

8 tips om je mentale veerkracht te verbeteren

door Angèle Steentjes, 14-07-2015

Je kunt niet altijd zelf bepalen hoeveel stress je in je leven hebt, maar wel hoe je ermee omgaat. Acht tips om je mentaal beter te weren.

Steeds meer jongeren zitten thuis met een burn-out. In België heeft de overheid zelfs een campagne gestart om mensen fitter in hun hoofd te maken. Niet altijd kun je de situatie op je werk of in je leven verbeteren. Wel kun je sturen hoe je ermee omgaat. Acht tips.

1. Aanvaard jezelf

Het is een open deur, maar toch belangrijk om jezelf hier regelmatig aan te herinneren. Stop met je te vergelijken met anderen, dat slurpt energie. Er zijn altijd mensen die slimmer, leuker of rijker zijn. Wie zichzelf niet aanvaardt, voelt zich minderwaardig en kan zich niet gelukkig voelen.

2. Stel vast waarvan je energie krijgt en wat je energie kost

Ingrid Bannink van [Bannink Coaching & Consultancy](#) adviseert cliënten om de dingen op een rij te zetten waarvan ze energie krijgen en wat energie kost, op het werk en privé. 'Energie kun je krijgen van samenwerken met collega's, klanten goed helpen of nieuwe ideeën ontwikkelen. In het persoonlijk leven kan dat zijn: activiteiten ondernemen met vrienden of het gezin, sporten, lezen of andere hobby's.'

Energieslurpers kunnen volgens Bannink zijn: 'Een collega die steeds moppert, regelmatig gestoord worden in je werk, geen tijd hebben om nieuwe ideeën uit te werken en in het privéleven het huishouden en de administratie.'

3. Maak kleine veranderingen

Voor meer mentale veerkracht helpt het om minder tijd te besteden aan taken die energie vragen. Bannink: 'Dan krijg ik vaak reacties die machteloosheid uitdrukken. "Het moet toch allemaal gebeuren?" of "Als ik alle ballen laat vallen, dan raapt echt niemand anders ze op."'

Natuurlijk kun je niet altijd alles veranderen, beseft Bannink, en zeker niet in één keer. 'Begin klein: maak een afspraak met vrienden of plan in jouw agenda tijd in voor het uitwerken van een nieuw idee. Maar neem wel die eerste kleine stap.'

4. Leer 'nee' zeggen

Durf 'nee' te zeggen tegen een extra taak of een verzoek om mee te helpen op school. Mensen waarderen het als je grenzen kunt stellen. Kun je geen 'nee' zeggen, dan word je ook als last beschouwd. Anderen hebben dan het gevoel dat ze voor jou moeten denken, en dat irriteert. Bannink: 'Belangrijk is op een respectvolle manier "nee" te zeggen. Vind je dat moeilijk, zoek dan een training waarin je jouw keuzes leert communiceren.'

5. Concentreer je op taken

Richt je aandacht op iets anders dan op je problemen. Door je te concentreren op een taak, vergeet je even je moeilijkheden en doorbreek je het gepieker daarover. Beperk daarom multitasking, aldus Bannink. 'Het lijkt efficiënt om te mailen terwijl je met iemand praat. Geen enkele collega of taak krijgt dan echter je volledige aandacht. De kans op fouten is groter en dan krijg je nog meer problemen. Multitasking lijkt tijdswinst op te leveren, maar kost vaak meer tijd en extra energie.'

6. Beweeg eens vaker

Bewegen helpt tegen gepieker en bij het vergroten van de mentale veerkracht. Kies iets wat je leuk vindt, zoals fietsen, wandelen, joggen of sporten. Bewegen maakt je lichaam moe, het ontspant je geest en je gaat er beter van slapen.

7. Onderneem nieuwe dingen

Iets nieuws doen, iets nieuws leren verruimt je horizon – en leidt af van het dagelijkse getob. Het kan een reis zijn, maar ook een kook- of schildercursus. Je leert andere kanten van jezelf kennen en ontmoet nieuwe mensen.

8. Soms moet je gewoon even overleven

Is je relatie geëindigd, ben je je werk kwijt, is er een ziekte geconstateerd of is er iemand in jouw omgeving overleden? Dan is het vooral belangrijk het hoofd boven water te houden. Wees aardig voor jezelf. Wordt het verdriet te veel, praat dan met iemand, ga regelmatig naar buiten en verwen jezelf eens. Wanhoop niet, je bent niet overspannen. Je gaat door een rouwperiode en dat kost tijd.