

Hoe helpt veerkracht bij tegenslag en stress?

De laatste tijd is er veel aandacht voor veerkracht. Het lijkt soms wel een tovermiddel dat alle stress en moeilijkheden van jongeren zal oplossen. Anders dan in sprookjes is veerkracht echter geen superkracht waar je wel of niet mee geboren bent. Ook biedt veerkracht je geen bescherming tegen stress en tegenslag. En het voorkomt niet dat je klachten krijgt. Maar wat is het dan wel? En waarom is het handig daar meer over te weten als je in het beroepsonderwijs werkt? **EDITH GEURTS**

WAT VERSTAAN WE EIGENLIJK ONDER VEERKRACHT?

Veerkracht is het vermogen om na tegenslag terug te veren, goed te functioneren en door te groeien. Veerkracht is op meerdere gebieden zichtbaar, zoals in een goede (mentale) gezondheid, positieve relaties met anderen en goede (school) prestaties.

ZICH VEILIG EN
GEZIEN VOELEN IS EEN
EERSTE STAP IN DE
GOEDE RICHTING

Veerkracht is een set van vaardigheden en eigenschappen die je in de relatie met de mensen om je heen leert te gebruiken bij moeilijkheden en stress. Hoewel veerkracht een genetische component heeft en dus deels aangeboren is, spelen daarnaast een heleboel andere, veranderbare bouwstenen een rol. Zo dragen bijvoorbeeld sociale vaardigheden, een positief zelfbeeld en een steunend sociaal netwerk bij aan het

veerkrachtig kunnen omgaan met moeilijkheden. Deze bouwstenen zijn met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar.

Jongeren die veerkrachtig functioneren blijken goed in staat ingrijpende gebeurtenissen zodanig te verwerken dat zij hiervan in hun verdere leven weinig last hebben.

IS IEDEREEN IN STAAT OM VEERKRACHT TE ONTWIKKELEN?

In zekere zin wel. Maar het is niet voor iedereen even makkelijk. Jongeren die veel onveiligheid en stress meemaken of hebben meegemaakt, zoals mishandeling of verwaarlozing, jongeren die in extreme armoede zijn opgegroeid of met ouders met ernstige verslavings- of psychische problemen, kost het namelijk meer moeite om veerkrachtig te functioneren dan jongeren die in een veilige omgeving opgroeien en relatief weinig stress meemaken.

MOETEN WE DAN VOORKOMEN DAT JONGEREN STRESS MEEMAKEN?

Zeker niet. Natuurlijk moeten we voorkomen dat iemand zeer ingrij-

pende ervaringen meemaakt, zoals langdurig gepest worden, dat kan de ontwikkeling blijvend beschadigen. Stress hoort echter bij het leven en is zelfs nodig om in het dagelijkse leven te kunnen functioneren.

Het is belangrijk dat kinderen al jong leren dat stress en tegenslag bij het leven horen. Het is onvermijdelijk en iedereen maakt vroeg of laat nare dingen mee. Het is dus beter dat kinderen van jongs af aan vaardigheden leren om daarmee om te gaan. Vergelijk het met een plantje dat helemaal beschermd is uitgegroeid – bij het minste zuchtje wind zal het knakken.

ZIJN JONGEREN DIE EENMAAL VEERKRACHTIG FUNCTIONEREN ALTIJD VEERKRACHTIG?

Helaas niet. Veerkracht is het eindresultaat van een dynamisch samenspel van verschillende bouwstenen. Als een belangrijke bouwsteen wegvalt, bijvoorbeeld een jongere die op school een fijne groep vrienden heeft maar vanwege een verhuizing van school verandert, kan dat effect hebben op zijn veerkracht. Ook kan het zijn dat een jongere thuis wel veerkrachtig functioneert en om kan



De Veerkracht-praatplaat

gaan met stress, maar dat op school heel moeilijk vindt.

De veerkracht van jongeren kan dus aan verandering onderhevig zijn en kan zowel groeien en afnemen. En ook op latere leeftijd kan je leren veerkrachtig te functioneren.

KUN JE OP DE OPLEIDING JONGEREN LEREN VEERKRACHTIG TE FUNCTIONEREN?

Jazeker! Jongeren die thuis veel stress meemaken hebben van hun ouders vaak onvoldoende tools meegenomen om veerkrachtig te kunnen functioneren. Ook is hun stress-systeem vaak wat strakker afgesteld dan bij andere jongeren, waardoor zij bijvoorbeeld hyperalert kunnen zijn op gevaar, extreem gevoelig voor veranderingen en minder goed zijn in het reguleren van hun emoties. Deze jongeren kiezen ook vaker voor zogenoemde 'niet-helpende copingstrategieën' zoals het gebruik van middelen om innerlijke pijn en stress

te verzachten, of ze gaan moeilijke situaties uit de weg, ontkennen het of piekeren veel.

Als jongeren zich op de opleiding veilig en gezien voelen is dat een eerste stap in de goede richting. Door een veilige omgeving te creëren en een betrouwbare volwassene in hun leven te zijn, kan je een groot verschil maken. Ook uitleg over stress en hoe dat bij hen werkt kan een belangrijke bijdrage leveren aan hun veerkracht. En het oefenen met vaardigheden die hen helpen omgaan met moeilijkheden, zoals sociale vaardigheden, zelfvertrouwen of copingvaardigheden. Bovendien is het belangrijk dat jongeren positieve ervaringen opdoen en leren zien waar hun krachten en talenten liggen. Je kunt de ingrijpende ervaringen van jongeren niet ongedaan maken, maar hen wel een andere kant laten zien. Ook positieve ervaringen kunnen stapelen en zo helpen de veerkracht van jongeren vergroten.

Veerkracht-praatplaat

Augeo Foundation ontwikkelde in samenwerking met lectoraat Jeugd en Samenleving van Hogeschool Inholland de online Veerkracht-praatplaat. Dit is een online hulpmiddel om met een jongere te praten over wat juist hen precies kan helpen bij het omgaan met moeilijkheden en stress.

www.augeo.nl/praatplaat

Breinbijsluiter voor jongeren

Wat heeft je brein nodig om gezond en veerkrachtig te functioneren? Welke effect heeft stress op de werking van je brein? De breinbijsluiter, die je al dan niet samen met een jongere kunt bekijken, bevat twee animaties hierover. www.augeo.nl/breinbijsluiter/professionals-en-jongeren

DE AUTEUR IS VERBONDEN AAN AUGEO.NL