

# OPSTAAN EN WEER DOORGAAN

## Hoe vergroot je je veerkracht?

**Soepelheid, lenigheid en de kracht van lichaam en geest om zich snel te herstellen, zo definieert Van Dale veerkracht. Iets wat we – zeker vandaag – allemaal kunnen gebruiken. Psycholoog Séverine Van De Voorde legt in haar boek *Van stress naar veerkracht* uit hoe je er zelf aan kunt werken.**



Tekst Nathalie Le Blanc

Veerkracht. Het is al jaren het onderwerp van heel wat zelfhulpboeken, artikels en andere reportages. Sinds kort is het zelfs een woord dat beleidsmakers in de mond nemen. Maar om te weten hoe je je veerkracht vergroot, moet je ook weten hoe ze werkt. Dat vindt ook psychologe Séverine Van De Voorde, die een en ander op een rij zette in haar boek. “De sleutel is luisteren naar ons lichaam, ontdekken hoe we in elkaar zitten en wat welk effect op ons heeft. Vaak zien we het vooral weer opveren na tegenslagen, maar het gaat breder. Het is het vermogen om je aan te passen aan veranderende omstandigheden, of die nu klein of groot, positief of negatief, extern of intern zijn.”

### Waarom begint een boek over veerkracht met een lange uiteenzetting over stress?

“Omdat ze onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Veerkracht is weten wanneer je stressniveau omhooggaat en hoe je dat weer naar beneden kunt brengen. Stress heeft een slechte reputatie in onze maatschappij, we zien het als iets negatiefs, maar dat klopt niet. Een stressor is elke trigger die actie vereist en ons stresssysteem in gang doet schieten. Positieve stress is alles wat energie geeft. Zonder dit soort stress ben je niet alert, heb je geen drive en krijg je weinig gedaan. Aan de andere kant van het stresspectrum zijn er de belastende, misschien zelfs levensgevaarlijke situaties die een vecht-of-vluchtreactie oproepen. Die noem ik tijgers. Conflicten, een gebroken hart, geldzorgen, onzekerheid, ze hebben hetzelfde effect op ons als het plots opduiken van een echte tijger. Op dit moment worden we allemaal belaagd door tijgers, door de coronacrisis, daarom zitten we collectief op een hoog stressniveau. Bovendien hebben we geen tijd om even op adem te komen, wat aan onze veerkracht vreet. Wat we wel kunnen doen, is beter leren

omgaan met die tijgers zodat ze minder ruimte innemen in onze beleving. De basis voor alles is ons lichaam. Het reageert op stress en geeft ons signalen als we te veel geprikkeld worden. Daarnaast is energiebeheer belangrijk. Goed weten wat je energie kost en wat je energie geeft, en die activiteiten in evenwicht brengen. Ten slotte is ook je mindset cruciaal.”

**Wie om zich heen kijkt, ziet dat er niet alleen grote verschillen zijn tussen hoe veerkrachtig mensen zijn, maar dat dezelfde mensen op verschillende momenten heel verschillend reageren.**

“Hoe veerkrachtig we zijn is voor een deel genetisch en ook je zenuwstelsel speelt een rol. Mensen met ADHD of hoogsensitiviteit hebben een andere informatieverwerking. Ook wat je in de loop van je leven meemaakt speelt een rol. Opvoeding, moeilijke omstandigheden of een trauma, al dan niet ingrijpend, alles heeft een invloed. Maar hoe je startpositie er ook uitziet, iedereen kan veerkracht ontwikkelen.”

### De basis van alles is ons lichaam, stel je.

“Stel dat je echt een tijger tegenkomt. Zonder na te denken, geeft je lichaam gas en ga je op de vlucht. Eenmaal weer veilig, trapt je lichaam weer op de rem en kom je tot rust. Omdat we vaak geen controle hebben op onze omgeving of op wat ons overkomt, is dat lichamelijk gas geven en remmen een manier om je stressniveau enigszins te controleren. Daarom is het belangrijk dat we ons lichaam goed leren te gebruiken. Bewegen is daarin ontzettend belangrijk. Stress doet ons lichaam opspannen en bewegen kan dat omkeren. Daarnaast is onze ademhaling cruciaal. Of je nu gewoon ademhalingsoefeningen, hart- →



## 'Veerkracht is een vorm van persoonlijke ontwikkeling, iets waar je heel je leven in moet investeren'

coherentie, mindfulness of meditatie doet, de basis is altijd bewust ademhalen. Het voordeel is bovendien dat je dat altijd en overal kunt doen. In een vergadering of file, bij een moeilijk gesprek of in bed als je moeilijk in slaap raakt. Bewegen en ademen zijn de beste ingangspoorren om ons stressstelsel te kalmeren, het maakt de berg die we beklimmen wat kleiner en laat ons weer nadenken."

**Recuperatie is belangrijk, anders krijg je jonagoldrellen en mondmasker-ruzies.**

"Oog in oog met een tijger denken we niet meer logisch na, acute stress zet ons traag denkvermogen buitenspel. Werkt prima bij die tijger, maar niet in bijvoorbeeld de coronacrisis. Als je ratio de hele tijd op pauze staat, wordt het moeilijk om te relativeren en je impulsen te controleren, en dan zie je bijvoorbeeld emotionele uitbarstingen. Ook positief denken wordt lastig, en dat is nochtans belangrijk bij veerkracht. Vandaag weten we dat positief denken alleen lukt als je lichamelijke stress en zins onder controle is en je je in een min of meer veilige situatie bevindt. Daarom zijn ademhalingsoefeningen niet zomaar ontspannend, ze zijn een cruciaal instrument."

### KEN JEZELF

**Eens je lichamen stressniveau daalt, hoe doe je dan die veerkracht toemenen?**

"Je energiebeheer is de tweede trap op de ladder. Daarvoor heb je inzicht nodig in de mensen, omstandigheden en activitei-

ten waarmee je geconfronteerd wordt en wat die met je doen. Een pretpark is voor de een een geweldige activiteit, voor de ander heel stresserend. Sommige mensen bloeien open dankzij deadlines, andere raken overprikkeld. En bijna iedereen heeft het moeilijk met onzekerheid, verdriet en pijn. Als je dat weet, kun je dat gaan beheeren, en voor afwisseling zorgen tussen activiteiten die energie geven, vragen en bewaren. Ik weet van mezelf bijvoorbeeld dat een feestje me waarschijnlijk zal overprikkelen en overbelasten, dus zorg ik dat ik de dag nadien kan bekomen. Ten slotte is er ook je mindset, de manier waarop je naar jezelf en de wereld kijkt. Want het zijn vaak niet de dingen die ons overkomen die voor stress zorgen, maar de manier waarop we ernaar kijken."

**Zelfzorg door middel van gedrag en de manier waarop je denkt, dat vraagt al een zeker zelfbewustzijn. Dat is niet voor iedereen vanzelfsprekend.**

"Het belang van zelfbewustzijn valt niet te onderschatten. Als jij niet weet dat je moeite hebt met grenzen stellen en daarom altijd ja zegt als mensen je iets vragen, als je niet beseft dat je perfectionistisch bent, of gevoelig, dan kun je daar ook niets aan veranderen. Ik merk in mijn praktijk dat verandering en het vergroten van je veerkracht pas kan als je bewust over jezelf nadenkt. Verplicht naar een therapeut gaan werkt niet, je moet gemotiveerd zijn. Vaak komt dat pas als mensen moeilijkheden ondervinden. Maar als je altijd negatief gedacht hebt omdat je daar nu eenmaal aanleg voor hebt, verandert dat niet van de ene dag op de andere. Dat vraagt hard werk. Veerkracht is een vorm van persoonlijke ontwikkeling, iets waar je heel je leven in moet investeren. Maar wat ik wel zeker weet, is dat iedereen zichzelf kan leren om zijn stressniveau omlaag te brengen door zijn lichaam goed te gebruiken. Dat is een belangrijk begin."

**Als veerkracht te trainen is, welke boodschap geeft dat dan aan mensen die het gevoel hebben dat ze niet veer-**

**krachtig genoeg zijn? Zorgt dat niet voor een extra ik-doe-het-niet-goed-gevoel?**

"Veel mensen gaan voorbij aan het basisniveau, aan het lichamelijke. Ik zie cliënten die meteen aan de slag willen met hun mindset. Ze willen leren positief denken, nee kunnen zeggen of hun perfectionisme achter zich laten. Maar als je lichaam er niet in slaagt om je stressniveau omlaag te brengen en je nog het gevoel hebt dat je volledig overspoeld bent, zal dat niet lukken. Dat moet je dus eerst onder de knie krijgen. En iedereen kan bewegen en ademen. Alleen willen veel mensen dat overslaan. Iets wat ik trouwens ook bij hulpverleners of huisartsen weleens opmerk. Mijn opdracht voor hen is dan: de volgende twee, drie weken is je doel bewegen en je ademhaling oefenen. Pas als dat lukt, kun je aan de slag. Weet je, mensen denken dat ze heel complexe dingen moeten doen om tevreden te zijn of een zinvol leven te leiden. Maar als je basis goed zit, sta je al ver. Als je dan ook nog leert om je energie te controleren en aan je mindset te werken, bouw je stevige veerkracht op. Er is trouwens niets mis met professionele hulp vragen als dat nodig is. We zijn er om te gidsen."

**Ook verbinding is een belangrijke factor bij veerkracht, schrijf je.**

"Het is een spel, absoluut. Verbondenheid is een van onze psychologische basisbehoeftes, naast autonomie en competentie, en dus cruciaal voor een betekenisvol leven. We hebben dat altijd vanzelfsprekend gevonden, denk ik, en voelen nu tijdens deze crisis hoe erg we het missen. Bovendien zijn we vaak prestatiegericht en denken we alles zelf te kunnen. Dat is niet zo. Mensen moeten beseffen dat je verbonden voelen een mooie ingang is om je veerkracht te versterken. Kwetsbaar mogen zijn, steun krijgen, gehoord worden... En met verbondenheid bedoel ik zowel een vorm van zelfliefde, een milde manier van met jezelf omgaan, als verbondenheid met andere mensen en de wereld om je heen. Maar ook hier kom ik weer terug op de basis en het controleren



GETY IMAGES

van je lichaam. Als je constant overprikkeld bent, kun je geen empathie opbrengen of verbondenheid voelen met anderen."

### HET GOEDE VOORBEELD

**Als veerkracht te trainen is, kun je kinderen dan ook op een veerkrachtige manier opvoeden?**

"Absoluut. Hoe jonger een kind leert om aan zelfzorg te doen, om met zelfontplooiing bezig te zijn en om verbondenheid te voelen, hoe beter. Het zal hen wapenen. Ook hier zijn goede voeding, bewegen, genoeg slaap en ademhalingsoefeningen het begin. Een kind dat overprikkeld is maar zichzelf rustiger kan maken, heeft een uitstekende basis. Als ze dan ook leren benoemen wat hun emoties zijn,

hoe ze hun energie kunnen beheeren en technieken leren om ermee om te gaan, zijn ze goed op weg. Want in de klas reageer je anders op stress dan op de speelplaats of thuis in je veilige cocon. Ik heb wel het gevoel dat zowel ouders als de school daar vandaag mee bezig zijn. Mijn belangrijkste tip is: geef het goede voorbeeld. Kinderen leren door wat ze hun ouders zien doen. Je doet hun een groot plezier door zelf bewust bezig te zijn met de verschillende facetten van veerkracht."

**Hoe belangrijk is het dat je je kind ook laat falen?**

"Zeer belangrijk. Kinderen leren pas als ze zelf fouten kunnen maken. Uiteraard laat je je kind niet aan zijn lot over, je staat aan de zijlijn als begeleider. Maar als ouder moet je je kind leren nadenken, beslissingen nemen en zichzelf weer oppeppen als iets niet lukt. De basisbehoefte van elk kind is: graag gezien worden door zijn ouders. Daar schuilt ook een grote angst in. Kinderen zijn bang die liefde te verliezen als ze falen of met iets worstelen. Natuurlijk wil je het beste voor je kind, maar onvoorwaardelijke acceptatie is een cruciale factor, want dat geeft je kind eigenwaarde, en op zijn beurt weer veerkracht. Hoe je reageert op je kind is

belangrijk. In de psychologie spreken we van een groei mindset of een vaste mindset. Bij het eerste ga je ervan uit dat mensen kunnen groeien en veranderen, bij het tweede niet. Het is belangrijk om je kind een groei mindset aan te leren. Zo weet het dat falen of ongelukkig zijn niet erg is, want je kunt opnieuw proberen of problemen oplossen."

**Niet alleen een kind leert door te falen, dat doen we ons hele leven. Veerkracht kan groeien als je een crisis goed doorkomt, schrijf je. Maar klopt het *what doesn't kill you makes you stronger*-idee wel? Soms kan een crisis je breken, zelfs als je het overleeft. En sommige mensen leren nooit bij uit hun ervaringen.**

"Uiteraard zijn de omstandigheden belangrijk, doet het er toe wat je precies meemaakt, en hoe goed je basisniveau veerkracht is. Weet je, het gaat er niet om dat je na een zware crisis weer een blij leven gaat leiden, sommige dingen zijn echt heel moeilijk om te boven te komen. Maar misschien kun je zelfs uit miserie toch iets betekenisvol halen. Misschien kan het je nieuwe kansen bieden. Ik kan stellen dat ik zonder mijn burn-out niet zou zijn wie ik vandaag ben. In de crisis die we nu doormaken, waarbij al onze stresssystemen overbelast zijn, is het soms moeilijk om niet gefrustreerd te zijn over de vele dingen die we niet onder controle krijgen. Maar ik heb geleerd om mijn energie goed te doseren en me te focussen op wat ik wel heb, en kan zo mijn stress onder controle houden. Dus ook al zitten we midden in een crisis die veel van me vraagt, terwijl ik met jou praat geniet ik van de zon op mijn gezicht op deze mooie winterdag." ●

**Op [weekend.be/veerkracht](http://weekend.be/veerkracht) vind je enkele praktische tips uit het boek *Van stress naar veerkracht*.**

'Het gaat er niet om dat je na een zware crisis weer een blij leven gaat leiden, maar zelfs uit miserie kun je betekenisvol halen'