

Veerkracht

Een verslag van het derde landelijke congres over positieve psychologie.

Op 15 april jongleden organiseerde de Universiteit Twente in samenwerking met Trimbos-instituut, het NIP en het *Tijdschrift Positieve Psychologie* een druk bezocht congres in de Reehorst in Ede. Het onderwerp was 'veerkracht'. De ondertitel luidde: 'Over het belang van aandacht voor compassie, welbevinden en stress in de (geestelijke) gezondheidszorg, onderwijs & coaching'. Van één van de organisatoren vernam ik dat er veel mensen aanwezig waren uit het bedrijfsleven, bijvoorbeeld van Shell. Ze zijn erg geïnteresseerd in de positieve psychologie en de onderzoeken naar welbevinden. De nieuwe hype in de vrije markt is om meer aandacht en geld te spenderen aan de input, lees welzijn van de medewerkers, in plaats van de output. Dit betekent dus een kentering waar het gaat om meer prestatie en meer productie. De zorg voor de medewerkers als *human capital* lijkt ook hard nodig in de huidige maatschappij, waar het aantal mensen in Nederland met chronische stress, burn-out en angst- en depressieve klachten op meer dan een miljoen wordt geschat.

Biologische factoren

De eerste keynotespreker, aangekondigd door prof. dr. Ernst Bohlmeijer, was Chris-

tina van der Feltz, hoogleraar Sociale Psychiatrie van de Universiteit van Tilburg. Als psychiater behandelt ze mensen met chronische stress in het Topklinisch Centrum Lichaam, Geest en Gezondheid. We krijgen les over de biologie en basis van chronische stress. Over herstel mogelijkheden, maar ook over *sickness behavior*, het gedrag wat vervolgens een ernstig ziektebeeld geeft. Chronische stress leidt tot burn-out, PTSS, depressie en chronische vermoeidheid. Hierbij spelen sociale, psychologische en biologische factoren een rol. In ons brein wordt er nauwelijks onderscheid gemaakt tussen interne (zelfkritiek) of externe stress. 'Pijn is pijn', zo maakt Van der Feltz een duidelijk statement. Ze legt uit wat veerkracht is: mensen met veerkracht zijn gezonder, actiever, sociaal gericht en minder impulsief. Schaamte is een signaal dat er geen veerkracht beschikbaar is. Ze geeft met veel humor weer hoe moeilijk het leven kan zijn wanneer je jezelf kwelt met zelfverwijt en hoge eisen. Ze geeft mooie tips door van onderzoeker Nassim Taleb: 1. Ga er niet vanuit dat je alles kan zien aankomen. 2. Kwel jezelf niet wanneer je ergens door wordt overvallen. 3. Ga de confrontatie aan in een reeks van experimenten, om ervan te leren en er beter van te worden.

Duistere kanten

De tweede spreker is Paul Gilbert, hoogle-raar klinische psychologie aan de Univer-siteit van Derby en ontwikkelaar van de Compassion Focused Therapy. Hij laat zien dat hij veel weet en goed kan vertellen over mensen, bijvoorbeeld over de evolutie van ons brein en de tegenstrijdigheden die daar-uit voortkomen. Ons brein is gemaakt om onbewuste acties en keuzes te maken. Hij betoogt dat ons brein aan de ene kant geë-volutioneerd is om voor anderen te zorgen en om heel sociaal te zijn, maar dat deze aspecten op scholen en in de maatschappij eigenlijk niet gestimuleerd worden. Aan de andere kant heeft ons brein ook een donkere kant. Hij laat op sheets zien waar we met onze duistere krachten toe in staat zijn. Zijn boodschap: meer aandacht besteden aan de mooie kanten, zodat we veerkrachtiger wor-den ten opzichte van onze duistere kanten. Hij eindigt zijn verhaal met de notitie, on-derstreept met data, dat de jeugd van tegen-woordig geluk laat afhangen van status en concurrentievermogen, terwijl welbevinden gaat over sociale aspecten zoals behulp-zaam zijn.

Floreren of wegwijnen

Corey Keyes, hoogleraar Sociologie aan de Emory University in Atlanta, doet al vijftien jaar onderzoek naar welbevin-den en floreren. Hij wilde onderzoeken of de definitie van gezondheid zoals gesteld door de WHO in 1948 klopte, namelijk dat gezondheid niet alleen afwezigheid van

klachten is, maar ook een bepaalde mate van welbevinden. Hij kon dit aantonen met onderzoek en noemt daarin drie soorten mensen: mensen die floreren (*to flourish*), mensen met depressie en de mensen die hoog scoren op neutraal emotioneel welbe-vinden (*to languish*). Hij onderzocht deze groepen longitudinaal en vond verschillen in termen van ziektekansen en ziekte-last. De mensen die een neutraal leven leiden (geen positief welbevinden, maar ook geen klachten) kosten de maatschappij het meest. Het is namelijk een grotere groep dan de depressieve groep. Dus de afwezigheid van welbevinden en floreren heeft een grote persoonlijke en maatschappelijke impact. Wanneer kunnen we floreren?

Onderzoek geeft aan dat er vijf belangrij-ke gedragingen zijn die floreren bevorde-ren: de ander helpen, spiritualiteit, leren, interacteren en spelen. Gek genoeg bleek sporten niet te correleren. Uit verder on-derzoek blijkt dat florerende mensen beter profiteren van deze vijf aspecten. Met ande-re woorden: wanneer je al floreert en meer van deze dingen doet, floreer je cumulatief meer dan wanneer je als depressief persoon deze vijf aspecten in het dagdagelijks leven inbouwt. Zowel de groep depressieven als de groep neutralen verbetert wel op welbe-vinden, maar de florerende groep dus nog meer. Keyes pleit sterk voor meer geld en methodes voor preventie voor de neutralen in de maatschappij (in plaats van zorg voor wanneer mensen al depressief zijn).

In de middag was er nog een aantal sprekers die vertelden over het effect van de inzet

van zelfhulpboeken over andere compassie. Een advertentie met een oproep om mee te doen aan het onderzoek leverde in één weekend al vierhonderd inschrijvingen op. Merendeel is vrouw, rond de 48 jaar, opgeleid en werkende. Ook is er door het Trimbosinstituut onderzoek gedaan naar verschillende vormen van e-health. In het verhaal werd duidelijk dat de vraag vanuit verschillende ministeries kwam: er moet meer geld naar preventie van depressie.

Boodschap

De boodschap van de positieve psychologen is duidelijk geworden deze dag: welbevinden en veerkracht speelt een beschermende rol tegen psychische stoornissen. Afwezigheid van welbevinden en floreren heeft evenveel maatschappelijke impact als de aanwezigheid van psychische stoornissen.

Compassie is een van de factoren die een sleutelrol speelt bij veerkracht en het omgaan met tegenslag en moeilijke omstandigheden. En die maken we allemaal mee in ons leven. Veel van ons aanpassingsvermogen is biologisch bepaald. Toch wordt in grote longitudinale onderzoeken ook aangetoond dat omgeving in combinatie met 'eigenwijsheid' van belang is voor floreren en dus de kans op een stabiel en gelukkig leven. Een grote uitdaging voor de toekomst zal zijn om te achterhalen wat er mogelijk is voor mensen die hun genen, omgeving en karakter niet mee hebben. Want tot nu toe zijn het vooral hoogopgeleide vrouwen met een baan die afkomen op de zelfhulp met compassie en dus profiteren van de positieve psychologie.

Anne-Marie Claassen