

Van de redactie

Veerkracht

Het vergroten van veerkracht is een van de grote opgaven van deze tijd. Voor organisaties is het een belangwekkende vraag hoe medewerkers optimaal kunnen blijven functioneren en gezond blijven, in een context van continue verandering en toenemende arbeidsproductiviteit. Grootschalig onderzoek in Nederland laat zien dat 12 procent van de werknemers serieuze uitputtingsklachten ervaart (CBS-Statline, 2013). Dit is een signaal van onvoldoende veerkracht bij een grote groep mensen.

■ Jan Auke Walburg & Ernst Bohlmeijer

In Nederland hebben ruim vijf miljoen mensen chronische of ernstige lichamelijke klachten. Voor hen is het de uitdaging om zich succesvol aan te passen aan de beperkingen die een lichamelijke ziekte met zich meebrengt. Een grote groep mensen slaagt daar uitstekend in, maar er zijn ook veel mensen dit moeilijk vinden en psychische klachten ontwikkelen. Het is wat dit betreft kenmerkend dat gezondheid heden ten dage vaker wordt gedefinieerd als het vermogen zichzelf te managen en zich aan te passen (Huber, 2011). Angst- en stemmingsstoornissen behoren tot de ziektebeelden met de krachtigste invloed wereldwijd. Angst- en stemmingsstoornissen kunnen, voor een deel, worden beschouwd als stressgerelateerde aandoeningen. Het zijn uitingen van door chronische stress disfunctionerende fysiologische systemen (Feltz-Cornelis, 2015). Van chronische stress is sprake wanneer

we onvoldoende herstellen en stressreacties langdurig aanhouden. Dit kan zich uiten in gevoelens van ontmoediging en in lichamelijke vermoeidheid en pijn.

Succesvolle aanpassing

Hoe kunnen we veerkracht definiëren? Hier stuiten we direct op een probleem; de afgelopen decennia zijn tal van definities ontwikkeld. Feitelijk is veerkracht een paraplubegrip geworden waaronder talloze concepten en benaderingen schuilgaan. In het kader van deze redactionele inleiding op dit themanummer is het ondoenlijk om deze diversiteit te beschrijven en recht doen. Een paar zaken lichten we eruit om toch enige ordening aan te brengen.

Wat terug lijkt te komen in de meesten beschrijvingen van veerkracht is dat er altijd twee elementen aanwezig zijn om te kunnen spreken van veerkracht bij individuen of sociale



systemen zoals families, organisaties of scholen. Er is sprake van een negatieve gebeurtenis of tegenslag die om een aanpassing vraagt en er is sprake van succesvolle aanpassing. We spreken van succesvolle aanpassing wanneer blijkt dat een individu of een sociaal systeem weer op vergelijkbare manier functioneert als voor de gebeurtenis (Masten & Obradovic, 2006).

Een belangrijk onderscheid is dat je kunt spreken van veerkracht als fysiek herstel aan de ene kant en van veerkracht als duurzaam vermogen om te investeren in doelen aan de andere kant (Zautra, Arewasikporn & Davis, 2010). Bij veerkracht als fysiek herstel gaat het vooral een goede balans tussen activiteiten van het sympathisch en parasympatisch zenuwstelsel. Het zijn automatische lichamelijke processen, die zorgen voor homeostase en terugkeer van ontspanning na een korte periode van stress. Een belangrijke indicator van de aanwezigheid c.q. het ontbreken van fysiek herstel is bijvoorbeeld de aanwezigheid van het hormoon cortisol in het bloed. Bij veerkracht als vermogen om te blijven investeren in doelen gaat om de vraag of mensen, ondanks de aanwezigheid van langdurige aanwezige stressoren, psychologisch goed kunnen blijven functioneren. Mensen met duurzame veerkracht blijven zich inzetten voor betekenisvolle doelen en blijven positieve emoties ervaren, ondanks de confrontatie met acute of chronische negatieve gebeurtenissen.

Masten & Obradovic (2006) geven een overzicht van systemen van adaptie die een rol spelen bij veerkracht van kinderen. Deze aanpassingssysteem worden consistent genoemd in wetenschappelijke literatuur en onderzoek:

- Het lerend vermogen van onze hersenen: problemen oplossen, informatie verwerken.
- Hechtingsprocessen: het vermogen om stabiele, intieme relaties te hebben met verzorgers, vrienden, liefdespartners.
- Motivatie en vertrouwen: het vermogen om te volharden in gedrag gericht op betekenisvolle doelen, dat tot beloningen leidt.
- Stressreacties: fysiologische systemen die

een rol spelen bij herstel zoals hierboven besproken.

- Zelfregulatie: het reguleren van emoties, aandacht en geheugen.
- Familie: de relatie met opvoeders, broers en zussen, cohesie binnen een gezin, rituelen.
- School: de relatie met leraren, waarden en verwachtingen.
- Sociale relaties: vrienden, sociale groepen, waarden en normen.
- Cultuur en maatschappij: religie, tradities, waarden, wetgeving.

Psychologisch welbevinden

Het is een relevant overzicht omdat het duidelijk maakt dat veel systemen een rol spelen bij veerkracht en omdat veerkracht niet alleen wordt bepaald door individuele factoren, maar ook door sociale en omgevingsfactoren. Voor werkende volwassenen gelden dezelfde factoren, maar is eerder het organisatieklimaat dan het schoolklimaat relevant.

Het voorafgaande maakt ook duidelijk dat de positieve psychologie een belangrijke bijdrage kan leveren aan wetenschappelijk onderzoek naar veerkracht en naar interventies die veerkracht bevorderen. Zo zijn er studies die laten zien dat emotioneel welbevinden en vooral positieve emoties het herstel van ziektes bevorderen (Diener & Chan, 2011; Lamers et al., 2012). Ook is er al aardig wat onderzoek gedaan dat laat zien dat psychologisch welbevinden geassocieerd is met meer aanpassingsvermogen en veerkracht (voor overzichten zie bijvoorbeeld Bohlmeijer, Bolier, Westerhof & Walburg, 2014; Ryff, 2014; Walburg, 2015). Het succesvol reguleren van onplezierige emoties (acceptatie, zelfcompassie), zicht houden op positieve doelen en vertrouwen dat deze doelen bereikt worden (hoop, optimisme), humor en oog houden voor positieve ervaringen (positieve emoties, 'savouring'), het aanwezig zijn en aanvaarden van hulp en aandacht van vrienden (sociale steun en positieve relaties) zijn voorbeelden van processen die bijdragen aan succesvolle aanpassing bij tegenslag. En zo zou je ook kunnen verwachten dat het bewustzijn en

het ontwikkelen van sterke kanten bijdragen aan het vermogen om met tegenslag en stressoren om te gaan.

In dit themanummer

We bieden in dit themanummer over veerkracht een gevarieerd perspectief op veerkracht. Een perspectief vanuit een wetenschappelijke invalshoek en vanuit de toepassing daarvan op diverse terreinen: werk, school, het justitiële veld en bij chronische ziekte. Daarbij kijken we zowel naar preventieve als naar curatieve interventies.

In zijn blog nuanceert Hein Zegers de uitspraak van Nietzsche dat “alles wat je niet dood maakt, je sterker maakt”, een uitspraak die ongeveer de uiterste vorm van veerkracht is.

De neuropsycholoog en auteur van het recent verschenen boek *Veerkracht* Michael Portzky geeft een mooi overzicht van het begrip veerkracht en van de vragenlijsten waarmee veerkracht valide en betrouwbaar te meten is. Hij introduceert het begrip ‘palliatief palet’: activiteiten die je gedachten afleiden van datgene dat je spanning of negatieve gevoelens geeft. Volgens hem heeft dat begrip een belangrijke meerwaarde bij interventies gericht op het versterken van veerkracht.

In een recente nieuwe opvatting wordt gezondheid wel gezien als het dynamische vermogen om moeilijkheden te boven te komen (*ability to adapt*). Daarmee wordt gezondheid bijna gelijkgesteld aan veerkracht. Sanne Peeters en haar collega’s kijken vanuit een wetenschappelijk perspectief naar veerkracht, waarbij ze zich baseren op een meta analyse en een eigen onderzoek naar factoren die veerkracht bevorderen of verminderen. Daarbij komt vooral het gevoel van eigenwaarde naar voren als factor die sterk samenhangt met veerkracht. Sanne Peeters bespreekt de gevolgen daarvan voor interventies. Veerkracht en welbevinden zijn sterk met elkaar verbonden begrippen en hangen ook sterk samen. Sanne Lamers en Corey Keyes geven

een helder overzicht van het begrip welbevinden en hoe dat te meten is. Zij geven aan hoe welbevinden kan bijdragen aan de gezondheid en dus aan het floreren van mensen.

Richta IJntema sluit daar op aan met haar artikel over interventies. Zij werkt aan een dissertatie over veerkracht op het werk en geeft een overzicht van de aanknopingspunten die er zijn om veerkracht te vergroten.

Sommige situaties waarin mensen verkeren, vergen veel veerkracht. Een voorbeeld daarvan is als je de zorg op je neemt van je chronisch zieke partner, kind of ouder. Mantelzorg is veeleisend, zozeer dat 10 procent van de mantelzorgers te kennen geeft overbelast te zijn. Nadine Köhle en Stans Drossaert van de Universiteit Twente geven een overzicht van de inhoud, en een eerste indruk, van de effectiviteit van interventies die bij mantelzorgers de veerkracht kunnen versterken.

‘Positieve uitzondering’ is een onderzoeksmethode waarbij wordt nagegaan hoe mensen die zich positiever gedragen dan hun referentiegroep dat voor elkaar krijgen. Sheila Adjiebak vond een casus van iemand die vanuit zijn omgeving min of meer voorbestemd leek voor een criminele loopbaan. Zij komt tot de conclusie dat het twifelen aan bestaande zingeving in combinatie met veerkracht iemand in staat kan stellen af te zien van de korte-termijnvoordelen van criminaliteit.

De GGD Hollands Midden en GGZ Rivierduinen doen pogingen om de veerkracht op populatieniveau te versterken. Dan gaat het om het versterken van veerkracht bij het algemene publiek en bij mensen die een verhoogd risico lopen op psychische problemen.

Nicolette van der Zouwe en haar collega’s beschrijven het programma dat ze daartoe hebben opgezet. De eerste reacties van de deelnemers zijn positief, waarbij tegelijk opvalt dat het niet meevalt om mensen te interesseren voor dit thema. De auteurs geven suggesties hoe dat beter kan.

Het belang van veerkracht bij jongeren blijkt uit een citaat van Edith Grotberg, aangehaald door Eva Kuiper en Fredrike Bannink: *‘Met veerkracht kunnen kinderen trauma overwinnen; zonder veerkracht overwint het trauma’*. Toch is de jeugdhulpverlening nog vooral gericht op problemen en stoornissen. De auteurs duiden het belang aan van aandacht voor beschermende factoren en beschrijven een internationaal onderzoek naar veerkracht, uitgevoerd in veertig landen. Op grond daarvan komen ze tot een aantal heldere aanbevelingen om kinderen te helpen met het versterken van hun veerkracht. Bijvoorbeeld op school.

En daar pakt Rinka van Zundert het stokje over in haar beschrijving van interventies die op school de veerkracht van leerlingen kunnen vergroten. De auteur begeleidt scholen bij het toepassen van de principes van positieve psychologie. Zij pleit ervoor niet alleen aparte interventies en lessen op scholen te geven maar kiest voor een aanpak waarbij die interventies zijn ingebed in een schoolomvattende aanpak.

Als mensen geconfronteerd worden met een chronische ziekte, zoals kanker, vergt het veel van hen om daar goed mee om te gaan. Los van de pijn en het ongemak van de ziekte is er onzekerheid en angst voor de toekomst. Aandacht voor dat aspect van een chronische ziekte is nog verre van gebruikelijk in de gezondheidszorg. Toch is dit van belang, in de eerste plaats voor de patiënt zelf, maar ook voor het fysieke herstel. Het beloop is beter als iemand niet overweldigd wordt door zorgen. Het versterken van veerkracht ligt daarbij voor de hand. Jan Taal beschrijft hoe verbeeldingskracht en creatieve expressie daarbij een mogelijk hulpmiddel kunnen zijn. Zijn methode komt niet voort uit de positieve psychologie, maar heeft daar wel een verbinding mee. Ook is er geen systematisch onderzoek gedaan naar de effectiviteit van deze interventie. Maar het is wel een serieuze en systematische poging om mensen met kanker te helpen de ziekte te verwerken en alleen

daarom al de moeite waard om er kennis van te nemen.

Aanvullend op het thema is de bijdrage van Tom Hendriks en zijn collega's over positieve psychologie in Suriname. Hendriks is een van de initiatiefnemers van het vak Positieve Psychologie in de bachelorsfase van de Anton de Kom-universiteit. Hij gaat er op in het belang van culturele verschillen voor de uitwerking en toepassing van de principes van deze discipline. Ook in de Surinaamse samenleving is veerkracht van groot belang is in het onderwijs en op het werk.

We sluiten af met een mooi voorbeeld van positief ontwerpen, beschreven door Pieter Desmet, hoogleraar *positive design* in Delft. De basis van het ontwerp van Jona Bär is de verbinding tussen geur en emotie. Zo ontwierp hij samen met kinderen een wel heel bijzondere knuffel: de snuffelknuffel. Ook dit is een goed voorbeeld van het versterken van de mentale mogelijkheden van mensen, een belangrijke doelstelling van de positieve psychologie. ■

[Jan Auke Walburg](#) is hoofdredacteur van het *Tijdschrift Positieve Psychologie* en bijzonder hoogleraar positieve psychologie aan de Universiteit Twente.

[Ernst Bohlmeijer](#) is hoogleraar Mental Health Promotion aan de Universiteit Twente.

De redactie van dit themanummer bestaat uit:
Fredrike Bannink
Meike Bartels
Jacqueline Boerefijn
Djoerd Hiemstra
Sanne Lamers
Erik Overdick
Matthijs Steeneveld
Marianne van Woerkom
Hein Zegers

Referenties

- Bohlmeijer, E.T., Bolier, L., Westerhof, G.J., Walburg, J.A. (2013). *Handboek Positieve Psychologie, theorie, onderzoek & toepassingen*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Diener, E. & Chan, M.Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 3: 1-43.
- Feltz-Cornelissen, C. (2015). *Het stressbeeld, over de samenhang tussen lichamelijke en psychische aspecten van stress*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Huber, M. (2011). *How should we define health?* BMJ, 343: d4163.
- Lamers, S.M.A., Bolier, L., Westerhof, G.J., Smit, F., Bohlmeijer, E.T. (2012). The impact of emotional well-being on long-term recovery and survival in physical illness: a meta-analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 35: 538 – 547
- Masten, A.S., Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals New York Academy of Sciences*, 1094: 13-27.
- Ryff, C.D. (2014) Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of well-being. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83: 10-28.
- Walburg, J.A. (2015). *Positieve gezondheid, naar een bloeiende samenleving*. Houten: Bohn, Stafleu & van Loghum.
- Zautra, A.J., Arewasikporn, A., Davis, M.C. (2010). Resilience: promoting well-being through recovery, sustainability and growth. *Research in human development*, 7: 221-238.

TPP

TIJDSCHRIFT
POSITIEVE
PSYCHOLOGIE

Neem nu een
abonnement en ontvang
GRATIS Dirty Desk Day

www.tijdschriftpositievepsychologie.nl