

# SOZIO

# SOCIALE VEERKRACHT

SOZIO-SPECIAL



ISBN 978-90-8560-230-9



9 789085 602309 >



# MAAT

door  
Joyce Guldmond  
& Monique  
Guldmond  
(eindredactie Sozio)



Een themanummer over sociale veerkracht, wat zet je daarin? En wat is sociale veerkracht eigenlijk?

Veerkracht is het vermogen om te herstellen na een (vaak) vervelende gebeurtenis, zoals verdriet, tegenslag, stress, ziekte en trauma. Denk hierbij aan een veer die wordt uitgerekt, waarna deze weer terugkomt in de oude vorm. Of een nieuwe vorm, die beter past bij de aangepaste omstandigheden.

Veerkracht wordt, zoals in een van de artikelen wordt beschreven, bepaald door biologische, psychologische en sociale factoren. Of je veerkrachtig bent, wordt dus bepaald door aangeboren kenmerken, maar ook door je sociale omgeving en persoonlijke kenmerken.

We leven in een samenleving waarin geluk wordt gezien als iets wat maakbaar is. Iedereen kan het hebben, en als je het niet hebt of niet goed genoeg omgaat met

tegenslagen, dan is dat vooral aan jezelf te wijten. Sociale veerkracht gaat er echter over dat veerkracht iets is wat in samenhang met anderen ontstaat. Wij hebben als mens allemaal behoefte aan sociale contacten en het hebben van deze contacten versterkt het vermogen om te herstellen; het zorgt dat je er niet alleen voor staat, en alleen dit kan al zorgen dat mensen veerkrachtiger worden.

De afgelopen jaren hebben we maar weer eens gezien hoe belangrijk het is om sociaal veerkrachtig te zijn: denk aan de COVID-19 pandemie, talloze overstromingen en bosbranden, de oorlog in Oekraïne. Deze gebeurtenissen doen allemaal een beroep op de veerkracht van mensen. Gelukkig is er goed nieuws: veerkracht is geen vaststaand gegeven. Aan het hebben van veerkracht kun je werken; je kunt leren hoe je je veerkracht kunt vergroten. Meer daarover in dit nummer!



**sociale veerkracht**

