeterpunten zijn voor coördinatoren, antwoorden alle deelnemers in eerste instantie "nee". Wel zien deelnemers dat de coördinatoren zelf, als ervaringsdeskundigen, variëren in hun herstelproces en persoonlijke ontwikkeling. Deze ervaringsdeskundigheid heeft veel voordelen, maar het roept ook de behoefte op aan de juiste ondersteuning voor de coördinatoren zelf.

“Moet soms best wel zwaar zijn nog, omdat ze zelf in het proces zitten. Ondanks dat ze misschien al wel een stapje verder zijn in het proces dan jij.” – deelnemer RIN

Een deelnemer suggereert verder de toevoeging van een specialist die af en toe aanwezig is om vragen te beantwoorden, bijvoorbeeld een arbeidsdeskundige. Zo kunnen deelnemers veilig hun vragen stellen zonder afhankelijk te zijn van informele bronnen. Ook wordt voorgesteld om regelmatig een coach in te schakelen, die de coördinatoren kan ondersteunen. Deze professional kan niet alleen helpen bij het stellen van de juiste vragen en het begrenzen van gesprekken, maar ook voorkomen dat er wrijving ontstaat tussen coördinatoren en deelnemers.

Tegelijkertijd wordt aangegeven dat niet alle deelnemers de aanwezigheid van een coach noodzakelijk vinden. Sommigen ervaren de onregelmatige aanwezigheid van coaches tijdens het programma als verwarrend en niet altijd prettig. Indien er gekozen wordt voor de toevoeging van een coach, pleiten deelnemers voor een consistentere inzet. Dit zou zorgen voor meer structuur en voorspelbaarheid, waardoor zowel coördinatoren als deelnemers beter kunnen profiteren van de toevoeging.



Figuur 4: Rollen en taken van coördinatoren bij RIN (N = 12). De meeste coördinatoren geven aan dat zij in sterke tot zeer sterke mate weten wat hun taken zijn en dat ze de sfeer in de groep bewaken.

Uit de vragenlijst blijkt dat het voor coördinatoren duidelijk is wat hun taken zijn en dat zij de sfeer in de groep bewaken. De antwoorden laten verder zien dat de meeste coördinatoren (75%) het in sterke tot in zeer sterke mate eens zijn dat altijd een kennismakingsgesprek gevoerd wordt met een nieuwe deelnemer. Daarnaast is het merendeel (83,3%) van de respondenten het in sterke tot in zeer sterke mate eens dat zij deelnemers helpen om hun grenzen te bewaken bij het uitvoeren van de activiteiten van RIN. Ook vinden de meeste respondenten (91,7%) dat zij weten hoe ze moeten signaleren dat het niet goed gaat met een deelnemer en zijn de meesten (83,3%) van mening dat zij dan ook weten wat ze moeten doen.

De coördinatoren zijn vrijwilligers. Er zijn twee soorten coördinatoren: dag-coördinatoren en coördinatoren die het aanspreekpunt zijn van de locatie. Dag-coördinatoren hebben praktische taken zoals zorgen voor de veiligheid, de structuur en de werkzaamheden. Zij regelen de dag zodat deelnemers onbezorgd aanwezig kunnen zijn. Het aanspreekpunt heeft contact met de stichting en deelnemers.

“Zorgen dat de mensen die met een smiley omlaag binnenkomen met een smiley omhoog naar buiten gaan. Dat is eigenlijk de basis denk ik.” – coördinator RIN

“We zijn geen psychologen, we zijn geen medicus, wij begeleiden niemand. Wij geleiden mensen, zo omschrijven wij dat ook.” – coördinator RIN

In de focusgroep vertellen coördinatoren dat het duidelijk moet zijn wat ze wel en niet moeten doen en dat ze geen psychologen zijn. SPV heeft een competentieprofiel opgesteld voor coördinatoren. Echter is niet voor iedereen duidelijk welke informatie een nieuwe coördinator moet krijgen. Coördinatoren vinden het belangrijk dat het voor nieuwe coördinatoren duidelijk is wat een coördinator is, wat er verwacht wordt en welke taken daarbij horen.

De meeste coördinatoren zijn ervaringsdeskundigen. Omdat iedere deelnemer anders is vragen coördinatoren aan deelnemers wat ze willen, in plaats van het in te vullen. Dit doen ze vanuit hun ‘eigen ervaringen en mens-zijn’. Ze bieden altijd maatwerk door in te spelen op individuele kwaliteiten en naar verloop van tijd weten coördinatoren wat triggers en reacties zijn van deelnemers.

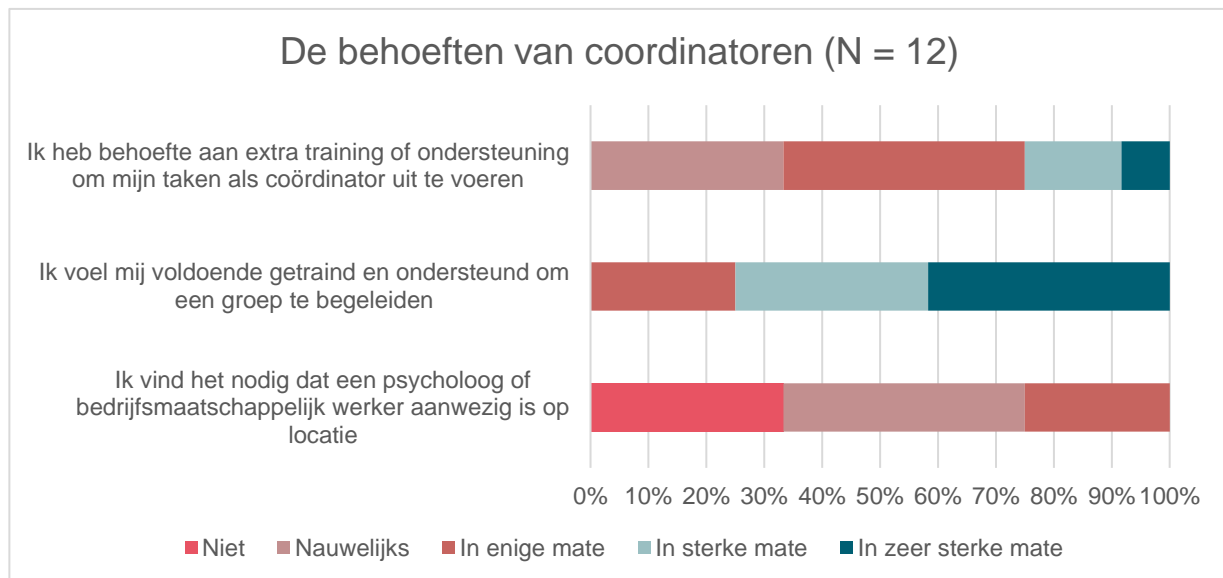
Maatwerk geldt ook per locatie. Wat op de ene locatie wel werkt, hoeft op de andere locatie niet te werken. Er zijn wel kaders vanuit de stichting maar coördinatoren maken zelf keuzes. Volgens coördinatoren is het goed om een kader te hebben om op terug te kunnen vallen en naar de deelnemers te communiceren dat er regels zijn waar zij zich aan hebben te conformeren.

“De één is na twee bomen zagen al helemaal leeg. Die houden we even aan de kant en dan gaan we weer terug. Doen we nog een bakje koffie en dat is ook vaak het moment dat we nog even zitten.” – coördinator RIN

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.

“Dat is altijd de gouden vraag: wat heb je nodig? En zo proberen wij te tackelen en eigenlijk lukt dat altijd wel.” – coördinator RIN

Coördinatoren grijpen in als het moet en laten gaan als het niet hoeft. Er wordt ingegrepen wanneer een deelnemer te veel en te gedetailleerd over ervaringen vertelt en dat andere deelnemers oncomfortabel maakt. Dit wordt tijdens het intakegesprek al aan deelnemers uitgelegd. Ze gaan met deelnemers in gesprek wanneer zij zich niet aan de regels houden.



Figuur 5: De behoeften van coördinatoren (N = 12). Een groot deel van de coördinatoren voelt zich voldoende getraind om een groep te begeleiden en heeft dan ook nauwelijks of in enige mate behoefte aan extra training of ondersteuning in hun taken.

Uit de vragenlijst voor coördinatoren blijkt dat 75% zich in sterke tot in zeer sterke mate getraind en ondersteund voelt om een groep te begeleiden. De behoefte van coördinatoren op het gebied van training/ondersteuning en de aanwezigheid van een psycholoog varieert (zie Figuur 5). Een coördinator denkt dat als bij RIN een psycholoog aanwezig is deelnemers niet meer komen. Een andere coördinator vult aan dat op diens locatie een coach aanwezig was en de groep daar geen zin in had. Echter vindt de groep op een andere dag op dezelfde locatie het fijn dat er een coach aanwezig is.

Een uitdaging voor coördinatoren is dat zij altijd op meerdere dingen tegelijk gefocust moeten zijn: het uitvoeren van de activiteiten en hoe het met alle deelnemers gaat. Wanneer het aantal deelnemers toeneemt per week, neemt het belang van vaardigheden om te reageren op triggers van deelnemers ook toe. Dan is het niet meer mogelijk om per deelnemer alle triggers te onthouden.

Alle coördinatoren hebben een TRiM opleiding gehad. Een coördinator geeft aan hierdoor beter te weten wat te doen indien het niet goed gaat met een deelnemer. Een coördinator stelt dat het nadeel van de opleiding is dat het gebaseerd is op signaleren net na een incident en daarbij een bepaalde procedure volgt. Echter is RIN niet net na een incident. Naast deze opleiding is er een intervisiegroep voor coördinatoren. Daar kunnen coördinatoren problematiek bespreken en hoe ze daarmee kunnen omgaan. Ook sparren coördinatoren van dezelfde locatie onderling met elkaar.

De coördinatoren staan positief tegenover het krijgen van dezelfde training als PTSS-buddy's bij de politie. Dit is een uitgebreide en gedegen opleiding van tweeënhalve week. Het leert buddy's om een collega met PTSS te begeleiden. Wanneer en hoe iemand te helpen en wanneer juist een stap terug te doen. Coördinatoren vinden de training voor Team Collegiale Ondersteuning niet geschikt omdat het gericht is op preventie.

3.3 De uitkomsten

Uitkomsten verwijzen naar gegevens die inzicht geven in de prestaties van het programma. Hier worden de doelen en uitkomsten onderscheiden. Deze worden hieronder nader uitgewerkt.

Doelen en uitkomsten

“We willen gewoon een vangnet zijn voor de collega die vastloopt en de veiligheid niet voelt bij de politie. En dan de natuur daarbij gebruiken voor herstel.” – deskundige

RIN is ontworpen om politieagenten te ondersteunen die vastlopen in hun werk en moeite hebben om zich veilig te voelen binnen de politieorganisatie, blijkt uit de gesprekken met de initiatiefnemers en documentatie van SPV. Zij benoemen twee doelen: (1) politieagenten helpen met trots terug te kijken op hun werk, en (2) hun persoonlijke groei bevorderen. Het eerste doel wordt bereikt door het onderlinge warme contact tussen (oud-)medewerkers van de politieorganisatie te bevorderen en in stand te houden. Wat trots zijn en persoonlijke groei voor iedere deelnemer betekenen is uniek en eigenlijk niet goed vast te leggen.

Daarnaast wil SPV in het geval van verzuim bijdragen aan een voorspoediger herstel van de collega. SPV definieert herstel in drie fases wanneer iemand volledig is uitgevallen: fase 1 is bijkomen, fase 2 is prikkelarm werk oppakken, en fase 3 is verkenning naar werk. Deelnemers van RIN bevinden zich in verschillende fases en RIN probeert hierbij aan te sluiten. In fase 1 worden activiteiten gedaan waardoor mensen weer naar buiten gaan. In fase 2 en 3 zijn mensen verder in hun herstel en dient RIN als ondersteuning en opvang. Tijdens deze fases combineren deelnemers het weer rustig oppakken van werk met deelname aan RIN.

Uit de wetenschappelijke literatuur blijkt dat de effectiviteit van natuurinterventies voor het verminderen van PTSS en depressie onduidelijk is vanwege een gebrek aan gerandomiseerde studies en de complexiteit van variabelen. Het is belangrijk om hierbij op te merken dat de kwaliteit van de studies varieerde, en sommige studies een lage kwaliteit hadden. Natuurinterventies moeten vooral als aanvullende ondersteuning worden beschouwd (Davis-Berman et al. 2018). Verschillende studies rapporteren een tal van positieve uitkomsten. Enkele voorbeelden zijn “meer in het moment leven”, een diepere staat van ontspanning, een verbeterd humeur, gevoelens van geluk, blijdschap, trots en optimisme, verbeterde kwaliteit van leven en slaap, toegenomen zelfredzaamheid, tevredenheid, motivatie, persoonlijke groei en positieve coping (Ameli et al., 2021; Caddick & Smith, 2014; Ilagan et al., 2020; Marchand et al., 2022; Tysor, 2021; Vella et al., 2013; Weeks, 2022). Verschillende studies rapporteren een verhoogd niveau van sociale steun en sociale verbondenheid na de deelname aan een programma in de natuur (Bettmann et al., 2020; Davis-Berman et al., 2018; Tysor, 2021; Weeks, 2022).

“Bevorderen van kwaliteit van leven, ik denk dat dat de basis is. [...] dan kun je ook laagdrempelig blijven.” – deskundige

Deskundigen benoemen, elk in hun eigen bewoording, dat het hoofddoel van RIN ligt bij: het verbeteren van de kwaliteit van leven en het vinden van zingeving. De precieze invulling hiervan zal per deelnemer verschillen. Dit doel wordt bereikt door het bieden van structuur en ritme, lotgenotencontact voor erkenning en verbinding, en het ervaren van rust en afleiding in de natuur. Een aantal deskundigen benadrukt dat het verminderen van PTSS klachten of het bevorderen van herstel niet het doel is. RIN is nu geen “evidence-based behandeling van

PTSS". Hoewel RIN mogelijk wel indirect bijdraagt aan het verminderen van klachten of het bevorderen van herstel. Daarom wordt in de definitie van RIN opgenomen dat het programma geen therapie is, maar wel bijdraagt aan herstel en welzijn.

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, die mensen helpt om geleidelijk weer in het arbeidsproces te integreren en kwaliteit van leven te verbeteren. Sommigen benadrukken dat het wel echt als onderdeel van de zorgketen van de politie moet worden ingebouwd. Desgevraagd vinden de deskundigen het belangrijk om de uitkomsten van RIN meetbaar te maken. Er moet zorgvuldig worden nagedacht over wat precies gemeten wordt, vooral als deelnemers ook andere therapieën volgen. Gedacht kan worden aan het meten van kwaliteit van leven, veerkracht en zingeving, in plaats van PTSS-symptomen.

"Mijn doel is echt om in de groep te functioneren of tenminste in de weer in de groep te zijn, zonder enige vorm van verplichting. Bezig te zijn met je PTSS of bezig zijn met de klachten van anderen. Lekker dingen doen en gezellig samenzijn." – deelnemer RIN

"Ik had echt nul energie. Ook een hele slechte conditie. [...] Maar ik denk, alleen maar hier op de bank blijven liggen, daar kom ik ook niet veel verder mee. Dus uiteindelijk was dat voor mij de beweegreden om weer eens met mensen in contact komen en zelf in beweging komen." – deelnemer RIN

In de praktijk blijkt dat het doel van RIN voor de deelnemers varieert. Voor meerdere deelnemers draait het om weer in contact te komen met anderen en zelf in beweging komen. Er wordt bijvoorbeeld gezocht naar structuur, een zinvolle dagbesteding of een 'welkome afleiding'. Een doel is ook het kunnen functioneren in een groep zonder verplichtingen, evenals het vinden van rust en het hebben van contact met lotgenoten. Daarnaast speelt bij iemand rouwverwerking een rol, waarbij RIN een reden biedt om 's ochtends uit bed te komen.

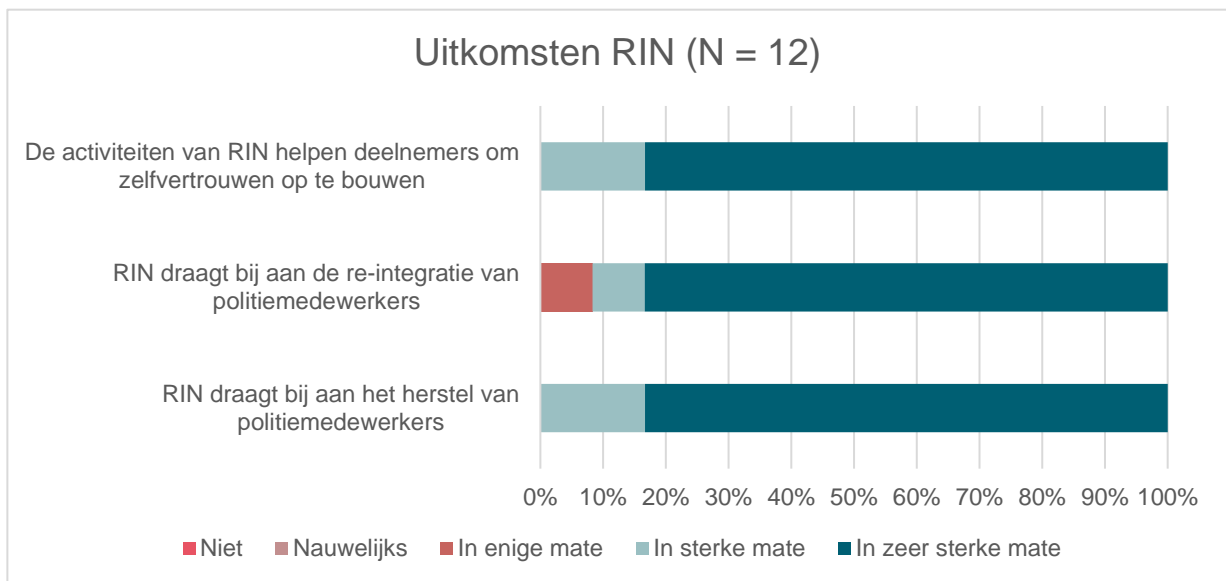
"In ieder geval weer een stukje eigenwaarde. In het begin vooral zien dat je niet de enige bent en gaandeweg, zeker als je terugkijkt, geeft het je ook weer groei gewoon in je mens-zijn. En vooral vertrouwen dat je weer dingen weer gewoon aankunt." – deelnemer RIN

"Rust. Ja, ik kan er wel heel erg over uitwijken, maar het belangrijkste is maar één woord: rust. Ik denk ook op het moment dat je rust in je lijf hebt, kun je ook allerlei andere dingen weer doen." – deelnemer RIN

Uit de interviews met deelnemers blijkt dat de ervaring met RIN over het algemeen positief is, en dat RIN de deelnemers veel heeft gebracht. Deelnemers geven aan dat zij een toename in mentale en fysieke rust ervaren. Dit stelt hen in staat om andere activiteiten te ondernemen en een gevoel van veiligheid te ervaren, weg van de dagelijkse stress. Daarnaast herwinnen deelnemers hun eigenwaarde en ervaren zij persoonlijke groei, zoals verbeterd zelfvertrouwen en een gevoel van controle over hun situatie. RIN biedt ook structuur en een doel, wat helpt 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.

“Ik ben dus verder in mijn re-integratie. Ik mag een opleiding gaan doen en zit ik ook een beetje met mijn uren. Dus nu is ook wel het moment dat het oké is om te gaan stoppen. Ik wil af en toe wel de gelegenheid hebben om te kunnen zeggen van, ik wil even een dagje het bos in. Bijvoorbeeld als ik een slechte dag heb of als ik eens in een periode zit waar het wat minder goed gaat. Dat je gewoon weet van, ik heb eventjes adempauze nodig en dan kan ik mooi lekker even buiten in het bos.” – deelnemer RIN

Deelnemers van RIN die bezig zijn met de afronding van hun deelname beschrijven hoe ze klaar zijn om te stoppen met het programma omdat ze verdergaan met opleidingen of werk. Ze behouden de mogelijkheid om af en toe terug te keren voor steun tijdens moeilijke periodes. Een deelnemer ondervond uitdagingen met het combineren van RIN met werk en voelt beperkte steun vanuit de politie.



Figuur 6: De uitkomsten voor deelnemers van RIN volgens coördinatoren (N = 12). Iedereen geeft aan dat RIN in (zeer) sterke mate bijdraagt aan het herstel en de re-integratie van politiemedewerkers, evenals het opbouwen van zelfvertrouwen bij de deelnemers.

De coördinatoren bevestigen deze bevindingen: alle coördinatoren zijn het er (zeer) sterk mee eens dat RIN bijdraagt aan het herstel en het opbouwen van zelfvertrouwen van politiemedewerkers (zie Figuur 6). Ze benoemen in de focusgroep dat RIN vooral als doel heeft dat mensen weer de kracht vinden te kunnen gaan re-integreren. De coördinatoren zeggen dat deelnemers niet altijd weten wat ze kunnen verwachten van RIN. Ze 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’.

4. Conclusies & aanbevelingen

Dit hoofdstuk bespreekt de conclusies, waarbij een onderscheid wordt gemaakt tussen de structuur (wat zijn de uitgangspunten van RIN?), het proces (wat is de praktische uitvoering?) en de uitkomsten (wat zijn de resultaten?). Op grond van de bevindingen zijn tot slot tien aanbevelingen geformuleerd.

4.1 Conclusies

In dit rapport hebben we gekeken naar wat RIN beoogt te zijn en of dit terug te zien is in de praktijk. Om dit op een geordende manier te doen, hebben we gebruikgemaakt van een evaluatiemodel om de structuur, het proces en de uitkomsten van het programma in kaart te brengen. Hierbij zijn de beoogde uitgangspunten van RIN vergeleken met de uitvoering in de praktijk, voor zover mogelijk. Dit onderzoek is daarmee geen effectiviteitsmeting, maar een belangrijke stap om RIN nader te definiëren en te verbeteren. Tevens hopen we dat de aanbevelingen ook voor vergelijkbare initiatieven als RIN van nut kunnen zijn.

Hoewel dat wel de bedoeling was, bleek het bijzonder lastig om onderscheid te maken tussen het gewenste programma (hoe is het idealiter ingericht?) en het gerealiseerde programma (wat gebeurt er in de praktijk?). Dit heeft er mee te maken dat RIN continu in ontwikkeling is en er veel ambities zijn. Hierdoor konden we geen duidelijk onderscheid maken tussen de 'linkerzijde' van het evaluatiemodel (de uitgangspunten) en de 'rechterzijde' (de praktijk). De hoofdvraag, wat RIN beoogt te zijn en of dit in de praktijk zichtbaar is, is daarom (nog) niet volledig te beantwoorden. Onduidelijkheid over de precieze uitgangspunten en doelstellingen brengt een risico met zich mee; uitbreiding van het programma, zonder dat dit eerst volledig is doordacht en uitgewerkt, kan afbreuk doen aan de oorspronkelijke doelstellingen. Ook evalueren of die doelstellingen behaald worden, wordt dan snel ingewikkeld. Een voorbeeld hiervan is de onduidelijke afbakening van de doelgroep; iedereen is in principe welkom. Deze vrijblijvendheid en laagdrempeligheid is positief maar een gebrek aan kaders kan leiden tot onduidelijkheid, zowel voor deelnemers als uitvoerenden.

Dit onderzoek heeft wel op veel punten duidelijk kunnen vaststellen wat er in de praktijk gebeurt, zoals hieronder nader beschreven, en uitgewerkt in de aanbevelingen in 4.2. Een belangrijke vraag die is geadresseerd betreft de aansluiting van RIN bij de (toeleiding naar) reeds bestaande ondersteuningsmogelijkheden bij politie. Hoewel alle respondenten het programma als waardevol zien, is er geen duidelijkheid over de concrete positionering van RIN bij de politieorganisatie. De verbinding dient dan ook nader te worden uitgewerkt; immers, de politiemedewerker moet weten waar deze aan toe is. Het vastleggen van de verschillende aspecten van RIN op basis van dit evaluatieonderzoek kan hierbij helpen, het is een eerste stap in de doorontwikkeling en optimalisatie van het programma.

Bij het doornemen van de resultaten moet een aantal beperkingen van dit onderzoek in het achterhoofd worden gehouden. Ten eerste is er een mogelijke vertekening in de groep mensen die is bevraagd. Respondenten zijn politiemedewerkers die actief deelnamen aan RIN, dit zijn waarschijnlijk tevreden deelnemers. Het zou waardevol zijn geweest om ook minder tevreden deelnemers, of deelnemers die zijn uitgevallen te benaderen. Het onderzoek richtte zich primair op de relatie tussen de deelnemers en de politieorganisatie, wat logisch was gezien het onderzoek in opdracht van de Nederlandse Politiebond uitgevoerd is. Echter, ook deelnemers uit andere beroepsgroepen nemen deel aan RIN, maar zij zijn nu niet betrokken geweest bij het onderzoek, op een korte vragenlijst na. Daarnaast constateren we bij het schrijven van het rapport dat er enkele onderwerpen niet expliciet zijn uitgevraagd. Dit is mede het gevolg van

het feit dat de resultaten van het programma RIN tijdens het onderzoek zelf zijn geformuleerd. Op grond van de resultaten van dit onderzoek zou in de toekomst beter kunnen worden uitgevraagd of het programma aan de verwachtingen voldoet.

Structuur

Wat betreft de structuur van RIN zijn een aantal zaken belangrijk om uit te zoeken en in te richten om het programma te optimaliseren. Hierbij gaat het om de samenwerking met de politieorganisatie, het afbakenen van de doelgroep, het bepalen van de looptijd van deelname en het inrichten van een standaard evaluatiemoment met deelnemers.

Relatie met de politieorganisatie

Er is ruimte voor verbetering van de integratie van RIN binnen de bestaande zorgstructuren van de politie, zoals Teams Vitaal en SpAZ. Dit kan meer structuur bieden op het gebied van doorverwijzing, aanmelding en toezicht. Integratie kan helpen bij het volgen van medewerkers in hun herstelproces en het beoordelen of RIN een juiste aanvulling daarop biedt. Betere samenwerking kan ook eventuele weerstand tegen RIN binnen de politie verminderen, doordat duidelijk is (voor zowel leidinggevendenden als politiemedewerkers zelf) wat de toegevoegde waarde is. Een belangrijke kanttekening is dat de onafhankelijkheid van RIN cruciaal is voor veel deelnemers. Daarom moet integratie zorgvuldig worden uitgevoerd, met duidelijke communicatie over de voordelen ervan naar de deelnemers van RIN.

De natuur als omgeving

Er is consensus, en enige ondersteuning uit de literatuur, dat gezamenlijk in de natuur zijn ten goede komt aan de deelnemers. De natuur biedt een rustgevende omgeving die ontspanning en veiligheid brengt.

Doelgroep

De doelgroep van RIN is niet duidelijk afgebakend. In het onderzoek is een aantal overwegingen besproken die hierbij een rol spelen: 1) het uitbreiden van deelnemers uit alleen politie naar andere hoog-risico beroepen; 2) het uitbreiden van deelnemers met PTSS-klachten naar andere mentale klachten; en 3) RIN ook preventief inzetten. Het veranderen van de doelgroep heeft gevolgen voor de dynamiek van de groep en kan de begeleiding complexer maken. Deelnemers met andere beroepen, klachten of juist geen klachten kunnen confronterend zijn voor groepsleden. Er lijkt enige consensus te bestaan dat het uitbreiden naar andere hoog-risico beroepen mogelijk is vanwege de vergelijkbare achtergrond van het werk. Er is meer bezorgdheid over uitbreiding naar andere mentale klachten en het preventief inzetten van RIN; naast de complexere groepsdynamiek en begeleiding, wordt gevreesd voor triggers en misverstanden tussen deelnemers, die tot escalatie kan leiden. Verschillende groepen creëren zou hiervoor een oplossing kunnen zijn. Deskundigen benadrukken dat het belangrijk is om voorzichtig te zijn bij het veranderen van de doelgroep en niet te veel tegelijk aan te passen, zodat de verbondenheid tussen de huidige deelnemers behouden blijft.

Looptijd en frequentie van deelname

De uitgangspunten voor de doorlooptijd en frequentie van deelname zijn beschreven: deelnemers komen één tot twee dagdelen per week naar RIN voor een periode van enkele maanden tot één jaar. Na zes maanden tot een jaar kan samen met de deelnemer geëvalueerd worden of RIN nog passend is en deelname verlengd wordt. Dit voorkomt afhankelijkheid en stagnatie in het re-integratieproces. De evaluatie kan uitgevoerd worden door een casemanager of bedrijfsarts. In de praktijk blijkt echter dat de periode van deelname varieert tussen een aantal maanden tot wel 2,5 jaar.

Proces

Op het gebied van proces gaat veel goed, de huidige aanpak die gericht is op het creëren van een prikkelarme en ondersteunende omgeving in de natuur moet behouden worden. Wel verdienen de aanmelding van deelnemers en de training van coördinatoren aandacht.

Aanmelding

Aanmelding bij RIN kan zowel op eigen initiatief als via de politie. Het eigen initiatief maakt toegang laagdrempelig en verhoogt daarmee de toegankelijkheid van RIN. Aanmelding via de politie heeft als voordeel dat een indicatiesteller, zoals een bedrijfsarts, zicht kan houden op welke ondersteuning een medewerker krijgt en de voortgang van diens herstel- en re-integratieproces. Ook kan de indicatiesteller beoordelen of RIN geschikt is voor een medewerker of dat wellicht een andere vorm van ondersteuning beter past. Het vergroot daarmee dus ook de aansluiting bij de reguliere ondersteuning vanuit de politie. Door aanmelding via de politie worden medewerkers op de hoogte gebracht van alle beschikbare vormen van ondersteuning en kunnen zij een weloverwogen keuze maken. In de praktijk blijkt dat deelnemers via diverse kanalen in contact komen met SPV.

Activiteiten en dagindeling

RIN biedt een ondersteunende, prikkelarme omgeving met activiteiten die structuur en dagritme bieden, zonder druk. Belangrijk is dat overbelasting wordt vermeden en deelnemers kunnen stoppen wanneer nodig. De activiteiten moeten voldoening geven, afgestemd op de behoeften van de deelnemers, waarbij zichtbaar resultaat belangrijk is. Deelnemers vinden het prettig om actief bezig te zijn en moe te worden, en hechten waarde aan functionele activiteiten met een duidelijk doel. Sociale interactie, vrijheid, en het ontbreken van verplichtingen of verwachtingen zijn cruciaal.

De dagindeling van RIN wordt idealiter opgebouwd via een duidelijke en terugkerende structuur. Deze voorspelbaarheid biedt houvast voor deelnemers. Tegelijkertijd wordt flexibiliteit behouden om maatwerk te bieden. Duidelijke communicatie over verwachtingen naar deelnemers zorgt voor rust en structuur.

Lotgenotencontact

Deelnemers ervaren lotgenotencontact als waardevol. Ze vinden herkenning en steun bij deelnemers met vergelijkbare ervaringen. Coördinatoren hoeven lotgenotencontact niet te stimuleren, aangezien dit vanzelf ontstaat door de gedeelde achtergrond van deelnemers. Het delen van ervaringen en tips versterkt het gevoel van saamhorigheid, hoewel dit soms tot wrijving leidt. Deelnemers geven aan dat de ideale groepsgrootte vijf tot zes deelnemers is. Frequente wisselingen in de samenstelling van de groep beperkt de onderlinge verbinding tussen de deelnemers.

Een risico benoemd door deskundigen is dat er gesprekken ontstaan over incidenten die deelnemers meegemaakt hebben of negativiteit jegens de politieorganisatie. Adequate begeleiding is vereist om dit in goede banen te leiden en een positieve groepsdynamiek te behouden. In de praktijk blijkt dat deelnemers hier nauwelijks over praten en dat coördinatoren deelnemers hierin begrenzen om andere deelnemers te beschermen tegen mogelijke triggers.

Begeleiding

Begeleiding is altijd maatwerk en afgestemd op de behoeften van deelnemers. Coördinatoren bieden continu ondersteuning, ook buiten werkuren. Deelnemers voelen zich gewaardeerd en gehoord doordat coördinatoren hen inspraak geven in de activiteiten. De activiteiten worden

aangepast op de behoeften van de groep. In de praktijk zien coördinatoren toe op de sfeer in de groep en helpen deelnemers bij het bewaken van hun grenzen.

De coördinatoren zijn zelf ervaringsdeskundigen en dit is volgens de deskundigen een aandachtspunt. Ervaringsdeskundigen moeten goed opgeleid worden om hun ervaring op een goede manier in te zetten en niet onbedoeld de rol van psycholoog aannemen. In de praktijk blijkt dat coördinatoren zich in verschillende fasen van hun herstelproces bevinden en verschillen in hun behoefte aan ondersteuning voor zichzelf. Coördinatoren zijn zich ervan bewust dat zij geen psychologen zijn.

Door deskundigen wordt het als onwenselijk gezien dat een psycholoog op locatie is, omdat RIN geen therapie is. Als achterwacht of tijdens intervisie is dit echter wel wenselijk. In de wetenschappelijke literatuur wordt gepleit voor begeleiding door een psycholoog omdat het om mensen met klachten gaat, in combinatie met een begeleider die kennis heeft van de activiteit. Deelnemers zien waarde in toegang tot specialisten zoals arbeidsdeskundigen of vakbondsvertegenwoordigers voor complexere vragen. Een ervaren coach of psycholoog kan helpen om gesprekken te begeleiden, conflicten te voorkomen en emotionele ondersteuning te bieden.

Coördinatoren volgen een tweedaagse Trauma Risico Management opleiding en een juridische lesdag en hebben een terugkomdag. Sommige coördinatoren hebben behoefte aan extra training of ondersteuning, bijvoorbeeld dezelfde training als PTSS-buddy's bij de politie.

Uitkomsten

Opvallend is dat er slechts beperkt uitkomsten geformuleerd kunnen worden; de verwachte resultaten van RIN zijn niet duidelijk. Een betere beschrijving van doelstellingen is nodig, pas dan wordt het ook mogelijk om de resultaten van RIN te meten, wat van belang is voor het continu evalueren en verbeteren van het programma.

SPV wil met RIN een vangnet bieden voor politiecollega's die vastlopen en zich onveilig voelen binnen de politie, met de natuur als hulpmiddel voor herstel. Het hoofddoel van RIN is het verbeteren van de kwaliteit van leven en het vinden van zingeving. De invulling hiervan zal per deelnemer verschillen. Het doel wordt bereikt door het bieden van structuur, lotgenotencontact voor erkenning en verbinding, en het ervaren van rust en afleiding in de natuur. Daarnaast is RIN geen behandeling, maar kan indirect bijdragen aan herstel en welzijn. RIN is een waardevolle ondersteuning tijdens of na therapie. Deskundigen raden aan de resultaten van RIN meetbaar te maken, met een focus op kwaliteit van leven, veerkracht, en zingeving.

RIN helpt deelnemers om uit hun isolement te komen, structuur te vinden, en sociale contacten te herstellen. Voor sommigen biedt RIN een zinvolle dagbesteding en een reden om in de ochtend op te staan. RIN brengt deelnemers meer mentale en fysieke rust, wat hen in staat stelt ook andere activiteiten te ondernemen. RIN helpt deelnemers hun eigenwaarde terug te vinden, met persoonlijke groei en verbeterd zelfvertrouwen.

4.2 Aanbevelingen

Op basis van het onderzoek zijn de volgende aanbevelingen geformuleerd:

Structuur

1. **Creëer verbinding tussen de doelstellingen van RIN en de zorgketen van de politie.** Beschrijf deze verbinding en gebruik hiervoor de resultaten over structuur, proces en uitkomsten van dit onderzoek. Zoek daarbij balans met de onafhankelijke status van Stichting Politieveteraan – dit wordt door deelnemers belangrijk gevonden.
2. **Behoud het huidige concept en aanpak van RIN.** Het positieve effect van het gezamenlijk uitvoeren van activiteiten in de natuur (samen met Staatbosbeheer) is waardevol en dient behouden te worden. Dit effect is gericht op het creëren van een prikkelarme en ondersteunende omgeving met een focus op voldoening en betekenis en een duidelijke en consistente structuur.
3. **Zorg voor een duidelijke afbakening van de doelgroep** om rust en veiligheid voor de deelnemers te waarborgen. Het uitbreiden van de doelgroep kan de groepsdynamiek en begeleiding beïnvloeden.
4. Hanteer een **standaard deelnameperiode van zes tot twaalf maanden** in de praktijk. Dit helpt verwachtingen te managen en biedt vooraf duidelijkheid voor deelnemers. Deze periode is een uitgangspunt: in overleg met de deelnemer kan beredeneerd worden afgeweken.
5. Introduceer een **standaard evaluatiemoment** om de voortgang van de RIN-deelnemer te bespreken en te beoordelen of verdere deelname passend is. Betrek de indicatiesteller (zoals een bedrijfsarts) bij besluitvorming over verlenging. Dit voorkomt afhankelijkheid, bevordert doorstroom naar andere ondersteuning of werk, en maakt plaats voor nieuwe deelnemers.

Proces

6. Zorg voor een **duidelijke beschrijving van de toegang tot RIN** vanuit de politieorganisatie, waarbij de rol van de leidinggevende en de bedrijfsarts wordt meegenomen. Dit vormt een waardevolle aanvulling op het huidige systeem van zelfaanmelding.
7. **Optimaliseer de opleiding van coördinatoren.** Zorg voor een adequate opleiding voor coördinatoren die gericht is op het inzetten van hun ervaringsdeskundigheid, het kunnen beheersen van groepsdynamiek en het waarborgen van de veiligheid van deelnemers. Bied extra training, intervisie en ondersteuning waar nodig, ook voor hun eigen herstelbehoeften.
8. **Beschrijf nut en noodzaak van een coach op locatie.** Er is geen eenduidigheid over de wenselijkheid van de aanwezigheid van een coach op een locatie. Maak de toegevoegde waarde van de coach helder, en of deze primair aanwezig is voor de begeleiding van deelnemers of juist als ondersteuning en achterwacht voor de coördinatoren.

Uitkomsten

9. **Maak een plan voor terugkeer van oud-deelnemers aan RIN.** Oud deelnemers willen graag nog terugkeren. Maak dit mogelijk maar zorg ervoor dat de groepsdynamiek er niet onder lijdt en dat duidelijk is voor de betrokken collega wat wel en niet kan. Behoud het open karakter van RIN maar biedt ook een bepaalde sturing, die ontbreekt nu nog.
10. **Breng structuur aan in de evaluatie van RIN** door persoonlijke doelen van de deelnemers bij aanvang en einde te bespreken. Verwerk deze gegevens om een algemeen beeld van de doelstellingen te krijgen – de thema's beschreven bij structuur en proces kunnen daarbij ondersteunen. Dit verheldert ook de doelstellingen van RIN voor de buitenwereld.

5. Referenties

- Ameli, R., Skeath, P., Abraham, P. A., Panahi, S., Kazman, J. B., Foote, F., Deuster, P. A., Ahmad, N., & Berger, A. (2021). A nature-based health intervention at a military healthcare center: A randomized, controlled, cross-over study. *PeerJ*, 9, e10519. <https://doi.org/10.7717/peerj.10519>
- Bettmann, J. E., Anstadt, G., & Kolaski, A. (2020). Therapeutic Adventure for Military Veterans with Mental Illness: A Conceptual Argument. *Ecopsychology*, 12. <https://doi.org/10.1089/eco.2019.0045>
- Caddick, N., & Smith, B. (2014). The impact of sport and physical activity on the well-being of combat veterans: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 9-18. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.09.011>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2024, juli 19). *Daling ziekteverzuim in 2023 sterkst in horeca*. Centraal Bureau voor de Statistiek. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2024/29/daling-ziekteverzuim-in-2023-sterkst-in-horeca>
- Davis-Berman, J., Berman, D., & Berman, N. D. (2018). Outdoor programs as treatment for posttraumatic stress disorder in veterans: Issues and evidence. *Best Practices in Mental Health: An International Journal*, 14(2), 9-20.
- Donabedian, A. (1988). The quality of care. How can it be assessed? *JAMA*, 260(12), 1743-1748. <https://doi.org/10.1001/jama.260.12.1743>
- Hu, C., Zhu, K., Huang, K., Yu, B., Jiang, W., Peng, K., & Wang, F. (2022). Using natural intervention to promote subjective well-being of essential workers during public-health crises: A Study during COVID-19 pandemic. *Journal of Environmental Psychology*, 79, 101745. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101745>
- Ilagan, G., Ilagan, J., Jocius, R., Jefferson, R., Bennett-Mintz, J., McCormick, K., & Farrell, M. (2020). Happiness outcomes among cadet women backpackers. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 20(4), 285-297. <https://doi.org/10.1080/14729679.2019.1660194>
- Knaust, T., Felnhofer, A., Kothgassner, O. D., Reinke, M., Browning, M., Höllmer, H., & Schulz, H. (2022). Nature videos for PTSD: Protocol for a mixed-methods feasibility study. *European*

- Journal of Psychotraumatology*, 13(2), 2101765.
<https://doi.org/10.1080/20008198.2022.2101765>
- Marchand, W. R., Klinger, W., Block, K., VerMerris, S., Nazarenko, E., Curtis, H., Newton, J., Herrmann, T. S., Yabko, B., & Lane, J. (2022). Mindfulness-based Therapeutic Sailing for Veterans With Psychiatric and Substance Use Disorders. *Military Medicine*, 187(3-4), e445-e452.
<https://doi.org/10.1093/milmed/usab030>
- Politie. (2023). *Zorgwijzer Politie 2022-2023*. <https://www.politie.nl/informatie/zorgwijzer-politie-2022-2023.html>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Stake, R. E. (1967). The Countenance of Educational Evaluation. *Teachers College Record*, 68(7), 1-15.
<https://doi.org/10.1177/016146816706800707>
- Stake, R. E. (2004). Responsive Evaluation. In *Standards-Based & Responsive Evaluation* (pp. 86-107). SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781412985932>
- Stichting Politieveteraan. (2019, Mei). *De basis van wederzijdse betrokkenheid*.
- Stichting Politieveteraan. (2024a). *Doelstelling*. Stichting Politieveteraan.
<https://stichtingpolitieveteraan.nl/doelstelling/>
- Stichting Politieveteraan. (2024b). *Werken in de natuur*. Stichting Politieveteraan.
<https://stichtingpolitieveteraan.nl/activiteiten/werken-in-de-natuur/>
- Tysor, D. A. (2021). *The social benefits of nature-based recreation for veterans with posttraumatic stress disorder* (Dissertation Abstracts International, p. Section B: The Sciences and Engineering 82(10-B): 57-110.) [Dissertation]. Department of Health, Kinesiology, and Recreation The University of Utah.
- Vella, E. J., Milligan, B., & Bennett, J. L. (2013). Participation in outdoor recreation program predicts improved psychosocial well-being among veterans with post-traumatic stress disorder: A pilot study. *Military Medicine*, 178(3), 254-260. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-12-00308>

- Walter, K. H., Otis, N. P., Glassman, L. H., Ray, T. N., Michalewicz-Kragh, B., Kobayashi Elliott, K. T., & Thomsen, C. J. (2019). Comparison of surf and hike therapy for active duty service members with major depressive disorder: Study protocol for a randomized controlled trial of novel interventions in a naturalistic setting. *Contemporary Clinical Trials Communications*, *16*, 100435. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2019.100435>
- Weeks, R. C. (2022). *Front lines to tight lines: Overcoming posttraumatic stress disorder*. <https://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&CSC=Y&NEWS=N&PAGE=fulltext&D=psyc21&AN=2022-62752-184>
- Wheeler, M., Cooper, N. R., Andrews, L., Hughes, J. H., Juanchich, M., Rakow, T., & Orbell, S. (2020). Outdoor recreational activity experiences improve psychological wellbeing of military veterans with post-traumatic stress disorder: Positive findings from a pilot study and a randomised controlled trial. *PLOS ONE*, *15*(11), e0241763. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241763>
- Whybrow, D., Jones, N., & Greenberg, N. (2015). Promoting organizational well-being: A comprehensive review of Trauma Risk Management. *Occupational Medicine (Oxford, England)*, *65*(4), 331-336. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqv024>

6. Bijlagen

Bijlage 1 Zoekstrategie en overzicht van geïnccludeerde studies

Het doel van de literatuurstudie was om werkzame elementen te identificeren van vergelijkbare programma's als RIN. Met behulp van de ARQ bibliotheek is een literatuuronderzoek naar internationale wetenschappelijke literatuur uitgevoerd in mei 2023 in de databases PsycInfo (Ovid) en Ovid Medline. Hierbij zijn de volgende Engelstalige zoektermen en hun variaties gebruikt:

- Nature therapy
 - Walking, moving, activities, hiking
- Nature aspects
 - Peer support
- Wilderness program, Rewild*, Ecopsychology
- Wilderness, Nature, outdoor
- Interventions
 - Therapy, treatment, psychotherapy, intervention
 - Adventure therapy
- Population
 - Police, fire fighters, military personnel
 - Burnout, Post-Traumatic Stress Disorder, Stress
- Method: Randomized Controlled Trial, Systematic Reviews

| Studie | Populatie (N) | Interventie | Methode |
|----------------------------|--|--|---|
| Ameli et al. (2021) | Vrijwilligers werkzaam op een militaire faciliteit (N = 12) | Twee wandelingen van 20 minuten (1 in natuur, 1 in stedelijke omgeving) | Semigestructureerde interviews 2 vragenlijsten |
| Bettmann et al. (2020) | Veteranen | Therapeutisch avontuur | Conceptueel artikel op basis van bestaande literatuur |
| Bird (2015) | Kwantitatief: Veteranen / emergency services (N = 20) Kwalitatief: Veteranen (N = 26) | Een gestructureerd buitenactiviteit support programma (POST) van 6 dagen | Vragenlijsten en dagboeken |
| Caddick & Smith (2014)* | Veteranen die gevecht hebben meegemaakt (N = 11 interventies) | Sport en fysieke activiteiten | Systematische review |
| Davis-Berman et al. (2018) | Veteranen met PTSS | Outdoor therapie | Literatuur review |

| Studie | Populatie (N) | Interventie | Methode |
|---|--|--|--|
| Hu et al. (2022) | Medewerkers in essentiële beroepen gedurende COVID-19 (N = 71) | 5 dagen achter elkaar een korte video kijken van natuur of een korte video van de stad | Vragenlijst |
| Ilgan et al. (2019) | Vrouwelijke bachelor studenten van een militair college (N = 12) | 3-daagse backpack excursie | Mixed-methods: Open vragen en survey |
| Knaust et al. (2022) | Militairen met een PTSS-diagnose (Gewenste N = 36) | Een monoscopische 360-graden natuurvideo gepresenteerd op een HMD of PC-scherm in vergelijking met een controleconditie waarin patiënten alleen worden blootgesteld aan natuurgeluiden en helemaal geen video zien (3 sessies) | (Studieprotocol) Niet-geblindeerd, gerandomiseerd, gecontroleerd, binnen een proefpersoon experiment Vragenlijsten Semigestructureerd interview |
| Marchand et al. (2022) | Veteranen met psychiatrische stoornis of verslaving (N = 25) | Een geïntegreerde interventie van mindfulness-based therapeutisch zeilen (3 sessies). Als aanvulling op andere behandelingen, niet als losstaand programma/interventie. | Vragenlijsten |
| McDonagh (2022) (proefschrift)** | Veteranen (N = 102) | Therapeutische en op recreatie gebaseerde fysieke activiteiten, als aanvulling op behandeling (traditionele fitness, buiten avontuur therapie, lichaam-geest oefeningen) | Vragenlijsten (correlaties) |
| Tysor (2021a) (proefschrift) Chapter 3*** | Veteranen met PTSS (N = 8) | River rafting trip van 4 dagen | Interviews, observaties en een vragenlijst |
| Tysor (2021b) (proefschrift) Chapter 4*** | Veteranen met PTSS (N = 12) | River rafting trip van 4 dagen | Vragenlijsten |
| Vella et al. (2013) | Veteranen met PTSS (N=74) | Een fly-fishing excursie in de natuur van 2 dagen en 3 nachten | Vragenlijsten |
| Walter et al. (2019) | Actieve mariniers met een depressieve stoornis | Surf- en of hiking-therapie. Beide interventies bestaan uit zes opeenvolgende wekelijkse sessies, die elk 3 tot 4 uur duurden. | Protocol artikel van Walter et al. (2023) |
| Walter et al. (2023) | Actieve mariniers met een | Surf- of hiking-therapie | Randomized Controlled Trial (RCT) |

| Studie | Populatie (N) | Interventie | Methode |
|-----------------------|---|---|--------------------------------|
| | depressieve stoornis (N = 96) | | |
| Weeks (2022) | Veteranen met PTSS (N=10) | Recreatief buitenvissen | Semigestructureerde interviews |
| Wheeler et al. (2020) | Veteranen met PTSS (N=30) Experiment 1: (N=30) Experiment 2: (N=18) | Paardenhouderij, valkerij, boogschieten; vissen | Vragenlijsten |

*Tabel 2. Overzicht van de geïncludeerde studies. * Alleen informatie opgenomen uit deze studie als het om activiteiten in de natuur ging. In de discussie merken de auteurs op dat de studies de effecten van natuur nogal vaag beschrijven. ** Alleen buiten avontuur therapie meegenomen in deze resultaten omdat de andere twee interventies binnen zijn. Er is geen beschrijving van de interventie. *** Tysor (2021) opgedeeld in 2 studies: hoofdstuk 3 en 4 uit het proefschrift zijn losse studies.*

Bijlage 2 Vragenlijst coördinatoren

1. Het doel van Revitaliseren in de Natuur (RIN) is als volgt geformuleerd:

"Kwaliteit van leven verbeteren en zingeving vinden, door middel van:

- Structuur en ritme vinden middels dagbesteding
- Erkenning en een gevoel van verbinding ervaren door lotgenotencontact
- Rust, afleiding en stressreducering door in de natuur te zijn

RIN is geen therapie maar kan wel een ondersteunende rol spelen bij herstel"

a. Ben je het eens met de doelstelling?

- Ja
- Nee
- Wil ik niet beantwoorden

b. Wil je kort toelichten waarom je het wel of niet eens bent met de doelstelling?

Je kunt ook direct op 'verder' klikken

2. Heb je zelf ook deelgenomen aan RIN (voordat je coördinator werd)?

- Ja
- Nee
- Wil ik niet beantwoorden

3. Hoe lang ben je al coördinator bij RIN?

Geef een inschatting in maanden.

Je kunt ook direct op 'verder' klikken

4. Op welke locatie ben je coördinator?

- Landgoed Gorp en Rovert
- Apeldoorn
- Zeewolde
- Balloo
- Schoorl
- Wil ik niet beantwoorden

5. Ben of was je werkzaam bij de politie?

- Ja
- Nee
- Wil ik niet beantwoorden

| Nu volgen er 20 stellingen. In hoeverre ben je het eens met deze stelling: | Niet | Nauwelijks | In enige mate | In sterke mate | In zeer sterke mate | Wil ik niet beantwoorden |
|---|------|------------|---------------|----------------|---------------------|--------------------------|
| 6. Met een nieuwe deelnemer voer ik altijd een kennismakingsgesprek | | | | | | |
| 7. Er moet een maximum termijn worden gesteld voor deelname aan RIN | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| 8. De activiteiten van RIN bevorderen onderling contact tussen deelnemers | | | | | | |
| 9. De activiteiten van RIN helpen deelnemers om zelfvertrouwen op te bouwen | | | | | | |
| 10. Ik help deelnemers om hun grenzen te bewaken bij het uitvoeren van de activiteiten van RIN | | | | | | |
| 11. De natuur speelt een belangrijke rol bij de doelen van RIN | | | | | | |
| 12. De natuur helpt deelnemers om te ontspannen | | | | | | |
| 13. De natuur vermindert stress bij deelnemers | | | | | | |
| 14. De natuur is onmisbaar bij het uitvoeren van de activiteiten van RIN | | | | | | |
| 15. Deelnemers vinden steun bij elkaar | | | | | | |
| 16. Deelnemers herkennen zich in elkaar | | | | | | |
| 17. Het is mij duidelijk wat mijn taken als coördinator zijn | | | | | | |
| 18. Ik voel mij voldoende getraind en ondersteund om een groep te begeleiden | | | | | | |
| 19. Ik heb behoefte aan extra training of ondersteuning om mijn taken als coördinator uit te voeren | | | | | | |
| 20. Ik bewaak de sfeer in de groep | | | | | | |
| 21. Ik weet hoe ik moet signaleren dat het niet goed gaat met een deelnemer | | | | | | |
| 22. Ik weet wat ik moet doen wanneer het niet goed gaat met een deelnemer | | | | | | |
| 23. Ik vind het nodig dat een psycholoog of bedrijfsmaatschappelijk werker aanwezig is op locatie | | | | | | |
| 24. RIN draagt bij aan het herstel van politiemedewerkers | | | | | | |
| 25. RIN draagt bij aan de re-integratie van politiemedewerkers | | | | | | |

Wil je nog iets kwijt over RIN?

Je kunt ook direct op 'verder' klikken

Bijlage 3 Vragenlijst deelnemers

1. Wat is je leeftijd in jaren? (Je kunt ook direct op 'verder' klikken)
 2. Wat is je geslacht?
 - Man
 - Vrouw
 - Anders
 - Wil ik niet beantwoorden
 3. Kan je een inschatting geven hoeveel keer je hebt deelgenomen aan een dagdeel bij RIN? (Je kunt ook direct op 'verder' klikken)
 4. Naar welke locatie ga je?
 - Landgoed Gorp en Rovert
 - Apeldoorn
 - Zeewolde
 - Balloo
 - Schoorl
 - Wil ik niet beantwoorden
 5. Waar werk je op dit moment?
 - Politie
 - Brandweer
 - Ambulance
 - Anders
 - Wil ik niet beantwoorden
 6. Hoeveel jaar ben je bij je huidige werkgever in dienst? (Je kunt ook direct op 'verder' klikken)
 7. Ben je (deels) nog aan het werk?
 - Ja, volledig
 - Ja, deels
 - Nee
 - Wil ik niet beantwoorden
 8. Krijg je naast RIN andere begeleiding of ondersteuning? (Meerdere antwoorden zijn mogelijk)
(Je kunt ook direct op 'verder' klikken)
 - Bedrijfsarts
 - Bedrijfsmaatschappelijk werker
 - Buddy/ervaringsdeskundige
 - Coach
 - Geestelijk verzorger
 - Programma vanuit de politie (bijvoorbeeld FIT@NP)
 - Psycholoog
 - Psychiater
 - Vertrouwenspersoon
 - Anders (specificeer op de volgende pagina)
 - Nee, geen andere begeleiding of ondersteuning
- Indien je op de vorige vraag 'anders' hebt geantwoord, wil je dit toelichten? (Je kunt ook direct op 'verder' klikken)
9. Wil je kort vertellen waarom je deelneemt aan RIN? (Je kunt ook direct op 'verder' klikken)

Bijlage 4 Topic lijst interviews met deskundigen

Introductietekst voor onderzoekers

Het doel van de interviews met deskundigen is om de uitgangspunten en doelstellingen van het programma 'Revitaliseren in de Natuur' (RIN) te expliciteren. Dit doen we met semigestructureerde interviews aan de hand van een vooraf opgestelde topic list. De topic list is gebaseerd op bevindingen uit werkpakket 1a en 1b.

We interviewen deskundigen uit het veld met kennis over opvang- en (na)zorgstructuren bij de politie om ook inzicht te krijgen in hoe het geplande programma was en zou moeten zijn. Om dieper in te gaan op de geplande uitgangspunten en doelstellingen worden de programmamakers en projectleiders die betrokken zijn bij de opzet en uitvoering van RIN geïnterviewd. Kortom, de bouwstenen en kernelementen van het programma worden hiermee uitgevraagd. Ook vragen we betreffende deskundigen of RIN aansluit bij bestaande structuren binnen de politie.

Topic lijst

Vooraf

- Introduceer jezelf en (de doelen van) het onderzoek
- Uitleg verwerking van de data en privacy
- Toestemming vragen om het interview op te nemen

Introductievragen

- Kan je jezelf voorstellen?
- Wat is jouw functie/rol bij de organisatie waar je werkt?

(indien toestemming) zet opname aan

1. Ben je op de hoogte van het programma Revitaliseren in de Natuur?
 - a. (indien bekend met RIN) Kan je vertellen wat Revitaliseren in de Natuur volgens jou is?
 - b. (indien niet bekend met RIN) Uitleg over RIN voor iedere participant hetzelfde:

"Revitaliseren in de Natuur" (RIN) is een programma met als doel om deelnemers te ondersteunen bij hun herstel en welzijn door middel van activiteiten in de natuur. Het is ontwikkeld door Stichting Politie Veteraan in samenwerking met Staatsbosbeheer.

RIN richt zich voornamelijk op politiemensen met mentale klachten, ongeacht of ze zijn uitgevallen of niet. Het programma staat echter ook open voor deelnemers uit andere hoog-risico beroepen. De toelating is maatwerk en afhankelijk van individuele omstandigheden.

Deelnemers voeren activiteiten uit in de natuur, zoals wandelen, schilderen, snoeien, bouwen, en andere buitenactiviteiten. De keuze van activiteiten wordt afgestemd op de competenties en wensen van de deelnemers.

2. Wat is het doel of wat zou het doel moeten zijn van (een programma zoals) RIN?
 - a. Wat zie jij als een succesvolle uitkomst van (een programma zoals) RIN?
 - b. Hoe kan een succesvolle uitkomst vastgesteld of gemeten worden?

- c. Kan het ook mislopen?
3. Wat is de rol van de natuur in (een programma zoals) RIN?
 4. Wat zou (een programma zoals) RIN moeten inhouden?
 - a. Hoe ziet een dag eruit / Welke activiteiten worden uitgevoerd?
 - b. Waar moeten de activiteiten aan voldoen?/ Wat zijn belangrijke elementen van een activiteit?
 - c. Hoe lang moeten de activiteiten duren?
 - d. Hoe vaak moeten deelnemers aanwezig zijn?
 5. Wat is de doelgroep van (een programma zoals) RIN?
 - a. Moeten er criteria zijn om wel/niet te kunnen deelnemen? Welke?
 - b. Is een deelname als preventie voor uitval/verergering van klachten ook mogelijk?
 6. Wie zou volgens jou de deelnemers moeten begeleiden en op welke manier?
 7. Vervult RIN een behoefte binnen de bestaande ondersteuningsstructuren van de politieorganisatie?
 - a. Hoe kan RIN erbij aansluiten/passen?
 - b. Hoe moet RIN aangeboden worden aan een deelnemer?
 - c. Waarom zou jij wel of niet een politiemedewerker met klachten naar RIN doorverwijzen/aanraden?
 8. Denk jij dat RIN kan bijdragen aan de ondersteuning van politiemedewerkers?

Afsluiting

- Vraag of er nog iets is wat de deelnemer kwijt wil of had verwacht waar over gepraat zou worden tijdens interview maar wat niet gebeurd is
- Bedank de deelnemer voor het interview
- Vraag of jij nog contact op mag nemen met de deelnemer indien je vragen hebt op een later moment
- Geef aan dat de deelnemer nog contact op kan nemen met vragen

Bijlage 5 Topic lijst interviews met deelnemers

Introductietekst voor onderzoekers

Om bestaande thema's te verdiepen, nieuwe aandachtspunten aan het licht te brengen en een inzicht te krijgen in hoe het Revitaliseren in de Natuur er in de praktijk aan toe gaat, worden deelnemers van RIN geïnterviewd. Het doel van de interviews is om behoeften, verwachtingen en ervaringen van en met het programma 'Revitaliseren in de Natuur' (RIN) te expliciteren. Dit doen we met semigestructureerde interviews aan de hand van een vooraf opgestelde topic list. De topic list is gebaseerd op bevindingen uit werkpakket 1 t/m 3.

Topic lijst

Vooraf

- Introduceer jezelf en (de doelen van) het onderzoek
- Uitleg verwerking van de data en privacy
- Toestemming vragen om het interview op te nemen

Introductie

- Kan je jezelf voorstellen?

(indien toestemming) zet opname aan

Thema: Doel

1. Wat is voor jou het doel van RIN?
 - a. Omschrijf wanneer jij jouw doel van RIN bereikt hebt, en je zou kunnen stoppen met RIN?

Thema: Instroom en uitstroom (doorverwijzing)

2. Hoe ben je bij RIN terecht gekomen?

Thema: Duur en frequentie van deelname

3. Was het van te voren voor jou duidelijk hoe lang je deel kan nemen aan RIN? Komt die verwachting overeen met de werkelijkheid?
4. Hoe lang ben je al deelnemer bij RIN?
5. Hoe vaak per week ga je naar RIN?

Thema: Activiteiten en dag-structuur

6. Was het van te voren voor jou duidelijk wat je zou gaan doen bij RIN? Komt die verwachting overeen met de werkelijkheid?
7. Kan je een dag bij RIN beschrijven?
 - a. Welke activiteiten voer je uit?
 - b. Wat vind jij belangrijk aan een activiteit?
 - c. Wat vind je prettig om te doen?
 - d. Wat vind je niet prettig om te doen?

Thema: De rol van de natuur

8. Wat doet de natuur met jou?
9. Hoe is het RIN anders dan zelf in de natuur zijn?

Thema: Lotgenotencontact

10. Kan je wat vertellen over het contact met andere deelnemers?

- a. Hoe groot is de groep?
- b. Hoeveel interactie heb je met andere deelnemers tijdens RIN?
- c. Hoe is de dynamiek/sfeer in de groep?
- d. Wat verbindt jullie met elkaar?
- e. Wat bevordert verbinding wel/niet?

Thema: Rollen en taken begeleiders

11. Wat vind je van de begeleiding bij RIN?

- a. Hoeveel begeleiders per groep?
- b. Wat verwacht jij van begeleiders?
- c. Zijn er dingen die begeleiders nu **wel** doen, wat je liever **niet** hebt?
- d. Zijn er dingen die begeleiders nu **niet** doen, wat je liever **wel** hebt?

Thema: Uitkomsten

12. Wat heeft RIN jou gebracht?

13. Wat zou je willen verbeteren aan RIN?

Afsluitende vragen

- Vraag of er nog iets is wat de participant kwijt wil of had verwacht waar over gepraat zou worden tijdens interview maar wat niet gebeurd is
- Vind je het fijn dat we contact opnemen met de coördinator?
- Vind je het fijn als ik je over een paar dagen bel voor als je nog iets wil bespreken over het interview?

Tot slot

- Bedank de participant voor het interview
- Vraag of jij nog contact op mag nemen met de participant indien je vragen hebt op een later moment
- Geef aan dat de participant nog contact op kan nemen met vragen

Bijlage 6 Topic lijst focusgroep deskundigen

Deze sessie heeft tot doel de verkregen inzichten uit het onderzoek te bespreken, te duiden en vast te leggen. Op basis van literatuur en interviews met deskundigen van RIN zijn bespreekpunten opgesteld op thema's als doelstelling, doelgroep, begeleiding, relatie tot zorg en therapie. De deelnemers worden uitgenodigd om actief te reageren en kritisch mee te denken over deze punten.

Bespreekpunten

1. Het doel van RIN zou moeten zijn...
 - Kwaliteit van leven verbeteren en zingeving vinden op verschillende wijzen:
 - Structuur en ritme vinden middels dagbesteding
 - Erkenning en een gevoel van verbinding ervaren door lotgenotencontact
 - Rust, afleiding en stressreducering door in de natuur te zijn
 - Het doel is nadrukkelijk niet klachten verminderen of PTSS herstel bevorderen.
2. De doelgroep van RIN zou moeten zijn...
 - Overwegend positief tegenover hoogrisico-breed
 - (Harde) exclusie criteria: instabiele personen vanwege zware depressie/angst klachten, suïcidale gedachten, agressieproblemen.
 - Discussie over:
 - Alleen mensen met PTSS of ook andere (psychische) klachten
 - Alleen mensen met klachten of ook preventief inzetten
 - De impact van verbreding van de doelgroep op de deelnemers
 - Welke persoon of partij bepaalt of een individu mag deelnemen?
3. De inhoud/activiteiten van RIN zouden moeten zijn...
 - Bieden van een duidelijke structuur en ritme
 - Randvoorwaarden van de activiteiten:
 - Kleine taken, geen druk, zicht op concreet resultaat
 - Prikkelarm
 - Niets moet, stoppen kan altijd
 - Let op met fysieke inspanningen
 - Al met al: maatwerk, verschilt per persoon per moment
4. De begeleiding van RIN zou moeten zijn...
 - Huidige situatie: (Vrijwillige) Ervaringsdeskundigen met een Trim opleiding
 - Discussie over:
 - Wat zouden de taken en rollen van de begeleiders moeten zijn?
 - Wel/niet een psycholoog aanwezig
 - Ofwel: psycholoog als achterwacht
 - Ofwel: intervisie voor coördinatoren (met een psycholoog)
5. De relatie van RIN tot eventuele therapie zou moeten zijn...
 - Overwegend positief over RIN naast/tijdens therapie mits in afstemming en goed overleg.
 - Voorbeelden van aandachtspunten:

- Letten op belastbaarheid van deelnemer naast (zware) therapie
 - Houd autonomie bij deelnemer om grenzen aan te geven in groep etc.
 - Let op privacy, kan niet zo maar alles bespreken
 - Afstemming via bedrijfsarts laten verlopen
 - Discussie over:
 - Vinden jullie dat RIN naast therapie kan?
 - Zijn daar voorwaarden aan verbonden?
6. De duur en frequentie van deelname aan RIN zou moeten zijn...
- Risico op afhankelijkheid van het programma
 - Belasting voor de deelnemer naast therapie
 - Discussie over:
 - Hoe vaak per week?
 - Termijn stellen en welke dan?
7. De relatie van RIN tot de Nationale Politie zou moeten zijn...
- Proces van doorverwijzing en aanmelding
 - Via politie: monitoren, afstemmen, kijken of het past bij fase en context van deelnemer, mogelijkheid om resultaten meetbaar te maken
 - Eigen initiatief: laagdrempelig, kans op mismatch
 - Discussie over:
 - Wie schat in dat RIN passend is voor de deelnemer?
 - Moet aanmelding via de Nationale Politie lopen of kan het ook op eigen initiatief?

Bijlage 7 Topic lijst focusgroep met coördinatoren

Deze sessie heeft tot doel om met de aanwezige coördinatoren in gesprek te gaan over hun ervaringen en behoeften als coördinator. Eerst worden steeds de resultaten van de vragenlijst voor coördinatoren gepresenteerd om daar vervolgens over in gesprek te gaan. Hiermee willen we een aantal thema's verdiepen en inzicht krijgen in hoe RIN er in de praktijk aan toe gaat.

Topic lijst

Rol van de natuur

- Hoe zet jij de natuur in tijdens het programma?
- Stellingen vragenlijst
 - De natuur speelt een belangrijke rol bij de doelen van RIN
 - De natuur helpt deelnemers om te ontspannen
 - De natuur vermindert stress bij deelnemers
 - De natuur is onmisbaar bij het uitvoeren van de activiteiten van RIN

Lotgenotencontact en sociale steun

- Wat verbind deelnemers?
- Stellingen vragenlijst
 - De activiteiten van RIN bevorderen onderling contact tussen deelnemers
 - Deelnemers vinden steun bij elkaar
 - Deelnemers herkennen zich in elkaar

Rollen en taken van coördinatoren

- Hoe zie je jouw rol?
- Wat is jouw belangrijkste taak?
- Stellingen vragenlijst over rollen/taken
 - Het is mij duidelijk wat mijn taken als coördinator zijn
 - Met een nieuwe deelnemer voer ik altijd een kennismakingsgesprek
 - Ik bewaak de sfeer in de groep
- Stellingen vragenlijst over welzijn deelnemers
 - Ik help deelnemers om hun grenzen te bewaken bij het uitvoeren van de activiteiten van RIN
 - Ik weet hoe ik moet signaleren dat het niet goed gaat met een deelnemer
 - Ik weet wat ik moet doen wanneer het niet goed gaat met een deelnemer
- Behoeft aan training of ondersteuning bij de taken als begeleider
 - Op welk gebied?
 - Waar komt de behoefte vandaan?
- Stellingen vragenlijst
 - Ik voel mij voldoende getraind en ondersteund om een groep te begeleiden
 - Ik heb behoefte aan extra training of ondersteuning om mijn taken als coördinator uit te voeren
 - Ik vind het nodig dat een psycholoog of bedrijfsmaatschappelijk werker aanwezig is op locatie

Uitkomsten RIN

- Stellingen vragenlijst
 - De activiteiten van RIN helpen deelnemers om zelfvertrouwen op te bouwen
 - RIN draagt bij aan het herstel van politiemedewerkers
 - RIN draagt bij aan de re-integratie van politiemedewerkers

Maximum termijn deelname RIN

- Waarom wel/niet een maximum termijn?
- Welke termijn?
- Stelling vragenlijst
 - Er moet een maximum termijn worden gesteld voor deelname aan RIN

Verbeterpunten

- Wat gaat goed?
- Wat kan er beter?