

# Nieuwsbrief

## Sprookjes bestaan niet, veerkracht wel



**Veerkracht lijkt wel een toverwoord dat alle stress en moeilijkheden doet oplossen. Anders dan in sprookjes, gaat het bij echte veerkracht juist over heel alledaagse dingen. Maar die kunnen wél een helend effect hebben op kinderen die een vervelende gebeurtenis meemaakten.**

Veerkracht is geen eigenschap die je wel of niet hebt, het is het vermogen gebruik te maken van eigenschappen ('Ik ben'), vaardigheden ('Ik kan') en externe bronnen ('Ik heb') die je helpen omgaan met een ingrijpende gebeurtenis. Iedereen kan zijn/haar veerkracht verder ontwikkelen, ook op latere leeftijd.

### Veerkracht is een dynamisch proces



Bron: E.H. Grotberg, *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*, Bernard van Leer Foundation, Den Haag (1995).

De onderdelen 'Ik heb', 'Ik ben' en 'Ik kan' staan met elkaar in verband en hebben invloed op elkaar: een kind met goede sociale vaardigheden zal beter in staat zijn contact te maken en te houden met leeftijdsgenoten en volwassenen dan een kind dat heel verlegen of teruggetrokken is. En andersom is ook waar: een kind dat onderdeel uitmaakt van een sociaal netwerk zal makkelijker een gevoel van eigenwaarde of probleemoplossende vaardigheden ontwikkelen. Veerkracht is dus een dynamisch proces, dat zich in de relatie met anderen ontwikkelt.

### Veerkracht-versterkers

Stress en tegenslag horen bij het leven. Wie van jongs af leert daar goed mee om te gaan, ontwikkelt veerkracht. Kinderen met veerkracht blijken goed in staat problemen en negatieve invloeden zodanig te verwerken dat zij hiervan in hun verdere leven niet of slechts in beperkte mate last hebben. Zij functioneren goed op verschillende niveaus: sociaal, fysiek, emotioneel en/of intellectueel. Kinderen die thuis onveilig opgroeien hebben er extra steun en begeleiding bij nodig, van een betrouwbare volwassene. Dat kan iemand uit de directe omgeving zijn, maar ook een professional. Augco Foundation heeft verschillende materialen die helpen: [de veerkracht-versterkers](#).

### Vragen of zorgen? Zorg in Deurne helpt!

Heb je vragen over dit thema of maak jij je zorgen om je kind? Leg het voor aan de gezins- en jongerencoach van Zorg in Deurne. Samen kijken we naar oplossingen; naar wat je zelf kunt doen en waar je hulp van een ander bij nodig hebt. We zijn bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur via 0493-387387 of mail naar [coordinatorjeugd@deurne.nl](mailto:coordinatorjeugd@deurne.nl).

### Hoe werken onze gezins- en jongerencoaches?

- Naast eventuele therapie voor het kind, bieden onze gezinscoaches altijd begeleiding aan ouders om het kind goed te lezen en te helpen.
- Ook adviseren onze jongerencoaches docenten die de kinderen elke dag zien. Zo kunnen zij compenserend werken waar een kind het thuis niet zo fijn heeft.