

Veerkracht bij Kinderen met Ingrijpende Jeugdervaringen

Waarom Ontwikkelt het Ene Kind Zich Goed ondanks Tegenslag, Terwijl het Andere Kind Vastloopt?

Ditte van Haalen¹ en Edith Geurts¹

¹Augeo Foundation, Driebergen-Rijsenburg, Nederland

Samenvatting Kinderen die onveilig opgroeien ondervinden vaak meer uitdagingen in het omgaan met stressvolle situaties en tegenslag dan leeftijdsgenoten. Desondanks blijkt een groot deel van de kinderen veerkrachtig te functioneren. Wat maakt dat mogelijk? Dit artikel biedt – op basis van literatuurstudie – een actueel en genuanceerd overzicht van wetenschappelijke en praktijkgerichte inzichten over veerkracht en de onderliggende mechanismes en elementen bij kinderen die onveilig opgroeien. Veerkracht wordt gedefinieerd als een dynamisch proces van positieve aanpassing tijdens en na tegenslag. Als theoretisch kader hanteren we het veerkrachtportfoliomodel (Grych et al, 2015; Banyard et al, 2025) dat vier hoofddomeinen onderscheidt, waarbinnen zowel individuele vaardigheden als externe hulpbronnen worden gecombineerd: 1) regulerende vaardigheden zoals emotieregulatie en cognitieve flexibiliteit, 2) (inter)persoonlijke krachten zoals zelfvertrouwen en (pro)sociale vaardigheden, 3) betekenisgevende krachten en 4) fysieke omgevingskrachten. We zullen voornamelijk ingaan op de individuele vaardigheden, waarbij we aandacht hebben voor de onderlinge samenhang en inbedding in de sociale en fysieke context van het kind. Veerkracht biedt hoop: het gaat zowel om het versterken van vaardigheden als het creëren van een ondersteunende context. Dat geeft professionals handvatten om kinderen die onveilig opgroeien te helpen bij het ontwikkelen van veerkracht. Tegelijkertijd is veerkracht geen wondermiddel; voor sommige kinderen blijft specialistische behandeling noodzakelijk.

Trefwoorden veerkracht, regulerende vaardigheden, (inter)persoonlijke krachten, kinderen, ingrijpende jeugdervaringen

Artikelgeschiedenis

Ontvangen: 14 mei 2025

Geaccepteerd: 17 december 2025

Online: 18 maart 2026

Contactpersoon

Ditte van Haalen,
ditte@augeo.nl

Copyright

© Author(s); licensed under Creative Commons Attribution 4.0. This allows for unrestricted use, as long as the author(s) and source are credited.

Financiering Onderzoek

Geen externe financiering.

Belangen

De auteurs hebben geen belangen te vermelden.

Themanummer

Positieve Ontwikkeling en Veerkracht bij Kinderen en Jongeren

1 Inleiding

Hoe kan het dat sommige kinderen ondanks ernstige tegenslag toch goed functioneren, terwijl andere kinderen problemen ontwikkelen en vastlopen in hun ontwikkeling? En welke factoren spelen daarbij een rol? Om hier een antwoord op te krijgen, onderzoeken we het begrip 'veerkracht'.

Uit onderzoek weten we inmiddels veel over de negatieve gevolgen voor kinderen die opgroeien in onveiligheid,¹ zowel op de korte als lange termijn (Hughes et al., 2017; Kim & Royle, 2024; Norman et al., 2012; Strathearn et al., 2020; Toth & Cicchetti, 2013;

van der Kolk, 2014). Met 'kinderen die opgroeien in onveiligheid' bedoelen we alle kinderen die in hun ontwikkeling bedreigd worden door de omstandigheden waarin ze opgroeien. Bijvoorbeeld omdat zij ingrijpende en traumatische jeugdervaringen zoals kindermishandeling of verwaarlozing meemaken. Deze ervaringen zorgen ervoor dat zij geen gevoel van veiligheid ervaren. We focussen ons in dit artikel daarbij op (on)veiligheid thuis en wanneer we het over 'ingrijpende jeugdervaringen', 'trauma' en 'stressvolle omstandigheden' hebben in dit artikel, verwijzen we vooral naar ingrijpende jeugdervaringen in de thuissituatie. Deze kinderen ondervinden vaker uitdagingen in het dagelijks functioneren en in het omgaan met stressvolle situaties dan hun leeftijdsgenoten. Onder andere langdurige blootstelling aan stress en onveiligheid – wat kan leiden tot ontregeling van het stresssysteem – en minder mogelijkheden om beschermende vaardigheden en adaptieve strategieën te ontwikkelen liggen hieraan ten grondslag (Gunnar & Quevedo, 2007; Shonkoff et al., 2012).

Dit bewustzijn van de negatieve impact van onveilig opgroeien is en blijft nodig en zorgt ervoor dat we kinderen de juiste ondersteuning kunnen bieden. Tegelijkertijd is het ook belangrijk om verder te kijken dan alleen de negatieve ontwikkeling bij kinderen. Hier komt het begrip 'veerkracht' om de hoek kijken. Er vindt steeds meer een paradigmaverschuiving plaats van een risicogerichte benadering naar een krachtgerichte benadering, waarbij onderzoek zich niet alleen richt op het begrijpen van de oorzaken van negatief functioneren en het herstel daarvan, maar juist ook op het begrijpen van de factoren die bijdragen aan veerkrachtig functioneren en het versterken hiervan (Grych et al., 2015; van Harmelen, 2022). We zien namelijk ook dat er kinderen zijn die gezond functioneren, ondanks tegenslag. En dat niet alle kinderen die onveilig opgroeien (in dezelfde mate) mentale of psychosociale problemen ontwikkelen – en daarnaast dat wanneer ze wel problemen ontwikkelen, ze vaak op andere gebieden nog goed kunnen functioneren of juist een positieve verandering laten zien (Collishaw et al., 2007; Hall et al., 2009; Masten, 2001).

Inzicht in de factoren van veerkracht biedt aanknopingspunten voor het bieden van de juiste hulp en interventies aan kinderen die onveilig opgroeien, zowel preventief als curatief. Inzetten op het versterken van het veerkrachtig functioneren van kinderen kan de negatieve gevolgen van onveilig opgroeien beperken. Daarnaast kunnen we hiermee een hoopvolle boodschap aan ouders en kinderen geven: vaak kunnen kinderen – ondanks tegenslag en moeilijkheden – (weer) goed functioneren, mits ze beschikking hebben over (interne) hulpbronnen en ondersteuning vanuit de omgeving. In dit artikel richten we ons voornamelijk op veranderbare interne, individuele factoren, zoals emotieregulatie, stressregulatie, sociale vaardigheden, *self-efficacy* en coping, die zich alleen kunnen ontwikkelen in interactie met ondersteuning uit de omgeving.

1.1 Het Begrip ‘Veerkracht’: Pioniers in het Onderzoeksveld naar Veerkracht

De basis van het denken over veerkracht ligt in een reeks invloedrijke longitudinale onderzoeken. Een van de eerste was de *Kaua'i Longitudinal Study* van Emmy Werner (1992), die aantoonde dat een aanzienlijk deel van de kinderen die opgroeiden in moeilijke omstandigheden – zoals armoede en familieproblemen – zich ontwikkelde tot veerkrachtige volwassenen. Haar werk legde de basis voor het idee dat bepaalde beschermende factoren – zoals positieve relaties en probleemoplossend vermogen – cruciaal zijn. Daarna volgde onderzoek van Sir Michael Rutter (zie onder andere Rutter, 1987, 2012), die met grootschalige studies zoals de *Isle of Wight*-studies aantoonde dat veerkracht geen vast kenmerk is, maar het resultaat van de interactie tussen genetische, individuele en contextuele factoren. Norman Garmezy (1991) bouwde daarop voort door vroege beschermende factoren te identificeren bij gezinnen in psychisch belastende situaties. Ann Masten (2001, 2018) bracht deze inzichten samen en benoemde veerkracht als ‘gewone magie’: een natuurlijk ontwikkelingsproces, geworteld in universele adaptieve systemen zoals gehechtheid en zelfregulatie. Meer recent legt Anne-Laura van Harmelen de nadruk op het dynamische aspect van veerkracht en het ‘beter functioneren dan anderen met hetzelfde trauma’, waarin veel verschillende bouwstenen een rol spelen (van Harmelen, 2022).

Veerkracht gaat over het proces van positieve aanpassing tijdens en na tegenslag en de mogelijkheid om op verschillende terreinen goed te functioneren of te groeien. Het begrip ‘veerkracht’ is in de loop der tijd geëvolueerd: van een statische eigenschap van een individu of een som van stabiele persoonlijkheidsfactoren, waarbij veerkracht vooral werd gedefinieerd als het tegenoverstelde van psychopathologie, tot een dynamisch proces dat veranderlijk is over de tijd en erkend wordt als een op zichzelf staand proces van positieve aanpassing na tegenslag. De meeste wetenschappers zijn het erover eens dat veerkracht daarom niet op één moment gemeten kan worden; veerkrachtig functioneren is veranderbaar over tijd en kan bovendien verschillen per situatie (Hill et al., 2024; Van Harmelen, 2022; Banyard et al., 2025; Goldstein & Brooks, 2023; Southwick et al., 2014).

We spreken dan ook liever van ‘veerkrachtig functioneren’ en kijken naar alle factoren en mechanismen die daaraan bijdragen. Belangrijk hierbij is dat we alleen over veerkracht spreken in relatie tot tegenslag (Van Harmelen, 2022).

1.2 Dit Artikel

Het onderzoeksveld breidt zich steeds verder uit. Wat weten we anno nu over de elementen van veerkrachtig functioneren bij kinderen die onveilig opgroeien en hoe helpt deze kennis professionals de veerkracht te versterken?

In dit artikel bieden we – op basis van literatuurstudie – een overzicht van de actuele kennis over de onderliggende elementen van veerkrachtig functioneren bij kinderen met ingrijpende jeugdervaringen. In dit artikel richten we ons op veerkrachtbronnen

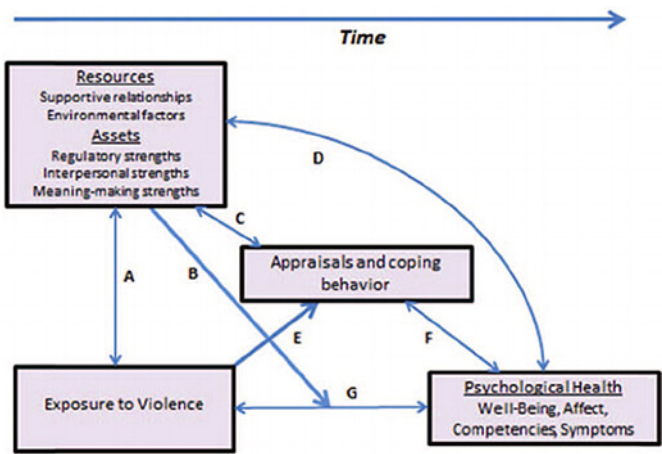
die liggen binnen het kind zelf: interne, deels trainbare factoren zoals zelfvertrouwen, zelfregulatie en sociale vaardigheden. Dit zijn factoren waar professionals als steunende volwassenen een rol van betekenis in kunnen spelen. Tegelijkertijd onderstrepen we dat deze individuele factoren slechts een deel van het verhaal vertellen. Juist het belang van de wisselwerking tussen kind én omgeving – denk aan steunende relaties, een inclusief schoolklimaat en veilige thuissituaties – moeten we niet vergeten. Hoewel we deze bredere context in dit artikel slechts zijdelings behandelen, erkennen we het risico van een al te eenzijdige benadering. Het versterken van veerkracht vraagt óók om systeemgerichte interventies en beleidskeuzes die de leefwereld van kinderen structureel verbeteren.

De volgende disclaimer is van belang: veerkracht is géén wondermiddel dat alles oplost. Met een veerkracht-bril naar de ontwikkeling van kinderen kijken, betekent zoeken naar die vaardigheden en hulpbronnen die kunnen bijdragen aan een positieve ontwikkeling en waar we kinderen in kunnen ondersteunen. We mogen daarbij niet de impact van ingrijpende en traumatische dingen vergeten en moeten beseffen dat specialistische zorg en behandeling – en uiteraard het stoppen van onveiligheid – daarnaast ook nodig is of kan zijn.

1.3 Methode

In dit artikel bieden we een overzicht van de belangrijkste inzichten over veerkracht op basis van de op dit moment beschikbare literatuur. Als theoretisch kader hanteren we het veerkracht-portfoliomodel van Grych en collega's (2015; Banyard et al., 2025), waarin recente onderzoeksbevindingen rondom veerkracht samenkomen. Dit model sluit aan bij de huidige wetenschappelijke visie op veerkracht als een dynamisch proces. De elementen die in het model genoemd worden, zijn allemaal veelvuldig onderzocht in verschillende landen en werelddelen en goed onderbouwd.

Voor dit overzicht hebben we voortgebouwd op een eerdere voorstudie naar de werkzame elementen in interventies gericht op het versterken van veerkracht (Van der Rijst et al., 2023). Deze voorstudie is besproken met wetenschappelijke experts op het gebied van veerkracht en met jongeren met ervaringskennis, wat leidde tot een eerste set relevante veerkrachtelementen. De keuze hiervoor is mede bepaald door de relevantie van de elementen voor de praktijk en we hebben het onderzoek opgezet vanuit de focus om handvatten voor professionals te kunnen bieden. Vanuit dit perspectief hebben we via Google Scholar en Scopus gezocht naar relevante literatuur over deze elementen van grofweg de laatste twintig jaar. We richtten ons eerst op interventies gericht op het versterken van veerkracht bij kinderen die onveilig opgroeien en vanuit daar zijn we verder gaan zoeken binnen de individuele factoren. Belangrijke inclusiecriteria waren onder andere: kinderen, jongeren, ingrijpende jeugdervaringen, kindermishandeling, verwaarlozing, trauma, veerkracht, passend binnen het veerkrachtportfoliomodel. Met behulp van de sneeuwbalmethode hebben we vervolgens meer literatuur gezocht.



Figuur 1 Het veerkrachtportfoliomodel (*Resilience Portfolio Model*), overgenomen van Grych et al. 2015

Noot. Deze afbeelding geeft de oude, niet-herziene versie van het model weer. Het nieuw toegevoegde domein fysieke omgevingskrachten zit hier niet in.

2 Theoretisch Kader: Het Veerkrachtportfoliomodel

2.1 Het Veerkrachtportfoliomodel

Het veerkrachtportfoliomodel van Grych en collega's (2015), herzien in 2025 op basis van nieuwe wetenschappelijke inzichten (Banyard et al., 2025) biedt een holistische benadering van veerkracht, door verschillende wetenschappelijke inzichten over veerkracht in één geïntegreerd model samen te brengen. Het model brengt verschillende onderzoeksgebieden samen: veerkracht, positieve psychologie, posttraumatische groei en coping. In het model worden krachten en beschermende factoren – zowel intern als extern – geïntegreerd in drie domeinen: regulerende vaardigheden, (inter)persoonlijke krachten en betekenisgevende krachten. In de herziene versie is daar het vierde domein, fysieke omgevingskrachten, aan toegevoegd. Daarnaast is coping een belangrijk onderdeel. Elk domein kent zowel interne vaardigheden als externe hulpbronnen.

Meerdere onderzoeken hebben aangetoond dat vaardigheden op de drie oorspronkelijke hoofddomeinen inderdaad significant bijdragen aan veerkrachtig functioneren en dat het model werkbaar is in verschillende soorten populaties en culturen. De herziene versie legt nog meer de nadruk op de samenhang en complexe interactie tussen interne en externe hulpbronnen: zowel de beleving van externe hulpbronnen op individueel niveau (zoals ervaren schoolklimaat) als de objectieve mate daarvan op collectief niveau (zoals de leerling-leraarratio) spelen een rol bij het ontwikkelen van veerkracht. In het

nieuw voorgestelde vierde domein, fysieke omgevingskrachten (*environmental*), pleiten de onderzoekers voor het meer centraal zetten van omgevingsfactoren in onderzoek naar trauma en veerkracht, omdat dit een belangrijke categorie van krachten is die tevens zowel op individueel als collectief niveau gemeten kan worden. Dit omvat zowel factoren uit de natuur als door de mens gemaakte, zoals beschikbaarheid en toegang tot groen, openbaar vervoer en gezondheidsbevorderend beleid.

Het veerkrachtportfoliomodel stelt dat veerkracht zich alleen kan ontwikkelen in interactie met de sociale en fysieke omgeving. Deze externe hulpbronnen ondersteunen kinderen bij het ontwikkelen van hun interne hulpbronnen en zijn dus belangrijk voor veerkrachtig functioneren. We hebben het dan bijvoorbeeld over ondersteunende relaties, zoals de zorg van ouders, maar ook steun van leeftijdsgenoten en andere belangrijke volwassenen. Juist in contact met anderen leren kinderen bijvoorbeeld hoe ze hun emoties kunnen reguleren, hoe ze een conflict kunnen oplossen en hoe ze op zichzelf kunnen vertrouwen. Het gaat om individuele steun, maar ook om een steunende omgeving en community en het gevoel ergens bij te horen.

2.2 Poly-Strengths

Een belangrijk kenmerk van het veerkrachtportfoliomodel – en tevens de reden voor de term ‘portfolio’ – is het concept van *poly-strengths* (Hamby et al., 2018; Moisan et al., 2019). Dit verwijst naar het idee dat een combinatie van hulpbronnen nodig is om adequaat om te gaan met tegenslag. Het beschikken over krachten op meerdere domeinen – in plaats van een sterke competentie op slechts één vlak – draagt meer bij aan veerkrachtig functioneren. Zowel de kwantiteit als diversiteit van hulpbronnen blijken hierin cruciaal, wat het belang van ondersteuning gericht op het versterken van een breed palet aan vaardigheden bij kinderen – in plaats van te focussen op slechts één specifiek element – onderstreept. Ondanks de kracht van *poly-strengths*, blijkt dat ook bepaalde individuele factoren, zoals emotieregulatie, doorzettingsvermogen en betekenisgeving, op zichzelf altijd sterk bijdragen aan veerkrachtig functioneren en belangrijk zijn. Verdere wetenschappelijke onderbouwing is nodig om inzicht te krijgen in de specifieke bijdrage van deze en andere elementen en het antwoord op de vraag of er een optimale combinatie of balans tussen hulpbronnen bestaat.

Hulpbronnen kunnen op verschillende manieren bijdragen aan veerkrachtig functioneren (Grych et al., 2015). Soms zorgen ze ervoor dat tegenslagen minder snel ontstaan, bijvoorbeeld als een leerkracht op tijd signalen oppikt en hulp inschakelt. Andere hulpbronnen dragen direct bij aan het welzijn van een kind, zoals een sportclub waar het kind plezier en zelfvertrouwen opdoet. Ook kunnen ze de klap van een moeilijke gebeurtenis verzachten – denk aan een vertrouwde volwassene die een kind steunt na een scheiding. En tot slot: als een kind eerder met kleine stressvolle situaties heeft geoefend en daar goed doorheen kwam, kan dat helpend zijn om later ook grotere uitdagingen beter aan te kunnen.

3 Veerkrachtig Functioneren: Wat Draagt daaraan Bij?

Binnen de drie hoofddomeinen² van het veerkrachtportfoliomodel (regulerende vaardigheden, (inter)persoonlijke krachten en betekenisgeving) bevinden zich talloze interne en externe vaardigheden en krachten die kunnen bijdragen aan veerkrachtig functioneren. Regulerende vaardigheden gaan over het reguleren van gedachten, gevoelens, impulsen en gedrag. (Inter)persoonlijke krachten gaan over de positieve interpersoonlijke relaties die iemand heeft en ervaart en de vaardigheden om die relaties aan te gaan en te behouden. Betekenisgevende krachten gaan over die vaardigheden die helpen om zin en betekenis te kunnen geven aan situaties en gebeurtenissen in het leven.

Hoewel we deze elementen afzonderlijk beschrijven, dienen ze in de praktijk niet als geïsoleerde elementen te worden beschouwd maar juist te worden gezien vanuit hun onderlinge samenhang en interactie, evenals de verankering in de sociale en fysieke omgeving van het kind. Professionals kunnen als sociale omgeving een belangrijke rol spelen in het versterken van deze elementen (Banyard et al., 2025; Grych et al., 2015; Ungar et al., 2013).

3.1 (Fysieke) Stressregulatie

Een belangrijk fundament van veerkracht is het vermogen om stress te reguleren. Kinderen die goed zijn in het herkennen van (fysieke) spanning bij zichzelf en dit kunnen reguleren, kunnen zichzelf beter kalmeren en reageren de volgende keer minder heftig op een stressvolle situatie.

Fysieke stressregulatie verwijst naar het vermogen om de lichamelijke reacties op stressoren – zoals een verhoogde hartslag, versnelde ademhaling en spierspanning – te verminderen. Wanneer het lichaam tot rust komt, wordt een signaal naar het brein gestuurd dat de omgeving veilig is (Porges, 2011). Ook heeft lichamelijke ontspanning direct invloed op het mentale gevoel van ontspanning, wat het algehele welzijn en de cognitieve prestaties bevordert (Deepak, 2019).

Het stresssysteem van kinderen die onveilig opgroeien kan ontregeld raken, waardoor het lichaam continu verhoogde niveaus van stresshormonen produceert, resulterend in een voortdurend verhoogde hartslag, ademhaling en spierspanning. Deze voortdurende staat van paraatheid kan leiden tot vermoeidheid, angst en lichamelijke klachten zoals hoofdpijn en buikpijn (Shonkoff et al., 2012). Om veerkrachtig te functioneren, is het daarom belangrijk dat kinderen leren hoe ze hun lichaam (weer) kunnen ontspannen en voor zichzelf kunnen zorgen. Het regelmatig toepassen van ontspanningstechnieken kan deze kinderen helpen om minder intens te reageren op stressvolle situaties, sneller te herstellen van fysiologische stressreacties en bij een volgende stressvolle situatie minder heftig of impulsief te reageren (Braet & Berking, 2019; Hamdani et al., 2022; Hare et al., 2008; Movius & Allen, 2005; Zisopoulou & Varvogli, 2023).

Ook kennis over zelfzorg is essentieel voor het voorkomen van en omgaan met stress. Regelmatige lichaamsbeweging, een gezond dieet, ontspannende activiteiten en voldoende slaap dragen bij aan een goed humeur, ontspanning en emotionele balans en zijn effectieve manieren om met stressvolle ervaringen om te gaan (Banyard et al., 2025; McEwen, 2006).

3.2 Emotieregulatie

Goede emotieregulatie wordt consistent gezien als veerkrachtversterkend en kan getraind worden (Banyard et al., 2025; Daniel et al., 2020; Polizzi & Lynn, 2021). Emoties spelen een cruciale rol in het dagelijks functioneren. Ze verschaffen belangrijke informatie over persoonlijke reacties op situaties en gebeurtenissen, en beïnvloeden daarmee de eigen reactie. Daarnaast stellen emoties kinderen in staat om snel en adequaat te reageren op potentieel bedreigende situaties, doordat ze het lichaam signaleren om in actie te komen. Het onderdrukken van emoties kan echter mentale energie vergen, ten koste van de concentratie die nodig is voor bijvoorbeeld schooltaken.

Binnen emotieregulatie zijn enkele vaardigheden van belang: het herkennen, evalueren en het op een passende manier uiten van emoties. Daarmee bedoelen we: passend bij de situatie en de doelen die je ermee wilt bereiken. Dat geldt niet alleen voor negatieve emoties. Juist het herkennen en reguleren van positieve emoties zoals blijdschap draagt bij aan positief functioneren (Hamby et al., 2024). Emotieregulatie gebeurt zowel bewust als onbewust en speelt niet alleen bij stressvolle situaties, maar ook bij alledaagse en niet-stressvolle situaties (Compas et al., 2014; Polizzi & Lynn, 2021).

Kinderen die onveilig opgroeien hebben vaker een aangetast stress-responsstelsel, wat leidt tot hyperalergie voor gevaar, een verhoogde emotionaliteit en een slechtere emotieregulatie (Compas et al., 2014; Gruhn & Compas, 2020; Mccrory et al., 2011; Mccrory et al., 2017; Shonkoff et al., 2012). Ook hebben zij vaker moeite met het herkennen van emoties. De sociale omgeving, en met name het gezin, is erg belangrijk voor het ontwikkelen van emotieregulatie. Onderzoek toont aan dat wanneer kinderen thuis niet het goede voorbeeld krijgen – bijvoorbeeld wanneer ouders vaak boos op hun kinderen reageren – kinderen dit overnemen en sneller ontregeld worden door hun emoties (Mccrory et al., 2011).

Het inzetten op het leren herkennen van emoties zal het makkelijker maken voor kinderen om hun emoties te reguleren en deze op een gepaste manier te uiten en zodoende hun veerkrachtig functioneren versterken. Kinderen die dit effectief kunnen, zijn beter in staat hun gedrag aan te passen aan de context en creëren sneller mentale ruimte (Braet & Berking, 2019; Buhle et al., 2013; Davis, 2024; Hare et al., 2008). Ze kunnen de automatische neiging tot vechten of vluchten bij stressvolle situaties beter beheersen door hun emoties te herkennen, te voelen en op een gepaste manier te uiten. Het herkennen van emoties en hun oorsprong helpt kinderen bij het focussen op de onderliggende oorzaak en het aanpakken hiervan. Piekergedrag en andere niet-helpende manieren van met

stress omgaan kunnen daardoor verminderen (Daniel et al., 2020; Davis, 2024; Gross, 2015).

3.3 Cognitieve Flexibiliteit

Ook cognitieve flexibiliteit wordt structureel in verband gebracht met veerkrachtig functioneren en kan getraind worden (Artawijaya & Supratiwi, 2024; Banyard et al., 2025; Polizzi & Lynn, 2021). Cognitieve flexibiliteit verwijst naar het vermogen om gedachten of gedrag aan te passen aan veranderende omstandigheden, om verschillende perspectieven in overweging te nemen en om een situatie vanuit meerdere invalshoeken te benaderen. Kinderen die deze vaardigheid beheersen, blijken beter in staat om zich aan te passen aan nieuwe of moeilijke situaties, bijvoorbeeld door hun aanpak te veranderen wanneer iets niet lukt. Ook het ombuigen van negatieve gedachten naar positieve (positieve herwaardering) valt hieronder (Davis, 2024; Ray et al., 2010; Riepenhausen et al., 2022a). Daarbij worden vaker positieve emoties en gevoelens opgewekt en negatieve emoties verminderd, en het verhoogt de motivatie om positief te handelen.

Twee cruciale vaardigheden gerelateerd aan cognitieve flexibiliteit zijn doelen stellen en probleemoplossend vermogen. Doelgerichtheid stelt kinderen in staat om betekenisvolle doelen te formuleren en daarnaar toe te werken, en kan leiden tot gedragsverandering. Hoop speelt een belangrijke rol bij het motiveren voor en behalen van doelen en kan tevens een uitkomst zijn die bijdraagt aan positief welbevinden (Nelissen, 2017; Penno et al., 2022; Snyder, 2002). Het behalen van dergelijke doelen, hoe klein ook, kan bijdragen aan gevoelens van competentie, self-efficacy en controle (Jacob et al., 2022; Parsons et al., 2016; Schneiderman et al., 2023; Zhou et al., 2020). Probleemoplossend vermogen sluit hier nauw op aan: het betreft het vermogen om problemen te herkennen, te analyseren en stapsgewijs aan te pakken. Kinderen die problemen niet als bedreiging maar als uitdaging beschouwen, blijken beter bestand tegen stressvolle omstandigheden.

Kinderen die veel ingrijpende dingen meemaken hebben meer moeite met cognitieve verwerkingsprocessen dan niet-getraumatiseerde jongeren (McCrory et al., 2017; Zhou et al., 2020). En net als bij emotieregulatie is de sociale omgeving belangrijk bij de ontwikkeling ervan. Bij deze kinderen treedt vaker een verschuiving op van doelgericht naar gewoontegedrag – zoals het automatisch vermijden van emoties of stressvolle situaties – wat adaptatie belemmert.

Door gericht in te zetten op het versterken van cognitieve flexibiliteit bij kinderen vergroten we hun vermogen om situaties vanuit meerdere perspectieven te benaderen, negatieve denkpatronen te doorbreken en bewuster keuzes te maken.

3.4 Coping

Coping betekent letterlijk het omgaan met, of opgewassen zijn tegen, stressvolle of moeilijke situaties – zowel alledaagse stress als ingrijpende gebeurtenissen. Coping gaat over

het bewuste proces van iets specifiek doen om met een stressvolle situatie om te gaan, wat mogelijk invloed heeft op welbevinden (Cao et al., 2022; Compas et al., 2014, 2017; Gruhn & Compas, 2020). Copingstrategieën kunnen gedragsmatig, emotioneel of cognitief van aard zijn en kunnen variëren afhankelijk van de situatie en de persoonlijkheid van het individu. Hoewel iemand een strategie bewust inzet, betekent dit niet altijd dat dit ook een helpende reactie is. De context van de stressor bepaalt in grote mate of een ingezette strategie adaptief (helpend) of maladaptief (niet-helpend) is, maar over het algemeen kunnen we zeggen dat bepaalde strategieën (zoals probleemoplossende strategieën) gemiddeld genomen adaptiever zijn dan passievere copingstrategieën. Het is vooral belangrijk dat iemand over een breed palet aan (adaptieve) strategieën beschikt.

Uit onderzoek blijkt dat de keuze van een copingstrategie sterk afhangt van de inschatting van de situatie, de *appraisal* (Folkman, 2013; Grych et al., 2015). Dit proces bestaat uit drie fasen: de initiële reactie (confrontatie), de afweging van de beschikbare mogelijkheden, en de uiteindelijke keuze voor een copingstrategie. Persoonlijke factoren, zoals het vermogen om emoties te reguleren en de betekenis die je aan een situatie geeft, spelen een belangrijke rol (Compas et al., 2017). Vooral de neiging om dingen positief in te schatten, blijkt bij te dragen aan veerkrachtig functioneren (Riepenhausen et al., 2022b). De verschillende elementen uit het veerkrachtportfoliomodel hebben allemaal invloed op hoe iemand een situatie inschat en welke opties voor copingstrategieën iemand heeft, en bepalen dus mede iemands coping.

Coping en veerkracht zijn nauw met elkaar verbonden. Gezonde coping is van cruciaal belang voor veerkrachtig functioneren omdat het gaat om strategieën die je kan inzetten om effectief met stress om te gaan, terwijl veerkracht meer gaat over het proces van positieve aanpassing na stress. Kinderen die de beschikking hebben over een breed palet aan strategieën die zij kunnen inzetten en weten hoe ze de keuze voor een helpende strategie kunnen maken in een stressvolle situatie, functioneren veerkrachtiger.

3.5 Sociale en Prosociale Vaardigheden

Kinderen die onveilig opgroeien, ondervinden vaker belemmeringen in het ontwikkelen van sociale en prosociale vaardigheden. Ze zijn bijvoorbeeld gevoeliger voor sociale afwijzing, zijn alerter op signalen van gevaar in sociale situaties en interpreteren neutrale of positieve gezichten eerder als bedreigend. Dit zijn adaptieve overlevingsstrategieën in onveilige omgevingen, maar kunnen belemmerend werken in andere contexten waar juist vertrouwen en verbinding belangrijk zijn (Bergeron et al., 2013; Crawford et al., 2022; Flechsenhar et al., 2022; Harmelen et al., 2014; Hepp et al., 2021; McCrory et al., 2017; Pierce et al., 2022; Williams & Berthelsen, 2017). Het versterken van (pro)sociale vaardigheden is een belangrijke manier om veerkrachtig functioneren te bevorderen.

Sociale vaardigheden vormen de basis van gezonde relaties en worden in verband gebracht met welbevinden en goed functioneren. Ze verwijzen naar het geheel van gedragingen, zowel verbaal als non-verbaal, dat mensen in staat stelt effectief en passend

te communiceren en interacties met anderen te hebben (Banyard et al., 2025; Merrell & Gimpel, 1998; Pierce et al., 2022). Denk aan communicatieve vaardigheden, samenwerking, assertiviteit, conflictmanagement en sociale aanpassing (Bergeron et al., 2013; Goldstein & Brooks, 2023; Luthar & Bidwell, 2003; Pierce et al., 2022).

Sociale vaardigheden versterken het gevoel van verbondenheid, bevorderen het sociaal functioneren en werken beschermend tegen de negatieve gevolgen van opgroeien in onveiligheid, bijvoorbeeld omdat het kinderen helpt bij het voeren van moeilijke gesprekken. Ook zijn sociaalvaardige kinderen beter in staat essentiële hulpbronnen in hun omgeving te benutten, zoals het vragen om hulp of het zoeken van emotionele ondersteuning bij volwassenen en leeftijdsgenoten, en dit helpt hen bij het aangaan en behouden van goede vriendschappen (Banyard et al., 2025; Harmelen et al., 2021).

Prosociale vaardigheden zijn gericht op het welzijn en helpen van anderen, zoals compassie, empathie, behulpzaamheid, dankbaarheid, vergevingsgezindheid en optimisme (Banyard et al., 2025; Grych et al., 2015). Kinderen met een goed ontwikkelde prosociale oriëntatie tonen vaker compassie, kunnen zich beter inleven in anderen en zijn sneller geneigd hulp te bieden. Deze gedragingen bevorderen niet alleen positieve sociale relaties, maar versterken ook het zelfbeeld, het gevoel van betekenis en de verbondenheid met anderen (Banyard et al., 2025; Grych et al., 2015; Layous et al., 2012; Yu et al., 2020).

3.6 Zelfvertrouwen en Self-Efficacy

Zelfvertrouwen en self-efficacy zijn twee nauw met elkaar verbonden concepten die fundamenteel zijn voor veerkrachtig functioneren (Fritz et al., 2017; Rippon et al., 2022). Waar zelfvertrouwen verwijst naar iemands algemene oordeel over zichzelf en een overkoepelend, stabiel gevoel van eigenwaarde onafhankelijk van externe validering, verwijst self-efficacy naar het geloof in je eigen vermogen en vaardigheden om concrete doelen te bereiken, nieuwe of moeilijke taken uit te voeren en met uitdagingen om te gaan (Çelik & Odacı, 2020; Schwarzer & Warner, 2013).

Kinderen die zich zelfverzekerd voelen en daarvoor niet (sterk) afhankelijk zijn van het behalen van interne of extern opgelegde standaarden, voelen zich innerlijk stabiel en zijn gemotiveerder om uitdagingen aan te gaan (Wouters et al., 2013). Self-efficacy helpt kinderen te geloven dat zij – zelfs bij tegenslag – over de vaardigheden beschikken om tot een oplossing te komen. Dit zorgt voor een mate van controle (Rippon et al., 2022). Kinderen met een hoge mate van self-efficacy ervaren minder stress in moeilijke situaties, zien problemen eerder als hanteerbare uitdagingen en zijn vasthoudender in het zoeken naar oplossingen (Bandura, 1997; Schwarzer & Warner, 2013).

Kinderen die opgroeien in onveiligheid ontwikkelen vaker een negatief zelfbeeld (Melamed et al., 2024; Zhang et al., 2023). Een verklaring is onder andere de voortdurende blootstelling aan afwijzing, kritiek of onvoorspelbaarheid. Hierdoor ontstaan diepgewortelde overtuigingen als 'ik ben niet goed genoeg' of 'ik kan het toch niet', die zelfvertrouwen en self-efficacy ondermijnen (Kızıltepe et al., 2023; Shahar et al., 2015).

Bovendien doen deze kinderen vaak minder succeservaringen op en krijgen ze minder positieve feedback uit hun omgeving – beide cruciaal voor de ontwikkeling van self-efficacy (Bandura, 1997).

Onderzoek laat zien dat het versterken van een realistisch gevoel van zelfvertrouwen en self-efficacy bijdraagt aan positief welbevinden (Fritz et al., 2017; Rippon et al., 2022). Ook zijn dit bij uitstek vaardigheden die invloed hebben op andere veerkrachtfactoren: kinderen die zelfverzekerder zijn en een hoge mate van self-efficacy hebben, zullen bijvoorbeeld sneller sociale contacten aangaan en gemakkelijker problemen kunnen oplossen. Zelfvertrouwen en self-efficacy kunnen versterkt worden door kinderen zelf succeservaringen op te laten doen, door positieve sociale feedback die wordt gegeven aan de kinderen en door een goede stressregulatie.

Zelfvertrouwen en self-efficacy vormen een zichzelf versterkend systeem: wie gelooft in zijn eigen kunnen, zal eerder slagen – en dat versterkt vervolgens het zelfvertrouwen.

3.7 Betekenisgevende Krachten

Betekenisgevende krachten worden in onderzoek herhaaldelijk sterk gerelateerd aan veerkrachtig functioneren (Banyard et al., 2025). Er zijn verschillende manieren waarop mensen zin en betekenis kunnen geven aan situaties en aan hun leven, bijvoorbeeld het vinden van *purpose* (levensdoel), het verbinden met iets groters dan jezelf, het geloof dat dingen beter kunnen worden (hoop/optimisme), de wereld een betere plek willen maken, het meedoen aan tradities en spiritualiteit, en het gevoel onderdeel te zijn van een gemeenschap.

Hoe iemand betekenis geeft aan wat diegene overkomen is, hangt onder andere af van iemands fundamentele waarden, overtuigingen, levensdoel en algemene gevoel van zingeving. Betekenisgeving is een fundamenteel psychologisch mechanisme waarmee mensen hun ervaringen integreren in hun levensverhaal. Als dit op een positieve manier lukt, kan dat bijdragen aan herstel, identiteit, zingeving en toekomstperspectief.

Kinderen die opgroeien in onveiligheid geven vaak een negatieve betekenis aan wat hen is overkomen, zoals de overtuiging dat het hun eigen schuld was, of dat ze niet de moeite waard zijn om voor te zorgen. Ook kunnen zij het moeilijker vinden om in algemene zin betekenis aan hun leven te geven. De gebeurtenis wordt dan gezien als iets dat hen definieert in plaats van overkomt. Dit soort betekenissen ondermijnen het zelfbeeld en vergroten gevoelens van machteloosheid (Aadnanes & Gulbrandsen, 2018).

Om betekenis te geven aan een bepaalde ervaring zoekt iemand naar samenhang tussen dat wat diegene is overkomen en hoe dat past binnen diens algemene betekenis van het leven. Wanneer deze twee betekenislagen botsen, bijvoorbeeld wanneer een kind dat gelooft in rechtvaardigheid slachtoffer wordt van mishandeling, ontstaat er volgens het model van betekenisgeving stress (Park, 2022; Park, 2010). De zoektocht naar betekenis kan dan een poging zijn om die disbalans te herstellen. Dat kan leiden tot aanpassing van overtuigingen (bijvoorbeeld door het positief aanpassen van de appraisal

van een situatie), acceptatie van de gebeurtenis of het zoeken naar het positieve in een gebeurtenis (Hakkim & Deb, 2021; Park, 2022; Park, 2010; Van der Westhuizen et al., 2022).

Uit onderzoek blijkt dat het gevoel dat een gebeurtenis ergens toe heeft geleid – bijvoorbeeld tot persoonlijke groei of hernieuwde verbinding met anderen – het mentaal welzijn versterkt en beschermt tegen depressie, angst en traumagerelateerde klachten (Hakkim & Deb, 2021; Park, 2022; Park, 2010; Van der Westhuizen et al., 2022).

Individueen die in staat zijn om hun ervaringen te herdefiniëren als een bron van kracht of inspiratie functioneren over het algemeen veerkrachtiger en laten meer tekenen van herstel zien. Niet voor niets zien we zoveel mensen die hun ervaringen inzetten om anderen met soortgelijke ervaringen te helpen.

Betekenisgeving is geen universeel positief proces: wanneer iemand langdurig geen betekenis kan vinden of wanneer negatieve overtuigingen juist versterkt worden ('Het is mijn eigen schuld'), kan dit het herstel juist belemmeren. Begeleiding in dit proces is dus essentieel (Park, 2022; Park, 2010).

4 Conclusie en Discussie

Hoewel de gevolgen van onveilig opgroeien negatief en langdurig kunnen zijn, is het belangrijk om ook oog te hebben voor juist die factoren die ervoor zorgen dat kinderen veerkrachtig functioneren. Dit biedt hoop voor kinderen die onveilig opgroeien en benadrukt het belang van het versterken van de juiste vaardigheden en het creëren van ondersteunende omgevingen.

Het (herziene) veerkrachtportfoliomodel (Banyard et al., 2025) biedt ons een holistische benadering van hoe diverse krachten – regulerende vaardigheden, (inter)persoonlijke krachten, betekenisgevende krachten en fysieke omgevingskrachten – bijdragen aan het positief functioneren van kinderen na tegenslag. Het laat ook zien dat het concept van veerkracht allesbehalve eendimensionaal is. Het is een dynamisch proces dat beïnvloed kan worden door een wisselwerking van verschillende interne en externe factoren en afhankelijk is van de context van het geweld en de sociale en fysieke context waarin het kind zich bevindt. Tegelijkertijd kunnen we concluderen dat professionals – door in te zetten op bepaalde krachten – een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan het versterken van veerkracht. Er is inmiddels steeds meer bewijs over welke specifieke elementen kunnen bijdragen aan veerkrachtig functioneren en wat het belang is van het inzetten op een veelheid en diversiteit aan krachten. Daarmee kunnen we professionals nog beter van handvatten voorzien (Hamby et al., 2018; Moisan et al., 2019; Hamby, 2025).

In de toekomst moeten we blijven streven naar interventies die deze verschillende elementen van veerkracht versterken. Dit vereist een brede, integrale benadering die verder gaat dan de individuele ontwikkeling van een kind, en die ook gericht is op de omgeving waarin het kind zich bevindt. In dit artikel hebben we ons gericht op de veerkrachtbronnen die voornamelijk binnen het kind zelf liggen: interne, deels te trainen factoren, waar

professionals een rol van betekenis in kunnen spelen. Toekomstig onderzoek zou zich kunnen richten op het verder integreren van de externe hulpbronnen, aangezien deze ook van essentieel belang zijn voor veerkrachtig functioneren. Daarbij moeten we niet vergeten dat veerkracht geen wondermiddel is – het versterken van veerkracht betekent niet dat alle uitdagingen of trauma's eenvoudig overwonnen kunnen worden. Hoewel het versterken van veerkracht belangrijk is, mag het nooit als vervanging voor specialistische zorg en interventies worden gezien. Het blijft essentieel om waar nodig ook passende hulp en behandeling te bieden. Veerkracht kan bijdragen aan herstel, maar het is niet het enige antwoord.

Verder is het belangrijk om aandacht te besteden aan de manier waarop veerkrachtig functioneren gemeten wordt. Hoewel veerkracht een veelgebruikte term is, verschillen onderzoekers in de manier waarop ze veerkracht meten, afhankelijk van welke definitie zij aanhangen. Deze conceptualisatieverschillen gaan gepaard met een diversiteit aan meetinstrumenten, wat de vergelijkbaarheid van studies beperkt en het trekken van algemene conclusies bemoeilijkt. Het is belangrijk dat in vervolgonderzoek onderzoekers dezelfde meetinstrumenten gaan gebruiken en helder zijn over welke definitie zij gebruiken en welke gevolgen dit heeft voor de conclusies.

Binnen dit artikel hanteren we een procesmatige benadering van veerkracht. Vanuit deze visie is het relevanter om veerkracht te meten aan de hand van signalen van gezonde ontwikkeling – zoals sociaal functioneren of welbevinden – na tegenslag, in tegenstelling tot de afwezigheid van psychopathologie of symptomen (Van Harmelen, 2022). Kenmerkend voor deze benadering – en wat het meten van veerkracht bemoeilijkt – is dat we niets over de mate van veerkracht kunnen zeggen zonder te kijken naar de specifieke tegenslag waarmee iemand wordt geconfronteerd en we veerkracht niet op slechts één moment kunnen meten. Immers is niet de einduitkomst op een bepaald moment van belang, maar juist het proces hiernaartoe, waarbinnen de mechanismen, hulpbronnen en strategieën die bijdragen aan positieve aanpassing.

Daarnaast is veerkrachtig functioneren – zoals we gezien hebben – multidimensioneel en onder andere afhankelijk van de socioculturele context (Banyard et al., 2025; Ungar et al., 2013; Van Harmelen, 2022). Willen we uitspraken doen over de veerkracht van kinderen, is het dus belangrijk om het proces van aanpassing in relatie tot tegenslag over tijd in kaart te brengen en daarin de interactie tussen alle interne, externe, omgevings- en contextuele factoren mee te nemen.

Noten

- 1 Meer informatie over ingrijpende jeugdervaringen vind je hier: <https://www.augeo.nl/nl-nl/themas/trauma-en-stress/ingrijpende-jeugdervaringen/>.
- 2 We nemen het nieuw voorgestelde domein fysieke omgevingskrachten niet verder mee in dit artikel.

Literatuur

- Aadnanes, M., & Gulbrandsen, L.M. (2018). Young people and young adults' experiences with child abuse and maltreatment: Meaning making, conceptualizations, and dealing with violence. *Qualitative Social Work*, 17(4), 594-610. <https://doi.org/10.1177/1473325016683245>
- Artawijaya, L., & Supratiwi, M. (2024). Cognitive Flexibility and Resilience in Adolescents: Exploring Gender Differences and Cultural Implications. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Science*, 3, 151-160. <https://doi.org/10.47679/njbss.202462>
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. In *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Banyard, Victoria, Kelmendi, Kaltrina, Yoon, Susan, & Hamby, Sherry. (2025). The Role of Resilience Portfolios in Overcoming Trauma. *Trauma, Violence, & Abuse*, 26(2), 209-219. <https://doi.org/10.1177/15248380241309380>
- Berber Çelik, Ç., & Odacı, H. (2020). Does child abuse have an impact on self-esteem, depression, anxiety and stress conditions of individuals? *International Journal of Social Psychiatry*, 66(2), 171-178. <https://doi.org/10.1177/0020764019894618>
- Bergeron, J., Nolan, R., & Dai, Y. (2013). Interpersonal Skills Training With At-Risk High School Students. *NATIONAL FORUM OF APPLIED EDUCATIONAL RESEARCH JOURNAL*, 26(3).
- Braet, C., & Berking, M. (2019). *Emotieregulatietraining bij kinderen en adolescenten Therapeutenboek: Therapeutenboek*. <https://doi.org/10.1007/978-90-368-2308-1>
- Buhle, J., Silvers, J., Wager, T., Lopez, R., Onyemekwu, C., Kober, H., Weber, J., & Ochsner, K. (2013). Cognitive Reappraisal of Emotion: A Meta-Analysis of Human Neuroimaging Studies. *Cerebral cortex (New York, N.Y.: 1991)*, 24. <https://doi.org/10.1093/cercor/bht154>
- Cao, H., Zhang, R., Li, L., & Yang, L. (2022). Coping Style and Resilience Mediate the Effect of Childhood Maltreatment on Mental Health Symptomology. *Children*, 9(8). <https://doi.org/10.3390/children908118>
- Collishaw, S., Pickles, A., Messer, J., Rutter, M., Shearer, C., & Maughan, B. (2007). Resilience to adult psychopathology following childhood maltreatment: Evidence from a community sample. *Child abuse & neglect*, 31, 211-229. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2007.02.004>
- Compas, B.E., Jaser, S.S., Dunbar, J.P., Watson, K.H., Bettis, A.H., Gruhn, M.A., & Williams, E.K. (2014). Coping and emotion regulation from childhood to early adulthood: Points of convergence and divergence. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 71-81. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12043>
- Compas, B., Jaser, S., Bettis, A., Watson, K., Gruhn, M., Dunbar, J., Williams, E., & Thigpen, J. (2017). Coping, Emotion Regulation, and Psychopathology in Childhood and Adolescence: A Meta-Analysis and Narrative Review. *Psychological bulletin*, 143. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Compas, B., Jaser, S., Dunbar, J., Watson, K., Bettis, A., Gruhn, M., & Williams, E. (2014). Coping and Emotion Regulation from Childhood to Early Adulthood: Points of Convergence and Divergence. *Australian Journal of Psychology*, 66. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12043>
- Crawford, K.M., Choi, K., Davis, K.A., Zhu, Y., Soare, T.W., Smith, A.D.A.C., Germine, L., & Dunn, E.C. (2022). Exposure to early childhood maltreatment and its effect over time on social cogni-

- tion. *Development and Psychopathology*, 34(1), 409-419. <https://doi.org/10.1017/S095457942000139X>
- Daniel, S., Abdel-Baki, R., & Hall, G. (2020). The Protective Effect of Emotion Regulation on Child and Adolescent Wellbeing. *Journal of Child and Family Studies*, 29. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01731-3>
- Davis, E.L. (2024). Foundations of cognitive reappraisal of emotion in childhood. In *Child development at the intersection of emotion and cognition*, 2nd ed. (pp. 97-111). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000406-006>
- Deepak, Kishore, K. (2019). Chapter 3 – Meditation induces physical relaxation and enhances cognition: A perplexing paradox. In N. Srinivasan (Red.), *Progress in Brain Research* (Vol. 244, pp. 85-99). Elsevier. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2018.10.030>
- Flechsenshar, A., Seitz, K., Bertsch, K., & Herpertz, S. (2022). The Association Between Psychopathology, Childhood Trauma, and Emotion Processing. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 16. <https://doi.org/10.1037/tra0001261>
- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. In M.D. Gellman & J.R. Turner (Red.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1913-1915). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Fritz, J., de Graaff, A., Caisley, H., Harmelen, A.-L., & Wilkinson, P. (2017). *A Systematic Review of Amenable Resilience Factors that Moderate and/or Mediate the Relationship between Childhood Adversity and Mental Health in Young People*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/bkyax>
- Goldstein, S., & Brooks, R.B. (2023). *Handbook of resilience in children* (3de dr.). Springer.
- Gross, J.J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gruhn, M.A., & Compas, B.E. (2020). Effects of maltreatment on coping and emotion regulation in childhood and adolescence: A meta-analytic review. In *Child Abuse and Neglect* (Vol. 103). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104446>
- Grych, J., Hamby, S., & Banyard, V. (2015). The resilience portfolio model: Understanding healthy adaptation in victims of violence. *Psychology of Violence*, 5(4), 343-354. <https://doi.org/10.1037/A0039671>
- Gunnar, M., & Quevedo, K. (2007). Gunnar M., Quevedo K. The neurobiology of stress and development. *Annu Rev Psychol* 58: 145-173. *Annual review of psychology*, 58, 145-173. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085605>
- Hakim, A., & Deb, A. (2021). Resilience Through Meaning-Making: Case Studies of Childhood Adversity. *Psychological Studies*, 66(4), 422-433. <https://doi.org/10.1007/s12646-021-00627-6>
- Hall, J., Roman, M., Thomas, S., Travis, C., Powell, J., Tennison, C., Moyers, K., Shoffner, D., Bolton, K., Broyles, T., Martin, T., & McArthur, P. (2009). Thriving as Becoming Resolute in Narratives of Women Surviving Childhood Maltreatment. *The American journal of orthopsychiatry*, 79, 375-386. <https://doi.org/10.1037/a0016531>
- Hamby, S., Wetter, E., Schultz, K., Taylor, E., & Banyard, V. (2024). Resilient Responses to Victimization and Other Trauma: Positive Emotion Regulation and Other Understudied Psychosocial

- Strengths. *Journal of interpersonal violence*, 8862605241299448. <https://doi.org/10.1177/08862605241299448>
- Hamdani, S.U., Zill-e-Huma, Zafar, S.W., Suleman, N., Um-ul-Baneen, Waqas, A., & Rahman, A. (2022). Effectiveness of relaxation techniques 'as an active ingredient of psychological interventions' to reduce distress, anxiety and depression in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health Systems*, 16(1), 31. <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00541-y>
- Hare, T., Tottenham, N., Galvan, A., Voss, H., Glover, G., & Casey, B. (2008). Biological Substrates of Emotional Reactivity and Regulation in Adolescence During an Emotional Go-NoGo Task. *Biological psychiatry*, 63, 927-934. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2008.03.015>
- Harmelen, A.-L., Blakemore, S., Goodyer, I., & Kievit, R. (2021). The Interplay Between Adolescent Friendship Quality and Resilient Functioning Following Childhood and Adolescent Adversity. *Adversity and Resilience Science*, 2, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s42844-020-00027-1>
- Harmelen, A.-L., Hauber, K., Moor, B., Spinhoven, P., Boon, A., Crone, E., & Elzinga, B.M. (2014). Childhood Emotional Maltreatment Severity Is Associated with Dorsal Medial Prefrontal Cortex Responsivity to Social Exclusion in Young Adults. *PloS one*, 9, e85107. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0085107>
- Hepp, J., Schmitz, S.E., Urbild, J., Zauner, K., & Niedtfeld, I. (2021). Childhood maltreatment is associated with distrust and negatively biased emotion processing. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40479-020-00143-5>
- Hill, Y., Michael L., D., Patric C., N., Ruud J.R., D.H., David, P., Adam W., K., & Ricca, B.P. (2024). Moving from Traits to the Dynamic Process: The Next Steps in Research on Human Resilience. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 1-19. <https://doi.org/10.1080/10926771.2024.2431733>
- Hughes, K., Bellis, M.A., Hardcastle, K.A., Sethi, D., Butchart, A., Mikton, C., Jones, L., & Dunne, M.P. (2017). The effect of multiple adverse childhood experiences on health: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 2(8), e356–e366. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30118-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30118-4)
- Jacob, J., Stankovic, M., Spuerck, I., & Shokraneh, F. (2022). Goal setting with young people for anxiety and depression: What works for whom in therapeutic relationships? A literature review and insight analysis. *BMC Psychology*, 10(1), 171. <https://doi.org/10.1186/S40359-022-00879-5>
- Kim, B., & Royle, M. (2024). Annual Research Review: Mapping the multifaceted approaches and impacts of adverse childhood experiences – an umbrella review of meta-analyses. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 66, 399-416. <https://doi.org/10.1111/jcpp.14022>
- Kızıltepe, R., Ebeoğlu-Duman, M., Sağel-Çetiner, E., & Hecker, T. (2023). The unique contribution of childhood maltreatment types to risk-taking behavior and self-esteem. *Current Psychology*, 42(10), 8478-8488. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04300-1>
- Layous, K., Nelson-Coffey, S., Oberle, E., Schonert-Reichl, K., & Lyubomirsky, S. (2012). Kindness Counts: Prompting Prosocial Behavior in Preadolescents Boosts Peer Acceptance and Well-Being. *PloS one*, 7, e51380. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0051380>
- Luthar, S., & Bidwell, L. (2003). Research on Resilience: An Integrative Review. *Resilience and*

- Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities*, 510-550. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511615788.023>
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic. Resilience processes in development. *Am Psychol*, 56(3):227-238. *The American psychologist*, 56, 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Mccrory, E., De Brito, S., & Viding, E. (2011). The Impact of Childhood Maltreatment: A Review of Neurobiological and Genetic Factors. *Frontiers in Psychiatry*, 2, 48. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2011.00048>
- McCorry, E.J., Gerin, M.I., & Viding, E. (2017). Annual Research Review: Childhood maltreatment, latent vulnerability and the shift to preventative psychiatry – the contribution of functional brain imaging. In *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines* (Vol. 58, Nummer 4, pp. 338-357). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12713>
- McEwen, B. (2006). Protective and damaging effects of stress mediators: central role of the brain. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 8, 367-381. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2006.8.4/bmcewen>
- Melamed, D.M., Botting, J., Lofthouse, K., Pass, L., & Meiser-Stedman, R. (2024). The Relationship Between Negative Self-Concept, Trauma, and Maltreatment in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27(1), 220-234. <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00472-9>
- Merrell, K.W., & Gimpel, G.A. (1998). Social skills of children and adolescents: Conceptualization, assessment, treatment. In *Social skills of children and adolescents: Conceptualization, assessment, treatment*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Moisan, C., Hébert, M., Fernet, M., Blais, M., & Amédée, L. (2019). Resilience Portfolios and Poly-Strengths: Identifying Strengths Associated with Wellbeing after Adversity. *International Journal of Child and Adolescent Resilience*, 6. <https://doi.org/10.7202/1069073ar>
- Movius, H., & Allen, J. (2005). Cardiac Vagal Tone, defensiveness, and motivational style. *Biological psychology*, 68, 147-162. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2004.03.019>
- Nelissen, R.M.A. (2017). The motivational properties of hope in goal striving. *Cognition and Emotion*, 31(2), 225-237. <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1095165>
- Norman, R.E., Byambaa, M., De, R., Butchart, A., Scott, J., & Vos, T. (2012). The Long-Term Health Consequences of Child Physical Abuse, Emotional Abuse, and Neglect: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLOS Medicine*, 9(11), e1001349-. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001349>
- Park, C. (2022). Meaning Making Following Trauma. *Frontiers in Psychology*, 13, 844891. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.844891>
- Park, C.L. (2010). Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Parsons, Sam, Kruijt, Anne-Wil, & Fox, Elaine. (2016). A Cognitive Model of Psychological Resilience. *Journal of Experimental Psychopathology*, 7(3), 296-310. <https://doi.org/10.5127/jep.053415>
- Penno, J., Hetrick, S., & Christie, G. (2022). "Goals Give You Hope": An Exploration of Goal Setting in Young People Experiencing Mental Health Challenges. *International Journal of Mental Health Promotion*, 24, 771-781. <https://doi.org/10.32604/ijmh.2022.020090>

- Pierce, H., Jones, M., & Holcombe, E. (2022). Early Adverse Childhood Experiences and Social Skills Among Youth in Fragile Families. *Journal of Youth and Adolescence*, 51. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01607-3>
- Polizzi, C., & Lynn, S. (2021). Regulating Emotionality to Manage Adversity: A Systematic Review of the Relation Between Emotion Regulation and Psychological Resilience. *Cognitive Therapy and Research*, 45, 1-21. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10186-1>
- Porges, S.W. (2011). The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation. In *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W.W. Norton & Co.
- Ray, R., Mcrae, K., Ochsner, K., & Gross, J. (2010). Cognitive Reappraisal of Negative Affect: Converging Evidence From EMG and Self-Report. *Emotion (Washington, D.C.)*, 10, 587-592. <https://doi.org/10.1037/a0019015>
- Riepenhausen, A., Wackerhagen, C., Reppmann, Z.C., Deter, H.C., Kalisch, R., Veer, I.M., & Walter, H. (2022a). Positive Cognitive Reappraisal in Stress Resilience, Mental Health, and Well-Being: A Comprehensive Systematic Review. *Emotion Review*, 14(4), 310-331. <https://doi.org/10.1177/17540739221114642>
- Riepenhausen, A., Wackerhagen, C., Reppmann, Z., Deter, H., Kalisch, R., Veer, I., & Walter, H. (2022b). Positive Cognitive Reappraisal in Stress Resilience, Mental Health, and Well-Being: A Comprehensive Systematic Review. *Emotion Review*, 14. <https://doi.org/10.1177/17540739221114642>
- Rippon, D., Shepherd, J., Wakefield, S., Lee, A., & Pollet, T. (2022). The role of self-efficacy and self-esteem in mediating positive associations between functional social support and psychological wellbeing in people with a mental health diagnosis. *Journal of Mental Health*, 33. <https://doi.org/10.1080/09638237.2022.2069695>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335-344. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>
- Schneiderman, J.U., Mennen, F.E., Palmer Molina, A.C., & Cederbaum, J.A. (2023). Adults with a child maltreatment history: Narratives describing individual strengths that promote positive wellbeing. *Child Abuse and Neglect*, 139. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106133>
- Schwarzer, R., & Warner, L.M. (2013). Perceived Self-Efficacy and its Relationship to Resilience. In S. Prince-Embury & D.H. Saklofske (Red.), *Resilience in Children, Adolescents, and Adults: Translating Research into Practice* (pp. 139-150). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4939-3_10
- Shahar, B., Doron, G., & Szepeswol, O. (2015). Childhood Maltreatment, Shame-Proneness and Self-Criticism in Social Anxiety Disorder: A Sequential Mediation Model. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22(6), 570-579. <https://doi.org/10.1002/cpp.1918>
- Shonkoff, J.P., Garner, A.S., THE COMMITTEE ON PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF CHILD AND FAMILY HEALTH ADOPTION AND DEPENDENT CARE AND SECTION ON DEVELOPMENTAL AND BEHAVIORAL PEDIATRICS, C.O.N.E.C., Siegel, B.S., Dobbins, M.I., Earls, M.F., Garner, A.S., McGuinn, L., Pas-

- coe, J., & Wood, D.L. (2012). The Lifelong Effects of Early Childhood Adversity and Toxic Stress. *Pediatrics*, 129(1), e232–e246. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-2663>
- Snyder, C.R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Strathearn, L., Giannotti, M., Mills, R., Kisely, S., Najman, J., & Abajobir, A. (2020). Long-term Cognitive, Psychological, and Health Outcomes Associated With Child Abuse and Neglect. *Pediatrics*, 146. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-0438>
- Toth, S., & Cicchetti, D. (2013). A Developmental Psychopathology Perspective on Child Maltreatment. *Child maltreatment*, 18. <https://doi.org/10.1177/1077559513500380>
- Ungar, M., Ghazinour, M., & Richter, J. (2013). Annual Research Review: What is resilience within the social ecology of human development? *Journal of child psychology and psychiatry and allied disciplines.*, 54(4), 348-366. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12025>
- van der Kolk, B.A. (2005). Developmental Trauma Disorder: Toward a rational diagnosis for children with complex trauma histories. *Psychiatric Annals*, 35(5), 401-408. <https://doi.org/10.3928/00485713-20050501-06>
- van der Kolk, B.A. (2014). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. In *American Journal of Dance Therapy*. Viking.
- van der Westhuizen, Monique, Walker-Williams, Hayley J., & Fouché, Ansie. (2022). Meaning Making Mechanisms in Women Survivors of Childhood Sexual Abuse: A Scoping Review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 24(3), 1363-1386. <https://doi.org/10.1177/15248380211066100>
- van Harmelen, A.-L. (2022). *Veerkracht bestaat niet*.
- Williams, K.E., & Berthelsen, D. (2017). The development of prosocial behaviour in early childhood: Contributions of early parenting and self-regulation. *International Journal of Early Childhood*, 49(1), 73-94. <https://doi.org/10.1007/s13158-017-0185-5>
- Wouters, S., Duriez, B., Luyckx, K., Klimstra, T., Colpin, H., Soenens, B., & Verschueren, K. (2013). Depressive symptoms in university freshmen: Longitudinal relations with contingent self-esteem and level of self-esteem. *Journal of Research in Personality*, 47(4), 356-363. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.03.001>
- Yu, G., Li, S., & Zhao, F. (2020). Childhood maltreatment and prosocial behavior among Chinese adolescents: Roles of empathy and gratitude. *Child Abuse and Neglect*, 101. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104319>
- Zhang, H., Wang, W., Liu, S., Feng, Y., & Wei, Q. (2023). A Meta-Analytic Review of the Impact of Child Maltreatment on Self-Esteem: 1981 to 2021. *Trauma, Violence, and Abuse*, 24(5), 3398-3411. <https://doi.org/10.1177/15248380221129587>
- Zhou, X., Meng, Y., Schmitt, H., Montag, C., Kendrick, K., & Becker, B. (2020). Cognitive flexibility mediates the association between early life stress and habitual behavior. *Personality and Individual Differences*, 167, 110231. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110231>
- Zisopoulou, T., & Varvogli, L. (2023). Stress Management Methods in Children and Adolescents: Past, Present, and Future. *Hormone Research in Paediatrics*, 96(1), 97-107. <https://doi.org/10.1159/000526946>