

Van stress naar veerkracht. Vind je weg in de mentale jungle.

© 2021 Séverine Van De Voorde | Borgerhoff & Lamberigts

www.centrumdiabolo.be

Inleiding

#doel van dit boek

Het idee voor het schrijven van dit boek kent zijn oorsprong in mijn praktijk voor psychologische begeleiding en coaching (www.centrumdiabolo.be). Daar ontmoet ik dagelijks mensen die worstelen met zelfzorg, energiebeheer en overprikkeling. Mede dankzij hun feedback heb ik een helder en zeer bruikbaar kader kunnen ontwikkelen voor de aanpak (en preventie) van stressgerelateerde klachten. Het hielp mij ook bij het samenstellen van de meest werkzame combinatie van technieken voor meer energie en innerlijke rust. Deze informatie verzamelde ik in het boek dat je nu vast hebt. Door de gedetailleerde uitleg is het bruikbaar voor iedereen die anders met stress wil leren omgaan en veerkrachtiger wil worden. Het is in het bijzonder ook een meerwaarde voor hoogsensitieve personen (HSP) omdat zij nog meer dan anderen baat hebben bij de proactieve technieken om overprikkeling te voorkomen. Ook voor hulpverleners (bv huisartsen, therapeuten, kinesisten) biedt dit boek waardevolle informatie, niet alleen om cliënten te ondersteunen maar ook voor toepassing in het eigen leven, gezien zelfzorg in deze sector vaak verwaarloosd wordt. Tot slot heb ik het ook geschreven voor iedereen die net zoals ik dagelijks wil inzetten op persoonlijke groei naar de meest gelukkige en tevreden versie van zichzelf.

#van stress naar veerkracht

Het leven zit vol met kleine en grote uitdagingen die stress veroorzaken. Op zich is stress helemaal niet slecht voor ons. Stress kan zowel positief als negatief zijn – een vriend of een vijand – afhankelijk van de omstandigheden en hoe we ermee omgaan. We hebben een zekere mate van activatie (positieve stress) nodig om te functioneren, te presteren en vooruit te gaan. De balans kan echter doorslaan naar negatieve stress, waarbij we niet meer groeien maar vastlopen en ziek worden (bv burn-out, hart- en vaataandoeningen). In dit boek slaat de term 'stress' op het hele spectrum van positieve tot negatieve stress. Wanneer het specifiek over negatieve stress gaat gebruik ik ook de term 'overprikkeling'.

We leven in een wereld die voortdurend en snel in verandering is. Darwins principe van 'survival of the fittest' is meer dan ooit actueel: zij die zich het best kunnen aanpassen aan veranderingen zijn duidelijk in het voordeel. Het is vandaag de dag dan ook essentieel om ons aanpassingsvermogen – onze veerkracht – te versterken.

In dit boek kom je te weten hoe je stress in je voordeel kan gebruiken en hierdoor meer veerkracht kan ontwikkelen. Van stress naar veerkracht dus. Veerkracht kan je trainen.

#kennis leidt tot inzicht

Heel wat chronische psychische en lichamelijke aandoeningen zijn het eindresultaat van een levensstijl gekenmerkt door chronische negatieve stress en te weinig zelfzorg op vlak van lichamelijke en mentale gezondheid. Heel vaak heeft dit te maken met een gebrek aan kennis en inzicht.

Dit boek start dan ook met een grondige uitleg over wat stress is en wat het met ons lichaam doet (deel 1). Het zijn wetenschappelijk onderbouwde inzichten maar op een heel begrijpbare manier gebracht. Door meer inzicht te krijgen in het stressmechanisme en hoe we daar zelf actief kunnen op ingrijpen, krijgen we veel meer controle over de balans tussen positieve en negatieve stress. Op die manier wordt het geen wankel evenwicht meer dat zomaar onaangekondigd kan omslaan, maar een gecontroleerd balanceren. Ik gebruik hierbij als leidraad een handige zelfontworpen visuele voorstelling van de verschillende stadia in ons stressniveau: **de stresslevelcurve**.

In deel 2 komt de nodige kennis op vlak van veerkracht aan bod. Er wordt helder uitgelegd wat dit precies is en hoe je dit in al zijn aspecten (fysiek, mentaal, emotioneel en sociaal) kan ontwikkelen en versterken. Ik ontwierp een helder model dat alle ingrediënten voor veerkracht op een overzichtelijke manier bundelt: het Diabolomodel van veerkracht.

#het Diabolomodel van veerkracht

Ik heb de afgelopen jaren heel wat boeken over stress en veerkracht gelezen. Ik merk keer op keer dat ik er maar niet in slaag om de inzichten gedurende langere tijd te onthouden, hoe waardevol ik ze ook vind en hoe enthousiast ik ook ben over de technieken. De reden hiervoor is volgens mij het ontbreken van een duidelijke samenhang tussen de verschillende inzichten rond stress en veerkracht enerzijds, en een visuele kapstok – een overkoepelend beeld – om de technieken aan op te hangen anderzijds. En zo ontstond het Diabolomodel, dat dit gemis opvult en zo een belangrijke aanvulling op de bestaande literatuur rond stress en veerkracht betekent.

Het model is opgebouwd uit zeven sleutels die elk een andere toegangspoort naar meer veerkracht openen. De sleutels zijn gegroepeerd in drie thema's: zelfzorg, zelfontplooiing en verbondenheid. Het model loopt als een rode draad doorheen het boek, waarbij elke sleutel uitvoerig wordt toegelicht in deel 3, 4 en 5.µ

#healthfulness

Dit boek past perfect binnen de recente trends van lifestyle medicine (levensstijlgeneeskunde), gezondheidskunde en functionele gezondheidszorg. Deze nieuwe visie focust op de mens als geheel en grijpt in op lichamelijke en psychische processen die aan ziekten voorafgaan. Door onze levenshouding te veranderen in een healthitude (gezonde attitude) en bewuste keuzes te maken in onze levensstijl (healthfulness) kunnen we proactief ingrijpen op onze mentale en fysieke gezondheid. Naast de preventie van problemen is dit kader ook geschikt voor de aanpak van (stressgerelateerde) chronische aandoeningen (bv burn-out, depressie, CVS en fibromyalgie). Het menselijk lichaam heeft namelijk een zeer sterk zelfhelend vermogen dat terug actief kan worden door het herstellen van de natuurlijke balans.

De sleutels van het Diabolomodel vormen een combinatie van levensstijlaanpassingen op lichamenlijk, gedragsmatig, cognitief, emotioneel en sociaal vlak. Het gaat over kleine aanpassingen – waardoor je ze beter kan volhouden – met grote effecten.

Door de verschillende sleutels te bekijken, overloop je een voor een alle domeinen van je leven en ga je op zoek naar hoe de toestand op dit moment voor jou is en waar je graag verandering

in wil. Door jezelf op deze terreinen te observeren, kom je tot meer zelfbewustzijn en inzicht in de noodzakelijke aanpassingen om te groeien naar je authentieke zelf. Je leert jouw stresssignalen, valkuilen en noden kennen en herkennen, ernaar luisteren en er proactief naar handelen (zelfmanagement). Je ontdekt ook op welke terreinen je al goed bezig bent en hoe je dit kan blijven onderhouden. Kennis leidt tot inzicht en inzicht leidt tot uitzicht – de hoop op verandering. Je kan pas veranderen als je weet wat er precies moet veranderd worden en door wat je dit dan kan vervangen.

Dit boek geeft concrete handvatten, tips en technieken om overbelasting te voorkomen door meer veerkracht te ontwikkelen en zo jezelf te beschermen tegen klachten. Je wordt dan niet langer overspoeld door gevoelens van gejaagdheid, paniek of zelftwijfel, maar krijgt terug grip op je lichaam en je reacties.

#zelfleiderschap

Wij zijn allen verantwoordelijk voor ons eigen leven en we zijn vrij om eigen keuzes te maken. Dit boek stimuleert dan ook zelfleiderschap, het in handen nemen van de regie over je eigen leven. Enkel op die manier kan je jezelf ontplooien en verder ontwikkelen.

Persoonlijke ontwikkeling is niet alleen een actief maar ook een levenslang proces. Je hebt naast zelfkennis dan ook zelfdiscipline nodig om te blijven doorzetten. Op basis van wat je weet over jezelf, je noden en valkuilen, kan je richting geven aan je leven en preventieve maatregelen nemen. Maar om dit vol te houden is het nodig om grip te krijgen op jezelf en jezelf te helpen met routines en afspraken die je plechtig belooft na te komen. Doorheen het boek komen verschillende spelregels aan bod die jou kunnen helpen om keuzes te maken en je grenzen te bewaken.

#vind je weg in de mentale jungle

De mentale jungle staat symbool voor ons brein en alles wat we aan ons hoofd hebben. Het slaat ook op de complexiteit van onze hedendaagse maatschappij – naar analogie met de habitat van onze voorouders. Als we willen overleven in onze moderne jungle, zullen we hierin beter onze weg moeten vinden.

Dit kan enerzijds door meer inzicht te krijgen in hoe ons brein werkt en meer rekening te houden met de beperkingen ervan. We moeten breinvriendelijker gaan leven om onszelf beter te beschermen tegen mentale uitputtingsklachten zoals burn-out. Daarnaast moeten we constant bijleren om ons te kunnen blijven aanpassen aan de veranderende omstandigheden. Door nieuwe kennis op te doen en nieuwe vaardigheden te leren, ontstaan er nieuwe verbindingen in ons brein – als nieuwe wegen in onze mentale jungle. Een pad ontstaat door er op te lopen. Door technieken te herhalen en in routines te steken, maken we bestaande wegen breder.

Ten tweede hebben we veel te veel aan ons hoofd, hebben we het steeds veel te druk, geen tijd om dingen met aandacht te doen. Als we door de bomen terug het bos willen zien, moeten we bewustere keuzes maken in waar we wel en niet onze energie in steken.

Tot slot zullen we op onze weg door de jungle altijd tijgers tegenkomen, dingen die ons uit balans brengen en die actie vereisen. In dit boek krijg je een schatkist vol tips, tools en tricks

aangereikt om anders met deze tijgers te leren omgaan zodat stress niet meer verlamrend werkt of je ziek maakt. Daarnaast zetten we maximaal in op het temmen van je tijgers: het verminderen van het aantal situaties die je uit je lood slaan. Door er anders naar te kijken, door andere keuzes te maken, door je op belangrijker zaken te richten en door je te verbinden met anderen.

#wegwijzer

Dit boek is een wegwijzer, toont je welke kanten je op kan, geeft je richting op weg naar verandering. Soms heb je daarbij iemand nodig die samen met jou een stukje van de weg aflegt, naast jou als een evenwaardige partner (bv een psycholoog, psychotherapeut of gecertificeerd coach). Dat hoeft geen lang traject te zijn. Het biedt je de kans om in een veilige omgeving met nieuw gedrag te oefenen. De meeste mensen die ik zie in mijn praktijk komen drie tot vijf sessies om een aantal factoren uit het Diabolomodel aan te pakken waar ze alleen niet uit geraken. Anderen blijven langer. De veilige cocon van een niet-veroordelend luisterend oor geeft hen de geborgenheid en hoop die ze nodig hebben om aan hun verandertraject te kunnen beginnen. Het blijft een verbinding voor het leven, iemand op wie je ook op latere tijdstippen kan rekenen. Om nu en dan eens te helpen dingen op een rijtje te zetten, om te checken of de gevolgde weg nog steeds de gewenste is – als een lichtbaken. Kies hiervoor iemand die bij je past, met wie het klikt, iemand die eigenschappen bezit van wat voor jou een goede vriend kan zijn. De kwaliteit van de relatie blijkt namelijk meer vooruitgang te garanderen dan gelijk welke gebruikte techniek.

#wat dit boek uniek maakt

Er verschijnen tegenwoordig heel wat boeken over stress, burn-out en veerkracht. De meeste van die boeken zijn echter ofwel gericht op een specifieke methode (bv mindfulness, breinhygiëne), ofwel op slechts een deel van veerkracht (bv fysieke gezondheid, mentale veerkracht, emotioneel evenwicht). Of ze gaan enkel over negatieve stress of enkel over burn-out.

Dit boek focust niet enkel op problemen, maar voornamelijk ook op preventie. Het bevat inzichten op alle niveaus van veerkracht: lichamelijke gezondheid, emotioneel welzijn, mentale weerbaarheid, gedragsmatige en sociaal-communicatieve competenties. Het biedt een integratie van de meest recente visies op stress en veerkracht. Het bundelt op een overzichtelijke manier de meest onderbouwde methoden in de omgang met deze thema's. Het brengt een evenwichtig samengestelde mix van technieken uit onder meer de positieve psychologie, gedragstherapie, Acceptance and Commitment Therapy, mindfulness, schematherapie en lichaamsgerichte benaderingen. Op die manier hoef jij geen tientallen boeken te lezen voor het verzamelen van alle kennis die je nodig hebt voor een leven in balans. Het Diabolomodel zorgt voor een kader dat de samenhang tussen de verschillende domeinen van veerkracht duidelijk maakt, zodat je de info beter kan onthouden. Door er een visuele voorstelling aan te koppelen (een diablo), kan je deze samenhang met één overkoepeld beeld als kapstok vlot oproepen. Daarnaast is er het beeld van de stresslevelcurve dat visualiseert wat de verschillende niveaus van stress met ons doen en hoe we daar zelf op kunnen inspelen. Ook dat biedt een handige houvast.

De voornaamste opzet van het boek is het bieden van een samenhangend overzicht van de verschillende ingangspoorten die er zijn om onze veerkracht te versterken. Het is dus niet de bedoeling om voor elk thema in de diepte te gaan. Per domein worden wel voldoende tips voorzien om aan de slag te gaan zonder er meer over te moeten lezen. Als je geïnteresseerd bent om je te verdiepen in een thema of als je het achterliggende mechanisme van de verschillende technieken beter wil begrijpen, krijg je hiervoor voldoende suggesties van interessante naslagwerken.

Gebruik dit boek actief: markeer interessante dingen met een stift, door te omcirkelen of uitroeptekens te plaatsen. Noteer opmerkingen in de kantlijn. Je kan je aha-inzichten ook overschrijven in een mooi notaboekje dat je regelmatig doorbladert. Herlees het boek (of stukken eruit) ook nu en dan. Het zal je steeds nieuwe inzichten opleveren.

#persoonlijke relevantie

Ik heb dit boek geschreven vanuit een integratie van professionele kennis, klinische expertise en ervaringsdeskundigheid. Na mijn burn-out in 2016 maakte ik een aantal moedige keuzes en had ik het lef om te onderzoeken hoe het anders kon. Dit boek is een reflectie van de weg die ik tot nu toe heb afgelegd, een weg waarvan ik accepteer dat die eeuwig doorloopt. De technieken die beschreven staan gebruik ik allemaal zelf – al dan niet dagelijks. I walk my talk. Maar ik ben en blijf een stresskip. Mijn stresssysteem staat superscherp afgesteld door een combinatie van genetische aanleg, een hoogsensitief zenuwstelsel en een resem ervaringen tijdens mijn jeugdijaren. Het wordt hierdoor sneller en intenser geactiveerd dan gemiddeld. Sinds ik dat geaccepteerd heb, niet meer probeer te worden wat niet in mijn aanleg zit (namelijk de kalmte zelve) en mijn leven heb ingericht naar een aantal belangrijke spelregels die ik consequent naleef, heb ik daar controle over en word ik (bijna) niet meer uit balans gehaald. Ik heb geleerd om niet alleen mijn brein maar ook mijn tijgers te temmen. Ik hoop uit de grond van mijn hart dat dit boek op jou hetzelfde effect mag hebben. Ik hoop ook dat dit effect op jou dan mag uitstralen op anderen rondom jou, niet alleen de volwassenen maar ook de kinderen. Mijn wens is dat elk kind al vroeg in zijn ontwikkeling zijn stresssysteem leert besturen zodat allerlei problemen op latere leeftijd kunnen worden vermeden. Als ik deze info vroeger had gekregen, dan was ik nooit zo diep moeten gaan. Laat ons samen werk maken van een hoopvolle toekomst voor onszelf en onze kinderen.

Warme groeten

Séverine