

Regisseur Cecilia Verheyden

‘Ik zie nog veel
te vaak uitgesproken
mannelijke verhalen’

P48

Alchemie volgens Edith Dekyndt

Experimenteren
met textiel, hout,
glas en 3D-prints

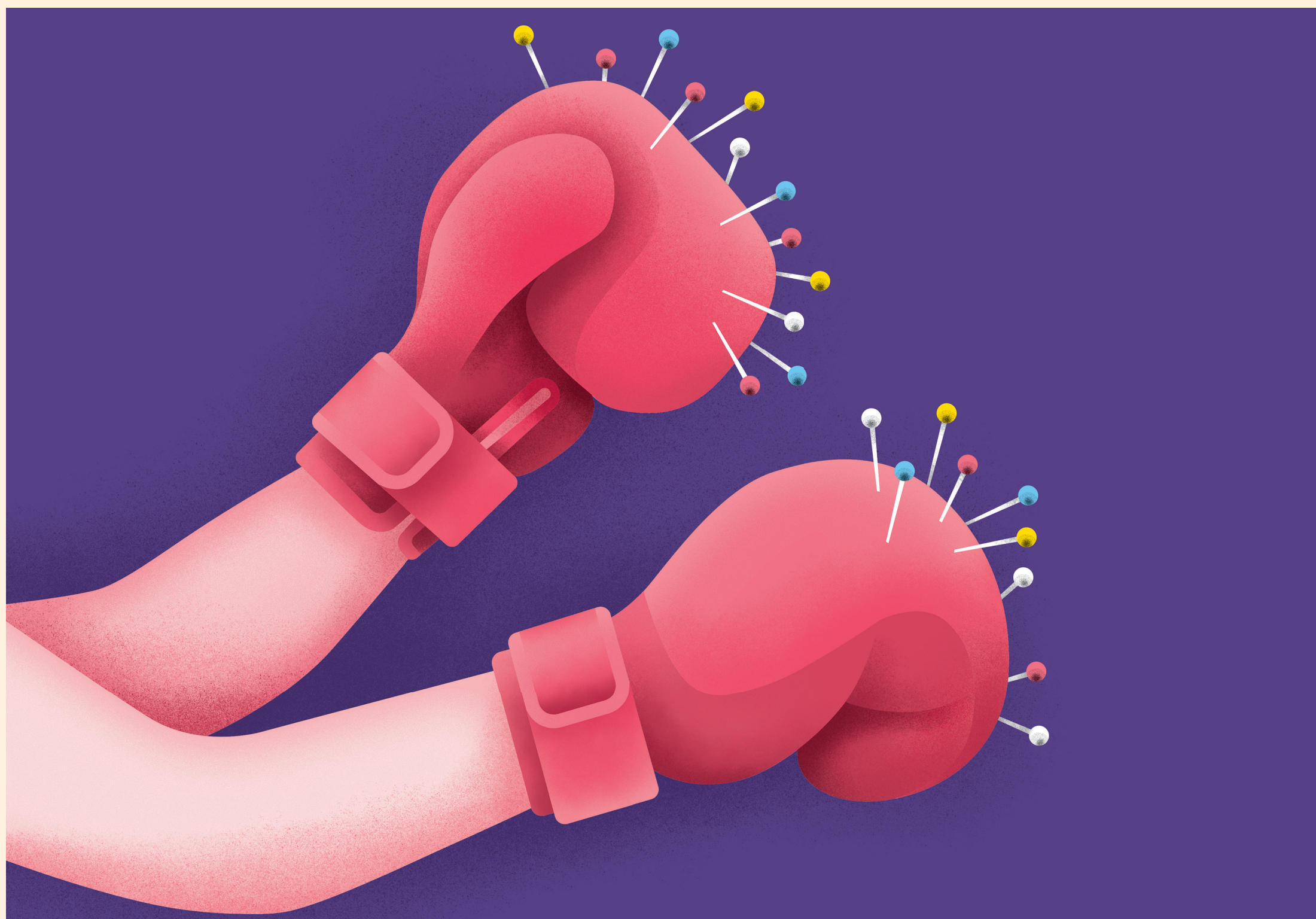
P49

‘Ik heb niet alleen een zakelijke kant’

Kato Maes, managing
partner van Panenka
en ‘controlefreak’

P50-51

WEEKEND



Houdt weerbaarheid ons overeind als de wereld wankelt?

Van artificiële intelligentie, werkstress en sociale besparingen tot radicale politiek, klimaatvrees en oorlog. Als het van politici en militairen afhangt, beantwoorden we al die onzekerheid met weerbaarheid. Is dat modewoord onze redding? **‘Samenhorigheid is even noodzakelijk.’ P45-47**

WEEKEND

‘Als mensen verbonden zijn, worden ze veerkrachtiger’

PHILIP GALLASZ

Mocht de wereldpolitiek een barometer hebben, dan zou die vandaag op storm staan. Dat concludeerden onlangs 1.300 experts uit de academische wereld, het bedrijfsleven en de politiek. De helft van hen verwacht een turbulent tot ronduit stormachtig jaar. Oorlog, handelsconflicten, economische tegenwind, desinformatie en de snelle opmars van artificiële intelligentie domineren de zorgenlijst.

Tegelijk waarschuwt het jongste Europese klimaatrapport dat bij deze evolutie de opwarming van de aarde met 1,5 graden Celsius eind dit decennium een feit is. In de Verenigde Staten brokkelt de rechtsstaat af, terwijl president Donald Trump over vijanden, internationale afspraken en bondgenoten walst en de opmars van radicaal-rechtse partijen als Rassemblement National (RN), Reform en Alternative für Deutschland (AfD) in Europa steunt, al reageren die eerder terughoudend.

Op werkvlak knaagt eveneens de onzekerheid. Wie een job heeft, vreest in het beste geval voor zijn pensioen en in het slechtste geval om te worden weggeconcentreerd door een zelflerend algoritme. Wie geen werk vindt of ziek is, voelt de hete adem van een besparingsbeleid dat steeds diepere gaten maakt in het sociale vangnet.

Hoe kunnen we daar als individu mee omgaan? En hoe kunnen we ons als samenleving wapenen tegen zo veel dreigingen? Wie het aan politici, topfunctionarissen of militairen vraagt, krijgt steeds vaker het antwoord: ‘Met weerbaarheid.’ Van NAVO-baas Mark Rutte over premier Bart De Wever (N-VA) tot defensiechef Frederik Vansina, allemaal pleiten ze voor een weerbare samenleving, met sterke instellingen én burgers die tegen een stootje kunnen.

x3

In de Vlaamse pers werd het woord weerbaarheid het voorbije jaar drie keer zo vaak gebruikt als tien jaar geleden, geeft een zoekopdracht in het persarchief Belga aan.

Het woord is verre van nieuw, maar wel prominenter aanwezig in het publieke debat. In de Vlaamse pers werd ‘weerbaarheid’ het voorbije jaar drie keer zo vaak gebruikt als tien jaar geleden, geeft een zoekopdracht in het persarchief Belga aan. Sinds het begin van de Russische inval in Oekraïne is het gebruik ervan verdubbeld, met name in artikels over crisievoorbereiding, reservisten en hybride dreigingen.

In België wordt gewerkt aan een ‘nationaal weerbaarheidsplan’, volgens Defensie noodzakelijk gezien de oorlog in Oekraïne en hybride aanvallen in Europa. Daarin moet staan hoe de maatschappij op crisismomenten kan blijven draaien. Hoe de overheid blijft werken, het licht blijft branden en de verwarming blijft draaien. Met beschikbaar voedsel, drinkbaar water, werkende ziekenhuizen, verbonden telefoons, rijdende treinen en een voortdraaiende economie.

De overheid ziet ook een belangrijke rol voor ons, burgers. In de helft van de Vlaamse gemeenten worden vrijwilligerskorpsen gevormd, met burgers die in nood paraat staan. Van gezinnen vraagt het Crisiscentrum dat we ons voorbereiden op zo’n noodsituatie. De redenering? Als u en ik een noodpakket samenstellen, een eigen noodplan opstellen, onze burens daarbij helpen, een EHBO-cursus volgen of bloed doneren, dan kan de overheid bij een crisis op zichzelf en de meest kwets-

baren focussen. De anderen kunnen dan hopelijk 72 uur op zichzelf overleven, met gedroogd fruit, eten in blik en cash geld, zoals Eurocommissaris Hadja Lahbib eerder zei.

Er wordt dus weerbaarheid van ons verwacht. Maar wat is het precies? Valt het te ontwikkelen? En is die focus op weerbaarheid het gepaste antwoord voor een nerveuze samenleving in onzekere tijden?

Wat is weerbaarheid, en wat is het niet?

Hoogleraar psychologie Bram Vervliet (KU Leuven) ziet een verschil tussen weerbaarheid als crisisterm en het psychologische begrip veerkracht. ‘In de communicatie van overheid en defensie gaat weerbaarheid vooral over voorbereid zijn op bedreigingen. Dat doen we als samenleving eigenlijk al vrij goed. Bij overstromingen, ongevallen of chemische incidenten treden snel noodplannen in werking.’

Dat die bestaan, lijkt heel gewoon. ‘Maar eigenlijk is het ongelooflijk dat we ze hebben. Dat is redelijk uitzonderlijk in de wereld en komt natuurlijk omdat we in een rijk land wonen dat daarin kan investeren. Maar het is ook goed om te beseffen dat we daar al sterk in staan.’

Wat wel verandert, merkt Vervliet, is dat een deel van de verantwoordelijkheid om met crisissen om te gaan bij ons, burgers, wordt gelegd. ‘Vanuit de gedachte: hoe weerbaarder de bevolking, hoe meer tijd en ruimte de overheid heeft om te herstellen na een noodsituatie.’

Dat is echter iets anders dan mentale veerkracht, benadrukt hij. ‘Veerkracht gaat over omgaan met tegenslag: niet overspoeld raken en zo goed mogelijk blijven handelen. Dat vraagt op individueel niveau focus op wat je wel kan controleren. Op samenlevingsniveau vergt het vertrouwen in de gezamenlijke sterkte.’

Veerkracht, zegt psychiater Dirk De Wachter, ontstaat vooral uit verbinding. ‘De kracht van het menselijk dier is samenwerken. Uitvindingen en vooruitgang worden vaak voorgesteld als prestaties

van geniale individuen, maar ze zijn altijd het gevolg van iets doen mét anderen. Als mensen in de wereld, zijn ze veerkrachtiger en flexibeler. Of in die andere term: weerbaarder.’

Veerkracht gaat voor mij over omgaan met onzekerheid, niet over harder worden.

Elke Geraerts
CEO Better Minds

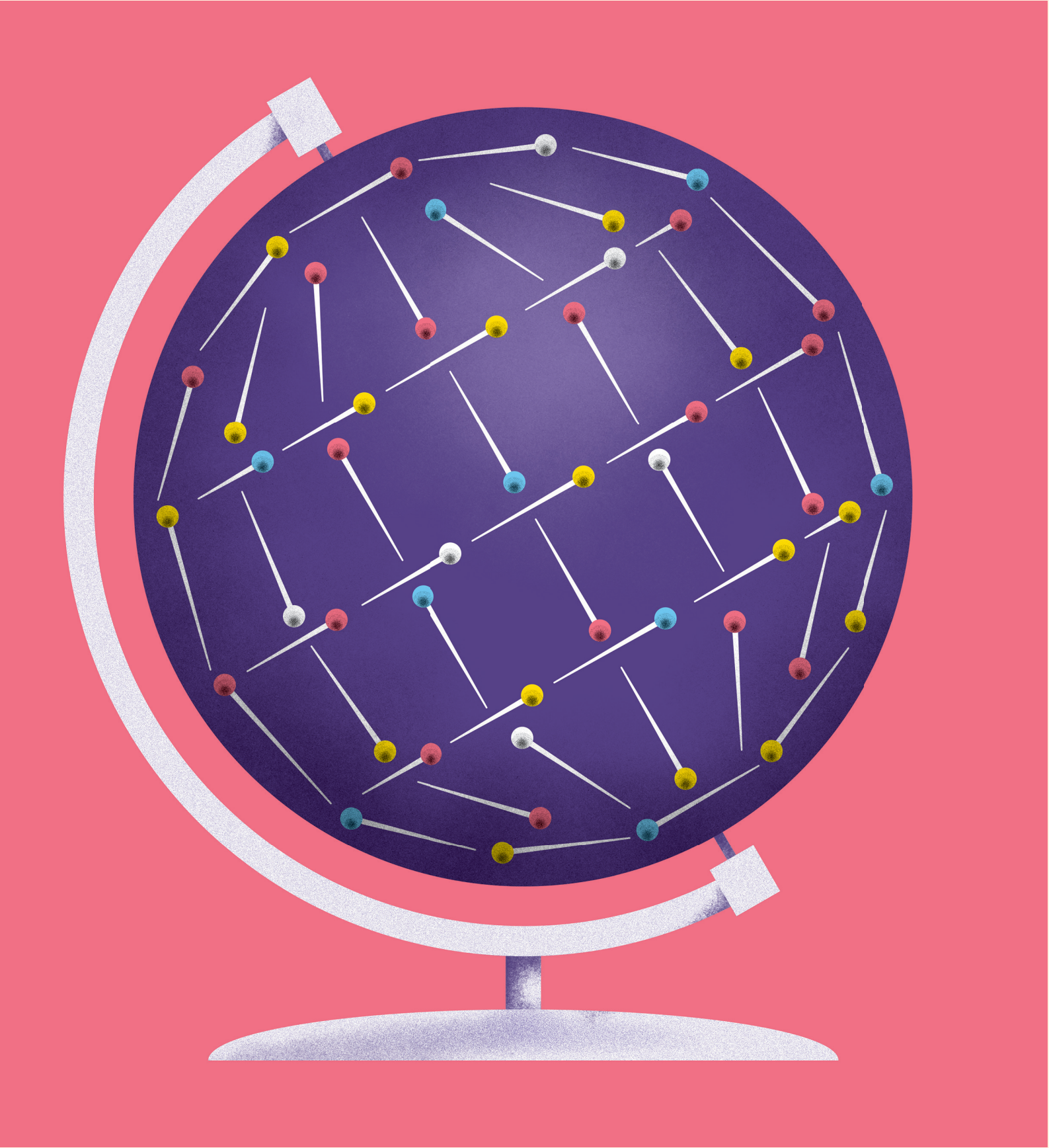
Warme, betrouwbare relaties uitbouwen kan een-op-een, tijdens een wekelijkse date met je liefdespartner, een bezoek aan een vriend of een lunch met een kennis, aldus de gezaghebbende Amerikaanse beroepsorganisatie van psychologen APA. Maar

evengoed in groep, door je aan te sluiten bij een buurtvereniging die zingeving of vreugde kan geven wanneer je dat nodig hebt.

Herstel na trauma

In de psychologie is de afgelopen tien jaar duidelijk meer onderzoek gedaan naar veerkracht in relatie tot traumatische ervaringen, zegt Vervliet. ‘Onderzoekers bekijken niet alleen waarom sommigen vastlopen, maar vooral ook waarom anderen relatief goed herstellen na trauma. Wat helpt mensen om sterker met trauma om te gaan en kunnen we dat versterken? Daarvoor wordt naar veerkracht gekeken.’

Ook in het bedrijfsleven is de interesse voor veerkracht groot, weet Elke Geraerts, die als CEO van Better Minds organisaties adviseert over mentale thema’s. Net als De Wachter ziet ze hoe weerbaarheid vaak wordt verengd tot uithoudingsvermogen. ‘Als ik het over veerkracht heb, zie ik veel mensen denken: ‘Er is weer een spreker ingehuurd die ons komt vertellen hoe we performanter kunnen zijn’. Terwijl het mij net gaat over weerbaarheid: flexibiliteit



© FILIP YSENBART

WEEKEND

en omgaan met onzekerheid, niet over harder worden.’

Ans De Vos, professor duurzame loopbanen aan de Antwerp Management School, gebruikt graag het beeld van een trampoline. ‘Je valt, maar je breekt niet. Je wordt opgevangen en kan opveren.’ Zij ziet hoe bedrijven op zoek gaan naar veerkrachtige werknemers. ‘Maar je kan als werkgever niet denken dat je gewoon ‘de meest veerkrachtige mensen’ kan selecteren. Veerkracht is niet iets wat je al dan niet hebt meegekregen bij de geboorte.’

Integendeel, hoe we functioneren, wordt sterk beïnvloed door de omgeving waarin we werken en hoe we worden behandeld. ‘Een bedrijf kan de veerkracht van werknemers versterken door persoonlijke groei aan te moedigen. Maar wie in evaluatiegesprekken sterk op prestaties focust, gaat werknemers mogelijk te lang bevestigen in wat die al altijd hebben gedaan en zo de veerkracht net ondermijnen.’

Waarom voelt het nu zo zwaar?

Waar gaat het met de wereld naartoe? De vraag viel de voorbije tijd op menige receptie of familiebijeenkomst. Waarom voelt de onzekerheid nu zo zwaar aan? Volgens Vervliet, auteur van het boek ‘Waarom we bang zijn’, speelt onvoorspelbaarheid een sleutelrol. ‘Geopolitieke spanningen, wankelende bondgenootschappen: we weten niet waar het naartoe gaat.’

Als je kijkt naar de echt belangrijke zaken in het dagelijkse leven van mensen, zie je op veel vlakken verbetering.

Bram Vervliet
Psycholoog

We leven in een maatschappij waar alles op scherp staat, stelt Geraerts. In de wereld van gisteren leken de spelregels vast te liggen: handelsovereenkomsten, allianties, landsgrenzen en internationale verdragen deden ertoe. ‘Dat dat nu minder het geval is, ondergraaft onze weerbaarheid, omdat het gevoel van controle afneemt.’

Dat onzekere tijden - zowel politiek-maatschappelijk als professioneel-privé - gevoelens van onzekerheid oproepen, blijkt ook uit enquêtes en rapporten. Op de werkvloer kampt ruim een op de vijf Belgische werknemers met technolestress door snelle digitale veranderingen, weet de preventiedienst Idewe. In Nederland waarschuwde de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving in het najaar voor een ‘hypernerveuze samenleving’, waarin velen buigen onder prestatiedruk en individualisme.

Desinformatie

Daar komt nog eens een hoop desinformatie bij, weet Rakoen Maertens (Oxford), die onderzoek doet naar sociale beïnvloeding. Hoewel we bewust misleidende informatie sneller doorprikken, zijn de hoeveelheden zo groot dat we volgens hem toch controleverlies ervaren. ‘Dat gevoel is deels terecht, maar ook problematisch. Wantrouwen in media en instellingen is net het doel van desinformatiecampagnes. Het betekent dat de verspreiders in hun opzet slagen.’

Tegelijk waarschuwt Vervliet voor een te eenzijdige focus op wat misloopt. ‘Als je kijkt naar de echt belangrijke zaken in het dagelijkse leven van mensen, zie je op veel vlakken verbetering. Er zijn minder verkeersdoden, betere kankerbehande-

Kunt u zelf werken aan extra veerkracht?

Voor wie meer veerkracht wil, is er goed nieuws: ze valt te verbeteren. ‘De middeljtjes zijn zeker geen rocketscience en klinken misschien zelfs banaal. Maar ze helpen om je focus te verbeteren, en zo je veerkracht’, zegt Elke Geraerts.

Als psychologe is het voor haar een kwestie van ons brein flexibel houden. ‘In onze maatschappij is de druk om succesvol te zijn groot. Maar om succesvol en veerkrachtig te zijn moet je ook herstelmomenten inlassen’, zegt ze. Vaker offline gaan, onbereikbaar zijn, minder scrollen, een goed gesprek met een naaste zonder smartphone, een wandeling. ‘Het is eenvoudige zelfzorg die het brein ontlaadt en helpt om je focus te beheersen. Je zal erdoor beter functioneren onder druk, zonder jezelf uit te putten.’

Wat volgens psycholoog Bram Vervliet ook helpt om veerkracht op te bouwen, is piekeren tegen gaan. ‘Piekergedachten sluimeren op de achtergrond. Je zit in een aanvalsmodus zonder dat je tot oplossingen komt. Als je dat herkent, helpt het om die zorgen op papier te zetten. Wat is het scenario en wat zijn mijn opties? Alleen al het neerschrijven geeft rust. Je kan er dan altijd later eens naar teruggrijpen. Wat ook helpt, is actie. Gewoon iets gaan doen.’

Ook op de werkvloer helpen die middeljtjes, al is het daar vooral zaak om los te laten waarop je geen vat hebt, zegt professor duurzame loopbanen Ans De Vos. Veel bedrijfskeuzes of externe invloeden kan je niet controleren. ‘Je kan ze wel beïnvloeden door de thema’s op tafel te leggen.’ Bij grote of snelle veranderingen kan het helpen om het grotere geheel in kleine stukjes op te delen. ‘Om te kijken: waarover heb ik nog wel controle?’

Veerkracht is ook meer dan ‘inzetbaar zijn’. Falen hoort er evengoed bij, zegt De Vos. ‘Mensen die jarenlang alleen maar succes kennen, hebben het vaak het moeilijkst om veerkracht te tonen als plots toch de grond onder hun voeten wankelt. Om veerkracht op te bouwen moet je net soms een faalervaring hebben.’

lingen en meer landen waar de groei is losgekoppeld van de CO₂-uitstoot. Dat perspectief helpt om grip te houden.’

Bovendien kan angst voor wereldproblemen ook een luxeprobleem zijn. ‘Mijn patiënten, vaak kwetsbare mensen, spreken niet over de wereldpolitiek. Ze spreken over de vrees dat ze hun ziektevergoeding gaan verliezen. Hun zorg is overleven. Oorlogsdreiging is iets waar journalisten mee bezig zijn, maar patiënten minder’, zegt De Wachter.

Voor hem klinkt weerbaarheid als een verharde vorm van veerkracht. ‘Het woord past bij een tijd die harder is geworden, onbarmhartiger. Een tijd waarin het niet gaat over zorgen voor elkaar, maar over winnen en de strafste en de sterkste te zijn. De rest is collateral damage. Ik gebruik cynische termen, maar dat is nu eenmaal hoe het overkomt. Die evolutie verontrust mij. Als psychiater probeer ik net kwetsbare mensen in de boot te houden.’

Wat met onze collectieve veerkracht?

Hoe beleidsmakers en overheden weerbaarheid invullen, doet ertoe. Geraerts: ‘In tijden van geopolitieke spanningen begrijp ik dat velen het als een soort aanpassingsvermogen van burgers zien. Het risico is echter dat het een normatieve eis wordt: je moet sterk zijn en tegen een stootje kunnen, ongeacht de context. Maar je kan de druk op het systeem niet eindeloos compenseren door individuele actie. Weerbaarheid promoten zonder aan-

dacht voor werkstress, onderwijs of sociale ongelijkheid is een lege doos.’

Soms lijkt het alsof we permanent in crisis zijn’, zegt sociologe Anne Bergmans (UAntwerpen), die onderzoek doet naar onze veiligheidscultuur. ‘We zien overal risico’s, willen die dan oplossen en doen graag alsof we daarin slagen. Als dan blijkt dat er geen oplossing is, dan is het crisis. We noemen intussen zoveel zaken een crisis dat iedereen is platgeslagen tegen de tijd dat het écht crisis is. Terwijl veel risico’s de gewoonste zaak ter wereld zijn, waarvoor nu eenmaal geen volledige oplossing bestaat.’

We noemen intussen zoveel zaken een crisis dat iedereen is platgeslagen tegen de tijd dat het écht crisis is.

Anne Bergmans
Sociologe

Dat we onze weerbaarheid wel even zullen trainen door snel noodpakketten en -plannen te maken en workshops te volgen, vindt Bergmans een te eenvoudige voorstelling van de realiteit. Ze verwijst naar een uitspraak die wordt toegeschreven aan Lao Tse, de Chinese filosoof uit de zesde eeuw voor Christus: ‘Dertig spaken komen samen in één naaf; het is de leegte die het wiel bruikbaar maakt.’ Ofwel: wat afwezig is, is minstens zo belangrijk als wat aanwezig is.

‘Zo kijk ik ook naar weerbaarheid’, zegt ze. ‘Een noodpakket of een training, dat zijn spaken. Maar even essentieel is tijd om te herstellen van alle indrukken, om rust te vinden en te verbinden met anderen.’ Willen we dan toch zo nodig ‘de burger responsabiliseren’, waarom dan geen burgerdienst invoeren voor 18-jarigen? ‘Breder dan het militaire, met taken bij hulpdiensten, in de zorg. Je leert er tot oplossingen te komen door samen te werken en op elkaar te vertrouwen.’

Samenhorigheid

Laten we dus die verbinding niet uit het oog verliezen, zegt De Wachter. ‘Mijn eerste vraag aan iemand die hulp bij mij zoekt, is: ‘Wie ziet u graag?’ Heel vaak zeggen mensen dan: ‘Er is niemand voor mij.’ En dan zeg ik: ‘Dan gaan we daarnaar op zoek.’ Want daar gaat het over: zoeken naar verbinding en ondersteuning. Op de lange termijn is inzetten op samenhorigheid noodzakelijk voor een maatschappij.’

Vervliet geeft het voorbeeld van de spoedafdeling van een ziekenhuis na een ramp. ‘Een psychiater vertelde me dat hij al na twee uur kan zien hoe het met iemand gaat. ‘Als er dan naasten zijn, mensen die alles kunnen laten vallen voor die persoon, dan weet ik dat het goedkomt’, zei hij. Mensen die op de spoeddienst uren alleen wachten, die moest hij aandacht geven.’

Ook in de strijd tegen desinformatie is sociale cohesie van belang. ‘Of iemand weerbaar is tegen desinformatie, hangt sterk af van hoe gelukkig die persoon is’, zegt Maertens. ‘Samenzweringstheorieën bieden meer dan informatie. Ze bieden identiteit, een groepsgevoel, misschien vriendschap. Voor mensen die zich uitgesloten voelen, kan dat een sterke aantrekkingskracht hebben.’

Weten dat de overheid met weerbaarheid bezig is, kan burgers geruststellen, zegt Vervliet. ‘Een noodpakket in huis halen is misschien ook geen slecht idee. In veel samenlevingen is het de normaalste zaak. Tegelijk mogen we niet vergeten dat we tot geweldige dingen in staat zijn als we samenwerken. Na een ramp vergeten we dat snel, waardoor ons vertrouwen in de goede afloop weer afneemt. Terwijl vertrouwen net het beste tegengif is voor angst.’

COLUMN

Rik
Van Puymbroeck



Wat is goed en wat is mooi?

Over wat goed is en wat mooi is, kan discussie bestaan. Maar laten we proberen, want het is niet onbelangrijk in wat we dan ‘deze tijden’ noemen. Er is immers ook slecht en lelijk.

Goed is ‘We Did Ok, Kid’, de autobiografie van Sir Anthony Hopkins die ik deze week las. Heel mooi is de anekdote die hij vertelt, een verhaal dat Hopkins hoorde toen hij een rol speelde in ‘Surviving Picasso’. Ooit nodigde Richard Burton Picasso uit voor een lunch en toen de Spaanse schilder daar met een heel gezelschap verscheen, maakte Burton zich zorgen over wat dat etentje hem ging kosten. Dat was niet nodig. ‘Toen de rekening kwam, maakte Picasso een tekening op een servet en gaf die aan de ober: met één strek van zijn potlood was die hele rekening betaald. Dat was het soort flair dat die man had.’

Goed waren de zorgen van onze hosts en van mijn geliefde, toen ik deze week in Patagonië van een paard viel. Stom, eigen schuld, pijnlijke ribben. Maar er was zorgzaamheid, er was rust en er was pijnstilling. Er was wijn, ook pijnstilling. Mooi was hoe de avondzon het laatste licht over Península Maipú legde. Een berg van warmte, zo leek het.

Goed was het vlees van de door gaucho Gustavo pas gevangen en geslachte wilde koe. Mooi waren de lichtjes in de ogen van Loli, toen haar man Rafa zijn zestig jaar oude auto voor de deur reed en ‘Caballero Rojo’ begon te zingen. Een liedje dat je beter niet opzoekt op Spotify, want een oormworm. Maar voor hem en haar een nostalgisch terugdenken aan het Argentinië van hun jeugd.

Goed was vanop het thuisfront te horen dat vader het elke dag iets beter stelt. Mooi waren de foto’s van het noorderlicht in de Lage Landen, een fenomeen dat we aan de andere kant van de wereld helaas niet zagen. Ter troost scheen de ochtendzon nadien op de Cerro San Lorenzo, een berg van 3.706 meter hoog. Goed, voor de Strava-statistieken, is de dagelijkse wandeling. Mooi is het voornemen om het vanaf maandag, dan terug thuis, verder te zetten.

Goed is deze boodschap op een muur in Tres Lagos, een dorpje van duizend inwoners in Santa Cruz. ‘*Vamos a estar bien*’, een vertaling is niet nodig. Mooi is dat te lezen in ‘deze tijden’. Goed en mooi. *Bien y lindo*, je hoort het hier vaak. ‘*Good and pretty*’, vertaalt Rafa. Zijn vrouw zet Mercedes Sosa en Astor Piazzolla op. Goed en mooi. *Bien y lindo. Good and pretty*.

Renée Good en Alex Pretti stierven in Minneapolis. Dan stokt de adem en stopt een stukje met deze titel.



Journalist en schrijver Rik Van Puymbroeck kijkt door zijn lens naar de wereld.