

hart & hoofd

Veerkracht is niet aangeboren (en waarom dat goed nieuws is)

PSYCHOLOGIE Soms denk je dat je niet meer kunt. Dat je na een paar tegenslagen niet meer overeind komt. En toch lukt het vaak wel. Dat is veerkracht. Het is iets wonderlijks, en tegelijk ook iets waar we wel degelijk grip op (kunnen) hebben.

De wind blaast al een tijdje recht in je gezicht. Eerst maakt die je extra alert. De lucht vult je longen en je blijft standvastig wandelen. Stilaan buigt je hoofd opdat de stofkorrels je zicht niet te veel verhin- deren. En dan wordt het toch wel zwaar. Nog een kilometer, je gaat op je hurken zitten om 'weer' uit te rusten. En niet meer recht te komen. Daar blijf je zitten. Misschien een paar minuten, misschien een uur of dagenlang. Maar – en dit is het wonderlijke – veel kans dat je uiteindelijk weer op je beide benen staat en verder loopt. Dat is wat men noemt veerkracht.

In kleine betjes boren we die elke dag aan. Wanneer je verlamd raakt door nieuwsberichten over de oorlogen, maar verder moet. Want zonder energie geen ac- tie. Als de leerschool omvalt en je omver- waalt moet stofzuigen voor de gasten arri- veren. Toch spreken sommige experts pas van veerkracht bij een grote klap of opeen- stapeling van problemen die je op de grond werpt.

Dat is wat journalist Lisanne van Sadel- hooft meemaakt. Enkele jaren geleden ver-loor en haar moeder. Er kwam een donkere sluier voor haar ogen, haar dagen waren gevuld met gemis, en toch kwam ze er- over. Ze zou zelfs een boek schrijven over die weerbaarheid. Maar net op dat mo- ment ging haar relatie stuk en voelde ze zich helemaal niet zo veerkrachtig. Met haar liefdesverdriet binnen handbereik ging ze praten met dertig ervaringsdes- kundigen en experts over veerkracht. Het deed haar beseffen dat het geen afgeleid concept is, schrijft ze in *We zullen door- gaan*. Al vertelt ze aan de telefoon ook dat die aspecten in bijna alle gesprekken te- rugkwamen: spiritualiteit, expressie en je sociale kring. "Spiritualiteit heeft onder- meer te maken met hoop: ergens in volen, licht zien aan het einde van de tunnel.

Expressie kan voor de ene dans zijn, voor de andere schrijven, wandelen in de na- tur of sporten. En sociale contacten zijn misschien wel het cruciaalst. Als ik alleen was gaan lopen, was het niet goed geko- men. Je kunt het niet alleen, je hebt men- sen nodig die je ondersteunen."

Geen eigenschap

Volgens Veerle Soyez, die onderzoek naar veerkracht doet aan de VUB, is het vooral belangrijk om dat te zien als een proces. Iemand is niet veerkrachtig, maar handelt veerkrachtig. "We spreken over veerkracht als een individu hulpbronnen, intern of uit de omgeving, kan aanboeren om het even- wicht na een tegenslag te herstellen," zegt ze. Dat proces bestaat uit verschillende

fases. "Nadat een tegenslag je uit je even- wicht heeft gebracht, schieten er automa- tisch enkele adaptatieprocessen in gang die helpen om daarmee om te gaan. Je zal bijvoorbeeld harder beginnen te werken of juist in bed blijven, je afsluiten, de situatie ontkenen ... maar meestal raakt je even- wicht daardoor niet of onvoldoende her- steld. Dit is het moment waarop je voelt dat je bijkomende actie moet onderne- men. Dat is een kwestie van trial-and-er- ror: je gaat verschillende copingstrategieën uitproberen. Daardoor zal je het even- wicht geleidelijk aan weer herstellen. Uiteindelijk functioneer je weer op hetzelf- de niveau als voor de tegenslag, of zelfs beter."

"Weet wat er werkt voor jou als je je slecht voelt: schrijven, naar muziek luisteren, praten met iemand? Door dat soort dingen te doen wanneer het goed gaat, zal de veer bij een tegenslag makkelijker terugveren"

Veerle Soyez
Onderzoeker (VUB)

Maar zoiets gaat niet altijd logisch van A naar B. Het herstellen van zo'n even- wicht kan traag verlopen, met horten en stoten. Pijn en verdriet duiken soms plots in alle hevigheid weer op, ook al ging het in een voorafgaande periode beter. "Het gaat erom dat je kunt aanvaarden dat het tijd kost," aldus Soyez.

Goede en slechte duwtjes

Volgens Van Sadelhooft eindigt dat proces nooit helemaal, maar moet je het bekijken als een reeks kantelpunten, met zoals in de natuur. Dat leerde ze van ecoloog Marten Scheffer: "Het is niet zo dat je meteen om- valt als je moeder ziek wordt. Alleen kleine duwtjes brengen je naar een kantel- punt: eerst de chemo, dan het ziektehuis ... tot dat je niet meer kunt. Daartegenover staan ook goede duwtjes in de rug: bij mij was dat lopen, waardoor ik me gezonder voelde, of afspreken met een collega die ook haar moeder verloren was, waardoor ik me met haar verbonden voelde. De kunst is om de positieve en negatieve duwtjes in evenwicht te houden."

Als veerkracht geen eigenschap is, hoe

komt het dan dat de ene persoon veer- krachtiger is dan de andere? "Bepaalde kenmerken die in verband staan met veer- kracht zijn wel aangeboren," legt Soyez uit. "Optimistisch in het leven staan, bijvoor- beeld." Verder heeft de context waarin je leeft een impact op hoe je klappen ver- werkt. "Een veer staat op een ondergrond. Als die stevig en stabiel is, kan de veer makkelijker terugveren dan wanneer die op zand staat. Waarmee ik wil zeggen: sommige mensen ervaren meer tegenslag omdat ze minder kansen hebben. Ze heb- ben ook minder mogelijkheden om men- tale vaardigheden te ontwikkelen. Net voor die mensen is het extra belangrijk dat ze kunnen terugvallen op anderen."

Wat je ook kunt doen, is de veer zelf sterker maken. De copingmechanismen kan je namelijk trainen. Liefst al prevent- tie. Soyez: "Weet wat voor jou werkt als je je slecht voelt: schrijven, naar muziek lu- steren, praten met een vertrouwensper- soon." En wie is dat dan? Door dat soort dingen te doen om momenten dat het goed gaat, zal de veer bij een tegenslag mind- er induiken en makkelijker terugveren."

Op de website van het Vlaams Instituut voor Gezond Leven somden Soyez en haar collega's drie belangrijke vaardigheden op. De eerste is emotie- en stressregulatie: grip krijgen op je emoties bij uitdagingen. Door bijvoorbeeld te focussen op de positieve aspecten van de situatie of je reactie aan te passen door diep uit te ademen. Nog een belangrijke eigenschap is kunnen omgaan met tegenslagen door je bijvoorbeeld af te vragen wat er precies fout liep, wanneer en waarom iets misging, en te focussen op wat je nu kunt doen om de situatie te ver- beteren.

Tot slot brengt flexibiliteit je een heel eind ver. Ook Jessy Van Dousselaere, veer- krachtcoach bij de Vlaamse overheid, heeft het erover. "Naast momenten van stilte en herstel, en een balans tussen energiege- vers en energieverbruik, raad ik mensen aan om na te gaan waar ze wel en geen invloed op hebben. Ik zie vaak dat mensen vechten tegen zaken waar ze niets aan kunnen ver-anderen. Samen zoeken we naar de dingen waar ze wel een impact op hebben." Als al de rest chaos is, kan het al een gevoel van controle geven om je huis op te ruimen of een nieuwe hobby te beginnen.

Veren om je heen

"Wat had je beter kunnen doen met de wijsheid van nu?", vraagt Van Sadelhooft in haar boek aan Boet Kwarten, een man die jarenlang depressief was. "Het delen", ant- woordt hij. "Ik had geen vooruitzicht,



maar als ik dat met iemand had gedeeld, had diegene me misschien wel perspectief kunnen bieden, zo van: 'nu is het klotte, maar wie weet straks niet meer.' Dat zou de situatie draaglijker hebben kunnen ma- ken. Maar als je je *fucked up* voelt, dan wil je het liefst alleen zijn en dat de hele wer-eld oprolt."

Voelen we ons slecht, dan hebben we soms de neiging om ons terug te trekken en het zelf op te lossen. Niet het beste idee.

"Ik zie vaak dat mensen vechten tegen zaken waar ze niets aan kunnen veranderen. Samen zoeken we naar de dingen waar ze wel een impact op hebben"

Jessy Van Dousselaere
Veerkrachtcoach



© Trui Chielens

"Het is nooit goed om veerkracht als iets individueels te beschouwen", benadrukt Soyez. "We weten dat een sociaal vangnet een kernelement is voor mentaal welbevinden." Bioboerin Corazon De Raeymaecker vertelde het onlangs nog in *De Standaard Magazine*: "Na ons tweede kind crashte ik. Door die crisis ben ik het ware gemeenschapsgevoel beginnen te voelen. Anderen zagen dat het niet goed ging en hielpen het werk mee dragen. Ze verzachtten mijn gedachten door te zeggen: de oogst is goed genoeg, de wortelen moeten niet perfect zijn. Er kwam rust."

Andere boomsoorten

Nu kun je je vaardigheden wel trainen en warme connecties opbouwen, toch valt nooit te voorspellen hoe veerkrachtig je op een bepaalde situatie zal reageren. Van Sadelhoff dacht met tegenslagen om te kunnen na het verlies van haar moeder, maar ook na haar relatiebreuk zat de emmer vol. "Ik wist wel wat mij kon helpen, maar in

de realiteit was dat moeilijk. Veerkracht komt niet vanzelf. Het is een spier die je moet blijven trainen."

Eens veerkrachtig is niet voor altijd veerkrachtig. Wel merkt Van Sadelhoff dat ze door de tegenslagen leert wat haar kan helpen: "Ik kan beter met mijn emoties omgaan, geniet veel intenser van het leven en heb meer begrip voor andermans verdriet. Het werkt ook relativiserend: zoals veel mensen die ik sprak, maak ik me oprecht niet meer druk over de regen." Net als de natuur herstellen we ons vaak niet in dezelfde vorm. Van Sadelhoff had het erover met ecoloog Marten Scheffer, die zei: "Wanneer een bos afbrandt, komt daar veel moois voor terug. Maar wel deels andere boomsoorten, omdat bijvoorbeeld de grond door de as is veranderd. En dan komen er ook weer andere vogels en zoogdieren." De wind is gekeerd, de stofwolken zijn opgetrokken, maar het uitzicht, dat is intussen wel veranderd.

Maya Toebat

de maand van Teddy Tops

Vuurwerk v

Dit is een ode aan de *crash fountains*, de grondbloei kraakstaaf, de *surprise* en de *sky memories*, de *color* Johnny Dangerous. Het westerse hemels kleurt. vuurwerk, de knallers e

Tegelijk is het een ode aan mijn jeugd die gillende kersers en de honderdduizend opwindende rookwolven in de lucht. Een ode aan de opsteken met hun sigaren (ken), aan het oude acht verder zijn, aan de zuiveren van boze geesten met zwavel.

Alleen zijn die boze geesten, gewoon musjes, roemesjes, spreuwen, maar ruwharige teckel. Die w Dan is hij in alle staten, snuit onder de bank als duurt twee weken de de niet uit.

Misschien moet ik een nieuwe ode schrijven.

Aan het dier dat in de is door het warme weer toch nog maar een nest bouwt, het dier dat in wterslaap wil, maar wacht voorst aan de grond, het dat ervoor zorgt dat het derlandse treinnetwerk platligt omdat het einde een fijne plek had gevonden voor zijn burcht.

Het wordt een ode aan en om ons heen beweegt rechts te kijken voor het gennet uit het hoofd kegen in plastic zakjes in blozen. Aan de modderke architecten nodig he

Evengoed kan ik een langer dan wij aan tuintermietenheuvels verbodische gewasbeschermtuinen beter bewonen d tot een thuis maken. Aan de vuurvliesjes die a



© belga

En natuurlijk wordt thuisom, zal doen alsoo gen wachten, terwijl de

Het is een ode aan de geesten, en die het jaar een hemel verlicht door

Teddy Tops is schrijver, s de VPRO op Radio 1. Ze is platform Mensen Zeggen ruwharige, bijtgrage teck