



AUGEO FOUNDATION



# **Veerkrachtelementen: Betekenisverlening**



## Introductie

Voor kinderen die opgroeien in stressvolle of onveilige omstandigheden kan het lastiger zijn veerkrachtig te functioneren dan voor andere kinderen. Dat houdt in dat hun vermogen om met moeilijkheden en tegenslag om te gaan vaak minder goed is ontwikkeld. Toch kunnen ook deze kinderen leren veerkrachtig te functioneren. Uit wetenschappelijk onderzoek krijgen we een steeds beter beeld van de hulpbronnen die kinderen hierbij kunnen helpen. In dit artikel behandelen we **betekenisverlening**.

### Verantwoording literatuuronderzoek

*Augeo Foundation heeft een uitgebreid literatuuronderzoek uitgevoerd naar de elementen die van belang zijn voor het veerkrachtig functioneren van kinderen met ingrijpende ervaringen. De (veranderbare) elementen die het vaakst in de literatuur genoemd zijn, zijn nader onderzocht. In deze reeks artikelen komt aan de orde: coping, emotieregulatie, fysiologische stressregulatie, zelfvertrouwen en zelfeffectiviteit, cognitieve flexibiliteit, betekenisverlening, sociale vaardigheden en pro-sociale vaardigheden.*

## Wat is betekenisverlening?

Betekenisverlening is je vermogen om te zoeken naar een betekenis van een bepaalde gebeurtenis of ervaring. Als je erin slaagt om een positieve betekenis te geven aan iets dat jou is overkomen, kan dat bijdragen aan je gevoel dat je leven betekenis en zelfs een doel heeft. Betekenisverlening is het resultaat van een mentaal beeld van dingen, gebeurtenissen en relaties en de onderlinge samenhang daartussen.

Vaak vindt het proces van betekenisverlening pas na verloop van tijd, en zelfs vaak op latere leeftijd, plaats. Je moet namelijk in staat zijn om te reflecteren op je ervaringen en te zoeken naar manieren om deze te begrijpen en in te passen in je huidige leven. Een kind kan zich bijvoorbeeld schuldig en verantwoordelijk voelen voor de mishandeling die hij meemaakt. Dat is op dat moment de betekenis die hij aan de situatie geeft. Met de jaren begrijpt het beter dat zijn gedrag geen invloed had op het geweld en dat hij te jong was om het geweld te stoppen; er was niets dat hij kon doen of nalaten. De betekenis die de ervaring nu heeft gekregen is dan dus veranderd.





## Model van betekenisverlening

Een veelgebruikt model om betekenisverlening te begrijpen is het model dat onderscheid maakt tussen een *global meaning* (algemene betekenis) en een *situational meaning* (situatieve betekenis) (1).

**Algemene betekenisverlening** gaat over iemands algemene overtuigingen, doelen en subjectieve gevoelens over het leven en de wereld. Het gaat over brede visies op bijvoorbeeld rechtvaardigheid, controle en je eigen ik. Zoals 'Mensen moet eerlijk zijn', 'Volwassenen mogen kinderen niet slaan als een kind iets doet dat niet mag'. Deze algemene betekenisverlening gaat ook over je ideeën over wat gewenste processen, gebeurtenissen of uitkomsten zijn in bijvoorbeeld relaties of je werk. De ontwikkeling van deze 'algemene betekenisverlening' start op jonge leeftijd en verandert in de loop van het leven op basis van persoonlijke ervaringen.

**Situatieve betekenisverlening** vindt plaats na een specifieke gebeurtenis of ervaring. Bijvoorbeeld wanneer je een stressvolle situatie meemaakt, geef je daar een impliciete betekenis aan, op basis van een eerste inschatting van onder andere de mate van bedreiging en controleerbaarheid die je hebt ervaren. Volgens dit model hangt de mate van stress die je ervaart samen met de mate waarin de aan deze gebeurtenis toegekende betekenis past binnen jouw algemene betekenis. Deze stress zou ervoor zorgen dat je gaat proberen het verschil tussen de algemene betekenis en de situatieve betekenis te verkleinen.

(1) Park, 2010







In de literatuur is er nog geen overeenstemming over de vraag of de stress daadwerkelijk veroorzaakt wordt doordat beide betekenissen uit elkaar liggen – en dat iemand daardoor dus op zoek gaat naar een betekenis - óf doordat iemand stress ervaart juist omdat hij op zoek gaat naar betekenis.

## Betekenisverlening en veerkrachtig functioneren

Om betekenis te kunnen geven aan een gebeurtenis spelen emotionele, cognitieve, existentiële en motiverende factoren een rol. Betekenisverlening (als uitkomst van het zoekproces) draagt bij aan veerkrachtig functioneren, maar alleen als het iemand daadwerkelijk beter laat voelen en een positieve uitkomst heeft. Er is geen overeenstemming over wat de belangrijkste betekenisgevende vaardigheden zijn (2).

De uitkomsten van het proces van betekenisverlening kunnen verschillen. Er kan bijvoorbeeld sprake zijn van acceptatie van het gebeurde: 'Het is zoals het is'. Het kan ook zijn dat de gebeurtenis leidt tot positieve levensveranderingen: 'Nadat ik mijn baan ben kwijt geraakt door gezondheidsproblemen heb ik een baan gevonden die veel beter bij mij past'. Het kan ook zijn dat de stressvolle gebeurtenis onderdeel is geworden van je identiteit. Ook kan het leiden tot *posttraumatic growth*: het gevoel dat de traumatische ervaring je sterker heeft gemaakt. Dat wil zeggen dat je niet alleen op hetzelfde niveau functioneert als voor de traumatische ervaring, maar ook daadwerkelijk nieuwe vaardigheden, persoonlijke krachten etc. hebt geleerd (3).

(2) Ascienzo et al., 2022; Grych et al., 2015; Hakkim & Deb, 2021; Park, 2010; Schneiderman et al., 2023

(3) Hakkim & Deb, 2021





Het is belangrijk om te weten dat iemand niet altijd betekenis kan vinden – en dat wanneer iemand deze niet kan vinden of een lange tijd hiermee bezig blijft dit tot stress en piekeren kan leiden. Ook leidt het vinden van betekenis niet altijd tot verandering of tot een aanpassing. Daarnaast is het niet altijd zo dat het proces van zoeken naar betekenis tot een positieve uitkomst leidt; de uitkomst kan ook juist niet-helpende overtuigingen versterken, zoals 'Zie je wel, het was mijn eigen schuld'. Betekenisgeving leidt dus alleen tot veerkrachtig functioneren als de conclusie positief is.

Soms kan een uitkomst dysfunctioneel lijken voor een buitenstaander, maar kan het op dat moment adaptief zijn voor een individu. Zoals de schuldvraag: als je ervan overtuigd bent dat een bepaalde situatie jouw eigen schuld is, geeft je dat ook een zekere controle. Dan denk je namelijk dat je iets aan de situatie zou kunnen veranderen als jij je maar anders zou gedragen, iets anders zou zeggen, etc. Bovendien kan het zo zijn dat iemand die niet op zoek gaat naar een betekenis, die zich niet afvraagt wat de zin hiervan zou kunnen zijn, soms veerkrachtiger kan functioneren dan iemand die wel een betekenis zoekt, maar deze niet kan vinden. Immers: als je blijft nadenken over waarom juist jij een bepaalde gebeurtenis hebt meegemaakt als kind kan je dat veel stress opleveren.





## Bronnenlijst

*Aadnanes, M., & Gulbrandsen, L. M. (2018).*

Young people and young adults' experiences with child abuse and maltreatment: Meaning making, conceptualizations, and dealing with violence.

*Qualitative Social Work*, 17(4), 594–610.

<https://doi.org/10.1177/1473325016683245>

*Ascienzo, S., Sprang, G., & Royse, D. (2022).*

“My Bad Experiences Are Not the Only Things Shaping Me Anymore”: Thematic Analysis of Youth Trauma Narratives. *Journal of Child and Adolescent Trauma*, 15(3), 741–753.

<https://doi.org/10.1007/s40653-021-00431-4>

*Grych, J., Hamby, S., & Banyard, V. (2015).*

The resilience portfolio model: Understanding healthy adaptation in victims of violence.

*Psychology of Violence*, 5(4), 343–354.

<https://doi.org/10.1037/A0039671>

*Hakkim, A., & Deb, A. (2021).*

Resilience Through Meaning-Making: Case Studies of Childhood Adversity. *Psychological Studies*, 66(4), 422–433.

<https://doi.org/10.1007/s12646-021-00627-6>

*Park, C. L. (2010).*

Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events.

*Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301.

<https://doi.org/10.1037/a0018301>

*Schneiderman, J. U., Mennen, F. E., Palmer*

*Molina, A. C., & Cederbaum, J. A. (2023).*

Adults with a child maltreatment history: Narratives describing individual strengths that promote positive wellbeing. *Child Abuse and Neglect*, 139.

<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106133>

*van der Westhuizen, M., Walker-Williams, H. J., & Fouché, A. (2023).*

Meaning Making Mechanisms in Women Survivors of Childhood Sexual Abuse: A Scoping Review. In *Trauma, Violence, and Abuse* (Vol. 24, Issue 3, pp. 1363–1386). SAGE Publications Ltd.

<https://doi.org/10.1177/15248380211066100>