

**VEERKRACHT**



Michael Portzky

# **VEERKRACHT**

Onze natuurlijke weerstand  
tegen een leven vol stress

Witsand Uitgevers

*Mijn eerste publicatie werd opgedragen aan Maiwen, mijn tweede en derde aan Malaïs en Moiyinthe. Dit boek wordt dus opgedragen aan het vierde 'M'tje' dat mijn leven kleurde, ook al was ze eigenlijk de eerste in volgorde.  
Dank je wel, Maya...*

*(En nee ,mama, ik weet wat je nu gaat zeggen...  
Maar je zal moeten wachten tot het volgende boek!)*

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

# Inhoud

Een cover met veren	7
Koken met Dinges	10
Rekenen met Portzky	15
Drukke tijden	19
Er was eens... goede stress	27
Happy times?	46
Veerwatte?	53
Aangeboren of aangeleerd?	56
Een trait of een state?	60
Veerkracht meten	65
Over veerkrachtscores	79
Veerkracht en psychische problemen	83
Veerkracht en zelfmoord	87
Veerkracht en rouw	90
Veerkracht en hopeloosheid	96
Veerkracht en burn-out	100
Veerkracht en coping	118
Veerkracht en persoonlijkheid	127
Veerkracht en slaagkansen	132
Veerkracht en pijn	135
Veerkracht meten voor iedereen	137
Verborgene kwetsbaarheid	152
Being stuck in the middle	158
Ons actieplan	165
Palliawatte???	178
Het belang van een gezond palliatief pallet	188
Veerkracht en voeding	204
Veerkracht en slaap	218
Tijd voor 'the winds of change'	224
Slotwoord	233
Addendum	235

‘Ontevredenheid is de eerste stap  
naar vooruitgang  
van een mens of een volk.’

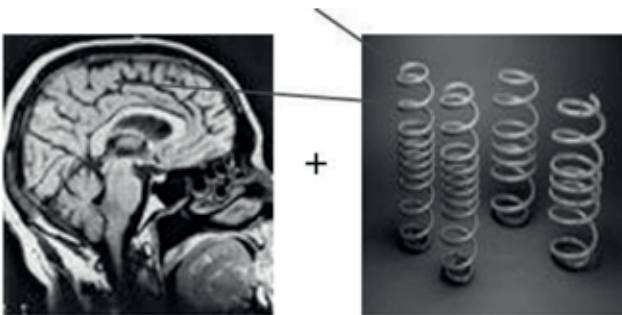
(‘Discontent is the first step  
in the progress  
of a man or a nation.’)

– *Oscar Wilde,*  
*uit: A Woman of No Importance*

## Een cover met veren...

Elk boek heeft een cover... Maar mogelijk is niet aan alle covers en hun ontwerpen een even leuke anekdote verbonden als aan deze.

In 2007, toen mijn eerste veerkrachtmeetschaal op de markt zou worden gebracht, vroeg de Nederlandse testuitgever mij of ik geen idee had voor het coverontwerp van de handleiding. Ik zei dat ik daar even over zou nadenken. Enkele dagen later werd ik uitgenodigd voor de doctoraatsverdediging van een vriend, en op zijn uitnodiging stond de afbeelding van een CT-scan van de hersenen, met een pijltje naar het gedeelte waarover zijn onderzoek ging. Toen ik die foto van de hersenen zat te bekijken, bedacht ik bij mezelf dat het met de Photoshop-mogelijkheden van vandaag toch mogelijk moest zijn om in de plaats van de typische windingen en kronkels van de hersenen met Photoshop veren van een auto tevoorschijn te toveren... 'Veerkrachtige hersenen', je voelt hem al komen...



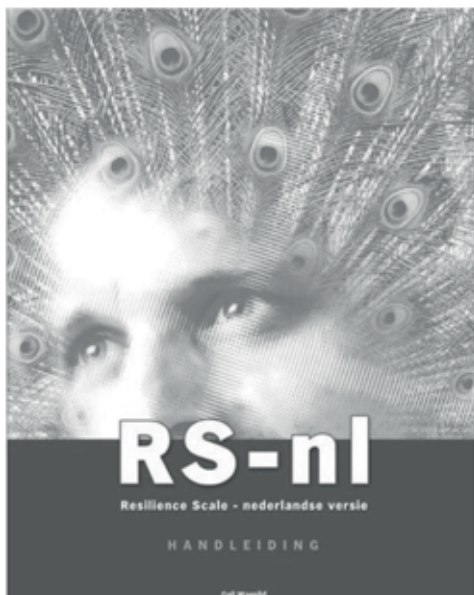
Enkele dagen later leg ik dus telefonisch aan de dame van de uitgeverij mijn idee uit, en krijg meteen een enthousiaste reactie: ‘Michael, dat is een schitterend idee, ik geef het meteen door aan onze grafische-ontwerpafdeling!’

Om een lang verhaal kort te maken: toen ik enkele dagen later het eerste ontwerp doorgestuurd kreeg, leek er toch een beetje een probleem te zijn... Ik vrees dat het idee niet helemaal goed doorgecommuniceerd was...



De hilariteit was enorm... Maar mijn oorspronkelijke idee werd helaas nooit meer gerecupereerd in hun uiteindelijke ontwerp. Ja, er was nog sprake van veren, maar...





## Koken met Dinges

*Koken met Piet. Wokken met Van Boven. Afwassen met Miet. Yoga met de melkboer van de postbode van mijn nicht...* Het lijkt wel alsof iedereen vandaag zijn boekje moet schrijven en iets interessants te vertellen heeft... Zat er dus nog iemand te wachten op een boekje van een zekere Portzky? Blijkbaar wel...

We mogen stellen dat ik de laatste jaren een zekere reputatie heb opgebouwd in het voordrachtencircuit. Aanvankelijk ging het vooral om onderwerpen die in het verlengde lagen van mijn ervaringen als neuropsycholoog (zoals dementie, het geheugen, het menselijke brein, enz.). Maar sinds ik de auteur ben geworden van zowat alle Nederlandstalige vragenlijsten rondom mentale veerkracht, en daardoor bij tal van studies inzake veerkracht betrokken ben geweest, of daar zelfs de ‘aanstichter’ van ben geweest, is er de laatste jaren ook steeds vaker vraag naar vormingen en lezingen over veerkracht en de correlaties die we hiermee zien/vonden, zoals depressie, burn-out, zelfmoord, enz. Vaak mochten we ons verheugen op zeer positieve schriftelijke evaluaties achteraf. Daardoor groeide de reputatie dat ik iemand was die ‘in verstaanbare taal dingen kon uitleggen’, of ‘moeilijke zaken begrijpelijk kon maken’. Een opmerking die ik zowel van het brede publiek zonder specifieke voorkennis heb gekregen alsook van de student of professional die verdere verdiepende vorming krijgt. En, laten we eerlijk zijn, het is een zeer gewaardeerd compliment, aangezien het net tegemoet komt aan mijn wens: wie de toehoorder ook moge zijn, ik wil dat hij of zij de zaal verlaat met het gevoel er iets aan te hebben gehad! Niets mooier dan een psychologiestudent die naar een lezing van je komt en nadien

zegt: ‘Ik heb zeker al drie of vier keer les gehad over dit onderwerp, maar het is pas nu u het uitgelegd heeft dat ik eindelijk begrijp waar het over gaat.’ Dat is voor mij altijd de ware ‘academische geest’ geweest: niet (zoals helaas zo vaak te betreuren valt) zeer concurrentieel tot bijna paranoïde al je wijsheid voor jezelf willen houden en afschermen van anderen, maar integendeel ze willen delen! Ik heb het voorrecht gehad om in mijn leven enkele mensen tegen te komen die deze ware academische geest uitstraalden. Mensen als prof. dr. Evert Thiery, dr. Georges Otte, prof. dr. Kurt Audenaert... Het zijn stuk voor stuk mensen die hun wijsheid met je delen, en die je het gevoel geven dat elk gesprek dat je met hen hebt je ‘slimmer’ maakt. Mensen die soms tegen de tijd dat je op kantoor komt al een uitprint hebben klaargelegd van een interessant artikel dat ze gezien hebben op het internet... Het zijn heerlijke mensen om mee te werken. Een waar voorrecht. En voor mij zijn deze mensen ook altijd een voorbeeld geweest. Ik tracht dan ook, uit dankbaarheid, het geschenk dat zij mij aan het begin van mijn carrière hebben gegeven op mijn beurt door te geven aan anderen. Aan mijn studenten, mijn luisteraars, mijn stagiairs... En nu dus ook aan mijn lezers?

Het is die reputatie die ook de uitgever van dit boek (die me op symposia aan het werk had gezien en diezelfde positieve reacties hierop zal hebben gehoord) ter ore is gekomen. Het feit dat steeds meer mensen mij bij de vragenronde na een voordracht of per mail vroegen of ik niet soms ook een boek of zo had geschreven, ‘waarin we dit allemaal nog eens kunnen nalezen in een even begrijpelijke taal’, heeft geleid tot het expliciete voorstel voor dit boek. Met de duidelijke nadruk op de woorden ‘begrijpelijk’ en ‘toegankelijk’. Niet het zoveelste droge wetenschappelijke artikel dus, geschreven met het oog

op publicatie in een professioneel tijdschrift, en dat voor velen toch weinig toegankelijk en bevattelijk zou zijn. Een boek zonder een eindeloze lijst van literatuurverwijzingen ook, waarmee wordt gestaafd dat wat je schrijft vermoedelijk wel juist en gefundeerd zal zijn. En ook zonder honderden grafieken en statistieken en andere vormen van ‘bewijzen’. Niets van dat alles, want dat is er al genoeg, met of zonder de naam Portzky onder. Dit zou een boek worden waarin op bevattelijke wijze zou worden uitgelegd hoe het hele stress-verhaal in elkaar zit, wat de gevolgen ervan zijn voor zowel het individu als de maatschappij, en wat we eraan kunnen doen.

Het is ook omwille van die bevattelijkheid en duidelijkheid dat de uitgever meteen enthousiast was toen ik voorstelde om een aantal van de tekeningen die ik vaak maak tijdens lezingen, om een en ander beter uit te leggen, op film op te nemen, en dat als een leuk extraatje als YouTube-link bij dit boek te voegen. Want soms is, zoals de volksmond zegt, ‘ergens een tekeningetje bij maken’ makkelijker...

In tegenstelling tot vele mensen die ik de laatste jaren in het academische circuit tegengekomen ben, lijd ik ook niet aan het ‘wetenschappelijke snobisme’ dat stelt dat je alleen maar in gerenommeerde Engelstalige tijdschriften moet willen publiceren (omdat dat nu eenmaal meer waard is als referentie), en Nederlandstalige tijdschriften daarom beter links kunt laten liggen. Ettelijke discussies heb ik gehad met mensen die me verweten ‘mijn tijd te verliezen met nog te willen schrijven in Nederlandstalige tijdschriften’. Ach, het is best wel leuk om je naam te zien prijken boven een artikel in een tijdschrift dat hoog gerangschikt wordt binnen je werkveld, en het is nog leuker om te zien dat het al duizenden keren is gedownload of vaak als referentie in een ander artikel is vermeld. Maar de impact van een publicatie in je eigen taalgebied mag toch

ook niet onderschat worden, en kan nadien soms meer deuren voor je openen, en meer voor je bekendheid doen dan die hoog gerangschikte artikelen, die je alleen maar wat opleveren als je per se wilt scoren binnen de academische wereld, of wanneer je voor de een of andere wetenschappelijke beurs wilt gaan. Ik ben persoonlijk soms al veel meer aangesproken na het schrijven van een artikel in het blaadje van het ziekenfonds dan na eender welke internationale publicatie! En vlak voor het verschijnen van dit boek, zo rond de kerstperiode, zal er een artikel verschijnen in de Nederlandse editie van *Plus Magazine*. Veel mensen met wie ik vroeger heb gewerkt zouden hun neus ophalen voor dergelijke tijdschriften. Ik niet. Als je je ervaringen en ‘wijsheden’ (I know, ik begeef me op glad ijs) met anderen wilt delen, en ook de boodschap wilt delen dat het wat stressproblemen betreft vijf voor twaalf is in onze maatschappij, dan zal zo’n tijdschrift zoveel meer voor me betekenen dan eerder welk artikeltje in eender welk tijdschrift dat toch door geen kat wordt gelezen. Dus ja, het heeft me inderdaad best wel wat (vrije) tijd gekost om al die Nederlandstalige artikelen, interviews en ook dit boek te schrijven. Maar de return in respons is altijd zoveel leuker geweest dan bij veel van die stukken die misschien wel meer wetenschappelijk aanzien hebben bij de *happy few*. Een simpele illustratie hiervan is misschien wel dat mijn eigen moeder dit boek wel zal lezen, terwijl ze vermoedelijk nog geen enkele van mijn internationale artikelen las... Toegegeven, dit boek zal makkelijker onder haar kerstboom komen te liggen dan die artikelen...

Ik hoop dat dit boek jou, lezer, ongeacht je voorkennis over ‘stress’ en ‘mentale veerkracht’, een aangename ontdekking of een opfrissing of verdieping van je kennis zal bieden. Veerkracht en stress zijn immers immers fenomenen die steeds meer hun

stempel drukken op het individu en de maatschappij. We weten, uit ervaring, bijna met zekerheid dat dit boek en de inzichten die erin staan veel mensen zullen helpen om ‘hun puzzel’ gelegd te krijgen, waarna ze ineens het hele plaatje zien, en de samenhang zullen snappen tussen wat hier beschreven staat en veel van hun klachten. Het komt immers niet zelden voor dat iemand na afloop van een lezing over stress en veerkracht me komt vertellen: ‘Mijnheer, wat u zo-even heeft verteld, is heel mijn levensverhaal in een notendop; het is allemaal zo herkenbaar...’

Maar mocht jij, door het lezen van dit boek, toch te gestrest raken, weet dan dat er naar het schijnt iemand is die over het onderwerp heel erg goede voordrachten geeft... Alleen ont-snapt de naam me nu even... Het zal de stress wel zijn!

In genegenheid,

*Michael Dinges*