

Veerkracht

PAUL DONDERS

VEERKRACHT

GEZONDER
LEVEN,
BETER
PRESTEREN



VEERKRACHT

Copyright © 2015 Uitgeverij De Barbaar

Auteur: Paul Donders

Redactie: Willeke Herwig, Volzinnig

Omslagontwerp: Studio Vrolijk

Typografie: Iddo Hoekstra

Jaar van uitgave: April 2015

Uitgave: Uitgeverij De Barbaar, Hoornaar, Nederland

www.debarbaar.com

ISBN: 978-90-5999-906-0

Nur: 740, 808

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een databank, of doorgegeven in welke vorm of op welke wijze dan ook – elektronisch, mechanisch, gekopieerd, gescand of op enige andere wijze – behalve voor korte citaten in recensies of artikelen, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy, recording, scanning, or other – except for brief quotations in critical reviews or articles, without the prior written permission of the publisher.

*Dit boek draag ik op aan:
Vivian Chris Irene Donders, mijn dochter
op wie ik uitermate trots ben.*

Inhoud

Woord van dank	10
Inleiding	12
1. Veerkracht: de sleutelcompetentie in de 21e eeuw	
1.1 Wat is veerkracht?	17
1.2 Wat levert veerkracht op?	18
1.3 Waarom veerkracht?	19
2. Burn-out voorkomen	23
2.1 Burn-out in vijf fases	25
2.2 Hyperactiviteit door voortdurende stress	25
2.3 Hoe veerkracht een burn-out voorkomt	27
3. Verzoend verleden en emotionele stabiliteit	31
3.1 Verzoening met mijn eigen verhaal	33
3.2 Vergeven kun je leren	36
4. Realistisch optimisme	41
4.1 Vertrouwen winnen	42
4.2 Vertrouwen in mijzelf opbouwen	45

4.3	Dankbaarheid als levensstijl	48
4.4	Gezond genieten	51
5.	Oplossingsgerichtheid	55
5.1	Doelgericht	59
5.2	Constructief analytisch	61
5.3	Improviserend	63
6.	Werken met je talenten	69
6.1	Je talenten ontdekken, ontwikkelen en inzetten	71
6.2	Meesterschap	73
7.	Discipline en een gezonde levensstijl	72
7.1	De '20-miles march'	78
7.2	Gezond bewegen	81
7.3	Gezond slapen	84
7.4	Gezonde voeding	89
7.5	Stilte	90
8.	Zelfbewustzijn, passie en zingeving	95
8.1	Een gezond zelfbewustzijn	96
8.2	Passie	98
8.3	Zinvol leven	101
9.	Relationele vaardigheid	105
9.1	Vriendelijkheid maakt gezond	107
9.2	Empathie kun je leren	109
9.3	Relaties bouwen door vertrouwen te investeren	111
10.	Sociale energiebronnen	121
10.1	Hoe word ik een ontspannen vriend?	122
10.2	Vermijd bloedzuigers en andere vrienden die energie kosten	125
10.3	Bouw je supportteam op	127

10.4	Veerkracht in het gezin	130
10.5	Geworteld zijn in een nationale identiteit	133
11.	Structurele energiebronnen	137
11.1	Een positieve, passende en stimulerende werkplek	137
11.2	Gezonde uitdagingen	144
11.3	Gezonde financiën	148
12.	Training	157
12.1	Veerkrachtscan	158
12.2	Focus	158
12.3	Start	158
12.4	Geniet	161
	Bijlage: Verkorte veerkrachtscan	165
	Literatuur	171

Woord van dank

Dit boek is resultaat van het werken met én voor mensen die mij steeds weer nieuw inzichten geven in hun uitdagingen en mij unieke oplossingen hebben aangereikt. En naast de vele praktijkvoorbeelden uit onze xband trainings- en coachingspraktijk, heb ik natuurlijk kunnen putten uit de enorme hoeveelheid onderzoeken die ons internationaal ter beschikking staat over het thema veerkracht.

In mijn schrijverspraktijk zijn het eigenlijk altijd dezelfde drie mensen die mij het meest ondersteunen. Juist daarom ook nu weer aan hen mijn grote dank.

Jeroen Donders, mijn zoon en schrijfmaatje! Hij deelt niet alleen elk jaar een schrijfweek met mij op een mooie plek op deze aarde. Hij zet ook telkens weer mijn schrijven om in een leesbare en betere tekst!

Annette van Dijk, onze kantoormanager. Zij corrigeert al mijn schrijfwerk. Samen met Jeroen kijkt zij kritsich naar mijn schrijven en naar de vormgeving.

Sylvia, mijn lieve vrouw, die al 40 jaar met mij optrekt en mijn schrijverswoede verdraagt op alle mogelijke en onmogelijke tijden en plaatsen. Zij is ook degene met wie ik enorm veel heb geleerd over veerkracht en het opbouwen daarvan!

En dan zijn er twee teams die dit soort boeken mogelijk maken:

Het team van xband international, dat al meer dan 27 jaar met mij optrekt. Zij ondersteunen mij door steeds weer nieuwe, actuele onderzoeken aan te dragen, en met een enorm reservoir aan vriendschap en bemoediging.

Het team van Uitgeverij De Barbaar, dat onder leiding van Gerhard Rijkse steeds weer in staat is een prachtig boek te vormen en te realiseren.

Tenslotte: zonder het leven zelf en zonder Degene die dit leven voor mij met zoveel zingeving vult, zou ik zelf nooit de veerkracht bezitten die ik nu dagelijks ervaar!

Inleiding

Het is zaterdagochtend 9.00 uur en ik voel mij helemaal fit. De afgelopen vijf dagen heb ik gewoon hard gewerkt. Ik ben bezig met tien verschillende projecten tegelijkertijd, die met elkaar wedijveren om prioriteit. Volle dagen, heen en weer karren over de Nederlandse en de Duitse snelwegen. Vroeg opstaan, kort ontbijten en daarna vaak tien uur lang vol gefocust zijn. Het klinkt voor mij als een vrij normale werkweek. Dit jaar ben ik 56 geworden en ik voel mij toch een stuk fitter dan toen ik 36 was. Op dit moment kijk ik er zelfs naar uit om tot mijn 75e gewoon te kunnen blijven werken, creatief te mogen zijn, oplossingen voor zinvolle vraagstukken te bedenken en die te realiseren, en samen te mogen werken met een mooi team.

Terug naar vandaag. Hoe komt het toch dat ik mij deze mooie morgen zo uitermate fit voel? Ben ik een bijzonder gedisciplineerde fitnessfanaticus? Nee. Eet ik alleen maar gezond? Nee. Heb ik de vijf geheimen van gelukkig leven ontdekt? Nee. Heb ik supergenen en waren al mijn voorvaders tot hun honderdste kerngezond? Nee. Het feit dat ik mij vanmorgen na een zware werkweek volkomen fit voel, ligt aan ten minste twee dingen. Ten eerste heb ik deze week drie keer 's avonds heerlijk kunnen klim-

men, en dat betekent drie keer twee uur lang lichamelijk trainen, uitdagingen aangaan en met positieve mensen aan de slag gaan. Normaal klim ik maar één of twee keer in de week, en dat is vaak net te weinig om in een gezond ritme te komen. Maar in dit opzicht was dit een goede week. De tweede reden ligt in mijn langzaam en bewust opgebouwde levensstijl van veerkracht (*resilience*).

Zondagmorgen, eind augustus 1995. Ik ben 38 en in de bloei van mijn leven (denk ik)! Ik probeer op te staan en merk dat ik mijn rug niet kan bewegen zonder tergende pijn te voelen. Voorzichtig laat ik mij uit bed rollen en kruip als een hagedis naar de badkamer. Als ik vijftien minuten later weer in mijn bed lig, word ik overvallen door een soort paniekaanval. Blijkbaar ben ik door mijn rug gegaan. Nadat ik zonder pauzes een jaar lang een huzenproject voor onze vriendenclub gepland, getekend, georganiseerd en als bouwleider gerealiseerd heb (naast mijn gewone werk welteverstaan), hebben Sylvia en ik met onze drie kleine kinderen (7, 5 en 3 jaar oud) begin augustus onze nieuwe woning betrokken. En nu ga ik plotseling door mijn rug en kan ik niet meer opstaan. Als zelfstandige trainer ben ik direct afhankelijk van de door mijzelf geleverde prestatie, en vanuit deze gedachte volgt mijn eerste paniekaanval: als deze pijn blijft, ben ik binnen drie maanden failliet!

Ik lig op mijn rug in bed en denk erover na wie schuld heeft aan mijn ellendige situatie. Mijn collega's, omdat ik er altijd voor iedereen moet zijn? Mijn klanten, omdat ze te weinig betalen en ik daardoor als een gek moet werken om alles geregeld te krijgen? Mijn vrouw, omdat zij vindt dat ik thuis veel meer zou moeten doen? Mijn kinderen, omdat ze me voortdurend bezighouden? Mijn vrienden?

Nadat ik me op deze wijze een halfuur lang boos heb liggen maken, geeft me dat toch wel een goed gevoel: ik ben zielig! En eigenlijk ben ik in mijn lijden toch echt een held.

Maar na de paniek en het zelfmedelijden sluipt er een nieuwe irritante gedachte mijn hoofd in: Paul, je bent zelf verantwoordelijk voor de toestand waarin jij je nu bevindt!

Ik ga gelijk in de tegenaanval: Ja, maar ik kan mijn collega's, klanten, vrouw, kinderen en vrienden toch niet veranderen?

En dan dat irritante stemmetje weer: Dat klopt, maar je bent wel zelf verantwoordelijk voor de wijze waarop je op hen en hun verwachtingen reageert.

Maar ik ben toch geen supermens!?

Ik kan me nog goed herinneren hoe dit gesprek in mijn hoofd een uur lang doorging, tot uiteindelijk het irritante stemmetje de doorslag gaf. Ik gaf me gewonnen en accepteerde mijn verantwoordelijkheid. Alleen hielp dit mij nog niet om te kunnen opstaan. Maar de pijn, de angst, het verantwoordelijkheidsgevoel en mijn verlangen uit deze belabberde situatie te komen, waren evenwel zo sterk, dat ik met kleine stapjes op weg ging naar een nieuwe levensstijl.

Met een stel spuiten en een infuus kon ik de daaropvolgende woensdag (weliswaar met een kromme rug) een korte training geven. In de pauzes ging ik snel in een kamertje met mijn benen omhoog liggen. Sylvia, mijn vrouw, moest me erheen rijden en in de namiddag weer oppikken. En op de één of andere wonderlijke manier kon ik na twee weken weer relatief normaal lopen en werken. Wel constateerde de arts op twee plekken een inoperabele hernia. Hij deed dit met de motiverende opmerking: 'Meneer Donders, de kraakbeenschijfjes tussen deze drie wervels zijn *kaput*.' Met zijn Duitse *Gründlichkeit* wees hij mij erop dat dit voor de rest van mijn leven zo zou blijven.

Na deze hele ervaring was het voor mij duidelijk geworden: als ik de komende zestig jaar enigszins zinvol wilde leven, moest ik serieus iets gaan doen aan mijn levensstijl.

We zijn nu bijna twintig jaar verder. Met vallen en opstaan ben ik met vele kleine stapjes vooruitgekomen, en nu ben ik inderdaad stukken fitter en vitaler dan twintig jaar geleden. Ondertussen heb ik honderden mensen leren kennen die hun eigen vergelijkbare strijd hebben gevoerd, en hebben overleefd. Je hoort mij niet zeggen dat de oplossing eenvoudig is, maar de laatste twintig jaar is hier wel veel onderzoek naar gedaan en gepubliceerd met thema's als 'omgaan met stress', 'burn-out', 'fit zijn op alle leeftijden' en in toenemende mate ook over '*resilience*', oftewel over 'veerkracht'!

En over dit laatste thema wil ik je in dit boek graag meer vertellen: 'hoe ontwikkel je een levensstijl van veerkracht'. In de afgelopen jaren heb ik meer dan tien verschillende studies en onderzoeken naar het aspect veerkracht naast elkaar gelegd om te ontdekken welke elementen van veerkracht steeds weer terugkomen, en daarbij niet al te zeer cultuurgebonden zijn. Deze elementen werk ik in dit boek uit, waarbij ik jou wil uitnodigen om voor jezelf die elementen op te pakken die je nu, vandaag en morgen goeddoen. Die elementen die je kunnen helpen je eigen unieke stijl van veerkracht te ontwikkelen.

Op onze website, www.xpand.eu/nl, zijn verschillende opdrachten, workshops en onderzoeken te downloaden. Daarmee kun je je kennis vergroten en ook praktisch aan de slag met de geleerde lessen. Ik adviseer je hiervan gebruik te maken, omdat het je zal helpen de theorie uit dit boek toe te passen in de praktijk van je dagelijks leven, en zo daadwerkelijk veerkrachtiger te gaan leven.

1.

Veerkracht: de sleutelcompetentie in de 21e eeuw

1.1 Wat is veerkracht?

Mijn favoriete definitie van veerkracht is de volgende:

Veerkracht is de vaardigheid van een persoon om met verrassingen, veranderingen en onverwachte tegenslagen zinvol om te gaan!

Bij Shell (90.000 medewerkers wereldwijd) heeft het 'Shell Health Team' een tienpuntenprogramma ontwikkeld waarbij een afdeling tien maanden lang werkt aan het thema *resilience*/veerkracht. Niemand is verplicht het programma te volgen, maar over de hele organisatie gezien doen de meeste werknemers graag mee. Shell heeft een bijzonder laag percentage ziekteverzuim (2%) en wil dat graag zo houden. Hierdoor kunnen zij in deze tijd van voortdurende veranderingen en groeiende complexiteit een gezond bedrijf blijven met gezonde medewerkers. Ze zijn daarom overgegaan van het *bestrijden* van symptomen zoals stress,

chronische vermoeidheid, burn-out en andere stressgerelateerde ziektebeelden, naar het *voorkomen* hiervan. Dat doen ze door zich te concentreren op een gezonde levensstijl van veerkracht. De definitie die Shell hanteert is de volgende:

‘Resilience is het vermogen om terug te veren na, en te leren van tegenslagen of momenten/periodes van grote druk. Het is een eigenschap die we allemaal bezitten. Een mix van waarden, overtuigingen en een positieve instelling, die voor een betere persoonlijke prestatie zorgt en ongewenste stress voorkomt. Individuele veerkracht verschilt van mens tot mens. Iedereen kan het leren, maar je moet er wel moeite voor doen.’

1.2 Wat levert veerkracht op?

In ieder volgend hoofdstuk van dit boek wil ik je motiveren door steeds opnieuw te laten zien welke positieve bijdragen de verschillende persoonlijke competenties en energiebronnen hebben.

Om te beginnen alvast een korte lijst van zeven positieve gevolgen van veerkracht. Dit mooie overzicht komt grotendeels van één van onze onderzoeksbronnen, het adviesbureau ‘Meisterleistung’ uit Duitsland:

1. Veerkracht helpt in moeilijke situaties om onszelf niet te laten overmeesteren door onze emoties, en de kern van de zaak inzichtelijk te maken.
2. Veerkracht heeft een positieve invloed op onze gezondheid, productiviteit, balans tussen werk en privé en op onze omgang met anderen.
3. Veerkracht maakt het makkelijker om creatieve oplossingen te bedenken, in plaats van in alles een probleem of een onmogelijkheid te zien.
4. Veerkracht ondersteunt ons in de omgang met afwijzing, teleurstelling, kritiek en negatieve invloeden.

5. Veerkracht ondersteunt de ontwikkeling van de vaardigheid om meerdere taken tegelijkertijd te doen en op verschillende terreinen onze verantwoordelijkheid te nemen (bijvoorbeeld gezin, werk, samenleving).
6. Veerkracht ondersteunt de gemeenschappelijke productiviteit van een team.
7. Veerkracht maakt het voor ons makkelijker om flexibel op veranderingen in onze omgeving te reageren en daarbij persoonlijk te groeien.

Wie profiteren er dus eventueel van als je groeit in je persoonlijke veerkracht?

1. jijzelf
2. je levenspartner
3. je kinderen
4. je collega's
5. het bedrijf en/of de organisatie waar je werkt
6. klanten
7. omgeving

Nieuwsgierig geworden? Laten we dan nog kijken naar de realiteit van de uitdagingen in de 21e eeuw, die roept om mensen met een hoge veerkrachtfactor, om als professional en/of leidinggevende richting te geven in een meer en meer onvoorspelbare samenleving.

1.3 Waarom veerkracht?

Om 'veerkracht' te kunnen omschrijven, maken we gebruik van zeven 'veerkrachtfactoren': eigenschappen die nodig zijn voor een veerkrachtige levensstijl. Deze veerkrachtfactoren zijn de volgende: