

Ellen Dreezens

# HOE WE TEGEN EEN STOOTJE KUNNEN

Gids  
voor coachen  
naar veerkracht



Boom

ELLEN DREEZENS

# HOE WE TEGEN EEN STOOTJE KUNNEN

GIDS VOOR COACHEN  
NAAR VEERKRACHT

**Boom**

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>7</b>
<b>Introductie</b>	<b>13</b>
Wat is veerkracht?	13
Waarom zou je als coach meer willen weten over veerkracht?	14
Wat is veerkracht niet?	16
Wie is veerkrachtig?	16
Veerkracht komt meer voor dan je denkt	19
Veerkracht, geluk en welbevinden	22
Hoe zit dit boek in elkaar?	22
<b>1 Positieve emoties</b>	<b>27</b>
Piekeren	28
Rumineren	28
Inzichten vanuit de positieve psychologie	30
Positieve emoties	35
De kracht van lol	38
<b>2 Autonomie</b>	<b>43</b>
Zelfdeterminatietheorie	43
Autonomie	44
Aangeleerde hulpeloosheid	47
Depressieve klachten	48
Inzichten vanuit de positieve psychologie	49
Optimisme is aan te leren	51
Keuzes maken	53
Fysieke activiteit	56

<b>3</b>	<b>Verbinding</b>	<b>59</b>
	Eenzaamheid	59
	Inzichten uit de positieve psychologie	64
<b>4</b>	<b>Competentie</b>	<b>73</b>
	Het impostersyndroom	74
	Faalangst	74
	Doelen	75
	Inzichten uit de positieve psychologie	75
<b>5</b>	<b>Materialisme</b>	<b>89</b>
	Materialisme zit in onze cultuur	90
	Conflicterende waarden	92
	Inzichten uit de positieve psychologie	94
<b>6</b>	<b>Zelfcompassie</b>	<b>105</b>
	Perfectionisme	106
	Sociale vergelijking	109
	Inzichten uit de positieve psychologie	110
<b>7</b>	<b>Hoop</b>	<b>121</b>
	Eco-rouw	122
	Is eco-rouw anders dan ‘gewone’ rouw?	122
	Het rouwende brein	124
	Inzichten uit de positieve psychologie	126
<b>8</b>	<b>Veiligheid</b>	<b>137</b>
	Stress	137
	Inzichten uit de positieve psychologie	139
	Ons fysieke veiligheidssysteem	140
	<b>Over de auteur</b>	<b>153</b>
	<b>Referenties</b>	<b>155</b>



# Introductie

Het leven is niet altijd leuk. Of het nou gezondheidsproblemen zijn, een scheiding, stress, depressie, een sterfgeval of ontslag, iedereen krijgt op zijn tijd te maken met moeilijkheden. Mensen verschillen in hoe goed ze daarmee om kunnen gaan. Voor sommige mensen betekent tegenslag dat ze terneergeslagen raken, ze geven het op. Anderen zien narigheid als iets wat ze aankunnen en waarvan ze kunnen leren. Deze laatste mensen hebben meer veerkracht dan de eerste. Dit boek gaat over hoe je als coach kunt werken aan het vergroten van de veerkracht van je cliënten. We bespreken verschillende theorieën (veelal uit de positieve psychologie) die allemaal je begrip van veerkracht vergroten en je leert hoe je daarmee kunt werken. In dit eerste hoofdstuk bespreken we wat veerkracht is en waarom veerkracht een belangrijk onderwerp is voor jou als coach.

## Wat is veerkracht?

Veerkracht is 'het succesvol omgaan met uiteenlopende vormen van onheil'. Het is het vermogen om je positief te blijven ontwikkelen, ondanks een ongunstige situatie waarin je je bevindt (Van der Ploeg, 2023). Veerkracht bestaat uit een aantal elementen. Ten eerste treedt veerkracht op in een moeilijke situatie. Een veerkrachtig optreden is niet nodig wanneer alles koek en ei is, veerkracht toont zichzelf in situaties waarin de dingen tegenzitten. Een tweede element is dat veerkrachtige mensen beter dan verwacht om kunnen gaan met deze moeilijke situatie. Ze kunnen de situatie het hoofd bieden (in plaats van erdoor uit het

veld geslagen te worden) en ze kunnen er soms zelfs een positieve draai aan geven. Veerkracht helpt ons om pijn te voelen, en daar doorheen te bewegen, zodat we weer blijdschap, verwondering en liefde kunnen voelen.

Veerkracht ontstaat doordat je in aanraking komt met stressoren, zoals pijn, verlies of tegenslag. Deze stressoren vragen van je om aanwezige competenties aan te boren en te versterken. Een veerkrachtige reactie ontstaat wanneer je een negatieve situatie kunt herwaarderen, als je er betekenis aan kunt geven, ervan kunt leren en erdoor kunt groeien (Van Sadelhoff, 2023). Wanneer je de stressoren op een goede manier het hoofd biedt, ontwikkel je een bewustzijn van de aanwezige veerkracht en mogelijkheid tot persoonlijke groei (Rutter, 1985).

## Waarom zou je als coach meer willen weten over veerkracht?

Van origine is de psychologie (de tak van wetenschap die de basis vormt van dit boek) gericht op het verlichten van menselijk lijden. Traditionele psychologie richt zich op het begrijpen van de risicofactoren voor psychosociale problemen, hoe deze problemen tot stand komen en kunnen leiden tot mentale ziekten en op het verminderen van de symptomen van deze ziekten.

De positieve psychologie is een relatief nieuwe loot aan de boom van de psychologie. Positieve psychologie richt zich niet op ziekten, maar op hoe mensen kunnen floreren en hun sterke kanten ten volste in kunnen zetten. Hoe kun je je leven zo goed mogelijk leven? Positieve psychologie wordt soms gezien als een frivoliteit. Het idee is dan dat je, in deze wereld waarin veel mensen kampen met psychische problemen, beter mensen van hun problemen af kunt proberen te helpen, dan je te richten op het vergroten van veerkracht, welbevinden en geluk. Het verlichten van symptomen wordt dan als belangrijker gezien dan het werken aan welbevinden en floreren.

Soms heeft een cliënt echter eerst meer veerkracht nodig voordat een moeilijk stuk van haar\* leven aangepakt kan worden. Daarmee staat het idee van 'eerst symptomen verminderen, dan misschien werken aan veerkracht' op zijn

---

\* Waar 'zij' of 'haar' staat kan uiteraard ook 'hij/zijn' of 'hen/hun' gelezen worden.

kop. Wanneer iemand bijvoorbeeld totaal vastzit in een stressreactie, is het belangrijk om eerst het systeem tot rust te brengen en weer veerkrachtig te maken voordat de oorzaak van de stress aangepakt wordt. Vaak is het aangaan van een probleem in eerste instantie niet mogelijk, omdat mensen zich er (tijdelijk) slechter door gaan voelen en ze dat niet aankunnen. Het versterken van veerkracht is dan een voorwaarde voor het kunnen werken naar een oplossing van mentale problemen en symptomen.

De volgende reden om als coach meer te leren over veerkracht, is omdat niet ziek zijn nog niet hetzelfde is als floreren. Je zou kunnen denken: wanneer mijn cliënt minder last heeft van de symptomen van haar mentale moeilijkheden, ontstaat vanzelf veerkracht, geluk en welbevinden. Dit is te gemakkelijk gedacht. Het oplossen van mentale problemen brengt mensen van slecht naar beter, maar niet noodzakelijkerwijs naar een goed leven. Om veerkracht te vergroten, is het effectiever om je te richten op het verbeteren van beschermende factoren (zoals zelfredzaamheid en positieve gevoelens) dan op het verminderen van risicofactoren (zoals depressie en angst).

Daarnaast is het ook niet zo dat het vergroten van welbevinden minder impact heeft dan het aanpakken van problemen en symptomen. Onderzoek laat zien dat gelukkige en veerkrachtige mensen geïnteresseerd zijn in de problemen van anderen en in de problemen van de wereld. Wanneer je goed voor jezelf zorgt, ontstaat er meer kracht om voor de anderen om je heen te zorgen. Veerkrachtige mensen stellen meer van hun tijd beschikbaar (bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk te doen of te mantelzorgen), ze doneren meer geld aan goede doelen en de kans dat ze gaan stemmen is groter (Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Werken met veerkracht is dus niet egoïstisch, maar het heeft ook een groot effect op iemands sociale kring en zelfs op de maatschappij.

Als hulpverlener zou je je dus meer bewust kunnen zijn van de mogelijke veerkracht en beschermende eigenschappen die bij je cliënten aanwezig zijn. Door de talenten en krachten van je cliënt te identificeren en uit te bouwen, kun je ervoor zorgen dat je cliënt een positievere kijk op het leven krijgt. Om de stap te maken van afwezigheid van symptomen naar veerkracht en welbevinden heb je echter andere kennis en technieken nodig. Deze kennis wil ik middels dit boek voor je beschikbaar maken. Ervan uitgaande dat je als coach al bekend bent met het toewerken naar het verlichten van problemen, kun je na het lezen



van dit boek vanaf twee kanten werken. Het lezen van dit boek vergroot dus je mogelijkheden als coach.

## Wat is veerkracht niet?

Veerkracht is geen wonderterm. Het is niet absoluut, waarbij je nou eenmaal wel of niet goed met moeilijke omstandigheden kunt omgaan. Veerkracht is een continuüm van mensen die beter met stressoren om kunnen gaan en mensen die er minder goed mee om kunnen gaan. Veerkracht is zowel aangeboren als aangeleerd, en wil je er meer van krijgen, dan moet je daar hard voor werken. Iedereen kan leren om meer veerkrachtig te zijn, maar dit is voor sommige mensen gemakkelijker dan voor anderen. Uiteindelijk komt iedereen op een gegeven moment aan de limiet van wat zij aankan.

Ook is het niet zo dat wanneer je veerkrachtig bent in de ene situatie, je automatisch ook veerkrachtig bent in de andere situatie. Sommige mensen zijn heel veerkrachtig wanneer de situatie van ze vraagt om door te zetten, maar niet zo veerkrachtig wanneer de situatie van ze vraagt om flexibel te zijn en verschillende tactieken uit te proberen (Rutter, 2023). En zelfs wanneer je twee keer in dezelfde situatie terechtkomt (bijvoorbeeld het lijden van een groot verlies), kun je de ene keer veerkrachtig reageren, maar de tweede keer misschien niet. Soms is een optelsom van moeilijkheden te groot om veerkracht te tonen, of beschik je de tweede keer over minder hulpbronnen om veerkrachtig te reageren. Veerkracht wordt dan ook niet alleen bepaald door de persoon zelf, maar veerkracht is ook te vinden in het systeem waarin een persoon zich bevindt. Je bent dus niet in je eentje veerkrachtig, maar dat ben je omdat je sociale systeem (de mensen om je heen), maar ook het maatschappelijke systeem waarin je leeft (de instituties, wetten en gebruiken van je cultuur) het je vergemakkelijken om veerkrachtig te zijn.

## Wie is veerkrachtig?

Onderzoeker Werner (1992) en haar collega's wilden weten welke effecten kinderen ondervinden van het opgroeien in een onveilige gezinssituatie, ook op

langere termijn. Ze onderzochten hiervoor zevenhonderd kinderen uit Hawaï. Ze volgden deze kinderen gedurende veertien jaar, totdat ze volwassen waren. De helft van deze kinderen leefde in armoede, en tweehonderd van hen zaten vanaf hun vroege jeugd in een slechte situatie (agressie en alcoholmisbruik van ouders, mishandeling, misbruik en verwaarlozing). Toch bleek een derde van deze kinderen als volwassene goed terecht te zijn komen. Zij groeiden op tot succesvolle volwassenen (met een baan, liefdevolle relaties en waardering voor zichzelf).

Ook Rubin (2004) stelde zich dezelfde vraag: wat maakt dat sommige mensen beter uit moeilijke omstandigheden tevoorschijn komen dan andere mensen? Zij interviewde volwassenen die aangaven nu een goed leven te leiden, maar opgegroeid waren in dezelfde soort moeilijke situaties als de kinderen uit Hawaï. Samen laten deze twee onderzoekers zien dat veerkracht ontstaat vanuit zowel externe als interne bronnen. Externe bronnen bestaan uit een ondersteunend netwerk van ouders, familie en de gemeenschap. Interne bronnen omvatten psychologische factoren zoals temperament, intelligentie en persoonlijkheidskenmerken.

### **Interne bronnen van veerkracht**

De veerkrachtige kinderen in deze onderzoeken bezaten een vijftal interne bronnen van veerkracht die de niet-veerkrachtige kinderen niet bezaten. Hiermee konden ze opgroeien tot veerkrachtige volwassenen.

### **Positieve emoties**

De veerkrachtige kinderen ervoeren meer positieve emoties zoals liefde, interesse en dankbaarheid dan de niet-veerkrachtige kinderen. Ze konden deze beter ervaren en gingen er ook actief naar op zoek. Positieve emoties kunnen stressniveaus naar beneden brengen door negatieve emoties ongedaan te maken. Mensen die veel positieve emoties ervaren zien hun leven en hun levensdoelen als nuttig en haalbaar, en geloven in een positieve toekomst (Fredrickson, 2001). Deze mensen kunnen hun repertoire aan vriendschappen, contacten en vaardigheden verbreden en uitbouwen. Hiermee kunnen ze toekomstige uitdagingen beter aan. Ook lukt het positief ingestelde mensen om nieuwe doelen voor zichzelf te stellen, zich daaraan te verbinden en zo in hun toekomst te

investeren (Lyubomirski, King & Diener, 2005). Over positieve emoties lees je meer in hoofdstuk 2.

### **Autonomie**

Autonome mensen hebben een gevoel van eigen identiteit en zien de mogelijkheid om onafhankelijk te opereren. De veerkrachtige kinderen uit de studies zagen de kans om controle uit te oefenen over hun omgeving. Ze begrepen dat ze zelf invloed konden hebben op hun situatie, ze hadden een zogenoemde ‘interne locus of control’. Hiermee konden ze afstand nemen van de manier waarop hun ouders met zaken omgingen en hun eigen keuzes bepalen. Zo konden ze er bijvoorbeeld voor kiezen om niet te gaan drinken of aan de drugs te gaan. De minder veerkrachtige kinderen voelden zich daarentegen vaak slachtoffer van hun situatie en volgden het gedrag van hun ouders (Werner & Johnson, 2004). Over autonomie lees je meer in hoofdstuk 3.

### **Probleemoplossende vermogens**

Mensen die abstract kunnen denken en alternatieve oplossingen voor (cognitieve en sociale) problemen kunnen bedenken, bezitten veel probleemoplossende vermogens. Deze mensen hebben de capaciteit om zich vast te bijten in een probleem en het pas los te laten wanneer er een oplossing gevonden is. Ze zien het als hun eigen taak om de problemen die zich voordoen het hoofd te bieden. Ook het vermogen om te plannen en om hulp te vragen dragen hieraan bij (Bernard, 1993).

### **Een doel in het leven hebben**

Veerkrachtige mensen hebben doelen, ambities en ze geloven in een mooie toekomst (Bernard, 1993). Ze voelen zich betrokken bij iets dat boven hen zelf uitstijgt, hebben een missie, een behoefte om zich nuttig te voelen en om anderen te helpen die dingen meemaken die ze zelf ook hebben meegemaakt. Ze hebben een vastberadenheid om iets van hun leven te maken en hindernissen te overwinnen. Ze ontkennen de moeilijkheden in hun leven niet, deze gebruiken ze zelfs om structuur te geven aan hun leven (Rubin, 2004). Ze hebben competentie ontwikkeld om hun doelen te bereiken. Over competentie lees je meer in hoofdstuk 5.

## Sociale competentie

Sociale competentie omvat kwaliteiten als empathie, zorgzaamheid, flexibiliteit, communicatievaardigheden en humor (Bernard, 1993). Kinderen die veel sociale competentie hebben, zullen gemakkelijker positieve relaties met de volwassenen en andere kinderen om zich heen aan kunnen gaan. Daarmee helpt deze karaktereigenschap kinderen om voldoende bronnen van sociale steun te vinden. Rubin (2004) noemt kinderen met sociale competentie ‘adopteerbaar’. Het is voor deze kinderen gemakkelijker om gedurende hun jonge leven een of meerdere mentoren te vinden die als belangrijk(e) rolmodel(len) kunnen fungeren. Deze mentoren kunnen ze alternatieve manieren laten zien waarop je je leven kunt leiden.

## Externe bronnen van veerkracht

Sociale steun is een van de belangrijkste externe veerkrachtfactoren (Werner, 1992; Rubin, 2004). Tegenslagen resulteren in emoties als angst, verwarring, schuld en schaamte. De mensen om je heen laten je zien hoe je met dit soort emoties om kunt gaan. Hoe uit je stress? Hoe uit je emoties? Vrienden kunnen maken dat je je gehoord en begrepen voelt. Dat maakt dat je je minder eenzaam voelt. Je sociale contacten kunnen je ook op een gezonde manier afleiden van stress. Sociale steun vervult een basisbehoefte aan sociale binding, hechting en kameraadschap, hetgeen een voorwaarde is voor welbevinden (Van Harmelen et al., 2016). Over sociale steun (verbinding) lees je meer in hoofdstuk 4.

## Veerkracht komt meer voor dan je denkt

Wanneer je werkt als coach ontmoet je vooral mensen die je hulp invoeren. Het is dan ook niet gek dat onder hulpverleners soms het idee bestaat dat de meerderheid van de mensen ergens mee worstelt. Dit kan ertoe leiden dat hulpverleners sceptisch kunnen zijn tegenover mensen die moeilijkheden meemaken, maar daar niet (al te zeer) door beïnvloed lijken te zijn. Zo staan bijvoorbeeld rouwonderzoekers pas sinds korte tijd open voor het idee dat wanneer mensen niet zichtbaar rouwen na een groot verlies, ze daar niet per se later nog last van

zullen krijgen. Het concept van uitgestelde rouw (als je niet meteen rouwt, is dat een probleem en komt dit onherroepelijk later bij je terug) komt hiermee bijvoorbeeld op losse schroeven te staan als verklaring voor het feit dat niet iedereen rouwt. We leren steeds meer dat veel mensen, ook in de slechtst mogelijke omstandigheden, een veerkrachtige reactie kunnen laten zien.

### **Drie soorten reacties**

Onderzoek van Bonanno en Kaltman (2001) laat dit zien met behulp van statistieken. Zij tonen aan dat ongeveer 50 procent van de mensen veel last ervaart wanneer ze een belangrijk iets (baan, relatie, land van herkomst) of iemand (partner, ouder, kind) verliezen. Zij vertonen wat je ‘normale’ rouw zou kunnen noemen, een rouwproces dat ongeveer zo verloopt zoals iedereen dit verwacht. Hierbij ervaren mensen veel (vaak overweldigende) negatieve emoties, en hebben ze ook symptomen op andere gebieden (lichamelijke pijn, gebrek aan concentratie, et cetera). Dit normale rouwproces bij ongeveer de helft van de mensen kan vele maanden of jaren duren. Een deel van deze mensen ontwikkelt zelfs ‘gecompliceerde rouw’. Deze mensen worden zo in beslag genomen door hun rouwproces dat ze niet meer kunnen functioneren. Ze ervaren heftigere symptomen dan mensen met normale rouw, en deze symptomen duren ook veel langer. Dit geldt voor ongeveer 10 tot 15 procent van alle rouwendenden.

De andere kant van de medaille is dat de overige 50 procent van de mensen die een aanleiding heeft om te rouwen, dat niet langdurig doet. De eerste weken zijn vaak net zo moeilijk voor deze mensen als voor mensen met normale rouw, maar al vrij snel nemen hun symptomen af. Zij kunnen zonder al te veel kleerscheuren het leven weer oppakken. Uiteindelijk heeft het verlies weinig langdurige effecten voor hun mentale welzijn.

### **De blinde vlek van veerkracht**

Dezelfde cijfers zijn te vinden voor mensen die een traumatische ervaring hebben meegemaakt (Bonanno et al., 2006). Een van de duidelijkste illustraties van onze overschatting van het aantal mensen dat getraumatiseerd raakt, is beschreven rondom 9/11, de dag in 2001 toen de Twin Towers in New York door twee vliegtuigen werden geraakt, waarna de torens instortten. Door de grootsheid van deze aanval en de verhalen die in de media de ronde deden, ging men uit

van een enorme toename in gevallen van posttraumatische stressstoornis (PTSS), en van een aanstaande mentale gezondheids crisis. Alle hulpverleners en psychologen in New York en omstreken stonden klaar om de mensen die aan de bel zouden trekken te helpen. Maar die mensen kwamen niet. In de eerste drie dagen na de aanvallen bleek 44 procent van de Amerikanen een of meerdere symptomen van extreme stress te vertonen. Voor mensen die rondom New York woonden, was dit percentage nog hoger, 61 procent. Echter, zes maanden na de aanvallen bleek dat het aantal mensen dat PTSS had even groot was als voor de aanvallen (ongeveer 7,5 procent van de bevolking). Zelfs bij de groep mensen die heel direct betrokken waren geweest bij de aanvallen (bijvoorbeeld door in het World Trade Centre te zijn op 9/11) was het aantal traumasymptomen in deze tussenliggende maanden enorm afgenomen (Bonanno, 2021).

Veel mensen die geleerd hebben over trauma en zijn grote effecten vinden het moeilijk om te geloven dat het overgrote deel van de mensen veerkrachtig kan reageren, zelfs in situaties die zo heftig zijn als een terroristische aanslag. Dit was ook te zien bij de hulpverleners die na 9/11 een stormvloed aan mentale gezondheidsklachten verwachtten. Onderzoekers zijn lang bezig geweest om te begrijpen waarom deze vloedgolf aan hulpvragen niet ontstond. In eerste instantie werd ervan uitgegaan dat mensen wel degelijk klachten ontwikkeld hadden, maar om de een of andere reden niet aan de bel konden trekken bij de hulpverleners. Daarna ontstond het idee dat mensen misschien niet durfden toe te geven dat ze hulp nodig hadden. Maar zelfs toen de hulpverleners de groepen mensen gingen opzoeken die midden in het tumult van de aanslag waren geweest (brandweermannen, bedrijven met werkgevers in de Twin Towers), vonden ze daar maar heel weinig mensen die getraumatiseerd bleken te zijn en hulp nodig hadden. Uiteindelijk konden ze niet anders dan concluderen dat de meeste mensen die blootgesteld worden aan heftige en levensbedreigende situaties daar wel degelijk kortetermijneffecten van ervaren, maar veel minder vaak langetermijneffecten dan verwacht. De meeste inwoners van New York waren in de zes maanden na de aanslag op het World Trade Centre weer genezen van hun traumasymptomen, zonder dat daadwerkelijk een trauma was ontstaan.

Veerkracht is ook weggelegd voor mensen die dingen meemaken die we als ‘het ergste wat je kan overkomen’ classificeren (het overlijden van een kind).

Lucy Hone, die haar dochter verloor in een auto-ongeluk, beschrijft in haar boek dat zij, haar man en haar twee kinderen al vrij snel hun normale leven weer konden oppakken. Dat betekent niet dat zij nooit meer dachten aan hun dochter of zus, en dat zij niet ontzettend gemist werd, maar wel dat zij, door actief te werken aan hun veerkracht, dit enorme verlies te boven konden komen en er zelfs door konden groeien (Hone, 2017).

Veerkracht is dus geen buitengewone reactie en ook niet buiten bereik voor de meesten van ons. Het is, op zichzelf, waard om aan te werken, maar ook samen met, of naast, een focus op het verlichten van symptomen.

## Veerkracht, geluk en welbevinden

Veerkracht is gerelateerd aan de termen ‘geluk’ en ‘welbevinden’. Deze drie onderwerpen hebben veel met elkaar te maken. Wanneer je veerkrachtig bent, worden je geluk en welbevinden daar ook beter van en andersom. De drie aspecten beïnvloeden elkaar. Alle drie deze onderwerpen worden onderzocht binnen de ‘Positieve Psychologie’. Welbevinden wordt als de overkoepelende term gezien, waaronder ‘geluk’ en ‘veerkracht’ vallen. Hoewel er dus wel degelijk verschillen zijn tussen deze drie begrippen, zijn ze voor het doel van dit boek gelijk genoeg om het onderzoek naar zowel ‘veerkracht’, ‘geluk’ als ‘welbevinden’ te bespreken. Daar waar de onderzoeksbevindingen over deze drie termen uiteenlopen, zal dit duidelijk aangegeven worden.

## Hoe zit dit boek in elkaar?

In dit boek worden voornamelijk ideeën uit de positieve psychologie besproken. Deze worden aangevuld met inzichten vanuit andere vakgebieden, om een zo breed mogelijk palet aan opties te beschrijven die je allemaal kunt inzetten om iemands veerkracht, geluk en welbevinden te vergroten. Sommige van de gebruikte theorieën (bijvoorbeeld de zelfdeterminatietheorie, die de achtergrond vormt voor hoofdstukken 3, 4 en 5 over autonomie, verbinding en competentie) bestaan al een aantal decennia. Andere theorieën, bijvoorbeeld de polyvagaal-

theorie, die de basis vormt voor hoofdstuk 9, krijgen de laatste jaren pas bekendheid binnen de psychologie. Ook zijn in de hoofdstukken maatschappelijke thema's opgenomen (keuzestress in hoofdstuk 3, succesdenken in hoofdstuk 5, materialisme in hoofdstuk 6, perfectionisme in hoofdstuk 7 en eco-rouw in hoofdstuk 8) die een effect kunnen hebben op je cliënten en die je dus in je praktijk kunt tegenkomen.

Omdat de meeste mensen niet jouw hulp als coach vragen om veerkrachtiger te worden, steekt dit boek wat anders in elkaar dan je in eerste instantie zou denken. Elk hoofdstuk begint met een vraag of een probleem dat je als coach geregeld tegenkomt. Hierbij kun je denken aan mensen die last hebben van negatieve gedachten, mensen die rouwen of zich faalangstig voelen. Het eerste deel van elk hoofdstuk beschrijft deze problematiek, en wat de 'normale' psychologie (die focust op problemen en symptomen) hierover te zeggen heeft. Het is uitdrukkelijk niet de bedoeling om in dit eerste deel van de hoofdstukken een uitputtende beschrijving te geven van de besproken problematiek. Deze wordt alleen in zoverre besproken als belangrijk is voor het begrijpen van wat er in de rest van het hoofdstuk besproken wordt. Voor meer kennis over deze problematieken wordt aan het eind van elk hoofdstuk verwezen naar literatuur die daarop ingaat.

In het tweede deel van elk hoofdstuk worden inzichten uit de positieve psychologie besproken die toe te passen zijn op de omschreven problemen in het eerste deel van het hoofdstuk. Deze theoretische stukken worden afgewisseld met oefeningen die je met je cliënten uit kunt proberen. Dit betekent echter niet dat de kennis die gedeeld wordt over positieve psychologie en veerkracht *alleen* van toepassing is bij de uitdagingen waaraan ze in de hoofdstukken gekoppeld zijn. Vaak kun je deze toepassen op meerdere problemen en symptomen. Probeer de oefeningen en ideeën dus meer te zien als opties, dan als een voorgeschreven protocol bij specifieke klachten. Ook staat het je helemaal vrij om de oefeningen aan te passen aan je cliënten of aan jouw eigen voorkeuren. Jij bent degene die ermee moet werken, dus zet ze vooral naar je eigen hand. Dat is de creativiteit en ambachtelijkheid die je als coach hebt opgedaan uit je ervaring. Gebruik deze gerust!

In sommige hoofdstukken zullen de traditionele en positieve psychologie oplossingen aandragen die dicht bij elkaar liggen. In andere hoofdstukken zullen



de verschillende invalshoeken heel andere denkrichtingen opleveren. Hopelijk leer je in elk hoofdstuk iets nieuws, wat je kunt toevoegen aan je gereedschapskist als coach.

#### **AANRADERS OM TE LEZEN**

Lisanne van Sadelhoff (2023). *We zullen doorgaan*. Das Mag.

Jan van der Ploeg (2023). *Veerkracht, een rekbaar begrip*. Uitgeverij SWP.

Lilian B. Rubin (2016). *Het onverwoestbare kind*. Ambo Anthos.

Lucy Hone (2017). *Resilient Grieving*. Experiment.

Martin Seligman (2011). *Flourish*. Simon & Schuster.

Santos, L. (Host). *The Happiness Lab with Dr. Laurie Santos*. Podcast. Pushkin.

Geraadpleegd van [www.pushkin.fm/podcasts/the-happiness-lab-with-dr-laurie-santos](http://www.pushkin.fm/podcasts/the-happiness-lab-with-dr-laurie-santos)



# 1 Positieve emoties

Janne neemt contact met me op. 'Mijn moeder gaat binnenkort dood, en ik ben bang dat ik er niet mee om zal kunnen gaan. Kun je mij helpen?' In ons eerste gesprek vertelt ze dat ze bang is dat ze de negatieve emoties waarvan ze verwacht dat ze op zullen treden tijdens en na het sterven van haar moeder niet de baas zal kunnen. Ze is met haar hoofd in de toekomst, waar het zwaarder zal zijn dan nu op dit moment, en ze vreest dat wanneer haar moeder straks overleden is, ze ontevreden terug zal kijken op hoe ze (als gezin) met haar sterven zijn omgegaan. Deze negatieve gedachten houden haar constant bezig en maken dat ze niet kan ontspannen en zich steeds slechter voelt, ook al gaat het haar moeder op dit moment nog goed.

Zoals je hebt gelezen in de inleiding van dit boek, bestaat dit hoofdstuk uit twee onderdelen. Eerst wordt een van de vragen of klachten waarmee een cliënt bij jou in je praktijk terechtkomt besproken. In dit hoofdstuk gaat dit deel over het hebben van (te) veel negatieve gedachten (piekeren en rumineren). De eerste oefening in dit hoofdstuk (Piekerdagboek) is een oefening die je helpt om direct met deze hulpvraag aan de slag te gaan. Deze oefening gebruik je mogelijk al in je contact met cliënten.

Het tweede deel van het hoofdstuk laat zien welke inzichten uit de positieve psychologie toepasbaar zijn op het onderwerp piekeren en rumineren. Deze inzichten zijn ook breder inzetbaar bij andere problemen waarmee cliënten je hulp invoeren. Het zijn andere manieren om mensen te helpen, die vaak minder bekend zijn voor coaches. Hopelijk geven deze nieuwe inzichten je nog meer materiaal om te gebruiken in je praktijk.

## Piekeren

Wanneer nare dingen gebeuren, is het heel normaal dat mensen bezorgd worden over de toekomst en daarover piekeren. Piekeren wordt in de literatuur beschreven als: ‘Een keten van negatieve gedachten over negatieve dingen die in de toekomst zouden kunnen gebeuren’ (Brown, 2023). Pieкераars, zoals Janne, zijn dus met hun hoofd niet in het nu, maar in een gevreesde toekomst. Ze bedenken allerlei scenario’s die zouden kunnen gebeuren en ervaren daar veel negatieve emoties over. Hierdoor levert piekeren ze een heleboel stress op.

Mensen die piekeren, denken dat het vooruitdenken over wat er komen gaat ze zal helpen om beter met die toekomst om te kunnen gaan. Het zorgen maken geeft ze een (vals) gevoel van controle. Ze denken dat als ze maar lang genoeg nagedacht hebben over hoe de toekomst (in al haar mogelijke scenario’s) zou kunnen zijn, ze beter om kunnen gaan met deze scenario’s. Dat blijkt alleen niet zo te zijn, omdat de toekomst meestal anders is dan wat je verwacht (Brown, 2023). Ook denken mensen die piekeren dat ze geen invloed hebben op hun piekergedachten. Deze komen en gaan buiten hun controle. Dit betekent dat ze, zelfs wanneer ze vooral negatieve effecten ervaren van het piekeren, niet snel actief zullen proberen om te stoppen met piekeren. In het beste geval proberen ze om de zorgelijke gedachten te onderdrukken, wat er vaak toe leidt dat deze gedachten alleen maar talrijker worden.

## Rumineren

Rumineren is het herhaaldelijk langdurig denken over (of herkauwen van) je gevoelens en problemen. Waar piekeren gericht is op de (mogelijk negatieve) toekomst, met als doel om negatieve dingen te voorkomen, is rumineren gericht op het verleden, met als belangrijkste doel om je innerlijke wereld beter te begrijpen. Rumineren zorgt ervoor dat mensen negatieve emoties vermijden. Door steeds maar over het verleden te *denken*, hoeven ze de emoties die opgeroepen worden door het verleden niet te *voelen*. De gedachten over het verleden verdringen als het ware de gevoelens die te moeilijk zijn om te ervaren (Eisma, De Lang & Boelen, 2020).

Ruminatie is een passieve manier van omgaan met problemen. Als je ruminert, ben je niet bezig om je problemen op te lossen. Je blijft gefixeerd op de problemen zelf en op je negatieve gedachten hierover, wat ervoor zorgt dat het moeilijker wordt om actie te ondernemen. Voor de omgeving van mensen die rumineren is het moeilijk om hiermee om te gaan. Ze kunnen niets inbrengen tegen de negatieve gedachten. Het is moeilijk om een goede relatie te onderhouden met iemand die verloren is geraakt in haar negatieve gedachten. Ook trekken mensen die rumineren zich terug uit het dagelijkse leven, omdat de negatieve gedachten het beangstigend maken om dingen te ondernemen. Dat komt hun sociale relaties over het algemeen niet ten goede (Nolen-Hoeksema, 2001). Door dit alles heeft rumineren een negatief effect op je mentale gezondheid. De onderstaande ‘Piekerdagboek’-oefening kan zowel mensen die piekeren als mensen die rumineren helpen.

#### **OEFENING 1: PIEKERDAGBOEK**

Geef je cliënt de opdracht om elke dag, gedurende twintig minuten, te gaan zitten en te schrijven over wat zij voelt en denkt. De taak is om alle gedachten die in je cliënt opkomen gewoon op te schrijven, zonder oordeel. Het gaat er ook niet om dat het een mooi verhaal wordt. Puur en alleen het opschrijven van wat er in haar omgaat is goed genoeg. Het is belangrijk dat je cliënt dit gedurende een aantal weken blijft doen, dat maakt de oefening krachtiger.

Deze oefening werkt op een aantal manieren. Allereerst heeft het schrijven zelf een heleboel heilzame effecten. Studies laten zien dat mensen die schrijven over hun negatieve gedachten minder stress ervaren en beter functioneren (King, 2001). De onderliggende reden hiervan is dat het fijn is om gedachten en emoties uit je hoofd te halen en op papier te zien. Hierdoor wordt je hoofd minder vol. Ook blijkt het zo te zijn dat schrijven helpt om dingen op een rijtje te zetten, om te snappen wat er precies gebeurt, waardoor je het beter los kunt laten.

Een tweede werkzame effect van deze oefening is het feit dat je cliënt toestemming krijgt om gedurende twintig minuten per dag helemaal in haar negatieve gedachten en emoties te duiken. Wanneer het systeem van je cliënt naar verloop van tijd ontdekt dat die gedachten op een bepaald moment van de dag

de vrijheid krijgen om gedacht en gevoeld te worden, ontstaat er gedurende de rest van de dag minder noodzaak om deze gedachten en gevoelens te blijven ervaren. Door er actief ruimte aan te geven, neemt de opdringerigheid van deze gedachten en gevoelens langzaam af.

Piekeren en rumineren zijn veelvoorkomende gedragingen wanneer het leven tegenzit. Zoals uit de bovenstaande oefening blijkt, kun je samen met je cliënt werken om het piekeren of rumineren zelf te verminderen. De inzichten uit de positieve psychologie die we in het volgende deel beschrijven laten zien hoe je op andere manieren kunt werken met cliënten die veel last hebben van negatieve gedachten en gevoelens. Je kunt samen aan de slag gaan om realistischere voorspellingen te maken over hoe moeilijk de toekomst daadwerkelijk zal zijn, en je kunt actief aan de slag gaan om meer positieve emoties te ervaren. Deze positieve emoties zijn een goed tegengif tegen negatieve gedachten en emoties.

## Inzichten vanuit de positieve psychologie

In dit deel van het hoofdstuk zullen we kijken naar twee redenen waarom we de effecten die emoties op ons welzijn hebben meestal overschatten. Deze heten de ‘focusing illusie’ en ‘hedonistische adaptatie’. Daarna bespreken we de kortdurende en langdurige effecten die positieve emoties op onze veerkracht en ons welzijn hebben. We focussen daarbij in het bijzonder op de positieve effecten van ‘lol hebben’.

## Voorspellen van de toekomst

Wanneer we nadenken over hoe we ons in de toekomst zullen voelen, maken we vaak de cruciale fout om te overschatten hoelang en hoe intens een bepaalde negatieve gebeurtenis (zoals baanverlies, rouw of ziek zijn) ons negatief beïnvloedt. Dit geldt ook voor positieve gebeurtenissen (zoals trouwen, een promotie krijgen of een kind krijgen). We overschatten stelselmatig hoelang deze emoties blijven hangen (duur) en in welke mate we ze zullen voelen (intensiteit). Kortweg komt het hierop neer: we overdrijven het effect dat een levensverande-

## Over de auteur

Ellen Dreezens is psycholoog, docent, coach, ervaringsdeskundige en veelgevraagd spreker op het gebied van veerkracht, geluk en rouw. Ze onderscheidt zich door haar frisse en praktische benadering van de grote vragen in het leven: hoe kunnen we de goede kanten van het leven met aandacht beleven en hoe houden we ons staande als het leven flink tegenzit? Ze verbindt daarin haar eigen ervaring met wat ze leert van de mensen die ze coacht en opleidt en met inzichten uit de wetenschap. Bovenal ademt haar werk rondom veerkracht, zoals in dit boek, een enorme levenslust.

Ellen promoveerde aan de Universiteit van Maastricht op het verband tussen wat mensen belangrijk vinden en de keuzes die ze in het alledaagse leven maken. Ze is als docent psychologie verbonden aan de opleiding Liberal Arts and Sciences van de Universiteit van Tilburg. Daarnaast heeft ze een eigen praktijk als rouwcoach. Ze publiceerde twee boeken: het *Doorleefboek*, een werkboek voor kinderen in rouw en *Ieder zijn rouw*, een boek voor coaches die met rouw willen werken. Ze maakte ook 3 scheurkalenders voor volwassenen die rouwen en met kanker of niet aangeboren hersenletsel te maken hebben. Daarnaast ontwikkelde ze de opleiding voor rouwcoaches van de Academie voor Counselling en Coaching en begeleidt ze coaches in hun ontwikkeling als rouwcoach.

Dit boek is in veel opzichten de weerslag van haar ervaring met het opleiden van rouwcoaches. Net als in haar andere werk probeert Ellen rouw en veerkracht naast elkaar te zetten. Net zoals rouw gewoon bij het leven hoort, horen rouwcoaching en coaching naar veerkracht gewoon bij het vak van coach. Coaches

luisteren goed, zijn nieuwsgierig, voelen mee met hun cliënten, beschouwen ze als unieke individuen en hebben daarmee dus alles in huis om mensen verder richting veerkracht te helpen. Ze zijn geholpen met kennis over hoe veerkracht werkt – en na het lezen van dit boek weten ze daar alles van.

[www.liveloveloze.nl](http://www.liveloveloze.nl)



# VERGROOT DE VEERKRACHT VAN JE COACHEES MET INZICHTEN UIT DE POSITIEVE PSYCHOLOGIE.

Als coach richt je je vaak op het oplossen van problemen. Maar er zijn goede redenen om daarnaast ook te werken aan het vergroten van de veerkracht van je cliënten. Zonder veerkracht kunnen mensen niet vooruit. Het voelen van hun veerkracht geeft ze de moed om een probleem onder ogen te zien en er stappen in te nemen.

*Hoe we tegen een stootje kunnen* biedt je de tools om de veerkracht van je cliënten te versterken. Het geeft inzicht in gevestigde en nieuwe theorieën over veerkracht, geluk en welbevinden. Daarnaast biedt het een gedegen overzicht van het vakgebied van de positieve psychologie.

Elk hoofdstuk bespreekt een probleem dat je in je coachpraktijk kunt tegenkomen en laat zien wat de positieve psychologie kan bijdragen aan de oplossing van dit probleem. Met de diverse oefeningen in het boek help je je cliënten hun toekomst op een positieve manier tegemoet te treden.

**Ellen Dreezens** is psycholoog en is ervaringsdeskundige op het gebied van veerkracht, rouw en verlies. Ze is als docent verbonden aan Tilburg University en begeleidt vanuit Live Love Lose mensen die hulp nodig hebben bij verlies. Eerder schreef ze onder andere *Ieder zijn rouw*, voor coaches die zich in rouw willen verdiepen en het *Doorleefboek* voor kinderen die rouwen. Ellen maakte ook verschillende scheurkalenders voor mensen die rouwen, of die te maken hebben met kanker of niet-aangeboren hersenletsel.

