

VEERKRACHT

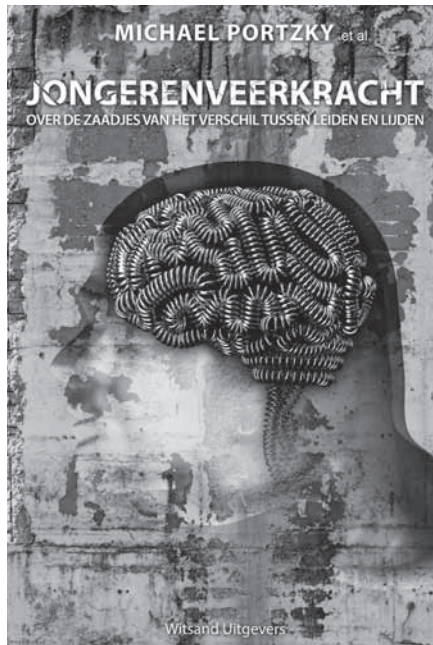
Michael Portzky

VEERKRACHT

Onze natuurlijke weerstand
tegen een leven vol stress

Witsand Uitgevers

Wie vaak met kinderen werkt, of het beste wenst voor de eigen kinderen, wijzen we graag op ons nieuwe boek 'Jongerenveerkracht'. Samen met enkele medeauteurs, die hun sporen verdiend hebben in het werken met (probleem)jongeren, hebben we gepoogd een stand van zaken mee te geven wat betreft de inzichten in de kwetsbaarheden die zich al vroeg in het leven kunnen laten zien, en wat we mogelijk kunnen doen vanaf het prille begin om de veerkracht aan te sterken.



Bij dit boek *Veerkracht* horen ook filmpjes. Je vindt ze op YouTube, met de zoektermen 'Michael Portzky', 'veerkracht' en 'stress'.

Een woordje voorafgaand aan het... euh... woord vooraf

Of anders gezegd: een woordje uitleg
bij de updates van dit boek

We schrijven 1 november 2016. We houden onze eerste signeursessie op de Antwerpse Boekenbeurs, en dat met een boek dat amper elf maanden na verschijnen bijna helemaal uitverkocht is. En dat terwijl de oplage bij verschijnen al verdubbeld werd...

We mogen dus meer dan tevreden zijn...

Maar de signalen dat het plots erg hard begon te gaan waren al een tijdje duidelijk. Het aantal views van de bij dit boek horende YouTube-filmpjes steeg nu per week soms sneller dan tijdens de eerste drie maanden samen. Het aantal aanvragen voor lezingen in Vlaanderen en Nederland bleef zienderogen toenemen, wat soms tot haast absurde situaties leidde. Zo gaf ik in oktober 2016 34 lezingen, soms twee weken na elkaar, zaterdag en zondagen inbegrepen, één à twee lezingen per dag. Ik reed soms meer dan 2000 kilometer in een week, onderweg naar al die lezingen. Dit verklaart waarschijnlijk waarom op de prikklok in ons ziekenhuis af en toe een 'Wordt vermist'-poster hing met mijn gezicht erop. Bij sommige van die veerkrachtlezingen waren er wachtlijsten van meer dan honderd personen, mensen die niet meer binnen konden wegens 'vol'. Gelet op de vaak grote bestellingen van mijn boek door bedrijven waar ik ging spreken en die het nadien als geschenk aan hun medewerkers wilden uitdelen, kwamen

bij het onthaal van het ziekenhuis waar ik werk soms pallets met tweehonderd boeken per keer voor me aan, waardoor het me niet zou verbazen dat sommige van mijn collega's dachten dat ik na mijn werk een soort van boekhandeltje begonnen was... Zeker wanneer er drie weken later alweer honderdvijftig exemplaren werden geleverd, en een maand later nog eens honderd, omdat ik tijdens mijn lezingen zo veel boeken verkocht had dat ik het hele eerste pallet al opgebruikt had nog voor ik de leveringen had kunnen doen aan de bedrijven! Het werd op velerlei manieren duidelijk dat mijn naam, die ook niet de meest courante is en daardoor vermoedelijk soms wat makkelijker blijft hangen, steeds vaker in verband werd gebracht met de begrippen 'veerkracht', 'stress', 'palliatief pallet', enz. Dat was vermoedelijk ook de reden waarom ik steeds vaker in de luxepositie bleek te verkeren dat vaktijdschriften mij gingen vragen of ik een artikel wilde schrijven, wat een heel verschil was met het leuren en smeken van een beginnend onderzoeker... Al bleef het toch vreemd en grappig om in reclamefolders voor vormingen mezelf aangekondigd te zien als 'veerkrachtgoeroe Michael Portzky'...

Maar wat mij, naast die GIGANTISCHE sloten geld die je in ons taalgebied verdient met een dergelijk boek, nog het meest plezier deed, was dat de vele reacties die ik zowel persoonlijk als via blogs, websites en soms zelfs social media als Facebook las over het boek, lovend waren om de redenen waarop ik zo gehoopt had. Om datgene namelijk wat ik ook werkelijk had bedoeld, vanaf de eerste ideeën voor dit boek. Ik wilde dat het boek aangenaam zou lezen, door de humoristische en minder wetenschappelijke taal, en ook dat het (in combinatie met de verduidelijkende tekeningen die gebruikt worden in de filmpjes op YouTube) zeer begrijpelijk zou zijn. Het succes van het boek maakte voor mij duidelijk dat de 'mix' die we gebracht

hadden de juiste was. En dat het boek inderdaad tegemoetkwam aan een vraag waarvan ik tijdens mijn lezingen al langer aanvoelde dat die er was bij vele mensen... Aan het tempo waarmee de eerste oplage uitverkocht raakte te zien ging het zelfs letterlijk om duizenden mensen... Maar een grappige en vlotte leesstijl is één iets, lezers appreciëren het ook duidelijk wanneer ze merken dat een boek wel degelijk wetenschappelijk onderbouwd is. Daar wil het namelijk nogal eens verkeerd gaan bij die talloze lezingen die over stress en burn-out worden gehouden en in de vele boekjes die her en der opduiken, en die van de hand zijn van steeds groter wordende groepen zelfverklaarde burn-out- en stressexperten, die allemaal denken dat ze het grote geld hebben geroken met deze trendy topic, en die allemaal een graantje willen meepikken. We kunnen onderhand het aantal mensen niet meer bijhouden dat ons de laatste tijd heeft toevertrouwd dat ze al zo veel lezingen en vormingen over bijvoorbeeld burn-out hebben gevolgd, en steeds ontgoocheld zijn afgedropen. Omdat wat gezegd werd al gekend was, of omdat het louter om een persoonlijk getuigenis ging, of omdat wat werd gezegd ronduit verwijtend en beschuldigend overkwam... Ik heb getuigenissen gehoord van mensen die waren opgestapt tijdens bedrijfsvormingen over burn-out omdat wat daar werd verteld zo pijnlijk en/of ondeskundig overkwam bij wie het nota bene zelf allemaal had doorgemaakt, dat ze het niet langer konden aanhoren! En soms werd het nog leuker, wanneer bleek dat sommige van deze experts achter mijn rug om met een haast in zijn geheel van mij overgenomen powerpointpresentatie ook lezingen en vormingen gingen geven, maar na afloop op bijna geen enkele vraag bleken te kunnen antwoorden. En als je had gedacht dat dat het ergste staaltje van plat opportunisme was dat ik heb gezien, wel: *think again!* Wat moeten we namelijk denken

van bekende BV's of BN'ers die, zonder iets te vragen, bij een lezing aan alle aanwezigen hun eigen folders en boekjes over hun specifieke burn-outverhaal uitdelen en neerleggen op het tafeltje in de inkom, met de vermelding 'dat ook zij hierover spreken in bedrijven als daar interesse voor bestaat...' Ja, het is een en al vreugde en jolijt in het voordrachtencircuit...

Maar dat het zo snel is gegaan met de eerste oplage van dit boek biedt ons vooral een extra aangename bijkomende kans: de mogelijkheid namelijk om in deze herdruk wat updates toe te voegen, en het boek zo actueel mogelijk te houden. Want hoewel een periode van een jaar niet lang lijkt, mogen we toch echt wel zeggen dat er op het domein van de wetenschappelijke studies over (de schade veroorzaakt door) stress, veerkracht en aanverwante thema's, zowat iedere week nieuwe onderzoeksresultaten lijken te zijn, het ene al interessanter dan het andere... Soms kunnen we daar ook zelf ons steentje toe bijdragen. Want ook dat is een merkbaar effect van stijgende naamsbekendheid binnen je onderzoeksdomein: je wordt steeds vaker betrokken bij onderzoeken en studies, die niet zelden worden uitgevoerd met mijn 'VK+' Veerkrachtvragenlijst en/of 'P³' Palliatieve Paletschaal, wat het effect nog verstrekt. Je mag dus letterlijk stellen dat sommige van de updates die we nu toegevoegd hebben een paar weken oud zijn. Zo zijn de schitterende resultaten die ik samen met mijn gewaardeerde collega Livia Anquinet en Werkgroep Verder puurde uit een pilootstudie bij vijftig nabestaanden na een zelfmoord van een verwante (om te zien of veerkracht daadwerkelijk, zoals we al jaren stellen, een betrouwbare voorspeller is op de kans op gecompliceerde rouwverwerking) zo recent, dat we de resultaten nog maar pas hebben gepresenteerd op de Dag Van De Nabestaanden.

De belangrijkste update in vergelijking met de eerste druk zal evenwel vermoedelijk zijn dat we naast de gebruikelijke en duidelijk steeds beter gekende vier tips om de hersenschade door stress weer te herstellen, die we in ons boek en onze lezingen aanreiken, sinds enkele maanden ook over een vijfde tip spreken. Dat is de meest fundamentele wijziging, de rest zijn kleinere toevoegingen van recentere onderzoeksdata. Misschien kunnen we voor de lezers van de eerste oplage nog een extra YouTube-filmpje maken om ze helemaal up-to-date te houden...? Of nee, misschien kunt u als trotse bezitter van deze herdruk-met-updates iedereen in de eigen kennissenkring lekker jaloers maken, ook wie over een eerste druk beschikt, waardoor hij of zij toch nog een exemplaar van deze nieuwe druk koopt... Dat kan natuurlijk ook...

Michael

Addendum bij het woordje voorafgaand aan het woord vooraf

(I know, ik hou het zelf ook nog amper bij...)

September 2017. We zijn amper tien maanden verder dan het ‘woordje vooraf aan het woord vooraf’ dat u zonet las, en zowel de tweede als de derde druk van dit boek zijn nu uitverkocht. De vierde dringt zich op. En jawel, er is weer heel wat veranderd en gebeurd in die tijd, dus enkele aanpassingen zijn weer welkom.

De meest ‘impactvolle’ gebeurtenis was vermoedelijk mijn pleidooi in de pers en op tv (o.a. in de talkshow *Van Gils & Gasten*) om de zorgwekkende wildgroei aan ‘coaches van divers pluimage’ die zich op burn-out en soortgelijke aandoeningen storten een halt toe te roepen. Het gaat om een wildgroei die vaak vanuit een louter commerciële/financiële bekommernis lijkt te worden gestuurd, en waarbij ‘zorg op maat’ en een goede diagnostiek voor men wil beginnen te behandelen onbekend en onbemind blijken te zijn. Met alle gevolgen van dien... Vanuit een bezorgdheid voor de cliënt/patiënt die na een dergelijke emotionele crash op zoek wil gaan naar hulp die naam waardig, en die een minimum aan garantie geboden zou mogen krijgen dat hij/zij niet bij de eerste de beste charlatan terecht komt, hoopten we op een strijdvaardige overheid, die haar verantwoordelijkheid zou opnemen, en die mee zou willen denken aan het ontwikkelen van een minimumset van vereisten waaraan een erkende (burn-out)coach zou moeten

voldoen, het liefst zelfs ‘beloond’ met een door de overheid erkend label. Hoe naïef waren we... Er werden enkele dekseltjes van de beerputjes gehaald, beerputjes die doorgaans overdreven duur worden betaald en die vlotjes met de hulp van de KMO-portefeuille of opleidingscheques door de overheid mee worden gefinancierd... Wat we te zien kregen was niet zo fraai. Van journalisten die zich onder een valse naam hadden ingeschreven op diverse besloten burn-outdiscussiegroepen op het internet kregen we een inkijk in praktijken van dergelijke ‘coaches’... De oproep van zo iemand om nu dan maar in groep negatieve besprekingen van dit boek te sturen naar bol.com, onder een valse naam, blijft wel een van de betere illustraties van het soort mensen met wie je dan te maken krijgt. Maar ook de leuke reactie van een overheidskabinet, dat volgens de naam toch bezorgd zou moeten zijn over de volksgezondheid, dat ‘dit een wetenschappelijke discussie is waarmee ze zich niet zouden gaan moeien’ was ergerlijk... En is er sindsdien veel verbeterd? Ik durf te bekennen dat ik op dit moment soms zelfs twijfel of het voor de potentiële patiënt die online op zoek gaat naar hulp niet moeilijker geworden is. Plotseling zijn immers heel wat organisaties en ‘gilden’ opgestaan die nu alle om het luidst staan te roepen dat zij ‘de ware erkende dit of dat zijn’, maar eigenlijk hebben alleen zij zichzelf ‘erkend’... En in de meeste gevallen moet je eerst peperdure opleidingen gevolgd hebben om erkend te kunnen worden... bij henzelf! Wat een geluk dat die KMO-portefeuille toch zo dik blijkt te zijn, niet? Er is dus nog veel werk aan de winkel, en ik blijf ondertussen zeer voorzichtig om mijn naam aan een of andere organisatie te koppelen...

De meest boeiende en hoopvolle ontwikkeling is dat mij gevraagd werd om mijn Veerkrachtschaal en Palliatieve Palet-

schaal aan te passen voor gebruik bij kinderen. Daar zijn we *as we speak* mee bezig, zowel in bereidwillige en bekommerde scholen met ‘pen en papier’-versies als online. Bedoeling is dat we dit instrument tegen eind 2018 op enkele nieuwe websites van organisaties voor kinderen en jongeren, zoals Awel en NokNok, kunnen aanbieden om een inschatting van de kwetsbaarheid van een jongere te kunnen maken. Maar het valt nu al, tijdens onze normeringsonderzoeken, op dat de interesse voor dit instrument bij organisaties in Vlaanderen en Nederland dermate groot is dat de implementatie van dit nieuwe instrument in het werkveld zo goed als zeker sneller zal verlopen dan destijds bij de volwassenenversie. Het zal nog veel werk vergen, maar we denken dat we daarmee een meetinstrument zullen kunnen aanbieden dat aan vele (schrijvende) vragen tegemoet zal komen.

De meest irritante gebeurtenis, die voor mij persoonlijk zeker tot een wijziging in dit boek moest leiden, was de spraakmakende (maar om zeer begrijpelijke redenen door ‘bepaalde bloggers’ opmerkelijk stilgehouden) *Horizon*-uitzending op BBC, genaamd *The Ugly Truth about Clean Food*. Hierin werden de claims die sommige populaire foodbloggers en inmiddels stinkend rijke kookboekjesschrijvers over hun recepten en powerfoodnonsens verkopen eens wetenschappelijk getoetst... En de resultaten waren... wel, voor sommige cleanfoodknabelaars, vermoedelijk wat eetlustverstorend. NIETS bleek er waar te zijn of te zijn bewezen, wat mijn sinds jaren alleen maar toegenomen ergernis omtrent het gemak waarmee enkele van die mensen het zinnetje ‘het is allemaal wetenschappelijk bewezen’ in de mond nemen alleen nog maar deed groeien. In het beste geval waren er resultaten bij dierenproeven gevonden, die zomaar overgezet werden naar mensen. Soms

gingen de wetenschappers op wie zij hun claims baseerden zelf niet eens akkoord met de conclusies die deze foodbloggers uit hun studies hadden gehaald (vooral wat die eeuwige gluten betreft!). Soms werden er zelfs resultaten gevonden die op gezondheidsrisico's duiden (en die ook weer verzwegen werden op 'die' fora en blogs. Het meest drieste geval (waar ikzelf dus met wat maagzuur bij achterbleef) was de 'arts' die miljoenen dollars had verdiend met zijn boek waarin hij gewezen had op de gevaren van al te zeer 'verzurende' voeding. In het kielzog ervan hield hij een pleidooi voor meer 'basevormende' voeding. Iedereen was ermee weg. Op tal van blogs en fora was dit een van dé guidelines geworden die je diende te volgen, en ook de bodybuildingvoedingscoach bij wie ik destijds ging, met zijn meer dan dertig jaar ervaring, kon plotseling niet meer zwijgen over die bevindingen en kleurde zijn adviezen al snel door deze visie.

Wat is nu gebleken? De man aan wie we deze 'vernieuwende inzichten' te danken hebben blijkt niet eens een echte arts te zijn. Hij heeft zijn diploma op het internet gekocht. De theorie blijkt nergens op gebaseerd te zijn, en hijzelf zit nu vermoedelijk ergens in de gevangenis nadat een privépatiënte die bij hem voor een som van 76 000 (!!!) dollar een privébehandeling volgde en die een infuus kreeg met stoffen die die basevorming moesten stimuleren gestorven is... Dat wordt dus een van de wijzigingen in dit boek, in het deel omtrent voeding.

Maar hoe dan ook kunnen we niet alle nieuwe inzichten die we sindsdien gevonden hebben blijven toevoegen. En dat is een frustratie waarmee ik moet leven: je kan je boek onmogelijk 100% up-to-date houden, zeker niet als je met zoveel veerkrachtgerelateerde onderzoeken bezig bent als ik. Ik zal dus bijvoorbeeld niet kunnen meegeven dat we een correlatie

gevonden hebben tussen veerkracht en het arbeidsregime: hoe lager de veerkracht, hoe meer men voor een halftijdse baan zal kiezen. Ik zal niet kunnen meegeven dat we in een studie bij hogeschoolstudenten gevonden hebben dat veerkracht DE ENIGE statistische voorspeller op slaagkansen bleek te zijn. En niet bijvoorbeeld het eerder gevolgde studietraject, de afkomst, enz... Ik zal dus niet kunnen meegeven dat... euh, wacht eens... heb ik dat zonet toch niet gedaan?

Addendum bij het addendum

**(Ik geef het op, ik raak er zelf niet meer wijs uit.)
Enkele bedenkingen dus bij de zesde druk
(of hoger) die u nu in handen heeft.**

Oké, ik beloof het: dit wordt het laatste addendum bij het originele voorwoord. Maar het was nodig: vanaf deze zesde druk, verschenen in 2019, zijn er weer enkele grondige aanvullingen en updates gebeurd, die een woordje uitleg verdienen om de verschillen duidelijk te houden tussen de verschillende versies van dit boek.

Er is opnieuw heel wat gebeurd in de tijd die verstreek sinds de vijfde druk werd gelanceerd. Hoewel dat amper negen maanden geleden is. De belangrijkste stap is dat we inmiddels ons nieuwe boek *Jongerenveerkracht* hebben zien verschijnen. En, mogelijk nog belangrijker, dat we daarin enkele schrijvende cijfers hebben gepubliceerd over de kwetsbaarheid van sommige van onze jongeren in de leeftijdsgroep tussen twaalf en veertien jaar en tussen vijftien en achttien jaar, de twee leeftijdsklassen van onze nieuwe Jongerenveerkrachtschaal, die we op vraag van de overheid hebben gemaakt. Vooral de vaststelling dat maar liefst 27% (!) van onze middelbare scholieren in de risicozone van het domein Suïciderisico scoort, en bij instellingskinderen maar liefst 76% (!!), heeft heel wat opzien gebaard. We kunnen maar hopen dat het een paar mensen in Brussel of Den Haag de ogen opent, en dat men wil meestappen in ons actuele project, waarbij we een echt lessenpakket voor het eerste tot het zesde jaar willen maken rond mentaal welzijn en veerkrachtversterking. Wordt hopelijk vervolgd...

Ondertussen blijven de lezingen over veerkracht lopen als een trein. Maar omdat je de aanwezigen steeds de laatste wetenschappelijke vaststellingen wilt meegeven, kom je op den duur onvermijdelijk in een situatie waarbij je tijdens je lezingen al dingen noemt die nog niet eens in je eigen boek staan. Daarom wil ik van de gelegenheid gebruik maken om een nieuwe ‘pijler’ toe te voegen aan ons advies rond herstel en preventie: het nemen van L-acetyl-carnitine (zie verder).

Voorts kan ik alleen maar in alle eerlijkheid bekennen dat de afgelopen periode voor mij een periode is geweest waarin ik mijn eigen adviezen hard heb moeten proberen zelf toe te passen, om de eigen grenzen te bewaken... :-(Het zijn heftige maanden geweest, waarin relationele onzekerheid eindigde in de trieste zekerheid dat ik vanaf begin 2019 een alleenstaande papa zou zijn. Tussenin was er de onzekerheid rond de kankeronderzoeken die ik diende te ondergaan, met als voorlopige kers op de taart een operatie in november 2018, waarbij een grote tumor uit mijn hals werd gehaald... Een tumor die dan nog eens zo zeldzaam bleek wat het weefsel betreft, dat ik nog eens bijna twee maanden diende te wachten op het nieuws dat het ‘hoogstwaarschijnlijk’ goedaardig was... Ik zal dus ‘hoogstwaarschijnlijk’ nog leven nu u dit zit te lezen, maar de zekerheden in dit leven zijn helaas schaars. Wel weet ik met zekerheid dat het afglijden naar een zwarte diepte zeer snel zou kunnen zijn ingezet als ik tijdens deze meest pijnlijke periode uit mijn leven niet alle adviezen die ik zo vaak aan anderen meegeef zelf had trachten toe te passen, en vooral heb trachten vol te houden. Dus ik doe mijn best, voor mezelf en voor die drie schatten van kinderen van wie ik zielsveel hou, en die al die inspanningen zinvol blijven maken. Al blijft het wel hallucinant te zien dat sommige mensen blijkbaar (vooral achter mijn rug om uiteraard) de mening toegedaan zijn dat ik ‘alle

geloofwaardigheid om over veerkracht te spreken kwijtgeraakt ben', en dit omdat ik op mijn persoonlijke Facebookpagina durf toe te geven dat ik veel verdriet heb. Deze mensen hebben het dus nog altijd niet gesnapt: veerkrachtig zijn is niet 'onkwetsbaar' zijn. De veerkrachtige persoon weet dat verdriet bij het leven hoort, en falen ook. Je accepteert dat je nu eenmaal niet alles kan beïnvloeden in het leven zoals je het wilt of hoopt, je accepteert dat dit verdriet zijn plaats mag krijgen. En dan... krabbel je weer op! *You deal with it!* En je tracht eruit te leren, om geen patronen te vormen of in stand te houden... Maar o, wat heb ik de laatste maanden al vaak moeten denken aan de woorden die ik tijdens mijn lezingen zo vaak herhaal: 'Niemand ontsnapt aan dit verhaal...'. *I sure didn't.*

Inhoud

Een cover met veren	21
Koken met Dinges	24
Rekenen met Portzky	29
Drukke tijden	33
Er was eens... goede stress	41
Happy times?	60
Veerwatte?	67
Aangeboren of aangeleerd?	70
Een trait of een state?	74
Veerkracht meten	79
Over veerkrachtscores	93
Veerkracht en psychische problemen	97
Veerkracht en zelfmoord	101
Veerkracht en rouw	104
Veerkracht en hopeloosheid	112
Veerkracht en burn-out	116
Veerkracht en coping	134
Veerkracht en persoonlijkheid	143
Veerkracht en slaagkansen	148
Veerkracht en pijn	151
Veerkracht meten voor iedereen	153
Verborgene kwetsbaarheid	168
Being stuck in the middle	174
Ons actieplan	181
Palliawatte???	194
Het belang van een gezond palliatief palet	204
Veerkracht en voeding	236
Veerkracht en slaap	250
Tijd voor 'the winds of change'	256
Slotwoord	265
Addendum	267

Een boek van Witsand Uitgevers

www.witsand.be

Eerste druk: december 2015

Tweede, herziene en aangevulde druk: februari 2017

Derde druk: februari 2017

Vierde, herziene en aangevulde druk: oktober 2017

Vijfde druk: maart 2018

Zesde, herziene en aangevulde druk: februari 2019

Zevende druk: maart 2019

Achtste druk: april 2019

Omslag: FOS4 / Kurt Drubbel

© Michael Portzky en Witsand Uitgevers, 2015/2019

D/2015/12.051/6 – NUR 770 – ISBN 978-94-9201-133-6

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd
gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm
of op enige wijze, hetzij op papier, in fotokopie, mechanisch,
elektronisch of op enige andere manier, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de uitgever.