



Optimisme, hoop, veerkracht en zelfvertrouwen helpen om beter met een ziekte om te gaan. En het mooie is dat deze vaardigheden zijn te trainen. Psycholoog Matthijs Steeneveld legt uit hoe dat werkt.

Tekst **Dewi Gigengack** Fotografie **Nadine Maas**

## Psychologisch kapitaal

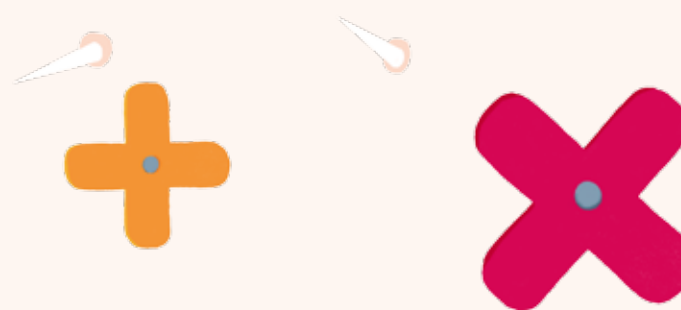
### 'Er kan van alles wél'

**Een chronische ziekte of beperking is een grote tegenslag die je leven overhoop kan halen. Waarom zijn juist de eigenschappen optimisme, hoop, veerkracht en zelfvertrouwen zo belangrijk?**

'Allereerst: het is ronduit vervelend als je gezondheid blijvend is aangetast. Daar ben je waarschijnlijk verdrietig of boos over. Negeer dat niet, geef tijd en ruimte aan je emoties. Maar daarin blijven hangen helpt je niet vooruit. Er zijn nog steeds dingen die je belangrijk vindt in je leven. Wat kan er wél? Als je daarmee aan de slag wilt, kunnen de genoemde vier eigenschappen je enorm helpen. Samen worden ze je psychologisch kapitaal genoemd. Je hebt vast nog meer positieve eigenschappen, maar van deze vier is bewezen dat je ze kunt trainen en dat ze helpen bij stress en tegenslag.'

**Laten we beginnen bij optimisme. Kan iedereen een positivo worden?**

'Velen denken bij een optimist aan een naïeveling die denkt "alles komt wel goed". Psychologen bedoe- len met optimisme het vertrouwen dat je zelf positieve invloed kunt uitoefenen op een situatie. Het is het tegenovergestelde van machteloosheid. Niet hulpeloos bij de pakken neerzitten. Ondanks je ziekte heb je keuzes. Wat ga je eten? Hoe besteed je de avond? Je kunt op veel terreinen de teugels in handen nemen.'



**Matthijs Steeneveld**  
(1985)

## 2003

Begint studie Psychologie aan de Universiteit Leiden

## 2010

Start als zelfstandig psycholoog met trainingen, therapie en coaching

## 2016

Richt met twee collega's Bureau voor Positieve Psychologie op

## 2017

Publiceert boek 'Optimisme - Hoop - Veerkracht - Zelfvertrouwen'

## 2019

Publiceert boek '#ImperfectLife'

### Hoe train je optimisme?

'Houd een positief dagboek bij waarin je elke avond drie dingen opschrijft die die dag goed waren. Houd ook bij wat jij daaraan hebt bijgedragen zodat je ervan kon genieten. Of draai de vraag om. Wat kun je doen om jezelf een zo slecht mogelijke dag te bezorgen? Zo blijkt je meer invloed te hebben dan je denkt, en kun je je dagen bewuster indelen met positieve zaken.'

### Dan moet je wel weten wat die positieve dingen zijn.

'Daarbij komt de tweede vaardigheid van pas, hoop. Die geeft motivatie voor een doel en een plan om dat te bereiken. Stel, je wilde een marathon lopen, maar door je ziekte kan dat niet meer. Onderzoek eerst waarom die marathon zo belangrijk voor je is. Gaat het om de sportieve prestatie, om het groepsgevoel met je hardloopleague of omdat je deel wilt uitmaken van een evenement? Als waardevol alternatief kun je meedoen aan een andere sportwedstrijd, bij een teamsport gaan die je nog wel kunt uitoefenen of vrijwilliger worden bij een lokaal evenement.'

### Hoe oefen je om hoop te hebben?

'Maak bij een doel meerdere plannen. Wil je graag een relatie, maar is het door je beperking lastig om uit te gaan? Je kunt ook internetdaten, je laten koppelen of bij een vereniging gaan waar je anderen ontmoet. Wees proactief.'

### De derde eigenschap is veerkracht. Kun je daar meer over vertellen?

'Veerkracht betekent dat je bij tegenslagen kunt oprakbelen en er zelfs door kunt groeien. Er zijn

allerlei manieren om met tegenslag om te gaan. Je kunt nadenken over oplossingen, afleiding zoeken en hulp inschakelen. Afhangelijk van de situatie kunnen al die strategieën nuttig zijn. Veerkrachtig zijn betekent dat je geen slachtoffer bent, maar dat je kijkt naar wat je wilt met je leven. Een goede oefening is om te onderzoeken hoe je in het verleden met tegenslagen bent omgegaan. Wat was constructief en wat juist niet? Praat ook met anderen. Wie bewonder je in de manier waarop diegene is omgegaan met een tegenslag en wat kun je van die strategie leren?'

### Zelfvertrouwen, de laatste vaardigheid, kan door een ziekte behoorlijk zijn beschadigd. Hoe word je zelfverzekerder?



'Met zelfvertrouwen bedoel ik het geloof dat je een bepaalde taak goed kunt uitvoeren. Stel, je zit in een rolstoel en je durft niet meer naar een andere stad te reizen voor een museumbezoek. Als je er concrete stappen van maakt - je moet bijvoorbeeld assistentie aanvragen bij de NS - blijkt dat je het wél voor elkaar kunt krijgen. Een ander voorbeeld. Je wilt je werkgever vertellen dat je ziek bent. Dat is spannend. Schrijf op wat je wilt zeggen en oefen dat met iemand. Oefenen is een van de beste manieren om zelfvertrouwen op te bouwen.'

### Het ontwikkelen van je psychologisch kapitaal klinkt als veel werk. Wat levert het op?

'Psychologisch kapitaal moet je onderhouden. Het werkt net als bij rugklachten. Als ik een paar slechte dagen heb, pak ik de oefeningen van de fysiotherapeut er weer bij. Begin met een oefening waar je zin in hebt. Je zult merken dat de eigenschappen elkaar versterken. Met een beter ontwikkeld psychologisch kapitaal ervaar je minder stress, ben je weerbaarder en weet je beter waar je je energie in wilt steken. Het resultaat is dat je weet dat je, ondanks de ziekte of beperking, nog een mooi leven hebt waarin van alles wél kan.' ■