

VEERKRACHT

EEN CONCEPTUEEL MODEL

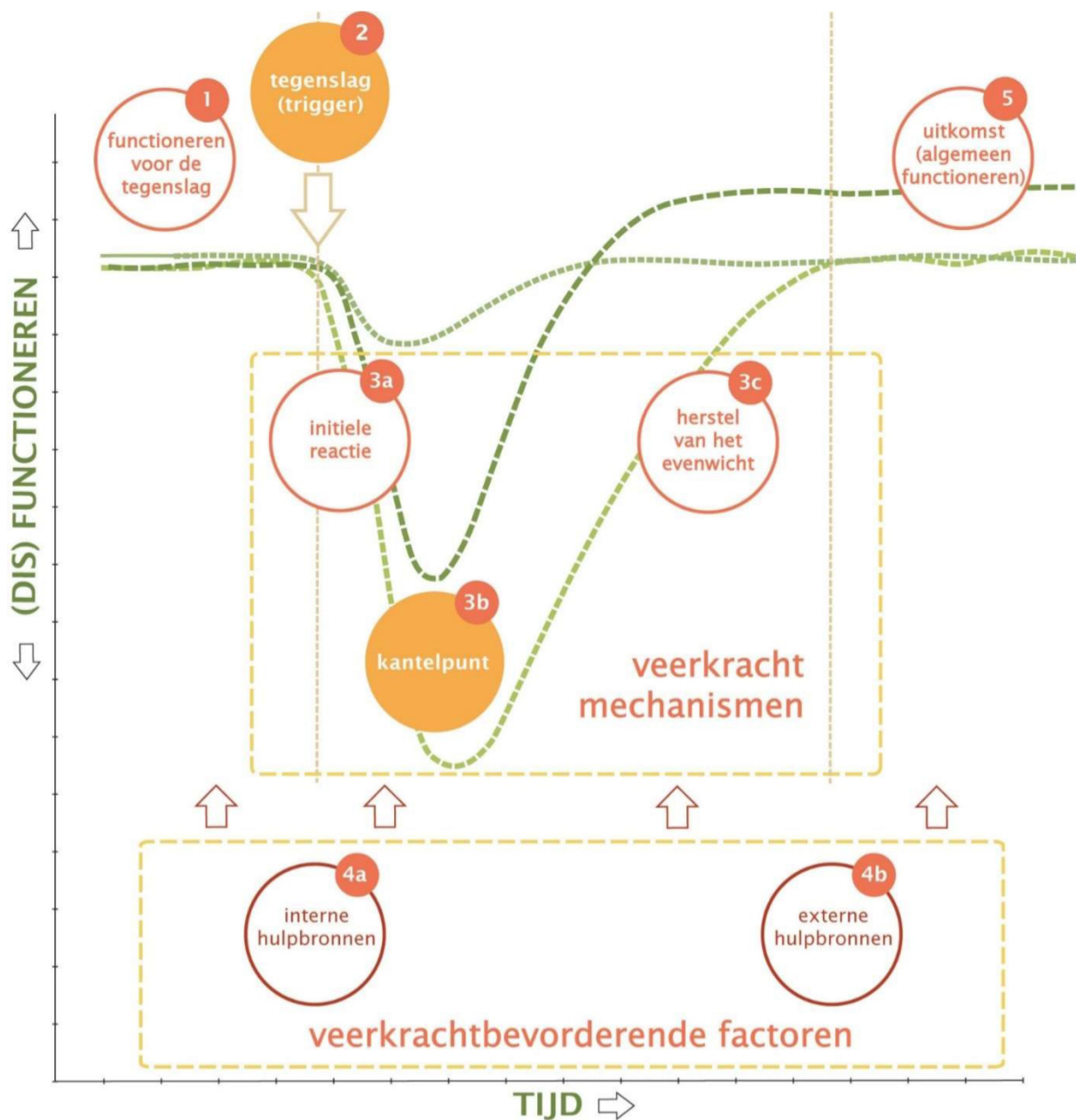


VEERKRACHT

EEN CONCEPTUEEL MODEL

Veerkracht is een omvattend en erg ingewikkeld begrip. Op basis van een uitgebreide literatuurstudie en een focusgroepbevraging, ontwikkelden we een conceptueel model voor veerkracht (Soyez et al., 2023).

Meer weten? [Lees hier](#) het volledige onderzoeksrapport.



Dit model bestaat uit **vijf kerncomponenten**, waarvan sommige nog verder onderverdeeld kunnen worden.



1. Het algemeen functioneren voorafgaand aan de tegenslag.

Dit 'functioneren' kan betrekking hebben op verschillende levensdomeinen (bijvoorbeeld: schools presteren, sociaal-relatieel functioneren).

In heel wat onderzoek wordt dit functioneren verengd tot 'mentaal functioneren' (mentale gezondheid als *proxy*)



2. De tegenslag

De tegenslag fungeert als een trigger die het veerkrachtproces in gang zet. Deze tegenslag kan acuut zijn of chronisch; de tegenslag heeft het potentieel om het functioneren te destabiliseren.

3. Het veerkrachtproces

Het effectieve veerkrachtproces bestaat uit **3 onderdelen**.

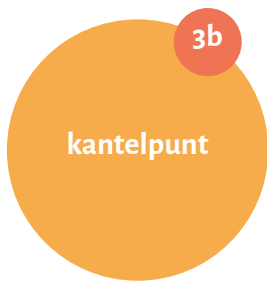


3a. De initiële reactie op de tegenslag

Het is mogelijk dat deze initiële reactie samengaat met een beoordeling van de tegenslag: het gaat dan over een subjectieve inschatting van de ernst van de tegenslag, maar ook de betekenisverlening die hieraan gegeven wordt.

In deze eerste subfase van het veerkrachtproces ontstaat een **onevenwicht**. Het kan gaan om een aanzienlijk onevenwicht, waardoor er een duidelijke impact is op het functioneren; maar het is ook mogelijk dat de impact op het functioneren eerder beperkt blijft.

In dit laatste geval wordt veerkracht reeds zichtbaar in deze subfase (er wordt dan gesproken over 'minimal impact resilience').



3b. Het kantelpunt

Het kantelpunt, een moment waarop het proces 'kantelt', in die zin dat -wanneer de tegenslag een impact had op het functioneren- dit functioneren na het kantelpunt geleidelijk aan weer in evenwicht gebracht wordt.

Het kantelpunt is het moment waarop een tweede subfase in gang gezet wordt. Het kan samenvallen met een bewust reflectiemoment, maar kan ook eerder impliciet tot stand komen.



3c. Herstel van het evenwicht

In deze fase wordt het evenwicht in het functioneren hersteld. Dit gaat samen met **zichtbare adaptatie**.

Hoewel hier in de literatuur doorgaans gesproken wordt over de 'adaptatiefase', gebruiken we deze term zelf niet in ons model, omdat er ook in een vorige subfase (initiële reactie) al enige adaptatie kan optreden – zij het meestal impliciet en onzichtbaar.

Tijdens deze fase stelt een individu verschillende vormen van **copinggedrag**. Het is een fase van trial-and-error – meerdere copinggedragingen worden uitgeprobeerd en **flexibel ingezet**. Dit wordt gestuurd en ondersteund door interne en externe hulpbronnen (zie veerkrachtbevorderende factoren).

We kunnen veronderstellen dat er, doorheen het leven, ook een zekere **leercurve** optreedt, waarbij een individu op basis van eerdere (levens)ervaring leert wat (welk copinggedrag) voor hem of haar het best werkt en wanneer bepaalde hulpbronnen het best aangesproken worden.

Doorheen dit veerkrachtproces is er sprake van verschillende **veerkrachtmechanismen**, die het verlies en het herwinnen van veerkracht mee vorm geven. Op basis van het bestaand onderzoek is er evenwel nog maar weinig evidentie over hoe deze veerkrachtmechanismen precies in hun werk gaan.

Het veerkrachtproces krijgt mee vorm onder de invloed van **veerkrachtbevorderende factoren**. Dit noemen we ook 'determinanten van veerkracht'. Het zijn factoren die het veerkrachtproces ondersteunen, maar op zich bieden ze geen garantie dat er ook effectief veerkracht optreedt. Veerkrachtbevorderende factoren zijn geen veerkracht *per se*. We spreken daarom best over 'hulpbronnen'.

In de visuele voorstelling van het model krijgen de veerkrachtbevorderende factoren een plek *onder* het veerkrachtproces. Ze ondersteunen op die manier letterlijk het proces.

Twee soorten hulpbronnen kunnen onderscheiden worden: **interne**, persoonsgebonden hulpbronnen en **externe** hulpbronnen, die zich situeren in de omgeving van het individu.



4a. Interne hulpbronnen

Interne (persoonsgebonden) hulpbronnen zijn het geheel van (psychische) vaardigheden en competenties waarover een individu beschikt. Deze vaardigheden zijn deels 'trainbaar'.

De meeste veerkrachtinterventies zullen in belangrijke mate focussen deze kerncomponent, door interne hulpbronnen te ontwikkelen, trainen of versterken.



4b. Externe hulpbronnen

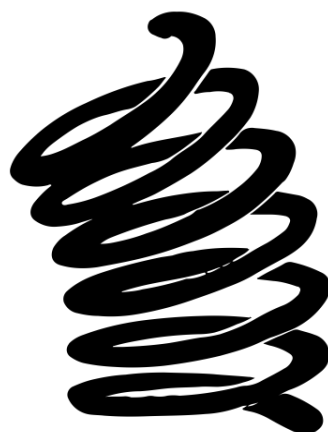
Externe hulpbronnen betreft relevante elementen in de micro-, meso-, en macro-omgeving. Op microniveau is het kunnen terugvallen op een betrouwbare volwassene een vaak vernoemde externe hulpbron; andere voorbeelden zijn een sterke verbondenheid in de klas, buurt of vereniging (mesoniveau).



5. Uitkomst

De uitkomst van het veerkrachtproces wordt bepaald op basis van het (algemeen) functioneren. Het is belangrijk dat dit functioneren wordt beoordeeld ten opzichte van een referentiepunt, m.n. het functioneren voor de tegenslag.

We spreken over veerkracht wanneer het functioneren op hetzelfde niveau is als voor de tegenslag, of indien het algemeen functioneren als beter ingeschat wordt.



De verschillende kerncomponenten zijn in het conceptueel model ingebed in een assenstelsel, waarbij de X-as het **tijdsverloop** weergeeft en de Y-as de mate van positief **functioneren** versus disfunctioneren.

Deze twee procesfactoren zijn naast de vijf kerncomponenten ook van essentieel belang in het model.

Tijd

De kerncomponenten zijn in de eerste plaats met elkaar verbonden in een **tijdsgebonden proces**.

Op de X-as kunnen we in dit verband twee duidelijke **demarcatiepunten** identificeren (kerncomponent 2: tegenslag, en kerncomponent 3b: kantelpunt). Merk evenwel op dat, in realiteit, deze demarcatiepunten niet altijd heel exact kunnen afgebakend worden (c.q. verengd kunnen worden tot één moment): bij aanwezigheid van (één of meerdere) chronische stressor(en) bijvoorbeeld, wordt er op een bepaald moment wel een demarcatiepunt bereikt, wat aanleiding geeft tot een onevenwicht in het functioneren, maar voorafgaand aan dit moment staat het functioneren ook reeds onder druk.

In de visuele voorstelling van het model kregen de demarcatiepunten een specifieke (oranje) kleur, waardoor ze duidelijk onderscheiden kunnen worden van de overige kerncomponenten.

Het **veerkrachtproces** kan verder opgesplitst worden in twee subfases; elk van deze subfases wordt ingezet na een demarcatiepunt. De doorlooptijd van deze fases is evenwel niet duidelijk af te bakenen. Op basis van bestaand onderzoek hebben we geen informatie over de (optimale) duur van een veerkrachtproces. Hoe lang duurt het (gemiddeld) vooraleer er een kantelpunt komt? En hoelang doet iemand er over alvorens opnieuw te functioneren zoals voor de tegenslag?

De **veerkrachtbevorderende factoren** (kerncomponent 4a en 4b) kunnen doorheen het volledige tijdsgebonden proces een rol spelen. Een belangrijk gegeven is dat ze dus ook al een rol spelen voordat de tegenslag zich manifesteert. Op die manier dragen veerkrachtbevorderende factoren bij tot de bufferfunctie van veerkracht. Tegelijkertijd kunnen ze op die manier ook het algemeen functioneren (in bijzonder het mentaal welbevinden) beïnvloeden. Het verklaart meteen waarom er een sterke overlap is in determinanten van mentaal welbevinden en determinanten van veerkracht (Soyez, Vanlessen, & Verlinden, 2020). In een latere fase van het veerkrachtproces, zullen de veerkrachtbevorderende factoren vooral bijdragen tot de herstelfunctie van veerkracht.

In de visuele voorstelling van het model maken de opwaartse pijlen duidelijk dat de veerkrachtbevorderende factoren op verschillende momenten doorheen het proces van belang zijn.

Functioneren

De kerncomponenten zijn op een tweede manier met elkaar verbonden door het **functioneringsproces**. Het functioneren fluctueert over de tijd. Zoals eerder aangehaald kan 'functioneren' breed ingevuld worden, maar beoordelen we het in dit project op basis van een inschatting van de mentale gezondheid. Iemand kan meer of minder 'uit balans zijn' – c.q. een hoger of lager mentaal welbevinden en / of meer of minder psychische klachten rapporteren.

Op basis van het functioneren kunnen we **drie types van veerkrachtprocessen** onderscheiden: (1) een proces waarbij het functioneren behouden blijft (immunititeit of 'minimal impact resilience'); (2) een proces waarbij er wel verlies is van functioneren, maar waarbij dit functioneren na verloop van tijd herwonnen wordt (terugveren of 'bouncing back'); (3) een proces waarbij er verlies is van functioneren, maar waarbij dit functioneren na verloop van tijd geoptimaliseerd wordt (groei of 'growth'). Deze drie types beschouwen we als gelijkwaardig aan elkaar. Het is niet zo dat één type veerkracht beter is dan een ander type. Bijvoorbeeld: 'minimal impact resilience' is geen uitdrukking van meer veerkracht dan het proces waarbij iemand wel uit evenwicht raakt en dus terugveert. Alle drie de types zijn een uiting van veerkracht.

Wanneer we het functioneren als een proces beschouwen, impliceert dit dat er meerdere meetmomenten nodig zijn. Het algemeen functioneren van een individu op het einde van een veerkrachtproces (kerncomponent 5: uitkomst), heeft pas betekenis ten opzichte van een referentiepunt: het functioneren voorafgaand aan de tegenslag. Het bepalen of een individu veerkrachtig is, vereist dus eerst en vooral een intra-individuele vergelijking over de tijd. Wanneer individu 1 op meetmoment 2 (T2) minder hoog scoort dan individu 2, betekent dit dus niet noodzakelijk dat individu 1 minder veerkrachtig is. Het functioneren op meetmoment 1 (T1) is immers cruciaal om te beoordelen of iemand al dan niet veerkracht vertoont. Het referentiepunt is het eigen functioneren op T1 en niet het functioneren van anderen op T2. Anders gezegd: wanneer we het functioneren van individuen op slechts één meetmoment in kaart brengen, kunnen we weinig zeggen over veerkracht.

Meer weten? [Lees hier](#) het volledige onderzoeksrapport.

Dit rapport 'Weerbaarheid en veerkracht bij kinderen en jongeren: conceptanalyse en ontwikkeling van een meetinstrument' is een uitgave van het Departement Cultuur, Jeugd en Media.

Het onderzoek werd uitgevoerd door een consortium bestaande uit het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, de Vrije Universiteit Brussel (VUB) en Awel vzw.