

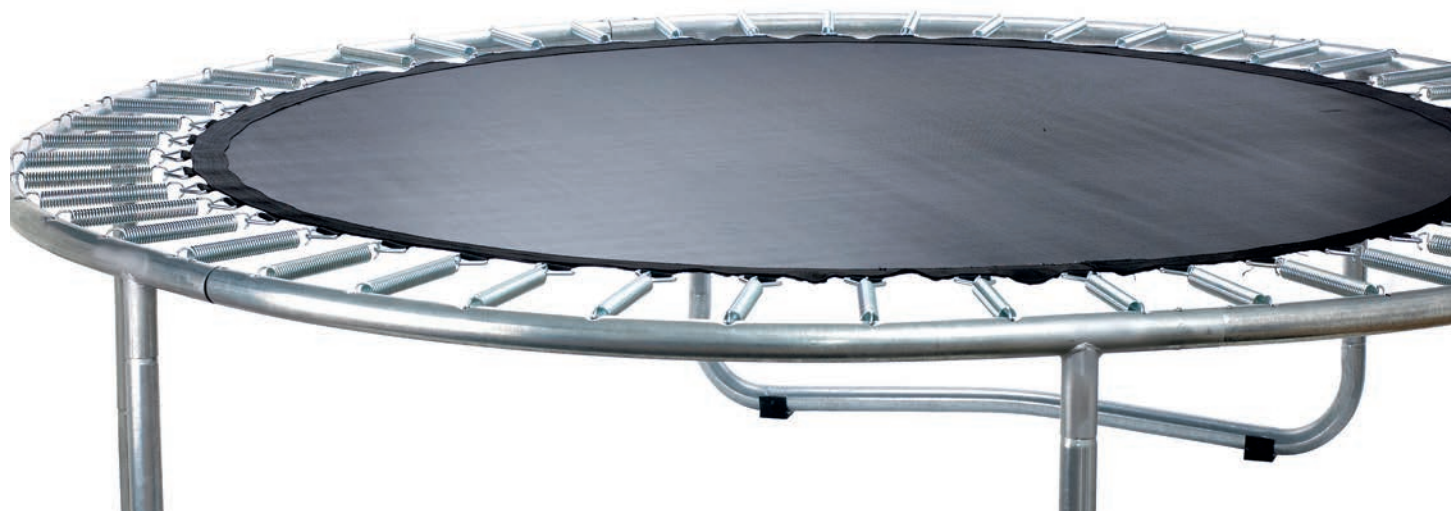


Zo kun je meer  
aan dan je denkt

# *Veer* kracht

Wie veerkrachtig is, gaat beter om met stress, herstelt sneller na tegenslag en heeft minder kans op een burn-out, depressie, angst en lichamelijke kwalen. Wat is het geheim?

Tekst Peggy van der Lee  
Foto's iStock



**A**ls Ida's 9-jarige kleinzoon Bas vanwege een spierziekte geopereerd moet worden aan zijn voet, ziet hij daar behoorlijk tegen op. "De beslissing voor een operatie heeft hij zelf moeten nemen", schrijft Ida op de website van het Levensverhalenlab van de Universiteit Twente. "Na afloop van het gesprek met de arts zei hij: 'Oma, het is bizar, ik wil niet geopereerd worden, maar ik heb geen keus, ik moet wel. Ik wil niet op mijn 10de in een rolstoel zitten.'" Bas praat over zijn angst voor de operatie met een vriend die als baby al onder het mes moest. Vastberaden drinkt hij daarna zijn limonade met oma: de operatie kan wat hem betreft zo snel mogelijk ingepland. "Iedereen moet weleens worden geopereerd, de een al vroeg, de ander later. Waarom zou ik er dan mee zitten? Ik heb besloten dat ik goed ga meewerken en wil zelf het narcosekapje op mijn gezicht zetten."

Wat Ida's kleinzoon in de aanloop naar zijn operatie in zichzelf heeft aangeboord, gaat hem nog zijn leven lang van pas komen: veerkracht. Veerkracht is het vermogen om je aan te passen aan stress en tegenslag, en daar vaak zelfs sterker uit te komen. "Het is niet dat veerkrachtige mensen niet terugschrikken voor pijn of géén last hebben van spanning", haast neuropsycholoog Michael Portzky zich te zeggen. "Ook zij hebben hun grens. Maar mensen die veerkrachtig zijn, accepteren makkelijker dat vervelende dingen bij het leven horen. Ze zijn optimistisch en hoopvol en zien dat na regen altijd weer zonneschijn komt."

**Hoe rekbaar bent u?**

Michael Portzky werkt bij het psychiatrisch ziekenhuis in Gent en ontwikkelde de 'Veerkrachtschaal Plus' om te meten hoe veerkrachtig we zijn – binnenkort promoveert hij op onderzoek naar dit onderwerp bij Vlamingen en Nederlanders. En hoe staat het met u? Lees de volgende stellingen en bepaal of u het er overwegend mee eens, of overwegend mee oneens bent.

***Doe de test***

1. Het is voor mij belangrijk om geïnteresseerd te blijven in dingen.
2. Gelukkig zijn in het leven is gewoon een kwestie van veel geluk gehad hebben; je kan daar immers zelf weinig aan bepalen of veranderen.
3. Ik blijf niet stilstaan bij voldongen feiten waar ik toch niks meer aan kan veranderen.
4. Ik ben soms jaloers op mensen die altijd hun problemen in hun eentje kunnen oplossen.
5. Ik denk dat ik eerder een vermijdend type ben wat het aanpakken van mijn problemen betreft, aangezien ik mijn problemen meestal probeer te negeren.
6. Ik heb genoeg zelfdiscipline om te doen wat gedaan moet worden.

**OVERWEGEND**

**EENS**      **ONEENS**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Stellingen 1, 3 en 6 laten een veerkrachtige houding zien: bent u het voornamelijk met deze uitspraken eens, dan geeft dat een voorzichtige indicatie van een gezonde veerkracht. Bent u het juist voornamelijk eens met de stellingen 2, 4 en 5, dan is dat een globale indicatie van een wat minder veerkrachtige houding. Op [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be) kunt u de volledige test invullen en krijgt u een persoonlijke uitslag. ▶

### Wat is het geheim?

Mensen die veerkrachtig zijn, gaan slagvaardig met problemen om. “Ze hebben, zoals we dat noemen, een goede copingstijl”, licht Portzky toe. “Als ze ontslagen worden, in een conflict belanden met familie of te horen krijgen dat hun bloeddruk te hoog is, stellen ze zich actief op: oké, het gaat niet goed met mijn gezondheid, maar als ik dat abonnement op de sportschool eens echt ga gebruiken en het zout laat staan, kan ik het tij misschien nog keren. Het is een meer rationele copingstijl, waarbij iemand probeert controle te krijgen over het probleem. Terwijl minder veerkrachtigen eerder een emotionele copingstijl hebben, waarbij ze niet zozeer het probleem proberen op te lossen, maar vooral gericht zijn op het omgaan met de emotionele gevolgen.” Die laatste stijl nodigt uit tot veel minder adequate oplossingen, zoals de kop in het zand steken of vluchten in drank, te veel werken of troosten. Veerkrachtigen nemen, kortom, het heft in eigen hand als er een hobbel genomen moet worden in het leven. Zoals Bas, die uiteindelijk inderdaad letterlijk eigenhandig het narcosekapje op zijn gezicht zette en vervolgens rustig uit de operatie kwam. Of zoals de succesvolle acteur Christopher Reeve (Superman in de gelijknamige films), die verlamd raakte vanaf zijn nek na een val van een paard en nooit meer kon lopen: acteren bleek ook in een rolstoel te kunnen en Reeve richtte een stichting op om onvermoeibaar het welzijn van gehandicapten te bevorderen en fondsen te werven voor onderzoek naar aandoeningen van het zenuwstelsel. Maar het échte geheim van veerkrachtigen is misschien wel dat ze ook weten waar hun controle ophoudt. Portzky: “Als relatie-therapie niet werkt of die reorganisatie er



‘Veerkrachtigen accepteren sneller vervelende dingen.’

onvermijdelijk voor zorgt dat ze op straat komen te staan, kunnen veerkrachtige mensen makkelijker accepteren dat sommige dingen nou eenmaal niet lukken. Ze hebben een groter (zelf)vertrouwen: ze weten heel goed wat ze wel kunnen én waar hun grenzen liggen, waar ze geen invloed op hebben.”

### Stressmomenten

Een goede veerkracht beschermt de gezondheid. Wie niet zo makkelijk terugveert, heeft meer stress en lijdt vaker aan angst, depressie en psychosomatische klachten. Portzky: “Wie flink laag scoort op veerkracht en dus weinig optimistisch is en slecht kan relativeren, heeft volgens een studie zelfs een grotere kans om, na de operatieve verwijdering van een tumor, opnieuw een tumor te ontwikkelen. Ik vind dat we te weinig kijken naar wat we onze hersenen aandoen in deze stressvolle tijd. Elke ochtend verbijten we ons in die slopende file, op het werk is er wéér een reorganisatiebijeenkomst, bij thuiskomst ligt er een boete in de bus omdat we ergens 32 kilometer per uur reden waar je



## Meer veerkracht

30 mocht, en als je pech hebt, zijn er ook nog spanningen in je relatie. Zit je dan eindelijk ontspannen een film te kijken, dan trilt die telefoon weer in de broekzak vanwege een mail van de baas. Continu wordt je veerkracht uitgedaagd.”

Met al die stressmomenten achter elkaar staan we de hele dag door steeds weer in de vecht-of-vluchtstand, legt Portzky uit. De spieren spannen zich aan, het bloed wordt dikker, onze blik vernauwt en we maken adrenaline en insuline aan: een prachtig bedacht mechanisme dat er in vroeger tijden op gericht was om met een bedreigende situatie te kunnen omgaan. Maar doordat dat gevoel van dreiging tegenwoordig zo aanhoudt, verliest het hormoon cortisol zijn van oorsprong herstellende functie. Bij aanhoudende stress komt er zoveel van dit hormoon vrij, dat de hersencellen verzadigd raken en het niet meer kunnen opnemen. “Die overvloed wordt ‘neurotoxisch’”, waarschuwt Portzky. “Hersencellen worden aangevallen, verbindingen tussen hersencellen raken beschadigd en de afgifte van andere hormonen wordt ermee uit balans gehaald, waardoor de kans op ontstekingen toeneemt. Geen wonder dus dat ontstekingsgerelateerde problemen zoals het chronischevermoeidheidssyndroom veel voorkomen bij mensen met veel stress. Net als suikerziekte en bloedklonters, en zelfs één bepaald type van alzheimer wordt steeds meer met dit stressproces in verband gebracht. Omdat de schade voornamelijk in het emotionele ▶

### LEER IETS NIEUWS

1

Neuropsycholoog Michael Portzky: “Een van de zaken die veerkracht het meest doet versterken, is het succesvol leren doorspartelen van problemen.” Werp die ‘problemen’ gewoon op voor uzelf om te oefenen. Leer een nieuwe taal, word voorzitter van de sportclub, maak die wereldreis. Portzky: “Een handig hulpmiddel hierbij is een probleem op te delen in kleinere problemen. Welke stappen zijn er nodig om die reis langs drie continenten te maken?”

### ZORG VOOR EEN BUFFER

2

Wandelen, schilderen, yoga, uit eten met vrienden of museumbezoek: alles wat ontspant en verrijkt, helpt veerkracht op te bouwen voor mindere tijden. “Het is vaak het eerste wat overbelaste mensen, zoals veel mantelzorgers, uit schuldgevoel of tijdgebrek laten vallen. Maar deze constructieve activiteiten uit wat ik ‘het palliatieve pallet’ noem, zijn juist het belangrijkste middel om zelf overeind te blijven.”

### WORD MINDFUL

3

Psychiater Susan Smalley en mindfulnesstrainer Diana Winston laten in het boek *In het moment* zien hoe mindfulness kan bijdragen aan veerkracht. Mindful zijn betekent met een open en nieuwsgierige geest aandacht besteden aan je ervaringen in het hier en nu – ook aan de lastige ervaringen.

Meer tips leest u op [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be)

‘Wie niet zo makkelijk terugveert, heeft meer stress.’



centrum van het brein te zien is, wordt dit proces ook steeds meer als verklaring gezien voor depressie.”

### Sterker worden

Wat Portzky ontdekte, is dat veerkracht voor een groot deel in je persoonlijkheid besloten ligt. Bas heeft het bijvoorbeeld niet van een vreemde: zijn oma Ida sloeg zich op een vergelijkbare manier door een galstenenoperatie heen. “Voor sommige mensen is het van nature veel makkelijker dan voor anderen om met moeilijke tijden om te gaan”, stelt Portzky. “Maar dat betekent niet dat je er niets aan kunt veranderen – hoewel het juist voor de meest kwetsbare groep, zoals hooggevoeligen en mensen met psychiatrische problemen, het hardste werken is.” Wie echt werk maakt van ontspanning, een gezonde omgang met emoties en een positieve levenshouding (zie kader op vorige pagina), kan zijn veerkracht aanzienlijk vergroten. Gezondheidswetenschapper Kelly McGonigal laat daarbij in haar nieuwe boek *Sterker met stress* zien dat het ook veel uitmaakt hoe je tegen stress en veerkracht aankijkt: wie alleen maar hoort hoe schadelijk stress is, heeft een veel grotere kans klachten te ontwikkelen dan wie uitgelegd krijgt hoe stress je ook kan helpen. Het brein is veranderlijk, zegt McGonigal, en veerkracht ook. Een berg onderzoek laat zien dat we de manier waarop we reageren op stress kunnen veranderen. De overtuiging dat je de capaciteit hebt om veerkrachtig te worden, helpt daarbij. Gelukkig doet ook ervaring haar werk: hoe ouder we worden, hoe veerkrachtiger, blijkt uit Portzky's onderzoek onder meer dan 4000 Nederlanders en Vlamingen. “Hoe meer levenshobbels genomen, hoe meer kans om te zien: het is vorige keer uiteindelijk gelukt, dus het zal nu ook wel lukken.” ■

*De namen Ida en Bas zijn om privacyredenen gefingeerd.*

## Sterker door tegenslag

*What doesn't kill you, makes you stronger* luidt een tegelwijsheid, en onderzoek toont aan dat mensen die geconfronteerd worden met ingrijpende gebeurtenissen, inderdaad nadien ook positieve veranderingen zien – naast de pijn en het ongemak die tegenslag met zich meebrengt. Posttraumatische groei wordt het ook wel genoemd: meer waardering voor het leven, warmere banden met vrienden of familie, veranderde prioriteiten en een verhoogd gevoel van persoonlijke kracht. Zo bleek bijvoorbeeld uit onderzoek onder mensen die lymfeklierkanker overleefden, dat 85 procent van hen veel scherper zag wat het leven waard is.

‘Hoe meer levenshobbels genomen, hoe veerkrachtiger.’

### MEER LEZEN?

Eind december verschijnt Michael Portzky's boek *Veerkracht bij Witsand* Uitgevers, €19,95. Kelly McGonigal's boek over stress en veerkracht heet *Sterker met stress* en is verschenen bij Uitgeverij Nieuwezijds, €19,95.

Ook beter leren ontspannen voor meer veerkracht?  
[www.plusonline.nl/mindfulness](http://www.plusonline.nl/mindfulness)