



Nederlands Instituut
van Psychologen

[Home](#) [Blog: elastiekje](#)

Geschreven op: 11 Juni 2024 Auteur: [Joke Tacoma](#)

Elastiekje

Bij veerkracht denk ik aan een elastiekje. Dat kun je oprekken en als je het loslaat, komt het weer in zijn oorspronkelijke vorm. Ik betwijfel of dat bedoeld wordt als we het hebben over veerkracht van mensen. Je krijgt een duw van het leven, je elastiekje rekt op en als het meezit veer je terug. Maar niet naar je oorspronkelijke toestand, je bent een ervaring rijker geworden en daardoor niet meer de persoon die je was. Het elastiekje heeft een andere vorm gekregen.

Wat is veerkracht? Richta IJntema schrijft daarover in *De Psycholoog* van november 2021 een interessant stuk. Zij ziet veerkracht als een dynamisch proces, dat wordt beïnvloed door persoonlijke en omgevingsfactoren. Soms kun je een butts van het leven goed aan, omdat je er al vaker mee te maken hebt gekregen. Een onvoldoende voor je proefwerk, een onbeantwoorde liefde, een gebroken enkel.

Hulptroepen

Maar als je niet lekker in je vel zit, kunnen deze buttsen plotseling ook te veel worden en raak je uit evenwicht. Dan is het fijn als je hulptroepen in je omgeving hebt: vrienden, een buur, familie. Zij kunnen je helpen afstand te nemen van het gebeurde en het weer in het juiste perspectief te zien.

Alleen, soms gaat alles mis: een geliefde overlijdt, het huis brandt af, je zakt een depressie in. Het elastiekje wordt te ver opgerekt. Ik denk dat iedereen dat wel eens in het leven meemaakt. Je weet niet meer waar je het zoeken moet.

Voor mij werkt dan professionele hulp goed, ik heb het een paar keer in mijn leven nodig gehad. Wat in het begin onmogelijk lijkt, blijkt na verloop van tijd toch te overzien.

Langzaam maar zeker en vooral met goede vriend(inn)en kom je er weer bovenop. Het elastiekje heeft op sommige plekken eelt gekregen, en op andere plekken is het juist wat dun geworden. Dat maakt je tot wie je nu bent, met al je sterktes en kwetsbaarheden.



Over de auteur

Joke Tacoma is chemicus, psycholoog en eigenaar van Tacoma Coaching.