

Beleidsbrief 5

Veerkrachtige burgers: Sterk herstel - Sterkere toekomst



Dr. Brian P. Godor¹ and Dr. Ruth Van der Hallen²

¹ Department of Psychology, Education and Child Studies en Vital Cities & Citizens

² Department of Psychology, Education and Child Studies

Mensen hebben de capaciteit om te gaan met tegenslag zoals rampen veroorzaakt door mens en natuur, om deze te overwinnen, ervan te leren en zichzelf te transformeren
(Grotberg, 2001).

De COVID-19 pandemie leidt tot emotionele, fysieke en financiële stress en heeft impact op zo goed als elk aspect van ons leven. De overheid heeft maatregelen genomen om COVID-19 in te dammen onder andere door middel van een gedeeltelijke lock-down. Iedereen is verzocht zo veel mogelijk thuis te blijven. Dit leidt voor families met kinderen tot grote veranderingen in ritme en structuur. Ouders/verzorgers worstelen met het combineren van onderwijsondersteuning, (thuis)werk en het huishouden. Kinderen moeten leren omgaan met thuis blijven, onderwijs van hun ouders/verzorgers, terwijl ze contacten met leeftijdgenoten missen. Voor alleenstaanden, ouderen en alleenwonenden kan de pandemie ontaarden in toenemende gevoelens van eenzaamheid en vervreemding.

Een crisis zoals de COVID-19 pandemie stelt bestaande sociale systemen op de proef. Sociale systemen hebben echter het vermogen om terug te veren en zichzelf te herstellen. De snelheid en mate van herstel verschilt echter per individu, huishouden en samenleving. Het vermogen om terug te veren (*“to bounce back”*) rust op twee fundamenteën: *Coping* en *Veerkracht*. *Coping* refereert aan het vermogen om met problemen en tegenslag om te gaan door cognitieve of gedragsmatige handelingen. *Veerkracht* is het vermogen van een systeem om bedreigingen ten opzichte van het functioneren, overleven of de verdere ontwikkeling van het systeem aan te pakken.

Deze beleidsbrief geeft een overzicht van de stappen (zie Tabel 1) naar een voorspoedig herstel van Rotterdammers en laat zien welke constructen van belang zijn om individuen en de samenleving veerkrachtiger te maken.

Tabel 1. Drie niveaus in de levenscyclus van rampen

Niveau	Wanneer	Focus
Vorbereiding	Voor de ramp	Identificeren en creëren van de belangrijke sociale bouwstenen om tegenslag en tegenslag te verwerken.
Herstel	Tijdens de ramp	Verbinden van sociale krachten om de sociale bouwstenen te activeren.
Transformatie	Na de ramp	Institutionaliseren van de sociale bouwstenen in een nieuwe sociale structuur.

Elmqvist et al., 2019; Peek, L. (2020).

Voorbereiding

Identificeren en creëren van sociale bouwstenen om tegenslag en tegenslag te verwerken.

Stedelijke samenlevingen bestaan uit zowel een systeem, een standaard manier van handelen vastgelegd in routines en regels, en individuele bewegingsruimte. Hoewel beiden van belang zijn, richt deze beleidsbrief zich op de vraag hoe de samenleving als systeem de bewoners de kans kan geven om te gaan met de crisis en zich daarin te ontwikkelen. De volgende tabel geeft in het kort de onderdelen van *coping* en *veerkracht* weer.

Herstel

Gebruik maken van sociale netwerken om bouwstenen te activeren

We raden beleidsmakers aan om een systeem op te zetten ter ondersteuning van sociale netwerken en initiatieven die de gezondheid van volwassenen en de jeugd centraal stellen. Dit vereist capaciteitsopbouw op zes terreinen: jeugdzorg, partnership en samenwerking, opleiding en technische assistentie, planning en evaluatie, beleid en belangenbehartiging (tabel 3; Association of Maternal & Child Health Programs, 2004). Dit vereist vervolgens expliciete toekenning van hulpmiddelen, opzetten van een institutionele structuur en het maken en uitvoeren van beleid.

- Veerkracht en weerbaarheid moet waar mogelijk al worden opgebouwd voor, tijdens en na een crisis (Peek, 2020)
- Jeugdzorg moet prioriteit geven aan programma's die gericht zijn op het vergroten van coping en veerkracht. Dit kan worden bereikt door het creëren van onderwijsmateriaal, professionalisering van personeel en een focus op kennisverspreiding.
- Onderwijsinstellingen moeten zich richten op het opbouwen van capaciteit en kennis met betrekking tot coping en veerkracht en beginnen met het creëren van duurzame langetermijnactiviteiten, waardoor een curriculaire focus op dit onderwerp ontstaat.
- Partners in het onderwijs en de gezondheidszorg in Rotterdam moeten sterke samenwerkingsverbanden opbouwen met gezinnen en zorgverleners om duurzame langetermijnactiviteiten op het gebied van coping en veerkracht te creëren en te ondersteunen, die thuis kunnen worden uitgevoerd.
- Er moet geschikte wetgeving komen om nieuwe duurzame langetermijnactiviteiten op het gebied van coping en veerkracht te stimuleren en verplicht te stellen.

Rotterdamse voorbeelden

Dr. Godor en Dr. Van der Hallen hebben twee psycho-educatieve onderwijsprogramma's ontwikkeld om kinderen op de basisschool om te leren gaan met stress en tegenslag. De eerste, "Citizen Science: Coping en Veerkracht" is een gezamenlijk project met het EUR Wetenschapsknooppunt (700 kinderen). Het project bestaat uit een lessenreeks waarin de kinderen door middel van onderzoekend leren aan

de slag gaan met hun eigen veerkracht. Hoe ga ik om met moeilijke situaties en, als ik me daar niet fijn bij voel, hoe kan dat beter of anders? Ze leren hun eigen valkuilen te vinden en hoe hier mee om te gaan op een manier die voor hen werkt. De kinderen doen hun eigen onderzoekje en helpen in deze lessen dr. Brian Godor en dr. Ruth Van der Hallen met hun grotere onderzoek naar veerkracht bij kinderen. Het tweede project wordt samengedaan met de Giovanni van Bronckhorst stichting en EUR Wetenschapsknooppunt. In een programma van 20 weken worden coping en veerkracht samengebracht met sport. De eerste resultaten laten zien dat het programma lijkt te leiden tot een significante verbetering van optimisme en zelfvertrouwen.

Tabel 2. Voorbeelden van interventies

Project	Intervention Description
UK Resilience Programme (UKRP): Challen et al. (2014)	PRP leert cognitief-gedragsmatige en sociale probleemoplossende vaardigheden. Ook leert PRP technieken voor positief sociaal gedrag, assertiviteit, onderhandelen, het nemen van beslissingen en ontspanning. De PRP-sessies omvatten discussies, vaardigheidstraining en rollenspellen in de klas en huiswerk om de programma-inhoud te versterken.
Anticich et al. (2013) Brisbane, Australië	De hoofdonderdelen van het programma betreffen ontspanning, cognitieve herstructurering, aandachtstraining en geleidelijke blootstelling aan angst opwekkende situaties en probleemoplossing. Deze worden vergemakkelijkt door de ondersteuning van leeftijdsgenoten en het gezin.
Watson et al. (2014) VS	Het doel is om sociale competentie te verbeteren door kinderen te leren hoe zij interacties met leeftijdsgenoten kunnen aangaan en onderhouden, hoe ze aan wederkerigheid kunnen doen, hoe ze hun emoties en gedrag zelf kunnen reguleren en hoe ze zich bewust worden van de invloed van hun gedrag op anderen.
Froehlich-Gildhoff et al. (2012) Duitsland	Kleuterleid(st)ers – 6 trainingssessies (van elk 4 uur) over weerbaarheid, weerbaarheidscurcussen voor kinderen, samenwerking met ouders, netwerken en projectreflectie en duurzaamheid. Maandelijks begeleide teambijeenkomsten.

Transformatie

Inlijven van bouwstenen in de nieuwe samenlevingsstructuur

Onderzoek leidt tot de volgende aanbevelingen:

- Er is behoefte aan een ononderbroken beleidsfocus op de behoeftes van kinderen na crises. Vaak wordt er ten onrechte van uit gegaan dat ouders dit afdoende kunnen.
- De behoeftes van kinderen na een crisis zijn anders dan die van andere groepen en heeft daardoor een eigen aanpak nodig. Dit heeft te maken met schooluitval, het algemene ontwikkelingsproces van

kinderen en de sociaal emotionele ontwikkeling, waaronder sociale contacten.

- Kwetsbaarheden van kinderen zijn psychologisch, fysiek en opleidingsgericht.
- Veerkracht en weerbaarheid moet waar mogelijk al worden opgebouwd voor, tijdens en na een crisis (Peek, 2020).
- Na een traumatische gebeurtenis zijn er drie aandachtsvelden (Grotberg, 2001). Externe ondersteuning heeft te maken met sociale verbondenheid (Prince-Embury & Saklofske, 2013) en met het aanbieden van emotionele en instrumentele ondersteuning (Anshel & Gregory, 1990). Interne kracht heeft te maken met zelfvertrouwen en emotioneel bewustzijn. Interpersoonlijke en probleemoplossende vaardigheden hebben te maken met de doelmatig kunnen omgaan met een crisis door middel van verschillende huis-tuin-en-keuken vaardigheden (Chesney, Folkman & Chambers, 2003; Anshel & Gregory, 1990)
- Na de crisis moet de nadruk liggen op de ondersteuning van families en de psycho-onderwijskansen voor de ontwikkeling en groei van het kind, alsmede op het identificeren van lange termijn mentale gezondheidsproblemen (Williams, Alexander, Bolsover & Bakke, 2008)

Literatuur

Association of Maternal & Child Health Programs (2004) the System Capacity for Adolescent Health, Public Health Improvement Tool (<http://www.amchp.org/programsandtopics/AdolescentHealth/projects/System-Capacity-Tool/Pages/default.aspx>)

Allen, S.F. (2014). Resilience and Coping Intervention (RCI). Columbia: Terrorism and Disaster Center at the University of Missouri.

Anshel, M.H., & Gregory, W.L. (1990). The effectiveness of a stress training program in coping with criticism in sport: A test of the COPE model. *Journal of Sport Behavior*, 13, 194–217

Chesney, M.A., Chambers, D.B., Taylor, J.M., Johnson, L.M., & Folkman, S. (2003). Coping effectiveness training for men living with HIV: Results from a randomized clinical trial testing a group-based intervention. *Psychosomatic Medicine*, 65, 1038–1046.

Chesney, M.A., Folkman, S., & Chambers, D.B. (1996). Coping effectiveness training for men living with HIV: Preliminary findings. *International Journal of STD & AIDS*, 7, 75–82.

Cicchetti, D., Ganiban, J., & Barnett, D. (1991). Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotion regulation. In J. Garber & K. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 15–48). New York, NY: Cambridge University Press.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310–357.

Elmqvist, T., Andersson, E., Frantzeskaki, N., McPhearson, T., Olsson, P., affney, O., ... & Folke, C. (2019). Sustainability and resilience for transformation in the urban century. *Nature Sustainability*, 2(4): 267-273

First, J., First, N., Houston, B. J. (2018) Resilience and Coping Intervention (RCI): A Group Intervention to Foster College Student Resilience. *Social Work with Groups* 41:3, pages 198-210.

Grotberg, E. H. (2001). Resilience programs for children in disaster.

- Ambulatory Child Health, 7(2), 75–83.
<https://doi.org/10.1046/j.1467-0658.2001.00114.x>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (p. 3–24). The Guilford Press.
- Jackson, Y., & Warren, J. (2000). Appraisal, social support and life events: Predicting outcome behavior in schoolage children. *Child Development*, 71, 1441–1453.
- Keefe, F. J., Blumenthal, J., Baucom D., Affleck G., Waugh R., Caldwell D. S., Beupre, P. Kashikar-Zuck S., Wright K., Egert J., Lefebvre J. (2004) Effects of spouse-assisted coping skills training and exercise training in patients with osteoarthritic knee pain: a randomized controlled study, *Pain*, 110(3), 539-549.
- Peek, L. (2020). Children and Disasters: Understanding Vulnerability, Developing Capacities, and Promoting Resilience—An Introduction. *Understanding Vulnerability*, 30.
- Prince-Embury, S., & Saklofske, D. H. (Eds.). (2013). *Resilience in children, adolescents, and adults: Translating research into practice*. Springer.
- Reeves, C. W., Nicholls, A. R. & McKenna, J. (2011) The effects of a coping intervention on coping self-efficacy, coping effectiveness, and subjective performance among adolescent soccer players, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9:2, 126-142.
- Smith, R.E. (1980). A cognitive-affective approach to stress management training for athletes. In C. Nadeau, W. Halliwell, K. Newell, & G. Roberts (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport—1979* (p. 54–73). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Thompson, R. A. (1990). Emotion and self-regulation. In R. Dienstbier (Series Ed.) & R. A. Thompson (Vol. Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Socioemotional development* (pp. 367–467). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Williams, R., Alexander, D. A., Bolsover, D., & Bakke, F. K. (2008). Children, resilience and disasters: Recent evidence that should influence a model of psychosocial care: *Current Opinion in Psychiatry*, 21(4), 338–344.