

Dossier



De kracht van een **CRISIS**

Een burn-out, scheiding, ziekte of ontslag is meestal een zwarte periode in je leven. Toch hoor je ook vaak dat mensen er sterker uitkomen. Soms zelfs dankbaar zijn voor hun crisis. Hoe vind je kracht als je wereld is ingestort? En is het erg als jou dat niet lukt?

TEKST FLEUR BAXMEIER | BEELD GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK



Een jonge vrouw krijgt een zwaar auto-ongeluk, hoort van een revalidatiearts dat ze waarschijnlijk nooit meer kan lopen, gaat een jaar lang als een malle oefeningen doen en keert als herboren terug in de maatschappij. Het klinkt als een vrij middelmatig filmscenario, maar het is een van de vele uit het leven gegrepen voorbeelden van mensen die als een verbeterde versie van zichzelf uit een crisis komen – of dat nu gaat om een ernstige ziekte, vervelende scheiding, zware burn-out, een pijnlijk ontslag of andere vorm van tegenslag. Een inktzwarte periode die in je voordeel werkt, hoe kan dat? “Dat komt omdat je in moeilijke tijden ‘resilience’ opbouwt, ofwel veerkracht”, vertelt Janne Schuijn, oprichter van coachingbedrijf Anders Kan en auteur van *Wat nou als het ook anders kan? Neem zelf de regie in handen en creëer het leven dat jij wilt*. “Veerkracht ontstaat wanneer je jezelf – en feitelijk je zenuwstelsel – bewijst geeft dat je zware, moeilijke dingen aankunt”,

aldus Schuijn. “Dat geeft een kick en het vertrouwen dat je blijkbaar meer aankunt dan je van tevoren wellicht dacht. Je kunt het zien als een verheven versie van de cliché-uitspraak: *‘What doesn’t kill you makes you stronger’*.” Daarnaast verandert er door de tegenwind die je hebt gehad vaak iets ingrijpends in je leven. Een koerswijziging waar je je aanvankelijk misschien tegen hebt verzet, maar die uiteindelijk beter uitpakt dan je vooraf ooit had durven dromen. Of deuren opent die je anders nooit had ontdekt. “Elke keer dat je door pittige tijden zoals een crisis heen komt, laat je aan jezelf zien dat je een bepaalde competentie hebt”, legt Schuijn uit. “Blijkbaar ben je in staat om zoiets te overleven. Je voelt je daardoor sterker, omdat je je beeld moet aanpassen van ‘dit kan ik echt niet aan’ naar ‘ik kan zoiets dus wel aan’.” Veel mensen denken in het dagelijkse leven in worstcasescenario’s. Schuijn: “Onbewust schieten we al snel in een paniekmodus: »

DIY-oefening I **WAARNEMEN** **IN HET** **MOMENT**

“Mindfulness en yin yoga helpen je om in het nu te zijn”, zegt trainer en coach Inger Strietman. “Om stil te staan en te ervaren wat er nu is. En om je gedachten niet voor waar aan te nemen, maar puur voor wat ze zijn: louter gedachten. Dat is sowieso heel belangrijk om te onthouden. Je gedachten nemen vaak een loopje met je als het niet goed met je gaat, waardoor je je vaak nog slechter kunt gaan voelen.”

HOE KAN EEN INKTZWARTE PERIODE IN JE VOORDEEL WERKEN?

‘Ik heb geleerd dat ik zelf de macht heb om een keuze te maken.’

Anjo (37): “Op mijn 29ste heb ik me laten steriliseren door middel van assure veertjes. Hier is mijn lichaam langzaam ziek van geworden. Van een energieke vrouw veranderde ik in een bejaarde. Ik had continu pijn, nul concentratievermogen en geen spierkracht: een potje groente openmaken was al te veel gevraagd. In het begin was niet duidelijk waar dit vandaan kwam, maar uiteindelijk bleek het te komen door de veertjes. Het duurde daarna nog maanden voordat ze operatief verwijderd konden worden, omdat er een lange wachtlijst was. Maar die maanden gaven mij wel de kans om na te denken over mijn leven: wil ik als ik straks hersteld ben hetzelfde leven blijven leiden als voordat ik ziek werd? Ik had zo vaak het gevoel het niet goed te doen, waardoor ik steeds harder liep voor anderen. Mijn agenda was elke dag gevuld met dingen waar ik niet echt plezier aan beleefde, maar die ik deed omdat ik het gevoel had dat ik ze moest doen. Na mijn operatie heb ik al dat pleasen bewust losgelaten en ben ik andere keuzes gaan maken: minder werken, meer tijd voor mezelf, en ik ben m'n eigen bedrijf gestart. Het klinkt gek, maar ik ben de tijd waarin ik ziek was dankbaar omdat ik heb geleerd dat ik zélf de macht heb om keuzes te maken. En daardoor ben ik nu veel gelukkiger!”

o nee, wat als alles straks misgaat! Waar we meestal niet over nadenken, is de vraag: oké, wat als je worstcasescenario inderdaad werkelijkheid wordt? Wat betekent dat dan feitelijk? Hoe zal dat gaan? We gaan ervan uit dat we daar nóóit overheen komen, maar we vergeten dat het leven vaak pittig en zwaar is. Die tegenslagen kunnen we aan en bovendien: ook grote tegenslagen worden op den duur lichter en brengen veerkracht of nieuwe kansen met zich mee.”

KRACHT VINDEN

De persoonlijke ontwikkeling, het sterker uit een crisis komen, heeft vaak te maken met een andere blik op de wereld, een nieuw soort bewustzijn dat opkomt na een periode van tegenslag. “Een crisis laat ons inzien dat het leven lang niet zo maakbaar is als we vaak denken. En ook niet onbeperkt houdbaar”, zegt Inger Strietman, coach op het gebied van gezond egoïsme en auteur van *Mag ik even mijn aandacht*. “Dat geeft ons het nieuwe inzicht dat hier en nu het moment is om het leven te leiden dat bij jou past, want elke andere manier van leven is eigenlijk zonde van je tijd.”

Een crisis zorgt er in veel gevallen voor dat we bewuster gaan leven. En vooral: meer vanuit ons hart en ons gevoel, omdat we hebben geleerd dat ons hoofd het niet altijd bij het rechte eind heeft. Strietman: “We gaan meer leven in lijn met wie we diep van binnen zijn in plaats van wie we bedacht hebben dat we moeten zijn – omdat dat nu eenmaal zo hoort. Vragen die we onszelf op zulke momenten gaan stellen zijn bijvoorbeeld: waar krijg ik energie van? Waar hecht ik werkelijk waarde aan? Welke mensen zijn belangrijk voor mij? Hoe kan ik betekenis geven aan mijn leven?”

Dat klinkt heel mooi, maar wat als je er nog middenin zit? Hoe vind je kracht als

je wereld net is ingestort? Strietman: “Diep in ons zit meer kracht dan we denken. Situaties waarvan je denkt dat je ze nauwelijks aankunt, komen we toch te boven. Dat is iets wat we ons vaak niet realiseren. Waarbij we de denkfout maken dat we moeten zoeken naar oplossingen, terwijl we kracht veel vaker vinden door los te laten. Ik las ooit de zin ‘*Let me fall if I must fall. The one I will become will catch me*’ van Baal Shem Tov. Dat is precies wat ik bedoel. Je kunt jezelf opvangen als je durft los te laten.”

ACCEPTEREN

Loslaten is voor de meeste mensen een lastige opgave, want het betekent dat je moet accepteren. Accepteren dat iemand niet van je houdt of je niet geschikt vond voor die baan. Of misschien wel dat je ziek bent en sterft. Strietman: “Het leven bestaat uit golven. Als je je leven lang blijft vechten tegen de stroming, zul je geen rust ervaren. En er dus ook niet gemakkelijk bovenop komen. Ook al brengt de stroming je naar een plek waar je helemaal niet wilt zijn, je kunt je maar beter laten meevoeren. En kijken op welke manier je hiermee kunt omgaan. Vechten tegen het leven, dat verlies je altijd.” »

‘Een crisis laat ons
inzien dat het leven
lang niet zo
maakbaar is als
we vaak denken’



4x OMGAAN MET EEN CRISIS

1 “Erken en benoem de crisis”, zegt coach Janne Schuijn. “Vaak creëren we onbewust veel weerstand tegen de gevoelens die erbij komen kijken, zoals stress, woede, onrust of *full-blown* paniek. We schieten vaak in ontkenning, vermijding of verdoving. Maar je kunt niets doen als je je ellende niet wilt zien.”

2 “Accepteer dat dit jouw realiteit is en dat dit gebeurt. Je kunt er misschien niets aan doen en zou willen dat het anders is. Maar als dat niet mogelijk is, zul je de situatie moeten aanvaarden om het verwerkingsproces te kunnen starten. Hierbij komt de uitspraak ‘accepteer wat je niet kunt veranderen en verander wat je niet kunt accepteren’ goed van pas.”

3 “Woede, verdriet, onmacht, wanhoop. Laat alle emoties over je heen komen: ze zijn er nu eenmaal. Dat kun je niet leuk vinden, maar je probeert blijheid toch ook niet met man en macht weg te duwen? Alle gevoelens mogen er zijn, zijn valide en willen gehoord worden.”

4 “Je emoties ervaren en accepteren is iets anders dan je er dagen, weken of maanden in te marineren en jezelf erin te verliezen. Stel hierin een grens en doe ook dingen die je in een andere *state of mind* brengen: ga de natuur in, ga sporten, zoek verbinding met geliefden of lotgenoten, mediteer, probeer goed te slapen of doe iets leuk.”

Patronen doorbreken door een crisis

Dat er door de coronacrisis meer mentale problemen zijn gekomen, is duidelijk volgens psycholoog Francisca Kramer van Psycholooginbloemendaal.nl, maar wat is de kracht van zo'n gezamenlijke crisis? "Behalve dat door geen of minder afleiding problemen naar boven kwamen die eerder onder de oppervlakte speelden, kwam er ook een grotere kloof tussen mensen. Het werd door verschillende opvattingen 'wij/zij'. Het resultaat is dat we ons minder verbonden voelen en teleurgesteld zijn in de opvattingen van de ander. En juist het verbonden voelen is de grootste behoefte van mensen. Tegelijk schuilt er ook een bepaalde kracht in deze crisis. Mensen zijn stilgezet en gedwongen geconfronteerd met het hectische leven dat we met z'n allen leiden. Dit heeft ons laten zien welke mogelijkheden er nog meer zijn en dat we misschien andere keuzes kunnen maken op het gebied van werk en vrije tijd, thuis en op kantoor. Dat kan op de lange termijn positief uitpakken, maar mensen zijn ook kuddedieren. Ze gaan uiteindelijk meestal weer mee in de oude stroom."



**EEN CRISIS
DOORMAKEN
IS ONDERDEEL
VAN 'DE
MENSELIJKE
REIS'**



DIY-oefening II **BRAINDUMP**

“Je gevoelens en gedachtes opkroppen is nooit een goed idee”, aldus trainer en coach Inger Strietman. “Het kan helpen om ze op te schrijven. Een soort braindump van alles wat er in je omgaat. Dat maakt misschien eerst verdrietig, maar het lucht ook op. Als het op papier staat, kun je er wellicht ook anders naar gaan kijken. Je kunt je bijvoorbeeld afvragen: is dit echt zo of dénk ik dit alleen omdat ik bang ben? Onze angsten vieren vaak hoogtij als we in een crisis zitten. Het is daarom heel gezond ze recht in de ogen te kijken en te bevragen. Is dit werkelijk hoe het zit? Of zou het ook anders kunnen zijn? Dat helpt je om te relativieren.”

Er bestaat helaas niet zoiets als dé gebruiksaanwijzing om met een crisis te dealen. Maar als er een grote succesfactor valt aan te wijzen, dan is dat – naast loslaten – een steunnetwerk om op terug te vallen. “Het wordt nog te vaak cool, stoer of zelfstandig gevonden om het allemaal zelf te willen doen”, zegt Strietman. “Maar om hulp vragen is juist moedig. Het vereist lef om toe te geven: ik weet het even niet meer, kun je me helpen? Het mooie is dat de meeste mensen het juist fijn vinden om te helpen. De vraag om hulp die we zelf moeilijk vinden om te stellen, wordt meestal met open armen ontvangen.”

BUILDING WHAT IS STRONG

Om hulp vragen, en delen wat er in je omgaat, is essentieel. Alleen al omdat het niet altijd lukt om de emoties die je ervaart in je eentje toe te laten en te reguleren. Een familielid, goede vriendin of coach kan je bij dat proces helpen én je de support geven die je nodig hebt. Strietman: “Praat met iemand bij wie jij je vertrouwd en veilig voelt en voor wie je je niet beter hoeft voor te doen dan je bent, zodat je alles eruit kunt gooien. Je zult merken dat je daarmee veel openbreekt, want iedereen heeft zijn eigen worstelingen, twijfels en crises. Elkaar daarin vinden kan heel bijzondere verbindingen tot stand brengen.” Een andere constructieve manier om

te dealen met een persoonlijke crisis is afkomstig uit de positieve psychologie: ‘*Building what is strong*’ in plaats van ‘*Fixing what is wrong*’. “Dus meer aandacht geven aan wat al goed gaat, dat uitbouwen en accepteren dat er ook mindere dagen zijn”, aldus psycholoog Francisca Kramer, die therapie geeft bij onder meer burn-out, angst, rouw en depressie. Wat je daarbij volgens haar steeds moet onthouden, is dat een crisis doormaken onderdeel is van de *condition humaine*: de menselijke reis. Je bent niet alleen, er zijn veel meer mensen die het net zoals jij moeilijk hebben. “Een prettig middel om te kijken naar grote en kleine crises, is het zogenaamde G-schema”, voegt Kramer toe. “Uit onderzoek blijkt dat je eerst dénkt over een situatie en dat dat denken een gevoel oplevert. Dat gevoel zorgt voor bepaald gedrag en dat gedrag heeft gevolgen. Als je je gedachten over een bepaalde situatie helder hebt, kun je de rest van de keten in kaart brengen. Vervolgens onderzoek je of die gedachten kloppen en of je alternatieve gedachten kunt bedenken die jou een ander gevoel geven, en dus voor ander gedrag en andere gevolgen zorgen.”

BESCHERMDE JEUGD

Er is kortom van alles wat je zelf kunt doen wanneer je in een crisis terechtkomt: van vragen om hulp, je emoties herkennen en voelen, werken aan je mentale skills en »

‘Het vereist lef om toe te geven: ik weet het even niet meer, kun je me helpen?’



Van crisis naar coach

Het is iets wat je steeds vaker lijkt te zien: mensen die een crisis hebben meegemaakt en nu als coach andere mensen met soortgelijke problemen helpen.

“De omscholing naar coach is een sterke reactie op de verandering die ze hebben doorgemaakt in hun eigen leven”, verklaart Janne Schuijn dit fenomeen.

“Ze hebben voor hun gevoel de heilige graal ontdekt en willen anderen vertellen hoe zij die staat van zijn ook kunnen ontdekken of leren kennen. Omdat ze het anderen gunnen om dezelfde ervaring te hebben, maar ook omdat dit hun eigen gevoel versterkt: kijk, ik ben sterker geworden door mijn rotervaringen én ik help anderen nu ook nog! Het kan positief uitpakken, omdat het jouw positieve beeld van je nieuwe leven versterkt. Maar het kan ook in je nadeel werken, vooral als je zelf een terugval krijgt. Los daarvan is het de vraag of we moeten willen dat iedere ervaringsdeskundige zich ook direct ‘coach’ kan noemen. Iets hebben meegemaakt is nog niet hetzelfde als de kennis en kunde hebben om anderen te helpen.”

niet-werkende patronen onder ogen komen, tot persoonlijke verantwoordelijkheid nemen en focussen op wat je in je leven wél kunt veranderen. Waarmee niet gezegd is dat iedereen die deze ‘regels’ opvolgt fluitend door een moeilijke periode fietst. Hoe je met tegenslag omgaat, verschilt per persoon en hangt af van allerlei factoren: je omstandigheden, vangnet, privileges, DNA, natuurlijke copingmechanismen en mentale vaardigheden. “Mensen die een beschermde jeugd hebben gehad met liefhebbende ouders of verzorgers, zijn beter tegen een crisis bestand dan mensen uit een onveilig nest”, zegt Francisca Kramer. “Maar ook biologische factoren spelen een rol: de een heeft meer aanleg voor angst of depressie dan de ander.” Zo kan het volgens haar gebeuren dat veel mensen er alles aan doen om hun crisis te boven te komen, maar er onder invloed van aanleg en omgevingsfactoren toch in blijven hangen en er niet bovenop komen. Laat staan dat ze er uiteindelijk krachtiger uitkomen.

“Daar kijken we als samenleving een beetje schamper naar, want als er iets is wat social media met zich heeft meegebracht, is dat het zogenaamde perfecte plaatje”, zegt Janne Schuijn. “Je leest soms wel over de hobbels op de weg, maar die hobbels en zelfs traumatische ervaringen worden alleen gedeeld met aan het eind een positieve spin.” We zijn stiekem met z’n allen een beetje geobsedeerd door ‘er sterker uitkomen’, wat volgens Schuijn averechts kan werken.

“Je kunt het gevoel krijgen dat jij het verkeerd doet of een mislukkeling bent, en dat gaat je niet verder helpen. Tegelijk is het natuurlijk een mooi streven, want wie wil er nu niet krachtiger uit een crisis komen? Zolang je het mensen niet gaat opleggen, lijkt het me daarom geen verkeerd doel. Het is dan wel de bedoeling dat je er écht sterker uitkomt, en je niet alleen sterk opstelt naar de buitenwereld en doet alsof de ellende er niet is. *It will come back and bite you in the ass...*” ◦

‘Na het overlijden van onze dochter werd er iets in mij wakker gemaakt’

Ilse (41): “In 2010 is onze eerste dochter geboren, Merle. Ze bleek een ernstige meervoudige beperking te hebben door een zeldzame chromosoomafwijking. We kwamen in een rollercoaster van operaties, ritjes in ambulances met gillende sirenes, steeds meer medische interventies et cetera. Het heeft niet mogen helpen, in 2013 overleed Merle aan de gevolgen van een gewone verkoudheid. De communicatie met zorgverleners liep niet altijd even goed, wat bij mij iets wakker maakte. Mijn man werkt in de zorg en ik zeg altijd waar het op staat. Als het voor ons al moeilijk was, hoe moest het dan zijn voor anderen? Communicatie is zó belangrijk: het kan zorg maken of breken. Ik wilde een bijdrage leveren en heb inmiddels een baan als docent bij de opleiding verpleegkunde op Hogeschool Rotterdam, waar ik een promotietraject voorbereid om onderzoek te doen naar communicatie in kinderpalliatieve zorg. Het verdriet om Merle blijft, maar het voelt goed om mijn ervaringen in te zetten om studenten te leren over passende communicatie en het vergaren van nieuwe wetenschappelijke kennis.”