

Zes adviezen voor meer veerkracht

Anco van Moolenbroek

Ontegengesteld wordt er in deze tijd een groot beroep gedaan op onze veerkracht. Dat ondervinden we aan de lijve. “De rek is er uit”, zeggen we. Waarom lijkt de een veerkrachtiger dan de ander? Is veerkracht een rekbaar begrip? In dit artikel leg ik uit wat veerkracht is en geef ik zes praktische adviezen om jezelf veerkrachtig te houden.

Ieder mens heeft in zijn leven te maken met tegenslagen en teleurstellingen. Die beïnvloeden ons welbevinden. We zijn niet alleen op de wereld; de balans tussen geven en ontvangen slaat wel eens de verkeerde kant uit. Het leven zélf is lang niet altijd eerlijk. Dan ervaren we onrecht. Steeds weer moeten we aanpassen. En dat lukt de een beter dan de ander. Het vermogen om je succesvol aan te passen aan (chronische) stress, trauma en tegenslag, mislukking en frustratie, conflict en ongeluk noemen we veerkracht [1, 2, 3, 4]. Dat vermogen stelt een persoon, een groep of zelfs een gemeenschap in staat om de schadelijke gevolgen van tegenspoed te voorkomen, te minimaliseren of te overwinnen [5].

We onderscheiden drie soorten van veerkracht [6].

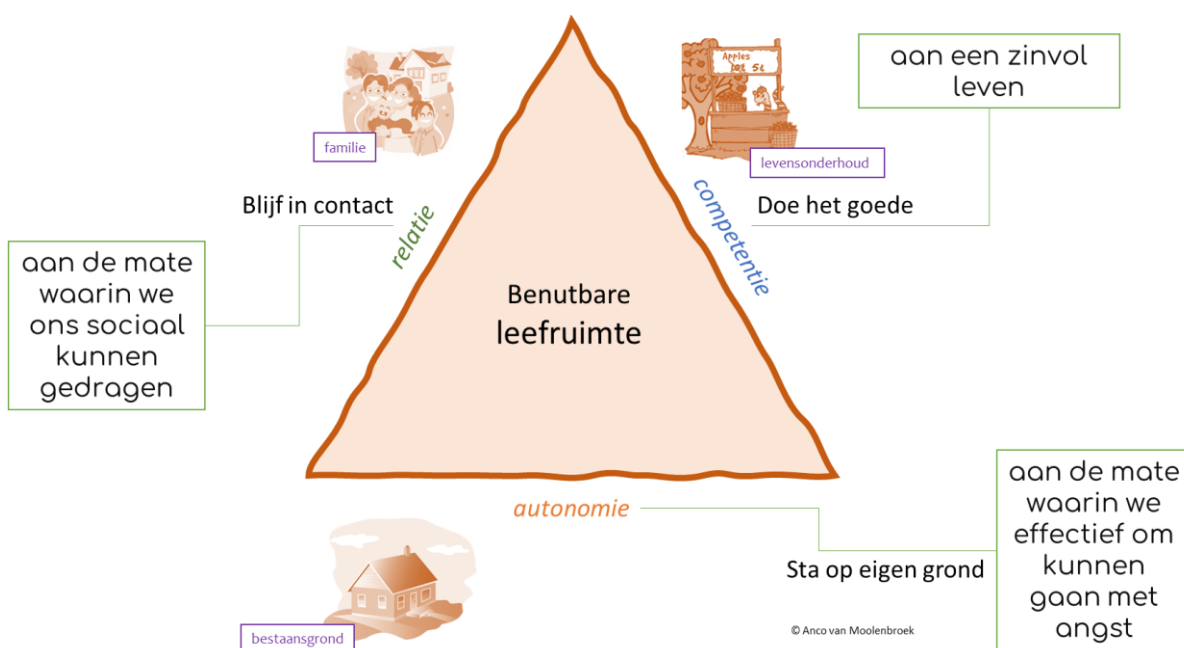
1. *Natuurlijke veerkracht*. Dat is de veerkracht waarmee we worden geboren. Het beschermt ons en zorgt ervoor dat we kunnen spelen, leren, en de wereld ontdekken.
2. *Adaptieve veerkracht* ontwikkelen we als we worden geconfronteerd met uitdagende omstandigheden in ons leven. Door schade en schande worden we wijs.
3. *Herstelde veerkracht* is aangeleerde veerkracht. Dat is weten hoe je in moeilijke omstandigheden veerkrachtig blijft. Als we ons brein leren weer gezond om te gaan met emoties, dan herstelt onze veerkracht.

Veerkracht blijkt samen te hangen met de werking van onze hersenen op het gebied van angstresponsiviteit, beloning en motivatie en adaptief sociaal gedrag [7, 8, 9, 10, 11]. Eenvoudiger gezegd, ontlenen we veerkracht aan:

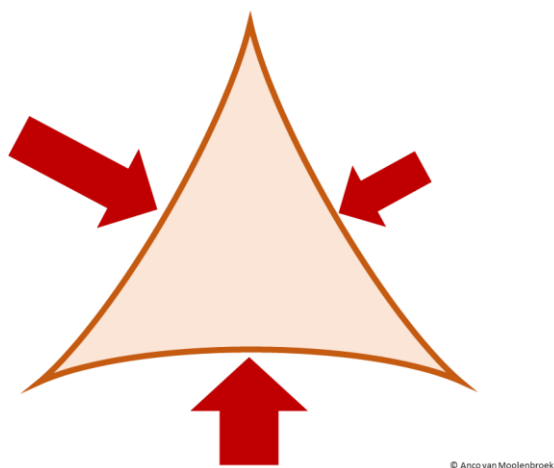
1. de mate waarin we om kunnen gaan met angst;
2. de mate waarin we een zinvol leven kunnen leiden;
3. de mate waarin we ons sociaal kunnen gedragen;

Deze drie factoren bepalen samen hoe veerkrachtig we zijn. Angst heeft vooral te maken met onze plek. Is er voor mij voldoende ruimte om te leven? Dat gaat over onze behoefte aan **autonomie**. Een zinvol leven heeft betrekking op de waarde van onze verdienste

voor de wereld. Dat is wat onze behoefte aan **competentie** vraagt. En sociaal gedrag beantwoordt aan onze behoefte aan **relatie**. Deze drie beïnvloeden dus direct ons welbevinden. Welbevinden is het gevoel van geluk, gezondheid en voorspoed dat we ervaren. Wanneer ervaren we dat het beste? Als we een eigen plek hebben, als we in ons eigen levensonderhoud kunnen voorzien, en als we deel uitmaken van een liefdevolle gemeenschap. Welbevinden is het gevolg van de ruimte die we hebben om te leven. Hoe optimaler onze leefruimte, hoe meer we ons wel-bevinden. Ik geef dat weer in onderstaande driehoek.



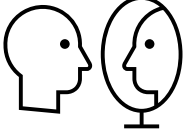


Veerkracht heb je nodig om de schokken uit de omgeving op te vangen. Die schokken zijn een aanslag op je behoefte aan autonomie, relatie en competentie, zoals weergegeven in de figuur hieronder. Je benutbare leefruimte neemt daardoor af.



Je veerkracht onderhouden en vergroten

Wat kun je doen om je veerkracht intact te houden of te verbeteren? Onderstaande adviezen kun je eenvoudig en elke dag kunt toepassen om je eigen veerkracht te onderhouden of te verbeteren. Veerkrachtig worden is niet alleen een kwestie van terugveren. Het is ook sterker en beter toegerust worden voor de volgende uitdaging.

| | |
|--|---|
| <p>Staan op eigen grond</p> <p><u>De grond van je bestaan</u></p> |  <p>1. Blijf in het hier en nu</p> <p>Angst gaat over wat zou kunnen gebeuren. Over de toekomst. En hoe onvoorspelbaarder, hoe meer angst. En de toekomst is per definitie onvoorspelbaar. Werk daarom met aandacht in het hier-en-nu. Aandacht is de verbinding tussen intentie en handelen. Alleen in het hier-en-nu kun je handelen en dus werken aan je eigen doelen. Neem tijdig rust, zodat je in het hier-en-nu kunt blijven. Wie zijn agenda te vol plant, hoort steeds het stemmetje in zijn hoofd: doorgaan, tempo. Je loop dan het risico dat de komende taak je huidige handeling overschaduwet. En dat geeft stress.</p> |
| <p>Doen wat goed is</p> <p><u>Being good by doing good</u></p> |  <p>2. Focus op je cirkel van invloed</p> <p>Waar ga je wél over? Je hebt invloed op je eigen gezondheid. Bewegen, voeding, contacten, slaap, structuur in de dag, je goede voornemens. Zinnvolle en overzichtelijke doelen maken dat je 'geaard' blijft. Jezelf voornemen om te werken aan drie tot vijf doelen per dag is meer dan genoeg. Die kun je tot een goed einde brengen. Dat geeft vervolgens een gevoel van voldoening en meesterschap. Dat maakt je blij. Laat het ook handelingen zijn die anderen blij maken. Dat kunnen ook de alledaagse dingen zijn die je tóch moet doen.</p> |
| |  <p>3. Begin de dag met intenties</p> <p>Het eerste uur is voor jezelf. Hoe je dat uur van de dag doorbrengt, bepaalt je dag. Vraag jezelf af: waar ben ik dankbaar voor? Wat zijn mijn doelen voor vandaag? En neem je voor om ten minste één goede daad te doen. <i>The one who benefits most from giving is the one who gives.</i></p> |

| | |
|---|--|
| |  <p>4. Vind betekenis</p> <p>Ook in een stressvolle situatie kun je een zinvolle betekenis vinden. Zo ontdekken we de waarde van thuiswerken en online overleggen. Dat wil niet zeggen dat we thuiswerken tot norm verheffen of normaal moeten gaan vinden. Betekenis vinden maakt wel dat we de tijd beter doorkomen en de stress van het alleen en opgesloten zitten, beter aankunnen. Het ontberen van het normaal, kan ons de waarde doen beseffen van die normale zaken. Gezondheid, vrijheid, blijheid. We kunnen de negatieve situatie niet fysiek overwinnen, wel mentaal. En dát heeft weer een positief effect op onze lichamelijke gezondheid.</p> |
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Blijf in contact met (anderen in) je omgeving</p> |  <p>5. Blijf in beweging</p> <p>Een gezonde geest huist in een gezond lichaam. Emoties zetten in beweging, en beweging helpt ons onze emoties te beheersen. Trainen zorgt dat endorfines in onze hersenen vrijkomen. Dat zorgt voor de verlichting van stress en maakt dat we ons meer wel-bevinden. En hoe meer we ons wel-bevinden, hoe beter we in contact kunnen blijven met anderen in onze omgeving.</p> |
| |  <p>6. Beheers je emoties</p> <p>Emoties brengen ons in beweging en leiden tot gedrag. Emoties geven aan of de situatie waarin we ons bewegen, veilig en voorspelbaar is of niet. Wie zijn emoties niet beheerst, reageert ‘over de top’. Het leren beheersen van emoties is het leren omgaan met een stressvolle situatie. En in heel veel situaties roept het gedrag van andere mensen bij ons emoties op. Een eenvoudige tip is om jezelf te bevragen of toe te spreken. “Wat ervaart Anco nu op dit moment? En wat zegt hem dat?”. “Ho Anco! Dit is niet de goede weg.” Spreken over jezelf in de derde persoon geeft afstand tussen jou en je situatie. Daardoor kun je beter nadenken. Dat vermindert irreële gedachten.</p> |

Contact

Dr. Anco van Moolenbroek is gedragsbioloog en werkt als interim bestuurder en adviseur sociale veiligheid en gedrag bij Melior Advies. Hij is gecertificeerd partner voor Management Drives. Wil je meer weten over drijfveren en gedrag, sociale veiligheid, teamcultuur, werkdruk of de vitaliteit van je organisatie? In het onderwijs of daarbuiten. Neem gerust contact op!



06 346 58 929



avanmoolenbroek@melioradvies.nl



<https://www.linkedin.com/in/moolenbroek/>

Literatuur

- [1] K. M. Conner and J. R. Davidson, "Development of a new resilience scale: the Conner-Davidson Scale (CD-RISC)," *Depress Anxiety*, vol. 18, no. 2, pp. 76-82, 2003.
- [2] H. Liu, C. Zhang, Y. Ji and L. Yang, "Biological and Psychological Perspectives of Resilience: Is It Possible to Improve Stress Resistance?," *Frontiers in human neuroscience*, vol. 12, p. art. 326, 2018.
- [3] S. M. Southwick, G. A. Bonanno, A. S. Masten, C. Panter-Brick and R. Yehuda, "Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives," *European Journal of Psychotraumatology*, vol. 5, no. 1, p. 25338, 2014.
- [4] A. S. Masten, "Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy," *Dev. Psychopathology*, vol. 23, pp. 493-506, 2011.
- [5] E. H. Grotberg, *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit.*, Den Haag: Bernard van Leer Foundation, 1995.
- [6] G. Joseph, "The Three Types of Resilience," Act Resilient Blog, 28 augustus 2012. [Online]. Available: http://act-resilient.org/Site/Blog/Entries/2012/8/28_The_Three_Types_of_Resilience.html. [Accessed 29 april 2021].
- [7] D. Charney, "Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: implications for successful adaptation to extreme stress.," *American Journal of Psychiatry*, no. 161 (2), pp. 195-216, 2004.
- [8] S. v. d. Werff, *The stressed brain - discovering the neural pathways to risk and resilience*, Leiden: Leiden University Medical Center, 2017.

- [9] M. Haglund, P. Nestadt, N. Cooper, S. M. Southwick and D. S. Charney, "Psychobiological mechanisms of resilience: Relevance to prevention and treatment of stress-related psychopathology," *Development and Psychopathology*, vol. 19, pp. 889-920, 2007.
- [10] S. M. M. B. J. Schaefer, C. M. van Reekum, R. C. Lapate, C. J. Norris, R. C. D. and R. J. Davidson, "Purpose in life predicts better emotional recovery from negative stimuli.," *PloS one*, vol. 8, no. 11, 2013.
- [11] E. E. Smith, *De kracht van betekenis*, 6 ed., Utrecht: Ten Have, 2019.
- [12] A. S. Masten, "Ordinary magic. Resilience processes in development," *American Psychologist*, vol. 56, no. 3, pp. 227-238, 2001.