



---

## Van stress naar veerkracht

Van De Voorde S. Van stress naar veerkracht. Vind je weg in de mentale jungle. Gent: Uitgeverij Borgerhoff & Lamberg; 2021:255. ISBN 978-94-6393-354-4.

In een vlotte schrijfstijl geeft klinisch psychologe Séverine Van De Voorde ons tips, tools en tricks om onze weg te vinden doorheen de mentale jungle. Deze omvat ons brein en alles wat we aan ons hoofd hebben, maar ook onze context van een complexe, veeleisende maatschappij. Ze ontwikkelde een veerkrachtmodel, het 'Diabolomodel', voor de aanpak en preventie van stressgerelateerde klachten. Ook bundelt ze in dit boek de meest onderbouwde methodes en recente visies op stress en veerkracht. Verdere verdieping is mogelijk via suggesties naar interessante naslagwerken.

Het boek is nuttig voor elke arts en hulpverlener die contact heeft met personen met stressgerelateerde klachten. Niet alleen om zijn patiënten te ondersteunen, maar ook voor de toepassing in het eigen leven, gezien zelfzorg in de

medische sector vaak verwaarloosd wordt.

Het past ook in de recente trends van gezondheidskunde, preventieve geneeskunde en functionele gezondheidszorg. Door aanpassingen in de levensstijl kan men proactief ingrijpen op de mentale en fysieke gezondheid.

### Positieve en negatieve stress

De auteur vangt het boek aan met twee delen achtergrondkennis. Nadien volgen er drie meer praktische delen waarin ze haar veerkrachtmodel beschrijft.

Deel één beschrijft stress en wat het met ons lichaam doet. Kennis leidt namelijk tot inzicht. De verschillende stadia van stress worden toegelicht aan de hand van de stresslevel-



curve. Als we veerkrachtig zijn, kunnen we vlot wisselen in deze levels en blijven deze ook binnen de zone van normale activatie. We ervaren dan positieve stress.

Wanneer ons systeem echter uit evenwicht gaat, door een te groot aantal stressoren in combinatie met te weinig tijd voor herstel, dan wordt stress negatief. We worden chronisch overprikkeld en ontwikkelen psychische en lichamelijke klachten die kunnen uitmonden in chronische aandoeningen, bijvoorbeeld burn-out.

De basis van veerkracht is dat je weet hoe het stressmechanisme werkt, dat je de signalen die het geeft bij jezelf herkent en dat je weet hoe je daar efficiënt op kan ingrijpen.

### Diabolomodel versterkt veerkracht

Deel twee biedt de lezer kennis op vlak van veerkracht of weerbaarheid. Hoe groter ons aanpassingsvermogen, hoe beter we functioneren onder druk van de dagelijkse uitdagingen.

Het 'Diabolomodel' biedt een samenhangend overzicht van de belangrijkste methoden om veerkracht in al zijn aspecten te versterken.

Het model is opgebouwd uit zeven sleutels, die gegroepeerd zijn in drie thema's: zelfzorg (drie sleutels van levensstijlaanpassingen), zelfontplooiing (drie sleutels voor persoonlijke groei) en verbondenheid (is de zevende sleutel en verbindt de vorige thema's).

De driehoek van zelfzorg en deze van zelfontplooiing vormen de twee driehoeken, in spiegelbeeld ten opzichte van elkaar, in de beeldende figuur van de diablo. Waar de twee driehoeken elkaar centraal in de diablo raken, bevindt zich de zevende sleutel van verbondenheid.

Nadien volgen de drie boekdelen waarin ze deze zeven sleutels bespreekt, met ook handvatten en oefeningen om ze te ontwikkelen.

Deel drie omvat de driehoek van zelfzorg: lichamelijke gezondheid, energiebeheer en mindset of mentale gezondheid. De sleutel mindset legt de focus op overtuigingen die

ons vooruithelpen en op aandacht besteden aan wat goed gaat.

Deel vier betreft de driehoek van zelfontplooiing. Emotionele flexibiliteit is het herkennen en rekening houden met de eigen gevoelens en behoeften én vlot kunnen reguleren van zowel plezierige als onaangename emoties. Als tweede wordt communicatie besproken. Het is belangrijk om met respect voor onszelf en de ander aan te kunnen geven wat onze behoeften, grenzen en verwachtingen zijn. De derde sleutel is zelfrealisatie of het leven naar onze innerlijke waarden en ontplooiing van onze intrinsieke kwaliteiten.

Het laatste deel van het boek gaat over de verbondenheid met jezelf en met anderen. Deze zevende sleutel vormt de spil die de andere sleutels met elkaar verbindt. Mensen die van zichzelf houden en zich verbonden voelen met anderen, hebben een zinvoller bestaan. Ze kunnen beter omgaan met stressoren en veranderingen in het leven. Het leven draait om verbondenheid. Zonder verbinding is er immers weinig reden voor zelfzorg en zelfontplooiing.

### Omgaan met stressoren

Op welke manier we met stressoren omgaan, is altijd het resultaat van de wisselwerking tussen onze persoonlijke factoren en de omgeving waarin we ons bevinden. Aangezien we op externe factoren weinig invloed hebben, richt het 'Diabolomodel' zich hoofdzakelijk op het vergroten van zelfinzicht en het aanscherpen van de persoonlijke vaardigheden. Door het ontwikkelen van veerkracht kun je zelfs in moeilijke omstandigheden en in de aanwezigheid van blijvende lichamelijke of psychische klachten je welbevinden vergroten. Gelukkig zijn is tevreden zijn met je situatie, hoe die er ook uitziet.

'Van stress naar veerkracht' is een overzichtelijk, praktisch boek met concrete handvatten en technieken om overbelasting te voorkomen door meer veerkracht te ontwikkelen en zo jezelf te beschermen tegen klachten.

Anja Christens