



Koninklijke Marechaussee

## Mentale inzetbaarheid KMar: van poort tot operatie



Koninklijke Marechaussee

Sectie GHZ / Fit & Vitaal

dr. Yannick A. Balk

Psycholoog OTC / Stafadviseur mentale inzetbaarheid

22 februari 2024



## Wie ben ik?

- **Promovendus** TU Eindhoven: mentale belasting en mentaal herstel (2014-2018)
- **Universitair docent** Sportpsychologie UvA (2018-2023)
- **Psycholoog** Opleidings-, Trainings- en Kenniscentrum Koninklijke Marechaussee (OTCKMar)

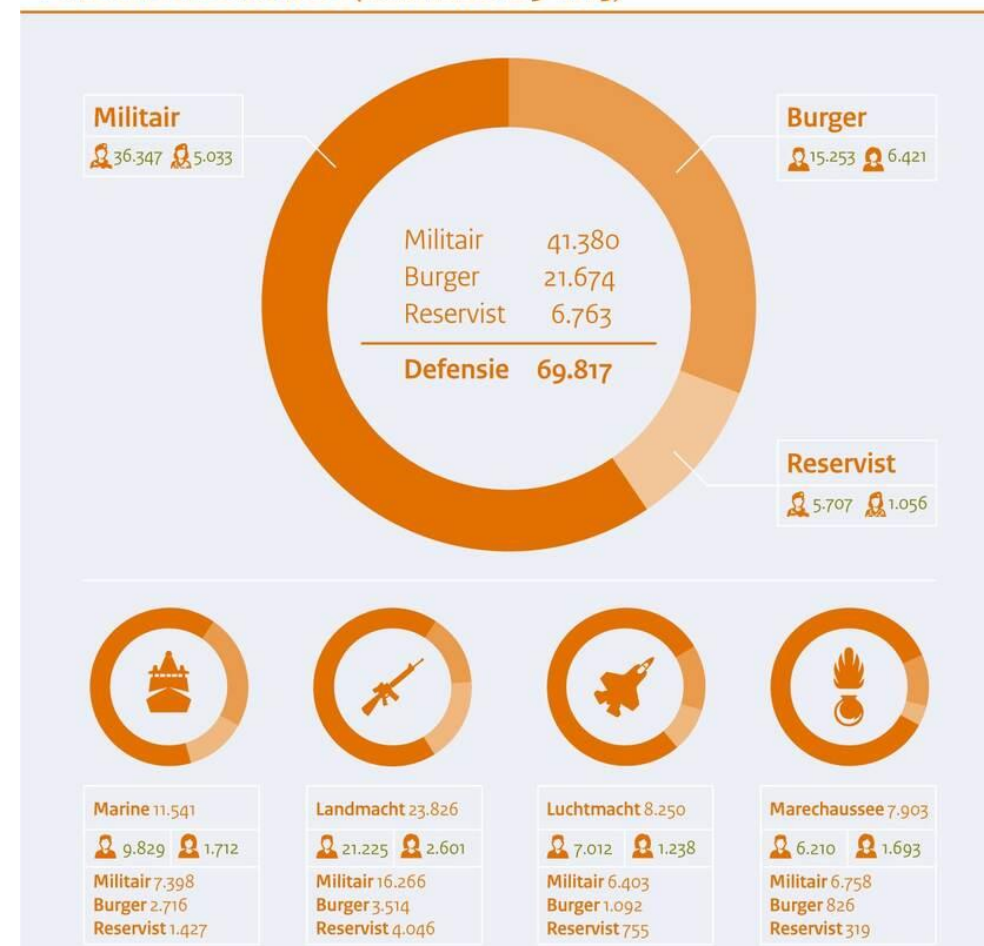




## Organisatie

- 8.000 medewerkers
- Staf, LTC, OTC
- Programma Fit & Vitaal
  
- MGGZ
- BMW
- GV
  
- Complexiteit en capaciteit
- Leeftijd en drijfveren doelgroepen

Personeel Defensie (aantallen 01-09-2023)





## Hoofdtzaak: Mentale leerlijn OTC en LTC

- 'Groene' periode (AMBV):
  - **D**urf
  - **D**aadkracht
  - **D**rive
  - **D**enken
  - Presteren onder **D**ruk
- 'Blauwe' periode (BKV): ...
- Operatie: ...





## Uitdagingen in de operatie

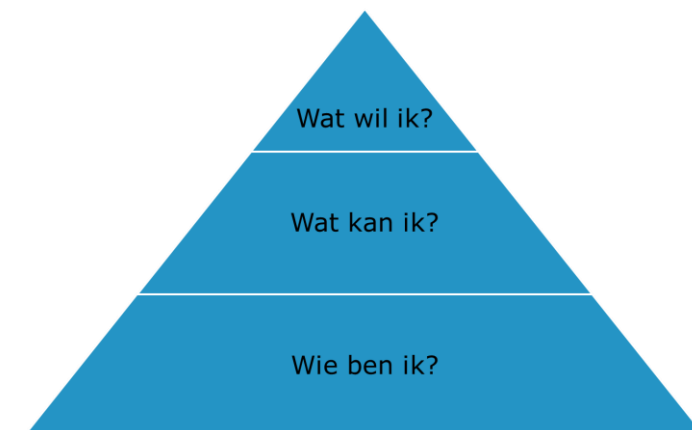
- Van generalist naar specialist
- Onderbelasting en overbelasting
- Weerbaarheid
- Leiderschap
- Training





## Mentale inzetbaarheid KMar

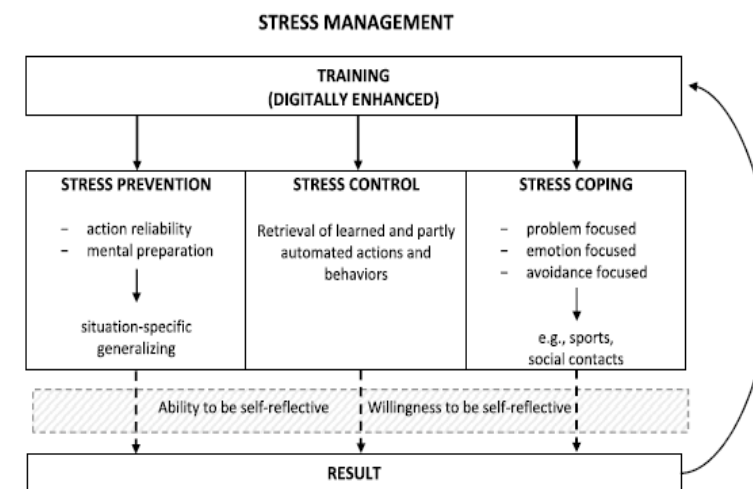
- Missie: Zorgen dat KMar-medewerkers zich mentaal krachtig voelen ('kunnen') en vitaal zijn ('willen')
- Mentale inzetbaarheid = balans *mentale belasting* vs. *mentale belastbaarheid*
- Mentale belastbaarheid:
  - Zelfkennis
  - Mentale vaardigheden
    - Weerbaarheid, waaronder stresshantering
    - Veerkracht
  - Vitaliteit (motivatie, werkplezier)





# Snijvlak prestatiepsychologie en A&O psychologie

- *Weerbaarheid*: Hoe weerbaar ben ik als mens en hoe goed ben ik voorbereid op dat wat op mij afkomt?
- Mindset (leeroriëntatie, zelfreflectie)
- Planning
- Aandacht- en emotieregulatie
  - Stresshantering
- Zelfspraak
- Communicatie



Steingraber et al. (2022), *Journal of Police and Criminal Psych*



## Snijvlak prestatiepsychologie en A&O psychologie

- *Veerkracht*: Welke vaardigheden en hulpbronnen heb ik beschikbaar om terug te veren van stress en tegenslag?



+ team, organisatie,  
thuisfront





## Wat willen we beter begrijpen?

- Wat vraagt het werk zowel fysiek als mentaal van Kmar-medewerkers?
- Hoe maken we KMar-medewerkers weerbaar? Wat heeft de huidige generatie 'aan de poort' nodig?
- Hoe bewaken we de balans tussen belasting en belastbaarheid op de lange termijn?
- Hoe kunnen we innovatieve oplossingen toepassen voor een effectievere en efficiëntere opleiding?



## Vragen, ideeën?

dr. Yannick Balk  
Tel: 06 57820254  
[ya.balk@mindef.nl](mailto:ya.balk@mindef.nl)

