

©GettyImages

MENTALE WEERBAARHEID KUN JE TRAINEN

# NEEM HET ROER OVER JE LEVEN ZELF IN HANDEN

In woelig water is het hoofdzaak om het roer stevig in handen te houden. Zo vragen ook verwarrende tijden om de koers van ons eigen leven te behouden en weerbaar te blijven. Dat lukt de een al beter dan de ander, en de ene dag al beter dan de andere. Maar het goeie nieuws is: mentale weerbaarheid kun je trainen.

TEKST **NANCY BOERJAN**

Mentale weerbaarheid of mentale lenigheid is het vermogen om om te gaan met tegenslagen, gebeurtenissen en situaties die we niet prettig vinden of niet verwacht hadden. Zodat we met hernieuwde energie verder kunnen in het leven, voortaan zelfs krachtiger in onze schoenen staan door wat we leerden uit wat fout ging. Maar precies die weerbaarheid werd de voorbije tijd flink op de proef gesteld. Niet één dag of een week, maar maandenlang intussen. En dat eist een volgehouden weerbaarheid die niet vanzelfsprekend is.

Bovendien grijpt de crisis in op alle domeinen van ons leven: werk, gezin, gezondheid... staan onder druk en vragen constant bijsturing in het organiseren ervan. De verwachtingen die we tot nu toe als vanzelfsprekend ervaarden en waar we elk jaar opnieuw naar uitkeken - verjaardagsfeestjes, Kerstmis... - vallen plots weg. Precies die verwachtingspatronen, gekoppeld aan waarden en gevoelens, die een houvast bieden, moeten we nu missen.

## OVEREIND BLIJVEN IN EEN TSUNAMI

Het zijn moeilijke tijden. Of is er meer aan de hand? Zou het kunnen dat onze welvarende maatschappij ons eerder al minder weerbaar heeft gemaakt? "Integendeel", countert Liesbet Heyselberghs. "Wat we vandaag meemaken, stelt ons voor een enorme uitdaging. Als we vroeger af en toe een golf moesten trotseren in ons leven, dan is er nu een tsunami over ons

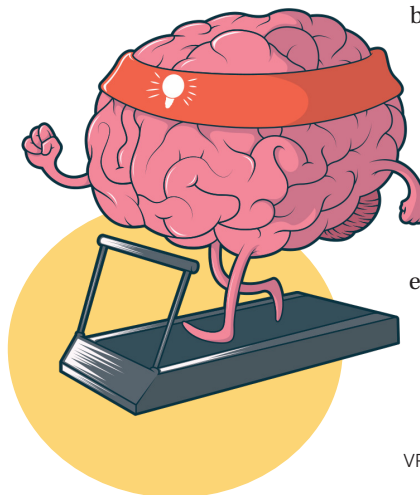
**“Stimuleer jezelf door een klein doel voorop te stellen, iets waar je nu mee aan de slag kan”**

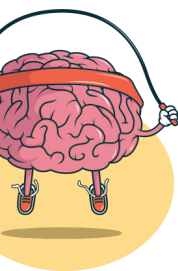
heen gekomen. Op een golf kunnen we best nog meesurfen, maar in een tsunami vraagt het heel wat moed en wilskracht om op een surfplank te blijven staan.” Dat we steeds sneller leven, doet daar bovendien geen goed aan. We hebben de voorbije jaren onze verwachtingen aangepast aan een steeds sneller evoluerende maatschappij. “Als ik een collega vandaag een Whatsapp’je stuur, verwacht ik daar vrij snel een antwoord op. In elk geval veel sneller dan ik vroeger een antwoord verwachtte op een brief of mail”, verduidelijkt Liesbet. Vandaag moeten we onze verwachtingen weer bijstellen. Er komt opnieuw ruimte vrij waarin we meer geconfronteerd worden met onszelf en waar we mee bezig zijn.

We zijn bij dat alles op onszelf aangewezen. Het contact met de buitenwereld is herleid tot het minimum. “De hedendaagse technologie laat gelukkig toe dat er op dat vlak veel alternatieve mogelijkheden zijn. Maar het is duidelijk dat het gemis van fysiek contact, een knuffel, zwaar weegt. Het is belangrijk dat mensen nu goed voor zichzelf zorgen, maar net die *zelfzorg* hebben velen in de rush van het bestaan een beetje verleerd.”

## WANNEER GAAT HET FOUT?

Net zoals mensen fysiek meer of minder sterk zijn, zijn ze dat ook als het op mentale weerbaarheid aankomt. Daarop hebben factoren als onder meer de omstandigheden waarin iemand opgroeide en persoonlijkheidskenmerken een invloed. “Maar in deze context speelt vooral mee dat hoe harder iemand vasthoudt aan een vast beeld of een bepaalde verwachting, hoe moeilijker het is om dat beeld of die verwachting bij te stellen”, aldus Liesbet.





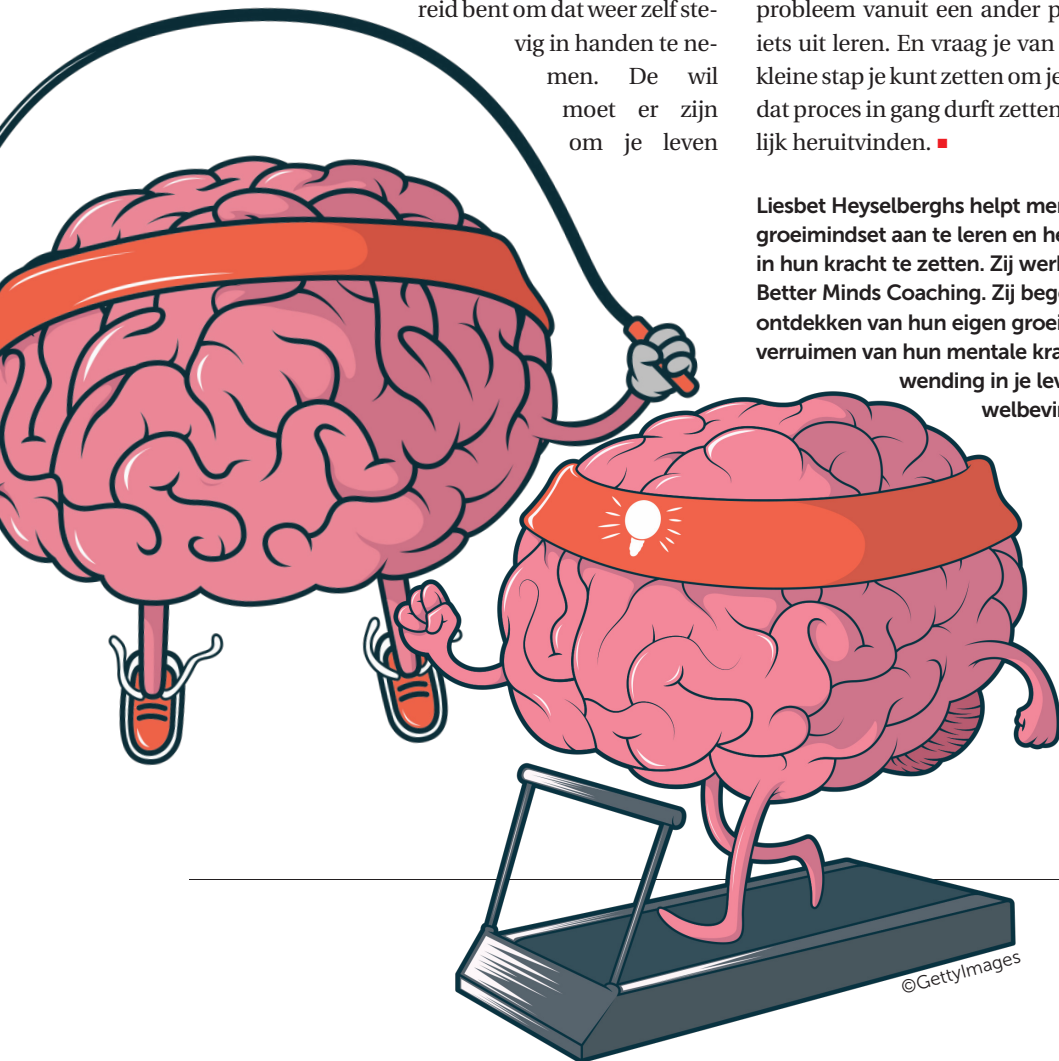
## PSYCHO

“We moeten dus waakzaam zijn om mensen in onze omgeving, die rigide vasthouden aan een sterke overtuiging of irrealistische gedachten - en op die manier ook dikwijls hun angsten voeden -, op te vangen.” Want net die houding wijst op een minder grote weerbaarheid. Net als het weglachen van de ernst van de situatie, of overdreven perfectionisme. Wie uitgerekend nu de lat nóg wat hoger wil leggen, dreigt dit niet vol te houden. “Tenslotte zorgt ook een gebrek aan zelfvertrouwen ervoor dat iemand minder weerbaar is, of het stevast buiten jezelf leggen van de schuld voor een probleem. Corona is dan bijvoorbeeld ‘de schuld van de overheid’.”

### WAT IK WIL EN WAT IK KAN

Allemaal signalen die aangeven dat iemand er onderdoor dreigt te gaan en die we kunnen opvangen, bij onszelf of bij anderen. En waar we iets aan kunnen verhelpen: “Ook mentale lenigheid kunnen we gelukkig trainen. Alles begint bij de persoon zelf: het start bij het erkennen dat je ervaart zelf niet meer aan het stuur van je eigen leven te staan en bereid bent om dat weer zelf stevig in handen te nemen. De wil moet er zijn om je leven

om je leven



niet langer te laten bepalen door wat rondom je gebeurt, maar het zelf te bepalen. Neem bewust de tijd en ruimte om uit te zoeken wat jouw behoeftes én tekorten zijn en waar jij impact op hebt, en ga daarmee aan de slag.”

Focus je op het halfvolle glas: “Stimuleer jezelf door een klein doel voorop te stellen, iets waar jij nu in deze woelige tijd mee aan de slag kan, en jezelf te belonen als dat doel bereikt is. Dat hoeven geen grote doelen of beloningen te zijn, maar het feit dat je het bereikt, zorgt voor een goed gevoel. En voor een vernieuwd geloof in wat je wél kan verwezenlijken.”

En als het dan toch fout loopt, zijn de daarbij horende gevoelens als boosheid en kwaadheid terecht. Laat die gevoelens toe. En vraag je vervolgens af wat je ermee gaat aanvangen. Buig je opnieuw over wat je graag wil blijven doen en hoe je dat kunt ombuigen tot iets wat lucratief is.

Niet bij de pakken blijven zitten, is de boodschap. “Praat erover met anderen of zoek hulp”, geeft Liesbet nog als laatste raad mee. Een ander bekijkt jouw probleem vanuit een ander perspectief, daar kun je iets uit leren. En vraag je van daaruit af welke eerste kleine stap je kunt zetten om je leven bij te sturen. Wie dat proces in gang durft zetten, kan zichzelf wel degelijk heruitvinden. ■

**Liesbet Heyselberghs helpt mensen om een groeimindset aan te leren en hen op die manier weer in hun kracht te zetten. Zij werkt als coach samen met Better Minds Coaching. Zij begeleiden mensen in het ontdekken van hun eigen groeipotentieel en het verruimen van hun mentale kracht voor een nieuwe wending in je leven met een groter welbevinden en succes.**

### EXTRA TIPS OM JE MENTALE WEERSTAND TE BOOSTEN

Een paar tips uit het populaire boek *De 13 geboden, dertien dingen die mentaal sterke mensen niet doen* van Amy Morin :

- ▶ Verdoe je tijd niet aan zelfmedelijden, ook al ga je door een moeilijke periode. Het leidt tot nog meer negatieve emoties, en staat het omgaan met rouw, verdriet en andere gevoelens in de weg.
- ▶ Het idee dat een ander beter is dan jij en groter daden stelt, is nooit goed. Aanvaard wie je bent met jouw sterktes en jouw werkpunten.
- ▶ Mensen streven naar stabiliteit en vaste patronen. Verandering kan positief zijn en geeft ook groeikansen, het vraagt een zoektocht naar een nieuw evenwicht.
- ▶ Hou je niet bezig met wat je niet in de hand hebt. Richt je op de dingen die je wel zekerheid geven en accepteer dat dat nu eenmaal niet voor alles opgaat.
- ▶ Als je direct resultaat verwacht, kan je alleen maar onderuitgaan. Stel realistische doelen en wees geduldig; succes komt nooit van de ene dag op de andere.