

Specialiste Elke Geraerts weet hoe we pandemie overlever

“Het wordt nooit meer zoals vroeger, maar dat hoeft geen probleem te zijn”

Bij veel mensen is de rek eruit, nu we volop in de vierde golf zitten. Dat merkt ook Elke Geraerts, specialiste mentale weerbaarheid. Zij schreef een boek over dit grote ‘veerkracht-experiment’, zoals ze de hele coronacrisis noemt. “Stop met achter statistieken aan te hollen”, geeft ze als advies. “Neem zelf je leven in handen, dit wordt het nieuwe normaal.”

PIETER LESAFFER



“Als carrièrevrouw kan je nu eenmaal geen goede mama zijn, dat maakte ik mezelf wijs voor de coronacrisis”, zegt Elke Geraerts. “Van ’s morgens tot ’s avonds was ik druk in de weer, mijn dochters waren vaak bij de oppas. Tot de lockdown inging en ik het ineens zonder oppas moest stellen. Toen bleek dat eigenlijk mee te vallen: ik deed het eigenlijk nog niet zo slecht als mama. Ik ging de kinderen zelf van school halen, we hadden samen *quality time*. Ondertussen ontdekte ik dat ik niet per se de halve wereld moest afreizen voor een lezing, achter de computer lukte dat even goed. Dat heeft me helemaal veranderd. Vroeger had ik het bijvoorbeeld vervelend gevonden dat de feestdag van 11 november op een donderdag viel. Nu blijft de laptop dicht en ga ik samen met de kinderen de natuur in.”

Voor Elke Geraerts (39), docent in de psychologie, was deze nieuwe rol als mama haar grootste les uit de coronacrisis. In deze verwarrende periode roept ze iedereen op om voor zichzelf zulke lessen te trekken. “Deze crisis is een kans om een mentale reset te maken”, zegt ze. “Bekijk je leven vanop een afstand en beslis wat je echt wil doen, en wat niet.”

Wel lastig met een crisis waaraan maar geen einde lijkt te komen. In de plaats van het rijk van de vrijheid kregen we nu zelfs een nieuwe coronagolf.

“De hele crisis heeft ontzettend veel veerkracht gevraagd en ik merk dat de rek er voor veel mensen inderdaad stilaan uit is. Maar om het met een clichéterm te zeggen: dit is wel het nieuwe normaal. Het wordt nooit meer zoals vroeger. Het ziet er naar uit dat dit virus een blijver is en dat er nieuwe golven zullen blijven komen. Het is dus vooral een kwestie van ermee te leren omgaan. Omarm dus deze crisis. Bekijk jezelf niet als slachtoffer van elke nieuwe golf, maar ga actief aan het roer van je leven staan. Je bent geen slaaf van de statistieken.”

U stelt de coronacrisis bijna als iets positiefs voor.

“Er is het voorbije anderhalf jaar uiteraard veel leed geweest. Maar globaal zie ik dit wel als een goede wake-upcall. Zes jaar geleden heb ik in mijn vorige boek al gewaarschuwd dat we een wereld hebben gemaakt die ons brein niet meer aankan. De burn-outs en andere mentale problemen zijn de voorbije jaren voortdurend toegenomen, net als obesitas, hart- en vaatziekten en verslavingen, en we worden overdonderd door digitale prikkels. Het zou een gemiste kans zijn als we deze crisis niet aangrijpen om dat allemaal grondig tegen het licht te houden.”

“We zijn ook jarenlang ver-

wend geweest. Het is de eerste keer dat onze veerkracht op zo’n grote schaal op de proef is gesteld. Maar dankzij deze ervaring hebben we nu wel meer zelfvertrouwen om nieuwe crisissen de baas te kunnen, zoals deze vierde golf, en zo zullen er nog crisissen volgen.”

Voor jongeren is het lastiger. Zij krijgen hun jeugd niet meer terug.

“Ik weiger mee te gaan in het verhaal van een verloren generatie. Het is niet het tegendeel. Het is bewezen dat mensen die in hun jeugd dingen meemaken, zoals een scheiding of een moeilijke gezinssituatie, later veerkrachtiger zijn. Daarom zal deze generatie later ook beter in staat zijn om met onvoorspelbaarheden en crisissen om te gaan. Ik maak me meer zorgen over de volwassenen, dat zij geen verloren generatie gaan vormen. Als we dit momentum nu niet benutten, gaan onze kinderen later terugkijken en ons vragen: *Waarom hebben jullie zo’n uniek veerkracht-experiment laten liggen en zijn jullie daarna gewoon weer overgegaan tot de orde van de dag?*”

Doen de regeringen daar genoeg voor? We lijken nu in een fase van ‘fojomaatregelen’ beland.

“Er zou een duidelijkere boodschap mogen komen dat de tijd van crisismanagement voorbij is, en dat dit vanaf nu de normale gang van zaken is. Ik ben zelf geen motivatiepsycholoog, maar er ligt intussen genoeg studiemateriaal klaar over de beste manieren om de bevolking te informeren en motiveren. Ik heb de indruk dat de ministers daar nog niet zoveel van hebben gelezen. Een aspect dat ikzelf belangrijk vind, is om je vanuit het beleid kwetsbaar op te stellen: geef aan dat je het soms ook niet weet, dat het zoeken is.”

En tip die u ook aan bedrijfsleiders geeft.

“Ik begeleid veel bedrijven in hun zoektocht naar hybride werken, de combinatie van thuiswerk en op kantoor werken. Mijn eerste advies is om zichzelf in die zoektocht kwetsbaar op te stellen, en om eerst een jaar te experimenteren met deze hybride werkcontext. Ga op zoek welke combinatie voor elke werknemer het beste werkt. Het goede nieuws is dat hier veel openheid voor is. Ik ben nog geen enkele bedrijfsleider tegengekomen die nog terugwil naar hoe het vroeger was. De meesten hebben dus begrepen dat deze crisis een kans is.”



Het boek 'De mentale reset' is uitgegeven bij Lannoo en kost 21,99 euro.

“Er zou vanuit de politiek duidelijker gezegd mogen worden dat de tijd van crisismanagement voorbij is”, vindt Elke Geraerts. “Dit is nu de normale gang van zaken.”