



AUGEO FOUNDATION



# Elementen van veerkrachtig functioneren



# Introductie

*De laatste tijd is er veel aandacht voor veerkracht. Dat kan de vraag oproepen of dat niet een beetje overdreven is. Of veerkracht niet gewoon een modewoord is. En of niet iedereen veerkracht heeft. Het antwoord is 3x nee. Veerkracht is geen eigenschap die je wel of niet hebt. Voor kinderen die thuis ingrijpende ervaringen meemaken, is het hard werken om veerkrachtig te functioneren. Toch is het voor iedereen mogelijk dat in meer of mindere mate te leren.*

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 in de wetenschappelijke literatuur het vaakst genoemd worden als belangrijk onderdeel van veerkracht zijn nader onderzocht en beschreven. Daarvoor is wetenschappelijke literatuur bestudeerd, zijn (semi-)wetenschappelijke boeken gelezen en gesprekken met experts gevoerd. Over de losse elementen zijn artikelen geschreven. Daaraan voorafgaand eerst meer informatie over wat veerkrachtig functioneren inhoudt en waarom het voor kinderen met ingrijpende ervaringen belangrijk is om dat te leren.



## Veerkracht is een proces

Veerkracht is het vermogen om na tegenslag en ingrijpende ervaringen terug te veren, goed te functioneren en door te groeien. Veerkracht is niet iets waar je mee geboren wordt of niet. Het is een dynamisch proces, waar verschillende elementen invloed op hebben. Bovendien ontwikkelt veerkracht zich in een sociale context: alleen in interactie met anderen kan een kind leren veerkrachtig te functioneren.



## Ontregeld stress-systeem door langdurige onveiligheid

Als kinderen opgroeien in langdurige stressvolle of onveilige omstandigheden kan dat hun stress-systeem ernstig ontregelen.

In de eerste plaats doordat zij voortdurend op hun hoede zijn voor gevaar. Hun lichaam en brein maken dan constant stress-hormonen aan, die onvoldoende kunnen worden afgevoerd. Omdat het lichaam en het brein van kinderen nog zo sterk in ontwikkeling zijn, kunnen die hormonen op verschillende gebieden schade veroorzaken (1).

Daarnaast kan dit overactieve stress-systeem ervoor zorgen dat kinderen 'in de overleefstand gaan'. Goed nadenken, emoties en gedrag reguleren of rustig praten lukt dan niet meer. Hierdoor zie je bij deze kinderen ook vaak hevige emotionele uitbarstingen die niet passen bij de situatie, kinderen die woedend reageren op iets relatief kleins, of kinderen die nauwelijks reageren op prikkels van buitenaf. Dat is het overlevingsmechanisme van het brein (2).

(1) NSCDC, 2005/2014; Coppens, Schneijderberg & Van Kregten, 2022

(2) Perry & Szalavitz, 2006; Siegel, 2012





Langdurige stress kan onder andere de structuur van het brein beschadigen. Het brein van een jong kind is nog lang niet af; er moeten nog veel en betere verbindingen worden aangelegd tussen alle aanwezige zenuwcellen. Deze verbindingen ontwikkelen zich of sterven af door interactie met de omgeving. In de kindertijd en (vroeg) adolescentie zijn de hersenen nog heel gevoelig voor prikkels en nieuwe ervaringen, zowel negatieve als positieve. Als de omgeving negatief of niet reageert, worden verbindingen versterkt die kinderen voorbereiden op negatieve omstandigheden en hen in staat stellen om daarin te overleven. Deze aanleg van verbindingen kan er bijvoorbeeld toe leiden dat kinderen niet goed in staat zijn om te reageren op koestering en vriendelijkheid; die paden zijn simpelweg onvoldoende aangelegd (3).

Meer informatie daarover is te vinden op [www.breinjbijsluit.nl](http://www.breinjbijsluit.nl)

## Veerkracht van kinderen met ingrijpende ervaringen

Voor kinderen die opgroeien in langdurig stressvolle en onveilige omstandigheden kan het lastig zijn om veerkrachtig te functioneren tijdens een stressvolle ervaring of nadat gebeurtenissen hebben plaatsgevonden (4). Doordat hun stress-systeem vaak niet naar behoren werkt, maar ook doordat zij vaak minder de kans hebben gehad om belangrijke vaardigheden te ontwikkelen. Toch kunnen ook deze kinderen dat leren. Uit wetenschappelijk onderzoek krijgen we een steeds beter beeld van de hulpbronnen die kinderen kunnen helpen om veerkrachtig te functioneren.

(3) Perry & Szalavitz, 2006; Siegel, 2012

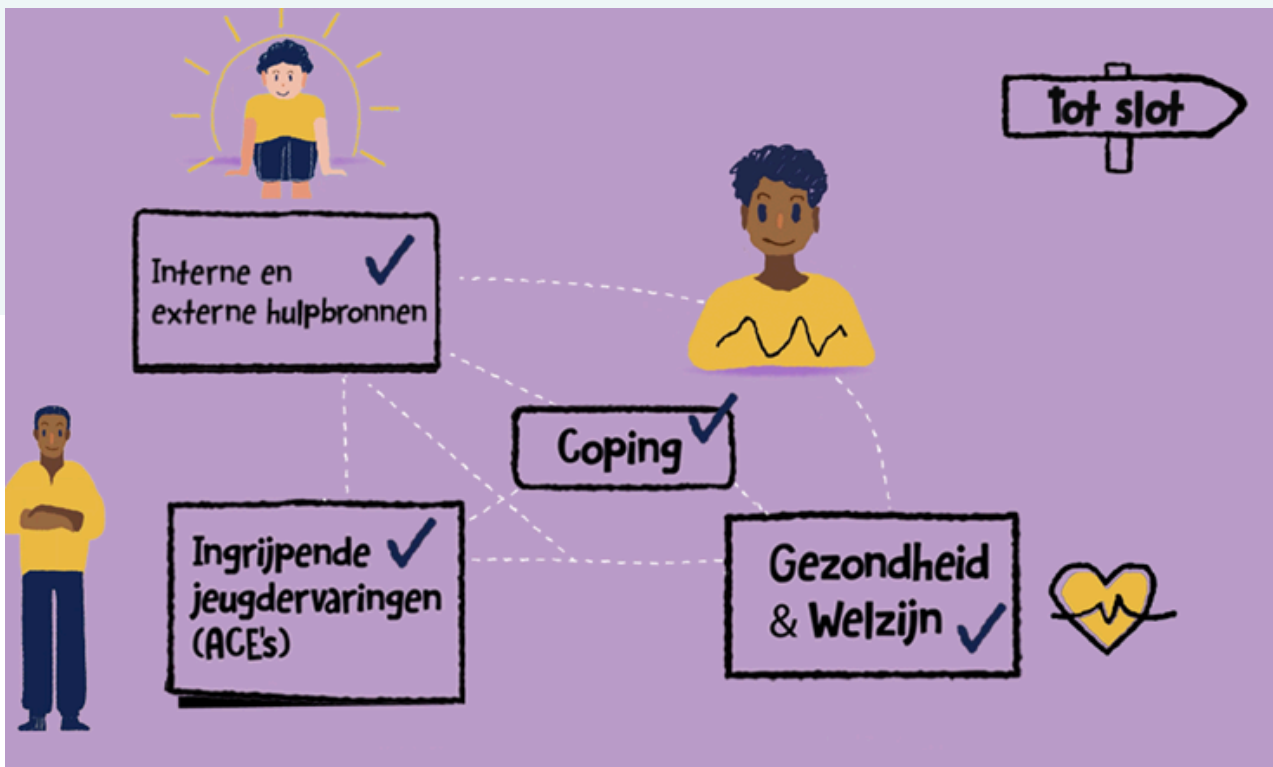
(4) Van Harmelen, 2022





# Veerkrachtportfolio-model

Een model dat inzichtelijk maakt hoe veerkracht zich kan ontwikkelen is het Veerkrachtportfolio-model van Grych et al. (5).



## Ingrijpende jeugdervaringen

In het Veerkrachtportfolio-model zijn ingrijpende jeugdervaringen (het blokje linksonder) het startpunt: dit model gaat over het ontwikkelen van veerkracht van kinderen die ingrijpende jeugdervaringen hebben (meegemaakt).

Ook is te zien dat verschillende 'blokjes' direct en indirect invloed op elkaar kunnen hebben, en uiteindelijk op iemands gezondheid en welzijn.

## Hulpbronnen

In het blokje 'hulpbronnen' wordt onderscheid gemaakt tussen interne en externe hulpbronnen.

Interne hulpbronnen bestaan uit persoonlijke krachten en regulerende vaardigheden. Persoonlijke krachten die bijdragen aan veerkrachtig functioneren zijn zelfvertrouwen, self-efficacy, (pro-)sociale vaardigheden en betekenisgeving. Regulerende vaardigheden gaan over emotieregulatie, stressregulatie en cognitieve flexibiliteit.



Al deze hulpbronnen zijn in meer of mindere mate veranderbaar. Professionals en anderen in de sociale omgeving van kinderen (de externe hulpbronnen) kunnen hierop inzetten om kinderen te helpen veerkrachtig functioneren te ontwikkelen. Daarnaast zijn er meer vaststaande hulpbronnen die bijdragen aan veerkrachtig functioneren, zoals temperament en IQ.

## Coping

Tot slot het blokje coping. Coping gaat over de manier waarop iemand met een stressvolle situatie omgaat. De interne en externe hulpbronnen die een kind bezit bepalen – in combinatie met het soort en de ernst van de ingrijpende ervaringen die het heeft meegemaakt – hoe hij of zij met zo'n stressvolle situatie omgaat en welke copingstrategieën hij of zij daarvoor inzet. De verschillende elementen kunnen elkaar beïnvloeden. Maar wat de onderlinge invloed precies is en hoe ze precies met elkaar samenhangen, is nog niet duidelijk uit onderzoek. Wel kunnen we zeggen dat inzetten op één element, meestal ook invloed heeft op één of meerdere andere elementen.



## Bronnenlijst

*Coppens, L., Schneijerberg, M., & Kregten, C. van (2022).*

Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs. Amsterdam: SWP

*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>

*Harmelen, A.-L. van. (2022)*

Veerkracht bestaat niet.

Oratie uitgesproken bij de aanvaarding van het ambt van hoogleraar. Universiteit van Leiden.

*National Scientific Council on the Developing Child (2005/2014).*

Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain: Working Paper No. 3. Updated Edition.

Retrieved from [www.developingchild.harvard.edu](http://www.developingchild.harvard.edu).

*Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2006).*

The boy who was raised as a dog and other stories from a child psychiatrist's notebook: What traumatized children can teach us about loss, love, and healing. Basic Books.

*Siegel, D. J. (2012).*

The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are (2nd ed.). The Guilford Press.