

Zes tips om veerkrachtig te blijven in een tijd van onrust

De eerste dagen van de drastische inperking van het sociale verkeer voelde ze stress, frustratie, verdriet. Het leven van de Vlaamse neuropsycholoog Elke Geraerts (38) zag, net als dat van vele anderen, een grote omslag door de coronamaatregelen. „Mijn adviesbureau verloor alle opdrachten voor de komende maanden. Van de ene op de andere dag moest ik mijn team virtueel aansturen. En daarbovenop kwam het verdriet van mijn kinderen dat ze vanwege de veiligheid hun opa en oma niet mogen zien.”

Maar Geraerts, gepromoveerd in de psychologie en schrijver van het boek *Mentaal Kapitaal*, wist zichzelf snel te herpakken. Bij Better Minds at Work, haar consultancybureau voor mentale weerbaarheid, ontwikkelden ze deze week [een gratis online programma](#) om mensen te steunen in deze „psychologisch uitdagende tijd”. Woensdag was de eerste live ‘Webinar’, getiteld ‘Mentaal kapitaal in tijden van corona’.

De pandemie is een bron van onrust in bijna ieders leven. Van grote zorgen over dierbaren met een kwetsbare gezondheid tot kleine ergernissen over een leeg winkelschap brood of wc-papier. „Mensen zijn angstig, neerslachtig, slapen slecht”, signaleert Geraerts. Hoe blijf – of word – je dan veerkrachtig?

Naast Geraerts, die onder meer doceerde aan Harvard, zijn er meer psychologen en coaches die momenteel hun kennis delen over emotionele en fysieke weerbaarheid. Sinds de coronamaatregelen in Europa, Noord-Amerika en andere delen van de wereld zijn allerlei podcasts en YouTube-kanalen over persoonlijke ontwikkeling, meditatie en gezonde gewoontes zich aan het omvormen tot eerstehulpposten voor onze collectieve fysieke en mentale veerkracht.

Op basis daarvan, aangevuld met adviezen uit enkele boeken, zes tips.

1 Focus op datgene waar je wél invloed op hebt



Veel coaches en psychologen verwijzen in deze onrustige tijd naar de 'cirkel van invloed' van Stephen Covey, die hem beschreef in een van best verkochte non-fictie boeken ter wereld: *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap*. Dat gaat in essentie over leidinggeven aan de moeilijkste persoon op aarde: jezelf.

De Amerikaan Covey schetst twee cirkels. De grootste is de 'cirkel van betrokkenheid': alle dingen waar je je druk over maakt in je leven. Daarbinnen is een kleinere cirkel, de 'cirkel van invloed'. Dat zijn de zaken waar je als individu daadwerkelijk iets aan kunt doen. Een coronavoorbeeld: een besluit over het weigeren van reizigers uit bepaalde landen ligt buiten je cirkel van invloed (tenzij je regeringsleider bent), jezelf aanleren om in de binnenkant van je elleboog te niezen, ligt erbinnen.

Covey adviseert om de meeste tijd en energie die je hebt te besteden binnen je cirkel van invloed. Mensen die veel aandacht geven aan zaken waar ze zich betrokken bij voelen, maar geen invloed op hebben - een internationale virusuitbraak is een uitgelezen voorbeeld - kunnen zichzelf snel machteloos gaan voelen. Covey schrijft: „Ze beschuldigen anderen en

voelen zich steeds meer slachtoffer. Bovendien verwaarlozen ze de dingen waar ze echt invloed op kunnen uitoefenen. Het gevolg is dat hun cirkel van invloed kleiner wordt.”

2 Breng je emoties in beweging

Dat wil niet zeggen dat je stoïcijns door het leven moet gaan. Dat kan niet eens, want als mens worden onze gevoelens en gedachten nou eenmaal gemakkelijk opgeschud door gebeurtenissen. Zeker in een situatie als de huidige, die primaire angsten over dood en bestaanszekerheid oproept. Dat zegt de Amerikaanse Brooke Castillo, die een miljoenenbedrijf opbouwde met het begeleiden van lifecoaches, zoals afvalcoaches en carrièreadviseurs. Zij geeft sinds een week dagelijks adviezen over het omgaan met chaos in haar populaire podcast *The Life Coach School Podcast*.

Castillo ziet de coronacrisis als een uitgelezen kans om te werken aan onze mentale veerkracht. „Ook al is de huidige situatie in ons leven onzeker, ook al raakt het ons allemaal, ze is een kans om de vaardigheden te oefenen die onze levens vrijmaken van onnodig lijden,” zegt ze in de eerste van tot nu toe vijf afleveringen van de *Handling Chaos*-serie.

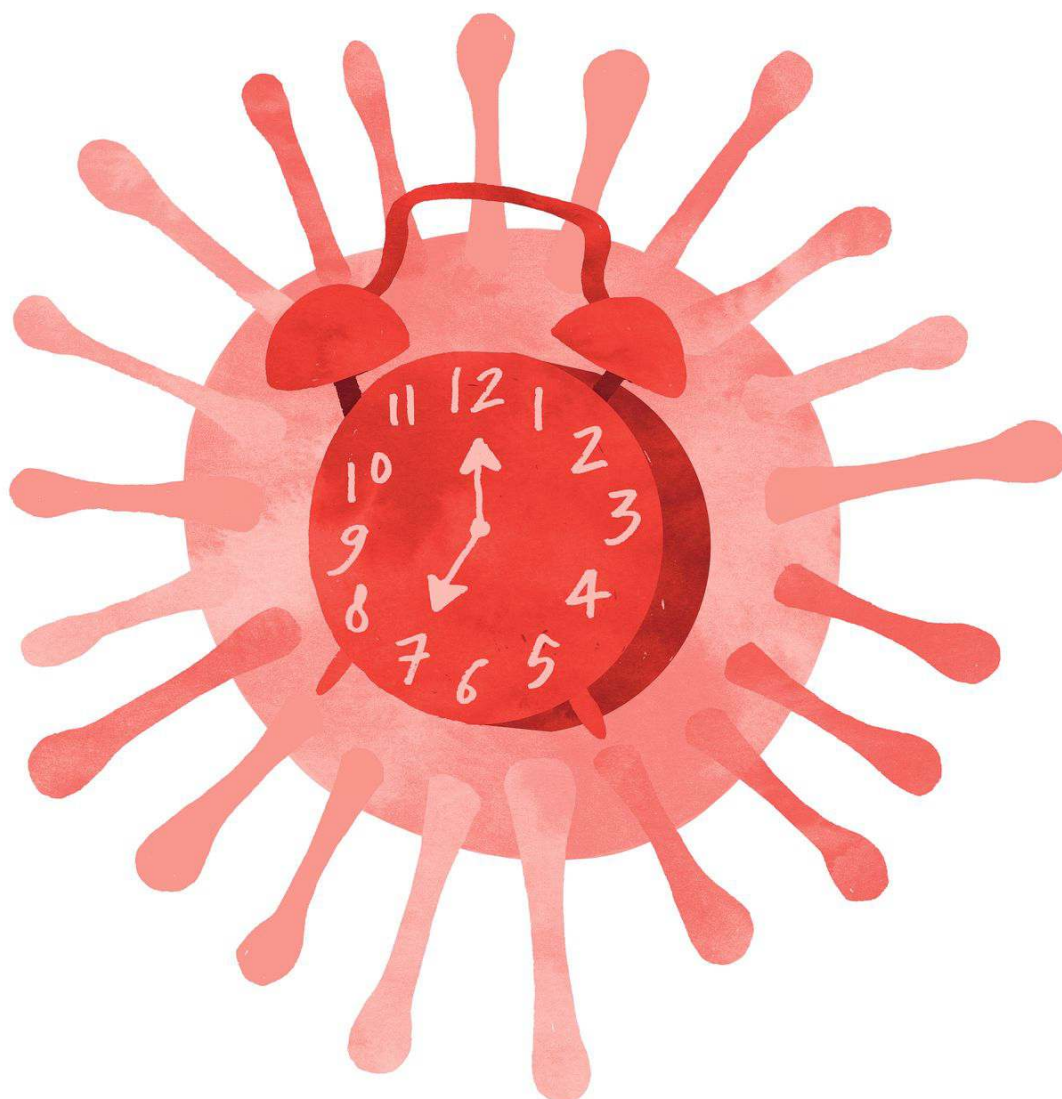
Om dat te doen, is het volgens haar belangrijk om je emoties eruit te laten: huil als je verdrietig bent, schreeuw als je boos bent, schrijf alles op papier als je je angstig voelt of als je vastzit in piekergedachten. Psycholoog Geraerts deelt die mening: „Ik heb vorig weekend eerst even in zak en as gezeten. Dat is alleen maar gezond. Daarna kwam er ruimte en ontstond het idee om de expertise van mijn team online te gaan delen.”

3 Doseer je inname van informatie

Om gevoelens en gedachten niet telkens weer in opschudding te brengen, klinkt uit verschillende hoeken het advies om bewust om te gaan met het consumeren van nieuws en sociale media. Overkoepelend: kies één of twee langere momenten op een dag om jezelf te informeren in plaats van je brein constant bloot te stellen aan een stroom coronaberichten.

„De verleiding is groot om de hele dag door naar radio of tv te luisteren of je Twitterfeed elke vijf minuten te refreshen. Doe dat niet!” Dat is het advies in *Handboek voor de burger in tijden van corona*, sinds woensdag [als e-book beschikbaar via de website van Uitgeverij Pluim](#) en op Bol.com. Auteurs Henk Rijks en Roeland Stekelenburg, en illustrator Tijs Koelemeijer werkten al aan een boek over „hoe te leven in tijden van crisis” en hebben dat nu toegespitst op corona. Stekelenburg leerde eerder al om „te overleven zonder de zekerheid van een werkende, stabiele infrastructuur” tijdens zijn werk als correspondent in Zuid-Afrika voor NOVA. Rijks schrijft vanuit zijn ervaring als oud-officier bij de Landmacht. Wees vooral beducht voor nieuws en geruchten uit verdachte bronnen, stellen de drie. „Zo is er altijd wel een oom die de familie-appgroep bestookt met berichtjes dat het eten van kurkuma een probaat middel tegen coronabesmetting is, of die vriendin die berichten op Facebook deelt dat het virus zonder twijfel is ontstaan in een geheim Chinees laboratorium.”

4 Zorg voor routine in je dag

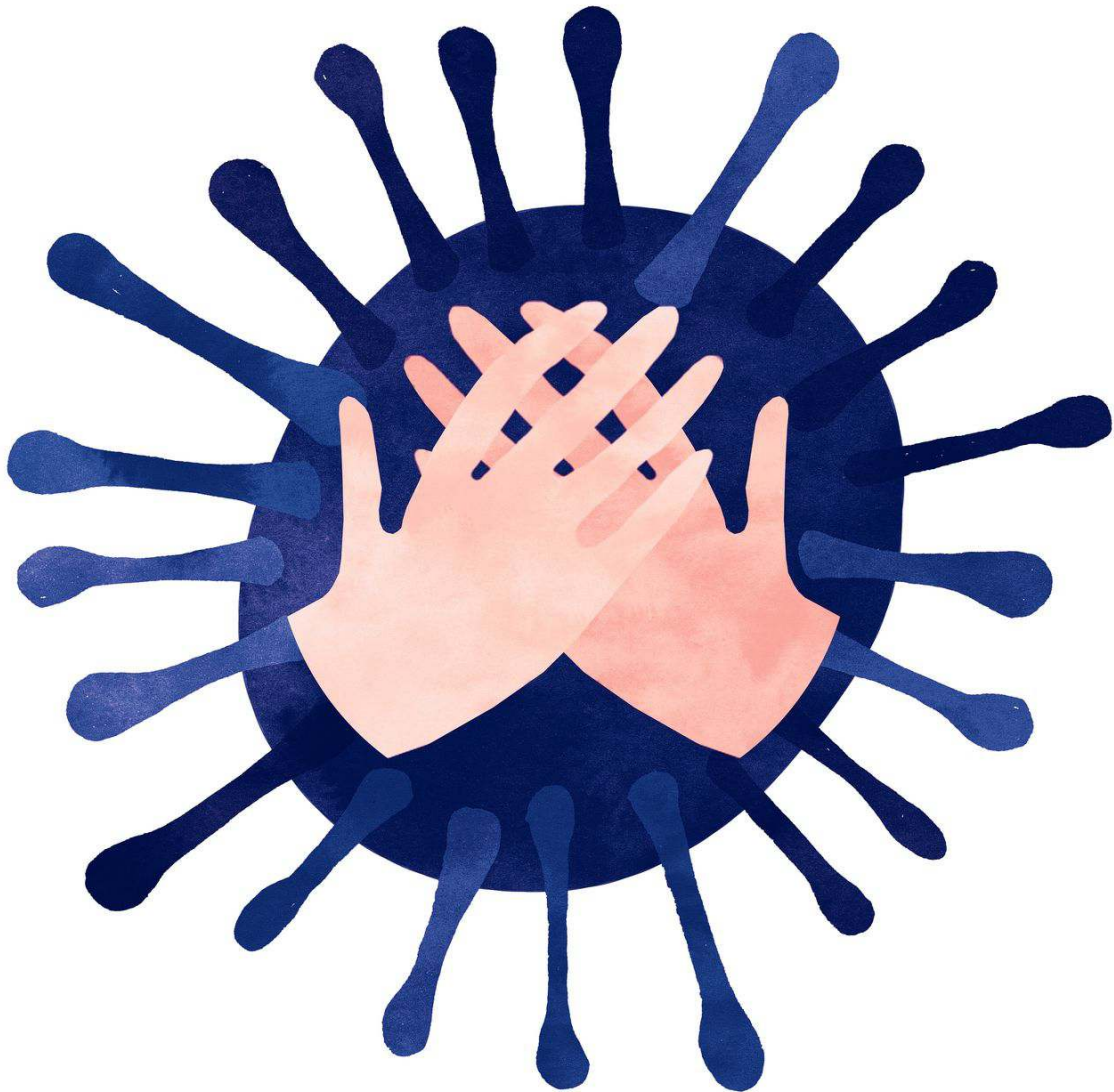


Sta op de voor jou gebruikelijke tijd op. Blijf niet lang in bed liggen, ook al heb je geen verplichtingen, adviseren de schrijvers van het crisishandboek. „Probeer zoveel mogelijk aan te sluiten bij je pre-coronadagindeling.” Routine houdt een mens namelijk veerkrachtig, stellen ze. „Routine biedt houvast, en zorgt ervoor dat je je minder zorgen maakt. Zo kun je beter dealen met eventuele tegenslag.”

Het menselijk brein houdt van gewoontes omdat vaste routines minder mentale capaciteit kosten dan nieuwe handelingen. Dat is de rode draad van *The Power of Habit (Macht der Gewoonte)*, een van de klassieke boeken over gewoontes, geschreven door Charles Duhigg, oud-journalist van *The New York Times*.

Juist nu er voor veel mensen in korte tijd van alles verandert – thuis werken in plaats van op kantoor, ’s avonds een wandelingetje door de wijk maken in plaats van naar de sportschool – is het extra belangrijk om vast te houden aan de routines die nog wél overeind staan. Was je gewend ’s ochtends te douchen voordat je de deur uit ging? Blijf dat doen, ook al zie je die dag niemand.

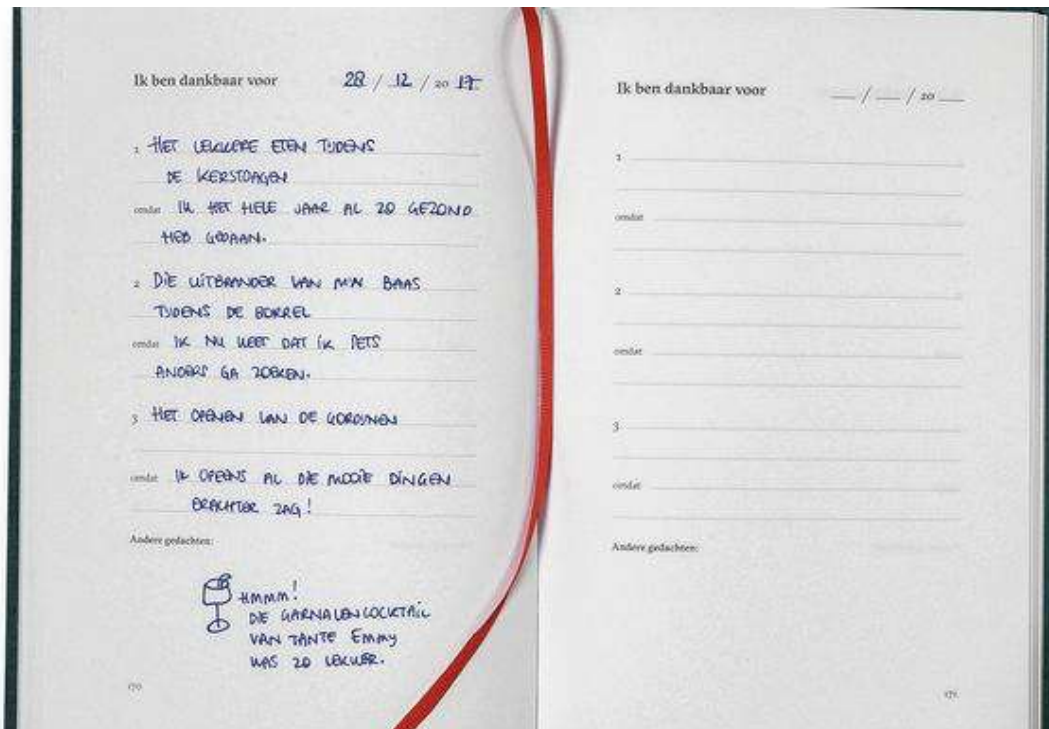
5 Cultiveer bewust gevoelens van dankbaarheid en connectie



De standaardinstelling van het menselijk brein is om te focussen op gevaren, op problemen, op schaarste. Logisch: evolutionair gezien helpt deze ‘voorkeur voor negativiteit’ onze soort al 200.000 jaar te overleven, en daarvoor al de soorten waaruit we zijn geëvolueerd. „Ieder mens voelt zich regelmatig angstig, dat is volkomen normaal,” zegt de Amerikaanse neurowetenschapper Judson Brewer [in een speciaal ‘corona-interview’ in Impact Theory](#), een podcast over persoonlijke ontwikkeling.

Angst of andere onplezierige emoties wegdrukken heeft geen zin, zegt Brewer. Voor onze hersenen voelt het ‘goed’ om de aandacht op het probleem te houden, in dit geval corona, voor onze overleving.

De oplossing is om het brein een „*bigger better offer*” te geven, iets wat nog beter voelt voor onze hersenen. Krachtige emoties om dat te bereiken, zijn dankbaarheid en connectie met iets buiten onszelf – of dat nou mensen zijn of dieren, of de natuur in het algemeen. Brewer: „Ik knuffel nu extra vaak met mijn kat.”



Lees ook: [Elke dag even je successen opschrijven](#)

Een andere manier om het brein bewust te richten op wat er wél goed gaat is het cultiveren van dankbaarheid. Bijvoorbeeld door een 'dankbaarheidsdagboek', waarin je opschrijft wat je waardeert in je leven. Zoals de knoppen in de bomen, of al die tientallen, misschien wel honderden mensen die bij hebben gedragen aan iedere maaltijd die we eten, van de boer tot de kassière in de supermarkt om de hoek.

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat het bewust cultiveren van dankbaarheid stress en somberheid vermindert. Het [massale applaus uit dank voor het zorgpersoneel](#) van afgelopen dinsdagavond was dan ook niet alleen goed voor hen, maar waarschijnlijk ook voor veel mensen die meededen.

6Besef dat we met z'n allen veerkrachtig zijn



Het is een mythe dat moeilijke tijden zoals deze het slechtste in de mens naar boven halen, stellen Rijks, Stekelenburg en Koelemeijer in het *Handboek voor de burger in tijden van corona*. Integendeel. „Uit onderzoek van de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) blijkt dat er bij rampen weliswaar geïsoleerde gevallen bestaan van asociaal gedrag, maar dat de meerderheid van de mensen solidair gedrag vertoont.”

Een tweede „hardnekkige mythe” is dat mensen bij een crisis zo zijn aangedaan dat ze niet in staat zijn om verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen overleven. „De meeste mensen vinden een nieuwe bron van kracht in tijden van nood, zoals de duizenden vrijwilligers die na een aardbeving het puin doorzoeken naar slachtoffers.”

Neuropsycholoog Geraerts raadt aan om te kijken wat je zelf kunt doen om anderen te helpen. Kun je boodschappen doen voor mensen die vanwege hun zwakkere gezondheid beter niet naar de supermarkt gaan? Eén of twee extra kinderen thuisonderwijs geven naast je eigen? Geraerts: „Verbondenheid, het goede doen, dat geeft mensen energie.”

