

# BLOG: Weerbaarheid en veerkracht

Door Lenneke van der Aart

**Als professionals hebben we het vaak over hoe weerbaar een kind is. Maar wat bedoelen we hier nu precies mee en waarom is het zo belangrijk voor een kind om weerbaar te zijn? Weerbaarheid is in feite het voor jezelf op kunnen komen, je grenzen aan kunnen geven en stevig in je schoenen staan. Toch wil ik veerkrachtig zijn ook onder weerbaarheid voegen.**

Want al kan een kind nog zo goed voor zichzelf opkomen; hoe gaat het om met situaties die anders lopen dan verwacht? En hoe stevig staat een kind als hij/zij tegenslagen tegenkomt? Met andere woorden; hoe weerbaar is een kind in onvoorziene situaties of in situaties die veel emoties oproepen? Als je veerkrachtig in het leven staat, maakt je dit ook een stuk weerbaarder.

Een kind dat veerkrachtig is, groeit op met zelfvertrouwen en durft uitdagingen aan te gaan. Het ontwikkelt een 'growth mindset' en is bovendien minder ontvankelijk voor depressie en angsten omdat het heeft geleerd om met zijn/haar emoties om te gaan en deze te reguleren.

## **Herkennen van minder weerbaarheid/veerkracht**

Als professional kan het lastig zijn om bij een kind direct te herkennen dat er sprake is van verminderde weerbaarheid en/of veerkracht. Als je ouders of leerkracht het volgende hoort vertellen dan is het goed om eens in gesprek te gaan over hoe veerkrachtig een kind is;

- Het kind is snel van slag, moet snel huilen of is snel boos.
- Het kind klaagt regelmatig over buikpijn/hoofdpijn etc. en er is geen medische reden voor te vinden.
- Er is sprake van een negatief zelfbeeld.
- Het kind heeft last van (faal)angst.
- Het kind neemt kritiek heel zwaar op en kan hier erg door van slag zijn.
- Het kind heeft veel bevestiging nodig of vraagt overal hulp bij.

## **Gelukkige kinderen**

Wat we zien is dat het geluk van kinderen vaak als belangrijkste pijler geldt in de opvoeding. Ouders willen hun kinderen gelukkig zien, en dit is natuurlijk niet meer dan terecht. Het raakt je als je kind niet 'happy' is, maar in plaats daarvan verdrietig, angstig of boos. Het risico is dat we (en ik zeg hier bewust 'we', omdat ook ikzelf als moeder deze valkuil regelmatig tegenkom), proberen om de weg voor onze kinderen glad te strijken. Wat je ouders eigenlijk wilt leren is dat het juist belangrijk is om je kind af en toe het niet zo fijn voelen te 'gunnen'. Want een kind zal stormen tegenkomen op zijn weg naar volwassenheid. Soms is het een klein beetje wind, met wellicht wat regen, maar er zullen ook orkanen zijn. En als we kinderen in hun weg naar volwassenheid leren om te gaan met de emoties die om de hoek komen kijken bij deze zuchtjes wind én de orkanen, dan helpen we de kinderen om weerbare, stabiele en veerkrachtige volwassenen te worden.

## **Emoties**

De basis van weerbaarheid en veerkracht is het leren omgaan met emoties. Emoties werken op drie gebieden: lichamelijke reacties, gedachten en gedrag. Als je een kind ziet die verminderd weerbaar/veerkrachtig is, dan wil je eerst nagaan hoe er thuis omgegaan wordt met gevoelens. Mogen alle gevoelens er zijn? Worden gevoelens benoemd? Wordt er getracht het meteen goed te maken? Help ouders om hun kind(eren) te helpen bij het geven van woorden aan hun gevoelens. En welk voorbeeld geven ouders zelf in hoe zij met hun gevoelens om gaan?

Daarna gaan we kijken naar de lichamelijke reacties. Waar (in het lichaam) voelt een kind welke gevoelens? En als hij dit gevoel krijgt, wat kan hij dan doen om het gevoel weer rustiger te maken? Hoe kan het kind zichzelf helpen de spanning te verminderen? En wat kan papa/mama/de juf etc. doen om hierbij te helpen?

Vervolgens gaan we aan de slag met het denken en het gedrag. Dus leren om de beperkende gedachten om te zetten in krachtige, helpende gedachten waardoor een kind de situatie het hoofd kan bieden en zich sterker gaat voelen. Dit deel is lastig, zelfs voor ons als volwassenen, maar hier ligt de essentie van het steviger in je schoenen komen te staan. Belangrijk is om hierbij te onderzoeken wat nu de feitelijke gedachte is die zo beperkend is voor een kind, en ouders te ondersteunen om samen met hun kind te onderzoeken welke gedachte als tegenhanger kan dienen; dus welke gedachte helpend is. Dit is niet een gedachte die wij als volwassenen bedenken. Het is belangrijk dat het een gedachte is die het kind ook echt zelf ervaart als helpend.

Om kinderen die verminderd veerkrachtig/weerbaar zijn mee te laten doen aan een gewone sociaal vaardigheidstraining zal ze niet altijd helpen. In een dergelijke training krijgen ze tools aangereikt om met dagelijkse sociale situaties om te gaan en hen daarin te versterken, maar er wordt niet gewerkt op de 'diepere laag'. Juist als je de diepere laag (de drie hierboven genoemde componenten) aanpakt, zal een kind van binnenuit sterker worden en zal het beter de sociale situaties aan kunnen.

### Vriendenprogramma

Een programma dat zeer geschikt is om kinderen te helpen om de drie componenten aan te pakken en zo de veerkracht en weerbaarheid te versterken, is het [vriendenprogramma](#). Het programma ondersteunt zowel kinderen, als ouders in het veerkrachtig/weerbaar worden, angsten en spanningen aan te pakken en zelfvertrouwen op te bouwen. Er is tevens een programma voor jongeren.



Er zijn diverse professionals in Nederland die het vrienden programma aanbieden, maar het is ook zeer geschikt voor medewerkers van wijkteams en/of CJG's om de ['train de trainer'](#) te volgen om zelf met het programma te kunnen gaan werken.

Wil je ouders graag meer informatie geven over hoe ze hun kind kunnen ondersteunen bij het ontwikkelen van weerbaarheid en veerkracht, dan kun je [deze video](#) als tip geven om te kijken.

*Lenneke van der Aart is kindertherapeut en trainer bij haar eigen kinderpraktijk Mimososa. Binnen haar praktijk richt zij zich vooral op angsten bij kinderen, alsmede het versterken van veerkracht en weerbaarheid. Naast het geven van individuele coaching en therapie, heeft zij ook vele kinderen mogen ondersteunen middels het geven van trainingen. [www.kinderpraktijkmimososa.nl](http://www.kinderpraktijkmimososa.nl)*

