

Omgaan met stress

Proeve van een nieuwe stresstraining

prof. dr. A.W.K. Gaillard*
dr. C.J.E. Wientjes*

Inleiding

Van oudsher is de selectie en training van militairen gericht op het vermogen effectief te blijven optreden tijdens gevechtsoperaties. De vele verschillende soorten stressoren waarmee militairen geconfronteerd kunnen worden, zijn in de volgende categorieën in te delen:

- *fysieke dreiging* (waaronder schade aan lijf en leden, confrontatie met gruwelijke verminkingen, en het moeten doden van de vijand);
- *omgevingsfactoren* (vermoeidheid, slaapgebrek, honger, dorst, extreme koude of hitte, vochtigheid, lawaai en trillingen);
- *confrontatie met de plaatselijke bevolking* (conflicten, dreigingen en misstanden), maar ook het voor *langere tijd geïsoleerd* moeten leven ver weg van huis en haard (verveling, zorg om het thuisfront, conflicten met collega's of commandant).

Bij gevechtsoperaties ligt de nadruk op de eerste twee, en bij crisisbeheersingsoperaties meer op de laatste twee. Crisisbeheersingsoperaties lijken daarom andere eisen te stellen dan gevechtsoperaties – niet alleen aan middelen, doctrine en organisatie,

maar ook aan de benodigde psychologische eigenschappen en sociale vaardigheden van het personeel.¹ De uitzending duurt doorgaans een half jaar en vindt plaats ver van huis, in een gebied dat niet alleen geografisch maar ook cultureel onbekend is. Men is sterk op de andere leden van het team aangewezen, niet alleen tijdens het werk maar ook in de 'vrije tijd'.

Tegelijkertijd is de nadruk verschoven van gevechtstaken naar vredeshandhaving, van maximale naar minimale geweldstoepassing, van bemande wapens naar gewapende mannen.² Wanneer de situatie onvoorspelbaar en onzeker is, zal het vaker voorkomen dat commandanten, maar ook manschappen, op een uitvoerend niveau een eigen gedragslijn moeten uitstippelen, omdat geleerde procedures en uitgegeven instructies niet altijd voldoende zijn om tot een goede oplossing van de problemen te komen. Daardoor is het optreden op een uitvoerend niveau, zowel in groepsverband als individueel, belangrijker geworden voor het slagen van een missie.

Dit betekent dat stresstolerantie, sociale vaardigheden, contactuele eigenschappen en groepsdynamische factoren (zoals leiderschap en groepscohesie) mede bepalend zijn voor de effectiviteit en het voortzettingsvermogen van het personeel tijdens een missie. Stress tast niet alleen de inzetbaarheid en de veiligheid aan van zowel de persoon als het gehele team, maar heeft ook nadelige gevolgen op de lange termijn: bijvoorbeeld, het

post-traumatische stresssyndroom en een afgenomen bereidwilligheid opnieuw uitgezonden te worden.

In dit artikel wordt eerst besproken wat stresstolerantie is, waarna een overzicht volgt van een onderzoek naar de effectiviteit van Grensverleggende Activiteiten (GVA) voor wat betreft het verhogen van de stresstolerantie. Op grond van een analyse van de huidige cursus doen we een voorstel voor een generieke opzet van een stresstraining. Ten slotte komt aan de orde hoe een dergelijke stresstraining kan worden gecombineerd met andere trainingen.

Stresstolerantie

Voor de Tweede Wereldoorlog werden stressreacties beschouwd als latente stoornissen, die manifest werden als iemand zwaar belast werd. Teneinde deze 'afwijking' te voorspellen, werden militairen ingespoten met adrenaline om de reacties van het hart na te gaan. Aangenomen werd dat een lage stresstolerantie zich zou uiten in een *irritable heart*. In de Tweede Wereldoorlog en in Korea viel bij gevechtshandelingen een kwart van de soldaten uit, zonder dat er sprake was van lichamelijk letsel. Men weet dit aan *shell shock*: neurologische stoornissen veroorzaakt door het lawaai van de inslag van granaten ('shell' betekent granaatscherf). Toen bleek dat de zwaarte van de gevechtshandelingen wel een rol speelde maar niet doorslaggevend was, sprak men van *combat stress*

* A.W.K. Gaillard is werkzaam bij TNO Technische Menskunde, te Soesterberg.

* C.J.E. Wientjes is tevens werkzaam bij NATO Research and Technology, te Neuilly-sur-Seine.

¹ Moelker, R. & Vogelaar, A. (1999) 'Groen of blauw opleiden?' *Maatschappij & Krijgsmacht*, februari, 10-15.

² De Wijk, R. (1998). *Vechten met één hand op de rug?* Den Haag, Instituut Clingendael.

reaction. Psychologische factoren, zoals persoonlijkheid en sociale steun, bleken minstens net zo belangrijk. Men raakte er steeds meer van doordrongen dat sommige mensen weliswaar meer kunnen hebben dan anderen, maar dat er voor iedereen een moment komt dat stressreacties gaan optreden en het functioneren ondermijnd wordt.³

Mensen verschillen enorm in hun vermogen met stressvolle omstandigheden om te gaan. Hoe goed iemand daarin is, hangt nauwelijks af van iemands cognitieve vaardigheden en opleidingsniveau. Behalve van de psychosociale situatie en de ervaring die iemand heeft met een bepaald type stressor, hangt dit af van zijn of haar stresstolerantie. De selectie van militair personeel is van oudsher gericht op het weren van personen met 'ongunstige' persoonlijkheidskenmerken (labiliteit, neuroticisme enzovoort), die de neiging hebben emotioneel te reageren op stress. De laatste tijd gaat de belangstelling steeds meer uit naar de persoonlijkheidskenmerken die gunstig zijn voor het actief en effectief omgaan met stress.

Terminologie

Stresstolerantie is te definiëren als *het vermogen om ook onder bedreigende omstandigheden goed te blijven presteren*. Stresstolerante personen weten optimaal gebruik te maken van hun kennis en kunde, ook wanneer sprake is van dreigingen, onzekerheden, tegenvallers, angst of vermoeidheid. Deze definitie houdt in dat mensen die onder normale omstandigheden de beste prestaties leveren, niet noodzakelijk het meest geschikt zijn om ook onder stress goed te werken.

Stresstolerantie bestaat uit een combinatie van eigenschappen; sommige daarvan zijn nauwelijks te veranderen, omdat zij bepaald worden door iemands temperament ('aard van het

Coping-strategieën

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen *probleemgerichte* strategieën, gericht op het ondernemen van actie, en *emotiegerichte* strategieën, gericht op het vermijden en verzachten van de negatieve gevolgen.

Probleemgericht

- zo snel mogelijk tot actie overgaan;
- doelgericht en realistisch actieplan opstellen;
- eigen aanpak kritisch evalueren en zo nodig wijzigen;
- tijdelijke ongemakken tolereren teneinde het doel te bereiken.

Emotiegericht

- ontkenning, relativering, afstand nemen;
- acceptatie van de situatie;
- palliatief gedrag (o.a. alcoholgebruik, ontspanning zoeken).

Afb. 1 Coping-strategieën om stresssituaties het hoofd te bieden

beestje'): bijvoorbeeld geneigd tot angst en neuroticisme. Andere eigenschappen kunnen echter aangeleerd worden door instructie, training en ervaring.

De mate van stresstolerantie wordt vooral bepaald door iemands *coping*-gedrag. Onder 'coping' wordt de manier verstaan waarop mensen omgaan met stress. Er zijn grote verschillen in de effectiviteit van de verschillende strategieën. Een onderscheid wordt gemaakt tussen *probleemgerichte* strategieën, gericht op het neutraliseren van de stressor, het ondernemen van actie en het oplossen van de problemen, en *emotiegerichte* strategieën, gericht op het ontkennen van de problemen en het verzachten van de negatieve gevolgen.

Personen die bij voorkeur kiezen voor het gebruik van probleemgerichte strategieën hebben een hogere stresstolerantie. Minder effectieve strategieën hebben niet alleen ongunstige gevolgen voor iemands functioneren, maar ook voor iemands tevredenheid en gezondheid op de lange termijn (zie afbeelding 1).

Effectiviteit

Actie ondernemen in een poging de stressor te neutraliseren of de ontstane problemen op te lossen, kan beteke-

nen dat de problemen en de ongemakken op korte termijn alleen maar toenemen. Men moet door de zure appel heen bijten om nog grotere problemen op de lange duur te voorkomen. Echter, wanneer problemen ontkend en ontweken worden, de gang van zaken op zijn beloop wordt gelaten, en het coping-proces is gericht op het verzachten van de nare reacties of de schadelijke gevolgen, zal dit op de lange duur niet effectief blijken te zijn. Dus door op een effectieve manier met stress om te gaan, kunnen actuele problemen beter worden opgelost en toekomstige worden vermeden.

Hoewel we hiervoor onderscheid hebben gemaakt tussen temperament-eigenschappen die niet en coping-strategieën die wél aangeleerd kunnen worden, bestaat er een verband tussen beide. Mensen die neurotisch en angstig zijn, hebben de neiging emotiegerichte strategieën te gebruiken. Daarom hebben zij het dubbel moeilijk in stresssituaties; zij reageren lichamelijk en emotioneel heviger en 'kiezen' ook voor minder effectieve strategieën. Dit neemt overigens niet weg dat mensen die de neiging hebben emotioneel te reageren, kunnen leren om in stresssituaties een effectieve strategie te kiezen.

³ Gaillard, A.W.K. (1996). *Stress, produktiviteit en gezondheid*. Amsterdam, Nieuwezijds.

Omgaan met stress komt neer op het vinden van de juiste balans tussen verstand en gevoel, tussen cognitieve en emotionele processen. Het gaat erom onze emoties zodanig onder controle te houden dat zij de taakuitvoering niet nadelig beïnvloeden. Dit betekent echter niet dat iemand met een hoge stresstolerantie een soort 'rambo' is die functioneert zonder dat emoties daarbij een rol spelen. Juist onder moeilijke omstandigheden bepalen zowel positieve als negatieve emoties de effectiviteit van het optreden. Enerzijds moeten we voldoende gemotiveerd zijn en emotioneel gecommiteerd zijn aan de doelen die nagestreefd worden, anderzijds mogen onze emoties ons cognitief functioneren niet te veel verstoren.

Hoewel negatieve emoties in de literatuur over stress meestal een ongunstige rol spelen, mogen we niet vergeten dat angst ons vaak behoedt om onverstandige dingen te doen. Angst om te falen bijvoorbeeld, kan ons helpen ons goed voor te bereiden voor een taak, alert te blijven en door te zetten.

Strategieën

Stresstolerante personen kenmerken zich niet zozeer door de afwezigheid van stressreacties, als wel door het kiezen en uitvoeren van een copingstrategie die in de gegeven situatie effectief is. Emotionele reacties op stress zijn overigens normaal en hoeven een geslaagde actie niet in de weg te staan. Ook stresstolerante personen reageren emotioneel, maar ze laten zich daardoor niet weerhouden effectief gedrag ten toon te spreiden. Niet de emoties zijn minder, maar de actie is beter.

Wat dit betreft moeten we een onderscheid maken tussen reacties op de korte en de lange termijn. In een acute stresssituatie kan iemand heel adequaat reageren, zonder hoegenaamd last te hebben van zijn emoties, maar op de lange termijn kunnen zich alsnog post-traumatische stresssymptomen voordoen (bijvoorbeeld nachtmerries) die het (normale) functioneren verstoren. Het is echter ook mogelijk dat iemand in een acute situ-

atie te overdonderd is om goed te reageren, maar later goed functioneert omdat hij of zij zich heeft weten aan te passen en een goede strategie heeft gekozen.

In het reactiepatroon op stress wordt dus een onderscheid gemaakt tussen emotionele reacties op de stressor en het coping-proces zelf. Voor beide aspecten zijn technieken ontwikkeld om de stresstolerantie te verhogen. Emotionele reacties op stress kunnen beter hanteerbaar worden gemaakt door het aanleren van *zelfregulering*. Hierdoor zijn mensen beter in staat hun lichamelijke en emotionele stressreacties te beheersen.

Een belangrijk aspect van zelfregulering is het monitoren van je eigen gedrag en je lichamelijke en emotionele reacties, teneinde na te gaan of deze wel goed op de situatie zijn afgestemd. Zelfregulering is te verbeteren door ontspanningstechnieken en cognitieve herstructurering, gericht op het veranderen van de wijze van denken. Hiermee wordt bedoeld: het leren onderkennen van afleidende, negatieve en contraproductieve gedachten, en het gebruik van positieve frasen ('we gaan er voor').

Het coping-proces kan worden verbeterd door mensen de voordelen van probleemgerichte coping te laten zien, door uitbreiding van het coping-repertoire en het flexibel leren gebruiken van verschillende copingstrategieën, afhankelijk van de situatie. Het coping-proces bestaat uit een aantal fasen:

- *Eerste taxatie*: het inschatten van de dreiging en de potentiële schade;
- *Tweede taxatie*: het inschatten van de eigen mogelijkheden om schade te voorkomen;
- *Keuze-strategie*: het maken van een keuze uit het eigen repertoire van mogelijkheden;
- *Actie ondernemen*: het uitvoeren van de gekozen coping-strategie.

Stresstolerante personen slagen erin hun kennis en kunde optimaal in te zetten, ook wanneer ze onder belassende en bedreigende omstandighe-

den moeten werken. Personen met een hoge stresstolerantie:

- ervaren problemen eerder als een uitdaging dan een bedreiging;
- hebben een optimistische kijk op hun coping-mogelijkheden;
- hebben een rijker coping-repertoire, dat zij flexibel kunnen inzetten;
- hebben een voorkeur voor probleemgerichte coping;
- zijn in staat een onprettige situatie om te zetten in een zinvolle ervaring;
- hebben meer vertrouwen in hun eigen kunnen;
- hebben het gevoel invloed te kunnen uitoefenen op het verloop van de gebeurtenissen.

Grensverleggende activiteiten (GVA)

Bij de KL gebruikt men outdoor-trainingen, de zogenaamde Grensverleggende Activiteiten om de operationele inzetbaarheid te vergroten. In deze cursus ligt de nadruk op de confrontatie en overwinning van uitdagende opdrachten, zoals rotsklimmen, duiken en parachutespringen. In opdracht van de Afdeling Gedragswetenschappen (CDPO van de KL) is een onderzoek verricht naar de effectiviteit van deze cursus, vooral voor wat betreft het verhogen van de stresstolerantie.⁴ Tijdens de GVA 'rotsklimmen en werken op hoogte' zijn bij ruim 150 leerlingen van de KMS gegevens verzameld over hun fysiologische reacties, stemmingen en hun coping-repertoire. Om het effect van de cursus te kunnen evalueren, werden de metingen zowel voor, tijdens als na de cursus verricht. De resultaten van het onderzoek laten echter geen verschil zien tussen voor- en

⁴ Wientjes, C.J.E., Wisman, F., Van Orden, C.Y.D., & Gaillard, A.W.K. (1996). *De invloed van grensverleggende activiteiten op situationele coping en fysiologische reactiviteit*. Rapport TM-96-A032. Soesterberg: TNO Technische Menskunde.
Wientjes, C.J.E. & Gaillard, A.W.K. (1997). *Grensverleggende activiteiten: eindrapportage*. Rapport TM-97-A089. Soesterberg: TNO Technische Menskunde.

nametingen, hetgeen suggereert dat de stresstolerantie door de training niet is toegenomen.

De opzet van de cursus 'rotsklimmen en werken op hoogte' is geanalyseerd en getoetst aan de relevante literatuur. Op grond daarvan zijn de volgende aanbevelingen opgesteld om het rendement van de cursus te verbeteren.

* *Operationele relevantie*

Militaire operaties vergen naast fysiek uithoudingsvermogen ook mentaal incasseringsvermogen en voorzettingsvermogen (hoe lang houdt iemand het vol?). Hierbij is training in het omgaan met psychische problemen en het samenwerken in groepsverband van het grootste belang. Daarom zou stresstraining naast het overwinnen van fysieke hindernissen (bijvoorbeeld het oversteken van een 'Indianenbrug'), ook mentaal uitdagende taken moeten bevatten.

* *Teamprestatie*

Doordat de cursus is gericht op het leveren van een individuele prestatie, ontstaat een sfeer van competitie en naijver, waardoor men niet de gele-

genheid krijgt te leren hoe in stress-situaties samen te werken en elkaar te helpen. Het is opvallend dat de saamhorigheid in de teams na de cursus lager was dan ervoor.

* *Werkwijze*

De moeilijkheidsgraad wordt tijdens de cursus steeds verder opgevoerd, zonder dat wordt nagegaan of de deelnemer al aan de volgende stap toe is, en zonder dat er voldoende gelegenheid is om te herstellen en te leren. Aangezien we onder stress niet kunnen leren, hebben we enige tijd nodig om onze ervaringen te verwerken opdat we er in de toekomst ons voordeel mee kunnen doen.

* *Instructie*

Een meer psychologische opzet van de cursus vraagt om bijscholing en een andere aanpak van instructeurs. Coping-strategieën en zelfreguleringstechnieken moeten expliciet worden aangeleerd door instructie en training. Instructeurs moeten tijdens het uitvoeren van de opdrachten suggesties doen over het toepassen van het geleerde, en aanwijzingen geven hoe problemen beter aangepakt kunnen worden. De deelnemers moeten

feedback krijgen over hun vorderingen, en mogelijkheden voor een andere aanpak van de problemen moeten worden besproken.

Een nieuwe opzet

Uitgangspunten

Op grond van het hiervoor vermelde onderzoek zijn aanbevelingen gedaan over een nieuwe opzet voor stresstrainingen, teneinde de effectiviteit van deze trainingen te vergroten.⁵ Het uitgangspunt van een stresstraining is dat stresstolerantie is te vergroten door mensen bewust te leren omgaan met stress. Dit dient plaats te vinden in een situatie die de cursist het gevoel geeft succesvol te kunnen omgaan met stress. Alleen dan bestaat de mogelijkheid om actieve probleemgerichte strategieën aan te leren en toe te passen.

⁵ Wientjes, C.J.E., Van der Vegt, G.S., & Gaillard, A.W.K. (1999). *Stresstraining: verkenning van een nieuwe opzet*. Rapport TM-99-A027. Soesterberg: TNO Technische Menskunde.

Driskell, J.E. & Salas, E. (1996). (Eds.). *Stress and Human Performance*. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum.



Afb. 2
'Indianen-
brug' die
wordt
gebruikt
tijdens de
GVA 'rots-
klimmen en
werken op
hoogte'

Door het herhaald opdoen van ervaringen met beheersbare stressoren maakt de cursist een groeiproces door dat leidt tot *learned resourcefulness*. Hiermee wordt bedoeld dat iemand geleerd heeft om in probleemsituaties op de eigen kennis en kunde te vertrouwen en zijn capaciteiten (resources) zo goed mogelijk uit te buiten, in plaats van op aanwijzingen van anderen te wachten of zich te richten op het verzachten van de stressreacties en het vermijden van de problemen. Dit is het omgekeerde van *learned helplessness*; een gemoedstoestand die ontstaat wanneer mensen regelmatig worden geconfronteerd met situaties die voor hen onbeheersbaar zijn, en die ze een gevoel van controleverlies geven: wat ik ook doe, het is toch nooit goed. De belangrijkste doelstelling van een stresstraining is het opdoen van positieve en beheersbare ervaringen in het omgaan met stressoren. De nadruk ligt hierbij op het actief opdoen van ervaringen in plaats van het passief onderwezen worden. Bovendien is het een proces waarin concrete, geplande ervaringen worden afgewisseld met perioden van bezinning en evaluatie. Door herhaling van de cyclus worden nieuwe gedragsalternatieven opgedaan en worden aangeleerde strategieën expliciet gemaakt en geïnternaliseerd.

Op grond van deze inzichten wordt hierna een algemeen kader geschetst voor een generieke opzet van stresstrainingen. Deze opzet is gebaseerd op de 'Stress Exposure Training' die in een groot aantal studies is onderzocht. In tweederde van 37 studies werd een toename in de prestatie gevonden. Ook werd geconstateerd dat gevoelens van angst verminderden en dat het zelfvertrouwen toenam. Hoewel maar weinig studies dit hebben onderzocht, lijken de effecten ook op langere tijd (zes maanden) aan te houden.⁶

Bij het opzetten van een nieuwe training of het verbeteren van een bestaande zou aan de volgende factoren aandacht moeten worden besteed.

1. Operationele relevantie

Trainingen hebben het grootste rendement wanneer de stressoren waaraan men in de oefensituatie blootgesteld wordt, zo veel mogelijk lijken op die waarmee men tijdens de uitzending geconfronteerd wordt. Niet alleen omdat men aan de stressor kan wennen en kan leren hoe ermee om te gaan, maar vooral omdat men ervaart dat stress te beheersen is en dat problemen op te lossen zijn. Dit leidt tot positieve ervaringen en een toename van het zelfvertrouwen.

Bij het maken van een nieuwe opzet van stresstrainingen moet eerst een analyse worden gemaakt van de operationele omstandigheden tijdens de beoogde missie. Bij het afstemmen van de nieuwe opzet van de stresstraining op de operationele taakstelling kan gebruik gemaakt worden van onderzoek (*lessons learned*) naar de kritische factoren die van invloed zijn op de effectiviteit van militairen tijdens uitzendingen. Teneinde de operationele relevantie te verbeteren, moeten de volgende stappen genomen worden:

- Analyse van de verschillende soorten stress die zich in de beoogde operationele situatie kunnen voordoen, en een inschatting van de kans dat dit inderdaad gebeurt.
- Vaststellen van de consequenties van de dreiging voor het functioneren van individu en team. Wat zijn de gevolgen van het verminderen van prestatie? Wordt het voortzettingsvermogen bedreigd?
- Het opstellen van de eisen die gesteld moeten worden aan de stresstolerantie en de sociale vaar-

digheden van de militairen die uitgezonden gaan worden.

- Welke vaardigheden en kennis zijn nodig om onder stress goed te kunnen blijven werken?
- Ontwikkel coping-gedrag dat is gericht op een effectief gebruik van deze vaardigheden en kennis onder stress.
- Specificeer de randvoorwaarden die een effectief coping-gedrag onder stress bevorderen. Hierbij valt te denken aan leiderschapstijlen, manier van samenwerken en communicatie, maar ook aan procedures voor het aansturen en monitoren van teams.

Bij het evalueren van een training moet de vraag worden gesteld in hoeverre het geleerde doorwerkt in de praktijk ('generalisatie'). Er is sprake van drie soorten generalisaties:

- van training naar de operationele praktijk;
- van de taak waarmee is getraind naar andere taakomgevingen;
- van de stressor waarmee is getraind naar andere stressoren.

2. Gefaseerde opbouw

De training wordt in drie fasen gegeven.

- Instructie: de deelnemers ontvangen instructie over het ontstaan van stress, stressreacties, zelfreguleringstechnieken en coping-strategieën;
- Droogtraining: het gebruik van zelfreguleringstechnieken en coping-strategieën wordt 'droog' geoefend, zonder dat er al sprake is van stress;
- Werken onder stress: er wordt geoefend onder realistische of gesimuleerde stresscondities.

Fase 1: Instructie

Doel van deze fase is de deelnemers vertrouwd te maken met het doel en de opzet van het trainingsprogramma. In deze fase wordt instructie

⁶ Johnston, S.L. & Cannon-Bowers, J.A. (1996). 'Training for stress exposure'. In: Driskell, J.E. & Salas, E. (Eds.), *Stress and Human Performance*. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum.

gegeven over eventuele technische aspecten van de opdrachten die in de laatste fase van de cursus aan de orde komen (materiaalkennis, veiligheidsprocedures, et cetera). Het belangrijkste is echter dat duidelijk wordt dat er effectieve coping-strategieën bestaan voor het hanteren van stressreacties en het omgaan met problemen. Het uiteindelijke doel van de stresstraining is het bevorderen van de zelfregulering van stressreacties en het uitbreiden van het probleemgerichte coping-repertoire.

Fase 2: Droogtraining

De training vindt 'droog' plaats, dus zonder dat er sprake is van blootstelling aan stressoren. Doel van deze training is de technische en procedurele aspecten van zelfreguleringstechnieken onder de knie te krijgen en te oefenen in het gebruik van probleemgerichte coping-strategieën. Bij de oefeningen wordt gebruik gemaakt van concrete voorbeelden en oefenmateriaal (*modelling*) en van opdrachten waarbij gesimuleerde situaties moeten worden nagespeeld ('rolspel'). De oefeningen worden herhaald en gevarieerd tot de stof goed beheerst wordt en de deelnemers ontvangen regelmatig feedback over hun vorderingen. Daarbij kan gebruik gemaakt worden van technische hulpmiddelen, zoals video.

Fase 3: Werken onder stress

Deze fase vertoont de meeste verwantschap met de huidige GVA. De deelnemers voeren onder stressverwekkende omstandigheden opdrachten uit, teneinde ze in de gelegenheid te stellen de geleerde zelfreguleringstechnieken en coping-strategieën toe te passen. De volgende punten zijn belangrijk.

- Voor elke opdracht dient voldoende tijd beschikbaar te zijn, waardoor de deelnemers de gelegenheid krijgen om te experimenteren met verschillende benaderingen; van de eigen en andermans ervaringen te leren en het optreden

van het team met teamgenoten te bespreken. Het gehaast moeten afwerken van een omvangrijk en gevarieerd trainingsprogramma is niet bevorderlijk voor het leerproces.

- Het trainingsprogramma dient vooral opdrachten te omvatten die mogelijkheden bieden voor het ontwikkelen en in de praktijk oefenen van zelfregulerings-technieken en probleemgerichte copingstrategieën. In het programma dienen geen opdrachten opgenomen te worden die wel confronterend zijn, maar die passief worden ondergaan en daarom weinig bijdragen aan het ontwikkelen van copingstrategieën.

3. Graduele blootstelling aan stressoren

Tijdens de laatste fase van het leerproces worden de deelnemers geleidelijk (gradueel) aan meer ingrijpende stressoren blootgesteld. Daarbij geldt echter dat blootstelling aan een sterkere stressor contraproductief werkt wanneer de deelnemer daar nog niet aan toe is, omdat hij nog niet goed heeft leren functioneren bij een lager stressniveau of het geleerde nog onvoldoende verwerkt heeft om in een nieuwe situatie toe te kunnen passen. Onder stress kan je niet leren, zelfs niet hoe je met stress moet omgaan: bij een te hoog stressniveau dreigt men de controle over het eigen gedrag te verliezen, en interfereren emotionele reacties met het aanleren van nieuwe gedragsalternatieven. Als men angstig is, valt men eerder terug op ingesleten gedragspatronen.

De opdrachten moeten zodanig worden gedoseerd dat er sprake is van een geleidelijke toename van het stressniveau. Het programma dient voldoende flexibel te zijn om de dosering van het stressniveau af te stemmen op de vorderingen van de deelnemers. Eventueel worden opdrachten herhaald totdat de gehanteerde coping-strategie met

succes kan worden toegepast en de stressor als beheersbaar wordt ervaren. Het is van groot belang dat elke deelnemer zo veel mogelijk de gelegenheid krijgt om positieve ervaringen op te doen in het omgaan met stressoren. Daarbij is het belangrijk dat de deelnemer een goed inzicht heeft in de manier waarop de stressniveaus gedoseerd worden. Als we weten waar we aan toe zijn, kunnen we veel meer incasseren.

Het weloverwogen aanbrengen van variatie in de omstandigheden waaronder de opdrachten moeten worden uitgevoerd (duisternis, slecht weer, beperkte voeding, slaapgebrek, vermoeidheid, enzovoort) en het geven van aanvullende opdrachten biedt interessante mogelijkheden voor een graduele opbouw van de intensiteit van het stressniveau.

4. Feedback

Tijdens de training vinden regelmatig evaluaties plaats waarbij de ervaringen van de deelnemers met de begeleiders worden besproken en terugkoppeling plaatsvindt over de gemaakte vorderingen. Ten behoeve van de evaluaties wordt materiaal verzameld over de vorderingen. Hierbij kan gebruik worden gemaakt van logboekjes, aangevuld met vragenlijsten, prestatietests en videoregistraties.

Logboekjes dienen voor het vastleggen van de ervaringen van de deelnemers tijdens het uitvoeren van de opdrachten. Het gaat hierbij zowel om negatieve emoties, gedachten en gedragingen die contraproductief zijn geweest bij het uitvoeren van de opdracht, als om positieve emoties, gedachten en gedragingen die hebben geholpen bij het aanpakken van de stressor en het uitvoeren van de opdracht. Met behulp van vragenlijsten kan inzicht worden verkregen in de emotionele, cognitieve en gedragsmatige reacties van de deelnemer en in de voortgang die wordt

geboekt bij het aanleren van coping-strategieën.

Prestatiemetingen kunnen dienen om inzicht te krijgen in de voortgang. Videoregistraties kunnen worden gebruikt om te laten zien op welk moment het fout ging in de uitvoering van de opdracht. Door de prestatie van andere teams te laten zien, kan worden geïllustreerd hoe de opdracht uitgevoerd had kunnen worden wanneer voor een andere strategie was gekozen.

5. Begeleiding

Een verantwoorde uitvoering van het trainingsprogramma vereist dat begeleiders voldoende deskundigheid hebben op het gebied van didactiek en stresstraining. De begeleiders moeten in staat zijn de deelnemers te ondersteunen bij het uitvoeren van de opdrachten, onder meer door suggesties te geven over het toepassen van coping-strategieën, te helpen bij het oefenen van coping-strategieën, en positieve dan wel negatieve feedback te geven.

Relatie tot andere trainingen

Stresstraining is gericht op de regulering van emotionele reacties en het bevorderen van adequaat coping-gedrag in stresssituaties. Een dergelijke training zou goed te combineren zijn met de training van specifieke operationele taken (vaardigheidstraining), en met de training om optimaal te functioneren in teamverband (teamtraining).

- Vaardigheidstraining is primair gericht op het aanleren van vaardigheden in een bepaalde taakomgeving. De operationele taak wordt grondig getraind, eerst droog en vervolgens tijdens geleidelijke blootstelling aan realistische stressoren. Doel is de vaardigheden die noodzakelijk zijn voor een optimale prestatie zodanig te trainen dat zij resistent worden voor de

invloed van stress. Grondig getrainde vaardigheden verlopen automatisch en vragen daardoor minder aandacht en mentale inspanning. Bovendien wordt de voorstelbaarheid van de taak door de training vergroot en worden gevoelens van beheersing bevorderd. Vaardigheidstraining is vooral effectief bij taken die onder veeleisende of gevaarlijke omstandigheden moeten worden uitgevoerd.

- Teamtraining behelst zowel cognitieve als psychosociale aspecten. Cognitieve aspecten hebben betrekking op de coördinatie, communicatie en informatie-uitwisseling tussen teamleden. De training is gericht op het verbeteren van de samenwerking, teneinde de taakprestatie te verbeteren. Bij de psychosociale aspecten gaat het om de informele en emotionele interacties tussen teamleden; het verbeteren van de interpersoonlijke relaties; het stellen van gezamenlijke doelen; het verhelderen van de rollen en bevoegdheden van de leden in het team; en het leren hoe problemen in het team gezamenlijk kunnen worden opgelost.

Hoewel deze trainingen verschillen in zowel doelstelling als methode, kunnen zij goed met stresstraining worden gecombineerd. Het combineren van stresstraining met teamtraining is relevant voor de opleiding van teams die in een technische omgeving moeten werken (commandocentrale) en andere specialisten (bijvoorbeeld *Forward Air Controller*). De combinatie met vaardigheidstraining kan interessant zijn voor specialisten die worden opgeleid in perceptief-motorische vaardigheden (chauffeurs).

Een stresstraining kan ook worden gecombineerd met trainingen in het kader van de voorbereidingen op uitzending, vooral als er sprake is van sociale vaardigheden. Bijvoorbeeld *peacekeeping techniques*, zoals het omgaan met road-blocks, onderhandelen, conflicthantering en samenwerken in multiculturele of internationale teams.

Conclusie

Op grond van een evaluatie van de grensverleggende activiteiten, met name van de cursus 'rotsklimmen en werken op hoogte' is een aantal verbeterpunten opgesteld waardoor het rendement van de cursus zou kunnen worden verhoogd, vooral wat betreft het vergroten van de stresstolerantie. De huidige GVA bestaat uit een gevarieerd programma met aantrekkelijke, stimulerende en confronterende opdrachten, die op een technisch verantwoorde en veilige manier worden begeleid.

De GVA sluiten aan bij een groeiende belangstelling voor outdoor-activiteiten en genieten grote populariteit. Het rendement van de GVA is echter niet optimaal: de GVA hebben nauwelijks invloed op het coping-repertoire, en er is geen sprake van een positief effect op subjectieve gevoelens en de samenwerking in teams.

Het rendement van de GVA kan worden verhoogd door het systematisch aanleren van en oefenen met coping-strategieën. De trainingsomgeving van de GVA zou beter afgestemd kunnen worden op de operationele praktijk. De te bereiken einddoelen van de stresstrainingen zouden gebaseerd moeten zijn op de eisen die door de beoogde operationele omstandigheden worden gesteld.

De voorgestelde nieuwe opzet van stresstrainingen heeft een opbouw in drie fasen (instructie, droog oefenen, werken onder stress). In de laatste fase wordt de deelnemer stapje voor stapje blootgesteld aan steeds meer stress, waarbij zijn of haar vorderingen voortdurend in de gaten worden gehouden en teruggekoppeld. Een dergelijke training is goed te combineren met andere trainingen die zijn gericht op het verhogen van de inzetbaarheid, zoals team- en vaardigheidstraining. Gegeven het feit dat een stresstraining van zes uur al effect heeft op de prestatie, zou deze training in verschillende andere trainingen kunnen worden ingebouwd.