

Veerkracht

Bron: immediator.nl, auteur: Carlita Rossou, oktober 2018

Persoonlijk ben ik erg gecharmeerd van de definitie van gezondheid van Machteld Huber. Zij heeft het niet over de afwezigheid van ziekte maar over de wijze hoe wij met de door ons ervaren klachten omgaan. Zijn wij in staat zelf de regie te voeren en het hoofd te bieden aan de uitdagingen die het leven ons biedt?

Als we maar oud genoeg worden, krijgen we allemaal wel, in min of meerdere mate, gezondheidsklachten. Wat bepaalt nu de impliciete keuze: beschouw ik mezelf als patiënt en handel ik daarna OF Ik ga vooral door en bouw mijn eigen feestje? In de bovenstaande definitie staat de mens centraal en gaat het niet zozeer over wat ons overkomt dan wel over de wijze waarop wij de problematiek het hoofd bieden, ons gedrag dus. Bij een als positief ervaren gezondheid ligt de nadruk op wat we nog wel kunnen en niet op wat er niet meer gaat. Maar is dit slechts een kwestie van omdenken en is iedereen hiertoe in staat? Gaat het daarbij om aangeboren veerkracht of is dit in zekere mate ook trainbaar?

Als ik terugkijk naar mijn eigen jeugd, dan heb ik een goed voorbeeld gehad van mijn ouders. Mijn vader is toen hij 14 jaar werd gaan werken als tegelzetter en liep al snel tegen de bijbehorende medische klachten aan. Desondanks heeft hij tot late leeftijd met de nodige liefde voor zijn vak doorgewerkt. Hij liep uiteindelijk krom, maar zette je er een kruiwagen voor, dan ging hij vol enthousiasme door. Mijn mooi betegelde huis is er nog steeds een getuige van. Mijn moeder had haar MULO diploma en werkte op kantoor. In de avonden verdiende zij een centje bij als serveerster bij hotel van der Valk. Zij moest hiermee stoppen na mijn geboorte, dat was zo destijds. In de jaren tachtig was er veel werkloosheid en ja de vier kinderen moesten een onderdak hebben, gevoed en geschoold worden. Helaas waren haar papieren niet veel meer waard en mijn moeder is vol overtuiging gaan poetsen, zoals zij dat noemde, bij mensen thuis. Zij vond het belangrijk dat het er voor het oog goed uitzag en werd bevriend met deze mensen. Zij haalde daar ook haar waardering en geluk uit. Erg belangrijk want het leven werd door haar niet altijd als makkelijk ervaren. Welke les haal ik hier nu uit?

In dit voorbeeld van mijn ouders bepaalde niet alleen de omgeving en de noodzaak tot overleven de keuzes die zij maakten. Vanuit hun eigen intrinsieke motivatie en drive, veerkracht zou je het kunnen noemen, namen zij een afslag in hun denken. Zij kozen voor de minst slechte optie en vonden daar hun plezier en enthousiasme in terug. Daarbij vonden zij steun en waardering bij de juiste mensen in hun eigen omgeving met een positief effect op de wijze waarop zij het leven leefden. Zij zijn een voorbeeld voor mij en hopelijk heb ik wat van hun veerkracht geërfd. De vraag die dan resteert is hoe ik mijn veerkracht kan onderhouden en zelfs vergroten? Is dat door training, gedrag van goede voorbeelden uit mijn omgeving kopiëren, steuntroepen inzetten en maatjes zoeken of vooral veel gaan oefenen in omdenken en dan maar gewoon doen!