

Tips:

Omgaan met moeilijke situaties; van klacht naar kracht. Kan je dat leren?

Niemand leidt een rimpelloos leven, maar soms lijkt het dat sommige mensen heel wat meer te verduren krijgen dan anderen. Op sommige mensen lijkt tegenslag weinig vat te hebben; ze maken ondanks alles het beste van hun leven. Anderen kruipen weg in een hoekje en beschouwen zich als een slachtoffer van het lot, van het leven en van de mensen. Hoe komt het dat sommige mensen wel de kracht en de moed vinden om door te gaan, ondanks vaak moeilijke omstandigheden? Gaat het hier om de zogenaamde 'zondagskinderen' die de gave bezitten om van alles het beste te maken? Of zijn het mensen die zo'n onbekommerde jeugd hebben gehad dat ze tegen alles bestand zijn? Of gaat het net om mensen die juist al heel veel hebben meegemaakt en wat immuun zijn geworden voor tegenslag? In het verleden hebben psychologen heel wat onderzoek hiernaar verricht. Ze gingen er van uit als ze konden achterhalen waarom sommige mensen beter gewapend zijn tegen tegenslag, dan anderen daar dan ook konden van leren.

Waarom is een crisissituatie zo moeilijk?

Uit studies blijkt dat er drie grote elementen een rol speelden in hoe mensen een crisissituatie beleven:

1. de omstandigheden waarin de crisis zich voordeed: ziek worden, een ongeluk krijgen, met een verminking door het leven gaan, iets meemaken als kind, als volwassenen, eigen aandeel, schuld van anderen enz enz...
2. de kwaliteit van je eigen leven
3. de steun of de afwezigheid ervan in je directe omgeving.

Waarom kan je dat merken?

Iedereen die een crisis meemaakt raakt uit zijn evenwicht. We zien dat vooral op 4 vlakken: op lichamen vlak, psychisch, sociaal vlak en op vlak van zingeving.

1. Er is bijna altijd een lichamelijke reactie; het lichaam speelt altijd een woordje: je krijgt plots aanvallen van hoofdpijn, maagpijn, je wordt griepig, raakt van een verkoudheid niet af, je krijgt ontstekingen, gordelroos... De mens ligt duidelijk met zijn lichaam overhoop. Wat zich in je ziel afspeelt zoekt een uitweg naar buiten. Het is gemakkelijker te zeggen dat je ziek bent dan dat je wanhopig bent.
2. Een tweede reactie is een psychische reactie; de mens ligt met zijn ziel overhoop, stelt zichzelf in vraag, twijfelt aan zichzelf. Wat ben ik nog waard? Tel ik nog mee? Wat doe ik hier nog?
3. Vervolgens is er een sociale reactie; je ligt met je relaties overhoop. Mensen uit je directe omgeving blijken je niet te kunnen steunen en te helpen zoals je had verwacht, hun leven gaat gewoon voort terwijl dat van jou stil lijkt te staan. Zij maken plannen,
 1. lachen, zijn met zo veel andere dingen bezig. Je neemt het hun kwalijk zo 'oppervlakkig' te zijn.
 2. Tenslotte lig je overhoop met het feit dat je een zinvol leven wenst en dit niet meer mogelijk acht. Wat is de zin nog van mijn leven? Voor wie betekenen ik nog iets?

Leren omgaan met moeilijke situaties, crisissen of trauma's betekent vooral trachten een nieuw evenwicht te vinden, en dat ook op deze vier vlakken. Geef je lichaam kans zich te herstellen of aan te passen aan de nieuwe situatie. Geef jezelf ook psychisch tijd en ruimte om met jezelf bezig te zijn. Relaties die door mekaar werden geschud, hoeven daarom niet op de helling gezet te worden. Blaas

niet te snel relaties op met vrienden, familieleden ed omdat ze je niet begrijpen. Maar sta ook tijdig stil met de vraag met welke mensen je echt verder wil, een vertrouwensrelatie mee wil, en met welke mensen je een banale, oppervlakkige relatie verkiest. En tenslotte is het belangrijk om terug zin in het leven te kregen, om te leven met “swung”. Zoek iets waar je voor wil gaan, iets wat je vreugde kan verschaffen.

Wat heb ik nodig om weerbaarder te worden?

In een onderzoek werden heel wat “weerbare” mensen geïnterviewd en probeerden men te achterhalen wat hen nu zo weerbaar maakte. Men vond vier grote kenmerken:

1. Het gevoel controle te hebben over hun leven en toekomst
2. het nastreven van een doel; ergens voor gaan (prive, professioneel...)
3. Nieuwsgierigheid, nieuwe ervaringen zien als uitdaging in plaats van dreiging
4. En, emotionele intelligentie, waarmee bedoelt wordt dat mensen in staat zijn hun gevoelens onder woorden te brengen, hun gevoelsleven bespreekbaar te stellen. Beetje aansluitend hierbij was ook de kunst om zichzelf te relativiseren en over een gezonde portie humor te beschikken

Vijf gouden tips:

Wat werkt is natuurlijk voor iedereen verschillend, maar op basis van de hoger vermelde onderzoeken werden 5 gouden tips aanbevolen:

1. Onderneem actie: ga op zoek naar informatie, hou de touwtjes zelf in handen, doe iets actief, ga naar buiten, zoek een vertrouwenspersoon.
2. Bezie het leven van de zonnige kant: zoek naar lichtpuntjes, kijk naar de dingen die goed lopen, naar alles wat je ondanks alles wel hebt gerealiseerd. Waar kan je vreugde aan beleven? Wat doet je deugd? Ga heel bewust hier naar op zoek!
3. Bouw aan je netwerk: zoek mensen op die je kan vertrouwen, waar je je goed bij voelt, waar je kan mee praten, waar je kan mee lachen en waar je kan mee huilen. Misschien is het nodig je vriendenkring te herschikken. En heb oog voor een helpende hand; ga er actief naar op zoek. Uit studies blijkt immers dat mensen die allerlei verschrikkingen hebben overleefd, op verschillende momenten in hun leven mensen ontmoet hebben die hen een helpende hand of luisterend oor hebben geboden toen ze dat nodig hadden. Ze komen soms spontaan op je weg, soms moet je er actief naar op zoek gaan.
4. Kijk of je iets kan leren van je ervaringen. Een gebeurtenis die zomaar op je hoofd valt is altijd moeilijk te verteren. Probeer zin te geven aan hetgeen je is overkomen. Zo zijn er bijvoorbeeld ouders van verongelukte kinderen die zich inzetten voor meer verkeersveiligheid. Op die manier heeft het trauma toch nog iets positiefs opgeleverd. Mensen helpen die in eenzelfde situatie zitten geeft ook een gevoel van kracht; het is allemaal niet voor niets geweest.
5. Probeer de dingen in perspectief te zien. In tegenstelling tot wat wel eens wordt beweerd, kan het ook helpen om problemen wat te verdringen, om afleiding te zoeken in andere dingen. Oog en oor voor wat er rondom je gebeurt zorgt er ook voor dat je niet steeds met jezelf bezig blijft. Ook hier blijkt dat het helpen van anderen ook heel doeltreffend kan zijn.

Bron: Terfpunt zelfhulp vzw