

DEEL 2

Sleutels voor een veerkrachtig leven

Wat is veerkracht?	73
Diabolomodel van veerkracht	77
De driehoek van zelfzorg	79
De driehoek van zelfontplooiing	81
De spil: verbondenheid	83
De diablo	84
De diablo in beweging	85

DEEL 3

De driehoek van zelfzorg

Lichamelijke gezondheid	91
Lichamelijk stressbeheer	91
Lichamelijke zelfzorg	105
Energiebeheer	115
De batterij	115
Activiteitenbeheer	117
Breinbeheer	135
Prikkelbeheer	147
Mindset	161
De kracht van gedachten	162
Overtuigingen veranderen	170
Positieve aandachtsfocus	175

DEEL 4

De driehoek van zelfontplooiing

Emotionele flexibiliteit	191
Emotioneel bewustzijn	192
Beleven van aangename emoties	194
Doorvoelen van onaangename emoties	195
Verwerken van ingrijpende gebeurtenissen	197
Communicatie	201
Heldere communicatie	201
Verbindende communicatie	204
Zelfrealisatie	207
Sterke kanten	207
Waarden en doelen	211
Motivatie	215

DEEL 5

Verbondenheid

Verbinding met jezelf	223
Authentiek zijn	223
Zelfcompassie	226
Zelfacceptatie en eigenliefde	230
Verbinding met anderen	235
Voordelen van sociale verbondenheid	235
Stimuleren van sociale verbondenheid	237
Tot slot: op weg door de jungle	241
Dankwoord	248
Meer over de auteur	249
Woordenlijst	250
Relevante literatuur	250

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.

Deze twee delen bevatten essentiële info om het belang van de verschillende technieken die in de andere delen aan bod komen goed te begrijpen. Laat je dus niet afschrikken door de brok theorie. Geef het een kans en bijt even door. Ik probeerde het zo levendig mogelijk te beschrijven. Je wordt beloond

met zeer dierbare kennis en een overvloed aan praktische handvatten in de rest van het boek. Geen theorie meer daarna. Beloofd!

#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.

#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 opnieuw actief kan worden door het herstellen van de natuurlijke balans.



Wat is stress?

Er bestaan heel veel verschillende definities van stress. De definitie die ik gebruik (zie kader) is gebaseerd op die van dokter Hans Selye, ook wel de vader van het stressonderzoek genoemd. Deze definitie benadrukt dat stress zowel positief (gezond) als negatief (ziekmakend) kan zijn.

DEFINITIE VAN STRESS

In het lang

Stress is het geheel aan reacties (gedachten, gevoelens, gedrag) die het gevolg zijn van de activatie van het lichaam (= stressrespons) naar aanleiding van de detectie van prikkels die actie vereisen of zo geïnterpreteerd worden (= stressoren).

In het kort

Stress is een reactie op prikkels die actie vereisen.

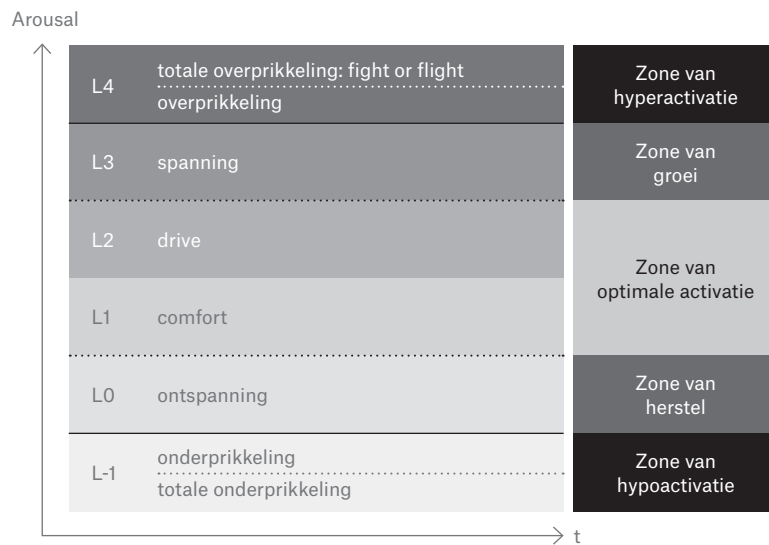
Onze zintuigen registreren voortdurend een hele resem aan prikkels, zowel vanuit onze omgeving als binnen in ons eigen lichaam. Het stressmechanisme (zie kader op p.22) zorgt ervoor dat als er een prikkel gedetecteerd wordt die actie vereist (= een stressor), het neurobiologisch stresssysteem van ons lichaam in gang wordt gezet waardoor ons lichaam een stressrespons vertoont.

Het **stressmechanisme** is dus het hele *proces* dat ervoor zorgt dat ons lichaam in actie komt.

Het **stresssysteem** zijn de *delen* van ons lichaam die een rol spelen in dit stressmechanisme. Het bestaat onder andere uit het autonoom zenuwstelsel en de HPA-as (hypothalamus-hypofyse-bijnier). Er is daarbij een nauwe samenwerking tussen het brein, het hormoonstelsel en de organen.

arousal verlamt, waardoor er geen groei meer mogelijk is. Hier is sprake van negatieve stress.

Het model is tevens een **visueel handvat** om je stresslevel te leren manipuleren door te spelen met de gas en de rem van je stresssysteem. Dit komt verder uitgebreid aan bod bij 'lichamelijk stressbeheer' (p.91).



Figuur 1. De stresslevelcurve. Een opdeling in zes stresslevels op basis van het niveau van arousal of de mate van activatie van het stresssysteem (verticale as). De hoogte van de arousal is afhankelijk van het aantal, de soort, de intensiteit en de duur van de prikkels die ons systeem moet verwerken. De horizontale as staat voor de tijd (t), die betrekking kan hebben op een dag, meerdere dagen, weken, maanden of jaren (in het geval van chronische negatieve stress). De zones (rechterkant) geven aan welk effect het betreffende stresslevel heeft op ons functioneren.

De verschillende stresslevels

LEVEL -1: (totale) onderprikkeling

Op dit level van arousal bevinden we ons als er **te weinig prikkels** zijn. Het systeem is niet voldoende geactiveerd om tot functioneren te komen. We bevinden ons in de zone van hypoactivatie (= te weinig activatie) of hypoarousal. Er is sprake van disfunctioneren door te weinig stimulatie. Het stresssysteem bevindt zich in underdrive.

Bij onderprikkeling voelen we ons loom, passief, verveeld. We hebben weinig doelen en kunnen nog moeilijk tot genieten komen. Als deze toestand zich nog verder doortrekt naar *totale* onderprikkeling worden we apathisch, afgesloten, lusteloos, verdoofd. We hebben geen voeling meer met onszelf of met de buitenwereld.

LEVEL 0: ontspanning

Dit niveau van arousal is functioneel en heilzaam. Ons systeem is in rust. Er is ruimte voor **herstel**, recuperatie en regeneratie. We voelen ons ontspannen, sereen en rustig. We kunnen genieten, mijmeren en dagdromen.

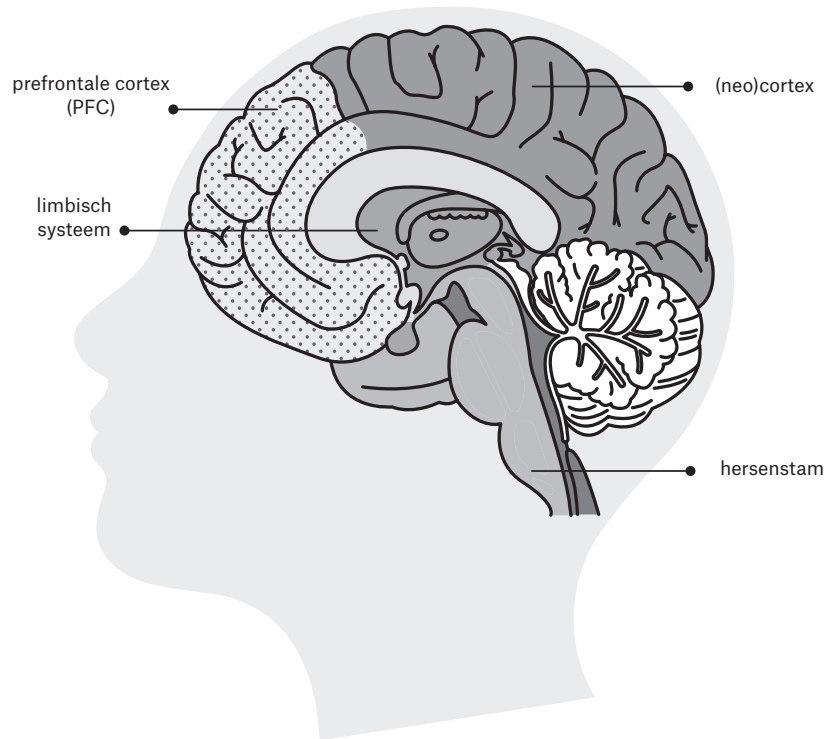
LEVEL 1: comfort

Als we in onze comfortzone zitten is ons systeem geactiveerd zodat we kunnen functioneren en presteren, maar we worden niet uitgedaagd. Het gaat over routinetaken, activiteiten waarbij we ons veilig voelen, die geen grote inspanningen vragen omdat we ze goed kennen.

Het gaat hier over **gewoontes** en geroutineerd/automatisch gedrag dat aangestuurd wordt door ons onbewuste brein. We moeten er niet echt op focussen, we staan er niet bij stil.

Op dit niveau voelen we ons actief maar niet enthousiast.

Als we ons gedrag willen veranderen of iets nieuws willen leren, moeten we uit deze comfortzone stappen.



Figuur 3. Een aantal belangrijke delen van ons brein.

De **hersenstam** was er in de evolutie het eerst en vormt daardoor het oudste deel van onze hersenen. Omdat we dit deel gemeenschappelijk hebben met de reptielen wordt het ook wel ons reptielenbrein of oerbrein genoemd. De hersenstam vormt de verbinding tussen onze hersenen en de rest van ons lichaam. Het speelt een belangrijke rol in lichamelijke basisfuncties die nodig zijn om ons in leven te houden (bv. ademhaling, hartslag, bloeddruk). Dit deel van het brein helpt ons ook in levensbedreigende situaties om razendsnel te reageren zonder dat we daarbij hoeven na te denken ('oerreflexen'). Het wordt daarom ook wel het reflexbrein genoemd. We zijn letterlijk geprogrammeerd om onszelf in leven te houden.

Het **limbisch systeem** bestaat uit een aantal hersenstructuren waaronder de amygdala (gevaarendetector), de hippocampus (geheugen), de thalamus (prikkelfilter en sorteercentrum), de hypothalamus en de hypofyse (beide belangrijk voor de hormoonhuishouding). Het limbisch systeem speelt een

belangrijke rol in geheugen, emoties, motivatie, genot en verbinding met anderen. Het zorgt ervoor dat we emoties kunnen ervaren en op basis daarvan ook kunnen reageren met sociaal gedrag, zoals zorgen voor iemand, nabijheid zoeken, steun geven, in groep leven, verbondenheid. Aangezien dit stuk van ons brein identiek is aan dat van alle zoogdieren wordt dit ook wel het zoogdierenbrein genoemd.

Omdat het limbisch systeem en de hersenstam nauw samenwerken bij het ervaren van emoties, worden ze ook wel als één brein beschouwd en het **emotioneel brein** of emotienetwerk genoemd. Het limbisch systeem kent een bepaalde waarde toe aan prikkels uit de omgeving en de hersenstam stuurt onze organen aan, waardoor we het effect van die prikkels voelen in ons lichaam. De interpretatie van deze lichamelijke signalen als een bepaalde emotie gebeurt dan door het rationele brein (zie verder).

Het emotioneel brein (limbisch systeem + hersenstam) wordt ook het **onbewuste brein** genoemd omdat het verantwoordelijk is voor onze automatische gedachten, gevoelens en gedragingen. Het beheert onze automatismen, de dingen die we op automatische piloot doen en waar we niet bij hoeven na te denken.

Tot slot worden het limbisch systeem en de hersenstam samen ook wel het **stressbrein** genoemd, omdat ze bij detectie van gevaar samenwerken om ervoor te zorgen dat we onszelf in veiligheid kunnen brengen. Het stressbrein houdt voortdurend automatisch de omgeving in de gaten en maakt de inschatting of een situatie veilig, gevaarlijk of levensbedreigend is. Bij gevaar wordt het stressmechanisme geactiveerd. Hoe dit precies in zijn werk gaat lees je zo meteen.

De laatste grote hersenstructuur is de **(neo)cortex** of hersenschors. Het is onze grijze massa die als een omhulsel over de andere hersendelen heen zit. Deze bestaat uit verschillende zones die elk gespecialiseerd zijn in een andere functie (bv. verwerken van informatie uit de zintuigen, taal, bewegen). Zoogdieren hebben dit hersendeel ook, maar bij de mens is het sterker ontwikkeld waardoor we bewust kunnen denken en emoties kunnen interpreteren en reguleren. Deze denkfuncties situeren zich voornamelijk in het voorste deel van de cortex (de voorhersenen of frontale lob). Dit wordt ook wel het **cognitief of rationeel brein** genoemd. Omdat dit deel

verantwoordelijk is voor onze bewuste denkprocessen en de handelingen die aandacht en concentratie vragen, die we dus niet op automatische piloot kunnen doen, wordt dit ook gezien als ons **bewust brein**. Om vaardigheden te automatiseren (bv. autorijden, pianospelen, breien) hebben we eerst de bewuste aandacht van ons bewuste brein nodig. Het aanleren ervan kost veel concentratie, tijd en energie. Na verloop van tijd ontstaan er snelkoppelingen in het emotioneel brein. Het worden onbewuste routines die je kan uitvoeren zonder er nog erg bij na te moeten denken. Nobelprijswinnend psycholoog Daniel Kahneman spreekt in *Ons feilbare denken* over het snelle systeem 1 en het trage systeem 2 denken.

Een belangrijk deel in ons rationeel brein is de **prefrontale cortex (PFC)**. Dat is de zone in het voorste topje van onze hersenen (achter ons voorhoofd) die ons als mens uniek maakt. Dit deel wordt ook wel de CEO, bestuurder of cockpit van ons brein genoemd. Deze regio is verantwoordelijk voor de lastige denkprocessen, de meest geavanceerde cognitieve functies, zoals plannen, gerichte aandacht, relativeren, nuanceren, dingen in perspectief plaatsen, kritisch denken, logische beslissingen nemen, analyseren en synthetiseren. De PFC speelt ook een belangrijke rol in een aantal belangrijke 21e-eeuwse vaardigheden zoals empathie en samenwerken. Daarnaast is het een belangrijke taak van de PFC om onze emoties en impulsieve reacties onder controle te houden (zelfbeheersing). De PFC heeft een remmende functie op ons emotioneel brein. Om dit te illustreren gebruik ik graag de metafoer van de ruiter, het paard en de aap (zie kader), die deels gebaseerd is op de metafoer van de 'inner chimp' en de 'chimp paradox' van professor Steve Peters en de 'instant gratification monkey' van Tim Urban.

DE RUITER, HET PAARD EN DE AAP

De PFC (denken, controle, aandacht) is als een ruiter op een paard. Het paard staat symbool voor ons emotioneel brein, dat gestuurd wordt door automatismen en emoties. Het is wild en onstuimig en slaat op hol bij gevaar.

Op de schouder van de ruiter zit een aap, die symbool staat voor onze impulsen, onze onmiddellijke behoeftebevrediging. De aap is voortdurend uit op kleine maar onmiddellijke beloningen: hij wil bananen en wel nu meteen. Als we hem laten doen, gaat hij in op alle impulsen en zegt tegen alles 'ja'. Onze ruiter moet er echter voor zorgen dat we richting onze langetermijndoelen gaan en ons niet laten afleiden door onbenulligheden.

Om onze emoties (het paard) en impulsen (de aap) onder controle te houden, moet onze PFC (ruiter) fit en goed uitgerust zijn. Een goede breinhygiëne is in onze hedendaagse prikkelvolle wereld dan ook geen overbodige luxe (zie p.135).

In normale omstandigheden zijn al onze **breinstructuren mooi op elkaar ingespeeld** om de zintuiglijke prikkels die binnenkomen te verwerken. Onze zintuigen (bv. ogen) zijn voortdurend bezig om alles uit onze omgeving te registreren. De prikkels die binnenkomen via de zintuigen passeren langs de thalamus – een structuur midden en diep in de hersenen – waar ze op belangrijkheid worden gescand en dan naar de juiste hersengebieden in de hersenschors worden doorgestuurd. De thalamus is dus een filter ('wat is belangrijk genoeg om verwerkt te worden?') en een sorteerstation ('naar welk deel van de hersenschors moet er doorgestuurd worden voor verwerking?'). We zijn ons maar bewust van een prikkel en ervaren die pas bewust als deze in de hersenschors verwerkt wordt (bv. door de zintuiglijke gebieden) en daar betekenis krijgt. Mensen die hoogsensitief zijn hebben een minder strenge filter, waardoor meer prikkels voor verwerking door het brein worden doorgestuurd. Hierdoor zijn ze beter in het opmerken van verschillen en details, maar geraken ze ook sneller zintuiglijk overprikkeld. Op basis van alle zintuiglijke info maakt de PFC vervolgens een logische keuze over welke reactie gepast is. Indien bewegen nodig is wordt de motorische hersenschors geactiveerd, die de benodigde spieren aanstuurt om te reageren.

Naast een mooie afstemming tussen de verschillende delen van ons brein, is er ook voortdurend een zeer nauwe en snelle **samenwerking tussen onze hersenen, het autonoom zenuwstelsel, het hormoonstelsel en het immuunsysteem**. Hierdoor kunnen we ons snel en efficiënt aanpassen aan de constant veranderende omstandigheden in onze omgeving en in ons lichaam.

HET BREIN BIJ OVERPRIKKELING

Onder **positieve stress** (level 2 en 3 in figuur 4) moet er adrenaline aangemaakt worden aangezien deze stof nodig is voor alertheid en focus. Dit gebeurt onder invloed van ons stressbrein. Op die momenten werkt dit deel van ons brein heel goed samen met de PFC, zodat logische beslissingen worden genomen en emoties onder controle worden gehouden.

Wanneer het arousallevel blijft stijgen en we in een toestand van **totale overprikkeling** komen (level 4 in figuur 4), verandert de normale stroom van informatie. De informatie gaat niet langer langs de PFC maar direct van het zintuiglijke gedeelte naar het motorische gedeelte. Er komt een reactie van het lichaam waar we geen controle over hebben omdat de **PFC door het emotionele brein buitenspel** ('offline') is gezet. De ruiter wordt van zijn paard gewipt.

Er zijn **drie omstandigheden** die tot deze situatie kunnen leiden:

1. Plotse acute overprikkeling: de belasting is *ineens* te intens, maar *tijdelijk*.
2. Geleidelijke of gecumuleerde acute overprikkeling: de belasting wordt *geleidelijk* aan te intens door een opeenstapeling van stressoren, maar is *tijdelijk*.
3. Chronische overprikkeling: de belasting houdt gedurende *langere tijd* aan.

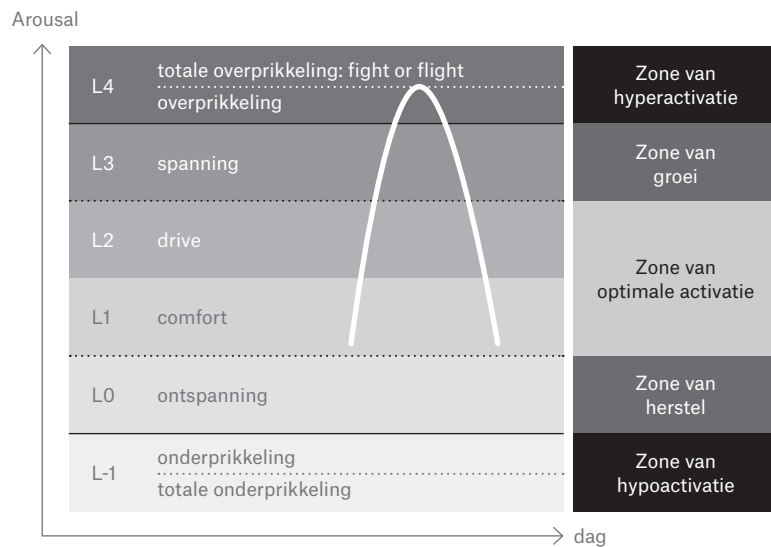
In deze gevallen is er sprake van **negatieve stress**. Het arousallevel zorgt er namelijk voor dat er in ons brein en lichaam van alles gebeurt, waardoor we niet meer in staat zijn om op een gecontroleerde manier te reageren. In wat volgt wordt elk van deze omstandigheden verder toegelicht.

Plotse acute overprikkeling

Nu en dan worden we geconfronteerd met **acuut gevaar** door een intense bedreigende prikkel die fysieke of emotionele schade kan toebrengen. Dit is bijvoorbeeld het geval wanneer je bedreigd wordt, bijna omvergereden wordt of een spookrijder tegenkomt.

In die situatie wordt het **overlevingsmechanisme** (zie verder) in gang gezet dat ervoor zorgt dat we onszelf in veiligheid kunnen brengen. Het is een ingenieus mechanisme dat gestuurd wordt door ons stressbrein, dat geprogrammeerd staat op overleven. Zoals te zien is op de curve in figuur 4 is er een plotse stijging van onze arousal tot op het hoogste level. Op dat moment wordt de PFC (en dus ons logische denken) buitenspel gezet. We reageren op autopiloot zonder nadenken. Het gaat over reflexen die vanuit ons oerbrein worden gestuurd. Het is een soort kortsluiting in de hersenen die in deze situatie functioneel want levensreddend is. Stel je voor dat je 's nachts ligt te slapen en je hond begint plots alarmerend te blaffen. Voor je rustig hebt kunnen nadenken en beslissen welke actie je zal ondernemen, sta je al rechtop naast je bed.

Acute overprikkeling is een plotse maar ook **tijdelijke** toestand. Van zodra het gevaar geweken is, keert de arousalcurve weer terug naar het basisniveau.



Figuur 4. De stresslevelcurve tijdens een situatie van plotse acute overprikkeling. Het arousalniveau schiet de hoogte in tot op het niveau van totale overprikkeling. Op dit niveau krijgen we een fight-or-flightrespons. Als het gevaar geweken is, zakt het arousalniveau terug.

Het gaat hier dus over een plotse reactie van ons stresssysteem die noodzakelijk is voor onze **overleving**. Hierna wordt meer in detail uitgelegd hoe dit overlevingsmechanisme concreet in zijn werk gaat.

Het overlevingsmechanisme

Het overlevingsmechanisme is de noodprocedure van ons stresssysteem. Het zorgt ervoor dat ons lichaam reageert met een heftige stressrespons die ook de **overlevingsrespons**, de vecht-of-vluchtrespons of de fight-or-flight-reactie wordt genoemd. Het stresssysteem heeft in dit geval dus een belangrijke beschermende functie, essentieel voor onze overleving.

Wanneer er **acuut gevaar** is, wordt dit gedetecteerd door de amygdala en bevestigd door de hippocampus (beide gelegen in het limbisch systeem). Vervolgens worden de stresshormonen noradrenaline (in de hersenstam) en adrenaline (in het bijniermerg) in een hoge concentratie aangemaakt. Dit zorgt voor een ketting aan lichamelijke reacties (zie verder op p.46) die

samen als doel hebben onszelf in veiligheid te brengen door tot actie over te gaan. Ze brengen ons in een staat van paraatheid door heel veel energie vrij te maken. Ze maken ons alert, met de zintuigen op scherp, klaar voor actie. Als we het gevoel hebben dat we de situatie aankunnen, gaan we vechten (ertegenaan gaan) of vluchten (zo snel mogelijk weggaan). Hebben we het gevoel dat we de situatie niet aankunnen, dat we verloren zijn, dat het hopeloos is, dan geven we ons over (bevrozen, niet meer weten wat gedaan, verlamd). De signalen die normaal gezien van de PFC naar het emotioneel brein gaan worden geblokkeerd. Hierdoor verliest de PFC zijn remmende werking op onze emoties en impulsen en worden onze logische denkprocessen tijdelijk uitgeschakeld.

Na de actie (vechten of vluchten) keert dit systeem automatisch terug naar rust en gaat de stressrespons over in de **herstelrespons** (of ontspanningsrespons). Dat zie je in figuur 4 als de dalende lijn van de curve. Het lichaam krijgt dan de tijd om zich te herstellen van de mobilisatie van energie, bijvoorbeeld door het aanvullen van energiereserves, weefselopbouw, groei en slaap.

De stress- en herstelrespons worden gereguleerd door het **autonoom zenuwstelsel** (AZS) dat bestaat uit twee zenuwtakken die de hersenen en de organen met elkaar verbinden. Het zijn twee subsystemen die elkaar in evenwicht houden door hun tegengestelde werking.

De **orthosympaticus** is het gaspedaal dat door de afscheiding van noradrenaline en adrenaline wordt geactiveerd. Het zet lichamelijke reacties in gang waardoor we in actie kunnen komen. Het is het activerende fight-or-flightstelsel.

De **parasympaticus** is het rempedaal dat door de afscheiding van acetylcholine wordt geactiveerd. Het zorgt voor rust, ontspanning en herstel/recuperatie. Het is het relaxerende rest-and-digestsysteem.

Elk orgaan staat met beide zenuwtakken in verbinding en kan er dus door aangestuurd worden. Bij gas komen de organen in actie, bij rem komen de organen tot rust (met uitzondering van de spijsvertering, waarbij het net omgekeerd gaat). De stress- en herstelrespons volgen elkaar normaal gezien automatisch op (zie kader).

Voor de volledigheid geef ik nog mee dat naast het AZS ook de **HPA-as** een rol speelt in het stressmechanisme. Deze as is een ander onderdeel van ons stresssysteem, bestaande uit de hypothalamus, de hypofyse en de bijnierschors. Deze laatste produceert het hormoon cortisol, dat verantwoordelijk is voor het volhouden en in een later stadium opnieuw afremmen van de stressrespons. Cortisol is dus een stresshormoon dat zowel een activerende als remmende werking op ons stresssysteem kan hebben.



Wat zijn die lichamelijke reacties die ons klaar maken voor actie?

Om met volle kracht te kunnen vechten of vluchten moeten onze grote spieren in armen en benen optimaal functioneren. Ze moeten krachtig kunnen samentrekken en hebben daarvoor voldoende **doorbloeding en energie** nodig. Glucose (suiker) is een brandstof die onder invloed van zuurstof kan omgezet worden in energie. Alles wat er tijdens de overlevingsrespons in ons lichaam gebeurt, is er daarom op gericht om zoveel mogelijk met **zuurstof en glucose** verrijkt bloed zo snel mogelijk naar onze spieren te transporteren.

Het **hart** gaat sneller kloppen en de **bloeddruk** stijgt zodat het bloed sneller en met meer kracht getransporteerd kan worden.

Door de toegenomen doorbloeding van de spieren neemt de **spierspanning** toe.

De **ademhaling** wordt hoger (borstademhaling), sneller en chaotischer zodat meer zuurstof uit de lucht kan gehaald worden, die via het bloed naar de spieren gaat.

De lever zorgt voor meer glucose in het bloed als energieleverancier. We krijgen een stijging van onze **bloedsuikerspiegel**.

Daarnaast is het in een bedreigende situatie belangrijk om alert te zijn voor meer potentieel gevaar. Om die reden staan tijdens de overlevingsrespons onze **zintuigen op scherp**. De pupillen zijn verwijd om meer licht op te vangen, waardoor we meer kunnen zien. Ook ons gehoor, onze tast en reuk zijn scherper. De focus ligt op gevaar.

De **PFC** wordt buitenspel gezet (noradrenaline onderdrukt zijn activiteit), want traag logisch denken is in deze situatie niet nodig. Overleven vraagt snelle, instinctieve en automatische actie.

De elektrische geleiding in onze hersenen verandert van tragere alfa naar snelle bèta **hersengolven**.

Er worden prioriteiten gesteld op vlak van energietoever. De toegenomen doorbloeding van spieren, hart, longen en hersenen wordt gecompenseerd door een verminderde doorbloeding in de organen die niet zo belangrijk zijn tijdens deze stressrespons, zoals de **huid, maag en darmen**. Functies die niet relevant zijn in een levensbedreigende situatie en veel energie vereisen worden op pauze gezet tot het gevaar geweken is: **immuniteit, voortplanting, weefselopbouw en groei**.

Ook ons **slaapcentrum** wordt onderdrukt. We gaan minder diep slapen zodat elke potentiële bedreiging snel kan worden gedetecteerd.

In de volgende tabel vind je een overzicht van een aantal van deze lichamelijke reacties tijdens de stressrespons. Na de actie (vechten of vluchten) komt het stresssysteem weer tot rust doordat de parasympaticus (rem) actief wordt. In de tabel vind je ook de lichamelijke reacties die bij deze herstelrespons horen.

	Stressrespons Orthosympaticus Gas Actie	Herstelrespons Parasympaticus Rem Rust
Stresshormonen	↑	↓
Hartslag	↑	↓
Bloeddruk	↑	↓
Spierspanning	↑	↓
Ademhaling	Snel en hoog (borst)	Traag en laag (buik)
Bloedsuikerspiegel	↑	↓
Pupillen	Verwiden	Vernauwen
Hersengolven	Snel (bèta)	Traag (alfa)
Spijvertering	↓	↑
Immuunsysteem	↓	↑

Het **stressmechanisme** werkt bij de arousallevels 2, 3 en 4 van de stresslevelcurve (zie figuur 1) op exact dezelfde manier: prikkels lokken chemische reacties uit (afgifte stresshormonen) die op hun beurt het orthosympatisch actiesysteem stimuleren. Bij positieve stress gebeurt dat in mindere mate en wordt het **genotsrepons** (level 'drive') en **uitdagingsrespons** (level 'spanning') genoemd. Er worden dan slechts een aantal organen in actie gezet die ervoor zorgen dat ons lichaam zich aanpast aan de veranderende omstandigheden. Bij negatieve stress (level 'totale overprikkeling') zien we een adrenalinepiek waardoor het hele lichaam gemobiliseerd wordt en bijkomend ook de signalen van de PFC naar het emotionele brein geblokkeerd worden waardoor er geen logisch denken meer mogelijk is. Deze **overlevingsrespons** is de hoogst mogelijke activering van de orthosympaticus. Het stressmechanisme kan dus afhankelijk van de aard en intensiteit van prikkels leiden tot een van volgende stressresponsen: een genotsrespons (level 2), een uitdagingsrespons (level 3) of een overlevingsrespons (level 4).

Het overlevingsmechanisme met de overlevingsrespons is een **oeroude** levensreddende reactie in een reële bedreigende situatie. Als we in de oertijd oog in oog stonden met een sabelantijger of een ander wild dier, hadden we er alle baat bij om zo snel mogelijk en zonder nadenken te reageren.

Wanneer we in onze hedendaagse jungle geconfronteerd worden met reële bedreigingen van ons fysieke of emotionele welzijn, reageert ons stresssysteem nog steeds op exact dezelfde manier als toen in de oertijd. Bij een intens bedreigende prikkel komen we door een stresspiek dus plots (binnen een paar milliseconden) in arousallevel 4 ('totale overprikkeling') terecht. Het overlevingsmechanisme wordt geactiveerd en het stressbrein neemt de controle over.

Er is nog een tweede manier om in deze zone van totale overprikkeling terecht te komen en dus dezelfde activeringskenmerken te vertonen. Het gaat dan niet om een plotse maar om een *geleidelijke* stijging van onze arousal (kwestie van uren of dagen) tot op niveau 4 van de stresslevelcurve. Dat gebeurt als gevolg van spanningsopbouw door een opeenvolging van minder intense prikkels. Dit heet dan **geleidelijke of gecumuleerde acute overprikkeling**. De overprikkeling is nog steeds van korte duur (acuut), maar ontstaat geleidelijk in plaats van plots.

Geleidelijke acute overprikkeling

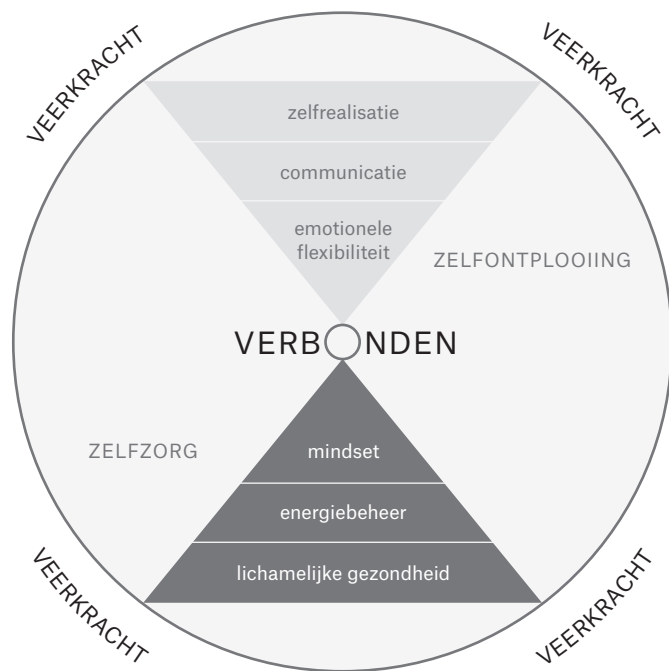
De overlevingsrespons is kort en tijdelijk (zie curve in figuur 4). Ons systeem keert vanzelf terug naar rust (herstelrespons) nadat er actie werd ondernomen (vechten of vluchten) als respons op gevaar. Ook na een inspanning of uitdaging komt ons AZS normaal gezien automatisch weer tot rust (zie curve in figuur 2). De parasympaticus neutraliseert de effecten van de stresshormonen en brengt het lichaam opnieuw naar evenwicht.

Wanneer de prikkels elkaar echter **snel opvolgen zonder herstel/rust**, kunnen de stresshormonen niet voldoende afgevoerd worden. Hierdoor komt het arousallevel geleidelijk aan op hetzelfde niveau als bij acuut gevaar. Dit zie je in figuur 5 als de traag stijgende lijn van de curve.

veranderende maatschappij is het nodig dat we onszelf voortdurend ontwikkelen op persoonlijk vlak. De drie sleutels in deze driehoek richten zich dan ook op persoonlijke groei op verschillende terreinen.

De zevende en laatste sleutel vormt de spil die de andere sleutels met elkaar verbindt. Alles draait om **verbondenheid**: met jezelf, met belangrijke anderen en met een hogere macht (bv. het universum).

Het model loopt als een rode draad doorheen de rest van het boek en elke sleutel wordt in een afzonderlijk hoofdstuk toegelicht. Na een grondige uitleg over wat elk domein precies inhoudt, volgen een heel aantal mogelijke aanpassingen van onze levensstijl op het betreffende domein. Deze vormen een aangrijpingspunt om zowel preventief (proactief, voorkomend) als curatief (reactief, herstellend) in te spelen op onze mentale en fysieke gezondheid.



Figuur 8. Het Diabolomodel van veerkracht. Zeven sleutels om veerkracht te versterken, opgedeeld in drie thema's: zelfzorg, zelfontplooiing en verbondenheid.

DE DRIEHOEK VAN ZELFZORG

Zoals we in deel 1 zagen ontstaan heel wat chronische lichamelijke en psychische problemen door een dolgedraaid stressstelsel. Zelfzorg betekent dat we ons leven zo inrichten dat we **rekening houden met de werking en de beperkingen van dit stressstelsel**. De belangrijkste sleutels hiervoor zijn lichamelijke gezondheid, energiebeheer (zelfzorg op vlak van bewuste gedragskeuzes) en mindset (mentale zelfzorg).

Lichamelijke gezondheid bereik je door het volgen van de basisregels voor een gezond en fit lichaam op vlak van beweging, voeding en slaap (lichamelijke zelfzorg). Daarnaast is het minstens even belangrijk om aandacht te besteden aan lichamelijk stressbeheer. Het regelmatig afvoeren van je stresshormonen (door bewust ademen en matig intensief bewegen) is de basis om veerkrachtig te kunnen zijn. Dit komt aan bod in het hoofdstuk 'Lichamelijke gezondheid'. **Energiebeheer** houdt in dat we bewuste keuzes moeten maken over waar we onze energie in steken zodat ons stressstelsel niet overbelast geraakt. Het gaat ook over balans houden tussen activiteiten die energie geven en energie kosten, zodat we fit zijn om onze dagelijkse taken te volbrengen. Dit is het onderwerp van het hoofdstuk 'Energiebeheer'. **Mindset** slaat op het zorg dragen voor onze mentale gezondheid door het installeren van overtuigingen (wat we geloven over onszelf en de wereld) die ons vooruithelpen en door meer aandacht te besteden aan wat goed gaat. Vaak zijn het niet de omstandigheden die ervoor zorgen dat ons arousal-level te veel stijgt, maar de manier waarop we ernaar kijken. Daarnaast helpt optimisme – een positieve kijk en hoop naar de toekomst toe – om beter met stressoren om te gaan. In het hoofdstuk 'Mindset' lees je hier meer over.

De lagen van deze driehoek staan bewust in een bepaalde **volgorde**. De ingrediënten zijn niet minder of meer belangrijk ten opzichte van elkaar, maar de onderste lagen zijn een voorwaarde om te kunnen werken aan de hoger gelegen lagen.

Lichamelijke gezondheid (sleutel 1) is een voorwaarde voor energiebeheer (sleutel 2). Een gezonde levensstijl (bv. voeding, slaap en bewegen) zorgt voor de toevoer van energie, terwijl we door een ongezonde levensstijl heel veel energie verliezen. Daarnaast is negatieve stress een heel grote energiesturper.



Lichamelijke gezondheid



De eerste sleutel die leidt tot veerkracht via zelfzorg is zorg dragen voor onze lichamelijke gezondheid. Er wordt niet voor niets gezegd dat je lichaam je tempel is. Het is een heiligdom waar we goed zorg voor horen te dragen. In onze cultuur negeren we dit gegeven veel te vaak. We vinden dat ons lichaam maar moet luisteren naar ons hoofd. Dat dit een illusie is bewijzen de vele burn-outs en andere stressgerelateerde chronische aandoeningen waarbij het lichaam gewoon de stekker uittrekt als er niet naar wordt geluisterd.

Lichamelijke gezondheid bereik je door aandacht te besteden aan **lichamelijk stressbeheer** (afvoer van stresshormonen) en het volgen van de basisregels voor een gezond en fit lichaam (**lichamelijke zelfzorg**). Deze domeinen worden op de volgende pagina's een voor een uitgebreid toegelicht.

LICHAMELIJK STRESSBEHEER

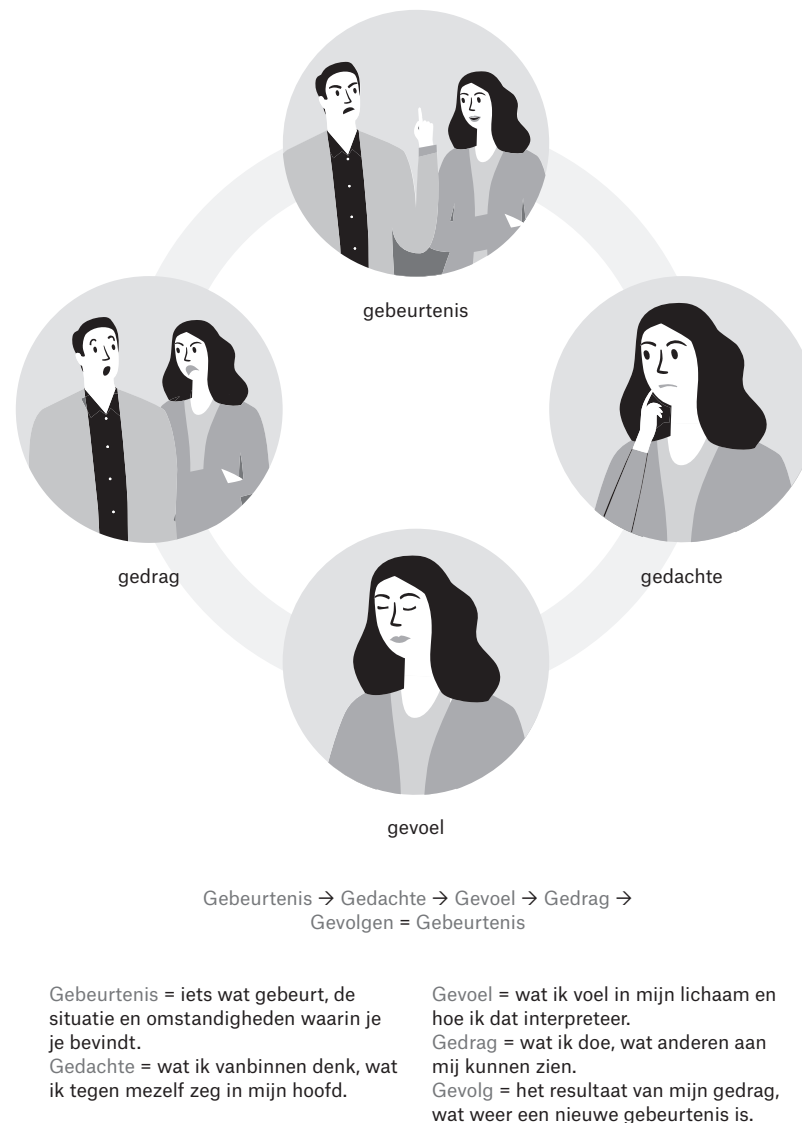
Zoals je ondertussen al weet (zie deel 1) **schommelt** ons arousallevel voortdurend gedurende de dag. Ons lichaam past zich aan elke interne of externe verandering vlot aan. Om optimaal te kunnen functioneren en helder te denken is het nodig dat onze arousal binnen de zone van **normale variatie** blijft (levels 0-3 in figuur 9).

DE KRACHT VAN GEDACHTEN

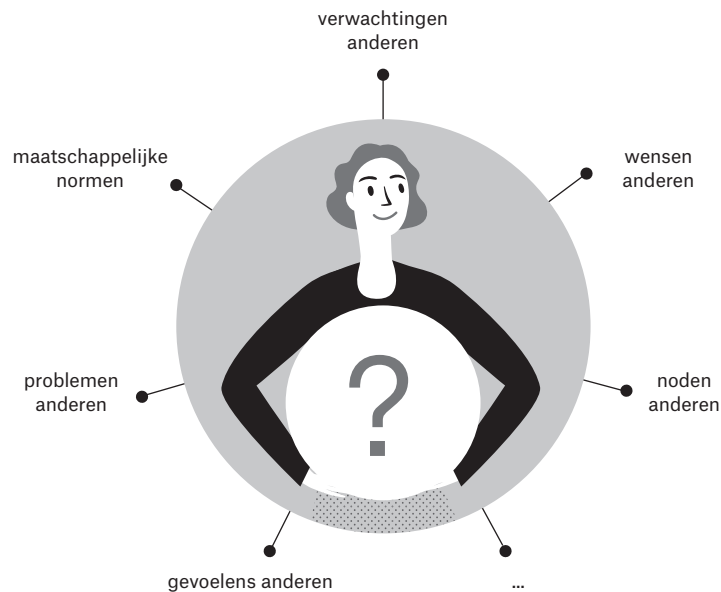
De situatie waarin we ons bevinden en onze levensomstandigheden gaan gepaard met aangename en minder aangename gevoelens. We gaan ervan uit dat die gevoelens uitgelokt worden door wat er in onze omgeving gebeurt. Onderzoek heeft uitgewezen dat het vaak niet onze omstandigheden zijn die deze gevoelens uitlokken, maar wel onze **gedachten over die situatie**, de manier waarop we er naar kijken.

Dat wordt mooi geïllustreerd door de **gedachtecirkel of het G-schema**, een beeld uit de cognitieve gedragstherapie (zie figuur 12). Het gaat om een cyclisch proces waarbij een gebeurtenis leidt tot bepaalde gedachten, die bepaalde gevoelens uitlokken, die dan weer leiden tot gedrag, dat dan weer gevolgen heeft, en die zijn dan weer een nieuwe gebeurtenis.

Hoe je over een gebeurtenis en over jezelf denkt, heeft een grote invloed op hoe je je voelt en op hoe je je gedraagt. Een leuke, **helpende gedachte** (ook topgedachte genoemd) maakt dat je je goed voelt en helpend gedrag stelt, gedrag dat je helpt om je doelen te bereiken (bv. 'proberen is leren'). Een onaangename, **niet-helpende gedachte** (ook flopgedachte of belemmerende gedachte genoemd) maakt dat je je niet goed voelt en leidt tot niet-helpend gedrag, gedrag dat jou niet vooruithelpt. Het zijn gedachten waar je niets aan hebt of die je ongelukkig maken (bv. 'ik kan ook niets'). Ze signaleren dat er een belangrijke behoefte in het gedrag komt (bv. de behoefte aan competentie). Behoeften komen verder aan bod in de hoofdstukken 'Emotionele flexibiliteit' en 'Zelfrealisatie'.



Figuur 12. De gedachtecirkel of het G-schema.



Figuur 14. Het lege midden. We zijn zo bezig met zaken buiten onszelf dat we niet meer weten wie we zijn en wat we zelf willen.

Als je niet weet wie je bent, kan je jezelf ook niet waarderen en graag zien. Als je jezelf niet kent, weet je ook niet waar je grenzen liggen. Hierdoor ga je zelf constant over die grenzen heen en laat je dat ook toe aan anderen. Je bent gewoon niet in staat om goed voor jezelf te zorgen.

Om jezelf te leren waarderen en graag te zien, kan je het lege midden weer gaan **voeden**. Dat kan je doen door aan soulsearching te doen: jezelf zo goed mogelijk leren kennen. Stel jezelf regelmatig de volgende **vragen**:

- ☞ Wat wil ik? (wensen)
- ☞ Wat vind ik belangrijk? (waarden)
- ☞ Wat heb ik nodig? (behoeften)
- ☞ Wat doe ik graag? Waar beleef ik plezier aan? Waar geniet ik van? (talenten, interesses en passies)
- ☞ Wat zijn mijn kwaliteiten? Waarvoor komen mensen vaak bij mij aankloppen? Waar krijg ik complimenten over?
- ☞ Wat motiveert mij? Waarvoor mag je me wakker bellen?
- ☞ Waar haal ik voldoening uit?

- ☞ Wat waardeer ik bij anderen? Wat trekt mij in hen aan? Waar ben ik jaloers op?
- ☞ In welke situaties bloei ik en in welke verwelk ik?
- ☞ Wat overprikkel mij?
- ☞ Bij welke mensen voel ik mij goed en wat zijn voor mij vampieren?

Deze thema's kwamen in de vorige delen al uitgebreid aan bod.

Door het voeden van het lege midden kom je weer in **contact met je kern** en bouw je aan je zelfbeeld en gevoel van eigenwaarde. Het maakt dat je jouw authentieke zelf kan zijn en je ware ik kan tonen. Je vertrouwt meer en meer op je eigen oordeel en hecht minder waarde aan dat van anderen. Je emoties zijn daarbij een belangrijke gids want die liegen niet. Voelt het goed, dan past het bij jou. Voelt het niet goed, dan past het niet bij jou. Leer dus opnieuw je lichamelijke signalen serieus te nemen. Je maakt dan keuzes die bij jou passen, die goed voelen, die je verder brengen op weg naar de bestemming die je voor ogen hebt. Het maakt het gemakkelijker om knopen door te hakken en om je grenzen te bewaken. Het zorgt ervoor dat je je minder aantrekt van wat anderen van jou en je gedrag vinden. Je kan dan trouw zijn aan jezelf en geen gedrag meer tolereren uit schrik om mensen teleur te stellen of om conflict te vermijden. Je bent geen klein kind meer dat gestraft kan worden. Je bent nu een volwassene en je kan kiezen of je gedrag van anderen tolereert dat jou dat gevoel geeft. Je wordt bijvoorbeeld op een neerbuigende manier terechtgewezen door je baas, een collega of een vriend. Je hoeft dat niet te tolereren. Je mag je grenzen stellen. Door het lege midden te voeden zal je minder pleasen, minder bezig zijn met de verwachtingen van anderen en minder afhankelijk worden van de bevestiging van anderen. Erkenning zoeken bij anderen is trouwens een eindeloze zoektocht die nooit tot voldoening zal leiden, omdat de enige bevestiging die echt werkt van jezelf komt. Probeer je dus niet langer aan te passen aan opgedrongen ideaalbeelden of omstandigheden waarvan je voelt dat ze niet bij je passen. In *De moed van imperfectie* geeft Brené Brown meer inzicht in hoe je kan loslaten wie je denkt te moeten zijn en in de plaats kan omarmen wie je werkelijk bent.

Als je in contact staat met je echte zelf kan je ook bewust kiezen voor de **mensen die bij jou passen**. Dan kan je stoppen met investeren in zinloze of

goed voor jezelf.

Vind je het moeilijk om mild naar jezelf te reageren? Probeer dan een of meerdere van deze leuke **oefeningen**:

- ☞ **De kleine ik.** Roep een beeld op van jezelf als 3-jarig kind: klein, kwetsbaar en superschattig. Als je nog eens kritisch bent voor jezelf, doe dan alsof je dit commentaar aan je 'kleine ik' geeft en beeld je in hoe die zou reageren. Als het niet oké is om dergelijke dingen tegen je kleine ik te zeggen, dan is het ook niet oké dat je dat doet tegen je 'volwassen ik'. Diep in jou zit namelijk nog steeds die 3-jarige kleine ik.
- ☞ **De lieve oma of goede vriend(in).** Spreek jezelf toe als een oma of je beste vriend. Wat zou die tegen jou zeggen in deze situatie? Of wat zou jij tegen je beste vriend zeggen moest die in jouw schoenen staan?
- ☞ **De duivel en de engel.** Geef de negatieve en positieve stem in jezelf een gezicht en een naam. Zoals de zorgentreiteraar en de prinses, de trol en de fee, de duivel en de engel, de saboteur en de coach, de stoker en de supporter. Als de saboteur aan het woord is, benoem dat dan als 'dat is de stem van mijn saboteur' en vraag je af wat je coachende ik zou zeggen. Begroet je saboteur vriendelijk en bedank hem om je te willen beschermen, maar zeg dat je voor iets anders wil kiezen.
- ☞ Laat je kritische gedachten minder ernstig of bedreigend klinken door ze op de **melodie** van een bekend liedje te zetten (bv. 'ik ben vandaag zo vrolijk') of ze een **grappige stem** te geven (bv. Homer Simpson).
- ☞ Op de wetenschappelijk onderbouwde websites www.leveninde-maalstroom.be en www.voluitleven.nl vind je heel wat gratis te downloaden **meditaties** voor meer vriendelijkheid naar jezelf.

Zelfcompassie helpt niet alleen tegen zelfkritiek, maar ook bij een te sterk **schuldgevoel**. Als je je schuldig voelt, komt dat doordat je niet voldoet aan een norm of een waarde. Onderzoek die norm. Kan je die halen? Is die nodig? Is het jouw norm of die van een volwassene uit je jeugd? Stel die norm erna bij, laat hem los, wees mild voor jezelf. Schuldgevoel heeft ook te maken met overtuigingen. Vervang niet-helpende door meer behulpzame

overtuigingen (zie hoofdstuk 'Mindset'). Je hoeft je enkel schuldig te voelen over dingen die je opzettelijk fout hebt gedaan. Heb je onopzettelijk iets fout gedaan, dan ben je aan het leren. Ligt de verantwoordelijkheid eigenlijk bij iemand anders, dan is het aan die persoon om te bepalen of die zich er schuldig over voelt en is het zeker niet aan jou om schuld over te nemen. Als de bakker de verkeerde foto op je verjaardagstaart heeft gezet of de naaister je broek verkeerd heeft ingenomen, zou je de neiging kunnen hebben je schuldig/slecht te voelen over het feit dat het hen veel energie zal kosten om te herbeginnen. Helaas, het is niet jouw maar hun fout en dus geef je de verantwoordelijkheid en het potentiële schuldgevoel terug aan de rechtmatige eigenaar. Coach jezelf met een krachtzin als 'not my circus, not my monkeys'. Telkens je je schuldig voelt, vraag je je af of je eigenlijk schuld hebt. Is het een feit dat jij schuldig bent? Is het antwoord neen, parkeer het schuldgevoel dan of gooi het in de vuilnisbak. Het is een vervelend gevoel, maar als je het geen aandacht geeft, gaat het vanzelf ook weer weg – zoals alle gevoelens, die komen en gaan. Ben je wel schuldig? Los je schuld dan af door je fout recht te zetten, te vragen aan de ander wat je kan doen om het goed te maken, sorry te zeggen of een kleine attentie te geven (bv. een bloemetje of een doos pralines). Wees spaarzaam met het zeggen van sorry, want dat kost ongelofelijk veel energie. Hou het dus enkel voor de situaties waarin je echt schuldig bent, en dus niet als je een vraag stelt of per ongeluk iets laat vallen.

Zelfcompassie helpt ook tegen **schaamte**. Schaamte ontstaat doordat je jezelf niet goed genoeg vindt. Het zorgt ervoor dat je dingen verborgen houdt voor anderen, uit schrik dat ze jou anders niet meer leuk vinden en zullen laten vallen. We vergeten echter dat echte relaties niet zo oppervlakkig zijn. Elke Geraerts scandeert in *Het nieuwe mentaal*: 'Perfectionisme is out, schaamte delen is in.' Ze baseert zich hiervoor op het werk van Brené Brown die in haar boek *De moed van imperfectie* benadrukt hoe belangrijk en bevrijdend het is om over schaamte te praten. Het is de enige manier om er vanaf te geraken én het zorgt voor een gedeeld gevoel van menselijkheid. Zo vertelde een van mijn cliënten dat wanneer ze tijdens de sportles bepaalde oefeningen doet, er beneden een vochtprobleempje opduikt. In plaats van zichzelf te verloochenen door toch mee te doen en af te zien, of niet mee te doen en excuses te verzinnen, zei ze eerlijk tegen de trainer: 'Als ik die oefening doe, verlies ik urine. Dat komt door het mooie geschenk van leven schenken aan drie kinderen.' Het zorgde niet alleen voor begrip van de trainer en een zoektocht naar alternatieve oefeningen om dezelfde spieren te trainen, maar