



7x timmeren aan je veerkracht

Nu we een winter ingaan met meer onzekerheden dan verwacht, is je veerkracht versterken hét recept om de dagelijkse valkuilen het hoofd te bieden.

KARI VAN HOORICK

LIA (65) “IK WISSEL STILTEMOMENTEN AF MET ONTMOETINGEN”

De afwisseling van stiltemomenten en ontmoetingen met mensen houdt mij mentaal gezond. Wanneer de twee kastelen waar ik vrijwilligerswerk doe in winterslaap gaan, hou ik contact met mijn collega's. De energie in onze groep blijft daardoor nazinderen en we nemen zelf ook initiatieven om de sites levendig te houden. Tijdens de winter oefen ik mijn communicatievaardigheden met jongeren, studenten geneeskunde voor wie ik als ex-kankerpatiënt kom getuigen. En ik plan geregeld eens een luie dag in.

Zo omschrijft psychologe en auteur Séverine Van De Voorde veerkracht: “Het is de vlotheid waarmee je je aanpast aan de veranderingen waarmee je voortdurend wordt geconfronteerd. Elke verandering is een trigger, een stressprikkel als je wil, waardoor je lichaam in actie moet komen om het evenwicht te herstellen. Stress mag je niet zien als iets louter negatief. Je hebt een dosis stress nodig om je veerkracht op te bouwen. Belangrijk daarbij is evenwel dat er tussen de belastende momenten voldoende tijd is voor herstel. Je bent veerkrachtig wanneer je stresssysteem vlot kan afwisselen tussen het gas- en het rempedaal. Je hartslagvariabiliteit – de tijd die wordt gemeten tussen twee hartslagen – biedt een goede kijk op hoe veerkrachtig je bent. Hoe hoger die variatie, hoe vlotter je kan schakelen.” Deze zeven tips helpen je daarbij.

1

VERSTERK JE VEERKRACHT VIA LICHAAMELIJK STRESS- MANAGEMENT

“Je kan niet positief denken wanneer je fysiek overprikkeld bent. Dat krijg je jonagoldscheldpartijen en mondkorven, waarbij mensen hun emoties oplaaien. Om te begrijpen hoe dat werkt, is er de metafoer van de ruiter op het paard. Dat paard staat symbool voor je emotionele brein, dat op elke prikkel reageert. De ruiter verwijst

› naar je rationele denken – de prefrontale cortex van je brein – dat ervoor zorgt dat impulsen onder controle blijven. Maar om daarin te slagen moet de ruiters fit en uitgerust zijn. Dat kan je bereiken via lichamelijk stressmanagement, iets wat voor iedereen haalbaar is. De essentie is dat je de rem van je stresssysteem zelf moet activeren, aangezien dit bij mentale triggers niet meer automatisch gebeurt. We worden vandaag vooral geconfronteerd met mentale dreigingen, in plaats van fysieke zoals onze voorouders, waardoor we langdurig op een hoog stressniveau zitten.”

Je kan je rempedaal smeren en stresshormonen afvoeren door je parasym-



Psychologe en auteur Séverine Van De Voorde



GETTYIMAGES

FRANÇOISE (73) “IK KIJK TEGEN GEVAREN AAN MET HUMOR”

Afgelopen winter had ik een ijzersterke moraal. Ik wandel geregeld met vriendinnen, waardoor ik de schoonheid van de natuur meer ben gaan waarderen. Verder hou ik me bezig met muziek, lees ik veel en stop ik veel tijd in mijn contacten met vrienden die het moeilijk hebben. Ik waak er wel over om de stroom aan onheilstijdingen vanuit de media te beperken. Natuurlijk mis ik het fysieke contact met mijn kleinkinderen en mijn sociaal leven, maar ik heb altijd de gevaren die bij het leven horen aanvaard en probeer daar ook met de nodige humor en lichtheid mee om te gaan. Dat kunnen loslaten heb ik te danken aan mijn leeftijd. Ik focus vooral op mijn zegeningen.

patische zenuwstelsel te stimuleren. “Het belangrijkste instrument daarvoor is je ademhaling. Maak elke dag tijd vrij om tussendoor bewust te ademen. Voel je dat je overweldigd raakt, focus dan meteen op je buikademhaling om je rem te activeren. Door daar elke dag mee bezig te zijn, ken je je eigen stressniveau en ben je tegen heel veel bestand. Combineer dat met matig intensief bewegen, zoals wandelen.”

2

DRUK DE PAUZEKNOP IN

“Om je stressniveau op een normaal peil te houden, moet je gedurende de dag voldoende stresshormonen afvoeren. De techniek van de pauzeknop is een handige hulp. Laat één keer per uur een alarm afgaan of hang een briefje op, en doe dan gedurende vijf minuten enkele bewuste buikademhalingen, met vier tellen inademen en zes tellen uitademen. Schud daarna even al je spieren lekker los, span vervolgens al je spieren op, gevolgd door ontspanning, en sta even stil bij hoe je je op dat moment voelt. Heeft je lichaam iets nodig – eten, drinken, rust, zuurstof... –, zijn er spanningsklachten? Luister daar dan naar. Door de oefening geregeld te herhalen, zal je de signalen van je lichaam beter herkennen.”

3

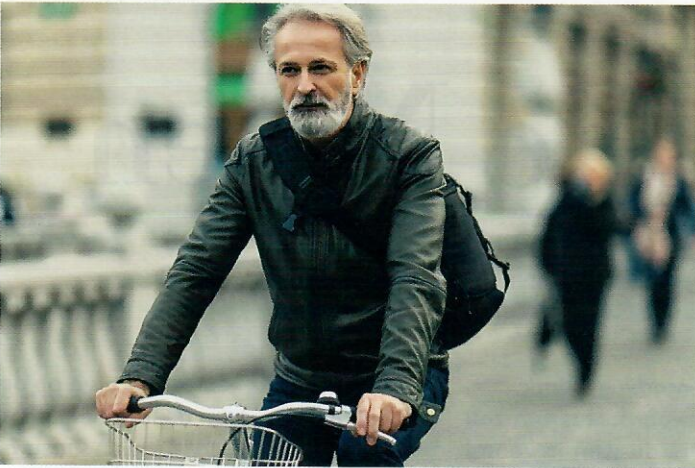
PLAN GEREGLD EEN PITSTOP IN

“Met deze oefening breng je je brein naar een toestand tussen waken en slapen via een ontspanningsoefening zoals buikademhaling. Doe je ogen dicht en laat je gedachten opkomen zonder er al te veel aandacht aan te besteden. Je bent als het ware wakend aan het dromen. Maak standaard elke dag één pitstop, bijvoorbeeld na de middag, gedurende tien tot 20 minuten. Tijdens drukke perioden kan je die vaker inplannen. Zoals de rallyrijders hun tank volgooien, zorg je hiermee voor recuperatie van je mentale energie. Nadien voel je je veel frisser. Naast een energieboost, doe je ook al aan prikkelverwerking, waardoor je 's nachts beter slaapt.”

4

REGEL JE ENERGIE

“Volgende stap is zorgen voor voldoende afwisseling tussen activiteiten die energie vreten en die welke energie geven. En doseren. Dat kan door alleen ja te zeggen op wat er voor jou toe doet. Een oefening die daarbij helpt, is je de vraag stellen wat je op je sterfbed vooral wil gedaan hebben. Wie tegen alles ja zegt, zegt nee tegen wat echt waardevol is, zoals tijd doorbrengen met je kinderen, ouders of vrienden.” Plan bewust rustmomenten in tussen energievretende en energiegevendende activiteiten, maar bijvoorbeeld ook na een drukke of emotionele week. Slim sandwiches noemt Séverine Van De Voorde



GETTYIMAGES

WERNER (55) “IK PROBEER BEWUST TE ONTSPANNEN”

Als verpleegkundige zijn de stress en de frustraties rondom mij alleen maar toegenomen. Ik wapen me daartegen door me bewust te ontspannen. Elke dag, weer of geen weer, fiets ik sinds de coronacrisis 20 km naar mijn werk. Dat is mijn uitblaasmoment, waarop alle fysieke en mentale spanningen van me afglijden, waarna ik weer energie heb om er tegenaan te gaan. Toen ik na een blessure tijdelijk met de wagen naar het werk moest, merkte ik meteen het verschil.

dat, zodat je lichaam tijd krijgt om te ontprikkelen. “Om dat te kunnen moet je natuurlijk weten wat je energiegevers zijn. Hou daarom een week een energiedagboek bij, waarbij je per activiteit noteert wat die met je doet. Ook koekeloertijd, momenten waarop je mijmert of niet bewust denkt, zijn heel waardevol omdat heel veel informatie pas dan verwerkt wordt.”

5

BOUW AAN EEN POSITIEVE MINDSET

“Een optimistische mindset wordt gekenmerkt door een positieve kijk, waardoor je beter met stressoren kan omgaan. We hebben allemaal enorm veel overtuigingen, vaak van thuis uit meegekregen, zoals ‘Ik mag geen fouten maken’ of ‘Zitten is lui zijn’. Besef dat je die overtuigingen hebt en stel jezelf de vraag of die vandaag in jouw situatie wel werken? Als kind kregen we mee dat we eerst moeten werken, en pas nadien mogen ontspannen. Zo’n overtuiging is vandaag onwerkbaar, als je weet dat velen immers nooit meer gedaan hebben met werken! Als je niet bewust een ‘speeltijd’ inplant, komt het er dus niet van. Overtuigingen die geen nut (meer) hebben, vervang je beter door overtuigingen die je vooruithelpen, zoals ‘Fouten maken moet’ of ‘Ik mag me ontspannen wanneer ik wil’. Om jezelf te herprogrammeren,



Meer lezen?
Van stress naar veerkracht – Séverine Van de Voorde – Borgerhoff & Lamberigts – 22,99 euro – isbn 9789463933544 – vanstressnaarveerkracht.be

moet je die positieve zinnen verschillende keren per dag herhalen, bijvoorbeeld tijdens een ontspanningsoefening.”

6

ZET IN OP VERBONDENHEID

Verbondenheid met jezelf en met anderen stimuleert je nervus vagus (zenuw), een belangrijk deel van je rem. Het geeft ook een gevoel van veiligheid en het zet het gelukshormoon oxytocine vrij, een krachtige ontstekingsremmer. Al van in de oertijd had eenzaamheid een negatieve invloed op de veerkracht en was het biologisch gezien levensbedreigend. Wie zich vandaag uitgesloten voelt, staat ook continu onder grote stress. Verbondenheid met anderen kan je op verschillende manieren verbeteren: door vrijwilligerswerk, door actief te zijn in een vereniging, door energie te stoppen in wie je dierbaar is, je vrienden enz. Ook prosociaal gedrag is nuttig. Dat zijn onbaatzuchtige dingen die je voor anderen doet, zoals een oprecht compliment geven, je burens helpen met een kleine klus. Ook medevreugde of blij zijn om het succes van een ander, is zo’n krachtig instrument van verbinding.

7

BOOST JE GEZONDHEID EN IMMUNITEIT

Als je stresssysteem langdurig overbelast is en je veerkracht op een laag pitje staat, heeft dat een grote invloed op je immuunsysteem. Je hoeveelheid stresshormoon cortisol wordt dan toxisch en haalt andere systemen onderuit zoals je hormonenhuishouding en je afweer. Als je lichaam gelooft dat het in een zeer bedreigende situatie verkeert, wordt je immuunsysteem immers op pauze gezet. Daardoor nemen je witte bloedcellen af, waardoor je vatbaarder wordt voor virussen en bacteriën, en genezingsprocessen trager verlopen. In een later stadium krijg je in je lichaam voortdurend lichte ontstekingsreacties, waardoor chronische aandoeningen en auto-immuunziekten meer gaan opflakkeren. >