

METAONDERZOEK VEERKRACHT

EEN METAONDERZOEK NAAR INDIVIDUELE EN
COLLECTIEVE VEERKRACHT VAN DE SAMENLEVING

TNO 2023 R10055



- › 10 beleidsadviezen voor het versterken van veerkracht in de Nederlandse samenleving

Prof. dr. Minne Fekkes, dr. Marianne de Wolff en Laura Rutgers

METAONDERZOEK VEERKRACHT - EEN METAONDERZOEK NAAR INDIVIDUELE EN COLLECTIEVE VEERKRACHT VAN DE SAMENLEVING

Datum	15 september 2023
Auteur(s)	Minne Fekkes, Marianne de Wolff en Laura Rutgers
Aantal pagina's:	68
Opdrachtgever:	ZonMw
Coördinatie:	Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid en de Vereniging van Nederlandse Gemeenten
Projectnaam	Metaonderzoek veerkracht
Projectnummer:	060.53321
Rapportnummer:	TNO 2023 R10055

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van TNO.

Indien dit rapport in opdracht werd uitgebracht, wordt voor de rechten en verplichtingen van opdrachtgever en opdrachtnemer verwezen naar de Algemene Voorwaarden voor opdrachten aan TNO, dan wel de betreffende ter zake tussen de partijen gesloten overeenkomst.

Het ter inzage geven van het TNO-rapport aan direct belanghebbenden is toegestaan.

©2023 TNO

› SAMENVATTING (1/5)

INLEIDING

- › Voor u ligt het TNO metaonderzoek naar individuele en collectieve veerkracht in de Nederlandse samenleving. Het onderzoek vond plaats in opdracht van ZonMw, gecoördineerd door het ministerie van SZW. In dit document wordt een grondige analyse gemaakt van het concept 'veerkracht' vanuit het gezichtspunt van experts, ervaringsdeskundigen, onderzoeken en rapporten. Op basis van de verzamelde gegevens worden 10 aanbevelingen voor beleid gegeven. Hierbij draagt de analyse bij aan het maatschappelijke doel: Het versterken van de veerkracht van groepen in de Nederlandse samenleving die moeite hebben met het omgaan met tegenslagen of een crisis.
- › Gegeven dat veerkracht zo'n cruciale factor is in het succesvol participeren in de maatschappij en dat beperkte veerkracht een belangrijke rol speelt voor kwetsbare groepen, is het van groot belang om na te gaan wat uit onderzoek bekend is over veerkracht, wat de effecten zijn van het in meer of mindere mate hebben van veerkracht, en hoe (individuele en collectieve) veerkracht versterkt kan worden. Dit vraagstuk staat centraal in dit metaonderzoek.
- › Deze studie gebruikt hiervoor zowel literatuuronderzoek als de kennis van experts met de door TNO ontwikkelde MARVEL methode. Met behulp van MARVEL worden belangrijke variabelen geïdentificeerd en de onderliggende (oorzakelijke) verbanden tussen deze variabelen in kaart gebracht. Door kennis van verschillende partijen te verbinden in een model creëren we een gezamenlijk beeld van de (mogelijke) verbanden en de onderliggende risicokenmerken. De bijeingebrachte resultaten uit de kennissynthese en uit de MARVEL systeemanalyse zijn door een brede groep experts en ervaringsdeskundigen geïnterpreteerd en geduid. Op basis hiervan zijn in overleg met experts adviezen voor beleid opgesteld.



› SAMENVATTING (2/5)

KENNISSYNTHESE EN SYSTEEMANALYSE

Uit de kennissynthese en de systeemanalyse komen een aantal punten naar voren met betrekking tot veerkracht en kwetsbare groepen in de Nederlandse samenleving.

DEFINITIE

- › Individuele veerkracht is een *dynamisch proces* waardoor mensen zich aanpassen aan stressvolle omstandigheden. Veerkracht kan hierbij worden omschreven als het vermogen van mensen om **vier bronnen, namelijk psychologische, sociale, culturele en fysieke hulpbronnen** aan te spreken bij ernstige tegenslag om op die manier het eigen welzijn veilig te stellen (zie [pag. 18](#) voor het *veerkrachtmodel met hulpbronnen*).
- › Veerkracht binnen gemeenschappen is ‘het proces waarin de verschillende leden van een gemeenschap samen het aanpassingsvermogen ontwikkelen om een positieve weg in te slaan in een negatieve omstandigheden’. Sociaal kapitaal is een belangrijk onderdeel van collectieve veerkracht, waarbij *bonding* (dezelfde mensen), *bridging* (verschillende mensen) en *linking* (relaties met poortwachters die toegang tot hulpbronnen hebben) van belang zijn.

KENNISSYNTHESE LITERATUUR

- › Kwetsbare groepen zijn vooral kwetsbaar vanwege meerdere factoren die gezamenlijk ongunstig uitpakken. Vaak zijn er bij deze groepen verminderde sociale, psychologische en materiele hulpbronnen. Sociaal kapitaal is een cruciale factor bij het veerkrachtig om kunnen gaan met uitdagingen of tegenslagen. Het sociale netwerk en sociale ondersteuning spelen hierbij een sleutelrol. Kwetsbare groepen zijn extra kwetsbaar vanwege verminderd sociaal kapitaal: hun sociale steun is beperkt en er zijn meerdere factoren die gezamenlijk ongunstig uitpakken: bijv. een laag zelfbeeld, een klein sociaal netwerk en minder goede toegang tot professionele hulp of zorg.
- › Alleenstaande ouders (en hun kinderen) lijken bovengemiddeld vaak onderdeel van kwetsbare groepen.
- › Om veerkracht bij kwetsbare groepen te kunnen versterken is het nodig om hardnekkige multiproblematiek te doorbreken.
 - Dat kan alleen door de jongste doelgroep (kinderen en jongeren) rechtstreeks of via opvoeding door hun ouders te versterken. Denk aan preventieve programma's zoals

[Kansrijke Start.](#)

- Dat vraagt om een onorthodoxe aanpak waarbij er uitzonderingen nodig zijn op bestaande wetten en regels, bijv. De Doorbraakmethode.

SYSTEEMANALYSE

Bestaanszekerheid is het fundament voor een veerkrachtige samenleving: om veerkrachtig te kunnen functioneren heb je bestaanszekerheid nodig.

- › Zowel bestaansonzekerheid als stress beperken de veerkracht die mensen nodig hebben om hun eigen weg te vinden in de samenleving.
- › Stress is een hardnekkig probleem: via verschillende factoren wordt stress overdragen van de ene naar de andere generatie.
- › Het sociale netwerk speelt een sleutelrol: een groot sociaal netwerk of een kwalitatief goed netwerk draagt bij aan het zelfvertrouwen en aan agency (= het vermogen van een individu om actie te ondernemen en veranderingen in gang te zetten).
- › Participatie, succeservaringen opdoen en zich gesteund voelen door de gemeenschap bepalen de agency van burgers en wijken. Inwoners die niet meedoen missen succeservaringen en voelen zich een buitenstaander. Ze blijven doorgaans ook aan de kant staan en hun veerkracht is daardoor verminderd.
- › Groepen die maatschappelijk gezien ‘buiten de boot vallen’ (bijv. vluchtelingen, mensen met licht verstandelijke beperking (LVB) of gezinnen met multiproblematiek) blijven dat doen omdat de weg naar hulp voor hen te ingewikkeld is. Dit beperkt hun veerkracht.
- › Het vergroten van mogelijkheden in de buurt om elkaar (fysiek) te ontmoeten, te steunen en de wijk op te bouwen zorgt ervoor dat meer mensen betrokken raken in buurtactiviteiten en zorgt dus voor meer maatschappelijke participatie.

› SAMENVATTING (3/5)

10 BELEIDSADVIEZEN

Op basis van de kennissynthese, systeemanalyse en gesprekken met experts en ervaringsdeskundigen is gekomen tot 10 aanbevelingen voor beleid (zie p.53 en verder voor een uitgebreidere beschrijving):

JEUGD

1. Alleenstaande ouders en hun kinderen zijn bovengemiddeld vaak onderdeel van kwetsbare groepen met een verminderde veerkracht. Stress speelt hier een grote rol. Gemeentes wordt daarom aanbevolen om extra aandacht te besteden aan alleenstaande ouders: zij hebben opvoedingsondersteuning nodig, hulp bij het ontlasten van zorgtaken en soms ook materiële ondersteuning.
2. Om als school veerkrachtig te kunnen reageren bij problemen is een sterke verbinding met ouders en het externe zorgnetwerk van de school cruciaal. Aanbevolen wordt om PO- en VO-scholen te ondersteunen bij het versterken van de verbinding met ouders en het externe zorgnetwerk, bijv. door middel van een landelijke handreiking.

ARMOEDE EN BESTAANSZEKERHEID

3. Bestaanszekerheid is het fundament van een veerkrachtige samenleving: om veerkrachtig te kunnen functioneren heeft een inwoner bestaanszekerheid nodig. De overheid kan de veerkracht van een zo groot mogelijke groep in de samenleving versterken door in te zetten op het vergroten van de bestaanszekerheid. Daarnaast is het aan te bevelen dat bij nieuwe overheidsmaatregelen altijd duidelijk wordt gemaakt wat het effect is van de maatregel op de bestaanszekerheid van mensen.
4. Zorg voor laagdrempelige en begrijpelijke overheidscommunicatie waarbij de overheid in de buurt fysiek aanwezig en bereikbaar is in plaats van (uitsluitend) online.

VEERKRACHT IN DE WIJK

5. Het sociale netwerk speelt een sleutelrol in het hebben en behouden van veerkracht. Gemeentes wordt daarom aanbevolen om de sociale infrastructuur in de wijken binnen de gemeente te versterken, bijv. door het aantal fysieke ontmoetingen tussen bewoners en mogelijkheden daartoe te vergroten.
6. Om veerkrachtig te kunnen reageren, is het belangrijk dat bewoners als individu en als gemeenschap effectief actie kunnen ondernemen (= agency). Gemeentes wordt aanbevolen de agency van burgers te versterken. Dat kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld:
 - Zorg dat er in iedere wijk of buurt een wijkagent en een sociaal werker is die herkenbaar en bereikbaar zijn. Uit onderzoek weten we dat dit een belangrijke werkzame combinatie is. Stel daarnaast in de buurten professionals aan die fungeren als een herkenbaar gezicht in de wijk, die de bewoners kennen en die direct kunnen worden aangesproken, bv. wijkmanagers, buurtgerichte professionals, en community builders;
 - Zet sleutelfiguren uit de buurt in, deze sleutelfiguren stimuleren en faciliteren in hun activiteiten;
 - Stimuleer buurtinitiatieven en activiteiten met buurtbewoners die de ontmoetingen en verantwoordelijkheden van buurtbewoners vergroten: bv aanleg geveltuinen, straattuinen of terrassen. Liefst worden buurtinitiatieven langdurig gefinancierd zodat veelbelovende initiatieven kunnen uitgroeien en professionaliseren.
 - Zorg er voor dat elke wijk digitaal te vinden en te herkennen is.

› SAMENVATTING (4/5)

10 BELEIDSADVIEZEN

GGZ

7. Wachtlijsten in de jeugd- en volwassen GGZ ondermijnen de veerkracht van jongeren en volwassenen met een hulpvraag. Het zou helpend zijn wanneer de intake (liefst centraal georganiseerd) naar voren gehaald wordt waarna de jeugdige of volwassene op de juiste wachtlijst van een zorgaanbieder wordt geplaatst. Verder zou de wachttijd beter benut kunnen worden met lotgenotencontact en zelfhulpmogelijkheden.
8. Het sociale netwerk speelt een sleutelrol in het hebben en behouden van veerkracht. Stimuleer daarom lotgenotencontact en peer- support als sociale steun voor jongeren en volwassenen met een hulpvraag. Bijvoorbeeld door een ontmoetingsplek te faciliteren, zowel financieel en qua locatie.

MIGRATIE

9. Participatie, succeservaringen opdoen en zich gesteund voelen door de gemeenschap bepalen de agency van inwoners. Obstakels voor asielzoekers om deel te nemen aan de arbeidsmarkt zouden daarom zoveel mogelijk beperkt moeten blijven.

ARBEID

10. Mensen die niet 'meedoen' in de samenleving missen succeservaringen en blijven doorgaans aan de kant staan waardoor hun veerkracht gering is. Door meer te investeren in de leer- en ontwikkelmogelijkheden van mensen in de bijstand en aan de onderkant arbeidsmarkt kan dit doorbroken worden, wordt hun veerkracht versterkt en hun arbeidspotentieel benut

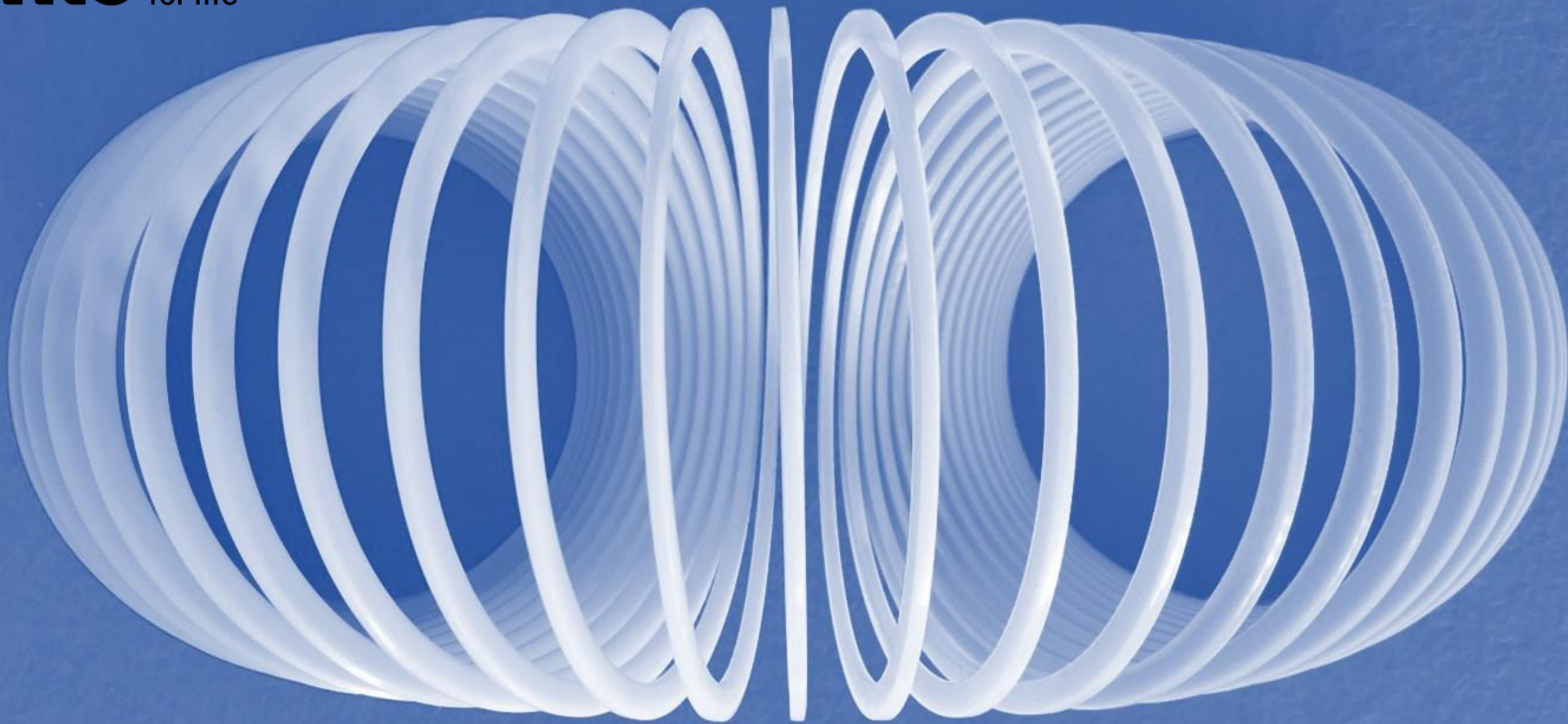
› SAMENVATTING (5/5)

CONCLUSIE

Veerkracht is een dynamisch proces tussen een individu en de omgeving. Het vermogen van mensen om psychologische, sociale, culturele en materiele hulpbronnen aan te spreken bepaalt daarbij in grote mate hun veerkracht. In dit metaonderzoek wordt een grondige analyse gemaakt van het concept 'veerkracht' vanuit het gezichtspunt van experts, ervaringsdeskundigen, onderzoeken en rapporten. Op basis van de verzamelde gegevens worden 10 aanbevelingen voor beleid gegeven.

Aan de hand van een zevental observaties schetsen wij de belangrijkste bevindingen die voortkomen uit het voorgaande onderzoek naar veerkracht in de Nederlandse samenleving.

1. **Sociaal kapitaal** is een cruciale factor bij het veerkrachtig om kunnen gaan met uitdagingen of tegenslagen. Het **sociale netwerk** en **sociale ondersteuning** spelen hierbij een sleutelrol. Inzetten op het versterken van het sociaal kapitaal bij kwetsbare groepen en in kwetsbare wijken kan mensen uit hun isolement halen.
2. **Bestaanszekerheid** is het fundament voor een veerkrachtige samenleving: om veerkrachtig te kunnen functioneren heb je bestaanszekerheid nodig. Bestaanszekerheid omvat meer dan voldoende inkomen, ook een toekomstperspectief valt hieronder. Duidelijk is wel dat armoede diep ingrijpt op de levens van mensen: het leidt tot veel stress, een slechte geestelijke en fysieke gezondheid en werkt door in de volgende generatie.
3. **Kwetsbare groepen** zijn vooral kwetsbaar vanwege meerdere factoren die gezamenlijk ongunstig uitpakken. Vaak is er sprake van verminderde sociale, psychologische en materiele hulpbronnen. Relatief veel mensen in deze groepen doen niet of nauwelijks actief mee in de samenleving en ze voelen zich een
4. **Alleenstaande ouders** (en hun kinderen) lijken bovengemiddeld vaak onderdeel van kwetsbare groepen met een verminderde veerkracht. Bij veel hulpbronnen die veerkracht ondersteunen zijn zij slechter af.
5. Om veerkracht bij kwetsbare groepen te kunnen versterken zal het nodig zijn om hardnekkige **multiproblematiek** en een **herhalingscyclus** te doorbreken. Dat kan door met name in te zetten op de jongste doelgroep, dus de kinderen en jongeren, door rechtstreeks of via opvoeding door hun ouders de veerkracht van deze jonge groep te versterken.
6. Om kwetsbare groepen te versterken is vaak **maatwerk** nodig, d.w.z. meestal vraagt een problematische situatie om een onorthodoxe aanpak waarbij er uitzonderingen gemaakt worden op bestaande wetten en regels.
7. Er zijn al **veel initiatieven, kennis en mogelijkheden** om veerkracht van kwetsbare groepen te versterken. Hier wordt echter te weinig gebruik van gemaakt. Landelijke handreikingen of richtlijnen om bestaande kennis beter toe te passen, bredere toepassing van succesvolle initiatieven, en een makkelijkere weg naar hulp en ondersteuning, zullen bijdragen aan een veerkrachtigere samenleving.



› **INLEIDING**

› INTRODUCTIE (1/3)

AANLEIDING: CORONACRISIS

Voor u ligt het TNO metaonderzoek naar individuele en collectieve veerkracht in de Nederlandse samenleving. In de zomer van 2021 blijkt dat de effecten van de coronacrisis ernstiger zijn bij huishoudens en personen met specifieke risicokenmerken zoals: beperkt sociaal kapitaal, kwetsbare gezondheid, psychische problematiek, beperkte financiële buffers en een zwakke positie op de arbeidsmarkt.

De **coronacrisis** heeft veel impact op het dagelijks leven (gehad). Meer specifiek gaat het om:

- › teruggang van economische groei
- › krapte op de arbeidsmarkt
- › mensen die kampen met long COVID
- › toename van mentale problemen bij jongeren
- › meer eenzaamheid bij ouderen
- › afgenomen vertrouwen in de overheid
- › De recente oorlog in Oekraïne als ‘crisis in de wereld’ is daar nog bij gekomen.

Uit de TNO-systeemanalyse ‘sociale impact van de coronacrisis’ (Veldhuis et al., 2021) blijkt dat **veerkracht een centrale rol speelt** in de doorwerking van een dergelijke crisis op personen en huishoudens. Een combinatie van risicokenmerken maakt dat bepaalde groepen harder getroffen worden door de crisis (Veldhuis et al., 2021). Volgens de TNO-systeemanalyse is het versterken

van veerkracht nu en in de volgende fase van de crisis een cruciaal mechanisme om negatieve effecten in het sociaal domein te beperken.

Om de negatieve effecten van de volgende fase van de coronacrisis te beperken en ook vanwege het steeds duidelijkere inzicht dat veerkracht een cruciale rol speelt bij kwetsbare groepen in de samenleving, willen diverse ministeries inzetten op het versterken van individuele en collectieve veerkracht. Gegeven dat veerkracht zo’n cruciale factor is in het succesvol participeren in de maatschappij en dat beperkte veerkracht een belangrijke rol speelt voor kwetsbare groepen, is het van groot belang om na te gaan wat uit onderzoek bekend is over veerkracht, wat de effecten zijn van het in meer of mindere mate hebben van veerkracht, en hoe (individuele en collectieve) veerkracht versterkt kan worden. Dit vraagstuk staat centraal in dit metaonderzoek.

In dit metaonderzoek wordt een grondige analyse gemaakt van het concept ‘veerkracht’ vanuit het gezichtspunt van experts, ervaringsdeskundigen, onderzoeken en rapporten. Op basis van de verzamelde gegevens willen we komen tot gedragen en afgewogen aanbevelingen voor beleid.

INTRODUCTIE (2/3)

DOEL EN ONDERZOEKSVRAGEN

Doel metaonderzoek

Dit metaonderzoek beoogt de ministeries van SZW, OCW, VWS, J&V en BZK, de VNG, gemeenten en ZonMw te informeren over wat er bekend is over veerkracht, wat de effecten zijn van het hebben of ontbreken aan veerkracht en welke factoren of interventies effectief zijn om die veerkracht te versterken.

Het metaonderzoek bestaat uit het bij elkaar brengen van inzichten uit bestaande literatuur, studies en onderzoeken en probeert een scherp beeld te geven van de huidige inzichten op het gebied van veerkracht. Belangrijk onderdeel van het onderzoek is om te komen tot een aantal aanbevelingen voor beleid. Hiervoor is met een groot aantal experts en ervaringsdeskundigen gesproken.

De volgende onderzoeksvragen staan centraal in de **kennissynthese** van het metaonderzoek:

1. Wat is **veerkracht (definitie)**? Welke vormen van veerkracht zijn er (individueel en collectief)? En welke inzichten heeft onderzoek tot nu toe opgeleverd? Daarbij wordt onderscheid gemaakt tussen individuele en collectieve veerkracht.
2. Bij welke **kwetsbare groepen** en op basis van welke (combinatie van) kenmerken én life events zien we effecten op de veerkracht? Met andere woorden bij welke groepen is de sociale impact het grootst en waarom? Is die impact tijdelijk? Wat is de significantie van de signalen?

3. Wat is het **effect van corona** en de maatregelen op veerkracht? Wat is de relatie tussen specifieke kenmerken en life events en corona en de maatregelen op de veerkracht van mensen?
4. Welke **hulpbronnen** kunnen veerkracht versterken? Welke factoren versterken of verminderen veerkracht?

In de **steemanalyse** staat de vraag centraal wat de onderlinge verbanden zijn tussen de verschillende factoren die bij veerkracht een rol spelen. Hierbij wordt ook gekeken naar welke factoren een versterkende werking op elkaar hebben, zogenaamde feedbackloops.

Bij de **beleidsadviezen** wordt op basis van de verzamelde kennis uit de kennissynthese en de steemanalyse en met de inbreng van experts en ervaringsdeskundigen een **tiental aanbevelingen voor beleid** geformuleerd. Hierbij is het doel om te komen tot uitvoerbare aanbevelingen voor o.a. gemeenten, ministeries en bedrijven. Waar mogelijk zijn de aanbevelingen verbonden aan landelijke initiatieven.

› INTRODUCTIE (3/3)

METHODE

Voor het beantwoorden van de onderzoeksvragen zijn de volgende vier onderdelen uitgevoerd:

1. Consultatie van experts op het gebied van veerkracht en specifieke groepen.

Een brede consultatie van landelijke experts en onderzoekers op het gebied van veerkracht wordt uitgevoerd om recente onderzoeken en inzichten op het gebied van veerkracht te betrekken in de kennissynthese.

2. Kennissynthese van bestaande onderzoeken en literatuur.

Een uitgebreide kennissynthese wordt uitgevoerd waarbij de resultaten van eerder uitgevoerde onderzoeken, studies en rapporten samen worden genomen om een preciezere uitspraak te doen over de individuele en collectieve veerkracht.

3. Integratie van alle verkregen inzichten met behulp van de MARVEL methode.

MARVEL is een succesvolle methode voor het leggen van onderlinge verbanden in systemen. Op basis van de kennissynthese wordt een MARVEL model gebouwd. Experts gaan hiervoor in een groepsbijeenkomsten het MARVEL systeemmodel verbeteren en bijstellen. Het MARVEL model kan vervolgens behulpzaam zijn bij het opstellen van beleidsadviezen ten aanzien van veerkracht.

4. Opstellen beleidsadviezen

De bijeengebrachte resultaten en systeemanalyse worden door **een brede groep experts** en **ervaringsdeskundigen** geïnterpreteerd en geduid, onder andere door middel van verdiepende interviews. Op basis hiervan worden in overleg met experts adviezen voor beleid opgesteld.



LEESWIJZER

- › Door middel van **verschillende klikbare links** kunt u gemakkelijk door het rapport navigeren. Bovenaan elke pagina is een menubalk opgenomen waarmee u naar het begin van elk hoofdstuk kan navigeren. Door in de menubalk op *Leeswijzer* te klikken komt u weer terug op deze pagina. In de diverse hoofdstukken van het rapport zijn tevens navigatieopties opgenomen om u te helpen bij het vinden van de informatie die voor u relevant is.
- › In de *introductie* wordt de aanleiding, context en doelstelling van de studie toegelicht.
- › Het hoofdstuk *aanpak* beschrijft de gehanteerde methode en het proces van het onderzoek.
- › Onder *definitie* vindt u de omschrijving van de begrippen individuele en collectieve veerkracht.
- › In het hoofdstuk *kwetsbare groepen* worden verschillende kwetsbare groepen inhoudelijk behandeld. Elke deelhoofdstuk kent een vaste opbouw:
- › Bij de *systemanalyse* wordt het Marvelmodel gepresenteerd dat door experts is samengesteld. Hierbij worden de verbanden tussen de factoren weergegeven.
- › Bij de *systemanalyse* worden voor de overzichtelijkheid ook afzonderlijke **feedbackloops** gepresenteerd en toegelicht met behulp van tekst en een uitsnede uit het model. Dit zijn kleine onderdelen van het grotere model.

Via de menubalk is het mogelijk om door de hoofdstukken te navigeren.

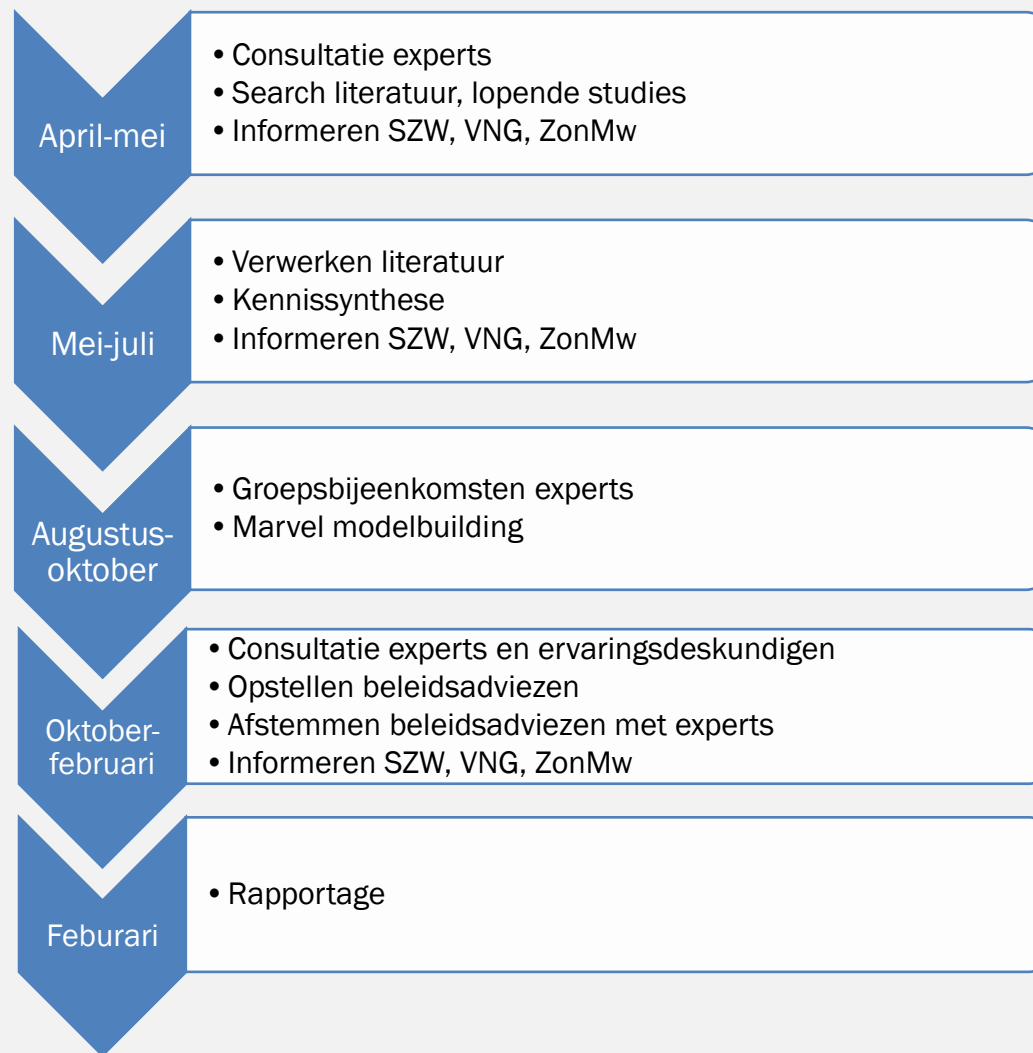
- › In het onderdeel *beleidsadviezen* worden tien beleidsadviezen weergegeven die samen met experts en ervaringsdeskundigen zijn opgesteld.
- › De *discussie en conclusie* bespreekt de bevindingen van de analyse waarbij wordt ingegaan op handelingsperspectief.
- › Onder *bronnen* vindt u verwijzingen naar geraadpleegde literatuur en databronnen.

In het rapport zijn diverse **links** opgenomen naar externe webpagina's ofwel een verwijzing naar een ander deel van deze rapportage .

AANPAK (1/2)

DATA EN KENNISVERZAMELING

- › Het onderzoek is tussen april 2022 en februari 2023 uitgevoerd. Hierbij zijn de hiernaast afgebeelde stappen doorlopen.
- › Periodiek zijn het ministerie van SZW, de VNG en ZonMw geïnformeerd over tussenresultaten en voortgang van het project.
- › In de eerste fase van het onderzoek zijn landelijke experts geconsulteerd om onder andere in kaart te brengen welke recente onderzoek op het gebied van veerkracht in Nederland zijn uitgevoerd of in uitvoering zijn. Beschikbare informatie van deze onderzoeken is vervolgens gebruikt in de kennissynthese.
- › Bij de literatuursearch voor de kennissynthese is o.a. gezocht voor lopende en afgeronde Nederlandse onderzoeken in de databases van ZonMw, NWO, SIA-RAAK en NRO.
- › Voor het achterhalen van wetenschappelijke literatuur is verder o.a. gebruik gemaakt van Psychinfo, PubMed en Google Scholar, de kenniswerkplaats leefbare wijken en GLIN voor de grijze literatuur.
- › De twee groepsbijeenkomsten voor de Marvel modelbuilding vonden plaats in Utrecht onder begeleiding van Marvel experts en TNO Onderzoekers Eefje Smits-Clijssen en Rob van Waas. In totaal waren daarbij 10 experts aanwezig.
- › De consultatie van experts en ervaringsdeskundigen vond plaats door middel van individuele interviews. In totaal is met ruim 30 experts en ervaringsdeskundigen gesproken. Concept beleidsadviezen zijn weer voorgelegd aan experts voor feedback en bijstelling.



› AANPAK (2/2)

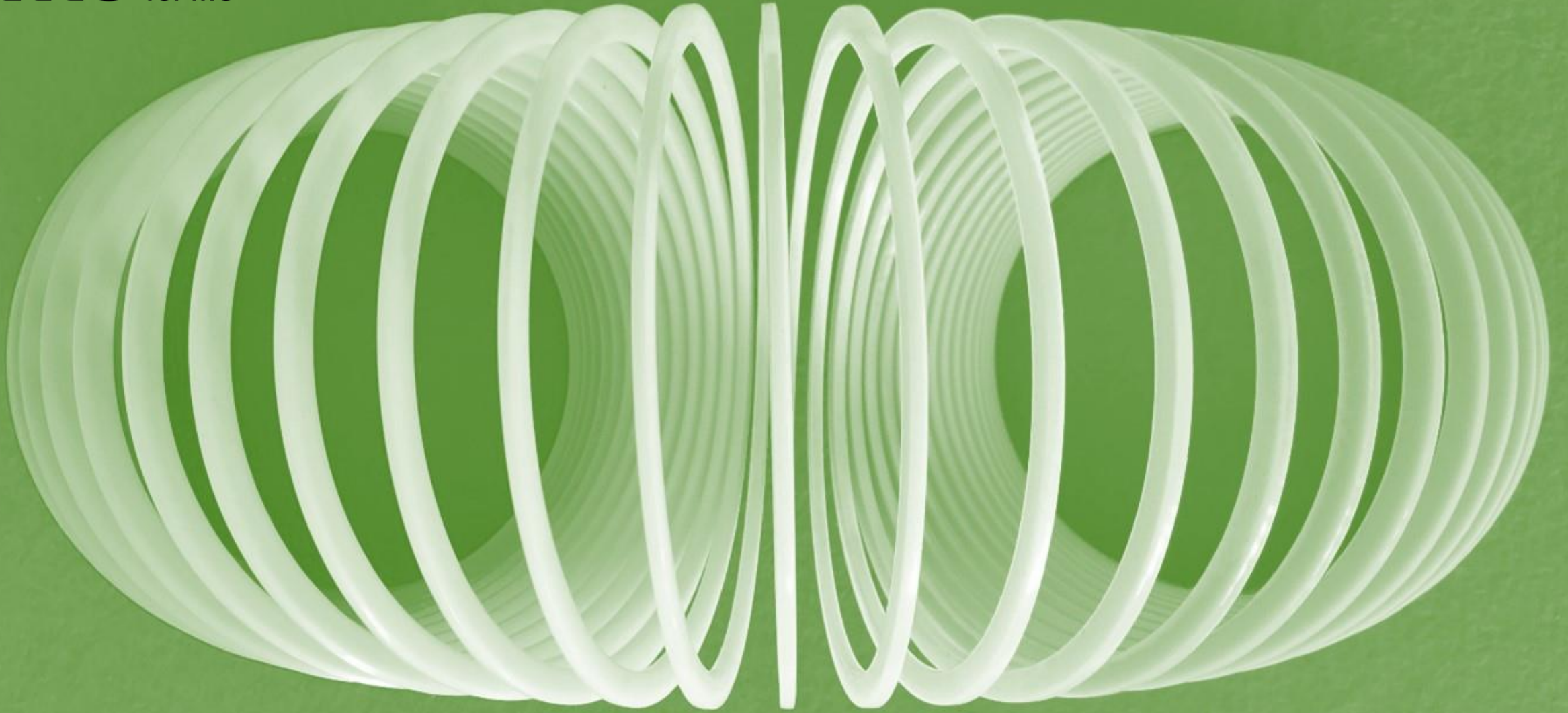
BIJ HET TOT STAND KOMEN VAN HET HUIDIGE ONDERZOEK, DE SYSTEEMANALYSE EN DE FORMULERING VAN DE BELEIDSADVIEZEN HEBBEN DE VOLGENDE EXPERTS EEN BIJDRAGE GELEVERD:

Systemeemanalyse

- › Dr. Neeltje van Beedem (NJI)
- › Prof. Dr. Anne Laura van Harmelen (Universiteit Leiden)
- › Prof. Dr. Jean-Piere Wilken (lector Hogeschool Utrecht)
- › Dr. Wenda Doff (onderzoeker, expert collectieve veerkracht)
- › Vincent van der Rijst, MSc (Trimbos Instituut)
- › Drs. Gülcan Bektas (Movisie)
- › Dr. Krista van Mourik (Movisie)
- › Drs. Inge Goorts (Pharos)
- › Drs. Astrid Hazelzet (TNO Sustainable Productivity & Employability)
- › Rob van Waas MSc (TNO Military Operations)
- › Eefje Smits-Clijisen MSc (TNO Networked Organisations)
- › Prof. dr. Minne Fekkes (TNO Child health)
- › Dr. Marianne de Wolff (TNO Child Health)
- › Laura Rutgers (Jeugdarts in Opleiding)

Aanvullend geraadpleegde deskundigen

- › Dr. Frank Cornelissen (UvA)
- › Drs. Andrew Britt (Verwey-Jonker Instituut)
- › Ir. Margit van der Meulen (Movisie)
- › Dr. Mariël van Pelt (Lector Fontys)
- › Dr. Maja Ročak (Lector Fontys)
- › Dr. Guido Walraven (Lector Dynamiek van de Stad, Hogeschool Inholland)
- › Dr. Noortje Wiezer (TNO Work, Health Technology)
- › Drs. Remy Vink (TNO Child Health)
- › Dr. Mariska Klein Velderman (TNO Child Health)
- › Guido Veldhuis MSc (TNO Military Operations)
- › Dr. Derek de Beurs (Trimbos Instituut)
- › Branko Hagen (WerkenInkomen)
- › Dr. Willemijn Dicke, Stichting Werkshop
- › Jeugdzorg ervaringsdeskundigen ExpEx Midden-Holland, (onderdeel van Stichting KernKracht)
- › Alleenstaand ouderschap ervaringsdeskundigen – Kenniscentrum scheiding



› **RESULTATEN VANUIT DE LITERATUUR**

› WAT IS VEERKRACHT? (1/7)

DEFINITIE

- › Veerkracht is een **dynamisch proces** waardoor mensen zich aanpassen aan stressvolle omstandigheden (IJntema et al., 2019).
- › Veerkracht bepaalt in hoeverre iemand na een belastende gebeurtenis kan ‘terugveren’. Dit kan herstel naar de beginsituatie betekenen, maar kan ook een nieuw gecreëerd evenwicht zijn binnen de veranderde context (Hojtink et al., 2011).
- › Veerkracht kan zich in de tijd ontwikkelen en uit meerdere elementen bestaan die met elkaar in verband staan (Bonanno, Romero & Klein, 2015).
- › De rol van veerkracht in het systeem is in lijn met de ontwikkelingen binnen de positieve psychologie en positieve gezondheid, waarin (psychische) gezondheid gezien wordt als het vermogen van mensen om zich aan te passen en regie te voeren in het licht van de lichamelijke, sociale en emotionele uitdagingen die het leven stelt (Huber, Van Vliet & Boers, 2016).

BELANGRIJK: Veerkracht is dus niet een individuele eigenschap, maar een proces dat tussen individu en omgeving plaatsvindt.



› WAT IS VEERKRACHT? (2/7)

INDIVIDUEEL EN COLLECTIEF

› Individuele veerkracht

Het vermogen van mensen om psychologische, sociale, culturele en fysieke hulpbronnen aan te spreken bij ernstige tegenslag om op die manier het eigen welzijn veilig te stellen.

- De sociale en psychologische hulpbronnen zijn het belangrijkste voor individuele veerkracht (Ungar, 2021).
- Individuele veerkracht is dus ook sterk verbonden aan de context – bijvoorbeeld het gezin of de wijk - waarin iemand zich bevindt.

› Collectieve veerkracht

Veerkracht binnen gemeenschappen kan worden gezien als ‘het proces waarin de verschillende leden van een gemeenschap samen het aanpassingsvermogen ontwikkelen om een positieve weg in te slaan onder negatieve omstandigheden’ (Norris et al., 2008).

Het vermogen tot herstel, aanpassing en transformatie is afhankelijk van de aanwezigheid van - en de toegang tot hulpbronnen (Doff, 2019).

Een sleutelwoord in de literatuur over veerkracht van de gemeenschap is ‘collective efficacy’: sociale cohesie in combinatie met een bereidheid om actie te ondernemen namens de bredere gemeenschap. Agency en sociaal kapitaal spelen een belangrijke rol bij het tot stand komen van ‘collective efficacy’.

Sociaal kapitaal is een belangrijk onderdeel van maatschappelijke of collectieve veerkracht (Putnam, 2000; Arup, 2014; Meijs, 2017).

Op basis van de literatuur over sociaal kapitaal onderscheiden we de volgende drie soorten sociale verbindingen (Ellis en Abdi, 2017; Putnam, 2000):

1. **Social bonding** versterkt de banden binnen de gemeenschap tussen mensen die op wezenlijke punten (afkomst, opleiding, sociaaleconomische positie) op elkaar lijken.
2. **Social bridging** versterkt de banden buiten de gemeenschap tussen mensen die op wezenlijke punten van elkaar verschillen: bijv. tussen mensen met een laag en een hoog opleidingsniveau.
3. **Social linking** heeft betrekking op participatie, het meedoen in de samenleving. Linking versterkt de banden tussen een individu en een machtige(re) partijen zoals overheden (Mutsaers en Demir, 2020).

Ontmoeting tussen mensen is dus cruciaal voor ‘bonding’ en ‘bridging’. Daarnaast speelt de kwaliteit van instituties (zoals scholen en zorg) ook een belangrijke rol in de veerkracht van een gemeenschap (Ungar, 2021).

Veerkrachtige gemeenschappen kunnen vraagstukken oppakken, kunnen zich organiseren en kunnen handelen. Voor veerkrachtige steden zijn gemeenschappen dus cruciaal.

› VIER HULPBRONNEN VAN VEERKRACHT (3/7)



› VIER HULPBRONNEN VAN VEERKRACHT (4/7)

SOCIALE HULPBRONNEN

Sociale hulpbronnen worden in het algemeen als een van de belangrijkste pijlers van veerkracht gezien. Dit kan gaan om de sociale banden thuis, netwerken op school, op werk en in de gemeenschap.

› Bronnen met betrekking tot het gezin:

- Ouders met een autoritatieve opvoedingsstijl geven duidelijk en liefdevol leiding aan hun kind, waarbij ze oog hebben voor de behoeften van hun kind en betrokken zijn bij hun kind (Baumrind, 1991; Blokland, 2010).
- Een veilige gehechtheidsrelatie tussen opvoeder en kind wordt beschouwd als de basis voor een gezonde sociaal-emotionele ontwikkeling van een kind (Groh et al., 2017; Simeon et al., 2007; Sroufe et al., 2005). Een veilige gehechtheidsrelatie verschaft het jonge kind emotionele veiligheid: als het kind zich veilig voelt, kan hij/zij de wereld rondom verkennen, maar bij stress, angst of pijn weet het kind dat hij/zij altijd terug kan vallen op de ouder.
- Structuur en regels thuis zorgen voor veerkrachtigere kinderen.
- Ouderbetrokkenheid bij school en bij activiteiten van de jeugdige versterken de veerkracht.
- Hoge (realistische) verwachtingen van de ouders ten aanzien van het kind versterken de veerkracht bij kinderen die (soms dagelijks) te maken hebben met problemen (McElwee, 2007).

› Sociale steun van anderen (dan ouders)

- Veerkracht is sterker wanneer er ook vertrouwensbanden met anderen zijn (Grotberg, 1995).
- Vriendschap versterkt mentale veerkracht van de jeugdige (van Harmelen, 2022).
- Sociale ondersteuning door externe personen en instellingen zoals scholen en leraren versterkt de veerkracht (Ungar, 2008).

› Netwerken in de gemeenschap

- Contact met burens versterkt de veerkracht.
- Op school draagt de sociale ondersteuning via leraren en zorgcoördinatoren bij aan meer veerkracht bij leerlingen.

› Maatschappelijke participatie

- Buurt/wijk/werk: een grotere maatschappelijke participatie in de buurt, onder andere via sportclubs, buurt- of werkcontacten vergroot de veerkracht van mensen.

› VIER HULPBRONNEN VAN VEERKRACHT (5/7)

PSYCHOLOGISCHE HULPBRONNEN

- Tevredenheid met het leven, optimisme, positief affect, zelfwerkzaamheid, een gevoel van eigenwaarde en sociale steun dragen het meest bij aan veerkracht (Lee et al. 2013).
- Psychologische factoren die veerkracht bevorderen zijn een sterk zelfbeeld en sterke vaardigheden (Balgiu, 2017; Grotberg, 1995).
- Persoonlijkheidskenmerken (doorzettingsvermogen, flexibiliteit, gevoel voor humor of zelfvertrouwen) temperamentskenmerken zoals extraversie (geneigdheid tot positief affect en veel sociaal contact) dragen bij aan veerkracht (Earvolino-Ramirez 2007; Ungar, 2008).
- Een groter inlevingsvermogen (empathie), verantwoordelijkheid, meervoudig perspectief (dingen van meer kanten kunnen bekijken) en morele betrokkenheid dragen bij aan veerkracht (Mutsaers en Demir, 2020).
- Interne locus of control (de mate waarin een individu het idee heeft invloed te kunnen uitoefenen op zijn of haar omstandigheden) draagt bij aan veerkracht (Kesebir et al., 2013; Werner, 1992).
- Hogere cognitieve capaciteiten gaan samen met meer veerkracht (Werner, 2005).
- Het vermogen om de eigen emoties te kunnen reguleren (wat in de vroege jaren ontwikkelt in samenhang met de gehechtheidsrelatie) is een bouwsteen voor het hanteren van stress en negatieve gebeurtenissen. Een gezonde emotie-regulatie draagt bij aan veerkracht op latere leeftijd (Svanberg, 1998).

Vaardigheden

- Het bezitten van **goede sociaal-emotionele vaardigheden** is gerelateerd aan hogere acceptatie door leeftijdsgenoten, het vermogen om positieve sociale interacties te initiëren en te onderhouden, maar ook aan betere schoolprestaties en meer welbevinden (de Mooij et al., 2020; Durlak et al., 2011; Gresham, 2016).
- **Psychologisch welbevinden** - Het hebben van veerkracht is een beschermende factor voor het omgaan met stress. Veerkracht en welbevinden verhogen de levenstevredenheid, gaan depressie tegen en zorgen voor creatiever denken (Seligman et al., 2009).
- **Eigenwaarde** - het hebben van een gevoel van eigenwaarde geeft zelfvertrouwen en vertrouwen in de toekomst.
- **Agency** - mate waarin mensen zelf de mogelijkheid hebben om keuzes te maken versterkt de veerkracht. Agency is het vermogen van een individu of gemeenschap om actie te ondernemen en verandering te beïnvloeden (Magis, 2010).

› VIER HULPBRONNEN VAN VEERKRACHT (6/7)

CULTURELE HULPBRONNEN

Naast sociale hulpbronnen zoals sociale netwerken is het menselijk (economisch) kapitaal van invloed op hoe je reageert op acute en chronische veranderingen, zoals kennis, vaardigheden en inkomen. Minder vaak genoemd zijn culturele hulpbronnen, zoals **waarden en identiteit** (Doff, 2019).

Identiteit kan hierbij breed worden gezien. Voor bijvoorbeeld jongvolwassenen kan de uitgaanscultuur een belangrijk deel van hun identiteit vormen en daarmee een hulpbron zijn voor hun veerkracht. Een beperking van de uitgaanscultuur - zoals gebeurde tijdens de corona lockdowns - zorgde ervoor dat deze culturele hulpbron voor jongeren zo goed als wegviel. Onder andere daardoor had de corona lockdown een negatieve invloed op het welbevinden van deze groep.

› **Waarden en identiteit.**

- **Culturele identiteit:** hoe iemand zichzelf ziet (zelfperceptie) kan bepaald worden door zaken als nationaliteit, etniciteit, religie, sociale klasse, generatie, woonplaats of elke sociale groep met zijn eigen specifieke cultuur.
- **Religie en de eigen cultuur** biedt hoop en helpt om plannen te maken voor de toekomst. Het kan ook voor steun, een gevoel van verbondenheid, continuïteit en zingeving zorgen.
- **Idealen en motieven** die in een gemeenschap als nastrevenswaardig worden beschouwd kunnen zorgen voor meer betrokkenheid.

Culturele hulpbronnen zorgen voor zingeving en kunnen verbinden naar sociale hulpbronnen.

MATERIELE HULPBRONNEN

Voor het versterken van individuele veerkracht zijn **bestaanszekerheid** en financiële reserve van belang. Bestaanszekerheid wordt hierbij omschreven als een voldoende en voorspelbaar inkomen, de zekerheid van werk en van mee kunnen doen in de samenleving. Maar ook de zekerheid van een dak boven je hoofd in een geschikte en betaalbare woning (Alderliesten, et al. 2022).

Uit internationaal onderzoek blijkt dat mensen die langdurig in armoede leven, vaak op allerlei leefgebieden op achterstand staan.

- Ze ervaren een slechtere gezondheid, meer spanning en stress dan de algemene bevolking (Pharos, 2021; Shahidi et al., 2019; Van Gaalen & Kazemier, 2015).
- Ook ervaren mensen in armoede vaak schaamte en voelen zij zich gestigmatiseerd en van de samenleving buitengesloten (Marttila et al., 2010).
- Een toename van chronische stress heeft, in combinatie met financiële zorgen, een verlagend effect op het cognitief functioneren en op gezondheidsvaardigheden (Bovens et al., 2017; Luijben et al., 2019; Jungmann e.a., 2020).
- Door stress en stapeling van problematiek kan de zelfregulering – het vermogen om je zelf en je leven ‘aan te sturen’ en richting te geven – tijdelijk of langdurig verstoord (Landvogt, 2008; Wolf, 2016). Dit leidt tot minder rationele beslissingen of irrationele reacties, wat een verslechtering van de leefstijl en van de mentale en fysieke fitheid tot gevolg kan hebben (Schiffrin & Nelson, 2010; Van der Stel, 2013; Wolf, 2016; Beenackers et al., 2016; Jungmann e.a., 2020).

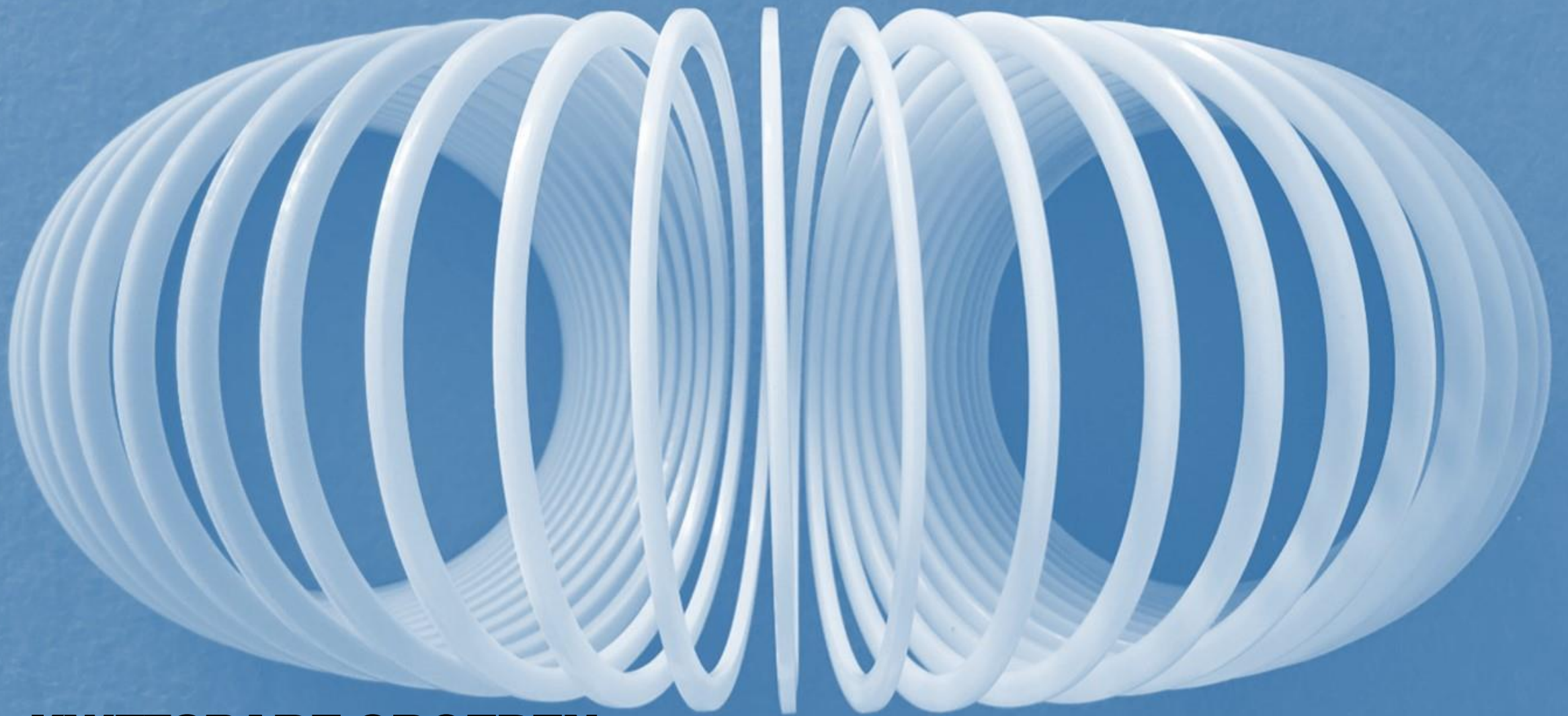
Kortom: bestaansonzekerheid hangt samen met een slechte gezondheid en niet-participeren in de samenleving

› INTERACTIE TUSSEN VEERKRACHTBRONNEN (7/7)

Een aantal aspecten in relatie tot de hiervoor genoemde veerkrachtbronnen is van belang:

1. Een verminderde veerkracht wordt vaak gezien bij kwetsbare groepen. Juist bij deze groepen kan sprake zijn van multiproblematiek; een **opeenstapeling** van factoren die elkaar in negatieve zin versterken.
2. Het omgekeerde is ook het geval: **veerkrachtbronnen kunnen elkaar versterken in positieve zin**. Bijvoorbeeld tussen sociale en psychologische hulpbronnen: sterke sociale banden met familie of vrienden kan bij jongeren de psychologische interne bronnen versterken, waardoor iemand beter om kan gaan met tegenslagen (Cicchetti 2010; Ungar, 2021; Masten, 2015). Een positieve relatie tussen en ouders en kinderen kan samengaan met betere sociaal-emotionele competenties bij kinderen, wat hen in staat stelt om sociale relaties aan te gaan en adequaat opvoedgedrag aan hun eigen kinderen te laten zien (Shaffer et al., 2009; Sroufe et al., 2005).
3. De plasticiteit (veranderbaarheid) van de factoren die bijdragen aan de veerkracht van mensen is groter op jongere leeftijd in vergelijking met de volwassen leeftijd (Masten, 2015; DAIMH, NIP, NVO en Babywerk, 2015).





› **KWETSBARE GROEPEN**

› KWETSBARE GROEPEN

Bij de literatuursearch voor de kennissynthese is o.a. gezocht voor lopende en afgeronde Nederlandse onderzoeken in de databases van ZonMw, NWO, SIA-RAAK en NRO. Voor het achterhalen van wetenschappelijke literatuur is verder o.a. gebruik gemaakt van Psychinfo, PubMed en Google Scholar, de kenniswerkplaats leefbare wijken en GLIN voor de grijze literatuur. Daarnaast zijn experts geconsulteerd voor het achterhalen van recente onderzoeken. Beschikbare informatie van deze onderzoeken is vervolgens gebruikt in de kennissynthese.

Op basis van deze literatuur komen in dit hoofdstuk de volgende 'kwetsbare groepen aan bod:

1. Jeugdigen
2. Mensen die te maken hebben met armoede of bestaansonzekerheid
3. Mensen met GGZ-problematiek
4. Mensen met een migratieachtergrond en vluchtelingen
5. Kwetsbare groepen op de arbeidsmarkt
6. Mensen die wonen in kwetsbare wijken

Per 'groep' worden telkens deze drie vragen beantwoord op basis van de verzamelde literatuur:

- Welke risicogroepen zijn er met betrekking tot veerkracht?
- Welke versterkende en verzwakkende factoren hebben invloed op veerkracht, inclusief ingrijpende levensgebeurtenissen? En voor zover bekend: wat is de impact van corona(maatregelen) op veerkracht?
- Welke hulpbronnen/maatregelen kunnen veerkracht versterken?



› 1. JEUGDIGEN

- › In het algemeen is de Nederlandse jeugd veerkrachtig. Internationaal onderzoek laat zien dat de Nederlandse jeugd tot de gelukkigste ter wereld behoort (Unicef, 2020).
- › Kinderen en jongeren die veerkrachtig zijn, zijn in staat gebruik te maken van hun individuele eigenschappen en vaardigheden, zoals probleemoplossend vermogen, gevoel voor humor of sociale vaardigheden. Ook kunnen zij gebruik maken van externe middelen, zoals steun van een verzorger of een betrouwbare volwassene buitenshuis. Veerkracht is zichtbaar op meerdere gebieden, zoals een goede (geestelijke) gezondheid, liefdevolle relaties en goede (school)prestaties.
- › Veerkracht ontwikkelt zich in interactie met anderen. Jonge kinderen richten zich voor steun en troost vooral op volwassenen, in eerste instantie hun ouders of verzorgers. Als ouders niet beschikbaar zijn, of als het thuis onveilig is, dan kan de relatie met een betrouwbare volwassene buiten de familiekring kinderen helpen veerkracht te ontwikkelen. Vanaf een jaar of elf zoeken kinderen steeds minder steun bij volwassenen en meer bij vrienden en klasgenoten. Het merendeel van de jongeren oordeelt positief over hun sociale relaties ([HBSC-onderzoek 2021](#)).
- › Positieve sociale relaties vormen de basis voor veerkracht (Harmelen van, 2022). Een kind dat zich veilig voelt, is beter in staat negatieve gebeurtenissen te plaatsen en ermee om te gaan. Kinderen die thuis onveilig opgroeien, hebben veelal een minder optimale sociaal-emotionele ontwikkeling, waardoor het lastig kan zijn vrienden te maken en te houden.
- › Opgroeien in een onveilige omgeving hoeft niet per definitie tot blijvende schade te leiden. Wanneer kinderen vroeg in hun leven ondersteunende relaties hebben kan de schadelijke invloed verminderd of zelfs omgekeerd worden. Steun helpt de veerkracht van kinderen te vergroten.
- › De mentale gezondheid van jongeren is afgenomen in de afgelopen jaren, met name bij meisjes. De druk door schoolwerk toegenomen. Intensief gamen en problematisch gebruik van sociale media nemen toe en jongeren roken en drinken nog steeds teveel ([HBSC-onderzoek 2021](#)).

Risicogroepen

De volgende jeugdige risicogroepen hebben te maken met een verminderde veerkracht:

- › Jongeren die te maken hebben met onvoldoende veiligheid in de thuissituatie.
- › Jongeren die te maken hebben met chronische of psychische ziekte.
- › Jongeren die opgroeien in een eenoudergezin
 - Bijna 1 op de 6 kinderen woont in een eenoudergezin (16%), en 20% van de minderjarigen heeft ouders die niet samenwonen ([Landelijke jeugdmonitor 2022](#)).
- › Lager opgeleide jongeren (MBO 1, 2) hebben minder vaak een steunfiguur (CBS, 2021). Zij rapporteren aanzienlijk meer gedrags-, sociale problemen en middelengebruik (HBSC, 2021).
- › Jongeren in armoede.
- › Jongeren die gevlucht zijn.
- › Jonge vrouwen blijken minder veerkrachtig dan jonge mannen (Kraak en Kleinjan, 2020).
- › Jongeren die prestatiedruk ervaren en zichzelf vergelijken met anderen. Dit kan hun mentaal welbevinden schaden (Kleinjan et al., 2020).
- › Jongeren die een risico hebben om te radicaliseren.
- › Jongeren die ingrijpende levensgebeurtenissen meemaken, zoals geweld thuis, een complexe scheiding, het overlijden of een ernstige ziekte van een familielid.

› 1. JEUGDIGEN

Welke versterkende en verzwakkende factoren hebben invloed op veerkracht

De volgende factoren blijken belangrijk (CBS, 2021):

- Relaties met ouders, op school en met vrienden zijn belangrijk. Vriendschap versterkt de mentale veerkracht (Harmelen van, 2022). Lager opgeleide jongeren blijken minder vaak een steunfiguur te hebben in hun nabije omgeving (CBS, 2021).
- Vaardigheden zoals self-efficacy, vertrouwen in eigen kunnen en gevoel van eigenwaarde zorgen voor meer veerkracht.
- Geslacht blijkt van belang: vrouwen en tienermeisjes piekeren meer.

Jongeren met een hogere eigenwaarde hebben een kleinere kans om op een bepaald terrein vaak stress te ervaren (CBS, 2021). Opvallend is verder dat jonge vrouwen en meisjes minder eigenwaarde en veerkracht ervaren dan jonge mannen en tienerjongens. Zo geeft 72 procent van de jonge vrouwen aan lang te blijven nadenken of piekeren na een vervelende gebeurtenis, tegenover 50 procent van de jonge mannen. 60 procent van de tienermeisjes piekert na een vervelende gebeurtenis tegenover 35 procent van de tienerjongens (CBS, 2021).

Het Trimbos-instituut liet eerder voor jongeren van 12 tot 17 jaar in het VO zien dat het ervaren van prestatiedruk en het zich vergelijken met anderen een negatieve uitwerking op het mentale welbevinden hebben, terwijl veerkracht, een sterke eigenwaarde en sociale steun juist positief hieraan bijdragen (Kleinjan et al., 2020).

Invloed van Corona

Bestaande kwetsbaarheden bij jeugdigen zijn vergroot. De coronamaatregelen zijn extra hard aangekomen bij kinderen en jongeren die opgroeien in kwetsbare omstandigheden, door een onzekere thuissituatie, ziekte, schulden, een onveilige woonomgeving of de beperkte mogelijkheden van ouders om hun kinderen te ondersteunen in het onderwijs of bij het vinden van een baan.

Het mentaal welbevinden is aangetast, met name bij meisjes, bij kinderen met een lager opleidingsniveau en bij leerlingen waar thuis moeite met rondkomen wordt ervaren. Dit blijkt uit de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021 (Netwerk GOR, 2021). Vooral jongvolwassenen (18- tot 25-jarigen), hebben een negatieve invloed van de coronacrisis op hun mentale gezondheid ervaren, meer dan andere leeftijdsgroepen (Reep en Hupkens, 2021).

1. JEUGDIGEN

Welke maatregelen/ interventies kunnen veerkracht versterken?

[Kansrijke Start](#) is een landelijk actieprogramma waarin gemeenten en het Rijk samen met medewerkers van wijkteams, welzijnswerk, volwassen-ggz, geboorte- en jeugdgezondheidszorg, werken aan een kansrijke start voor zoveel mogelijk kinderen.

Kansrijke Start doet een beroep op gemeenten en alle professionals in het sociale en medische domein om actief in te zetten op het versterken van de 1^e 1000 dagen.

Via de website van Kansrijke Start is een [menukaart](#) met interventies beschikbaar, gericht op het versterken van .

Er is een **groot aanbod beschikbaar aan opvoedondersteuning** die gemeenten kunnen faciliteren.

- [Centering Pregnancy](#) vergroot de sociale steun van aanstaande moeders.
- [Voorzorg](#) is een effectief programma voor alleenstaande, jonge moeders
- Een train-de trainer [weerbaar opvoeden](#) voor het bieden van opvoedondersteuning aan ouders met een migratieachtergrond.
- [Databank](#) effectieve interventies (NJI) bevat meer dan 30 preventieve opvoedinterventies (oa. [Triple P](#), [Omgaan met Pubers](#), of [Praten met kinderen](#).)
- Interventies die extra ondersteuning bieden aan kinderen en jongeren die opgroeien in eenoudergezinnen,, [KIES](#), [Dappere Dino's](#) of aan ouders bij scheiding (bijv. [ScheidingsATLAS](#)

De veerkracht van jeugdigen kan tenslotte **via school** versterkt worden onder andere met behulp van de volgende aanpakken, maatregelen of interventies:

- De [Gezonde School](#): een breed programma voor schoolgezondheidsbeleid dat onderwijsprofessionals helpt om een gezonde leefstijl op school vanzelfsprekend te maken. Zie ook het preventieprogramma [Helder op School \(Trimbos\)](#)
- De [Factsheet mentale weerbaarheid en mentaal welbevinden in de schoolsetting](#) geeft een overzicht van wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van interventies die het welbevinden van leerlingen vergroten (Kleinjan et al., 2016).
- Leer jongeren in het voortgezet onderwijs (VO) hoe ze kunnen omgaan met stress, bijv.. met behulp van [Je Brein de Baas](#), Mentorlessen tegen Stress. Andere voorbeelden zijn het [Stress less project](#) en [Happyles](#).
- Leg in het onderwijs minder nadruk op toetsen en presteren.
- Schoolbreed antipestbeleid met effectieve programma's tegen pesten: [KIVA](#) of [PRIMA](#))
- In het programma [JOIN - Jongeren in een veerkrachtige samenleving](#) worden instrumenten ontwikkeld die de deelname van (kwetsbare) jongeren aan de samenleving versterken.

2. ARMOEDE

“Armoede kan op een doordringende, negatieve manier het leven van kinderen en hun ouders bepalen. Jeugdigen worden gehinderd in hun psychosociale ontwikkeling en in het verwerven van basiscompetenties, wat bijdraagt aan sociale uitsluiting.” (Veerkracht en armoede, CBS). Ruim 10 procent van de Nederlandse bevolking leeft in armoede, en ongeveer 7 procent van alle minderjarige kinderen groeit op in armoede (NJI, 2022).

Risicogroepen (NJI, 2022)

- Onder eenoudergezinnen met minderjarige kinderen is het percentage gezinnen met een laag inkomen met 15,1 procent aanzienlijk hoger.
- Kinderen met een niet-westerse migratieachtergrond hebben een veel groter risico op armoede dan kinderen van Nederlandse origine. In 2020 groeide ruim 22 procent van de minderjarige kinderen met een niet-westerse migratieachtergrond op in een huishouden met een laag inkomen.
- Kinderen uit gezinnen die recent gevlucht zijn uit onder andere Syrië, Afghanistan, Eritrea en Irak, lopen de meeste kans op armoede. Bijna 40 procent van deze huishoudens liep in 2020 kans op armoede (CBS, 2021).

Versterkende en verzwakkende factoren

- Bijna alle kinderen die opgroeien in armoede hebben frequent en/of aanhoudend last van **hoge stress**. Dit heeft een negatief effect op hun groei en ontwikkeling, gezondheid en het functioneren in de kindertijd. Ook ongezond gedrag zoals roken, veelvuldig gebruik van alcohol en drugs en te veel eten is met Early Life Stress verbonden (Wijbenga e.a., 2022).
- Mensen in armoede hebben vaker **een slechte geestelijke en fysieke gezondheid**, leven minder lang in goede gezondheid en hebben een **lagere levensverwachting** dan gemiddeld (NJI, 2020). Zie ook [Themadoc Armoede-Schulden en Gezondheid \(Gezond In\)](#) en [Samenhang Schulden, armoede en gezondheid \(Pharos, 2021\)](#)
- Jeugdigen uit gezinnen met een lage sociaaleconomische status (SES) hebben bijna twee keer zoveel kans hebben om **psychosociale problemen** te ontwikkelen dan leeftijdsgenoten met een hogere SES (JGZ Richtlijn Psychosociale Problemen, NCJ)
- Gezinnen in armoede hebben vaker te maken met ingrijpende levensgebeurtenissen zoals scheiding en geweld thuis.

Bouwstenen voor een effectieve aanpak van armoede (Movisie)

Armoede kan effectief aangepakt worden als er geïnvesteerd wordt in het psychologische, sociale en maatschappelijke kapitaal van burgers. Dat wil zeggen: gemeenten en hulpverleners moeten investeren in:

- **Psychologisch kapitaal:** het vergroten van het zelfvertrouwen, de veerkracht en wilskracht van mensen door middel van motiverende gespreksvoering en oplossingsgericht coachen bij .
- **Sociaal kapitaal:** het vergroten van steun van familie, vrienden of burens. Weten hoe nieuwe lokale initiatieven zoals buurtrestaurants, ruilsystemen en buurtmoestuinen de kwetsbare groep met succes kunnen bereiken.
- **Maatschappelijk kapitaal:** Zorg voor meer invloed en macht van mensen om vooroordelen en processen van uitsluiting te beïnvloeden in groepsverband. Zorg voor betere toegankelijkheid van (buurt)voorzieningen.

De infographic [Emoties bij armoede](#) (ontwikkeld door Movisie) besteedt aandacht aan de emoties die bij armoede naar voren komen: schaamte en zich buitengesloten voelen. Processen zoals stigmatisering en trauma kunnen ervoor zorgen dat mensen de hulpverlening bij armoede. Deze infographic maakt overzichtelijk om welke emoties het gaat en wat de oorzaken en gevolgen van de emoties zijn.

De [QuickScan Destigmatisering](#) (ontwikkeld door Movisie) is een hulpmiddel voor professionals om in kaart te brengen met je team wat er al goed gaat op het gebied van destigmatiserend werken en wat nog beter kan.

2. ARMOEDE

Voor gezinnen: coping vaardigheden van de ouder zijn belangrijk

- Ouders die over adequate ‘cognitieve coping strategieën’ (focus op positieve dingen, een stressvolle gebeurtenis in perspectief plaatsen) kunnen hun moeilijke levensomstandigheden beter relativeren en richten zich meer op positieve aspecten van hun leven.
- Ouders die betere budgetvaardigheden hebben, kunnen ook beter omgaan met de financiële krapte.
- Ouders die goede sociale contacten hebben en hierdoor sociale en materiële steun krijgen beleven hun levensomstandigheden positiever. Het hebben van een goed sociaal netwerk lijkt een compenserende werking te hebben voor ouders in armoede.

Wat is de impact van corona en maatregelen op veerkracht?

- Mensen met 20 procent van de laagste inkomens in eerste coronajaar hebben 2,5 keer meer risico op overlijden aan COVID-19 (CBS, 2022).
- Mensen in de laagste inkomensgroep ervaren meer angst en stress dan mensen met voldoende inkomen in de coronaperiode (Engbersen 2020).
- Uit onderzoek blijkt het verschil in leerachterstand 60 procent meer te zijn onder kinderen uit laag opgeleide gezinnen in vergelijking met gemiddeld of hoger opgeleide gezinnen (Engzell 2020).
- Minder goede toegang tot zorg.
- Tijdens lockdowns kon het wonen met een groot gezin in een klein huis leiden tot extra spanning (Pharos, 2022).

Welke hulpbronnen/interventies kunnen veerkracht versterken?

- Aanpak van de financiële problemen.
- Stimuleren van maatschappelijke participatie.
- Vergroten van het sociale netwerk.
- Versterken van ‘coping’ vaardigheden zodat iemand meer controle krijgt over zijn/haar eigen leven.

- [Interventie Samen Oplopen](#) (Movisie)

Een gezin dat kampt met armoede en stress wordt gekoppeld aan een vrijwilliger die samen met het gezin optrekt, meedenkt met urgente en algemene, praktische zaken, ook buiten kantooruren. Ze steunen het gezin zodat het gezin met eigen regie op de been kan blijven. De vrijwilligers worden begeleid door professionals.

- [Resto VanHarte](#) (Movisie)

Creëert laagdrempelige ontmoetingsplaatsen voor mensen die in een sociaal isolement verkeren. Een gezamenlijk maaltijd, waar iedereen aan kan meedoen, vormt het bindmiddel. Daarnaast vindt er een activerend programma plaats.

Landelijke aandacht en initiatieven (kinder)armoede

Hieronder enkele landelijke initiatieven en hulpmiddelen.

- [Gelijke Kansen Alliantie en Armoede](#)

Een breed programma (vanaf 2018) gericht op het tegengaan van kansongelijkheid. Samen met scholen, gemeenten en maatschappelijke partners wordt gewerkt aan het verbeteren van kansengelijkheid in het onderwijs met aandacht voor thuis, school en de leefomgeving.

- [Alliantie kinderarmoede](#): bundelt de krachten van meer dan 250 publieke en private organisaties.

- [Samen voor alle kinderen](#): een samenwerkingsverband van Leergeld Nederland, Jeugdfonds Sport & Cultuur, Kinderhulp en Stichting Jarige Job. Samen bieden zij één digitaal loket waar ouders en intermediairs een aanvraag kunnen doen voor de voorzieningen die de organisaties bieden.

- [Infographic 'wat werkt bij schuld en armoede?'](#) (Movisie)

- Een [werkdocument](#) van Divosa voor gemeenten voor het ontwikkelen van integraal kindgericht armoedebeleid.

- [Factsheet](#) aanpak kinderarmoede: succesfactoren van SZW en I&O research.
- Infosheet [Kansrijke Start & Armoede](#) (Pharos)

› 3. GGZ-PROBLEMATIEK

Wereldwijd wordt een toename van psychische klachten zoals depressie en angst waargenomen in vergelijking met de periode voor de pandemie. Verder wordt duidelijk dat vooral jonge mensen het hardst zijn getroffen.

- › In de eerste twee kwartalen van 2021 was 15 procent van de bevolking van 12 jaar of ouder psychisch ongezond.
- › Ruim een kwart van de mensen gaf in 2020 aan zich tijdens de coronacrisis vaker eenzaam te voelen dan daarvoor. Ook gevoelens van angst, somberheid en stress kwamen vaker voor tijdens de coronacrisis dan daarvoor (CBS, 9-2021).
- › Met name jongeren kampen vaak met mentale problemen: naar schatting 18 % van de Nederlandse jongeren (van 10 tot 19 jaar) een psychische aandoening heeft. Dat is méér dan het Europese gemiddelde: In Europa heeft gemiddeld 16,3 procent van de jongeren een psychische aandoening, wereldwijd is dat 13% (Unicef, 2021).

Risicogroepen voor het ontwikkelen van een depressie ([Trimbos-instituut](#))

- Moeders die minder dan 6-12 maanden geleden bevallen zijn
- Jongeren
- Mantelzorgers
- Werknemers in stressvolle beroepen
- Huisartspatiënten
- Chronisch zieken
- Kinderen van ouders met psychische problemen (KOPP) hebben een verhoogd risico om zelf ook psychische problemen te ontwikkelen.

Risicofactoren voor depressie bij jongeren (NJI)

- Psychologisch: naar binnen gekeerde houding, een geringe mate van autonomie, een lage zelfwaardering en de neiging negatief over zichzelf te denken bij tegenslag.
- Lichamelijk: genetische aanleg, lichamelijk letsel, een acute, chronische of ernstige ziekte, of een fysieke of geestelijke handicap.
- Ingrijpende levensgebeurtenissen: relatieproblemen ouders, ouders met psychische problemen, verslaafde ouders, depressie bij de ouder, overlijden/ziekte van familielid, verwaarlozing/mishandeling, pesten.

Versterkende en verzwakkende factoren

- Het hebben van veerkracht wordt geassocieerd met levenstevredenheid (Mak, Ng & Wong, 2011), een goede psychische gezondheid, een lagere rapportage van depressieve symptomen en minder ruminatie (vastlopen in negatieve gedachten).
- Positieve zelfevaluaties over hoe men omgaat met emoties, problemen en het zoeken van sociale steun positief zijn een belangrijke component in iemands veerkrachtigheid.
- Een gebrek aan veerkracht wordt significant gerelateerd aan eenzaamheid, hopeloosheid en risicovol gedrag.
- Stress draagt bij aan het ontstaan van psychische ziektes zoals somberheid, angst, depressie, burn-out, manie, psychoses, verslaving en lichamelijk ziektes zoals diabetes, hart en vaat ziekten, ziekte van Parkinson, auto immuun aandoeningen, atherosclerose.
- Associatie tussen veerkracht en een goede fysieke gezondheid (Black & Ford-Gilboe, 2004). Deze laten definiëren veerkracht ruimer.

3. GGZ PROBLEMATIEK

Door de coronacrisis en de beperkende maatregelen is de **zorgvraag** van jeugdigen met psychische problemen in omvang en ernst **gestegen**. De druk op de specialistische jeugd-GGZ neemt verder toe en bestaande wachtlijsten voor ambulante en klinische hulp groeien. (VWS, 03-2021).

Mensen met ernstige psychische aandoeningen hebben 30% minder kans op betaald werk. Ze zijn bovendien drie tot vier keer zo vaak werkloos zijn dan mensen zonder psychische aandoeningen. Voor mensen met lichte tot milde psychische aandoeningen geldt dat zij 10-15% minder kans hebben op een betaalde baan en twee keer zo vaak werkloos zijn als mensen zonder psychische aandoeningen ([Convenant Sterk door werk](#))

Tijdens corona bleek dat psychisch kwetsbare mensen harder getroffen werden: zorg viel soms weg, sociale contacten verminderden, er waren minder mogelijkheden voor vrijwilligerswerk.

Welke hulpbronnen kunnen veerkracht versterken?

Psychisch/mentale factoren die ertoe doen

- Stress tegengaan of verminderen.
- Goede psychische gezondheid vergroten.
- Goede fysieke gezondheid stimuleren.
- Sociale contacten
- Een realistisch beeld van zichzelf over omgang met emoties, problemen en het zoeken van sociale steun.
- Positieve instelling, optimisme en succesvol omgaan met stressfactoren.

Het sociaal kapitaal van mensen kan vergroot worden door bijv.:

- eenzaamheid aan te pakken en risicovol gedrag te verminderen.
- sociale netwerken te versterken.
- In de [Databank Effectieve Jeugdinterventies](#) bevat 38 interventies voor het versterken van de eigen kracht en het sociale netwerk van jeugdigen, ouders en gezinnen.

Mogelijke interventies

- Via [Loketgezondleven.nl](#) is een interventie overzicht mentale gezondheid te vinden
- [Individuele Plaatsing en Steun](#) (IPS) is effectief programma om mensen met een ernstige psychische aandoening te helpen bij het verkrijgen en behouden van betaald werk. IPS werkt voor hen beter dan andere re-integratiemethoden.
- De cursus [herstellen doe je zelf](#) is bedoeld voor mensen die actief hun eigen herstel willen ondersteunen. De cursus bestaat uit 12 wekelijkse bijeenkomsten, geleid door ervaringsdeskundigen..
- De [beslischulp Coral](#) helpt mensen die psychische klachten hebben bij de afweging of zij op hun werk wel of niet open willen zijn over hun psychische klachten/ ziekte
- Gezinnen waarin een ouder te kampen heeft met psychische problemen hebben baat bij verschillende interventies. Zie [Wat werkt voor kinderen van ouders met psychische problemen?](#) (NJI)

Voor kinderen en jongeren:

- [Vrienden](#) een programma voor kinderen en jongeren (4-16 jaar) met angst- en/of depressieve klachten of met een angst- en/of stemmingsstoornis. Kan op school of individueel ingezet worden
- [Kanjertaining](#) een schoolbreed programma voor kinderen van 4 – 14 jaar om sociale problemen zoals pesten, conflicten of uitsluiting te voorkomen of verminderen en het welbevinden te vergroten.
- [Alles kidzzz](#). individuele sociale vaardigheidstraining voor kinderen van 9-12 jaar. Het doel is verminderen van agressief en bevorderen van pro-sociaal gedrag.
- [Grip op je dip online](#) een online groepscursus voor jongeren (16-25 jaar) met milde tot matige depressieve klachten.
- [Welbevinden op School](#) Ondersteuningsprogramma voor scholen waarin het accent ligt op welbevinden en kanselijkheid.

4. MIGRATIE ACHTERGROND - VLUCHTELING

Risicogroepen

Vluchtelingen hebben vaker dan gemiddeld psychische klachten vanwege meegemaakte traumatische gebeurtenissen. Ook na aankomst in Nederland zijn er nog talrijke stressoren aanwezig zoals veel verhuizingen, lange wachttijden en onduidelijkheid bij de asielprocedure, onzekerheid of andere gezinsleden kunnen overkomen, sociaal isolement, onvoldoende perspectief op verbetering en onmogelijkheid van burgerschap en participatie. (Arq, 2016).

- Nederlanders met een migratieachtergrond zijn kwetsbaar voor het ontwikkelen van psychische klachten, ook behandelingen slaan minder goed aan (Hilderink, 2022).
- Vluchtelingen hebben vaak ingrijpende levensgebeurtenissen meegemaakt; 13-25% van de statushouders heeft last van posttraumatische stressstoornis (PTSS) en/of depressie (Gezondheidsraad).
- Risicogroepen voor psychosociale problematiek zijn alleenstaande minderjarige vluchtelingen (AMV-ers), pubers, 18-jarigen, alleenstaande moeders en na-reizigers (Arq, 2016).
- Ouderen met een migratieachtergrond zijn op tal van levensdomeinen slechter af dan hun Nederlandse leeftijdgenoten (El Fakiri, Bouwman-Notenboom; 2015; Schellingerhout, 2004), waardoor ze een groter risico lopen op verminderde veerkracht.
- Vluchtelingen hebben een verhoogde kans op overgewicht door ongezonde voedingsgewoontes, stress, inactiviteit en een slechte beheersing van de Nederlandse taal.
- De combinatie van een lage opleiding, de taalbarrière en onbekendheid met de Nederlandse gezondheidszorg, zorgt ervoor dat relatief veel nieuwkomers over onvoldoende gezondheidsvaardigheden beschikken (Pharos, 2018).
- Alleenstaande, minderjarige Eritrese jongeren hebben verhoogd risico op middelengebruik door sociaal isolement, armoede en verveling. Verder zijn er (veiligheids)risico's op het gebied van seksualiteit, tienerouderschap, westerse verleidingen en ook uitbuiting, ronselen en radicalisering (Nidos, 2020).

Versterkende en verzwakkende factoren

Beschermende karaktereigenschappen zijn sociale vaardigheden, empathie, een proactieve houding, zelfvertrouwen, creativiteit, het kunnen uiten en reguleren van emoties, aanpassingsvermogen en (sociale) intelligentie.

Cultuur/religie en spiritualiteit zijn belangrijke bronnen voor veerkracht:

- Voor veel asielzoekerskinderen en hun gezinnen speelt geloof een beschermende rol doordat ze steun ervaren van hun geloof, een gevoel van verbondenheid en doordat het geloof hen continuïteit en zingeving biedt.
- Religieuze gewoontes en rituelen kunnen daarnaast positieve herinneringen oproepen en samenbindend werken.
- Verbinding houden met de eigen cultuur en culturele gewoontes zoals religieuze gewoontes, familiewaarden en tradities, draagt ook bij aan een gevoel van verbondenheid, identiteit en trots voor de eigen cultuur en familie.

. Andere versterkende factoren van veerkracht zijn

- Het ervaren van controle en regie op de eigen situatie (agency of regie) versterkt het gevoel van autonomie en daarmee de veerkracht (Nidos, 2020).
- Voldoende financiële zekerheid om deel te kunnen nemen aan de gemeenschap.
- Iets kunnen betekenen voor anderen.
- Deelnemen aan de maatschappij, integratie.
- Toegang tot informatie en zorg

4. MIGRATIE ACHTERGROND - VLUCHTELING

Factoren die de veerkracht van vluchtelingen **verzwakken** zijn:

- Lang wachten voordat de kinderen naar school kunnen.
- Weinig sociale controle in de gemeente en buurt: als vluchtelingen zich vestigen in een gemeente waar weinig sociale controle is, dan is het risico om in een isolement te geraken groter.
- Gebrek aan rust, regelmaat, structuur, betrokkenheid van ouders. vanwege de vele verhuizingen, de lange periode voorafgaand aan hun procedure, en de problemen waar de vluchtelingen mee te kampen hebben. Hierdoor is er weinig ruimte voor herstel (Arq, 2016).

Maatregelen en mogelijke interventies om veerkracht bij vluchtelingen te versterken:

- Zorg dat professionals in de gezondheidszorg en de gemeente getraind zijn in het cultuursensitief werken. **Pharos** heeft een groot aanbod aan trainingen, bijv:
 - [Werken met mensen met een vluchtelingenachtergrond](#)
 - [Basistraining Sleutelpersonen Gezondheid](#)
 - [Begeleiding- en zorgaanbod voor statushouders in de gemeente](#)
- biedt aangepaste GGZ behandelingen voor mensen met een andere culturele achtergrond zoals bijv. wordt aangeboden door [Centrum voor Transculturele Psychiatrie de Evenaar](#)
- Biedt systeemgerichte gezinsbehandeling aan eventueel in combinatie met [psychomotorische gezinstherapie](#) (PMT).
- Biedt **traumabehandeling** aan zowel aan volwassenen als kinderen/jongeren. Bijvoorbeeld: Dialectische Gedragstherapie (DGT – light) of [WRITEjunior](#); Traumagerichte Cognitieve Gedragstherapie (TG-CGT) of Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)

Het [Project Nest](#) op gezinslocaties wordt ingezet voor kinderen met verhoogd risico.

- [Pilot Gemeente Den Haag](#)

Dit project beoogt psychische klachten bij vluchtelingen vroegtijdig te signaleren en de zorgstructuur te ondersteunen. Vrijwilligers van vluchtelingenwerk worden getraind in het gebruik van een web-based screeningsapp. Er wordt informatiemateriaal ontwikkeld voor huisartsen, jeugdzorg en wijkteams en er wordt een regionaal psychosociaal ondersteuningspunt ingericht voor consultatie en advies met betrekking tot casuïstiek inhoudelijk of over doorverwijsmogelijkheden.

- [DELITELABS](#) ondersteunt vluchtelingen bij het opzetten van een onderneming. In een intensieve cursus van zeven weken worden zij klaargestoomd om ondernemer te worden.
- [Aan de Slag](#): vrijwilligerswerk in een groep, waarbij beheersing van de Nederlands taal niet noodzakelijk is.
- [‘Op weg met Veerkracht](#) (voor oudere migranten) is een groepsprogramma van in totaal zeven bijeenkomsten. Het stelt ouderen in staat om hun veerkracht te versterken, middels positief denken, het oefenen met assertiviteit, een reflectie op hun sociale netwerk en het doen en ontdekken van plezierige activiteiten. Na deelname aan het programma zijn positieve resultaten behaald op verschillende determinanten van veerkracht.

5. KWETSBARE GROEPEN OP DE ARBEIDSMARKT

Er zijn allerlei redenen waarom mensen niet participeren in (betaald) werk. Het kan gaan om (Muns et al., 2020):

1. mensen met een 'arbeidsbeperking' (door ziekte, LVB of laag opleidingsniveau).
2. mensen met een chronische ziekte, bijv. een psychische kwetsbaarheid.
3. nieuwkomers en statushouders.

Het hebben van een arbeidsbeperking hoeft nog niet te betekenen dat deze persoon niet aan het werk kan of slechts gedeeltelijk aan het werk kan. Maar er is wel extra steun nodig om hen aan het werk te krijgen en te houden. Het totaal aantal mensen met een arbeidsbeperking bedraagt 1,2 miljoen (Hazelzet et al., 2017).

Risicogroepen

De coronacrisis is begonnen als een gezondheidscrisis maar heeft ook tot een economische crisis geleid, met gevolgen voor de arbeidsmarkt. Werknemers met een flexibel dienstverband in een sector die naar verwachting gaat krimpen, lopen het grootste risico op het verlies van werk. In Nederland heeft 22% van alle werkenden een flexibel dienstverband. Mensen met een flexibel dienstverband hebben vaker een niet-westerse migratieachtergrond, een laag opleidingsniveau, een jonge leeftijd of een arbeidsbeperking.

De volgende groepen op de arbeidsmarkt hebben een grotere kans hebben hun baan te verliezen door corona:

- Werknemers met een migratieachtergrond, vooral zij die als asielzoeker in Nederland zijn gekomen.
- Werknemers met een laag opleidingsniveau;
- Werknemers met arbeidsbeperking die op de regelingen zijn aangewezen die na 2015 zijn ingevoerd.
- Werknemers met kwetsbare arbeidsmarktpositie buiten de Randstad en vooral in noordelijke regio (Muns et al., 2020).

Een goed voorbeeld hoe de veerkracht van mensen die niet participeren in werk of scholing versterkt kan worden laat de aanpak van [Stichting Workshop](#) zien. Dit is een onorthodoxe, maar succesvolle aanpak waarbij mensen die buiten de boot vallen worden begeleid naar werk, scholing of vrijwilligerswerk. Welke aanpak precies gevolgd wordt, hangt af van de situatie. 'Kandidaten' zijn de mensen/jongeren die begeleid worden naar (vrijwilligers)werk of scholing.

De Workshop versterkt veerkracht door:

- **te werken aan gemeenschapsvorming binnen een groep:** gedurende een periode van 10 weken worden leuke, gemeenschappelijke activiteiten aangeboden aan een groep kandidaten. Denk aan samen koken, naaien, sporten of gezamenlijk een bedrijven bootcamp te doen. De groepen delen altijd een kenmerk: bijv. een groep statushouders, vrouwen, jongeren of ex-gedetineerden. Door gezamenlijk bezig te zijn kruipen deelnemers uit hun schulp, vormen ze een netwerkje en ontwikkelen ze diverse vaardigheden.
- **Actieve houding in de bemiddeling en in de nazorg:** als een kandidaat is geplaatst (vrijwilligerswerk, scholing, betaalde baan) blijft de begeleider minstens een half jaar beschikbaar voor advies en steun.
- **Een integrale, informele en laagdrempelige aanpak te kiezen die dichtbij de kandidaat staat:**
 - De begeleider heeft ongeveer dezelfde leeftijd en achtergrond als de kandidaat,
 - De begeleider laat de kandidaat nooit los: dus bij no-show wordt er gebeld, geappt en gaat de begeleider op huisbezoek.
 - De begeleiding beperkt zich niet tot het vinden en houden van werk of scholing, maar het kan ook gaan om praktische hulp op diverse leefgebieden zoals financiën of huisvesting, net wat de kandidaat nodig heeft.
 - Begeleiders zijn altijd fysiek te bereiken op een vaste locatie, waarbij ook gezelligheid te vinden is.
- **door outreachend op zoek te gaan naar kandidaten** die in aanmerking komen voor een begeleidingstraject naar werk of naar school, bijv. op hangplekken, trapveldjes of in winkelcentra, waarbij het contact gelegd wordt door een leeftijdsgenoot.

De aanpak werkt: zo'n 1521 kandidaten zijn inmiddels met succes naar werk of school begeleid.

5. KWETSBARE GROEPEN OP DE ARBEIDSMARKT

Versterkende en verzwakkende factoren

Voor kwetsbare groepen op de arbeidsmarkt is het belangrijk dat de (kwetsbare) medewerker een duidelijk beeld heeft wat er van hem/haar wordt verwacht, zich gewaardeerd voelt en zich bekwaam voelt om de taken te kunnen uitvoeren en controle heeft over de uitkomsten.

Mentoren, buddy's en leidinggevendenden kunnen hun medewerkers met een arbeidsbeperking hierbij ondersteunen, bijvoorbeeld door veel nadruk te leggen op het leerproces en minder op het resultaat (Elliott & Dweck, 1988).

Concreet kan dit betekenen dat leidinggevendenden

- procesgerichte feedback in plaats van prestatiegerichte feedback te geven.
- leerdoelen stellen in plaats van prestatiedoelen, en resultaten niet te vergelijken met die van andere medewerkers;
- het leerproces te benadrukken en uit te stralen dat fouten maken normaal is.
- investeert in een meer persoonlijke band met de medewerkers. Dit geeft verbondenheid en draagt bij aan de motivatie van de medewerker (Deci & Ryan, 2010).

Welke hulpbronnen/interventies kunnen veerkracht versterken?

- Kwetsbare medewerkers zijn op de werkvloer gebaat bij een **coachende, steunende collega of leidinggevende als buddy**. De collega of leidinggevende coacht, stimuleert het zelfvertrouwen van de kwetsbare medewerker en maakt eventuele obstakels of problemen vroegtijdig bespreekbaar.
- Het programma **Mentorwijs** (Hazelzet, 2017) is een korte, effectieve training voor leidinggevendenden waarbij de coachende rol van de leidinggevende versterkt wordt (Schaap ea, 2022). In midden Nederland wordt de training ook aangeboden onder de naam **Werk Onbeperkt**

- **“Ik ben Harrie”**: Harrie (CNV) is de personificatie van de ideale collega-werknemer die begeleiding op de werkvloer geeft aan werknemers met een extra ondersteuningsbehoefte. Harrie staat voor: Hulpvaardig; Alert; Realistisch; Rustig; Instruerend en Eerlijk. Er is ook een module van Harrie gericht op statushouders.
- **Cognitieve support technologie** (CST) is de verzamelterm voor technologie die ingezet kan worden om mensen met een arbeidsbeperking te ondersteunen bij hun werkzaamheden. Denk aan een slimme bril die instructies en feedback kan geven, beamerprojecties (met instructies) op het werkblad of een tablet die de werknemer visuele instructies geeft.

Onderzoek toont aan dat werknemers door CST inzetbaar kunnen worden op werk dat zij zonder CST niet aankunnen, bijvoorbeeld in assemblage, order verzamelen, groenvoorziening en technisch onderhoud (De Looze e.a. 2022, Korn et al 2013).

- Ook **werkgevers** kunnen ondersteund worden om meer mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt in dienst te nemen. Er is een **Tool** ontwikkeld die systematisch het ‘willen, kunnen en doen’ van werkgevers ten aanzien van inclusief ondernemen in kaart brengt
- De Handreiking **Waardevol werken** van Movisie beschrijft voor gemeenten en uitvoeringsorganisaties van de Participatiewet de stand van zaken op het gebied van een inclusieve arbeidsmarkt. Deze publicatie laat met **diverse voorbeelden** de maatschappelijke waarde en zingeving zien die werken kan geven.
- De online verbetertool **Jongeren en arbeid** is bedoeld voor gemeentelijke en sociaal professionals die meer inzicht willen krijgen in hoe zij kwetsbare jongeren naar de arbeidsmarkt kunnen ondersteunen.
- De beslishulp **Coral** helpt mensen met psychische klachten bij **de afweging of zij op hun werk wel of niet open hierover willen zijn**. Vertel je het bijvoorbeeld tijdens een sollicitatiegesprek? Besluit je iets te gaan vertellen over je psychische klachten, wat en wanneer dan? En tegen wie? De afwegingen die hierbij een rol spelen kunnen per persoon en per situatie verschillen.

6. KWETSBARE WIJKEN

Versterkende en verzwakkende factoren

De veerkracht van een wijk/gemeenschap kan worden versterkt door:

- Het buurtgevoel en sociale cohesie in de wijk (Norris, et al, 2008).
- Het buurtgevoel wordt sterker als bewoners elkaar regelmatig tegenkomen, bijvoorbeeld in verenigingen, maar ook korte vluchtige ontmoetingen zijn helpend. Zo wordt 'social bridging' bevorderd (Van Kempen, 2015).
- Als mensen elkaar herkennen, meer vertrouwd raken met elkaar, wordt het gevoel van veiligheid en verbondenheid met de buurt versterkt. Door de inrichting van de openbare ruimte, functiemenging, een diverse voorzieningenstructuur en het organiseren van festivals kunnen meer ontmoetingen worden gecreëerd tussen bevolkingsgroepen.
- Agency: het vermogen van een gemeenschap om actie te ondernemen en verandering te beïnvloeden.
- Community Efficacy: het vergroten van mogelijkheden en overtuiging van bewoners dat ze daadwerkelijk iets kunnen doen.
- Diversiteit van sociaaleconomische status (SES) van bewoners van een wijk vergroot het buurtgevoel. Buurtbewoners en hulpverleners kunnen samen ervoor zorgen dat een wijk inclusief en divers is. Open staan voor contact met mensen met een beperking of met mensen die anders zijn dan jij, is de eerste stap voor inclusie en diversiteit. ([Inclusie en diversiteit in de wijk](#))

Belemmerend voor het buurtgevoel zijn:

- een concentratie aan mensen met een lage SES en lage inkomens, waardoor een buurt kan verpauperen.
- hoog verloop van bewoners in de wijk.
- Negatieve berichten over de wijk in de media, bijv. over criminaliteit en onveiligheid in de wijk.
- Polarisatie tussen wijkbewoners: Polarisatie in buurten kan voorkomen in drie hoofdvormen ([Kennissplatform Inclusief Samenleven](#)):
 - In denken (negatief denken tussen bevolkingsgroepen, vooroordelen)
 - In voelen (ervaren van ongemak, spanningen, irritaties, angst tussen groepen)
 - In gedrag (ontwijkend gedrag, negatief gedrag, conflicten)

Gevolgen van corona

- Het vertrouwen in de (lokale) overheid is afgenomen.
- Het vertrouwen in de hechte kring van familie en vrienden is onverminderd hoog.
- Bestaande scheidslijnen tussen hoger en lager opgeleiden zijn sterker geworden. Het 'wij-zij gevoel' is versterkt.

6. KWETSBARE WIJKEN

Welke hulpbronnen/interventies kunnen veerkracht versterken?

- Zorg voor goede ondersteuning en zorg: laagdrempelige ontmoetingsplekken en voorzieningen in de wijk, voldoende capaciteit bij de wijkteams en de specialistische zorg.
- Investeer in de kwaliteit van de woningvoorraad en de openbare ruimte. Als de openbare ruimtes verpauperd en vol zwerfafval liggen, belemmert dit het gevoel van veiligheid in de buurt.

Door concentraties van kwetsbare bewoners in bepaalde wijken te voorkomen, blijft de wijk voldoende divers en veerkrachtig:

- Differentieer de woningvoorraad in eenzijdig samengestelde buurten: met andere woorden: sociale huurwoningen moeten in een buurt komen waar ook eengezinswoningen en dure appartementen staan.
- Stuur op de instroom in zwakke buurten door middel van de huren en woonruimteverdeling.

Voorbeeldinitiatieven en praktische hulpmiddelen

- De [Wij\(k\)verbinder](#) is een tool bedoeld voor maatschappelijke initiatieven en sociaal professionals die activiteiten willen (laten) organiseren die bijdragen aan respectvol samenleven.
- Het [Kennisplatform Inclusief Samenleven](#) (uitgevoerd door het Verwey-Jonker Instituut en Movisie) beoogt een bijdrage te leveren aan een pluriforme en stabiele samenleving.
- Het [analyse-instrument van polarisatie naar verbinding](#) is bedoeld voor buurtprofessionals en wijkcoördinatoren/gebiedsmanagers die aan de slag willen om in buurten polarisatie tijdig te signaleren, te analyseren en oplossingen te vinden
- De [Bundel Wij in de Wijk \(3\)](#) (Movisie) bevat ervaringsverhalen met het accent op bonding in de wijk

› [PRAKTIJK: QuickScan Veerkracht Apeldoorn \(veerkrachtigewijken.nl\)](#)

De sociale huursector is in toenemende mate het verzamelpunt voor kwetsbare bewoners. In buurten met veel corporatiewoningen gaat dit veelal samen met meer overlast en minder veiligheid. Ook in Apeldoorn moeten gemeente, woningcorporaties, zorgorganisaties, politie, onderwijs en de bewoners een manier vinden om met deze multiproblematiek om te gaan.

› [Toolkit Preventie in wijk \(RIVM\)](#) Deze Toolkit bevat drie tools om (samen) te werken aan gezondheid en welzijn van inwoners van wijken:

- **Wijktypen:** Hoe zijn de wijktypen opgebouwd? Welke wijkkenmerken zijn beschreven? Welke wijktypen zijn beschikbaar?
- **Datawijzer:** Welke data kunt u gebruiken om uw wijktype te onderbouwen? Wat is landelijk beschikbaar op wijkniveau?
- **Preventiewijzer:** Welke preventiethema's komen terug in de wijktypen? Welke erkende interventies kunt u per thema inzetten?

› [Wijkontwikkelingsprogramma Veerkrachtig Botu 2028](#)

Een programma waarmee formele en informele sociale netwerken beter met elkaar te verbinden worden de principes van community building en Asset Based Community Development (ABCD). Dat wil zeggen: er wordt in de activiteiten met wijkbewoners veel nadruk gelegd op...

- de vaardigheden en kwaliteiten van bewoners
- de informele en formele onderlinge verbanden in de buurt
- de fysieke en economische kwaliteiten van een buurt
- de geschiedenis en gedeelde verhalen van de buurt
- de mogelijkheden van publieke, private instanties en non-profit organisaties worden benut als partners van buurtgemeenschappen.

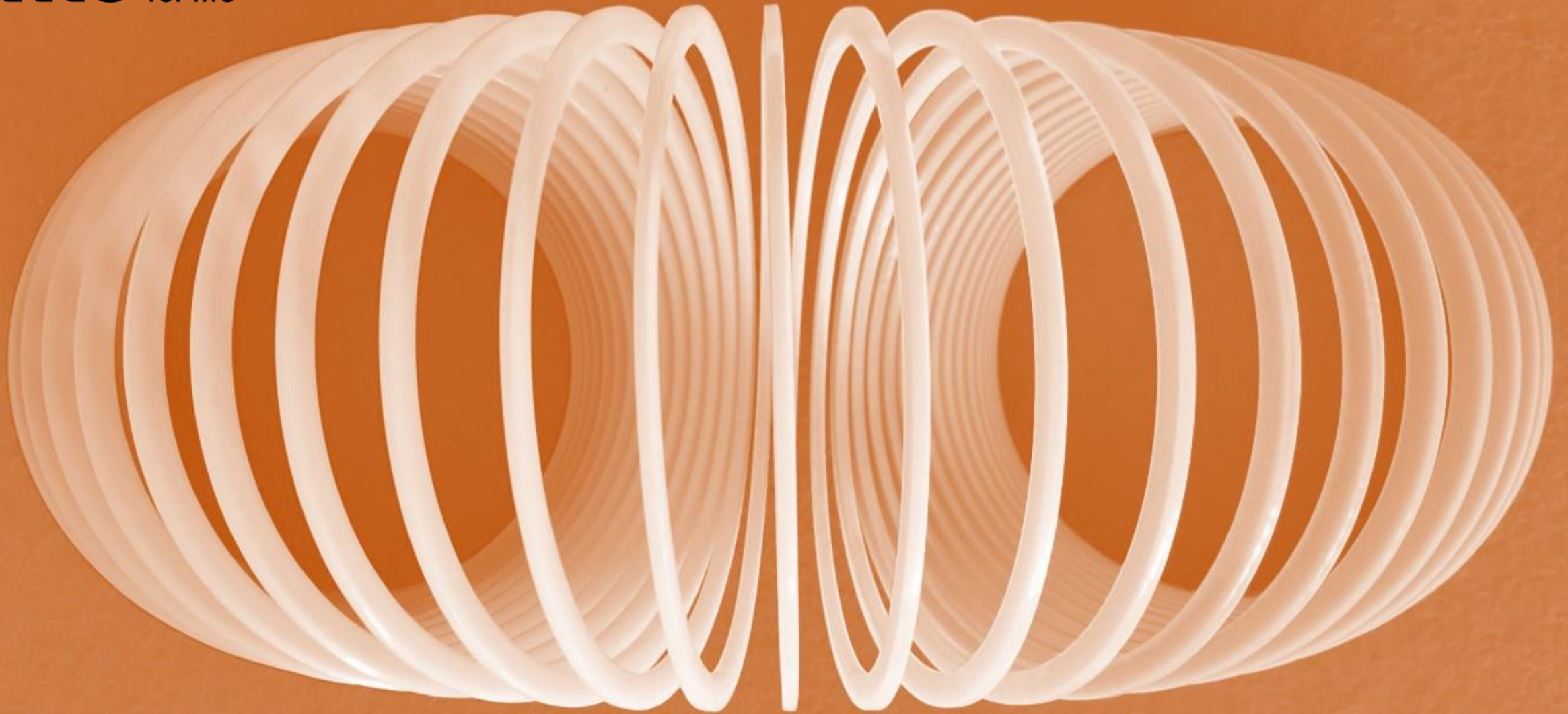
› CONCUSIE

OP BASIS VAN DE LITERATUUR

- › **Kwetsbare groepen** zijn vooral kwetsbaar vanwege **meerdere factoren** die gezamenlijk ongunstig uitpakken. Vaak zijn er bij deze groepen **verminderde sociale, psychologische en materiele hulpbronnen**. Sociaal kapitaal is een cruciale factor bij het veerkrachtig om kunnen gaan met uitdagingen of tegenslagen. Het sociale netwerk en sociale ondersteuning spelen hierbij een sleutelrol. Kwetsbare groepen zijn extra kwetsbaar vanwege verminderd sociaal kapitaal: hun sociale steun is beperkt en er zijn meerdere factoren die gezamenlijk ongunstig uitpakken: bijv. een laag zelfbeeld, een klein sociaal netwerk en minder goede toegang tot professionele hulp of zorg.
- › **Armoede** is een probleem dat diep ingrijpt op de levens van mensen: het leidt tot veel stress, een slechte geestelijke en fysieke gezondheid. De hoge stress in gezinnen heeft negatief effect op de groei en ontwikkeling, gezondheid van kinderen en jongeren. De groep die met armoede te kampen heeft dreigt groter te worden (zie [Werkende armen](#) (SER))
- › **Alleenstaande ouders** (en hun kinderen) lijken bovengemiddeld vaak onderdeel van kwetsbare groepen. Bijvoorbeeld
 - Het percentage eenoudergezinnen met een laag inkomen is met 15,1 procent aanzienlijk hoger dan onder tweeouder gezinnen.
 - Een eenouder gezin is een risicofactor voor minder veerkracht bij een jongere.
- › Om veerkracht bij kwetsbare groepen te kunnen versterken zal het nodig zijn om **hardnekkige multiproblematiek** te doorbreken. Dat kan alleen door de jongste doelgroep (de kinderen en jongeren dus) rechtstreeks of via opvoeding door hun ouders te versterken, liefst met behulp van een brede aanpak. Denk aan preventieve programma's zoals [Kansrijke Start](#).
- › Om kwetsbare groepen te versterken is meestal **maatwerk nodig**, dat wil zeggen: meestal vraagt een problematische situatie om een onorthodoxe aanpak waarbij er uitzonderingen gemaakt worden op bestaande wetten en regels.

- [De Doorbraakmethode](#) geeft professionals instrumenten om het maken van die uitzondering makkelijker, beter en goedkoper te maken, waarbij het perspectief van de burger zelf centraal staat (en dus niet de regels).





› **SAMENHANG TUSSEN DE FACTOREN - SYSTEEMANALYSE**

› SAMENHANG TUSSEN DE FACTOREN – SYSTEEMANALYSE

DE MARVEL METHODE

In dit metaonderzoek maken we gebruik van de door TNO ontwikkelde MARVEL methode, gebaseerd op de System Dynamics methode (Forrester, 1961; Veldhuis e.a., 2015). Met behulp van de MARVEL methode worden belangrijke variabelen geïdentificeerd en de onderliggende (oorzakelijke) verbanden tussen deze variabelen in kaart gebracht. Door onderliggende verbanden in kaart te brengen ontwikkelen we inzicht in waar een specifieke probleem uit bestaat en waarom bepaald gedrag tot stand komt.

Systeemanalyse met behulp van MARVEL is gericht op overzicht en inzicht creëren in complexe en zogenaamde ‘wicked’ problemen. Het uitgangspunt van de methode is dat we de wereld als een ‘systeem’ kunnen beschrijven waarin oorzakelijke verbanden tussen variabelen bepaald gedrag of bepaalde uitkomsten tot stand kunnen brengen.

In een MARVEL model wordt de structuur van een systeem beschreven in variabelen en causale relaties. Een beter begrip van de structuur helpt bij het begrijpen van trends en het richten van beleid.

In [deze systeemanalyse](#) zijn we op zoek naar achterliggende factoren die bepalend zijn voor de individuele veerkracht van mensen en de collectieve veerkracht van gemeenschappen zoals wijken. Met andere woorden: de systeemanalyse en het bijbehorende MARVEL model beoogt inzicht te bieden in onderlinge verbanden tussen factoren die bij veerkracht een rol spelen. Hierbij wordt ook gekeken naar welke factoren een versterkende werking op elkaar hebben, zogenaamde feedbackloops.

Hieronder lichten we de belangrijkste termen in de systeemanalyse toe

Variabelen: beschrijven een toestand, waarde of hoeveelheid die kan stijgen en dalen. Voorbeelden van variabelen zijn: consumentenuitgaven, zorgcapaciteit, welbevinden en toekomstperspectief. Variabelen kunnen verschillende waardes hebben afhankelijk van de persoon, groep etc.

Relaties: de verschillende variabelen in het model worden verbonden door causale relaties. Deze relaties hebben een richting, polariteit, sterkte en bepaalde vertraging. Een positieve relatie van variabele A naar B wil zeggen dat bij een toename in de variabele A de variabele B een hogere waarde zal krijgen dan anders het geval was geweest (en bij een afname een lagere waarde). Bij een negatieve relatie zal B, na een toename in A, een lagere waarde krijgen dan anders het geval was geweest. De grootte en vertraging van een effect kan verschillen per persoon of groep.

Feedback loops: Een feedback loop wordt gevormd door een cirkel van verbanden. We onderscheiden twee typen feedback loops.

- **Balancerende (B) feedback loops** compenseren een bepaalde ontwikkeling. Bijvoorbeeld mensen met een laag opleidingsniveau en laag gekwalificeerd werk voelen zich doorgaans minder gezond dan mensen met een hogere SES. Maar een interne ‘locus of control’ (waarbij waarin iemand de oorzaken van wat hem/haar overkomt bij zichzelf zoekt) kan compenseren voor dit negatieve effect. Bijv. doordat de persoon actief bezig is met een gezonde leefstijl.
- **Zelfversterkende (R) feedback loops** versterken een initieel effect. Gezinnen met onvoldoende financiële middelen ervaren stress omdat ze te weinig geld hebben. Schaamte over de eigen situatie kan die stress nog eens versterken.

› SAMENHANG TUSSEN DE FACTOREN - SYSTEEMANALYSE

MARVEL MODEL VEERKRACHT

Op basis van de literatuursynthese werd een eerste versie van het MARVEL model gebouwd waarin globaal vier ‘bronnen’ van veerkracht onderscheiden worden conform de theorie van Ungar (2021).

Het gaat hierbij om:

1. Sociale hulpbronnen (factoren met betrekking tot opvoeding, gezin, andere sociale relaties buiten het gezin).
2. Psychologische hulpbronnen zoals persoonlijkheidskenmerken (doorzettingsvermogen, flexibiliteit, zelfvertrouwen) of temperaments-kenmerken zoals extraversie, optimisme en gevoel van eigenwaarde.
3. Culturele hulpbronnen zoals traditie of geloof, materiele hulpbronnen.
4. Materiele hulpbronnen zoals voldoende financiële middelen, huisvesting of het hebben van betaald werk.

Bij twee MARVEL sessies is het model in een discussie bijeenkomsten met experts op het gebied van de veerkracht en kwetsbare groepen verder uitgewerkt. Een belangrijke wijziging ten opzichte van het eerste model was de beslissing om ‘het concept ‘Veerkracht’ zelf uit het model te halen om een eenvoudiger en duidelijker beeld te krijgen. Het model geeft dus nu de samenhang weer tussen de factoren die van invloed zijn op veerkracht. Verder zijn de vier hulpbronnen gewijzigd naar drie (individueel, maatschappelijk en organisatorisch).

Op de volgende pagina volgt een grote weergave van het model, daarna volgt een aantal uitsneden uit het model, de zogenaamde feedbackloops.

Belangrijke aannames om het model te interpreteren

- Het huidige model geeft de uit de literatuur gebleken **relevante variabelen** die van invloed zijn op individuele en collectieve veerkracht weer, in hun onderlinge samenhang.
- Het volledige model ligt dus ten grondslag aan de mate waarin mensen over individuele veerkracht beschikken.

Met behulp van drie kleuren worden de **drie bronnen van veerkracht** weergegeven:

1. **individuele** bronnen van veerkracht (Rood)
2. **maatschappelijke** bronnen van veerkracht (Blauw)
3. **organisatorische** bronnen van veerkracht (Grijs).

- De relaties tussen de variabelen worden met pijlen aangegeven,
- met een plus of minteken wordt aangegeven of de relatie **positief (versterkend) of negatief (verzwakkend)** is. Gemakshalve gaan we in het model uit van causale relaties, hoewel het onderzoek waarin deze samenhangen onderzocht zijn veelal correlatieel is.

› SYSTEEMANALYSE VEERKRACHT

In het model op de vorige pagina worden de factoren weergegeven die van invloed zijn op de veerkracht.

Uit deze systeemanalyse komt naar voren dat iemand **sociale netwerk** van grote rol speelt in de mate waarin iemand veerkrachtig is. Meer en betere sociale contacten die iemand heeft werken onder andere door in iemands welbevinden en verminderde stress. Daarnaast zijn ze verbonden aan de mate van participatie in de buurt, de mate waarin iemand de weg weet te vinden naar hulp.

Uit het model komt ook de negatieve invloed van **stress** op iemands veerkracht naar voren als een belangrijke factor. Stress kan zorgen voor meer lichamelijke en mentale problemen, maar ook bijvoorbeeld tot een onveiligere hechtingsrelatie tussen ouders en hun kinderen. Te hoge stress kan ook leiden tot veerkracht verminderend (negatief) gedrag, bijvoorbeeld omdat iemand niet toekomt aan een goede opleiding of het aangaan van waardevolle sociale relaties.

Belangrijke factoren die kunnen bijdragen aan verhoogde stress zijn **ingrijpende levensgebeurtenissen** zoals scheiding en trauma, verminderde bestaanszekerheid, een kleiner sociaal netwerk, ervaren prestatiedruk en een verminderd toekomstperspectief.

Vanuit collectief oogpunt komt **maatschappelijke participatie** als een belangrijke factor naar voren. Meer maatschappelijke participatie draagt bij aan een groter vertrouwen in de buurt en meer community support. Daarnaast heeft het ook een positieve invloed op iemands sociale netwerk en versterkt het iemands persoonlijke levensvaardigheden.

Ingrijpende levensgebeurtenissen kunnen leiden tot verhoogde stress en mentale problemen die professionele hulp behoeven. Om deze professionele hulp in gang te zetten is eerst signalering nodig. Als mensen de weg naar hulp niet goed weten te vinden, bijvoorbeeld door complexiteit van het proces of onbekendheid met het systeem kan het dus zo zijn dat zij ondanks hun behoefte geen hulp krijgen. Ook hier kan het sociale netwerk een positieve bijdrage leveren om de weg naar hulp te vinden.

Op de volgende pagina's wordt een aantal uitsneden uit het model, de zogenaamde feedbackloops, nader toegelicht.



FEEDBACK LOOPS - 1

WELBEVINDEN, BESTAANSZEKERHEID EN STRESS

Welbevinden – omschreven als de mate waarin iemand zich lichamelijk, geestelijk en sociaal goed voelt – is een centrale factor in het model en ligt conceptueel dichtbij veerkracht. Iemand die goed in zijn/haar vel zit, heeft naar verwachting meer veerkracht dan iemand bij wie het welbevinden laag is.

Deze feedbackloop laat zien dat **stress** niet rechtstreeks ingrijpt op de bestaanszekerheid van mensen, maar indirect: via welbevinden.

Wanneer mensen veel stress ervaren in hun leven, gaat hun welbevinden omlaag en ook hun gevoel van bestaanszekerheid (= het hebben van werk, inkomen, een woning en een veilige plek).

Om veerkrachtig te kunnen functioneren is **bestaanszekerheid** van belang. Bestaanszekerheid omvat meer dan alleen financiële zekerheid, ook een veilige plek om te wonen en vertrouwen in de toekomst.

Onzekerheid over een dak boven je hoofd, je toekomst, of een sluitend huishoudboekje zonder schulden beperkt de ‘mentale ruimte’ die een persoon voelt om zijn/haar eigen weg te vinden (zie: [Zonmw publicatie actieprogramma beweging in kwetsbaarheid](#)).

Bestaanszekerheid is daarom het fundament voor een veerkrachtige samenleving.



FEEDBACK LOOPS - 2

BESTAANSZEKERHEID EN TOEKOMSTPERSPECTIEF

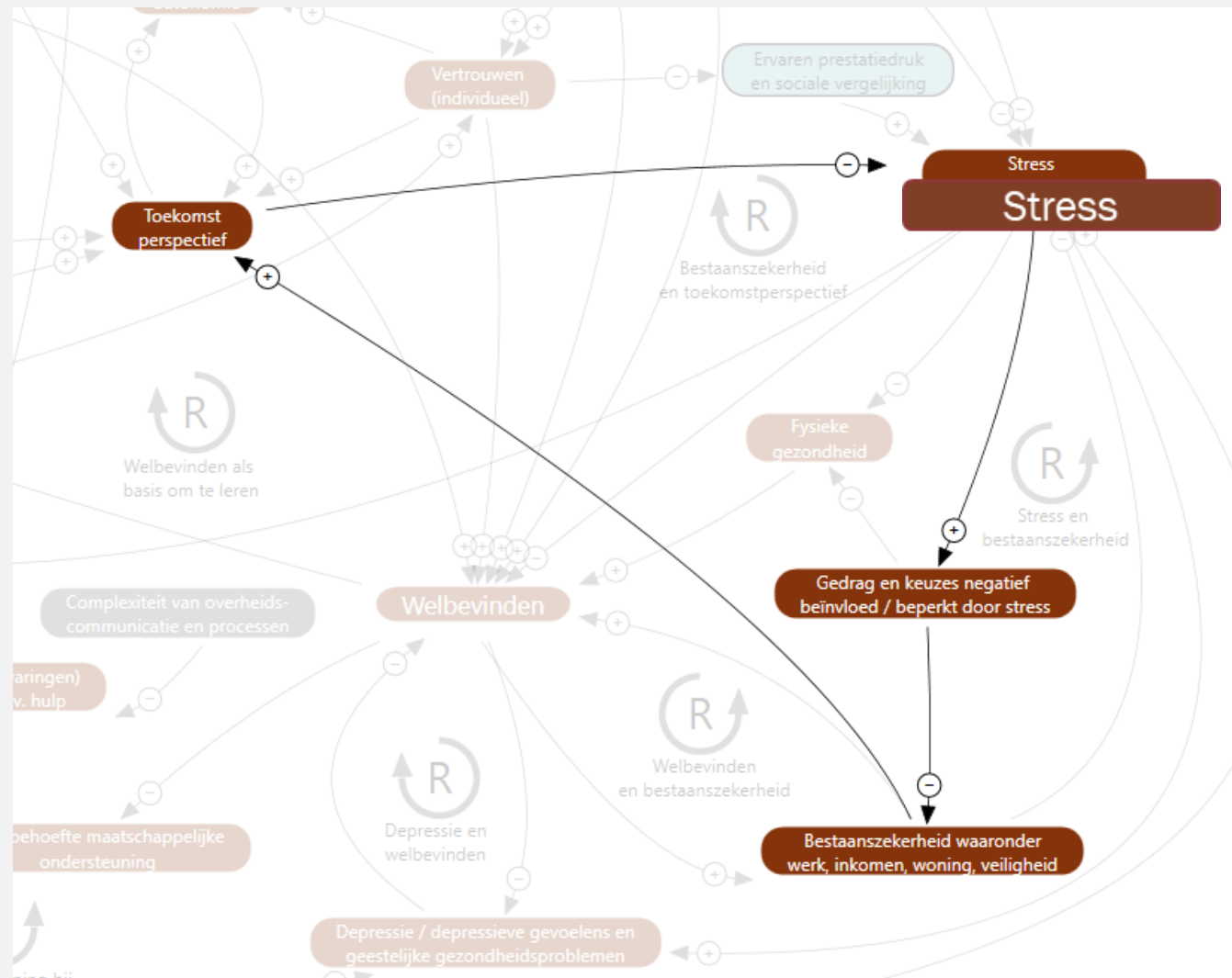
Onzekerheid over je bestaan beperkt de 'mentale ruimte' die een persoon voelt om zijn/haar eigen weg te vinden en leidt tot meer stress, zagen we in de vorige feedback loop.

Andersom is er ook een relatie:

Wanneer mensen veel stress ervaren, kan het zijn dat ze door de hoge stress beperkt worden in hun functioneren. Dit kan zorgen voor een beperking in hun opleiding of bij het zoeken of behouden van een baan. Stress leidt dus tot gedrag dat een negatief effect kan hebben op de bestaanszekerheid van mensen. Daardoor vermindert het toekomstperspectief, wat vervolgens kan leiden tot blijvende hoge stress.

Samenvattend:

- Zowel bestaansonzekerheid als stress beperken de mentale ruimte die mensen nodig hebben om hun eigen weg te vinden in de samenleving.
- Om veerkracht te versterken zou bestaanszekerheid gegarandeerd moeten worden (de basis onder het bestaan) en moet de stress die mensen ervaren omlaag.



FEEDBACK LOOPS - 3

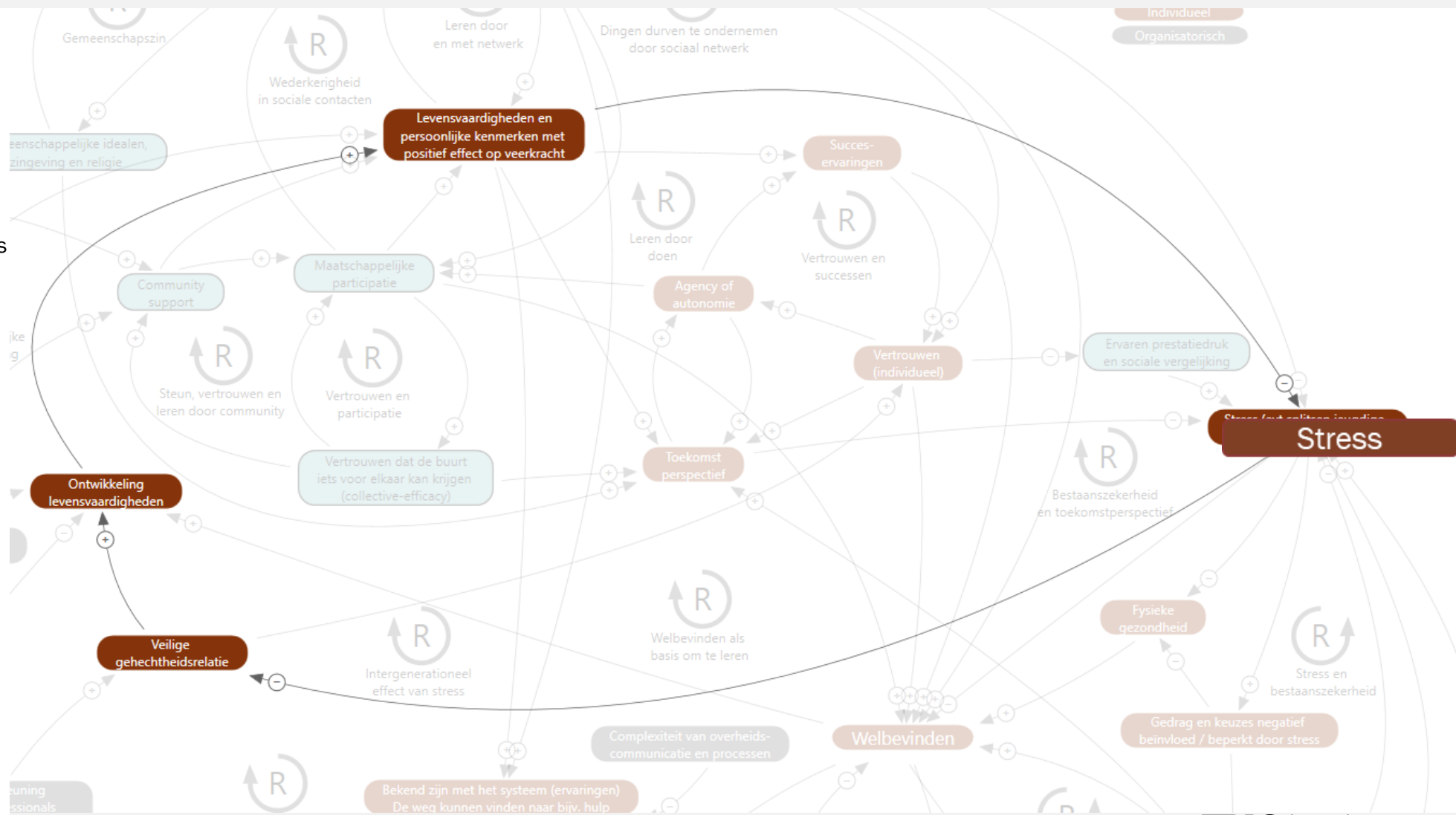
INTERGENERATIONEEL EFFECT VAN STRESS

Bestaansonzekerheid en stress beperken de 'mentale ruimte' en veerkracht die een persoon heeft om zijn/haar eigen weg te vinden.

Ondanks dit inzicht, blijkt het in de praktijk vaak moeilijk om de mate waarin mensen stress ervaren omlaag te brengen. Stress is doorgaans een hardnekkig probleem.

In deze feedbackloop wordt één van de oorzaken hiervan weergegeven: stress wordt overgedragen van de ene op de andere generatie. Dit speelt extra bij eenoudergezinnen.

- Ouders die veel stress ervaren kunnen hierdoor ook minder adequaat opvoedgedrag laten zien.
- Dit kan leiden tot een minder goede ouder-kind relatie.
- Bij het kind kan dit leiden tot minder goed ontwikkelde levensvaardigheden zoals zelfvertrouwen, zelfbeheersing en emotieregulatie.
- Minder ontwikkelde vaardigheden kunnen leiden tot minder veerkracht bij de jeugdige, meer stress en minder ontwikkelkansen in het leven.



FEEDBACK LOOPS - 4

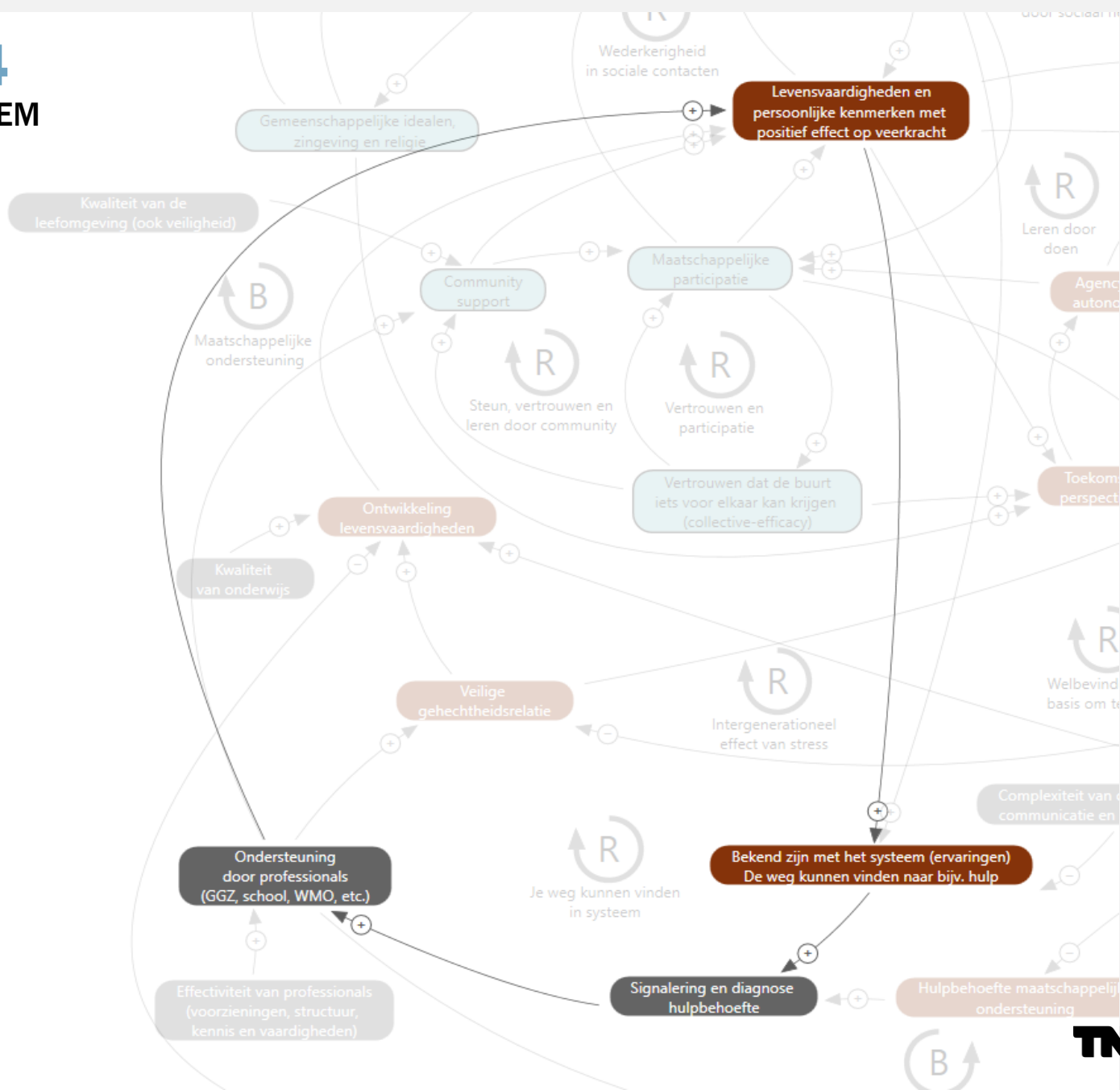
JE WEG KUNNEN VINDEN IN HET SYSTEEM

Deze feedbackloop maakt inzichtelijk waarom groepen die maatschappelijk gezien 'buiten de boot vallen' (bijv. vluchtelingen, mensen met LVB of gezinnen met multiproblematiek) dat blijven doen omdat de weg naar hulp te ingewikkeld is. Dit beperkt hun veerkracht.

Mensen die onvoldoende bekend zijn met het Nederlandse systeem van hulp of wel door beperkingen hun eigen hulpbehoefte niet goed kunnen inschatten, vinden niet de weg naar hulp.

Lichte en zware mentale problemen bij volwassenen of kinderen, of opvoedproblemen worden hierdoor niet effectief aangepakt.

Door het uitblijven van hulp ontwikkelen mensen niet de vaardigheden om goed met hun problemen om te gaan of hulp te zoeken.



FEEDBACK LOOPS - 5

SLEUTELROL SOCIALE NETWERK

Het **sociale netwerk** speelt een sleutelrol bij veerkracht.

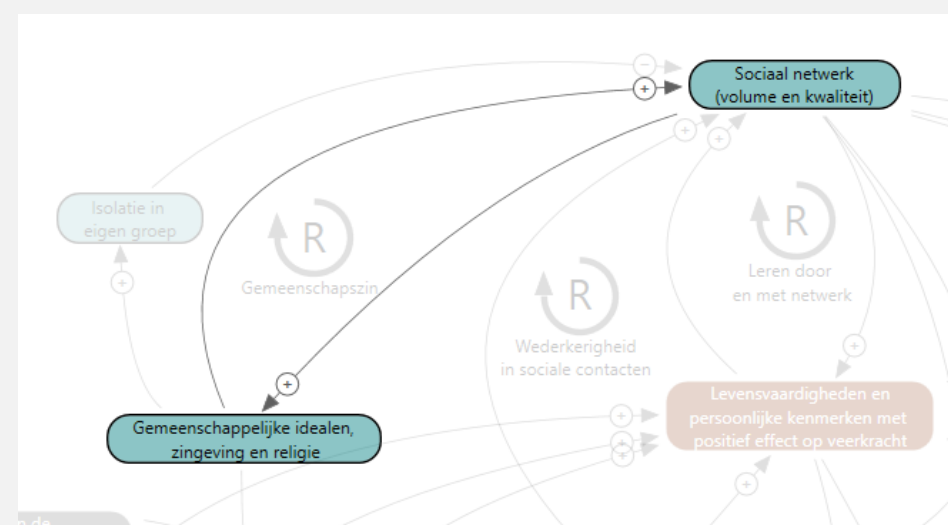
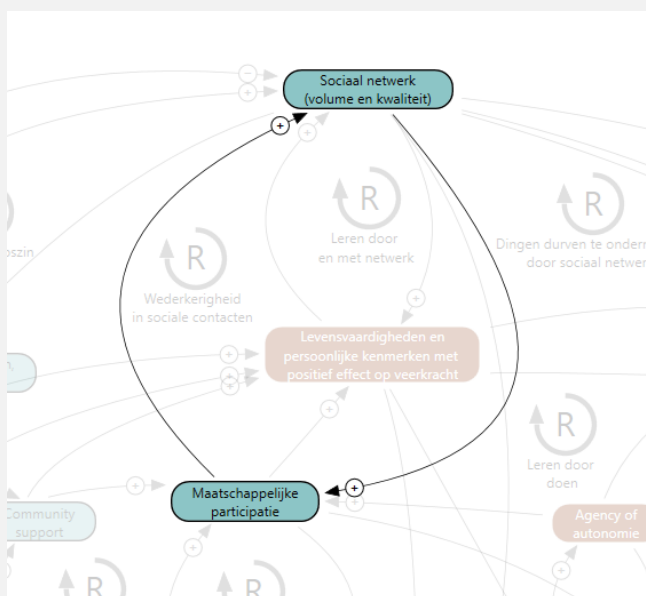
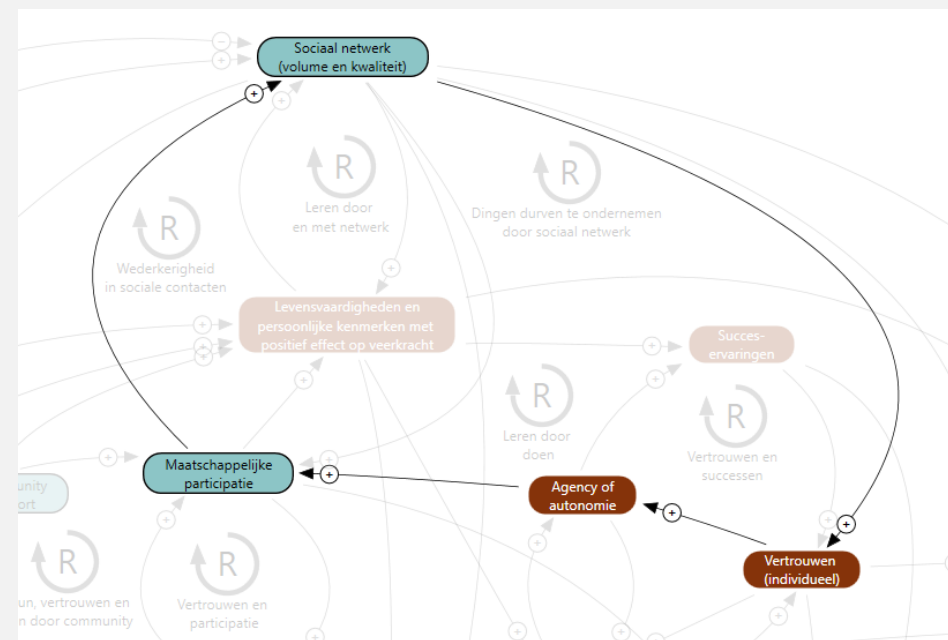
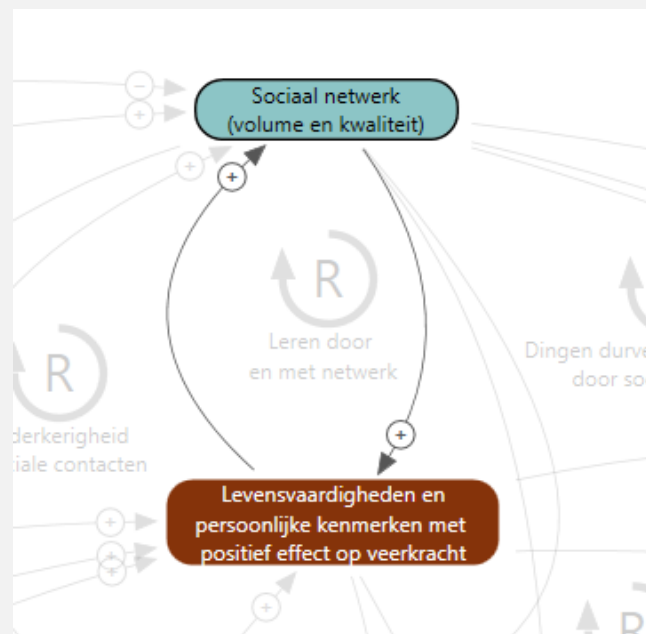
De feedbackloops laten zien hoe het sociale netwerk van mensen op verschillende manieren, bijdraagt aan het versterken van veerkracht.

Een groot en/of kwalitatief goed netwerk draagt bij aan het **zelfvertrouwen van mensen** en hun **individuele agency** (= het kunnen/durven ondernemen van activiteiten om veranderingen in gang te zetten). Het versterkt ook de **levensvaardigheden** en **maatschappelijke participatie** waardoor veerkracht versterkt wordt.

Doordat mensen meedoen met diverse activiteiten, ontmoeten ze andere mensen en dat draagt weer bij aan de omvang van hun sociale netwerk.

Een groter sociaal netwerk draagt tevens bij aan 'je weg kunnen vinden in de samenleving'. Door de ervaringen van anderen uit het eigen netwerk en de informatie die gedeeld wordt, kunnen mensen veerkrachtiger met situaties omgaan. (Zie systeemanalyse p.42).

Tot slot: het delen van gemeenschappelijke idealen of geloofsovertuigingen (in een vereniging, kerk of gemeenschap) draagt bij aan het sociale netwerk.



FEEDBACK LOOPS - 6

INDIVIDUELE EN COLLECTIEVE AGENCY

Bij de vorige feedbackloops was te zien dat een kwalitatief goed sociaal netwerk bijdraagt aan het zelfvertrouwen van mensen en hun individuele agency. Individuele agency is het kunnen of durven ondernemen van activiteiten om veranderingen in gang te zetten.

De feedbackloop hiernaast laat zien dat ook opgedane succeservaringen van belang zijn voor agency: als mensen al eens ervaren hebben dat ze veranderingen tot stand kunnen brengen in hun directe woonomgeving, zullen ze eerder participeren in de samenleving, als vrijwilliger of als professional.

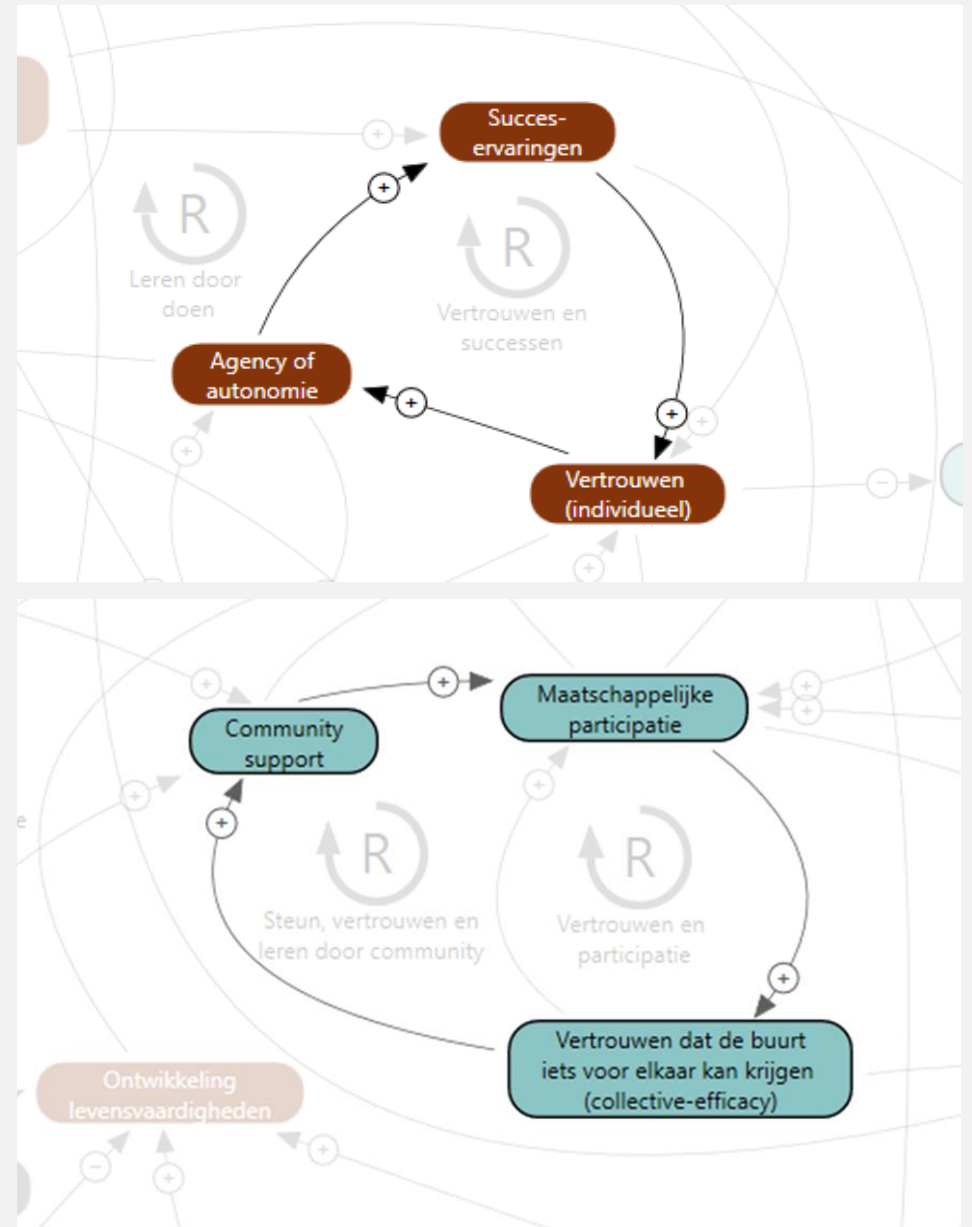
Andersom werkt dit ook door: het uitblijven van succeservaringen of het opdoen van negatieve ervaringen vermindert de agency - en dus ook de veerkracht - van mensen. Waarom zou je in actie komen als je de ervaring of overtuiging hebt dat jouw activiteiten toch niks uitrichten.

Collectieve agency is het gemeenschappelijke vertrouwen bij mensen in een wijk of buurt dat men collectief veranderingen in de wijk tot stand kan brengen.

De feedbackloop hiernaast laat zien dat twee factoren van belang zijn voor collectieve agency:

- De mate waarin burgers al **participeren in maatschappelijke activiteiten**, bijvoorbeeld via een bestuursraad, vrijwilligerswerk, betaald werk of buurtinitiatieven.
- de mate waarin burgers zich **gesteund** voelen door de gemeenschap (wijk of buurt) om in actie te komen (community support). Fysieke ontmoetingen kunnen bijdragen aan het 'wijkgevoel'

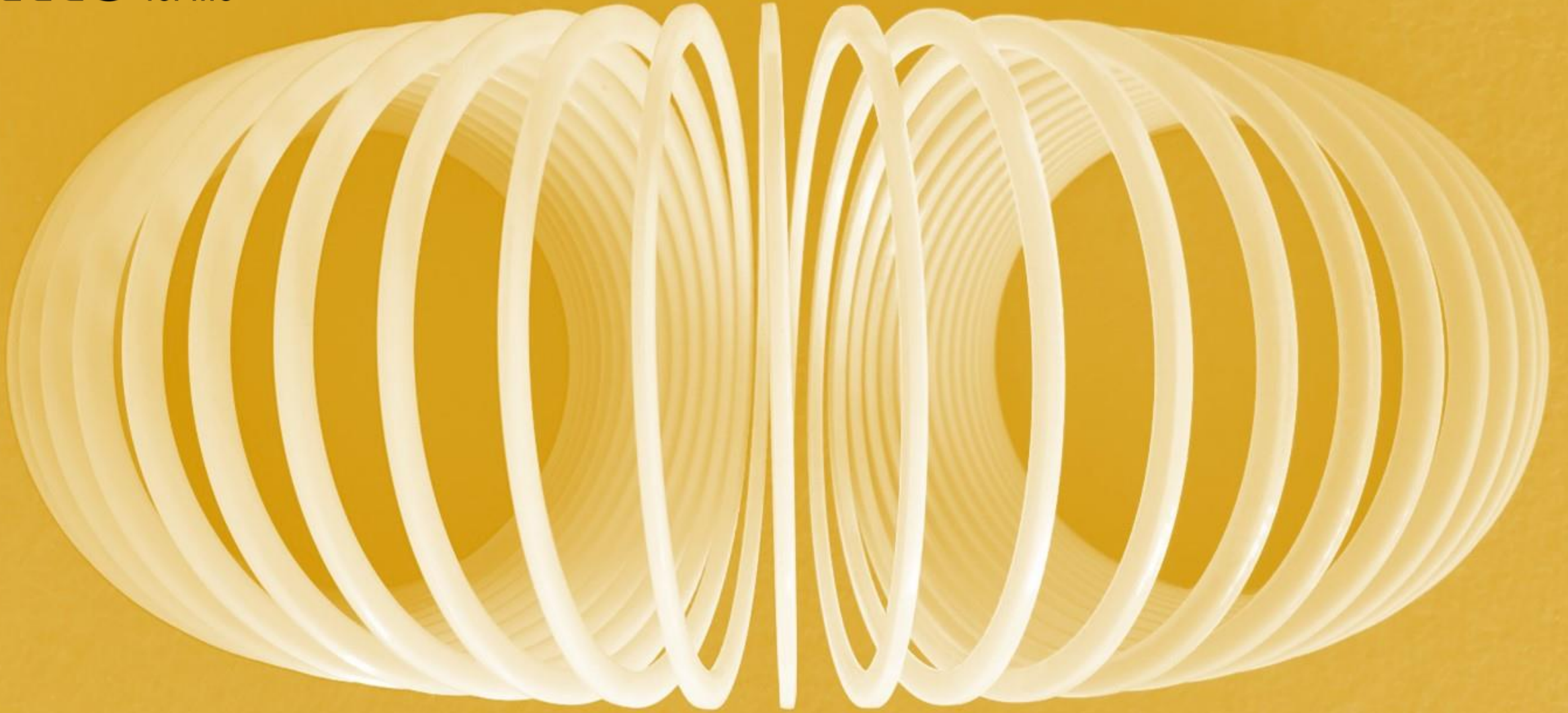
Andersom geldt ook: mensen die niet participeren in activiteiten en zich niet gesteund voelen door de gemeenschap - zich een buitenstaander voelen - blijven aan de kant staan en hun veerkracht kan daardoor beperkt zijn.



› BEVINDINGEN IN DE SYSTEEMANALYSE

1. Bestaanszekerheid is het fundament van een veerkrachtige samenleving: om veerkrachtig te kunnen functioneren heb je bestaanszekerheid nodig.
 - Zowel bestaansonzekerheid als stress beperken de mentale ruimte die mensen nodig hebben om hun eigen weg te vinden in de samenleving.
2. Stress is een hardnekkig probleem: onbedoeld wordt stress overdragen van de ene naar de andere generatie.
 - Ouders die veel stress ervaren (bijv. doordat ze alleenstaand zijn) laten minder adequaat opvoedgedrag zien. Dit kan weer zorgen voor minder veerkracht bij de jeugdige, meer stress en minder ontwikkelkansen in het leven.
3. Het sociale netwerk speelt een sleutelrol in het hebben en behouden van veerkracht:
 - Een groot sociaal netwerk of een kwalitatief goed netwerk draagt bij aan het zelfvertrouwen en aan agency (= het vermogen van een individu om actie te ondernemen en veranderingen in gang te zetten).
4. Participatie, succeservaringen opdoen en zich gesteund voelen door de gemeenschap bepalen de agency van burgers en wijken. Inwoners die niet meedoen missen succeservaringen en voelen zich een buitenstaander. Ze blijven doorgaans ook aan de kant staan en hun veerkracht kan daardoor beperkt zijn.
5. Groepen die maatschappelijk gezien 'buiten de boot vallen' (bijv. vluchtelingen, mensen met LVB, gezinnen met multiproblematiek, mensen met arbeidsbeperking) blijven dat doen omdat de weg naar hulp te ingewikkeld is. Dit beperkt hun veerkracht.
6. Het vergroten van mogelijkheden in de buurt om elkaar (fysiek) te ontmoeten, elkaar te steunen en de wijk op te bouwen, zorgt ervoor dat meer mensen betrokken raken in buurtactiviteiten en zorgt dus voor meer maatschappelijke participatie.





› **10 BELEIDSADVIEZEN**

› INTRODUCTIE OP DE BELEIDSADVIEZEN

Het onderzoeksproces tot nu toe

Er is een uitgebreide kennissynthese uitgevoerd waarbij de resultaten van eerder uitgevoerde onderzoeken, studies en rapporten samen zijn genomen om een preciezere uitspraak te doen over de individuele en collectieve veerkracht.

Vervolgens is op basis van de kennissynthese een MARVEL model gebouwd. Dit model is tijdens twee bijeenkomsten besproken en verder uitgebouwd. Hierbij waren diverse experts op het gebied van GGZ-problematiek, diversiteit, kinderen en jongeren, migranten, mensen met een arbeidsbeperking, bewoners in kwetsbare wijken aanwezig, en onderzoekers op het gebied van veerkracht aanwezig. Alle experts konden commentaar geven op het concept MARVEL model (zie [pagina 14](#) voor een overzicht van de deelnemers).

Deze groep heeft tijdens de groepsbijeenkomsten het MARVEL systeemmodel verbeterd en bijgesteld. Op [pagina 42](#) wordt het MARVEL model weergegeven dat hieruit voortkwam.

Als laatste stap in de systeemanalyse werden de aanwezigen bij de groepsbijeenkomsten gevraagd om concept adviezen op te stellen: wat is er volgens de deelnemers van de systeem analyse nodig om de individuele en collectieve veerkracht te versterken?

Opstellen en verbeteren beleidsadviezen

De laatste fase in het metaonderzoek behelst het komen tot een set van beleidsadviezen voor de overheid. Hiertoe zijn aanvullende verdiepende interviews gehouden met experts en ervaringsdeskundigen. De concept-beleidsadviezen uit de systeemanalyse vormden het vertrekpunt in de interviews. Deze adviezen zijn in verschillende ronden bijgesteld en onderbouwd waar nodig met aanvullende literatuur. In totaal zijn hier tien beleidsadviezen uit voortgekomen; deze worden op de volgende pagina's toegelicht.



10 BELEIDSADVIEZEN

JEUGD EN OPVOEDING

- Alleenstaande ouders en hun kinderen zijn bovengemiddeld vaak onderdeel van kwetsbare groepen met een verminderde veerkracht. Stress speelt hier een grote rol. Gemeentes wordt daarom aanbevolen om extra aandacht te besteden aan alleenstaande ouders: zij hebben opvoedingsondersteuning nodig, hulp bij het ontlasten van zorgtaken en soms ook materiële ondersteuning.**

 - De sociale, psychologische en materiële hulpbronnen van alleenstaande ouders blijken doorgaans beperkter in vergelijking met intacte gezinnen. Dat wil zeggen: alleenstaande ouders hebben **minder financiële draagkracht, een kleiner sociaal netwerk** en **ervaren meer problemen bij het opvoeden**. De extra stress die dit met zich meebrengt kan een negatieve invloed hebben op de opvoeding, de ontwikkeling van de kinderen en de bestaanszekerheid zoals blijkt uit de systeemanalyse en feedbackloops 1, 2 en 3. Dit is terug te zien in vaker voorkomende problematiek bij deze groep gezinnen, waaronder meer psychosociale problematiek en problemen op school.
 - Bij een deel van alleenstaande ouders is de stress zo groot zijn dat zij geen ruimte meer hebben om zich bezig te houden met opvoedtaken waardoor het opgroeien van de kinderen in het gedrang komt. Daarom is het belangrijk het **stressniveau bij deze ouders omlaag te brengen**, bijvoorbeeld door hen zelf te vragen waar ze behoefte aan hebben en waar mogelijk (praktische) ondersteuning te bieden bij de opvoeding.
 - Er zijn programma's voor opvoedondersteuning die ook het sociaal netwerk van een gezin vergroten. Door effectieve opvoedondersteuning en het verminderen van de stress zullen alleenstaande ouders meer vaardigheden en mogelijkheden ontwikkelen bij de opvoeding van hun kinderen. Dit vergroot de emotionele veiligheid van de opgroeiende kinderen en versterkt hun veerkracht.
- Om als school veerkrachtig te kunnen reageren bij problemen is een sterke verbinding met ouders en het externe zorgnetwerk cruciaal. Aanbevolen wordt om PO- en VO-scholen te ondersteunen bij het versterken van de verbinding met ouders en het externe zorgnetwerk, bijv. door middel van een landelijke handreiking.**

 - Uit de systeemanalyse komt naar voren dat meer community support en maatschappelijke participatie zorgt voor betere collectieve efficacy; men krijgt dan meer gedaan. Dit geldt ook voor scholen. Uit verschillende studies is gebleken dat **partnerschap** tussen ouders en school bijdraagt aan betere leerprestaties, afname van verzuim en minder probleemgedrag tijdens de lessen ([onderwijskennis](#) [ouderbetrokkenheid](#)). Het afstemmen tussen thuis en school kan verder bijdragen aan het dichterbij elkaar brengen van de thuiscultuur en de schoolcultuur. Wanneer beide culturen beter op elkaar aansluiten, zullen leerlingen beter in hun vel zitten en gemakkelijker goede schoolprestaties leveren. Er zijn verschillende toolkits beschikbaar voor scholen om het educatief partnerschap vorm te geven.
 - Een sterke verbinding met de externe zorgpartijen kan worden gezien als een **netwerk** (maatschappelijk werk, jeugdzorg, jeugdgezondheidszorg, de gemeente en jongerenwerkers) dat fungeert als een **brug** tussen de school en de gezinssituatie thuis. Leerlingen die voor school uit beeld dreigen te verdwijnen kunnen op die manier binnen boord worden gehouden. Scholen hebben extra ondersteuning nodig om een extern zorgnetwerk op te bouwen
 - Er ligt een recente beleidsnotitie: Een [sterke basis door krachtige samenwerking](#) (2022) waarin gepleit wordt voor een **andere manier van samenwerken tussen professionals, ouders, jeugdigen** (geschreven door o.a. de PO-Raad, VO-raad, MBO Raad, de VNG en de Branchevereniging Maatschappelijke Kinderopvang). Daarnaast wordt een andere manier van organiseren en (collectief in plaats van individueel) financieren voorgesteld en een andere manier van het opleiden en professionaliseren van (toekomstige) jeugdprofessionals. Voor scholen zal het nodig zijn om een praktische vertaling te maken van deze inzichten met betrekking tot samenwerking met (zorg)partners.

› 10 BELEIDSADVIEZEN

ARMOEDE EN BESTAANSZEKERHEID

3. **Bestaanszekerheid is het fundament van een veerkrachtige samenleving: om veerkrachtig te kunnen functioneren heeft een inwoner bestaanszekerheid nodig. De overheid kan de veerkracht van een zo groot mogelijke groep in de samenleving versterken door in te zetten op het vergroten van de bestaanszekerheid. Daarnaast is het aan te bevelen dat bij nieuwe overheidsmaatregelen altijd duidelijk wordt gemaakt wat het effect is van de maatregel op de bestaanszekerheid van mensen.**
 - Uit de systeemanalyse en feedbackloops 1 en 2 komt naar voren dat een verminderde bestaanszekerheid zorgt voor meer stress en minder toekomstperspectief waardoor de veerkracht van mensen verslechtert.
 - Bestaanszekerheid betekent: voldoende inkomen, een plek om te wonen, voldoende te eten, veiligheid en duidelijkheid over de toekomst. Het is wenselijk dat bij nieuwe overheidsmaatregelen altijd duidelijk wordt gemaakt wat het **effect is van de maatregel op de bestaanszekerheid van mensen**.
 - Teveel bureaucratie onderdrukt de slagkracht van professionals en heeft een negatieve impact op de veerkracht van de individuen die geholpen worden. **Biedt professionals de ruimte om flexibel om te gaan met de regels** zodat ze maatwerk kunnen bieden. Starheid in de uitvoering kan er toe leiden dat de werkwijze niet het beoogde resultaat haalt. Als professionals de ruimte krijgen om zo goed mogelijk binnen de regels te zoeken naar passende oplossingen kunnen meer burgers met maatwerk worden versterkt in hun veerkracht. Zie ook: Doorbraakmethode
4. **Zorg voor laagdrempelige en begrijpelijke overheidscommunicatie waarbij de overheid in de buurt fysiek aanwezig en bereikbaar is in plaats van online.**
 - Veerkracht van mensen wordt beperkt als ze hun weg in het systeem niet kunnen vinden (zie bv feedbackloop 4). Daardoor komen mensen uiteindelijk niet bij de juiste ondersteuning terecht en daardoor worden zij beperkt in bronnen die hun veerkracht kunnen versterken.
 - Groepen die maatschappelijk gezien ‘buiten de boot vallen’ (bijv. vluchtelingen, mensen met LVB, gezinnen met multiproblematiek, mensen met arbeidsbeperking) blijven dat doen omdat de weg naar hulp te ingewikkeld is. Dit beperkt hun veerkracht. Veel overheidscommunicatie veronderstelt digitaal- en leesvaardige mensen en sluit daarmee mensen uit. Ook de onderliggende regelingen en eisen die daaraan verbonden zijn, zijn soms zo ingewikkeld dat niet iedereen ze kan volgen, juist ook voor mensen die een beroep willen doen op de overheid.
 - Bij voorkeur hanteert de overheid B1 niveau in schriftelijke communicatie en is de gemeentelijke overheid fysiek aanwezig of (telefonisch) bereikbaar

o Citaat

“Ik zat in een vechtscheiding en zat met drie kinderen zonder baan en zonder woning. Omdat ik formeel was getrouwd kwam ik voor veel ondersteuning niet in aanmerking. Keer op keer werd ik afgewezen voor hulp. Wat mij uiteindelijk enorm hielp was een ambtenaar bij de gemeente die zelf in mijn situatie had gezeten; zij zag mijn lastige situatie en heeft toen kunnen regelen dat ik toch voor een woning en andere hulp in aanmerking kwam.”

(Ruby, Ervaringsdeskundige)

10 BELEIDSADVIEZEN

VEERKRACHT IN DE WIJK

5. **Het sociale netwerk speelt een sleutelrol in het hebben en behouden van veerkracht. Gemeentes wordt daarom aanbevolen om de sociale infrastructuur in de wijken binnen de gemeente te versterken, bijv. door het aantal fysieke ontmoetingen tussen bewoners en mogelijkheden daartoe te vergroten.**
 - Uit de systeemanalyse en de feedbackloops komt naar voren dat het sociale netwerk een belangrijke rol heeft bij het versterken van veerkracht. Het sociale netwerk dat mensen hebben draagt bij aan de mate waarin mensen veerkrachtig kunnen omgaan met uitdagende situaties. Een groter sociaal netwerk zorgt ervoor dat mensen beter de weg weten te vinden naar de juiste hulp en oplossingen, meer levensvaardigheden opdoen,, meer zelfvertrouwen krijgen en meer maatschappelijk participeren. Juist mensen in kwetsbare groepen missen doorgaans een sociaal netwerk.
 - Door toenemende digitalisering en individualisering komen mensen elkaar in de wijk minder vaak tegen. Terwijl fysieke ontmoetingen wel heel belangrijk zijn voor de verbondenheid met de wijk. Als mensen elkaar herkennen en meer vertrouwd raken met elkaar, wordt het gevoel van veiligheid en verbondenheid met de buurt versterkt.
 - Gemeenten kunnen de sociale infrastructuur van een wijk vergroten door:
 - a. het vergroten van het aantal mogelijke **ontmoetingsplekken** door bv kinderopvanglocatie te combineren met buurthuis, faciliteren van cultuurwerkplaatsen, huis van de wijk of moderne buurthuizen;
 - b. het stimuleren van **buurtinitiatieven en activiteiten met buurtbewoners** die de ontmoetingen en verantwoordelijkheden van buurtbewoners vergroten: bv aanleg geveltuinten, straattuinen of terrassen. Liefst worden buurtinitiatieven langdurig gefinancierd zodat veelbelovende initiatieven kunnen uitgroeien en professionaliseren.
 - c. te zorgen dat de professionals die actief zijn in de wijk goed samenwerken met vrijwilligers en buurtbewoners;
 - d. openbare ruimtes zo in te richten dat ontmoetingen tussen burgers beter mogelijk zijn: bijv door middel van zitplekken bij winkelcentra; zorg voor winkels en voorzieningen die de ogen op straat zijn ('eyes on the street') en bijdragen aan sociale controle en publieke vertrouwdeheid.
- Enkele **goede voorbeelden** van initiatieven met buurtbewoners zijn:
- [Landelijk Samenwerkingsverband Actieve bewoners \(LSA\)](#)
 - [Leeszaal Rotterdam west](#)
 - [Zorgvrijstaat werkt aan zorgzame buurten](#)
6. **Om veerkrachtig te kunnen reageren, is het belangrijk dat bewoners als individu en als gemeenschap effectief actie kunnen ondernemen (zie systeemanalyse en feedbackloop 6). Gemeentes wordt aanbevolen de agency van burgers te versterken. Dat kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld:**
 - a. Zorg dat er in iedere wijk of buurt een wijkagent en een sociaal werker is die herkenbaar en bereikbaar zijn. Uit onderzoek weten we dat dit een belangrijke werkzame combinatie is. Stel daarnaast in de buurten professionals aan die fungeren als een herkenbaar gezicht in de wijk, die de bewoners kennen en die direct kunnen worden aangesproken, bv. wijkmanagers, buurtgerichte professionals, en community builders;
 - b. Zet **sleutelfiguren** uit de buurt in, deze sleutelfiguren stimuleren en faciliteren in hun activiteiten;
 - c. Stimuleer **buurtinitiatieven** en activiteiten met buurtbewoners die de ontmoetingen en verantwoordelijkheden van buurtbewoners vergroten: bv aanleg geveltuinten, straattuinen of terrassen. Liefst worden buurtinitiatieven langdurig gefinancierd zodat veelbelovende initiatieven kunnen uitgroeien en professionaliseren.
 - d. Zorg er voor dat elke wijk digitaal te vinden en te herkennen is.

10 BELEIDSADVIEZEN

GGZ

7. **Wachttijsten in de jeugd- en volwassen GGZ ondermijnen de veerkracht van jongeren en volwassenen met een hulpvraag. Het zou helpend zijn wanneer de intake (liefst centraal georganiseerd) naar voren gehaald wordt waarna de jeugdige of volwassene op de juiste wachttijst van een zorgaanbieder wordt geplaatst. Verder zou de wachttijd beter benut kunnen worden met lotgenotencontact en zelfhulpmogelijkheden.**

o **Citaat:**

“Ik was suïcidaal en sneed mijzelf. Toen ik na 8 maanden wachttijd het intake gesprek had zeiden ze “we kunnen je niet helpen, dit is complex voor ons”. Ik kon me weer inschrijven op een andere wachttijst. Ik snapte dat niet want ik had me toch juist ingeschreven voor hulp omdat ik die nodig had.” (Marissa, ervaringsdeskundige Jeugdzorg)

- Zoals uit de systeemanalyse en feedbackloop 4 blijkt, is het van groot belang dat mensen de weg naar de juiste hulp weten te vinden. Soms blijkt na een lange wachttijd en een intake dat de betrokken zorginstelling niet de juiste hulp kan bieden. De hulpvrager dient zich opnieuw aan te melden bij een andere zorginstelling en wordt opnieuw op een wachttijst geplaatst met frustratie en onnodige extra wachttijden. Om die reden is het goed om te streven naar een snelle – liefst centrale - intake op basis waarvan kan worden bepaald of iemand op de wachttijst komt voor hulp bij de betreffende zorginstelling of dat iemand wordt doorverwezen naar een andere instelling die hulp kan bieden. Op deze wijze kan worden voorkomen dat mensen onnodig lang wachten op een verkeerde wachttijst.
- Zolang het wachttijstprobleem nog niet is opgelost, is het belangrijk om de wachttijstperiode zo goed mogelijk te benutten met behulp van activiteiten die wel mogelijk zijn: bijv. door het versterken van het sociale netwerk (zie advies 8) via lotgenotencontact of online zelfhulp mogelijkheden zoals [Jongeren Hulp Online](#), of de cursus [herstellen doe je zelf](#).
- Het wachttijstprobleem in de Jeugdzorg en de GGZ is complex mede door toename van hulpvragen, tekort aan opgeleid personeel en onvoldoende uitstroom. Naast het instellen van een centrale intake zijn er ook andere mogelijke oplossingen: [Wachttijsten in de GGZ. Analyse en oplossingen](#)

8. **Het sociale netwerk speelt een sleutelrol in het hebben en behouden van veerkracht (zie feedbackloop 5). Stimuleer daarom lotgenotencontact en peer- support als sociale steun voor jongeren en volwassenen met een hulpvraag. Bijvoorbeeld door een ontmoetingsplek te faciliteren, zowel financieel en qua locatie.**

o **Citaat:**

“Ik dacht dat ik de enige was die hier mee rond liep. Toen ik in het ervaringscafé in het buurtcentrum zag dat er ook anderen waren gaf me dat zo’n goed gevoel en opluchting. Ik kon daar eindelijk met anderen praten en dat heeft me enorm ondersteund en geholpen.”(Anneke, ervaringsdeskundige GGZ)

Een sociaal netwerk draagt bij aan het zelfvertrouwen van mensen, hun vaardigheden en aan hun individuele agency. Gemeenten kunnen ontmoetingen met lotgenoten financieel ondersteunen, maar ook faciliteren door het beschikbaar stellen van een ruimte, bv in een buurthuis. ExpEx, de organisatie van ervaringsdeskundigen uit de jeugdzorg organiseert bijvoorbeeld [Ervaringscafé's](#) waar jongeren en jong volwassenen kunnen elkaar kunnen ontmoeten, samen activiteiten ondernemen en elkaar steun bieden.

› 10 BELEIDSADVIEZEN

MIGRATIE

9. Participatie, succeservaringen opdoen en zich gesteund voelen door de gemeenschap bepalen de agency van inwoners. Obstakels voor asielzoekers om deel te nemen aan de arbeidsmarkt zouden daarom zoveel mogelijk beperkt moeten blijven.

- Zoals uit de systeemanalyse en feedbackloop 6 naar voren komt zijn het opdoen van succeservaringen en het versterken van agency van belang om veerkrachtiger in de samenleving te staan. De procedures die sommige asielzoeker jarenlang ondergaan vermindert hun participatie, toekomstperspectief en veerkracht. Recent is bij de groep vluchtelingen uit Oekraïne een aantal regels aangepast waardoor deze vluchtelingen makkelijker aan de arbeidsmarkt kunnen deelnemen. De snelle integratie in de arbeidsmarkt van deze Oekraïense vluchtelingen laat het belang zien van meedoen het wegnemen van obstakels voor vluchtelingen, zelfs als hun verblijf in Nederland slechts van tijdelijke aard is. Onderzoek daarom de mogelijkheden of mensen gedurende de wachttijd van hun procedure al kunnen deelnemen aan het arbeidsproces in de Nederlandse samenleving

ARBEID

10. Mensen die niet 'meedoen' in de samenleving missen succeservaringen en blijven doorgaans aan de kant staan waardoor hun veerkracht gering is. Door meer te investeren in de leer- en ontwikkelmogelijkheden van mensen in de bijstand en aan de onderkant arbeidsmarkt kan dit doorbroken worden, wordt hun veerkracht versterkt en hun arbeidspotentieel benut

- Een gebrek aan succeservaringen en beperkte agency kunnen iemands veerkracht enorm beperken zoals uit de systeemanalyse en feedbackloop 6 naar voren komt. Dit speelt bij mensen met afstand tot de arbeidsmarkt. Ook mensen die laaggeschoold werk doen, hebben behoefte aan mogelijkheden om door te leren en zich te ontwikkelen. Zorg als gemeente dat je mogelijkheden creëert en middelen beschikbaar stelt om deze mensen de gelegenheid te geven om vaardigheden te leren waarmee ze hun

mogelijkheden op de arbeidsmarkt vergroten.

- Mensen met een arbeidsbeperking (door psychische kwetsbaarheid, chronische ziekte of lage opleiding) zijn op de werkvloer gebaat bij een **coachende, steunende collega of leidinggevende als buddy**. De collega of leidinggevende coacht, stimuleert het zelfvertrouwen van de kwetsbare medewerker en maakt eventuele obstakels of problemen vroegtijdig bespreekbaar. Er zijn verschillende **trainingen** beschikbaar gericht op het versterken van vaardigheden die nodig zijn om medewerkers met een arbeidsbeperking te begeleiden zoals [Mentorwijs](#), [Ik ben Harrie](#) of [Werk in zicht](#) (in de regio Groningen). Zie ook het [Convenant Sterk door werk](#)
- Vaak is een **onorthodoxe aanpak** nodig om mensen die niet participeren te begeleiden naar werk, scholing of vrijwilligerswerk zoals de [Stichting Werkshop](#). Dergelijke initiatieven zouden gestimuleerd kunnen worden.
- Ook **werkgevers** kunnen ondersteund worden om meer mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt in dienst te nemen.
 - er is een [Tool](#) ontwikkeld die systematisch het 'willen, kunnen en doen' van werkgevers ten aanzien van inclusief ondernemen in kaart brengt.
 - de [Toolkit Programmaraad](#) bevat alle (wettelijke) regelingen die professionals kunnen inzetten om werkgevers en werkzoekenden te helpen de doelen van de Participatiewet en de banenafpraak in het sociaal akkoord te realiseren.
 - Het [Landelijk Werkgevers Servicepunt Gemeenten](#) (Landelijk WSP Gemeenten) ondersteunt landelijke werkgevers en arbeidsmarktregio's bij het vergroten van het draagvlak voor inclusief HR-beleid. Dit doen het Landelijk WSP via een samenwerking met de arbeidsmarktregio's en het Landelijk WSP UWV.

› DISCUSSIE EN CONCLUSIE (1/4)

Veerkracht is een dynamisch proces tussen een individu en de omgeving. Het vermogen van mensen om psychologische, sociale, culturele en materiele hulpbronnen aan te spreken bepaalt daarbij in grote mate hun veerkracht. In dit metaonderzoek wordt een grondige analyse gemaakt van het concept 'veerkracht' vanuit het gezichtspunt van experts, ervaringsdeskundigen, onderzoekers en rapporten. Op basis van de verzamelde gegevens worden 10 aanbevelingen voor beleid gegeven.

Welke bevindingen kunnen we hieruit afleiden? Aan de hand van een zevental observaties schetsen wij de belangrijkste bevindingen die voortkomen uit het voorgaande onderzoek naar veerkracht in de Nederlandse samenleving.

1. **Sociaal kapitaal** is een cruciale factor bij het veerkrachtig om kunnen gaan met uitdagingen of tegenslagen. Het **sociale netwerk** en **sociale ondersteuning** spelen hierbij een sleutelrol. Elke gemeente dient daarom in te zetten op het versterken van de sociale infrastructuur in de wijken binnen een gemeente. Meer concreet betekent dit dat het aantal ontmoetingen tussen bewoners en de mogelijkheden daartoe wordt vergroot.
2. **Bestaanszekerheid** is het fundament voor een veerkrachtige samenleving: om veerkrachtig te kunnen functioneren heb je bestaanszekerheid nodig. Bestaanszekerheid omvat meer dan voldoende inkomen, ook een toekomstperspectief valt hieronder. Duidelijk is wel dat armoede diep ingrijpt op de levens van mensen: het leidt tot veel stress, een slechte geestelijke en fysieke gezondheid en werkt door in de volgende generatie.
3. **Kwetsbare groepen** zijn vooral kwetsbaar vanwege meerdere factoren die gezamenlijk ongunstig uitpakken. Vaak is er sprake van verminderde sociale, psychologische en materiele hulpbronnen. Relatief veel mensen in deze groepen doen niet of nauwelijks actief mee in de samenleving en ze voelen zich een buitenstaander. **Hun agency en veerkracht is gering**. Door het uitblijven van **succeservaringen** en het **gemis aan steun** blijven ze meer aan de kant staan.
4. **Alleenstaande ouders** (en hun kinderen) lijken bovengemiddeld vaak onderdeel van kwetsbare groepen met een verminderde veerkracht. Bij veel hulpbronnen die veerkracht ondersteunen zijn zij slechter af.
5. Om veerkracht bij kwetsbare groepen te kunnen versterken zal het nodig zijn om hardnekkige **multiproblematiek** en een **herhalingscyclus** te doorbreken. Dat kan door met name in te zetten op de jongste doelgroep, dus de kinderen en jongeren. Rechtstreeks of via opvoeding door hun ouders kan de veerkracht van deze jonge groep worden versterkt.
6. Om kwetsbare groepen te versterken is vaak **maatwerk** nodig, dwz. meestal vraagt een problematische situatie om een onorthodoxe aanpak waarbij er uitzonderingen gemaakt worden op bestaande wetten en regels.
7. Er zijn al **veel initiatieven, kennis en mogelijkheden** om veerkracht van kwetsbare groepen te versterken. Hier wordt echter te weinig gebruik van gemaakt. Landelijke handreikingen of richtlijnen om bestaande kennis beter toe te passen, bredere toepassing van succesvolle initiatieven, en een makkelijkere weg naar hulp en ondersteuning zullen bijdragen aan een veerkrachtigere samenleving.

› DISCUSSIE EN CONCLUSIE (2/4)

1. SOCIAAL KAPITAAL

Het sociale netwerk heeft een sleutelrol bij veerkracht zo blijkt uit de systeemanalyse. Het sociale netwerk is een cruciale factor bij het veerkrachtig om kunnen gaan met uitdagingen of tegenslagen. Het vergroten van mogelijkheden in de buurt om elkaar (fysiek) te ontmoeten, te steunen en de wijk op te bouwen zorgt ervoor dat meer mensen betrokken raken in buurtactiviteiten en zorgt dus voor meer maatschappelijke participatie. Een groot sociaal netwerk of een kwalitatief goed netwerk draagt bij aan het zelfvertrouwen, levensvaardigheden, uitwisseling van ervaringen en aan agency. Daarmee geeft het een individu het vermogen om actie te ondernemen en veranderingen in gang te zetten. Inzetten op het versterken van het sociaal kapitaal bij kwetsbare groepen en in kwetsbare wijken kan mensen uit hun isolement halen. Veel van de hiervoor beschreven beleidsadviezen zetten in op het versterken van deze sociale verbinding.

2. BESTAANSZEKERHEID EN ARMOEDE

Bestaanszekerheid is het fundament voor een veerkrachtige samenleving: om veerkrachtig te kunnen functioneren heb je bestaanszekerheid nodig. Zowel bestaansonzekerheid als stress beperken de mentale ruimte die mensen nodig hebben om hun eigen weg te vinden in de samenleving.

Bestaanszekerheid is niet alleen de zekerheid van voldoende en voorspelbaar inkomen. Ook zekerheid om betaalbaar te wonen, toegang tot betaalbare zorg en de mogelijkheid om een financiële buffer op te bouwen voor onverwachte uitgaven zijn noodzakelijke voorwaarden om te kunnen participeren in de samenleving (Divosa).

In de literatuursynthese komt naar voren dat armoede diep ingrijpt op de levens van mensen. De Verenigde Naties omschrijven armoede als “het niet kunnen voorzien in de eerste levensbehoeften”.

Armoede omvat meer dan alleen onvoldoende inkomen: ook wanneer mensen geen geld hebben voor ‘normale’ activiteiten zoals het lidmaatschap van een sportclub of vereniging, voor schoolactiviteiten van de kinderen of een uitstapje van de bejaardenvereniging of bijvoorbeeld voor toegang tot internet, spreken we van armoede.

Recent zijn er berichten in de media dat de groep werkende armen toeneemt. Dit zijn mensen die in armoede leven hoewel ze een betaalde baan hebben. Werkende armen verdienen wel een inkomen uit arbeid, maar dat inkomen is onvoldoende om goed in hun levensbehoeften te voorzien. Nederland kent naar schatting 220.000 mensen die werken, maar toch in armoede leven ([SER](#)). Dit zijn zowel mensen die in loondienst werken of als ZZP’er.

De SER heeft in kaart gebracht welke huishouders een verhoogd risico hebben om tot de groep werkende armen te behoren: 10.3% van alle eenoudergezinnen loopt dit risico. Verder zijn werkende armen vaker jongeren en vrouwen, hebben ze een laag opleidingsniveau en een migratieachtergrond.

Het is van belang te realiseren dat mensen die armoede ervaren vaak schaamte ervaren en zich buiten gesloten voelen. Mensen die zich buitengesloten voelen, participeren minder en daardoor wordt de negatieve spiraal naar verminderde veerkracht alleen maar versterkt. Het inzetten op het verminderen van armoede en het versterken van bestaanszekerheid is dan ook van groot belang om de veerkracht in de samenleving te vergroten.

› DISCUSSIE EN CONCLUSIE (3/4)

3. KWETSBARE GROEPEN

Kwetsbare groepen zijn vooral kwetsbaar vanwege verminderde sociale, psychologisch en materiele hulpbronnen. Hun sociale steun en sociale netwerk is vaak beperkter in vergelijking met andere groepen. Vaak zijn er meerdere factoren die gezamenlijk ongunstig uitpakken: een laag zelfbeeld, een klein sociaal netwerk en minder goede toegang tot professionele hulp of zorg.

We zien vaak dezelfde ‘traditionele’ kenmerken terugkeren in kwetsbare groepen: mensen met een laag opleidingsniveau, met een migratieachtergrond, vrouwen en jongeren. Ze hebben meer risico om hun baan te verliezen, in armoede terecht te komen en meer risico om mentale problemen te ontwikkelen.

Relatief veel mensen in deze groepen doen niet of nauwelijks actief mee in de samenleving. Ze voelen zich een buitenstaander of ze beschouwen zichzelf als ‘slachtoffer’. Hun agency en veerkracht is gering. Door het uitblijven van succeservaringen en het gemis aan steun blijven ze ook aan de kant staan. Juist deze groepen zouden verleid moeten worden om wel mee te doen in de samenleving. De samenleving heeft ze immers hard nodig (bijv. in de zorg, in het onderwijs, in de techniek en in kinderopvang).

4. ALLEENSTAANDE OUDERS

Alleenstaande ouders (en hun kinderen) lijken bovengemiddeld vaak onderdeel van kwetsbare groepen met een verminderde veerkracht. Bij veel hulpbronnen die veerkracht ondersteunen zijn zij slechter af. Dit zien we terug in allerlei cijfers. Het percentage eenoudergezinnen met een laag inkomen is met 15,1 procent aanzienlijk hoger dan onder tweeouder gezinnen. Psychosociale problemen komen veel vaker voor bij alleenstaande ouders en bij hun kinderen. Ook zagen we bijvoorbeeld tijdens de coronacrisis dat jongeren met suïcidale gedachten veel vaker kwamen uit alleenstaande gezinnen.

Doordat er slechts één opvoeder in het gezin is en doordat alle huishoudelijke taken bij één opvoeder liggen blijft er minder tijd over voor het opvoeden. De extra stress die dit met zich meebrengt kan een negatieve invloed hebben op de opvoeding. Daarnaast hebben alleenstaande ouders een kleiner sociaal netwerk en minder financiële draagkracht waardoor de veerkracht kan worden beperkt bij tegenslagen of lastige situaties.

Dit is terug te zien in de veel vaker voorkomende problematiek bij deze groep gezinnen, waaronder meer psychosociale problematiek en problemen op school.

Bij een deel van alleenstaande ouders is de stress zo groot zijn dat zij geen ruimte meer hebben om zich bezig te houden met opvoedtaken waardoor ook mogelijk het opgroeien van de kinderen in het gedrang komt. Het simpelweg aanbieden van extra opvoedingsondersteuning kan bij ouders die al veel stress door tijdgebrek ervaring mogelijk niet voldoende oplossing bieden. Extra steun vanuit o.a. gemeenten om deze ouders te ontlasten en om hun bronnen voor veerkracht, waaronder sociale ondersteuning, te vergroten is dan ook nodig. Het verdient ook aanbeveling om met nieuw onderzoek het inzicht te vergroten hoe alleenstaande ouders kunnen worden ondersteund zonder hen extra te belasten.

› DISCUSSIE EN CONCLUSIE (4/4)

5. MULTIPROBLEMATIEK EN VICIEUSE CIRCEL

Om veerkracht bij kwetsbare groepen te kunnen versterken zal het nodig zijn om hardnekkige multiproblematiek te doorbreken. Juist bij kwetsbare groepen is vaker sprake van beperkte veerkracht op meerdere gebieden, waaronder sociaal kapitaal, materiele hulpbronnen en individuele (psychologische) factoren. Zoals uit de systeemanalyse naar voren komt kan op bij verschillende factoren sprake zijn van een vicieuze cirkel. Factoren zoals het sociale netwerk, bestaansonzekerheid, stress, en participatie (in de wijk, en ook op de arbeidsmarkt) zijn hierbij van belang. Deze factoren zijn sterk met elkaar verbonden in zogenaamde versterkende feedback loops. Dit betekent dat ze elkaar kunnen versterken, maar ook kunnen verzwakken. Dit kan doorwerken tussen ouders en hun kinderen waardoor de multiproblematiek wordt overgedragen op de volgende generatie. Dit kan worden doorbroken door in te zetten op de jongste doelgroep, dus de kinderen en jongeren. Hierbij kan rechtstreeks of via opvoeding door hun ouders de veerkracht van deze jonge groep worden versterkt, liefst met behulp van een brede aanpak. Denk hierbij aan programma's zoals Kansrijke Start.

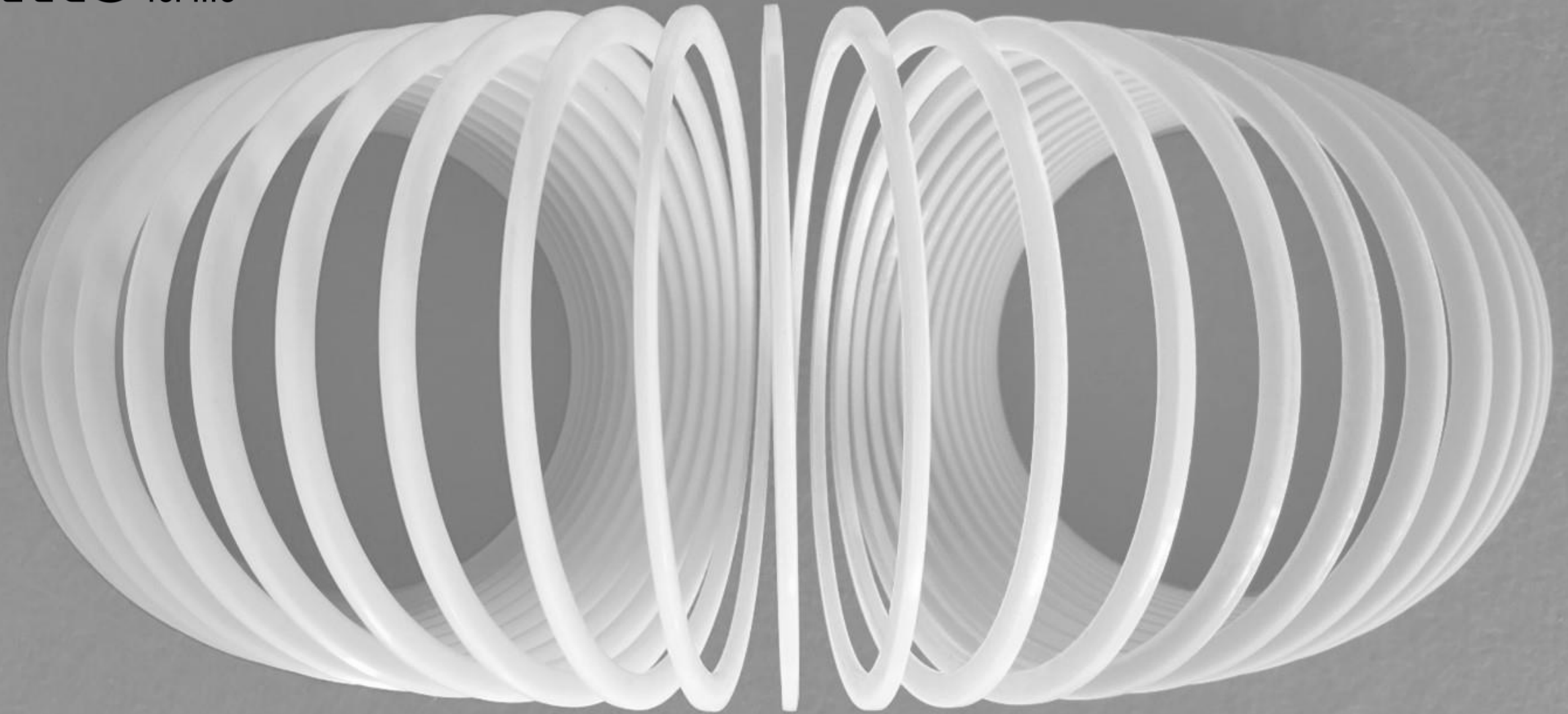
6. MAATWERK

Om kwetsbare individuen te versterken in hun veerkracht is meestal maatwerk nodig, d.w.z. meestal vraagt een problematische situatie om een onorthodoxe aanpak waarbij er uitzonderingen gemaakt worden op bestaande wetten en regels. Teveel bureaucratie onderdrukt de slagkracht van professionals, waaronder werknemers bij de gemeente en in het onderwijs en heeft een negatieve impact op de veerkracht van de individuen die geholpen worden. Professionals kunnen niet doen wat ze eigenlijk willen doen; daardoor hebben zij weinig mogelijkheden of aandacht voor het op passende wijze versterken van veerkracht van het individuele kind of de burger.

Een succesvolle methode die in dit kader wordt ingezet is de Doorbraakmethode. Deze geeft professionals instrumenten om het maken van die uitzondering makkelijker, beter en goedkoper te maken, Hierbij staan niet de regels maar het perspectief van de burger zelf centraal staat.

7. BESTAANDE KENNIS EN INITIATIEVEN BETER BENUTTEN

Er zijn al veel initiatieven en mogelijkheden om veerkracht van kwetsbare groepen te versterken. Hier wordt echter te weinig gebruik van gemaakt. Er is bijvoorbeeld overtuigend bewijs dat een goed partnerschap tussen school en ouders zeer bevorderlijk is voor de schoolcarrière van leerlingen. Er zijn zelfs verschillende instrumenten beschikbaar om scholen te ondersteunen. Toch zetten veel scholen hier niet op in. De beschikbare kennis wordt hier dus onvoldoende toegepast en benut. Evenzo laat Stichting Het Vergeten Kind zien hoe problemen in de Jeugdhulpverlening kunnen worden aangepakt. De kennis is er, maar de toepassing ontbreekt. Hier valt dus veel winst te behalen. Landelijke handreikingen of richtlijnen om bestaande kennis beter toe te passen, een bredere toepassing van succesvolle initiatieven, en een makkelijker weg naar hulp en goede initiatieven zullen bijdragen aan een veerkrachtigere samenleving.



› **GERAADPLEEGDE BRONNEN**

BRONNEN (1/6)

Adger, W. N., (2000). Social and ecological resilience: are they related? *Progress in Human Geography*, 24(3):347-364.

Ajzen, I. (1985). From Intentions to Actions: A Theory of Planned Behavior. In: Kuhl, J., Beckmann, J. (Eds). *Action Control*. SSSP Springer Series in Social Psychology. Springer, Berlin.

Alderliesten, J., Andries, M., Doorenbos, R., Hiemstra, A., Lorkeers, L. J., Tuinstra, J., ... & Wolf, J. (2022). Werken aan bestaanszekerheid: Gemeenten aan de slag vanuit het perspectief van inwoners. Movisie, Werkplaatsen Sociaal Domein.

Arq Psychotrauma Expert Groep (2016). Veerkracht en vertrouwen. De bouwstenen voor psychosociale hulpverlening aan vluchtelingen.

Arup & Partners International Limited (2014) *City Resilience Index City Resilience Framework*. London: Arup & Partners International Limited.

Balgiu, B. A. (2017). Self-esteem, personality and resilience. Study of a students emerging adults group. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 7(1).

Baumrind, D. (1991). Parenting styles and adolescent development. In R. M. Lerner, A. C. Petersen, & J. Brooks-Gun (Eds.), *The encyclopedia of adolescence* (pp. 746-758). New York, NY: Garland Publishing.

Beenackers, M. A., Groeniger, J. O., Kamphuis, C. B. M., & van Lenthe, F. J. (2016). The role of financial strain and self-control in explaining income inequalities in health behaviors. *European Journal of Public Health*, 26.

Besselink, P., Braun, M., Oosterkamp-Szwajcer, E. (2013). Ouders in armoede: Veerkrachtig, strijdvaardig of terneergeslagen? *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, 22(4), 24-42.

Betancourt, T. S., Khan, K. T. (2008). The mental health of children affected by armed conflict: Protective processes and pathways to resilience. *International Review of Psychiatry*, 20(3), 317-328.

Black, C., Ford-Gilboe, M., (2004). Adolescent mothers: resilience, family health work and health-promoting practices, *JAN Leading Global Nursing Research*.

Boer, M., van Dorsselaer, S. A. F. M., de Looze, M., de Roos, S. A., Brons, H., van den Eijnden, R., ... & Stevens, G. (2022). HBSC 2021. Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland. ([HBSC-onderzoek 2021](#))

Blokland, G. (2010). Over opvoeden gesproken. *Methodieboek pedagogisch adviseren*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Bohle, H., Etzold, B., Keck, M., (2009). Resilience as Agency. *IHDP-Update*. 2009. 8-13.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.

Bonanno, G. A., Romero, S. A., & Klein, S. I. (2015). The temporal elements of psychological resilience: An integrative framework for the study of individuals, families, and communities. *Psychological Inquiry*, 26(2), 139-169.

Bovens, M., Keizer, A. G., & Tiemeijer, W. (2017). Weten is nog geen doen: een realistisch perspectief op redzaamheid (No. 97). Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (WRR).

CBS (12-2021). Welzijn en stress bij jongeren in coronatijd.

CBS (2020). *Familienetwerken van niet-westerse oudere migranten*.

CBS (2021). *Risico op armoede bij huishoudens*.

CBS (2022). *Jongeren met jeugdhulp*.

CBS (9-2021). *Mentale gezondheid in eerste helft 2021 op dieptepunt*.

Cicchetti, D. (2010). Resilience under conditions of extreme stress: A multilevel perspective. *World psychiatry: Official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*.

DAIMH, NIP, NVO en Babywerk (2015). *Manifest 1001 kritieke dagen*.

De Looze, M., Kranenborg, K., & Wilschut, E. (2022). Technologie voor mensen met afstand tot de arbeidsmarkt: toepassingen van een mensgerichte aanpak. *Beleid en Maatschappij*, 63(49), 43-52 doi: 10.5553/BenM/138900692022049001005

BRONNEN (2/6)

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2010). Self-determination. John Wiley & Sons, Inc.

Denys, D. (2020). Het tekort van het teveel. De paradox van de mentale zorg. Amsterdam: Nijgh & Van Ditmar.

Doff, W. (2019). Kansen en obstakels voor veerkracht. Rotterdam: Kenniswerkplaats Leefbare Wijken. rapport_WendaDoff_juli19.pdf (kenniswerkplaats-leefbarewijken.nl)

Durlak, J.A., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., Weissberg, R.P., Schellinger, K.B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82 (1): 405-432.

Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A Concept Analysis. *NursingForum*, 42, 73-82.

El Fakiri, F., Bouwman-Notenboom, J. (2015). Gezondheid van oudere migranten in de vier grote steden. Amsterdam: GGD Amsterdam.

Elliott, E.S. & Dweck, C.S. (1988). Goals: an Approach to Motivation and Achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(1), pp. 5-12

Engbersen et al. (2020). De bedreigde stad: De maatschappelijke impact van COVID-19 op Rotterdam (pp. 45-56). Rotterdam: Kenniswerkplaats Leefbare Wijken/EUR;

Rusinovic et al. (2020). Berichten uit een stille stad. De maatschappelijke impact van COVID-19 in Den Haag. Den Haag: HHS.

Engzell, P., Frey, A., Verhagen, M.D., (2021). Learning loss due to school closures during the COVID-19 pandemic.

Gaalen, R., van, & Kazemier, B. (2015). Kwaliteit van leven in Nederland. Den Haag, CBS.

GGD Amsterdam (2021). Gevolgen van corona voor de gezondheid van oudere migranten: een verkennend en kwalitatief onderzoek.

Gresham, F. M. (2016). Social skills assessment and intervention for children and youth. *Cambridge Journal of Education*, 46(3), 319-332.

Groh, A. M., Fearon, R. M. P., van IJzendoorn, M. H., Bakermans-Kranenburg, M. J. Roisman, G. I. (2017). Attachment in the Early Life Course: Meta-Analytic Evidence for Its Role in Socioemotional Development. *Child Development Perspectives*, 11(1), 70-76.

Grotberg, E. (1995). A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. The Hague: The Bernard van Leer Foundation.

Harmelen, A. van, (2022). Veerkracht bestaat niet. Inaugurele rede bij de aanvaarding van het hoogleraarschap Brein, Veiligheid en Veerkracht, 27 juni 2022.

Hazelzet, A.M., Putnik, K., Otten, W., Goudswaar, A. & Blonk, R.W.B. (2017). Inclusief werkgeversgedrag. Leiden: TNO.

Hilderink, I., Land, H., Smits, C. (2022). Drop-out onder allochtone GGZ-cliënten.

Hojtink, L., Dückers, M., (2011). Veerkracht monitor: ontwikkeling van een meetinstrument voor psychosociale veerkracht. Amsterdam: Impact.

Huber, M., Vliet, M. van., Boers. I., (2016). Heroverweeg uw opvatting van het begrip gezondheid. *Nederlands Tijdschrift van Geneeskunde*. 160:A7720.

Huizer, A., L. Michon, C. Wenneker en J. Slot (2013). Oudere minima in Amsterdam en het gebruik van de AIO. Amsterdam: Gemeente Amsterdam, Bureau Onderzoek en Statistiek.

Humphreys, J. (2003). Resilience in sheltered battered women. *Issues in Mental Health Nursing*, 24(2), 137-152.

BRONNEN (3/6)

IJntema, R. C., Burger, Y. D., Schaufeli, W. B. (2019). Reviewing the labyrinth of psychological resilience: Establishing criteria for resilience-building programs. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 71, 288–304.

Johnson, J., Gooding, P. A., Wood, A. M., Taylor, P. J., Pratt, D., & Tarrrier, N. (2010). Resilience to suicidal ideation in psychosis: Positive self-appraisals buffer the impact of hopelessness. *Behaviour Research and Therapy*, 48(9), 883-889.

Jungmann, N., Wesdorp, P., & Madern, T. (2020). Stress-sensitief werken in het sociaal domein. Inzichten en praktische handvatten voor hulp- en dienstverleners. Houten: Bohn Stafleu van Loghum

Kempen, R. van, M. Zwiers, G. Bolt & M. Van Ham (2015). *Lessen over buurtontwikkeling en buurtverval*. Den Haag: Platform31

Kesebir, S., Gündoğar, D., Küçüksubaşı, Y., Tatlıdil, Y. E., (2013) The relation between affective temperament and resilience in depression: a controlled study. *J Affect Disord*. 148:352–6.

Kleinjan, M., I. Pieper, G. Stevens, N. van de Klundert, M. Rombouts, M. Boer en J. Lammers (2020). *Geluk onder druk. Onderzoek naar het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland*. Trimbos-instituut, Stichting Alexander en Universiteit Utrecht.

Klokgieters, S. S., van Tilburg, T. G., Deeg, D. J. H., & Huisman, M. (2018). Gezondheidsverschillen onder oudere migranten in Nederland. *Demos*, 34(9), 4-7

Korn, O., Schmidt, A., & Hörz, T. (2013). The potentials of in-situ-projection for augmented workplaces in production: a study with impaired persons. In *CHI'13 Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems* (pp. 979-984).

Kraak, M., Kleinjan, M., (2021). *Naar gezamenlijke veerkracht en kansen voor iedereen. Een nieuw fundament voor mentaal welbevinden van de jeugd*. Nederlands Jeugdinstituut (NJI) en Trimbos.

Landvogt, K. (2008). *Money, dignity and inclusion: The role of financial capability*. Good Shepherd Youth & Family Service.

Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A., Kim, B., Lee, M. Y., Lee, S. M. (2013). Resilience: A Meta-Analytic Approach. *Journal of Counseling and Development*, 91 (3), 269-280.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.

Luijben, G., Hertog, F., & van der Lucht, F. (2019). *Armoede, chronische stress en gezondheid in Den Haag, een verkenning op basis van group model building* (Vol. 2019-0004). Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu RIVM, Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Magis, K. (2010). Community Resilience: An Indicator of Social Sustainability. *Society & Natural Resources*, 23(5), 401–416.

Mak, W. W. S., Ng, I. S. W., Wong, C. C. Y. (2011). Resilience: Enhancing Well-Being through the Positive Cognitive Triad. *Journal of Counseling Psychology*, 58, 610-617.

Masten, A. S., Monn, A. R. (2015). Child and family resilience: A call for integrated science, practice, and professional training. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 64(1), 5–21.

Marttila, A., Whitehead, M., Canvin, K., & Burström, B. (2010). Controlled and dependent: experiences of living on social assistance in Sweden. *International Journal of Social Welfare*, 19(2), 142-151. doi:10.1111/j.1468-2397.2009.00638.x

McElwee, N. (2007). A focus on the personal and structural: Resilience explored. *Child & Youth Services*, 29(1/2), 57-69

Meijs, L. (2017). *De maatschappelijke veerkracht van stedelijke regio's*. College MCD d.d. 21-12-2017

Mooij, B. de, Fekkes, M., Scholte, R. H., Overbeek, G. (2020). Effective Components of Social Skills Training Programs for Children and Adolescents in Nonclinical Samples: A Multilevel Meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 1-15.

Muns, S. Olsthoorn, M, Kuyper, L. & Vlasblom, J.D. (2020). *Beleidssignalement maatschappelijke gevolgen coronamaatregelen. Kwetsbare groepen op de arbeidsmarkt*. Sociaal Cultureel Planbureau (SCP)

BRONNEN (4/6)

Mutsaers, P., Demir, S. (2020). Handen ineen voor meer veerkracht bij jongeren. Preventie van radicalisering en polarisatie: een literatuuronderzoek naar beleid, prioriteiten, programma's en samenwerkingspartners. Platform JEP.

Netwerk GOR (2021), Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021.

Nidos Rapport. Schippers, M., Bastiaens, F., Verstegen, T. (2020). Veerkracht versterken van vluchtelingkinderen, De Nidomethodiek voor interculturele jeugdbescherming.

NJi (2021). Effect van corona op jeugd, gezin en jeugdveld (nji.nl)

NJi (2022). Cijfers over armoede in gezinnen.

NJi en Garage 2020 (2020). Jeugdhulp onder druk van corona, naast zorgen ook veel veerkracht.

Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1), 127-150. doi: 10.1007/s10464-007-9156-6. PMID: 18157631.

Owens, E. B., Shaw, D. S., (2003). "Poverty and Early Childhood Adjustment" pp. 267-92 in Suniya S. Luthar (ed) *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Pharos (2017). Handreiking: Activering, participatie, en gezondheid statushouders; hoe te komen tot een samenhangende aanpak.

Pharos (2018). Gezonde leefstijl statushouders Wat kunt u als gemeente doen?

Pharos (2021). [Samenhang armoede, schulden en gezondheid](#) (Infographic).

Pharos (2022). De effecten van corona op gezondheidsverschillen.

Pieloch, K., Marks, A. K., & McCullough, M. B. (2016). Resilience of children with refugee statuses: A research review. *Canadian Psychology*, 57, 330-339.

Platform JEP (Jeugd preventie Extremisme en Polarisation) (2021). Stappenplan voor een effectieve samenwerking tussen jongerenwerk en onderwijs. Samen de veerkracht van jongeren versterken.

Putnam, R.D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon and Schuster Paperbacks.

Reep, C. & Hupkens, C. (2021). Ervaren impact corona op mentale gezondheid en leefstijl. *Statistische Trends*, 3-9-2021.

Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, N. Y., & Yockey, R. D. (2001). Correlates of resilience in homeless adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, 33(1), 33-40.

Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12.

Schellinghouth, R. *Gezondheid en welzijn van allochtone ouderen*. (2004). Den Haag, Sociaal en Cultureel Planbureau.

Shahidi, F. V., Sod-Erdene, O., Ramraj, C., Hildebrand, V., & Siddiqi, A. (2019). Government social assistance programmes are failing to protect the health of low-income populations: evidence from the USA and Canada (2003-2014). *Journal of Epidemiology and Community Health*, 73(3), 198-205. doi:10.1136/jech-2018-211351.

Schaap, R., Stevels, V., de Wolff, M. Hazelzet, A., Adema, J.R., & Coenen, P. (2022). "I noticed that when I have a good supervisor, it can make a lot of difference." A qualitative study on guidance of employees with a work disability to improve sustainable employability". *Journal of Occupational Rehabilitation*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s10926-022-10063-6>.

Scheuplein, M., & Van Harmelen, A. L. (2022). The importance of friendships in reducing brain responses to stress in adolescents exposed to childhood adversity: a pre-registered systematic review. *Current Opinion in Psychology*, 101310.

Seligman, M.E.P., Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K. & Linkins, M. (2009) Positive Education: Positive Psychology and Classroom Interventions. *Oxford Review of Education*, 35, 293-311.

BRONNEN (5/6)

Shaffer, A., Burt, K. B., Obradović, J., Herbers, J. E., & Masten, A. S. (2009). Intergenerational continuity in parenting quality: The mediating role of social competence. *Developmental Psychology*, 45(5), 1227–1240.

Schiffirin, H. H., & Nelson, S. K. (2010). Stressed and Happy? Investigating the Relationship Between Happiness and Perceived Stress. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 33-39. doi:10.1007/s10902-008-9104-7

Simeon, D., Yehuda, R., Cunill, R., Knutelska, M., Putnam, F. W., & Smith, L. M. (2007). Factors associated with resilience in healthy adults. *Psychoneuroendocrinology*, 32(8-10), 1149-1152.

Smit, E. (2020). Terug met veerkracht. Solid Road.

Snel, E., Boom, J., Engbersen, G. (2021). Vaccinatiebereidheid: een nieuwe kloof tussen arm en rijk. Working Paper Erasmus Universiteit Rotterdam.

Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E. A., & Collins, W. A. (2005). The development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood. New York: Guilford.

Stel, J. van der (2013). Een visie op verslaving en verslavingszorg: focus op preventie en herstel. Amersfoort: GGZ-Nederland (Nr. 392).

Struyf, A., Van der Zanden, P., Cornelissen, F., Geijssel, F., Schreurs, B., Volman, M., Denessen, E. & Slegers, P. (in press). Veerkracht verkennen: Hoe vijf vmbo-scholen veerkrachtig reageren bij het realiseren van educatief partnerschap met ouders van risicoleerlingen tijdens de COVID-19-crisis. *Pedagogische Studiën*.

Svanberg, P. O. G., (1998). Attachment, resilience and prevention. *Journal of Mental Health*, 7, 543-578.

Ungar, M (2014). *I Still Love You: Nine Things Troubled Kids Need from Their Parents*, Toronto, Canada: Dundurn PR LTD.

Ungar, M. (2008). A brief overview of resilience: How does the concept help us understand children's positive development under stress. *The National Dialogue on Resilience in Youth*.

Ungar, M. (Ed.). (2021). *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change*. Oxford University Press.

Unicef (2020). *Worlds of Influence Understanding What Shapes Child Well-being in Rich Countries*.

Unicef (2021). *THE STATE OF THE WORLD 'S CHILDREN 2021 Promoting, protecting and caring for children's mental health*.

Veldhuis, G. A., van Scheepstal, P., Rouwette, E., & Logtens, T. (2015). Collaborative problem structuring using MARVEL. *European Journal on Decision Processes*, 3(3-4), 249-273.

Vereniging van Nederlandse gemeenten (VNG) (2016). *Factsheet integratie en participatie gemeenten*.

WVS (03-2021). *Factsheet Onvoldoende tijdige en juiste hulp voor jongeren met ernstige psychische problemen*.

WVS (07-2021). *Kamerbrief Herstel en Perspectief voor de Jeugd*.

WVS, Brief van de staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en van de minister voor Rechtsbescherming (2022). *Brief regering; Hervormingen jeugdzorg – Jeugdzorg*.

Wagnild, G. M., Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.

Waugh, C.E., Koster, E.H.,W., (2014). A resilience framework for promoting stable remission from depression, *Clinical Psychology Review*, 41

Werner, E. E. (2005). Resilience and Recovery: Findings From the Kauai Longitudinal Study. *Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health*, 19(1), 11-14

› BRONNEN (6/6)

Werner, E. E., (1992). The children of Kauai: resiliency and recovery in adolescence and adulthood. *Journal of Adolescence Health*, 13(4):262–68.

Wilson, G. A. (2012). *Community Resilience and Environmental Transitions*, Londen: Routledge.

Wijbenga, L., Reijneveld, S. A., Almansa, J., Korevaar, E. L., Hofstra, J., & de Winter, A. F. (2022). Trajectories of stressful life events and long-term changes in mental health outcomes, moderated by family functioning? the TRAILS study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 16(1), 1-8.

Witter, Y., Fokkema, T., (2018). Huisvesting en zorg voor oudere migranten in Nederland. *Demos: Bulletin over bevolking en samenleving*, 34(6), 1 - 4. ISSN 0169-1473.

Wolf, J. (2016). *Krachtwerk. Methodisch werken aan participatie en zelfregie*. Bussum: Coutinho

WRR Wetenschappelijke Raad voor het regeringsbeleid (2015). *WRR Policy brief 4. Geen tijd verliezen: van opvang naar integratie van asielmigranten*.