

Mentale Veerkracht binnen DJI:

‘Drie batterijen opladen voor de detentiespecialist’

Yannick Balk, MSc. & drs. Jan Sleijfer

Werken binnen de Dienst Justitiële inrichtingen (DJI) is de afgelopen jaren sterk veranderd. Aan het inrichtingspersoneel worden steeds zwaardere eisen gesteld. Dagelijks hebben medewerkers in het contact met ingeslotenen te maken met fysiek, mentaal en emotioneel belastende factoren. In de training Mentale Veerkracht worden deze factoren gekoppeld aan drie batterijen, respectievelijk de batterij Lichaamskracht, de batterij Denkkraft en de batterij Gevoelskracht. In dit onderzoek wordt aangetoond dat de oplaadtips uit de training Mentale Veerkracht justitiepersoneel daadwerkelijk fysiek en mentaal sterker maken. Niet alleen de medewerker zelf, maar ook de organisatie heeft daar baat bij: ‘Fit for the Job & Fit for Life’.

1. INLEIDING

De Dienst Justitiële Inrichtingen (DJI)

De Dienst Justitiële Inrichtingen (DJI) is onderdeel van het Ministerie van Veiligheid & Justitie en verantwoordelijk voor de uitvoering van vrijheidsbeperkende maatregelen. De laatste jaren vinden er binnen gevangenissen, jeugdinstellingen, huizen van bewaring, TBS klinieken en detentiecentra veel veranderingen plaats. Enkele voorbeelden in het gevangeniswezen zijn de invoering van meerpersoonscelgebruik (2-op-1-cel), nieuwe omgangsvormen met ingeslotenen en het sluiten van meerdere inrichtingen in het kader van het Masterplan DJI. Tegelijkertijd is de problematiek van de ingeslotenen complexer geworden. Het aantal ingeslotenen met een (drugs-)verslaving (60%) en/of psychiatrische stoornis (60%) is de afgelopen jaren flink toegenomen, steeds meer ingeslotenen zijn de Nederlandse taal niet machtig en ruim een derde van de doelgroep heeft een licht verstandelijke beperking. Het werk van de ouderwetse ‘cipier’ vraagt om een transitie naar ‘detentiespecialist’. Het vakmanschap van een detentiespecialist beperkt zich niet alleen tot het humaan insluiten van justitiabelen, maar ook weerbaar zijn tegen fysiek, mentaal en emotioneel belastende factoren zoals suïcide-pogingen en confrontaties met agressie.

Fysieke, emotionele en mentale gesteldheid medewerkers

In 2016 is het geweld richting inrichtingspersoneel met bijna 20% toegenomen. Medewerkers deden hiervan bijna 2000 keer melding. Het cannabisgebruik door ingeslotenen werd in dat jaar 16.600 keer vastgesteld, 2000 keer meer dan in 2014. Verder worden de medewerkers regelmatig blootgesteld aan (dreigen met) suïcide en – vooral in detentiecentra – hongerstakingen. In sommige inrichtingen heerst er de nodige onrust bij het personeel omtrent het mogelijk wel of niet sluiten van hun inrichting. Dit alles heeft invloed op de fysieke, emotionele en mentale gesteldheid van de medewerkers op de werkvloer. Uitkomsten van medewerkerstevredenheidsonderzoeken wijzen op een hoge werkdrukbeleving, gevoelens van onveiligheid en een hoog percentage psychosomatische klachten.

Opleiding

De Dienst Justitiële Inrichtingen (DJI) is, in samenwerking met de ondernemingsraad, op meerdere terreinen actief om oplossingen te vinden voor de eerder genoemde problematiek. Eén van de maatregelen betreft extra opleidingsmogelijkheden voor personeel op gebied van vakmanschap. Het Opleidingsinstituut van de DJI richt al haar activiteiten op het vakbekwaam worden en blijven als

DJI-medewerker. Het vakmanschap van DJI medewerkers draait om het omgaan met het delicate evenwicht tussen enerzijds orde en veiligheid en anderzijds ondersteuning en hulpvaardigheid. Belangrijk uitgangspunt is dat medewerkers zich blijvend willen ontwikkelen op hun vak, daar trots op zijn en zich staande weten te houden in de dynamische, veeleisende DJI-omgeving. De training 'Mentale Veerkracht' uit dit onderzoek is daarvan een duidelijk voorbeeld.

2. Training Mentale Veerkracht

De training Mentale Veerkracht start in 2014 met twee pilots in de penitentiaire inrichtingen (PI's) Leeuwarden en Amsterdam. Verschillende inrichtingen volgen, maar het zijn de PI Achterhoek en PI Veenhuizen die in 2016 al hun personeel trainen. De training valt inmiddels onder een centrale DJI-financiering, hetgeen betekent dat een inrichting geen eigen budget hoeft te besteden aan opleidingskosten. In 2017 besluiten ook het detentiecentrum DC Zeist en de PI Almere en PI Lelystad de training gefaseerd aan te bieden aan al hun medewerkers. De training Mentale Veerkracht is vanuit de DJI niet verplicht gesteld en loopt in ieder geval door tot en met 2018.

Volgens de opleidingsgids van het Opleidingsinstituut DJI helpt de training Mentale Veerkracht medewerkers van DJI om beter om te gaan met stressvolle situaties en meer voldoening te halen uit hun werk. Mentaal veerkrachtige medewerkers functioneren beter in lastige situaties en zijn minder vatbaar voor stress- en burn-outverschijnselen. 'Mentale veerkracht' duidt op de capaciteit van medewerkers om te gaan met verandering en terug te veren na tegenslag. De term is afgeleid van het Engelse woord 'individual resilience' en wordt binnen de training gedefinieerd als het vermogen van individuen om te zorgen dat uitdagende gebeurtenissen beheersbaar, betekenisvol en samenhangend worden, door *persoonlijke energiebronnen* in te zetten.

Als metafoor en bewustwording van de eigen energiebronnen worden tijdens de training de drie batterijen Lichaamskracht, Denkkraft en Gevoelskracht geïntroduceerd. De zogeheten Drie batterijen[®] methode maakt deelnemers op actieve wijze meer bewust van hun verantwoordelijkheid en regelmogelijkheden bij het ervaren van druk en stress: 'Fit for the Job & Fit for Life'. Zowel de medewerker als de organisatie is daarbij gebaat.

Drie Batterijen[®] methode

De training duurt 1 dag, met een terugkomst na ca. 100 dagen. Het programma Mentale Veerkracht is gebaseerd op de Drie Batterijen[®] methode:

1. Batterij Lichaamskracht: fysieke gesteldheid
2. Batterij Denkkraft: mentale gesteldheid
3. Batterij Gevoelskracht: emotionele gesteldheid

Deze methode is gebaseerd op de observatie dat mensen beschikking hebben over fysieke, mentale en emotionele bronnen. Bewijs voor deze onderverdeling in fysiek, mentaal en emotioneel is gevonden in onderzoek onder werknemers (De Jonge & Dormann, 2006) en topsporters (Balk et al., 2017a), en de traditionele Chinese geneeskunde. Bewustwording van de staat van deze bronnen en het (mentaal) trainen ervan staat centraal in de Drie Batterijen[®] methode.

Hulpmiddelen die worden ingezet zijn onder andere de tools 'biofeedback' en de 'Drie Batterijen[®] App'.

Fase 1 training: taal en tools

De trainingsdag start met uitleg over de 'taal en tools'. Deelnemers worden bewust gemaakt wanneer hun 'drie batterijen' (taal) leeglopen door alles wat energie kost, en krijgen oplaadtips (tools) aangeboden om de batterijen weer op te laden door alles wat energie



oplevert. Er wordt een 'energietest' gedaan aan de hand van de 3BTQ-54 vragenlijst, kortweg de 3BTQ. Verder wordt gebruik gemaakt van biofeedback, waarbij elke deelnemer achter een laptop - met oorsensor - technieken aangereikt krijgt om zijn of haar eigen hartcoherentie (een regelmatige hartritme-variatie) positief te beïnvloeden. Een gast spreker geeft uitleg en tips over de relatie tussen voeding, beweging, stress en het immuunsysteem. In fase 2 krijgen deelnemers de mogelijkheid om een app op hun telefoon te installeren.

Fase 2 training: in de praktijk

Aan het eind van de trainingsdag worden deelnemers gestimuleerd 100 dagen (fase 2) actief de aangereikte technieken toe te passen, met behulp van de Drie Batterijen® App en het Paspoort Mentale Veerkracht. De app installeren de deelnemers vrijwillig op hun telefoon. Zij ontvangen vervolgens 100 dagen lang, elke avond, automatisch een bericht om 15 multiple choice vragen in te vullen. Vijf vragen meten de batterij Lichaamskracht, vijf vragen meten de Gevoelskracht en vijf vragen meten de Denkkraft. Deelnemers krijgen op deze manier dagelijks inzicht over hun energieniveau. In de app maken zij zelf korte notities, die verklaren waarom hun batterijen op die dag meer of minder opgeladen zijn. Het paspoort is vooral bedoeld voor deelnemers die de app niet kunnen of willen installeren. Zij gebruiken dit reisdocument om vergelijkbare notities te maken. De notities vormen een reisverslag, waarbij de deelnemer 100 dagen lang meer bewust wordt van zijn of haar eigen ervaringen en gewoontepatronen.

Fase 3 training: borging

De terugkomochtend of middag vindt plaats na ongeveer 100 dagen. Er is bewust gekozen voor een periode van ca. drie maanden, zodat deelnemers daadwerkelijk gewoontepatronen kunnen doorbreken en blijvende gedragsverandering kunnen bewerkstelligen. Tijdens het terugkommoment worden de 'reisverslagen' met elkaar uitgewisseld. Vragen die daarbij aan de orde komen zijn: 'Lukte het om de oplaadtips toe te passen?' en 'Wat ging er goed en hoe kan het nog beter?' Gedeelde

succesverhalen van deelnemers stimuleren en inspireren de andere collega's om de oplaadtips te gebruiken en hun eigen batterijen op te laden.

3. Het onderzoek

Deelnemers

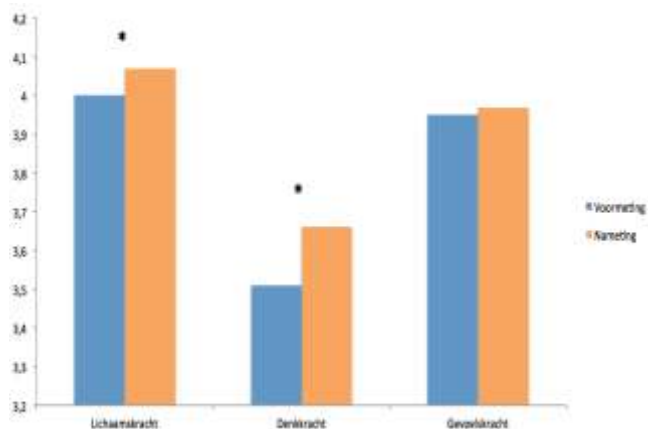
Deelnemers aan de training Mentale Veerkracht van de penitentiaire inrichtingen Veenhuizen en Achterhoek hebben de 3BTQ vragenlijst ingevuld aan het begin van de eerste trainingsdag (voormeting) en bij de terugkomdag (nameting). De totale groep bestond uit 277 deelnemers (198 mannen, 79 vrouwen) met een gemiddelde leeftijd van 49,5 jaar ($SD = 8$ jaar). Van deze mensen waren er 162 werkzaam in Veenhuizen en 115 in de Achterhoek.

Vragenlijst

De 3BTQ vragenlijst is een testbatterij bestaande uit meerdere bestaande, gevalideerde meetinstrumenten die naar ervaringen in de voorgaande twee weken vraagt. De 3BTQ meet onder andere Lichaamskracht ("voelde ik mij fysiek sterk"), Denkkraft ("kon ik mijn aandacht weer richten na afleiding") en Gevoelskracht ("voelde ik mij geïnspireerd"). Tevens meet de 3BTQ manieren om de drie batterijen op te laden: slaapkwaliteit en de mate waarin medewerkers doorgaans mentaal en emotioneel afstand kunnen nemen van hun werk ("Aan het einde van een werkdag denk ik in het geheel niet meer aan mijn werk"; "Aan het einde van een werkdag leg ik de emoties van tijdens mijn werk naast me neer"). Tot slot meet de 3BTQ de mate van bevlogenheid die medewerkers ervaren in hun werk. Werkbevlogenheid bestaat uit energie, toewijding en absorptie. Energie heeft te maken met het zich sterk en fit voelen. Toewijding heeft betrekking op een sterke betrokkenheid bij het werk, dat als nuttig en zinvol wordt ervaren. Absorptie heeft te maken met het helemaal opgaan in het werk.

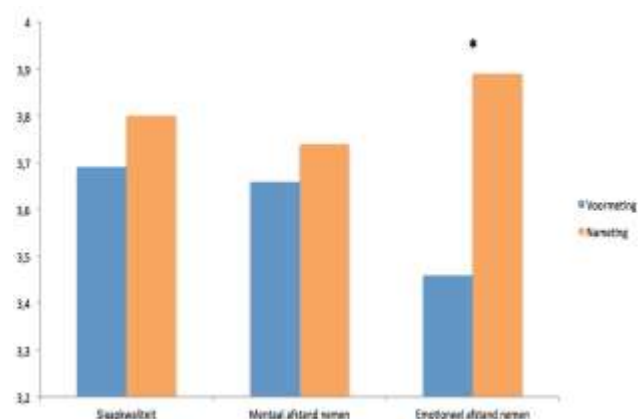
4. Resultaten

Statistische analyses laten positieve effecten zien van de training Mentale Veerkracht op bijna alle gemeten factoren. Er was een positief effect te zien op twee van de drie batterijen: zowel Lichaamskracht ($p = .021$) als Denkkraft ($p < .001$) namen significant toe (zie Figuur 1).



Figuur 1. Scores voor- en nameting op drie batterijen lichaamskracht, denkkraft en gevoelskracht. * = significant verschil.

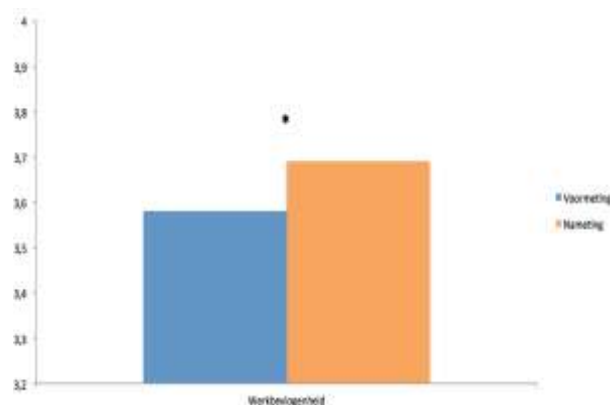
Wat betreft de manieren om de drie batterijen op te laden was er een toename te zien bij alle factoren. Slaapkwaliteit ($p = .088$) en mentaal afstand nemen ($p = .080$) benaderden een significant verschil. De toename in emotioneel afstand nemen was significant ($p < .001$; zie Figuur 2). Deze toename was bovendien relatief sterk.



Figuur 2. Scores voor- en nameting op slaap, mentaal afstand nemen en emotioneel afstand nemen. * = significant verschil.

De analyses laten zien dat er een toename is wat betreft de batterijen Lichaamskracht en Denkkraft.

Dit kan mogelijk verklaard worden door de positieve trend in manieren om deze batterijen op te laden, zoals slaap en afstand nemen. De vraag is of dit tevens een effect heeft op de werkbeleving van medewerkers van DJI. Ook hier laten de analyses zien dat in vergelijking met de voormeting de werkbeleving van deelnemers aan de training Mentale Veerkracht was toegenomen ($p < .001$; zie Figuur 3).



Figuur 3. Scores voor- en nameting op beleving. * = significant verschil.

5. Praktische oplaadtips per batterij

Zoals eerder beschreven is een inherent aspect van werk dat dit een zekere mate van inspanning kost. In het algemeen, maar zeker bij een hoogrisico-beroep binnen de Dienst Justitiële Inrichtingen (DJI). Met andere woorden: de batterijen Lichaamskracht, Denkkraft en Gevoelskracht lopen (deels) leeg. Dat werken inspanning vereist is helemaal niet erg, zolang er voldoende mogelijkheden zijn voor herstel tijdens en vooral ná het werk. Dit is een essentiële voorwaarde voor duurzame gezondheid en inzetbaarheid van DJI medewerkers.

In Box 1 zijn de belangrijkste signalen opgenomen die wijzen op leeglopende batterijen. Daarna worden per batterij de bijbehorende oplaadtips beschreven die worden aangereikt tijdens de training Mentale Veerkracht.

Box 1. Alarmsignalen bij leeglopende batterijen.



Batterij Lichaamskracht

- Meer fouten maken
- Slecht slapen, slecht eten en/of geen honger
- Veel zitten, weinig bewegen
- Verslaving: roken en drinken
- Lichamelijke klachten

Batterij Denkkraft

- Twijfel en piekeren
- Tegen alles opzien
- Vergeetachtigheid
- Concentratieproblemen

Batterij Gevoelskracht

- Angst, verdriet
- Irritatie, boosheid
- Cynisme, minder humor
- Eenzaamheid, weinig sociale activiteiten
- Passie of plezier ontbreekt

Oplaadtips Lichaamskracht, Denkkraft en Gevoelskracht

Voor het opladen van de batterij Lichaamskracht is voldoende slaap (7-9 uur) een belangrijke factor. Een goede slaaphygiëne (vaste bedtijden, geen smartphone gebruik, matig cafeïne- en alcoholgebruik) stimuleert een goede nachtrust. Een tweede belangrijke factor is het leren beïnvloeden van je Hart Ritme Variabiliteit (HRV). Tijdens de training Mentale Veerkracht wordt hiervoor biofeedbackapparatuur gebruikt. Simpel uitgelegd betekent dit dat een medewerker zijn of haar autonome zenuwstelsel van de actiestand (sympathisch deel) leert omzetten naar de herstelstand (parasympathisch deel). Aandacht voor ademhaling speelt daarbij een grote rol en kan dagelijks op het werk en thuis worden toegepast.

Een derde tip die te maken heeft met het opladen van de batterij Lichaamskracht betreft het doorbreken van inactiviteit. Nederlanders zitten vergeleken met alle Europeanen het meest. Onderzoek toont aan dat langdurig zitten 'dodelijk' is (Chau et al., 2013). Hier is energiewinst te boeken door bijvoorbeeld na een half uur zitten even op te staan en te zorgen dat je je hartslag een minuut omhoog brengt naar ca. 120 slagen per minuut. Dit kan door even te huppelen of wat push ups te maken. Andere manieren van inactiviteit verkleinen is staand telefoneren of de trap nemen in plaats van de lift.

De laatste fysieke oplaadtips hebben te maken met ons stresssysteem. Het belangrijkste doel van de lichamelijke processen tijdens een stressreactie is om te zorgen voor voldoende energie om met de stress om te gaan (Schut, 2016). Deze energie wordt onder invloed van de stresshormonen adrenaline, noradrenaline, cortisol en glucagon vrijgemaakt uit voorraden in lever, spieren en vetweefsel. Cortisol zorgt ervoor dat we na de stressreactie honger krijgen. Er ontstaat vooral behoefte aan energierijk voedsel met veel koolhydraten en vet, alsof het noodzakelijk is om de 'verbruikte' energie weer snel aan te vullen. Stress, acuut of chronisch, zorgt meestal voor trek in verkeerd voedsel: 'comfort food' (Schut, 2016). Langdurig opgebouwde chronische stress kunnen we als het ware resetten door het opzoeken van 'oude stressoren'. Tijdens de training wordt uitgelegd dat ons lichaam uitstekend kan omgaan met 'kou', 'hitte' en 'honger'. Onderzoek toont aan dat respectievelijk je lichaam doelbewust blootstellen aan een koude douche, sauna of een dagje niet eten (intermitterend vasten) een vitaliserende en stres-reducerende werking heeft (Buijze et al., 2016; Mattson & Wan, 2005). Deelnemers aan de training Mentale Veerkracht kiezen zelf hun eigen uitdaging uit en noteren hun ervaringen 100 dagen lang in de Drie Batterijen® App op hun telefoon.

Het opladen van de twee batterijen Denk- en Gevoelskracht heeft vooral te maken met het los kunnen komen van werk. Loskomen of afstand

nemen is een belangrijke factor in het bevorderen van herstel van werkgerelateerde inspanning. Dit kan op meerdere vlakken: (1) mentaal loskomen (je gedachten richten op andere zaken dan werk) en (2) emotioneel loskomen (werkgerelateerde, negatieve emoties naast je neer kunnen leggen). Door langdurig piekeren en niet los kunnen komen van negatieve gedachten en emoties, kan er een toestand van verhoogde activatie ontstaan (Ursin & Olff, 1993). Een verhoogde activatie blijft bestaan omdat de benodigde systemen niet 'uit worden gezet', wat op den duur chronische slaap- en spanningsklachten tot gevolg kan hebben. Het tijdelijk mentaal loskomen of mentaal afstand nemen van werk is dan ook een effectieve manier om de batterijen weer op te laden. Inmiddels is aangetoond dat het (tijdelijk) mentaal loskomen en/of afstand nemen positief samenhangt met herstel in werk (De Jonge et al., 2012) en sport (Balk et al., 2017a, 2017b). Box 2 geeft tips voor het bevorderen van loskomen van werk.

Box 2. Tips voor het bevorderen van mentaal en emotioneel loskomen.

- Gun jezelf de tijd om negatieve gedachten en gevoelens naar aanleiding van een gebeurtenis op het werk te verwerken, maar spreek een moment af waarop je dit achter je laat.
- Collega's en leidinggevenden kunnen loskomen bevorderen door een (korte) nabespreking te houden bij aangrijpende gebeurtenissen, voordat medewerkers naar huis gaan/uit elkaar gaan.
- Onderneem sociale activiteiten. De rol van de sociale omgeving, voornamelijk buiten de werk, blijkt zeer belangrijk in relatie tot herstel. Het ondernemen van sociale activiteiten helpt om gedachten te verzetten. Tevens bieden familieleden of vrienden emotionele steun bij moeilijkheden.
- Onderneem activiteiten die aandacht vereisen en/of leerzaam zijn (bijvoorbeeld sporten, creatief bezig zijn, lezen).



6. Conclusie

De training Mentale Veerkracht is geschikt voor alle beroepsgroepen die werkdruk ervaren, zoals leerkrachten en medewerkers in de zorg. Maar vooral ook voor medewerkers die dagelijks te maken hebben met traumatische gebeurtenissen, de zogenaamde hoog-risicoberoepen. Bijvoorbeeld justitiepersoneel, ambulancemedewerkers en brandweerlieden.

Het onderzoek besproken in dit artikel laat zien dat medewerkers die de training Mentale Veerkracht hebben gevolgd vooruit zijn gegaan ten opzichte van de voormeting. Belangrijk is om hier bij op te merken dat er geen controlegroep is geweest die in dezelfde periode geen training heeft ervaren. Dit heeft voornamelijk logistieke en praktische redenen. Om de bevindingen nog sterker te maken zal een vervolg op dit onderzoek desalniettemin moeten streven naar een dergelijke opzet.

Daarnaast is het goed om te vermelden dat de training zich uitsluitend richt op de individuele of *interne mentale veerkracht*. Met de Drie Batterijen[®] methode worden medewerkers getraind om hun persoonlijke energiebronnen op te laden en daar zélf verantwoordelijkheid in te nemen. Er is daarnaast een belangrijke rol weggelegd voor de organisatie. Zowel voor de hoofddirectie van de Dienst Justitiële Inrichtingen, als voor het lokale management en de direct leidinggevenden van een betreffende inrichting.

Een blijvend succesvolle uitkomst van het Mentale Veerkracht programma is namelijk geen geïsoleerd verschijnsel. Er ligt een directe relatie naar het brede personeels- en organisatiebeleid. We spreken in dat geval over *externe mentale veerkracht* of mentale omgevingsveerkracht. Het optimaal inzetten van diverse instrumenten van het personeels- en organisatiebeleid kunnen - naast training - de mentale veerkracht van medewerkers én de organisatie verankeren. Denk bij personeelsbeleid aan bijvoorbeeld: 'werving en selectie' (vereiste

competenties), ‘functioneringsgesprekken’ (balans belasting en belastbaarheid) en ‘werkplek-omstandigheden’. Op gebied van organisatiebeleid wordt mentale veerkracht in belangrijke mate beïnvloed door onder andere: ‘communicatiestructuur en werkoverlegvormen’, ‘openheid (bedrijfs-)cultuur’ en ‘helder beschreven taken, verantwoordelijkheden en bevoegdheden’.

Onderzoek bijvoorbeeld naar zogenaamde ‘healthy offices’ toont aan dat medewerkers in kantoren beter presteren en zich energiekeker voelen, in een gezonde werkomgeving (Papma, 2017). Een aanbeveling richting de Dienst Justitiële Inrichtingen luidt derhalve om niet alleen aandacht te besteden aan interne mentale veerkracht van DJI-personeel of verbetering van het leefklimaat van de ingesloten, maar zeker oog te hebben voor de externe mentale veerkracht van de organisatie. Dit is de grote krachtcentrale voor de batterijen van alle detentiespecialisten. Boost your batteries!

--- O ---

Referenties

- Balk, Y. A., De Jonge, J., Oerlemans, W. G. M., & Geurts, S. A. (2017a). *Testing the triple-match principle among Dutch elite athletes: A day-level study on sport demands, detachment and recovery*. *Psychology of Sport & Exercise*, 33, 7-17.
- Balk, Y. A., De Jonge, J., Oerlemans, W. G. M., & Geurts, S. A. (2017b). *Physical recovery, mental detachment and sleep as predictors of injury and mental energy*. *Journal of Health Psychology*, 1-11.
- Buijze, G. A., Siersevelt, I. N., van der Heijden, B. C., Dijkgraaf, M. G., & Frings-Dresen, M. H. (2016). *The Effect of Cold Showering on Health and Work: A Randomized Controlled Trial*. *PLoS one*, 11(9), e0161749.
- Chau, J. Y., Grunseit, A. C., Chey, T., Stamatakis, E., Brown, W. J., Matthews, C. E., ... & van der Ploeg, H. P. (2013). *Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis*. *PLoS one*, 8(11), e80000.
- De Jonge, J., & Dormann, C. (2006). *Stressors, resources, and strain at work: a longitudinal test of the triple-match principle*. *Journal of applied psychology*, 91(6), 1359-1374.
- De Jonge, J., Spoor, E., Sonnentag, S., Dormann, C., & van den Tooren, M. (2012). *“Take a break?!” Off-job recovery, job demands, and job resources as predictors of health, active learning, and creativity*. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 21(3), 321-348.
- Mattson, M. P., & Wan, R. (2005). *Beneficial effects of intermittent fasting and caloric restriction on the cardiovascular and cerebrovascular systems*. *The Journal of nutritional biochemistry*, 16(3), 129-137.
- Papma, A. (2017). *Van smart naar healthy. Gezond en gelukkig in de werkomgeving*. Geraadpleegd op 17 september, 2017, van <http://www.intogreen.nl/nl/themas/werkplek/onderzoek/van-smart-naar-healthy-gezond-en-gelukkig-in-de-werkomgeving>.
- Schut, E. (2016). *Stress als aanjager van het metabool syndroom*. Geraadpleegd op 17 september, 2017, van <http://www.erikschut.nl/resources/Dossier-Stress-als-aanjager-van-het-metabool-syndroom-2.pdf>.
- Ursin H. & Olf, M. (1993). *Psychobiology of coping and defence strategies*. *Neuropsychobiology*, 28 (1-2), 66-71.