

Michael Kortekaas

ONTDEK JE MENTALE KRACHT

In samenwerking met
Jet Hopster



ALFABET UITGEVERS

2024

MENTALE KRACHT

Waar hebben we het eigenlijk over?

‘Je comfortabel kunnen voelen in oncomfortabele situaties, dat is de kunst.’

– Ruud van de Veerdonk, Politieacademie

Het is 2010. Uit een onderzoek van Ivo Opstelten, minister van Veiligheid en Justitie, blijkt dat een op de vier politiemensen kampt met lichte tot zware PTSS, depressie, burn-out- en bore-out-klachten.⁷ Een schrikbarend hoog aantal. Hier moet iets gebeuren, vindt gelukkig ook de minister. Er wordt een speciaal programma Mentale Kracht ontwikkeld om politiemensen meer inzicht te geven in mentale aspecten zodat ze weerbaarder worden, beter functioneren en minder snel uitvallen. Ik word betrokken bij het uitrollen van dat programma.

Door het hele land trainen we teams en eenheden van de Nationale Politie – en later ook brandweer-, defensie- en am-

balancepersoneel – om beter te kunnen presteren onder druk.

Met de app Professioneel Fit en het programma Mentale Kracht loopt de politie op de troepen vooruit, want op dat moment is er – buiten de (top)sportwereld – nog weinig aandacht voor mentale kracht. Zo hip en happening als het onderwerp nu is, zo zweverig vond men het vijftien jaar terug.

Politie mensen krijgen tot dan toe nog niet veel aangereikt op dit terrein. Terwijl zij dagelijks moeten presteren onder druk, wat een heel grote mentale component heeft. Kan je als agent je kop erbij houden bij een aanhouding na een (dagen)lange klopjacht? Hoe voer je een slechtnieuwsgesprek als je een vader of moeder moet vertellen dat hun kind is verongelukt terwijl je misschien nog de adrenaline voelt van de vechtpartij die je net op straat hebt opgelost? Het is mij een eer en groot genoegen dat ik jarenlang heb kunnen bijdragen aan het vergroten van de weerbaarheid van deze onmisbare professionals.

In de afgelopen vijftien jaar is mentale kracht steeds populairder geworden. Tegenwoordig worden we er mee om onze oren geslagen. Maar waar hebben we het dan eigenlijk over? In dit eerste hoofdstuk wil ik je duidelijk maken wat ik onder mentale kracht versta én in welke situaties je dit het meeste nodig hebt.

WAT IS MENTALE KRACHT?

Mentale kracht is het vermogen om effectief om te gaan met spanning, stress en prestatiedruk. Mentaal krachtige mensen kunnen zich staande houden in verschillende omstandigheden en gaan met een bepaalde souplesse door het leven. Ook weten ze zich te herpakken en op te staan en weer door te gaan als

dingen tegenvallen of veranderen. Mensen met mentale kracht zijn zelfbewust, kunnen hun houding en gedrag aanpassen waar nodig en voor zichzelf én anderen zorgen. Ze zijn in staat om hun mentale gezondheid te behouden of te herwinnen in of na moeilijke omstandigheden.

Goed kunnen omgaan met de uitdagingen van het leven vraagt zowel hardere als zachtere mentale vaardigheden. Denk bij de ‘harde’ mentale vaardigheden aan doorzettingsvermogen, discipline, mindset, niet opgeven. Daarbij gebruiken we het gaspedaal, hoog in de energie. We zetten die vaardigheden in als we willen winnen, als we even op onze tanden moeten bijten om ons doel te behalen. De harde kant van mentale kracht gaat over *doen*, het is gericht op performance. Succesvol zijn. Je opleiding afronden. De finish halen. Kampioen worden.

Maar alleen op mentale spierballen red je het niet in het leven. Je kan daar namelijk niet alles mee doen en oplossen, hoewel ik dat zelf lang heb gedacht, is het niet zo. Daarmee werk je jezelf alleen maar in de nesten, is mijn ervaring. Je hebt ook zachtere vaardigheden nodig: je grenzen aangeven, tevreden zijn, accepteren, loslaten, doelen bijstellen, flexibel zijn, vertrouwen hebben en geven, en kwetsbaar durven zijn. Begrijp me goed, zacht is helemaal niet zwak of soft. Het is juist keihard nodig om te komen waar je wil zijn én overeind te blijven. Als ik het over ‘mentale kracht’ heb, dan gaat dat dus zowel over de hardere als de zachtere mentale vaardigheden.

De afgelopen jaren circuleren er steeds meer termen rondom dit onderwerp: mentale weerbaarheid, veerkracht, mentale aspecten, mentale draagkracht, wendbaarheid. Hoe je het ook noemt, al deze termen komen neer op een combinatie van die hardere en zachtere mentale vaardigheden en vallen wat mij betreft onder de paraplu ‘mentale kracht’. Voor de duidelijkheid

houd ik de term ‘mentale kracht’ aan, al is het alleen al omdat dit ook mijn initialen zijn!

Mentale kracht = harde + zachte mentale vaardigheden

Hardere mentale vaardigheden = doen, actie, oplossen, gas erop, jezelf bewapenen

Zachtere mentale vaardigheden= vertragen, reflectie, loslaten, grenzen stellen, kwetsbaarheid

Hard ≠ stoer

Zacht ≠ zwak

Het onderscheid tussen harde en zachte vaardigheden gaat dus niet om een waardeoordeel over wat nu het beste is in je leven. Er is geen goed of fout; het gaat erom dat ze tezamen zorgen voor mentale kracht. Ze vullen elkaar aan en je hebt te schakelen tussen die twee, en dat is een constante zoektocht.

De ene persoon hangt wat meer naar de harde kant. Die gaat door tot het gaatje, wil altijd winnen, is hard voor zichzelf, geen flauwekul. Pijn is fijn, jeuk is leuk en bloed is goed. Herken je dat, bij jezelf of bij anderen? Gas op die lolly en gaan met die banaan. Zelf ben ik er zo eentje, ik ga door de muur heen als het nodig is. Deze vaardigheden heb je nodig om op weg te gaan en je doelen te behalen. Top als je die in je rugzak hebt!

Maar als je je rugzak alleen maar vult met harde vaardigheden, dan wordt hij zwaar en is hij uiteindelijk niet meer te dragen. Als je alles wil aanpakken, dan heb je een heel zwaar kruis op je rug. Als je wat beter bent in de zachtere kant – grenzen aangeven, gas terugnemen, loslaten, flexibel zijn – en je wat minder laat raken door alles wat er op je afkomt, dan heb je ook minder ‘op te los-

sen? Dat is een enorme kwaliteit! Dat geeft vrijheid in hoofd en hart. Dan kan je ook tevreden zijn als het een keer níét lukt. Dan mag je van jezelf ergens mee stoppen.

Als je ook ruimte maakt voor de zachtere mentale vaardigheden, dan wordt je rugzak een stuk lichter, makkelijker te dragen, dan kan er sneller iets bij en... je vindt ook nog eens eerder iets wanneer je het nodig hebt!

Hoe zit dat bij jou? Kan jij tevreden zijn met wat je hebt? Nog steeds blij zijn als er misschien iets meer in had gezeten? Durf je je kwetsbaar op te stellen, iets te delen waar mensen je op zouden kunnen 'aanvallen'? Iets vertellen waar je minder trots op bent – waar je je misschien wel voor schaamt? In de regel wordt dit gezien als de wat zachtere mentale vaardigheden, maar ook dat is mentale kracht pur sang!

De harde én de zachtere mentale vaardigheden: je hebt beide nodig. Het is het mooiste als je ze met elkaar in balans kan houden – yin en yang – maar vaak is die balans een beetje zoek. De meeste mensen hebben van nature meer van het een dan van het ander. Doorzetters vinden het vaak moeilijk om op te geven. Perfectionisten kunnen de dingen niet goed half doen. Snel-tevreden-types geven zichzelf niet zo vaak een schop onder de kont om een doel te bereiken.

Kijk eens naar jezelf: waarvan zou jij wat nodig hebben? Meer pit of juist meer ontspanning? Ben jij iemand die over het algemeen eerder doorramt of iemand die snel opgeeft? En kijk ook eens terug: waar heb je in je leven tot nu toe op gevaren? Heb je veel behaald en gedaan op de harde manier? Wat heeft dat je opgeleverd en wat heeft dat je gekost? Of heb jij de dingen meer gedaan op de zachtere manier? Wat zijn de zon- en schaduwzijdes van jouw keuzes geweest?

In dit boek maak ik je ervan bewust waar je al hartstikke goed in bent en kom je er ook achter waar je wat hebt te leren, waar je (keihard) onderuit gaat. En dat is helemaal geen probleem, zolang je dit maar onthoudt:

Daar waar je struikelt, ligt je schatkist begraven.

– Rico Schuijers, sportpsycholoog

In mijn lezingen hamer ik vaak op de zachte kant: het is belangrijk om te beseffen dat je mag vertragen en bezinnen. Dat die kant óók nodig is om tot ‘prestaties’ te komen, om goed te functioneren. Je moet in staat zijn om je batterij op te laden door te kiezen voor herstel. Dat is een simpel principe uit de sport- en prestatiepsychologie: zonder herstel geen betere prestatie. Sterker nog: *in* het herstel verbeteren je prestaties.

Hiermee wil ik niet zeggen dat iedereen massaal de zachte kant op moet; de harde kant is ook belangrijk. In sommige gevallen moet je ook gewoon doorzetten. Denk bijvoorbeeld aan sporten en gezondheid, studie, carrière, muziek maken of relatieproblemen; allemaal zaken waarbij je iets bereikt als je doorzet. Uiteindelijk gaat het erom dat je in je dagelijks leven weet te schakelen tussen de harde en zachte kant, dat je inziet wanneer het gas erop moet en wanneer je op de rem moet trappen.

WAAROM MOET IK MENTALE KRACHT ONTWIKKELEN?

Het is eerder gezegd: mentaal krachtige mensen kunnen beter dealen met alles wat er op hen afkomt. Vroeg of laat krijgt iedereen in het leven behoorlijk wat voor de kiezen, zowel op werk-

vlak als in je privéleven. En knoop alvast in je oren: geluk is niet de afwezigheid van problemen maar je vermogen om ermee om te gaan.

You can't stop the waves, but you can learn to surf them.

– Jon Kabat-Zinn, geestelijk vader mindfulness

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat mentale kracht een positieve invloed heeft op prestaties, welzijn, houding en gedrag. Dit geldt op elk terrein, van werk tot privé, van sport tot onderwijs. Mentale kracht is daarom een van de belangrijkste factoren in de ontwikkeling van mensen, teams en organisaties.

Door mentale kracht te ontwikkelen, vergroot je jouw vermogen om te kunnen doorzetten en volharden, maar ook om te kunnen vertragen en reflecteren. Daardoor kan je beter:

1. Presteren onder druk

2. Omgaan met verandering, teleurstelling en tegenslag

3. Je gedrag aanpassen

Drie veelvoorkomende situaties waar veel mensen tegenaan lopen, op de werkvloer en thuis. De scope van deze drie gebieden is vrij groot. Het omvat veel in je leven. En waarschijnlijk weet je al wel in welke van de drie jij het meeste vastloopt. Laten we eerst dieper in deze drie thema's duiken.

PRESTEREN ONDER DRUK

Veel inzichten over de mentale kant van presteren onder druk komen uit de sport- en prestatiepsychologie. Kan je als topatleet je hoofd koel houden als je moet vlammen op de Olympische Spelen? Wat komt daar allemaal bij kijken? De eerste die daar serieus werk van maakte was Rico Schuijers. Deze godfather van de sportpsychologie heeft vanaf 1996 aan de weg getimmerd om mentale training de plek te geven die het verdient. Hij is begonnen met het begeleiden van topsporters bij bowlen, handboogschieten en bridge (!) en uiteindelijk heeft hij in meer dan vijftig takken van sport ervaring en met meerdere Europese, wereld- en Olympisch kampioenen gewerkt en medailles behaald.

In die tijd was het helemaal niet gebruikelijk dat je als topsporter naar een psycholoog ging. Het hele idee van prestaties verbeteren door aandacht te besteden aan het mentale aandeel in de sport, was nieuw. Zweverig. ‘Wat nou mentale training? Er is niks mis met me.’ Een hardnekkig misverstand. Want er is niks mis met je als je werk gaat maken van je mentale gezondheid. Sterker nog: als jij van een 7 naar een 8 wil, of van een 8 naar een 9, dan zal je mentale kracht moeten ontwikkelen.

En wat dacht je van ademwerk? Dat is nu razend populair, doorgeschoten als je het mij vraagt, de coaches schieten als paddenstoelen uit de grond. Maar toen riep iedereen: ‘Ademhalen? Dat kan ik al.’ Ook bij de politie werd lange tijd nauwelijks aandacht besteed aan het mentale aspect. Pas rond 2010 werden ideeën daarover omarmd door de Nationale Politie, terwijl er in politiewerk natuurlijk veel raakvlakken zijn met de topsport. Ook daar moet onder hoge druk worden gepresteerd. Lukt dat niet, dan zijn de gevolgen vaak zelfs veel groter dan in de sportwereld.

In de loop der jaren heb ik duizenden mensen getraind die

dagelijks onder druk werken: denk aan politie, brandweer, defensie en ambulance. Presteren onder druk is een kunst die zij moeten verstaan. Het mentale speelt daarin een grote rol. Kan je als militair, met alle informatie die er op je afkomt, helder blijven waarnemen, de juiste beslissing nemen en focus houden op je taak? En wat dacht je van brandweermensen die mensen moeten helpen in nood, maar tegenwoordig ook te maken krijgen met agressie en geweld? Daarom moeten zij als geen ander leren om snel te zien wat er nodig is en scherpe keuzes te maken onder druk. Dat vraagt een hoop schakelen. De mentale vaardigheden om te zien wat er nodig is en daarin te kiezen, die heb je te leren.

Bij presteren onder druk denken we al snel aan topsporters, hulp- en veiligheidsdiensten of speciale eenheden. Maar presteren onder druk doe je zelf ook. Ga maar na, hoe zit het bij jou met de werkdruk? Voel je je opgejaagd door targets, deadlines en KPI's die behaald moeten worden? Is er op dit moment een beetje – of een beetje veel – spanning of stress in je leven? Heb je bijvoorbeeld naast je veeleisende baan ook een gezin en misschien nog andere verantwoordelijkheden? Die combinatie kan behoorlijk uitdagend zijn.

Presteren onder druk ziet er voor iedereen anders uit, maar uiteindelijk gaat het erom: hoe ga je met die constante druk om? Hoe zorg je ervoor dat je dan de dingen doet die belangrijk zijn? Dat je ondanks die druk toch 'executiekraacht' houdt en focus? Maar ook: hoe verminder je die werkdruk en creëer je méér werkgeeluk? Kortom, presteren onder druk, hoe dat er voor jou ook uitziet, vraagt een flinke dosis mentale kracht.

OMGAAN MET VERANDERING, TELEURSTELLING EN TEGENSLAG

De afgelopen honderden jaren zijn de veranderingen steeds groter geworden, mede door technologische ontwikkelingen. En we zitten op een punt in de geschiedenis dat veranderingen exponentieel lijken te zijn. Denk maar aan de opkomst van Artificial Intelligence in de afgelopen jaren.

Een van de grootste veranderingen in de afgelopen twintig jaar was de coronapandemie, die nagenoeg iedereen direct heeft geraakt. Daarnaast worden we geconfronteerd met meerdere crises tegelijk: klimaat, vluchtelingen en oorlogen steeds dichterbij huis. Het een zal je persoonlijk meer raken dan het ander, maar je hebt je elke keer weer te verhouden tot een veranderende situatie.

Heb jij op dit moment te maken met grote of kleine veranderingen? Een nieuwe baan, verhuizing of verbouwing? Of misschien ben je je studie aan het afronden en op zoek naar werk? Sommige veranderingen zijn leuk, uitdagend en geven energie. Maar hoe positief de veranderingen ook zijn, vaak kósten ze ook energie. En dat doet wat met je.

Mensen houden van nature helemaal niet zo van verandering. Recent onderzoek laat zien dat zelfs als mensen wéten dat de verandering positief is, ze het eigenlijk nog steeds niet willen. Dus wees gerust, je bent niet de enige als je tegen een verandering opziet. Mensen die roepen dat ze verandering leuk vinden, overdrijven vaak een beetje. Of het zijn veranderingen waarbij zij zelf in hun comfortzone blijven – geen financiële uitdagingen, geen stress, baangarantie – en er op veel andere vlakken in hun leven controle is. Ja, dan kan je dat zeggen. Lekker makkelijk.

We krijgen niet alleen verandering voor onze kiezen, maar

ook teleurstelling en tegenslag. Bij teleurstelling denk ik aan relatief kleine dingen: de puber die te maken krijgt met gedoe met vrienden, slechte cijfers of corvee. De volwassene met een feestje dat niet door kan gaan, die verliest met sport of niet die grote lease-bak krijgt die ze wilde. Jammer voor je. Sommigen raken van dat soort situaties serieus in de war, maar dit soort dingen kom je wel te boven.

Tegenslag gaat over grotere dingen, dan is er echt wat aan de hand. Als je wordt ontslagen bijvoorbeeld, of als je relatie op de klippen loopt. Als je zakt voor je examen, als je wordt afgewezen na je sollicitatie naar je droombaan. Of, nog heftiger, als je ziek wordt of als een dierbare overlijdt.

Teleurstelling en tegenslag: iedereen krijgt ermee te maken. Daarom kan je maar beter een aantal mentale tools in huis hebben zodat je er goed mee om kan gaan. In een tijd waarin wij zo'n beetje alles hebben wat ons hartje begeert, zijn we hier misschien niet zo goed op voorbereid. Te veel mensen willen het pas leren als het moment daar is, maar dat is te laat. Ik zeg: je kan er niet vroeg genoeg mee beginnen.

Onze jongeren kunnen namelijk ook wel wat lessen gebruiken in het dealen met teleurstelling en tegenslag. Maar wanneer moeten ze dat leren? En van wie? Veel mensen – de zogenaamde curlingouders – houden hun kinderen continu uit de wind.

Beter kunnen omgaan met tegenslag is misschien wel de belangrijkste competentie die mensen (en teams) kunnen ontwikkelen op mentaal gebied. 'Sterker uit tegenslag' krijgt niet voor niets veel aandacht in dit boek.

Het kunnen aanpassen van je gedrag, je gewoonten, is daarbij van groot belang. Dat is iets waar we allemaal aan zouden kunnen werken, zeker als we mentaal gezond(er) willen worden of blijven.

JE GEDRAG AANPASSEN

Gedragsverandering wordt nogal eens onderschat. Kijk maar eens naar vitaliteitsdoelen zoals meer bewegen. Het is de grootste doorn in het oog van Erik Scherder, de professor van het fitte brein. De landelijke beweegarmoede noemt hij ‘de stille ramp’, waar niemand het over heeft. Ondanks zijn pogingen om Nederland aan het bewegen te krijgen, zijn we nog maar weinig succesvol in het echt veranderen van ons gedrag. Het lukt één, twee dagen, soms een paar weken, en dan zijn we weer terug bij af.

Moet je eens kijken hoe ongezond wij leven. Te hard werken, te veel snoepen en nauwelijks bewegen of sporten. Wij Nederlanders zijn Europees kampioen zitten! En wat dacht je van alcohol- en drugsgebruik? Het is bizar wat er tegenwoordig weggesnoven en geslikt wordt, en niet alleen op festivals en feesten.

Ik zei het al: we zijn niet zo best in het accepteren van de minder rooskleurige kanten van het leven. We zijn niet gewend om te dealen met wat er op ons afkomt. Dat vraagt namelijk nogal wat mentale kracht. Dus wat doen we massaal? We verdoven onszelf op allerlei manieren om te ontsnappen aan alle ellende in de wereld én in onszelf.

De meeste mensen weten dondersgoed wat ze zouden moeten veranderen aan hun gedrag: meer bewegen, meer offline, minder snaaien, minder scherm, minder alcohol, minder werken, langer slapen. Het zijn open deuren, maar ze zijn o zo belangrijk. Ik noem ze daarom de *boring basics*.

Waarschijnlijk weet jij ook wel wat je zou moeten – of willen – doen. En wat je zou moeten laten. Alleen: je doet het niet! Herken je dat?

Wanneer je naar de toekomst kijkt dan weet je één ding zeker: er komen ontzettend veel veranderingen aan, zowel maat-

schappelijk als persoonlijk. De komende jaren wordt het steeds onrustiger in de wereld – klimaat, politiek, geweld – en de technologie ontwikkelt zich sneller dan ooit tevoren. Mijn vader heeft vijftig jaar in de bouw gewerkt als timmerman en later als uitvoerder. Dat zie je tegenwoordig bijna niet meer. Wij wisselen vaker van baan en dat wordt alleen maar meer doordat AI ons meer en meer werk uit handen neemt.

We moeten onszelf steeds vaker opnieuw ontwikkelen en uitvinden. Als je je aanpassingsvermogen vergroot zal je daar altijd profijt van hebben. Maar wij hebben al moeite om ons gedrag te veranderen als het om een beetje meer bewegen gaat; we zitten veel te veel op onze krent. Snacks of alcohol laten staan vinden we ook verschrikkelijk moeilijk. Krijgen we het mentaal wel voor elkaar om met deze veranderingen om te gaan en ons gedrag en onze gewoonten aan te passen?

Hoog tijd dat we beter worden in gedragsverandering, ook in bredere zin. We moeten het beter snappen. We gaan het hard nodig hebben om alle veranderingen psychologisch bij te benen. Het is ontzettend belangrijk dat we ervaring opdoen, praktische handvatten krijgen en leren hoe we onze houding en gedrag kunnen veranderen. Op school – basisschool, voortgezet onderwijs of beroepsonderwijs – wordt het ons namelijk nauwelijks geleerd. In het onderwijs wordt er een shitload aan kennis en kunde in ons gepompt, maar de mentale vaardigheden, zoals dat aanpassingsvermogen, blijven nog veel te veel achter. Ik sta voor studenten die een leven tegemoet gaan waarin ze om moeten kunnen gaan met verandering op hun toekomstige werk, maar ook privé. Je moet mee kunnen bewegen, je hebt die adaptatiekracht nodig.

Zelf heb ik al vroeg in mijn carrière geleerd dat mentale vaardigheden zoals meebuigen, aanpassen en de juiste doelen

stellen minstens even belangrijk zijn als vakkennis en -kunde. Dat laatste kan je je makkelijker eigen maken. Maar het vermogen om je aan te kunnen passen, dat is een stuk lastiger om te ontwikkelen. En dat terwijl het een essentiële kwaliteit is om om te kunnen gaan met alles wat het leven voor je in petto heeft.

HOE GAAT HET MET JE?

Geef jezelf eens een kwartiertje om na te denken over je dag. En kijk ook een paar dagen terug en vooruit. Wat kwam er allemaal op je af, en wat kan je nog verwachten de komende dagen? Op welk terrein zou jij wel wat mentale tools kunnen gebruiken? Wil je beter leren presteren onder druk? Of heb jij vooral te leren dealen met verandering, teleurstelling en tegenslag? Of ligt jouw uitdaging meer op het vlak van nieuwe gewoonten aanleren?

‘Alle drie!’ hoor ik geregeld als ik dit vanaf het podium aan groepen vraag. ‘Ik heb ze alle drie nodig!’ En dat kan natuurlijk. Maar vaak springt er voor jou wel eentje uit, waar je keer op keer tegenaan loopt.

Waar gaan deze drie vragen nu over? Samen komen ze neer op deze essentiële vraag:

Hoe gaat het met je?

Denk er maar eens over na: heb jij (veel) spanning of stress in je leven, oftewel sta je onder druk? Dat kan, dan ben je misschien een beetje uit balans.

Heb je op dit moment te maken met een grote verandering,

of misschien wel met teleurstelling of tegenslag? Grote kans dat je in meer of mindere mate uit balans bent.

Wil je je gedrag of je gewoonten veranderen, of wordt dat misschien van je verwacht, en lukt dat niet zo goed? Ook dat kan je uit balans brengen.

Hoe gaat het nu écht met mij? Die vraag stellen we onszelf veel te weinig!

Om te reflecteren heb je namelijk tijd en ruimte nodig. En om die tijd en ruimte te creëren moeten we vertragen en beter leren voelen, maar dat is ingewikkeld omdat we in een ratrace zitten die ik ook wel de ‘PAID Reality’ noem. Daar moeten we dus eerst naar kijken.