



AUGEO FOUNDATION



Veerkrachtelelementen: Cognitieve flexibiliteit



Introductie

Voor kinderen die opgroeien in stressvolle of onveilige omstandigheden is het belangrijk dat zij hulp krijgen om te leren hoe zij veerkrachtiger kunnen functioneren. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat regulerende vaardigheden je helpen omgaan met stress en tegenslag en zodoende veerkrachtig te functioneren. Met name emotieregulatie (kunnen omgaan met je emoties), lichamelijke stressregulatie (je kunnen ontspannen) en cognitieve flexibiliteit (je gedrag en gedachten kunnen aanpassen) zijn daarin belangrijk. In dit artikel behandelen we **cognitieve flexibiliteit**.

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 cognitieve flexibiliteit?

Cognitieve flexibiliteit is het vermogen om je gedrag of gedachten aan te passen aan veranderde omstandigheden of een situatie vanuit verschillende perspectieven te bekijken. Het wordt ook wel mentale schakelvaardigheid genoemd.

Cognitieve flexibiliteit is een van de executieve functies (de denkfuncties die je nodig hebt om te kunnen functioneren in het dagelijkse leven) en heb je nodig om je aan te passen aan veranderde eisen vanuit je omgeving, om oplossingen te bedenken en doelen te stellen. Het is een vorm van bewuste emotieregulatie bij het omgaan met stressvolle omstandigheden, dat wil zeggen dat je actief probeert je emoties over een bepaalde situatie te reguleren door na te denken over de verschillende kanten die die situatie kan hebben.

Cognitieve flexibiliteit gaat bijvoorbeeld over je vaardigheid om te veranderen van taak - zoals dat je kaartjes aan het sorteren was op kleur en je vervolgens de opdracht krijgt te sorteren op vorm – of het snel aanpassen aan een nieuwe situatie – bijvoorbeeld wanneer het plotseling gaat regenen tijdens het buiten spelen en je moet bedenken wat je in plaats daarvan gaat doen. Daarnaast gaat het er ook om dat je een situatie en (negatieve) gedachten daarover kan ombuigen. Wanneer een kind zich bijvoorbeeld onzeker voelt omdat het een slecht cijfer heeft gehaald, kan cognitieve flexibiliteit helpen de negatieve gedachte om te buigen naar een positieve, zoals: 'Het gaat me de volgende keer vast wel lukken'.

De ontwikkeling van cognitieve flexibiliteit start in de voorschoolse jaren en ontwikkelt zich sterker in de leeftijd 6-12 jaar. De ontwikkeling van cognitieve flexibiliteit is gevoeliger voor omgevingsinvloeden tijdens deze laatste periode, zowel positief als negatief (1).



Cognitieve flexibiliteit en ingrijpende jeugdervaringen

De relatie tussen ingrijpende jeugdervaringen, zoals kindermishandeling, en executief functioneren blijkt niet eenduidig in de literatuur. Wel weten we uit onderzoek dat kindermishandeling in de leeftijd tussen 6 en 12 jaar en in de adolescentie de kans vergroot op minder ontwikkelde cognitieve flexibiliteit. Dat komt doordat de ontwikkeling van cognitieve flexibiliteit in die periode gevoeliger is voor invloeden vanuit de omgeving. Daarnaast weten we dat positieve relationele ervaringen, juist kunnen bijdragen aan het ontwikkelen van meer cognitieve flexibiliteit (2). Denk bijvoorbeeld aan het krijgen van emotionele ondersteuning van een van je ouders of verzorgers.

Bij kinderen in jeugdinstanties is de relatie tussen kindermishandeling, cognitieve flexibiliteit en emotieregulatie onderzocht. Een goed ontwikkelde cognitieve flexibiliteit lijkt een beschermende factor te kunnen zijn tegen het ontwikkelen van moeilijkheden in emotieregulatie, maar voornamelijk bij kinderen die minder ernstige vormen van kindermishandeling meemaken (3).

In de literatuur is erop gewezen dat executieve functies, zoals cognitieve flexibiliteit, minder sterk ontwikkeld kunnen zijn bij volwassenen die traumatische jeugdervaringen hebben. Ze kunnen het moeilijk vinden hun handelen aan veranderde omstandigheden aan te passen. Cognitieve verwerkingsprocessen kosten bij hen bovendien meer moeite dan voor mensen zonder dergelijke ervaringen (4).

Voor adolescenten die getraumatiseerd zijn is bewuste emotieregulatie, zoals cognitieve flexibiliteit, moeilijker; het vereist namelijk meer van hun cognitieve vaardigheden (ze moeten een groter beroep doen op hun prefrontale cortex) dan niet-getraumatiseerde jongeren. Dit is waarschijnlijk het gevolg van de verhoogde emotionele reactiviteit (ontregeling van hun emoties) die normaal was in hun jongere jaren. Door stress maken mensen vaak een shift van meer doel-georiënteerd gedrag naar meer gewoontegedrag. Mensen met meer ingrijpende jeugdervaringen hebben meer gewoontegedrag, zoals de gewoonte om dingen of emoties te vermijden, ontwikkeld dan mensen zonder deze ervaringen.

(2)(3) Amédée et al., 2022

(4) McCrory et al., 2017



Cognitieve flexibiliteit kan deze shift verklaren: als je meer stress ervaart, ben je minder schakelvaardig (kan je minder nadenken over verschillende perspectieven), wat leidt tot meer gewoontegedrag (5).

Doelen stellen, een vaardigheid die samenhangt met cognitieve flexibiliteit, kan lastig zijn voor jongeren die veel stress ervaren, omdat gevoelens van stress (ook) een beroep doen op hun cognitieve vaardigheden- dat deel van hun brein is minder toegankelijk. Bovendien kan het stellen van een doel juist ook bijdragen aan meer angstgevoelens. Het is voor deze groep extra belangrijk dat doelen haalbaar zijn en passen bij de persoon en de stress niet verder verhogen. Het is belangrijk om te kijken naar de eigenschappen en eerdere ervaringen van de persoon; iemand die perfectionistisch is kan bijvoorbeeld veel druk ervaren om doelen te bereiken, waardoor het averechts werkt. Maar ook hulpeloosheid, uitstelgedrag en ruminatie (piekeren) zijn belangrijk om mee te nemen (6).

Doelen stellen is, net als cognitieve flexibiliteit, een vorm van zelfregulatie. Door jezelf een doel te stellen, reguleer je eigenlijk je gedrag zodanig dat je dat doel kan bereiken. Het leidt tot een gedragsverandering. Ook realistische, haalbare doelen zetten – en daaraan vasthouden - kan door verminderd ontwikkelde cognitieve flexibiliteit lastiger zijn voor mensen die ingrijpende jeugdervaringen hebben meegemaakt. Onder andere doordat het lastiger kan zijn impulsieve reacties te onderdrukken (7).



(5) Zhou et al., 2020
(6) Jacob et al., 2022
(7) Gruhn & Compas, 2020



Cognitieve flexibiliteit en veerkrachtig functioneren

Cognitieve flexibiliteit hangt in sterke mate samen met de ontwikkeling van verschillende vaardigheden die bijdragen aan veerkrachtig functioneren.

Als je cognitieve flexibiliteit beter ontwikkeld is (dat je beter in staat bent een situatie vanuit verschillende kanten te bekijken) helpt dat bij betere emotieregulatie, onder andere doordat cognitieve flexibiliteit helpt om een impulsieve (stress-) reactie te onderdrukken. Verder helpt cognitieve flexibiliteit automatische reacties, zoals de 'vecht-vlucht-bevries'-respons te doorbreken (8).

Cognitieve flexibiliteit is ook nodig om probleemoplossende vaardigheden te ontwikkelen.

Probleemoplossend vermogen is het vermogen om te (h)erkennen dat problemen bestaan en tot een stappenplan te komen om die problemen op te lossen. Het vraagt om vaardigheden zoals het herkennen en analyseren van een probleem, oplossingen bedenken en uitvoeren, doorzetten en evalueren. Vaardigheden die heel belangrijk zijn voor het veerkrachtig omgaan met tegenslagen. Tekortkomingen in probleemoplossend vermogen worden gezien als een cognitieve kwetsbaarheid voor het ontwikkelen van depressie na stressvolle levenservaringen, vooral als iemand een negatieve probleemoriëntatie heeft. Dit is het geval wanneer iemand problemen als een bedreiging voor zijn of haar welzijn ziet, twijfelt aan de eigen mogelijkheden om problemen op te lossen en daardoor snel gefrustreerd of boos wordt bij het tegenkomen van een probleem (9).

(8) Zhou et al., 2020Park, 2010; Schneiderman et al., 2023

(9) Van den Heuvel, 2022





Doelen stellen is het proces van het selecteren van zaken die je wilt bereiken. Het stellen van doelen kan bijdragen aan gedragsverandering en is belangrijk bij het behouden van motivatie. Doelen kunnen voor de korte of lange termijn worden gesteld. Een doel kan gebaseerd zijn op gedrag/proces (bijvoorbeeld 'Ik wil minder snacken') of op een uitkomst/prestatie (bijvoorbeeld 'Ik wil 1 kilo afvallen').

Onderzoek laat zien dat gedrags-/ procesdoelen het meest bijdragen aan persoonlijke groei. Een doel moet de juiste moeilijkheidsgraad hebben: het moet haalbaar zijn, maar wel met voldoende uitdaging. Succeservaringen, ofwel behaalde doelen, dragen bij aan zelfeffectiviteit en zelfvertrouwen. Op hun beurt weer elementen van veerkrachtig functioneren. Daarnaast moet een doel door iemand zelf gesteld worden en specifiek zijn. Het stellen van een doel is effectiever als dit gedeeld wordt met anderen of wordt opgeschreven. Daarbij is het ook belangrijk om regelmatig de voortgang te monitoren – maar daar niet in door te slaan. Om deze vaardigheden te kunnen inzetten, is cognitieve flexibiliteit een vereiste (10).

Cognitieve flexibiliteit is dus een brede vaardigheid, die via verschillende wegen kan helpen bij het positief aanpassen aan situaties.





Bronnenlijst

Amédée, L. M., Cyr-Desautels, L., et al. (2022). Cognitive flexibility moderates the association between maltreatment and emotion regulation in residential care children of the middle childhood period. *Developmental Child Welfare*, 4(3), 217–234. <https://doi.org/10.1177/25161032221100233>

Gruhn, M. A., & Compas, B. E. (2020) Effects of maltreatment on coping and emotion regulation in childhood and adolescence: A meta-analytic review. In: *Child Abuse and Neglect (Vol. 103)*. Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104446>

Jacob, J., Stankovic, M., Spuerck, I., & Shokraneh, F. (2022) Goal setting with young people for anxiety and depression: What works for whom in therapeutic relationships? A literature review and insight analysis. *BMC Psychology*, 10(1), 171. <https://doi.org/10.1186/S40359-022-00879-5>

McCrary, E. J., Gerin, M. I., & Viding, E. (2017) Annual Research Review: Childhood maltreatment, latent vulnerability and the shift to preventative psychiatry – the contribution of functional brain imaging. In *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines (Vol. 58, Issue 4, pp. 338–357)*. Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12713>

Van den Heuvel, M. (2022) Rise and shine like a STARr: Improving the effectiveness and efficiency of CBT-interventions for the prevention of adolescent depression (Proefschrift, Erasmus Universiteit Rotterdam).

Zhou, X., Meng, Y., Schmitt, H. S., Montag, C., Kendrick, K. M., & Becker, B. (2020) Cognitive flexibility mediates the association between early life stress and habitual behavior. *Personality and Individual Differences*, 167. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110231>