Veerkracht

Veerkracht is het vermogen om te herstellen van tegenslag en je aan te passen aan moeilijke omstandigheden. Het gaat niet alleen om 'sterk zijn', maar vooral om het terug kunnen veren na tegenslag. Veerkrachtig worden en zijn doe je niet alleen.

Welke vormen van veerkracht bestaan er?

Er zijn verschillende vormen van veerkracht te weten emotionele, sociale en mentale veerkracht. Emotionele veerkracht betekent dat iemand met gevoelens als verdriet, teleurstelling of angst om kan gaan. Sociale veerkracht heeft te maken met steun zoeken en geven binnen relaties. Mentale veerkracht draait om positief denken en oplossingsgericht handelen. Deze vormen versterken elkaar en ontwikkelen zich gedurende het leven, vooral in de kindertijd en puberteit.

Welke trends zien we bij jongeren en kinderen op dit gebied?

De laatste jaren ervaren jongeren steeds meer druk: schoolprestaties, sociale media, prestatiedrang en onzekerheid over de toekomst. Uit onderzoek blijkt dat mentale klachten zoals stress, somberheid en angst toenemen. Tegelijk groeit het bewustzijn rond mentaal welzijn. Scholen besteden meer aandacht aan sociaal-emotionele vaardigheden en er komen steeds meer programma's gericht op weerbaarheid. Jongeren zijn bovendien zelf actiever in het zoeken van hulp, mede dankzij toegankelijke online tools en gesprekken over mentale gezondheid in de media.

Wat zijn volgens onderzoek de krachtigste factoren voor veerkracht?

Onderzoekers noemen vier belangrijke beschermende factoren: een veilige hechting in de vroege kindertijd, positieve rolmodellen, het hebben van betekenisvolle relaties en een gevoel van autonomie. Ook spelen zelfvertrouwen, realistisch optimisme en het vermogen om hulp te vragen een sleutelrol. De aanwezigheid van een stabiele, ondersteunende omgeving – thuis, op school of in de gemeenschap – is cruciaal. Jongeren die weten dat ze er niet alleen voor staan, bouwen sneller vertrouwen op in hun eigen veerkracht. Balans tussen het mentale welbevinden, fysieke gesteldheid (beweging, gezond leven), sociale relaties en zingeving versterken veerkracht en een sterker leven.

Hoe kunnen mensen elkaar ondersteunen in veerkracht?

Onderzoek toont aan dat sociale steun een cruciale rol speelt in het versterken van veerkracht. Mensen helpen elkaar door actief te luisteren, empathie te tonen en praktische hulp te bieden in moeilijke tijden. Hechte relaties bevorderen een gevoel van verbondenheid en veiligheid, wat stress vermindert en het herstelvermogen vergroot. Ondersteuning in de vorm van gedeelde ervaringen en wederzijdse erkenning helpt mensen betekenis te geven aan tegenslag. Ook het stimuleren van hoop, humor en gezamenlijke doelen draagt bij aan psychisch welzijn. Door betrokken te zijn bij elkaars leven, versterken mensen hun vermogen om met tegenslagen om te gaan. Door het bieden van een luisterend oor, samen activiteiten te ondernemen, ervaringen te delen, positief aan te moedigen en door heel praktisch hulp te bieden.

Waarom is samen veerkrachtig zijn zo belangrijk?

Veerkracht groeit in verbinding. Samen sterk staan betekent dat je steun kunt ontvangen én geven. Gemeenschapszin geeft het gevoel erbij te horen, wat vooral belangrijk is in moeilijke tijden. Jongeren en kinderen leren veel door te zien hoe anderen omgaan met tegenslagen. In een klas, gezin of buurt waar mensen op elkaar kunnen rekenen, ontstaat een cultuur van vertrouwen en herstel. Veerkracht is dus niet alleen individueel, maar ook collectief: we bouwen samen aan onze gemeenschap waarin een ieder wordt gezien, waar naar elkaar wordt geluisterd zodat een ieder ziet dat hij er niet alleen voor staat. Er is op dat laatste punt blijvend werk aan de winkel in onze gemeenschappen.

Ingrid Dijkenga

VRAAG & ANTWOORD

181350 Onze Jeugd nr 5 mei 2025.indd 15 19-05-2025 15:44