



Zelfzorg als sleutel tot meer veerkracht & vitaliteit

— TEKST: Séverine Van De Voorde —

In deze overprikkelende wereld die constant in verandering is, kunnen we maar beter over een stevige portie veerkracht beschikken. Séverine Van De Voorde is klinisch psychologe en HSP- en veerkrachtcoach. Ze schreef een boek over hoe we in onze hedendaagse maatschappij onze veerkracht en daarmee ons gevoel van vitaliteit kunnen versterken. Zelfzorg is daarbij één van de belangrijkste sleutels. In dit artikel deelt ze drie manieren om je stresslevel laag te houden en zo beter voor jezelf te zorgen. Onmisbaar voor HSP's aangezien ze meer prikkel- en dus stressgevoelig zijn.

In onze moderne jungle worden wij voortdurend geconfronteerd met kleine en grote stressoren – tijgers – die ons fysiek of emotioneel evenwicht in meer of mindere mate bedreigen.

Wat is veerkracht?

Veerkracht is de mate waarin je in staat bent je aan te passen aan veranderende omstandigheden. Hoe groter je aanpassingsvermogen, hoe beter je functioneert onder druk van de dagelijkse uitdagingen van het leven. Dit is meer dan ooit nodig in onze complexe maatschappij waar stress-gerelateerde aandoeningen zoals burn-out voortdurend om de hoek loeren.



Séverine Van De Voorde is doctor in de psychologie en werkt als klinisch psycholoog en coach in haar eigen praktijk Centrum Diabolo in België. Ze is gespecialiseerd in hoogsensitiviteit, veerkracht, persoonlijke groei en wetenschap in mentaal. Ze deelt regelmatig tips via Instagram, Facebook en LinkedIn. In haar boek *Van stress naar veerkracht* krijg je tips, tricks en tools om de regie over je leven terug in handen te nemen in plaats van geleefd te worden.

www.vanstressnaarveerkracht.be



Veerkracht beschermt je niet alleen tegen allerlei lichamelijke en psychische gezondheidsproblemen maar vergroot ook je gevoel van geluk en welzijn, maakt je meer bevoegen en meer succesvol en zorgt voor meer zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen en het actief aanpakken van moeilijkheden. Het zorgt ervoor dat je niet gewoon functioneert (het hoofd boven water houden) maar echt kan floreren: je groeit, bloeit en ervaart daarbij een grote mate van plezier, betekenisvolheid en verbondenheid.

Veerkracht onder druk

In onze moderne jungle worden wij voortdurend geconfronteerd met kleine en grote stressoren – tijgers – die ons fysiek of emotioneel evenwicht in meer of mindere mate bedreigen. We zijn uitgerust met een ingenieus stress-mechanisme dat er voor zorgt dat we ons vlot kunnen aanpassen aan veranderende omstandigheden en steeds opnieuw tot een dynamisch evenwicht komen. Stress is absoluut een positief gegeven. Het stelt ons in staat om de nodige energie te mobiliseren om in actie te komen. Het maakt ons alert en gefocust. Het leidt tot groei en meer veerkracht. Soms is het zelfs levensreddend.

Wanneer ons systeem echter uit evenwicht gaat door een te groot aantal stressoren in combinatie met te weinig tijd voor herstel, dan wordt stress negatief. En dat is nu net het risico van onze hedendaagse maatschappij. De veranderingen volgen elkaar razendsnel op en ons systeem wordt bestookt door een constante stroom aan prikkels en informatie. Ons stress-systeem draait overuren door de blootstelling aan veel te veel tijgers. Daarbovenop maken we - door de vele ballen die we in de lucht proberen te houden - veel te weinig tijd voor herstel. Ons brein is hier niet op afgestemd. Ons stress-systeem heeft zich nog niet kunnen aanpassen aan de eisen en stressoren van de moderne tijd. We worden chronisch overprikkeld

en ontwikkelen massaal allerlei psychische en lichamelijke klachten.

HSP's zijn de kanaries in de mijn

HSP's verwerken 10 tot 100 keer meer prikkels dan mensen zonder een sensitief brein. Daarnaast verwerken ze deze prikkels ook nauwkeuriger, grondiger, meer gedetailleerd. Deze diepgaande verwerking kost heel wat energie en vereist een langere hersteltijd van het stress-systeem. HSP's hebben ook een superscherp afgesteld stress-systeem. Ze reageren veel sneller en intenser op allerlei prikkels. Ze hebben een overactieve veiligheidsscanner. In onze snel veranderende en overprikkelende wereld zijn hoogsensatieve personen dan ook de eersten die sneuvelen. Ze zijn als het ware de kanaries in de mijn die aangeven dat de omstandigheden toxisch en dus niet langer houdbaar zijn.

Zelfzorg als sleutel

Als we met z'n allen in deze jungle willen overleven en de burn-out epidemie willen stoppen, zullen we het heft in eigen handen moeten nemen en uit de ratrace moeten stappen. De sleutel hiervoor is het opnemen van zelfleiderschap door respectvolle zorg voor jezelf. Zelfzorg is niet iets dat je zomaar tussen de soep en de aardappelen even doet. Het is ook niet iets dat je enkel doet als je het lastig hebt. Het is een levensstijl waarbij je beslist om goed voor jezelf te zorgen, om jezelf minstens even belangrijk te maken als anderen in je leven, om mild en vriendelijk met jezelf om te gaan. Zelfzorg betekent in onze maatschappij vooral dat we ons leven zo inrichten dat ons stress-systeem niet overbelast geraakt. Enerzijds door het verminderen van het aantal stressoren (of de impact ervan) en anderzijds door het investeren in activiteiten die ons stress-systeem kalmeren. Hieronder volgen drie manieren waarop je jouw stresslevel laag kan houden en je zo beter kan reageren op de onvermijdelijke moeilijkheden op je pad.

1

Lichamelijk stressbeheer

Investeer in de eerste plaats dagelijks tijd in het regelmatig kalmeren van je stress-systeem. Door een paar keer per dag je stresshormonen af te voeren uit je lichaam maak je jouw prikkellemmer preventief leeg. De beste strategieën hiervoor zijn veel bewegen en bewust ademhalen.

Bewust ademen betekent dat je een paar keer per dag stilstaat bij hoe je ademt en zorgt voor ontspanning door een rustige buikademhaling met een verlengde uitademing (bijv. 4 tellen in, 6 uit). Waarom niet samen als gezin 's avonds een ademhalings-“meditatie“-momentje inplannen om de dag rustig en met een warm gevoel af te sluiten?

Integreer ook bewegen in je levensstijl: neem de trap, doe rek- en stretchoefeningen, wandel, dans, en doe buitenactiviteiten. Schud een paar keer per dag de spanning uit je lijf. Masseer je gezicht, geeuw, trek gekke bekken. Daarnaast kan je ook gebruik maken van kou als je jouw stresslevel supersnel wil laten zakken (bijv. bij overprikkeling). Stap met je blote voeten op een koude vloer of in het natte gras. Hou een koud blikje, een gekoelde handdoek of een icepack gedurende 10 tot 30 minuten achteraan tegen je nek. Neem een koude douche. Ga naar het toilet, hou je polsen onder het koude water en leg je handen daarna in je nek. Of eet ijsblokjes.

Je zou deze drie technieken samen als de noodprocedure bij overprikkeling kunnen beschouwen. Een handige zin om dit te onthouden is 'Overprikkeld? Leeg je BAK!' (Beweeg - Adem - Kou).

2

Energiebeheer

Om ervoor te zorgen dat ons stress-systeem niet overbelast geraakt, moeten we bewuste keuzes maken over waar we onze energie in steken. Onze pot met energie is beperkt. Vraag je af wat echt belangrijk en de moeite waard is voor een zinvol leven. Schrap activiteiten die eigenlijk geen meerwaarde hebben (bijv. potjes sorteren of handdoeken strijken). Leer nee zeggen tegen rommel, namelijk activiteiten en mensen die je leegzuigen. Leer delegeren bij taken die niet per se door jou gedaan moeten worden. Communiceer met anderen over wat jou energie kost en zoek samen naar oplossingen. Laat je partner bijvoorbeeld de boodschappen doen als die daar minder last van heeft. Geef ook taken aan je kinderen (bijv. dieren eten geven, stofzuigen, tafel afruimen). Hou je batterij vol door ervoor te zorgen dat er evenveel energie binnenkomt als dat er uitgaat. Doe dus naast al je 'moetjes' ook heel wat dingen die jou energie geven. Speel, lach, maak plezier, knuffel. Zet je kwaliteiten in en gebruik je talenten. Ontdek je interesses en investeer tijd in je passies. Wanneer we doen wat we goed kunnen, leuk en belangrijk vinden, stroomt de energie en voelen we ons gelukkiger. Dan nemen de minder leuke kanten van het leven een minder grote plaats in onze beleving in.

3

Mindset

Vaak zijn het niet onze omstandigheden die ervoor zorgen dat ons stressniveau te veel stijgt maar wel de manier waarop we ernaar kijken. Door onze mindset te veranderen kunnen we onze veerkracht versterken en minder energie verliezen.

Neem je overtuigingen eens onder de loep: wat geloof jij over jezelf en de wereld? Maken deze gedachten je gelukkig en helpen ze jou om je doelen te bereiken? Nee? Probeer ze dan te vervangen door meer helpende overtuigingen. Kan je iets anders over jezelf geloven waardoor je jou beter voelt? Een gedachte als 'ik voel me schuldig als ik deze taak niet doe' bijvoorbeeld zou je kunnen ombuigen naar 'ik geef anderen groeikansen door deze taak uit handen te geven'.

Je kan ook leren om meer aandacht te besteden aan de dingen die je al bereikt hebt en dankbaar te zijn voor wat goed gaat. Wat aandacht krijgt groeit. Spreek elke avond je dankbaarheid uit voor de vanzelfsprekendheden in het leven (bijv. een dak boven je hoofd of kunnen horen en zien). Hou een positief dagboek bij, een mooi versierd schrift waarin je dagelijks je kleine gelukjes kan noteren. Een vriendelijk gebaar, een leuke babbel, een lekkere maaltijd, de zon op je snoet, het ritse-len van bladeren onder je voeten, de geur van gemaaid gras, het zien spelen van de katten, het aaien van de hond, een liefdevolle knuffel, een glimlach. Laat elk van deze gelukjes nazinderen door er 20 tot 30 seconden bij stil te staan en het bijhorende gevoel te laten inwerken. Heb je een dipje, blader dan even door al deze mooie momenten.