

Veerkracht, een rekbaar begrip

Jan van der Ploeg



u i t g e v e r i j

SWP

Veerkracht, een rekbaar begrip

Jan van der Ploeg

ISBN 978 90 8560 289 7

NUR 775 / THEMA JKSM

© 2023 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord	13
-----------	----

DEEL 1

VEERKRACHT IN HET ALGEMEEN

Hoofdstuk 1	Wat houdt veerkracht eigenlijk in?	17
	1. Inleiding	17
	2. Definities	17
	3. Drie visies	18
	4. Niet al te krampachtig doen	20
	5. Tegenspoed en aanpassing	21
	6. Beschermende en risicofactoren	23
	7. Verschillen in invloed van risico- en beschermende factoren	24
	8. Drie verschillende rollen van veerkracht	26
	9. Hoeveel kinderen tonen veerkracht bij storm of tegenwind?	27
Hoofdstuk 2	Korte terugblik	29
	1. Inleiding	29
	2. Onderzoeksgolven	29
	3. Verschuiving in het denken over veerkracht	31
	4. Veerkracht in de tijd gezien	33
	5. Van ego-sterkte naar veerkracht	34
	6. Tot slot	35
Hoofdstuk 3	Geen veerkracht zonder coping	36
	1. Inleiding	36
	2. Wat houdt het begrip coping in?	36
	3. Copingcategorieën	37
	4. Concrete copingvaardigheden	38
	5. Ontwikkeling van copingvaardigheden	39

6.	Inschattingsproces (appraisal)	40
6.1	<i>Appraisal in drie fasen</i>	41
6.2	<i>Appraisal in twee fasen</i>	42
7.	De inschatting nader bezien	43
8.	Samenhang tussen coping en veerkracht	44
9.	Schematische weergave	46
10.	Het bepalen van copingvaardigheden	47
Hoofdstuk 4	Veerkracht: een kwestie van aanleg?	49
1.	Inleiding	49
2.	Opvoeden tot veerkracht	49
3.	Opvoeden tot regulering van emoties en gedrag	50
4.	Biologische basis van de regulering van emoties en gedrag	51
5.	Te veel en te weinig temperament	52
6.	Te veel vermijden en te weinig benaderen	53
7.	Geremd en ongeremd	54
8.	Met de bril van de psychoanalyticus	55
9.	Ter afsluiting	56
Hoofdstuk 5	Het veerkrachtige brein	57
1.	Inleiding	57
2.	Belangrijke hersengebieden	57
3.	Onderlinge samenhang	59
4.	Meest relevante neurotransmitters (hormonen)	60
5.	Het brein in ontwikkeling	64
6.	Verschillen tussen jongens en meisjes	65

DEEL 2

DRIE SPECIFIEKE THEMA'S: KWETSBAARHEID, INTELLIGENTIE EN TRAUMA

Hoofdstuk 6	Veerkracht en kwetsbaarheid: twee zijden van dezelfde medaille? Nee!	69
1.	Inleiding	69
2.	Definities van kwetsbaarheid	70

3.	Vormen van kwetsbaarheid	72
4.	Kwetsbare jeugdigen: wie zijn zij?	73
5.	De relatie tussen kwetsbaarheid en veerkracht	75
6.	Het bepalen van kwetsbaarheid	77
7.	Drie kritische kanttekeningen bij het bepalen van kwetsbaarheid	78
8.	Hoe kwetsbare kinderen te helpen?	79
Hoofdstuk 7	Moet je slim zijn om veerkracht te tonen?	82
1.	Inleiding	82
2.	Het klassieke beeld van intelligentie	82
3.	Emotionele intelligentie	83
4.	Definities en metingen	84
4.1	<i>Definities</i>	84
4.2	<i>Metingen</i>	85
5.	Emotionele intelligentie en veerkracht	85
6.	Emoties	86
7.	Ontwikkeling emotionele intelligentie	87
8.	Gevolgen	89
9.	De centrale rol van emotionele intelligentie	90
Hoofdstuk 8	Veerkracht en trauma	91
1.	Inleiding	91
2.	Geschiedenis van het begrip trauma.	91
3.	Het bepalen van een posttraumatische stressstoornis (PTSS)	92
4.	Traumatische gebeurtenissen/situaties	94
5.	Het verloop van een traumatische gebeurtenis	96
6.	Veerkracht in het verwerken van een traumatische gebeurtenis of situatie	96
7.	Programma's om na een <i>eenmalige</i> traumatische gebeurtenis een trauma te voorkomen.	98
8.	Het verwerkingsmodel van Horowitz	99
9.	Traumagerichte interventieprogramma's	100
10.	Sterker worden na een traumatische gebeurtenis	101
11.	Tot slot	102

DEEL 3
VEERKRACHT IN DE PRAKTIJK

Hoofdstuk 9	Veerkracht en kindermishandeling	104
	1. Inleiding	104
	2. Omvang en vormen	104
	3. Beschermende factoren	105
	4. Risicofactoren	106
	5. Gevolgen	107
	6. Kanttekeningen bij de gevolgen van kindermishandeling	108
	7. Copingvaardigheden	109
	8. Aantal 'overlevers'	110
	9. Tot slot	111
Hoofdstuk 10	Wat was veerkracht waard ten tijde van de covidpandemie?	114
	1. Inleiding	114
	2. Aantallen	114
	3. Problemen	115
	4. Hoe keken ouders en kinderen naar de pandemie?	118
	5. Kwetsbare jeugdigen	119
	6. Veerkrachtfactoren tijdens de covidpandemie	121
	7. Coping gedurende corona	123
	8. Veerkracht en coping tijdens corona	124
	9. Veerkracht onder professionele hulpverleners	125
Hoofdstuk 11	Helpt veerkracht suïcide voorkomen?	127
	1. Inleiding	127
	2. Aantallen en trends	127
	3. Korte schets van suïcidale jongeren	129
	4. Veerkracht en suïcidale gedragingen	130
	5. Copingvaardigheden	131
	6. Suïcidale gedragingen en ontwikkelingsfasen	132
	7. Hielp veerkracht ten tijde van de covidpandemie suïcidaal gedrag voorkomen?	133

DEEL 4
PROBLEMEN, PREVENTIE, METEN EN HELPEN

Hoofdstuk 12	Veerkracht en jongeren in residentiële instellingen	139
	1. Inleiding	139
	2. Het onoverzichtelijke terrein van de jeugdzorg	139
	3. Wie zijn de tehuisjeugdigen?	140
	3.1 <i>Algemeen beeld</i>	140
	3.2 <i>Overzicht van risico- en beschermende factoren</i>	141
	4. Veerkracht onder tehuisjongeren	142
	5. Interventies	143
	5.1 <i>Versterken van de veerkracht</i>	144
	5.2 <i>De rol van het leefklimaat</i>	145
	5.3 <i>Het belang van de groepsleiding</i>	146
Hoofdstuk 13	De kwetsbare positie van pleegkinderen	149
	1. Inleiding	149
	2. Wie zijn de pleegkinderen?	150
	3. Begeleiding	151
	4. Veerkracht	152
	5. Beschermende en risicofactoren	152
	6. Onderwijs als sleutelfactor tot meer veerkracht	153
	7. Afsluitend	154
Hoofdstuk 14	Metingen van veerkracht	155
	1. Inleiding	155
	2. Veerkrachtmetingen	155
	2.1 <i>De eerste veerkrachtschalen</i>	156
	2.2 <i>De meest populaire en vaak herziene veerkracht- schalen</i>	157
	2.3 <i>Twee opvallende veerkrachtschalen</i>	158
	2.4 <i>Meting van veerkracht als uitkomst</i>	160
	3. Kanttekeningen	160
	4. Samenhang met problemen	163
Hoofdstuk 15	Versterken van de veerkracht	165
	1. Inleiding	165
	2. Het sociaal-ecologische model als richtsnoer	165

3. Preventieprogramma's	166
4. Hoe komt een preventieprogramma tot stand?	168
5. Drie voorbeelden	169
6. Effectiviteit	172
7. Interventies of behandelingen	174
8. Achterliggende theorieën	175
9. Wat kunnen ouders doen?	177
10. Wat kunnen ouders nog meer doen?	179

Nawoord	181
----------------	-----

BIJLAGEN

Bijlage 1	Overzicht van definities van veerkracht	186
Bijlage 2	Overzicht van veelgenoemde risicofactoren	187
Bijlage 3	Overzicht van veelgenoemde beschermende factoren	188
Bijlage 4	Profielchets Norman Garmezy	189
Bijlage 5	Profielchets Michael Rutter	190
Bijlage 6	Kidcope-vragenlijst ter bepaling van copingvaardigheden	192
Bijlage 7	Children's Vulnerability Questionnaire (CSVQ)	193
Bijlage 8	Psychological Vulnerability Scale	194
Bijlage 9	Kenmerken van PTSS in DSM-5	195
Bijlage 10	PCL-Checklist	197
Bijlage 11	Voorbeeld van beschermende factoren bij kindermishandeling	198
Bijlage 12	Beschermende factoren bij seksueel misbruik	199
Bijlage 13	Overzicht van relevante factoren in internationaal onderzoek onder tehuisjeugdigen	200
Bijlage 14	Ego-Resilience Scale (RES)	202
Bijlage 15	Child and Youth Resilience Measure (CYRM-12) van Russel	204
Bijlage 16	De Veerkracht Plus Schaal (VK+)	205
Bijlage 17	De Resilience Scale (RS-14)	207
Bijlage 18	Programma-onderdelen	208
Bijlage 19	Blik van drie pioniers op veerkrachtversterking	209

Literatuur	211
Trefwoordenregister	221

Voorwoord

Het woord veerkracht is gemakkelijker uitgesproken dan uitgelegd. Het lijkt zo eenvoudig. Als metafoor wordt vaak gewezen op een springveer. Die kan een bepaalde last dragen om zonder die last weer terug te springen in de oorspronkelijke toestand. Via het web kun je voor minder dan 2 euro een springveer kopen. Er zijn ook duurdere en zwaardere exemplaren die meer lading kunnen verstouwen.

Beschikken jongeren ook over zo'n spreekwoordelijke springveer? Zijn zij ook in staat om een bepaalde psychische ballast te (ver)dragen om weer terug te veren als de ballast wordt weggenomen?

Het antwoord is ja, maar er bestaan grote verschillen. Er zijn – metaforisch gesproken – jongeren met meer en minder krachtige springveren, die meer en minder gewicht aan kunnen. Hoe kan dat? En hoe bevrijd je je van die ballast?

Het begon allemaal ruim een halve eeuw geleden toen het begrip veerkracht voor het eerst in wetenschappelijk onderzoek opdook om te verklaren dat er ook jongeren waren die ondanks verschillende vormen van verwaarlozing deze misère 'overleefden'. Sindsdien is er veel onderzoek en discussie op gang gekomen dat laat zien dat veerkracht een complex begrip is waar verschillend over wordt gedacht. Dat blijkt uit de verschillende definities en theorieën die nu de ronde doen. Anders dan de populariteit van het woord veerkracht doet vermoeden, is veerkracht een begrip met veel haken en ogen.

Doorgaans wordt veerkracht beschouwd als het vermogen om te herstellen van kleine of grote tegenslagen in het leven. Maar wat houdt dat vermogen in? Hoe ontstaat het? Hoe werkt het? Hoe kun je de 'springveer' versterken?

In dit boek ga ik nader in op deze en andere vragen zoals: is veerkracht een kwestie van aanleg of opvoeding, moet je slim zijn om veerkracht te tonen, hielp veerkracht ten tijde van de covidpandemie en wat kunnen hulpverleners en ouders doen in het versterken van de veerkracht van hun cliënten/kinderen?

Jan Dirk van der Ploeg
Oegstgeest

DEEL 1

VEERKRACHT IN HET ALGEMEEN

Veerkracht is een populair begrip. Zowel in de praktijk als in de wetenschap is de aandacht voor het begrip veerkracht sterk toegenomen. Maar wat houdt veerkracht eigenlijk in? Het antwoord daarop is niet eenduidig. In de dagelijkse omgang staat veerkracht meestal voor personen en organisaties die zich hebben hersteld van allerlei vormen van tegenspoed.

Maar wat houdt deze mysterieuze kracht in? Veel wetenschappers hebben getracht dit 'geheim' te ontsluiten. Dat heeft geleid tot veel verschillende definities en visies.

Een belangrijk geschilpunt betreft de vraag of veerkracht verwijst naar een persoonlijkheidskenmerk, een proces of een uitkomst. Bij deze vraag staat centraal de rol van de beschermende en risicofactoren bij het weerstaan van grote en kleine vormen van tegenspoed.

Het denken over veerkracht is de laatste vijf decennia verschoven van gevalsbeschrijvingen van jongens en meisjes die zich ondanks hun verwaarlozing toch positief ontwikkelden, naar meer empirisch onderzoek naar de achterliggende psychosociale factoren. Inmiddels wordt ook onderzoek gedaan naar mogelijke genetische en neurobiologische factoren.

Veerkracht is nauw verbonden met het begrip 'coping' dat eveneens wijst op de manier waarop jeugdigen met bedreigende situaties omgaan. Er is veel overeenkomst, maar er is ook een onderscheid tussen beide concepten. In het copingproces vervult de inschatting en weging van de bedreigende situatie (*appraisal*) een essentiële rol. Dat werpt de vraag op hoe veerkracht en coping zich tot elkaar verhouden.

In dit deel komt ook de vraag aan de orde in hoeverre veerkracht meer het resultaat is van aanleg of van opvoeding.

Hoofdstuk 1 Wat houdt veerkracht eigenlijk in?

1. Inleiding

Het begrip veerkracht is een populair concept dat veel voorkomt, zowel in onderzoek als in de praktijk. Vooral in de praktijk wordt de term veerkracht opvallend veel gebruikt. Niet alleen in de hulpverlening, maar ook in commerciële bedrijven en sportorganisaties. Ajax toonde veerkracht nadat het met 1-0 achter kwam te staan en uiteindelijk met 2-1 won. De term veerkracht vinden we ook terug in de dagelijkse omgang met elkaar. Zo wenste een columnist van de *NRC* haar lezers een veerkrachtig 2023 toe.

Het lijkt te gaan om een mysterieuze kracht die je door alle tegenspoed heen helpt en er voor zorgt dat je allerlei problemen de baas blijft of wordt. Dat veelvuldige gebruik roept argwaan op. Want waar hebben we het eigenlijk over als we van veerkracht spreken. Het lijkt het erop dat het gaat om een medicijn dat bij alles helpt. Een soort haarlemmerolie waarmee we de strijd aan kunnen tegen alle mogelijke pech en teleurstellingen. Of zoals Masten & Obradovic in 2006 al constateerden: ‘Resilience is a broad conceptual umbrella, covering many concepts related to positive patterns of adaptation in the context of adversity.’

Een dringende reden om het begrip veerkracht nader onder de loep te nemen.

2. Definities

Voor het verkrijgen van meer zicht op wat er met veerkracht wordt bedoeld, ligt het voor de hand te rade te gaan bij wetenschappers die met kennis van zaken een definitie hebben gegeven van het begrip veerkracht. Die zoektocht loopt echter op een teleurstelling uit. Er blijken tal van definities te bestaan met uiteenlopende kenmerken en accenten.

We geven hier als voorbeeld vier definities van vooraanstaande geleerden op het terrein van onderzoek naar veerkracht (zie ook bijlage 1).

- Rutter definieerde in 1987 veerkracht als ‘protective factors which modify, ameliorate or alter a person’s response to some environmental hazard that predisposes to a maladaptive outcome’.

- Het onderzoekstrio Masten, Best & Garmezy omschreef veerkracht in 1990 als ‘the process of, capacity for, or outcome of successful adaption despite challenging or threatening circumstances’.
- In 2003 kwam het onderzoeksduo Connors & Davidson, dat aan de basis stond van de ontwikkeling van instrumenten om veerkracht te meten, tot de volgende formulering van veerkracht: ‘the personal qualities that enable one to thrive in the face of adversity’.
- Lee & Cranford ten slotte beschouwden in 2009 veerkracht als ‘an individual’s stability or quick recovery (or even growth) under significant adverse conditions’.

Als resultaat van lange discussies omschreef de American Psychological Association in 2020 het begrip veerkracht als ‘process and outcome of successfully adapting to difficult or challenging life experiences, especially through mental, emotional and behavioural flexibility and adjustment to external and internal demands’.

Een steeds terugkerend kenmerk in de uiteenlopende definities is de verwijzing naar veerkracht als het vermogen om zich positief te blijven ontwikkelen ondanks de ongunstige situatie – vol misère en malheur – waarin men verkeert. Dat geldt ook voor kinderen en jongeren waar het in dit boek over gaat. Bij hen gaat het er om zich niet door tegenspoed uit het evenwicht te laten brengen dan wel zich daar snel van te herstellen.

De tegenspoed kan uiteenlopen van grotere tot kleinere ingrijpende gebeurtenissen of situaties. Het kan bijvoorbeeld gaan om het zakken voor een eindexamen of op school gepest worden, maar ook om een scheiding of verwaarlozing.

Kortom, veerkracht lijkt in essentie te verwijzen naar het succesvol omgaan met uiteenlopende vormen van onheil die jeugdigen op hun pad naar zelfstandigheid kunnen tegenkomen. Als het echter aankomt op een nadere beschrijving van veerkracht, dan lopen de meningen uiteen en ontstaat er verwarring.

3. Drie visies

De verwarring over het begrip veerkracht uit zich in een drietal verschillende visies. Het gaat om de volgende zienswijzen.

Veerkracht als persoonlijkheidskenmerk

Vanuit deze visie wordt gesteld dat jeugdigen over een bepaalde eigenschap beschikken die hen in staat stelt om zich ondanks de bedreigende omstandigheden positief te blijven ontwikkelen of zich van de tegenspoed snel te herstellen.

In de onderzoeksliteratuur zijn veel uiteenlopende kenmerken genoemd van jeugdigen met veerkracht. Deze zijn onder te brengen in de volgende vijf categorieën:

- probleemoplossende vaardigheden (aandragen van alternatieve oplossingen, kunnen abstraheren, planmatig kunnen denken en situaties doorzien)
- sociale vaardigheden (empathisch, flexibel, communicatief)
- kritisch bewustzijn (inzicht in situaties, nadenken)
- autonoom denken en handelen (bewust van eigen mogelijkheden, onafhankelijk)
- doelgericht handelen (aspiraties hebben, doelen nastreven).

Een goed voorbeeld van deze zienswijze is het eerder genoemde onderzoeksduo Connor & Davidson (2003). Zij zien veerkracht als een constellatie van persoonlijkheidskenmerken die een jeugdige in staat stellen om het onheil dat op hem/haar afkomt te overwinnen en zich er niet door uit het evenwicht te laten brengen. Ook Lee & Cranford (2009) zien veerkracht als een individueel kenmerk en verwijzen naar de stabiliteit van mensen om succesvol om te kunnen gaan met significante veranderingen, tegenslagen of risico's.

Veerkrachtige jeugdigen zijn al met al niet klein te krijgen, zelfs niet als zij opgroeien onder omstandigheden als verwaarlozing of kindermishandeling. Zij zijn vol zelfvertrouwen, stabiel, flexibel, ondernemend en optimistisch.

Veerkracht als proces

De meeste onderzoekers naar het fenomeen veerkracht zijn van mening dat veerkracht geen statische of eendimensionale eigenschap is, maar een dynamisch proces. Veerkracht heeft betrekking op het gehele verloop waarbij kinderen en jongeren het hoofd proberen te bieden aan meer en minder bedreigende situaties of gebeurtenissen. Veerkracht is een 'ongoing' proces tussen de jeugdige en de bedreigende situatie, tussen beschermende en risicofactoren, dat uiteindelijk tot een succes leidt.

In dat proces zijn betrokken:

- individuele factoren (zoals intelligentie en temperament)
- gezinsfactoren (bijvoorbeeld de mate van steun van de ouders)
- omgevingsfactoren (zoals de beleving van de school en relaties met vrienden).

Op deze drie niveaus bevinden zich zowel risico- als beschermende factoren. Het zijn de risicofactoren (bijvoorbeeld een scheiding) die de ontwikkeling van jeugdigen in gevaar kunnen brengen, terwijl de beschermende factoren (bijvoorbeeld positieve relaties met significante anderen) voor steun en hulp zorgen.

Tussen deze risico- en protectieve factoren vinden aanhoudende interacties plaats. Waar de jeugdigen meer steun ontleen aan de aanwezige beschermende factoren en minder gebukt gaan onder de risicofactoren, zal dat tot een succesvolle omgang leiden met uiteenlopende vormen van tegenspoed. Jeugdigen blijven zich in dat geval positief ontwikkelen.

De definitie die Luther et al. (2000) van veerkracht geven, illustreert deze visie. Veerkracht wordt door hen gezien als ‘a dynamic process encompassing positive adaptation within the context of significant adversity’.

Veerkracht als uitkomst

Voorstanders van dit standpunt beschouwen het positieve resultaat van de omgang met tegenspoed als veerkracht. De veerkracht wordt hier bepaald aan de hand van de mate waarin zich al of niet problemen voordoen als gevolg van tegenslagen en/of traumatische gebeurtenissen. Hoe minder problemen worden geconstateerd, hoe meer dat wijst op veerkracht. De jeugdigen zonder problemen hebben ‘bewezen’ adequaat om te kunnen gaan met uiteenlopend onheil en tegenspoed.

Illustratief voor deze benadering is de definitie van Masten (2001). Zij zag veerkracht als: ‘a class of phenomena characterized by good outcomes in spite of serious threats to adaption or development’.

4. Niet al te krampachtig doen

Er wordt vaak erg spastisch gereageerd door fervente voor- en tegenstanders van de drie verschillende visies. Echter, de genoemde opvattingen over veerkracht sluiten elkaar niet helemaal uit. Elke benadering geeft inzicht in het fenomeen veerkracht. Dat is ook terug te vinden in de definitie die Masten, Best en Garmezy (1990) van veerkracht gaven (zie paragraaf 2).

Veerkracht als persoonlijkheidskenmerk valt goed te verdedigen omdat niet ontkend kan worden dat er meer en minder veerkrachtige personen zijn te onderscheiden. Het gaat dan om een aantal specifieke kenmerken die samen voor persoonlijke veerkracht zorgen. We vinden dat ook terug in opvallend