**Jongeren, maak ze weerbaar!**

**Door drs. Frans Koopmans**

**De jongere van vandaag heeft het er maar druk mee: al die zaken die zijn aandacht opeisen. Vrienden, nieuwtjes, spelletjes, je kunt er aardig je tijd mee vullen. Maar de jongere houdt zich ook bezig met het managen van zijn zelfbeeld en van de verwachtingen die anderen van hem hebben. En ondertussen wordt van hem ook nog eens verwacht dat hij z’n best doet op school…**

In de kakofonie van geluiden en invloeden wordt van jongeren verwacht dat ze op een gezonde manier opgroeien in de richting van volwassenheid. Maar hoe leren zij om gezonde keuzes te maken? En wat is daar allemaal voor nodig? Welke factoren dragen eraan bij dat jongeren hun (psychische en sociale) weerbaarheid vergroten, zodat zij het leven op een goede, gezonde wijze aankunnen? We geven eerst aan wat we onder weerbaarheid verstaan.

**Weerbaarheid**[[1]](http://www.treffersintroubles.nl/%22%20%5Cl%20%22edn1)

Weerbaarheid betekent ‘in staat zijn tegenstand te bieden’ (Van Dale, 2015). Maar waaraan precies moet dan tegenstand geboden worden? Eén definitie verwoordt ‘weerbaarheid’ als volgt: “Nee kunnen zeggen tegen ongewenste (groeps)druk en/of verleidingen die aanzetten of uitnodigen tot ongezond of riskant gedrag” (Wijga & van den Berg, 2013). Het is deze definitie die ook het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) hanteert, waarbij dit instituut ‘ongezond of riskant gedrag’ met name betrekt op roken, alcoholgebruik, drugsgebruik, overmatig snacken en snoepen, te weinig bewegen en onveilig vrijen. Nog een andere definitie van weerbaarheid is de volgende: “Weerbaarheid verwijst naar de capaciteit om adaptief coping-gedrag te vertonen in een (negatief psychologisch) stressvolle situatie” (M.D. Boelhouwer, 2013). Anders geformuleerd, er is sprake van een negatieve druk, maar een weerbare persoon weet daar op een gezonde manier mee om te gaan.[[2]](http://www.treffersintroubles.nl/%22%20%5Cl%20%22edn2)

Wat zijn nu kenmerkende aspecten van weerbaarheid? In de literatuur wordt vaak op een aantal specifieke eigenschappen gewezen: het beschikken over zelfvertrouwen, verbaal kunnen opkomen voor jezelf, gevoel (her)kennen en verwoorden, je kunnen inleven, conflicten kunnen oplossen, groepsdruk weerstaan, hulp durven vragen en geven, bedreigende situaties kunnen beoordelen (Van der Vegt, et al., 2001). Volgens Boelhouwer (2013) gaat het bij weerbaarheid zowel om het om kunnen gaan met stressvolle situaties als het zichzelf op een pro-sociale manier opstellen tegenover anderen. Iemand die weerbaar is houdt rekening met de ander, is empathisch en respecteert de grenzen van de ander. Weerbaarheid heeft betrekking op de relaties tussen mensen en is in principe iets dat aangeleerd kan worden.

Sommige mensen hebben het van nature, maar waar dat niet het geval is, kan dat – zeker ook bij jongeren – getraind worden. Er zijn specifieke programma’s die op scholen worden uitgevoerd en die vergroting van de weerbaarheid als doel hebben.

Boelhouwer (2013) onderscheidt bij weerbaarheid vier competenties: de *fysieke* competentie is het vermogen om je lichamelijk te weren in onveilige situaties; de *emotionele* competentie is het vermogen om de gevoelens van jezelf en die van anderen aan te voelen en te verwoorden; de *cognitieve* competentie betreft de kennis van waar het bij weerbaarheid omgaat; en bij de *sociale* competentie gaat het om het kunnen luisteren naar anderen, in staat zijn hulp te vragen en te bieden en je eigen grenzen kunnen aangeven. Kortom, het gaat bij deze laatste competentie om sociale vaardigheden.[[3]](http://www.treffersintroubles.nl/%22%20%5Cl%20%22edn3)

**Het belang van weerbaarheid**

Weerbaarheid is voor elk mens van belang, maar zeker – en misschien wel in de allereerste plaats – ook voor kinderen en jongeren. Immers, het is onvermijdelijk dat er (soms) in het leven van een mens omstandigheden zijn en gebeurtenissen plaatsvinden die lastig zijn. Hoe jonger je leert om op een gezonde manier met dit soort moeilijke omstandigheden c.q. gebeurtenissen om te gaan, hoe beter dat is. De een is daar beter in dan de ander. De mate van weerbaarheid werd onderzocht door Herman-Stahl en Peters (1996, geciteerd in Dumont & Provost, 1999). In hun onderzoek onder adolescenten keken ze naar twee aspecten: A. de mate van depressieve symptomen en B. de frequentie van negatieve levensgebeurtenissen. Op basis daarvan konden adolescenten in vier groepen ingedeeld worden:

1. de groep adolescenten bij wie A en B laag scoren (de ‘goed aangepaste’ adolescenten); 2. de groep adolescenten die laag scoort op A maar hoog op B (de ‘veerkrachtige’ adolescenten); 3. de groep adolescenten die hoog scoort op A én op B (de ‘kwetsbare’ adolescenten); 4. de groep adolescenten die hoog scoort op A maar laag op B (de ‘onaangepaste’ adolescenten). De eerste twee groepen zijn weerbaar, de laatste twee groepen niet of in ieder geval veel minder.

Weerbaarheid is verbonden met gezonde relaties, gezond gedrag en hogere zelfwaardering. Bij de eerste groep was er vaker sprake van een positieve relatie met ouders en met leeftijdsgenoten. Ze waren beter in staat om op een goede manier met problemen om te gaan (‘active coping’). Hetzelfde geldt voor de tweede groep. De laatste twee groepen slaagden daarin niet of onvoldoende. Zelfwaardering blijkt verbonden te zijn met het maken van verantwoorde keuzes. Daarentegen blijkt een laag zelfbeeld samen te hangen met problematische relaties en problematisch gedrag, bijvoorbeeld geweld, vroege seksuele activiteit, druggebruik of andere risicovolle gedragingen. Een gezonde zelfwaardering blijkt volgens onderzoek juist samen te hangen met goede, gezonde keuzes op het gebied van bijvoorbeeld seksualiteit en het gebruik van middelen. Met een gezonde zelfwaardering is een van de beschermende factoren genoemd. Volgens het Nederlands Jeugdinstituut (NJi) gaat positieve zelfwaardering gepaard met zelfvertrouwen, zelfkennis, zelfreflectie en zelfbeheersing, allemaal zaken die iemand helpen om de juiste richting in het leven te blijven gaan.

**Weerbaarheid versterken**

De weerbaarheid van jongeren versterken staat feitelijk gelijk aan het versterken van de beschermende factoren en het zoveel mogelijk minimaliseren van de risicofactoren. Immers, de risicofactoren verkleinen of onderdrukken de weerbaarheid, beschermende factoren daarentegen koesteren de weerbaarheid en maken de groei ervan juist mogelijk. Beide soorten factoren hebben vaak betrekking op dezelfde verschijnselen. Bijvoorbeeld: het aanwezig zijn van een hechte ouder-kindrelatie is een beschermende factor, maar het ontbreken van deze hechting is een risicofactor.

Volgens verschillende onderzoeken (Stevenson en Zimmerman, 2005; Smith en Carlson, 1997) zijn er enkele beschermende factoren die consistent verbonden zijn met vergroting van de weerbaarheid:

1. zelfvertrouwen; 2. zelfwerkzaamheid; 3. sociale vaardigheden; 4. ondersteuning door het gezin. Deze beschermende factoren, die elkaar ook gedeeltelijk overlappen, worden hieronder nog wat nader toegelicht.

*1. Zelfvertrouwen*

Zelfvertrouwen en weerbaarheid hangen onlosmakelijk met elkaar samen. Door zelfvertrouwen groeit de weerbaarheid, en door goede weerbaarheid groeit het zelfvertrouwen. Het zelfvertrouwen, en daarmee de weerbaarheid, kan vergroot worden doordat familie, vrienden en leraren daar actief aan bijdragen. De jongere die zelfvertrouwen heeft, kan gemakkelijker ‘nee’ zeggen tegen zaken die hem (uiteindelijk) zullen benadelen. En hoe groter dat zelfvertrouwen, hoe groter het besef dat je in staat bent om gezonde keuzes te maken, hoe positiever het zelfbeeld, hoe beter de jongere in staat is verkeerde zaken links te laten liggen. Volgens onderzoek blijkt het zelfvertrouwen bij kinderen gerelateerd te zijn aan een aantal zaken: het zelfvertrouwen van ouders, het vertrouwen dat de kinderen hebben in de ouders, de mate waarin vaardigheden ontwikkeld zijn, het hebben van positieve relaties met leeftijdsgenoten en dat wanneer de jongere een fout maakt, er ondersteuning en begrip vanuit anderen is. Maar cruciaal zijn de ouders. Vooral zij zijn het die het kind kunnen helpen om een gezond zelfvertrouwen te ontwikkelen. En als ouders zich daar nog onbekwaam in voelen, dan zijn er zogenaamde psycho-educatieve strategieën om hen daarbij te helpen.

*2. Zelfwerkzaamheid*

Zelfwerkzaamheid (Engels: *self-efficacy*) betreft de persoonlijke overtuiging van het eigen kunnen, het besef dat je capabel bent om een bepaalde handeling uit te voeren (Bandura, 1997, geciteerd in Ajzen, 2005). De zelfwerkzaamheid komt bij jongeren bijvoorbeeld tot uitdrukking in het behalen van goede schoolresultaten. Die zorgen voor vergroting van het zelfvertrouwen en van de overtuiging van het eigen kunnen. Uit onderzoek blijkt dat zeker op te gaan voor meisjes. Hogere schoolresultaten zijn verbonden met minder risicogedrag (Wheeler, 2010).

*3. Sociale vaardigheden*

Sociale vaardigheden zijn die aangeleerde vaardigheden (door opvoeding en onderwijs) waardoor iemand goed met andere mensen kan omgaan. Goede sociale vaardigheden blijken samen te hangen met een grotere mate van weerbaarheid. Het hebben van positieve relaties met anderen (familie, vrienden, leeftijdsgenoten) blijkt de weerbaarheid te versterken. Positieve relaties zijn ondersteunend aan het kunnen maken van gezonde keuzes. Ook hier blijkt de rol van de ouders van groot belang.

*4. Ondersteuning door het gezin*

Het gezin is de sociale omgeving waarbinnen de jongere geholpen kan worden om op een gezonde manier met zijn of haar leven om te gaan. Een van de manieren waarop dat kan, is door het stellen van regels. Bij ouders die strenge regels stellen ten aanzien van roken en drinken – en dat ook met steekhoudende argumenten kunnen onderbouwen – blijken de kinderen minder vaak met middelen te experimenteren. Uit onderzoek (Nowlin en Colder, 2007) blijkt bijvoorbeeld dat hoe beter de kwaliteit van de relatie tussen ouder en kind is, des te minder vaak een kind begon met het roken van sigaretten, of in zijn sigarettengebruik overstapte van experimenteren naar vast gebruik.

Als een van bovengenoemde factoren ontbreekt, vormt dat een risicofactor: een gebrek aan zelfvertrouwen, weinig besef tot iets in staat te zijn, gebrekkige sociale vaardigheden en een niet ondersteunend thuismilieu zijn evenzovele factoren die de kans op het maken van verkeerde keuzes door jongeren vergroten. Maar ook dan geldt dat risicofactoren niet automatisch leiden tot verkeerd gedrag, net zomin als beschermende factoren automatisch vrijwaren van dat gedrag.

Het is vooral aan ouders en aan scholen om de weerbaarheid van hun kinderen/leerlingen te vergroten. En gelukkig zijn er goede weerbaarheidsprogramma’s die hen – maar vooral de jongeren! – daarbij van dienst kunnen zijn.

*Frans Koopmans is werkzaam bij Family Care in Houten en bij De Hoop ggz in Dordrecht 2015*

[[1]](http://www.treffersintroubles.nl/%22%20%5Cl%20%22ftnref1) Voor de inhoud van de volgende paragrafen heb ik dankbaar en met toestemming gebruik gemaakt van het derde hoofdstuk uit het onderzoeksverslag *Weerbaarheid in LEV! Welke factoren uit het weerbaarheidsprogramma LEV! dragen bij aan de vergroting van weerbaarheid bij jongeren van elf tot en met dertien jaar* van de hand van Janine van den Bor-Fieten en Annegré Langeler (CHE 2015).

[[2]](http://www.treffersintroubles.nl/%22%20%5Cl%20%22ftnref2) In de Engelstalige literatuur wordt voor ‘weerbaarheid’ het woord *resilience* gebruikt. Dat betekent niet alleen weerbaarheid, maar ook veerkracht. Het verschil tussen deze twee termen is feitelijk klein, beide termen benadrukken het maken van goede, gezonde keuzen. Veerkracht kan gedefinieerd worden als ‘opgewassen zijn tegen of om kunnen gaan met tegenslagen en moeilijke omstandigheden, zoals, in de context van gezondheid, ziekte en beperkingen’ (Wijga & van den Berg, 2013). Iemand die veerkracht heeft, kan ondanks moeilijke omstandigheden, toch een normale ontwikkeling doormaken. Bij weerbaarheid gaat het meer om het vermogen om ‘nee’ te zeggen.

[[3]](http://www.treffersintroubles.nl/%22%20%5Cl%20%22ftnref3) Weerbaarheid is niet hetzelfde als assertiviteit. Assertiviteit betreft het vermogen om voor jezelf op te komen. Het vooronderstelt een gelijkwaardige positie en een bereidheid tot wederzijds respect. Bij weerbaarheid ontbreekt deze basis (Cautaert, Dupont & Ideler, 2001).