
Veerkracht en welbevinden – welke invloed hebben we?

Wat is veerkracht eigenlijk? Veerkracht is het vermogen om jezelf in voor- en tegenspoed tot welbevinden te kunnen brengen, of anders gezegd, om in balans te kunnen blijven in voor- en tegenspoed. En dat vermogen bestaat uit vaardigheden, eigenschappen en strategieën. Welbevinden is heel breed; het gaat om hoe je je fysiek, mentaal, emotioneel en ook sociaal gezien voelt. Uiteindelijk wordt de staat van welbevinden gekenmerkt door een fysiek-emotioneel gevoel van ontspanning en tevredenheid of blijdschap.

Maar: welke invloed hebben we nu eigenlijk op ons welbevinden? Is dat nou helemaal 'maakbaar' of is dat totaal niet maakbaar? (En het woord 'maakbaar' zelf is voor sommige mensen al een jeukterm maar betekent eigenlijk: hebben we daar invloed op of niet?).

Het antwoord is: ja, we hebben daar wel een bepaalde invloed op.
Hebben we daar 100% invloed op?
Nee.

Er zijn drie gebieden die een rol spelen bij ons welbevinden, of ons geluksniveau: dat is ten eerste onze genetische aanleg, onze biologie. Ten tweede zijn dat de omstandigheden waar we nu in leven en persoonlijke kenmerken zoals leeftijd, inkomen, opleidingsniveau, of je een relatie hebt of niet, maar ook hoe je bent opgegroeid en wat je in je leven hebt meegemaakt, dus je eerdere omstandigheden. En als derde hebben we nog wat wij zélf vervolgens met die omstandigheden en gebeurtenissen doen, ook wel 'maakbaarheid' genoemd.

Je kunt niet altijd iets doen aan wat er allemaal op je afkomt in het leven, maar wél hoe je daarmee omgaat. Vanuit de mindfulness zeggen ze wel eens: 'de golven kun je niet stoppen, maar je kunt wél leren surfen'.





Nu is het ook zo dat die drie gebieden voortdurend op elkaar inspelen: zo kan je genetische aanleg bepalen of je wat meer optimistisch of pessimistisch in het leven staat, of dat je aanleg hebt voor depressie. En optimisme is juist weer een belangrijk deel van de invloed die we zelf hebben. Maar...een genetische aanleg komt niet altijd tot uiting. Als kinderen aanleg hebben voor depressie maar opgroeien in warme, veilige gezinnen komt die depressie niet of minder tot uiting. Dus je genen staan altijd in interactie met je omstandigheden.

Aan de andere kant hebben de omstandigheden ook weer invloed op onze biologie: als je als kind langdurige stress hebt ervaren kan het zijn dat jouw brein stressgevoeliger wordt. En in jouw jeugd vorm je patronen die ook later nog bepalend kunnen zijn voor hoe jij denkt en doet. Kortom, niet alles is maakbaar, maar we zijn ook niet veroordeeld tot onze genen. Wat er ook gebeurt in het leven, wij kiezen hoe we er mee omgaan. Soms zit die 'maakbaarheid' in het accepteren dat iets is zoals het is en de pijnlijke emoties de ruimte geven. Ook is daar geen 'quick fix' voor; oude pijn helen kost tijd, moeite en aandacht. Maar het kan wel degelijk. En werken aan veerkracht is gelukkig boeiend en leuk.

Deze drie gebieden van geluk en onze daaruit voortvloeiende invloed worden misschien wel mooi samengevat in dit oude, bekende gedichtje:

Geef mij de moed om te veranderen
wat ik kan veranderen.

Geef mij de kracht om te accepteren
wat ik niet kan veranderen.

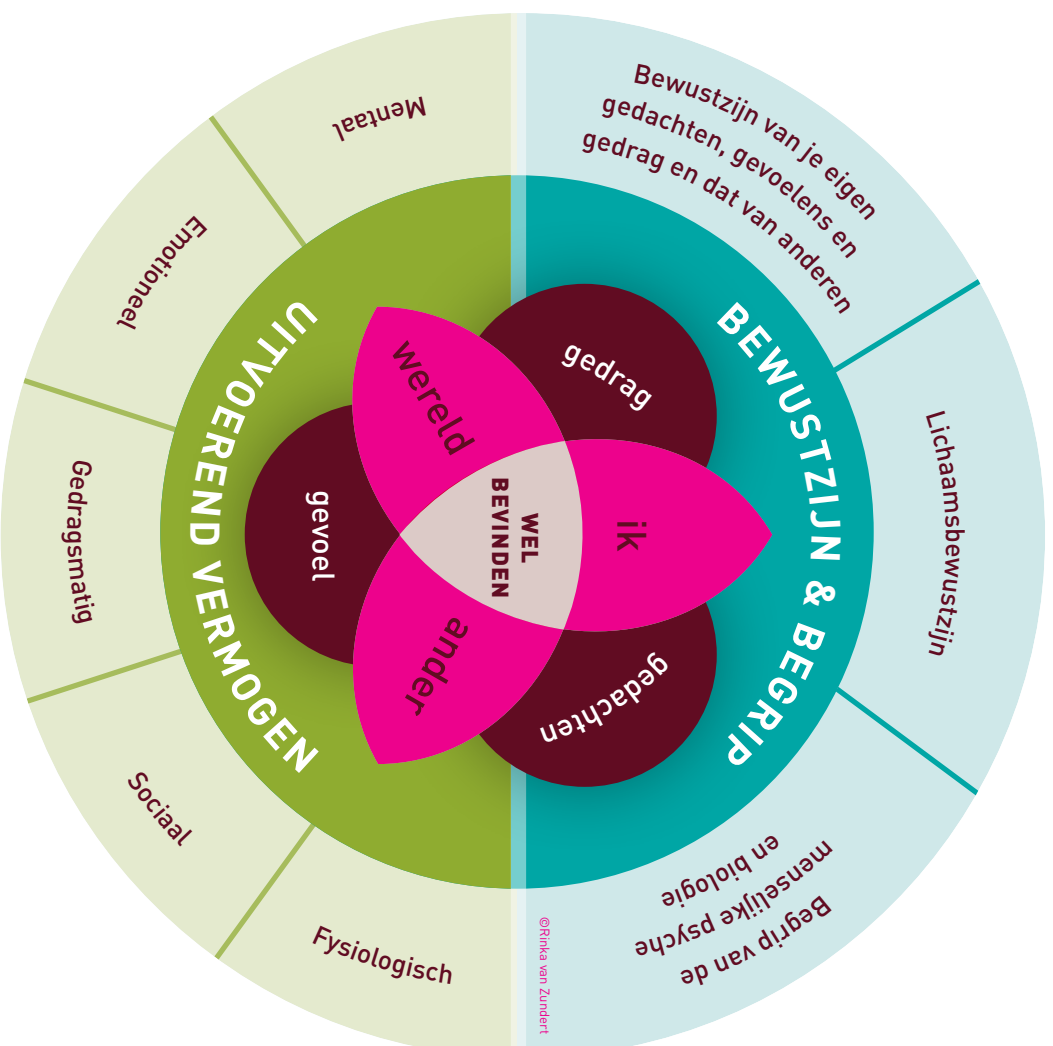
Geef mij de wijsheid om het verschil
tussen beiden te zien.

Het goede nieuws is dat er heel veel vaardigheden, eigenschappen en strategieën zijn die binnen onze invloedssfeer liggen – en dat is nou precies waar je binnen het Leer- & Veerkracht traject mee aan de slag gaat!

Overkoepelend model van welbevinden

Om te weten welke factoren allemaal leiden tot welbevinden en om daar vervolgens gericht aan te kunnen werken kan het prettig zijn om een model als houvast en als richtlijn te hebben. Als oprichter van Leer- & Veerkracht met een achtergrond in wetenschappelijk onderzoek heb ik een overkoepelend model ontwikkeld dat al deze elementen samenbrengt en een kader schept voor interventies en methoden om aan deze elementen te werken. Het is mijn bedoeling dat dit model zowel een theoretische als praktische waarde heeft voor mensen die aan welbevinden van henzelf of anderen willen werken. Het model vormt de theoretische en wetenschappelijke onderlegger van het hele Leer- & Veerkracht traject en zal ik om die reden hieronder kort toelichten.

Mijn doel was dus om een overkoepelend model te schetsen dat een overzicht geeft van wat we als mens kunnen doen om ons mentaal-emotioneel 'goed te voelen', om ons blij en tevreden te voelen (zie de afbeelding op de volgende bladzijde). Om dit doel te bereiken begon ik met de vraag waar onze menselijke beleving in de kern eigenlijk uit bestaat. Mijn conclusie was dat die beleving bestaat uit gedachten, gevoelens, gedrag en zintuiglijke waarneming, plus het je bewust zijn van die vier componenten. Met gevoelens bedoel ik zowel het lichamelijk als geestelijk ervaren van emoties. Met gedrag bedoel ik hoe we reageren op dingen, hoe we handelen en de keuzes die we maken. Gedachten, gevoelens en gedrag hangen overigens sterk met elkaar samen; veel theorieën en therapieën zijn gebaseerd op het gegeven dat onze gedachten, vaak onbewust, onze gevoelens en gedrag bepalen, vandaar dat ze ook in die volgorde in het model zijn opgenomen. Daarnaast is er iets in ons dat onze gedachten, gevoelens, gedrag en zintuiglijke ervaringen waarneemt, hier 'bewust-



MENTAAL (MIND/GEEST)

Optimistische gedachten cultiveren
 Pessimistische gedachten onderzoeken
 Dankbaarheid
 Betekenisgeving/zingeving
 Beslissingsvaardigheden
 Zelfcompassie

EMOTIONEEL

Emotionele geletterdheid
 Emotionele differentiatie
 Prettige emoties genereren
 'Moelijke' emoties erkennen, uiten, accepteren

GEDRAGSMATIG

Doelen stellen
 Flow creëren
 Kwaliteiten herkennen en inzetten
 Zelfregulatie ontwikkelen

SOCIAAL

Empathie
 Compassie
 Vriendelijkheid beoefenen
 Vergeving
 Communicatieve vaardigheden
 Steun vragen en geven

FYSIOLOGISCH

Bewegen & sport
 Voeding
 Slaap
 Balans sympathische & parasympathische zenuwstelsel



zijn' genoemd. Het vormt de achtergrond waartegen al onze ervaringen zich afspelen.

Deze gedachten, gevoelens en gedragingen staan altijd in relatie tot een van de drie volgende subjecten: jezelf, de ander, of de wereld. Met 'de ander' bedoel ik andere mensen waarmee we in direct contact staan, dit betreft zowel individuen als groepen van mensen. Onder 'de wereld' valt eigenlijk alles wat zich buiten mij en de mensen met wie ik in direct contact sta afspeelt. Denk bijvoorbeeld aan de politiek, oorlog, religie, de economie, het weer, het milieu, trends en culturele gebruiken, maar ook bepaalde groepen van mensen of mensen waar we niet direct mee in contact staan.

Deze versimpeling van onze totale menselijke beleving en van de subjecten die daarin een rol spelen vormen de kern van het model: mijn beleving als mens bestaat uit mijn gedachten, gevoelens en gedrag ten aanzien van mezelf, de ander en de wereld. Hoe ik denk, hoe ik me voel en hoe ik me gedraag staat altijd in directe verbinding met mijn welbevinden, wat dus het hart vormt van het model.

Wetende dat die factoren van belang zijn voor mijn welbevinden rijst nu de vraag hoe ik mijn gedachten, gevoelens en gedrag (ten opzichte van mezelf, de ander en de wereld) zo kan beïnvloeden dat ze in dienst staan van mijn welbevinden. Wat heb ik daarvoor nodig?

Bewustzijn en begrip

De basis van wat je ervoor nodig hebt vormt de eerste buitenring van het model, bovenaan: bewustzijn van je gedachten, gevoelens en gedrag. Voordat je überhaupt iets kunt veranderen in jezelf moet je je er eerst bewust van zijn. Dus welke gedachten heb ik eigenlijk allemaal? Welke emoties en gevoelens ervaar ik? Hoe gedraag ik me in verschillende situaties en waarom? Hoe ga ik om met de dingen die gebeuren? Lichaamsbewustzijn is daarnaast ook belangrijk omdat onze emoties vaak voelbaar zijn in ons lijf en het dus bijdraagt aan het herkennen van je emoties. Lichaamsbewustzijn is ook essentieel om goed te kunnen aanvoelen wat ons lichaam nodig heeft, of dat nu rust, voeding of beweging is.

Een minder noodzakelijke maar evengoed wel belangrijke voorwaarde voor het bevorderen van welbevinden is te begrijpen hoe mensen in elkaar zitten, om kennis en begrip te hebben van hoe onze psyche en onze biologie werken ('begrip van de menselijke psyche en biologie'). Dit leidt tot meer compassie voor jezelf en anderen, maar ook tot meer inzicht in hoe je ervoor kunt zorgen dat je je goed voelt.

Dit bewustzijn en begrip openen vervolgens de deur naar keuzevrijheid; zonder bewustwording denk, voel en handel ik vanuit onbewuste en automatische patronen en kan ik niet kiezen voor bewuste beïnvloeding ervan.

Maar die keuzevrijheid is niet compleet zonder kennis en begrip te hebben van wat ik precies kan *doen* om mijn gedachten, gevoel en gedrag zo te sturen dat ik me prettig voel – en dat betreft het deel uitvoerend vermogen.

Uitvoerend vermogen

Het uitvoerend vermogen bestaat uit de manieren waarop we ons gedrag kiezen en om kunnen gaan met onze gedachten en gevoelens op zodanige wijze dat het ons welbevinden bevordert. Dit uitvoerend vermogen kun je pas gaan aanspreken wanneer je weet hebt van de vaardigheden, eigenschappen en strategieën die er onder vallen en ze je eigen maakt.

Deze ring van uitvoerend vermogen heb ik opgedeeld in de vlakken mentaal, emotioneel, gedragsmatig (dus aansluitend op de gedachten, gevoelens en gedrag in de binnenste ring), sociaal en fysiologisch. Deze gebieden gaan dus over de vaardigheden, eigenschappen en strategieën waarmee we positieve gedachten, gevoelens en gedragingen kunnen genereren en kunnen omgaan met 'negatieve' gedachten, gevoelens en gedrag. De gebieden 'sociaal' en 'fysiologisch' verwijzen naar de vaardigheden, eigenschappen en strategieën die leiden tot welbevinden maar dan specifiek in relatie tot anderen respectievelijk in relatie tot ons lichamelijk welbevinden.



Het uitvoerend vermogen kan ingezet worden in situaties waarin we moeilijkheden ervaren (dan kan het gezien worden als *coping*, ofwel manieren om met stress en tegenslag om te gaan), maar ook wanneer we geen stress of problemen ervaren (dan kun je spreken van *amplie*, ofwel het bevorderen van aangename staten van zijn). In dat laatste geval werk je sterk preventief.

Persoonlijke kracht

Er wordt me regelmatig gevraagd of ik in één zin kan vertellen wat (mentale) veerkracht nou precies is – wat ik erg moeilijk vind omdat het zo veelomvattend is en er in de wetenschappelijke literatuur geen consensus over de definitie bestaat. Maar aan de hand van de opmaak van de kern van het model zou ik de volgende definitie willen voorstellen: Persoonlijke kracht is het je bewust zijn en begrijpen van de gedachten, emoties en het gedrag van – en in relatie tot – jezelf, anderen en de wereld alsmede het vermogen om je eigen gedachten, emoties en gedrag zo te sturen dat ze in dienst staan van je welbevinden.

De term ‘van – en in relatie tot –’ heeft te maken met het onderscheid tussen jouzelf en de ander: het gaat zowel om het je bewust zijn en begrijpen van andermans gedachten, emoties en gedrag als om jouw eigen gedachten, emoties en gedrag die je ervaart ten aanzien van jezelf, anderen en de wereld.

Welbevinden is dus het resultaat van het aanwenden van je persoonlijke kracht zoals hier geformuleerd. Ik heb hier overigens voor de term ‘persoon-

lijke kracht’ gekozen maar je zult zien dat wanneer je die term vervangt voor bijvoorbeeld ‘mentaal vermogen’, ‘mentale fitheid of veerkracht’, ‘veerkracht’ of ‘persoonlijk leiderschap’, dat al deze termen vrij inwisselbaar voor elkaar zijn.

Waarom zijn positieve emoties eigenlijk belangrijk?

Om te beginnen zijn de algemene voordelen van geluk groot: mensen die gelukkig zijn zijn succesvoller op het gebied van werk, relaties en fysieke gezondheid (Diener & Chan, 2011; Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Geluk is hierbij niet slechts een bijgevolg van succes in die drie gebieden; het gaat er vaak ook echt aan vooraf. Dus door mensen hun geluksniveau te verhogen verbeteren hun gezondheid, relaties en werkprestaties ook daadwerkelijk. Meer specifiek heeft het ervaren van positieve emoties daarnaast belangrijke voordelen voor mensen hun cognitieve, emotionele, fysieke en sociale functioneren (Fredrickson, 2009, zie ook hieronder).

Onder positieve emoties verstaan we emoties die prettig aanvoelen en kunnen variëren in sterkte; van kalmte, sereniteit, tevredenheid en interesse tot trots, blijdschap, enthousiasme, genot en levenslust. Bij ‘negatieve’ emoties kun je denken aan een range van irritatie, nervositeit, spijt, verveling en teleurstelling tot frustratie, boosheid, verdriet en angst.

De indeling ‘positief/negatief’ verwijst overigens niet naar een moreel oordeel alsof ‘negatieve’ emoties slecht en onwenselijk zouden zijn. Zowel ‘positieve’ als ‘negatieve’ emoties horen bij de menselijke ervaring en maken het leven mooi en rijk. Ze hebben echter verschillende gevolgen die meer of minder wenselijk kunnen zijn.

De evolutionaire functie van negatieve emoties wordt al lang als bekend verondersteld: ze bereiden je lichaam en geest voor op de bekende vechtvlucht-bevries reactie bij gevaar en optimaliseren zo onze kansen op overleven. Van positieve emoties is dit minder aannemelijk; daar heb je wat minder aan als je oog in oog staat met een tijger!

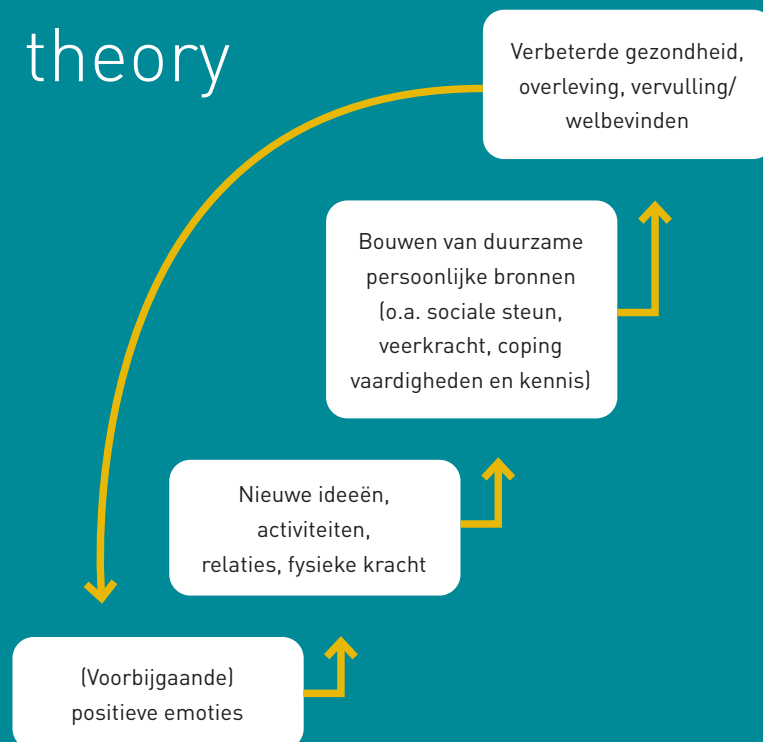


Waarom hebben we positieve emoties dan toch behouden in de loop der tijd? Op basis van veel onderzoeken heeft Prof. Barbara Fredrickson hierover de Broaden- & Build- theorie (verbreden en bouwen theorie) ontwikkeld, wat neerkomt op het volgende: Wanneer we positieve emoties ervaren verbreden onze cognitieve, fysieke en sociale vermogens. Ook al zijn deze positieve emoties van voorbijgaande aard; gedurende de momenten dat

we ze ervaren doen we door ons verbrede cognitieve, fysieke en sociale vermogen duurzame bronnen op (zoals kennis, vaardigheden, fysieke gezondheid en sociale relaties), die ons in moeilijker tijden weer helpen. Dit creëert vervolgens een opwaartse positieve spiraal waarbij we steeds vaker en makkelijker positieve emoties ervaren (Fredrickson, 2013; Garland et al., 2010).

‘ Wanneer we positieve emoties ervaren, verbreden onze cognitieve, fysieke en sociale vermogens ’

Broaden- & Build theory



Hoe positieve emoties ons functioneren optimaliseren

Cognitief functioneren

De 'negatieve' emoties die voortkomen uit stress en ongelukkig-zijn belemmeren de executieve functies in het brein waardoor het leervermogen van mensen belemmerd wordt. Positieve emoties zetten dit leervermogen juist open. Het denken van mensen is dan creatiever, integratiever, flexibeler en beter in staat het grotere geheel te zien. Mensen nemen informatie ook beter en sneller op. Een staat van kalmte, zoals opgewekt door het beoefenen van mindfulness bijvoorbeeld, zorgt voor een verhoogde concentratie en aandachtsspanne.

Fysieke gezondheid

Mensen die veel positieve emoties ervaren zijn ook fysiek gezonder, herstellen sneller van ziekte en houden er een gezondere leefstijl op na dan mensen die weinig positieve emoties ervaren. Wanneer mensen stress hebben ervaren (hetgeen een negatieve impact heeft op ons cardiovasculaire systeem) helpt het oproepen en ervaren van positieve emoties ons lichaam om daar sneller van te herstellen.

Sociale relaties

Ook sociale relaties worden beïnvloed door positieve emoties. Wanneer mensen positieve emotie ervaren zijn ze vriendelijker, empathischer, behulpzamer, staan ze meer open voor contact en zijn ze beter in staat om contact te maken. Negatieve emoties daarentegen maken ons minder open voor contact, minder vriendelijk en behulpzaam, en zorgen ervoor dat we het gedrag van anderen sneller negatief en vijandig interpreteren. Kinderen die echt goed in hun vel zitten zullen minder snel geneigd zijn anderen te pesten.

Opwaartse spiraal

Natuurlijk verhogen een verbeterde gezondheid, goede sociale relaties en succes op het werk of school ook weer ons geluksniveau. Je ziet dan ook dat welbevinden en leervermogen wederzijds kunnen groeien door middel van een opwaartse spiraal die je bewust in gang kunt zetten door positieve emoties op te wekken. De volgende oefening ('Drie fijne dingen') is een voorbeeld van hoe je deze spiraal heel simpel in gang kunt zetten.

Drie fijne dingen

Wat ging er goed, was er leuk, verrassend of fijn? Wat gaf je een prettig gevoel vandaag? Dit is een erg bekende oefening binnen de Positieve Psychologie. En niet voor niets. Onderzoek laat zien dat het meerdere keren per week aan het einde van de dag opschrijven van wat er goed ging ervoor zorgt dat mensen meer positieve emoties ervaren en zelfs minder depressieve symptomen ervaren. (Sin & Lyubomirsky, 2009). Zo simpel en zo krachtig. Dit is tevens iets wat je met anderen kunt doen, bijvoorbeeld aan het einde van de lesdag met de leerlingen, of aan het begin van een vergadering.



Referenties: Fredrickson, 2009; Fredrickson, 2013; Garland et al., 2010; Sin & Lyubomirsky, 2009.