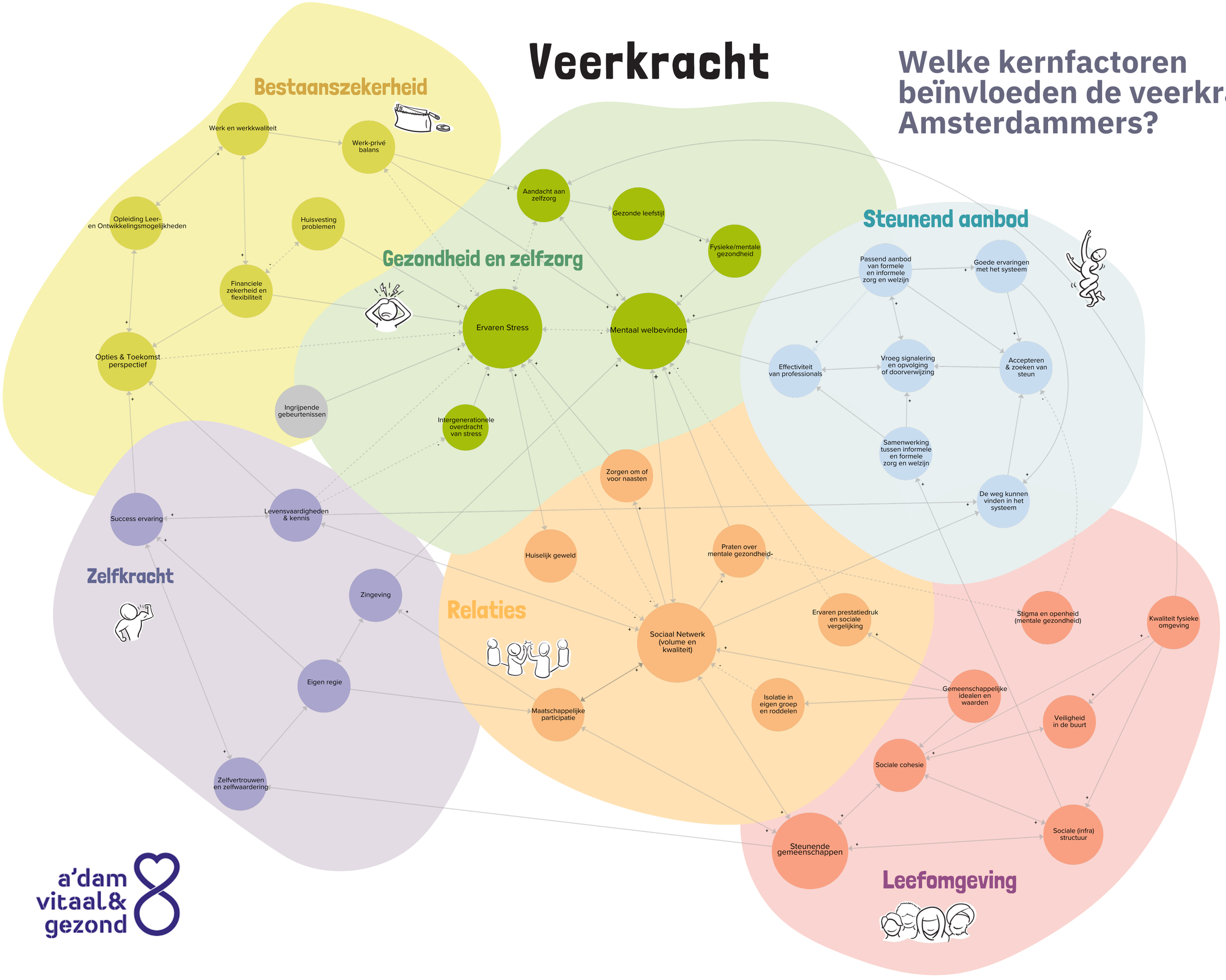
Veerkracht

Welke kernfactoren beïnvloeden de veerkracht va Amsterdammers?



a'dam vitaal & gezond

Bestaanszekerheid

Bestaanszekerheid geeft rust. Financiële onzekerheid en huisvestingsproblemen kunnen grote stress veroorzaken bij Amsterdammers. Ook werkdruk, gebrek aan flexibiliteit en het ontbreken van mogelijkheden om tijdelijk of permanent te stoppen met werken – bijvoorbeeld bij ziekte, mantelzorg of burn-out – spelen hierin een belangrijke rol. Een goede werk-privébalans helpt stress te verminderen en het mentale welzijn te verbeteren.

De kwaliteit van werk, waaronder autonomie, stabiliteit en zinvol werk, evenals de steun van werkgevers op het gebied van mentale gezondheid en werkplezier, dragen bij aan het welzijn. Toekomstperspectieven – ook op het gebied van werk en werkkwaliteit – hangen samen met financiële zekerheid en flexibiliteit, en worden beïnvloed door opleidings- en ontwikkelmogelijkheden. Structurele sociale factoren, zoals discriminatie en uitsluiting, beïnvloeden de kansen van mensen en ondermijnen daarmee hun bestaanszekerheid.

Relaties

Het volume en de kwaliteit van het sociale netwerk spelen een cruciale rol in de veerkracht van mensen. Steunende relaties fungeren vaak als belangrijke sociale hulpbronnen en helpen stress te verminderen. Het sociale netwerk draagt ook bij aan mentaal welzijn, in tegenstelling tot eenzaamheid. Tegelijkertijd kan het sociale netwerk ook een bron van stress zijn. Zorgen om of voor naasten – bijvoorbeeld bij familieproblemen, mantelzorg of andere vormen van steun – kunnen emotioneel belastend zijn en stress veroorzaken. Sommigen vinden het moeilijk om de problemen van anderen aan te horen, omdat dit hun eigen welzijn beïnvloedt. Het sociale netwerk is ook verbonden met betrokkenheid (meer kansen op maatschappelijke participatie) en gevoelens van erbij horen. Wanneer mensen deelnemen aan diverse activiteiten, ontmoeten ze nieuwe mensen, wat bijdraagt aan de uitbreiding van hun sociale netwerk. Sociale media spelen tegenwoordig een grote rol in hoe mensen relaties opbouwen, onderhouden en ervaren.

Gezondheid en zelfzorg

De meeste mensen weten wat hen helpt om mentaal gezond te blijven, zoals fysieke activiteiten en rustmomenten (aandacht voor zelfzorg). Hun leefstijl wordt tegelijkertijd beïnvloed door de fysieke leefomgeving. Zelfzorg kan moeilijker worden naarmate stress en zorgen toenemen. Wanneer iemand zich slecht voelt, ontbreekt vaak de kracht om goed voor zichzelf te zorgen; activiteiten zoals sporten of gezond eten worden dan losgelaten, en het gebruik van middelen kan toenemen. Zo ontstaat er een neerwaartse spiraal. Stress beperkt de mentale ruimte en veerkracht die een persoon heeft om aandacht aan zelfzorg te besteden, wat de ervaren stress verder versterkt. Stress is doorgaans een hardnekkig probleem dat van de ene generatie op de andere kan worden overgedragen.

Leefomgeving

De socioculturele leefomgeving beïnvloedt de steun die mensen ervaren. Sociale cohesie en een ondersteunende gemeenschap versterken elkaar, en worden beïnvloed door veiligheid en sociale (infra)structuren zoals ontmoetingsplekken. Ontmoetingsplekken en buurtactiviteiten helpen buurtbewoners om in contact te komen met elkaar en dragen zo bij aan verbondenheid. Gemeenschappelijke idealen en waarden, zoals openheid over mentale gezondheid, maken deel uit van deze omgeving. Het delen van idealen en waarden kan de sociale cohesie versterken. Een passend aanbod van sociale ondersteuning – zoals community building – speelt een sleutelrol in het versterken van sociale cohesie en het bevorderen van steunende gemeenschappen.
De kwaliteit van de fysieke omgeving – zoals uitnodigende, toegankelijke ontmoetingsplekken, groen in de wijk en sportfaciliteiten – bevordert zowel sociale cohesie als de veiligheid en leefstijl van bewoners. De fysieke en sociale omgeving beïnvloeden elkaar én de steun die mensen ervaren.

Zelfkracht

Een sterk zelfbeeld en goede vaardigheden bevorderen veerkracht. Dit cluster omvat psychosociale kenmerken die de stressbeleving en sociale relaties van mensen beïnvloeden. Kennis en levensvaardigheden, zoals sociaal-emotionele vaardigheden, communicatie en besluitvorming, helpen bij het omgaan met dagelijkse uitdagingen en bevorderen succes (*Loop Vertrouwen en successen*). Goede sociaal-emotionele vaardigheden dragen bij aan positieve sociale interacties en welzijn. Een sterk sociaal netwerk ondersteunt deze processen (*Loop Lerend netwerk*).

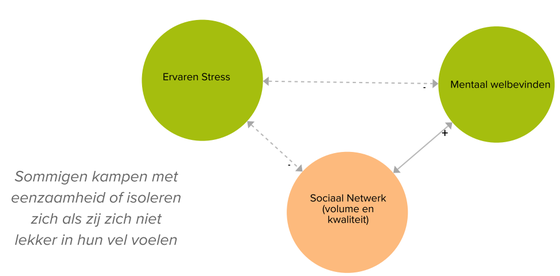
Zelfwaardering en de mogelijkheid om keuzes te maken versterken veerkracht, terwijl het reguleren van emoties essentieel is voor het hanteren van stress. Psychologische factoren zoals een sterk zelfbeeld, bevorderen veerkracht in moeilijke situaties. Zingeving is een belangrijke factor voor het mentaal welzijn. Mensen kunnen zingeving vinden uit verschillende bronnen (werk, relaties, spiritualiteit, of maatschappelijke participatie).

Steunend aanbod

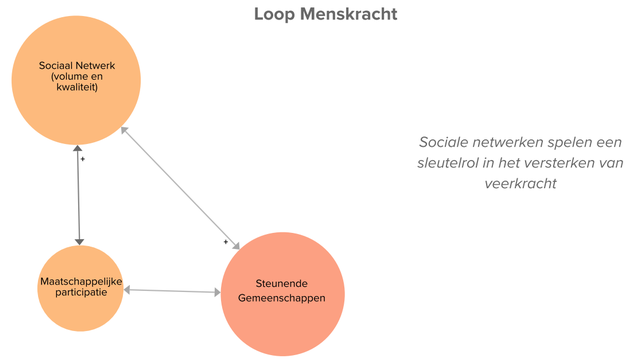
Passende ondersteuning en zorg- en welzijnsaanbod – formeel en informeel – helpen om weer in balans te komen. De effectiviteit van professionals hangt samen met hun vermogen om vertrouwen op te bouwen, problemen te signaleren en de juiste doorverwijzing te bieden. Goede samenwerking tussen formele zorg (professionals) en informele zorg (zoals steun uit het sociale netwerk) zorgt ervoor dat op het juiste moment de juiste zorg wordt geboden. Effectieve ondersteuning vereist een passend, toegankelijk aanbod dat rekening houdt met de diverse behoeften van groepen. Het vinden van de juiste hulp is afhankelijk van kennis over het beschikbare aanbod, zowel bij bewoners als professionals. Positieve ervaringen bevorderen het zoeken en accepteren van steun, maar taboes en stigma rond mentale gezondheid en openheid kunnen dit juist belemmeren. Een ondersteunend netwerk en goede levensvaardigheden helpen bij het vinden van de juiste weg.

Loop Bestaanszekerheid, stress en zelfzorg

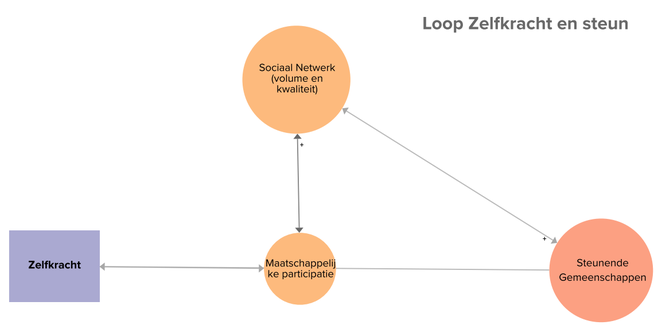
Loop Sociale relaties aangaan



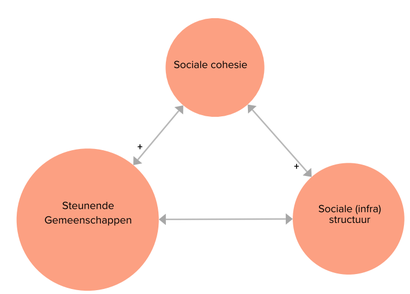
Loop Menskracht



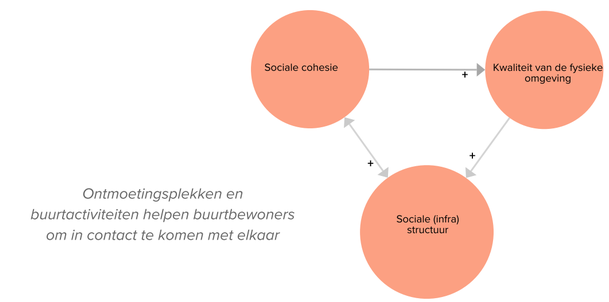
Loop Zelfkracht en steun



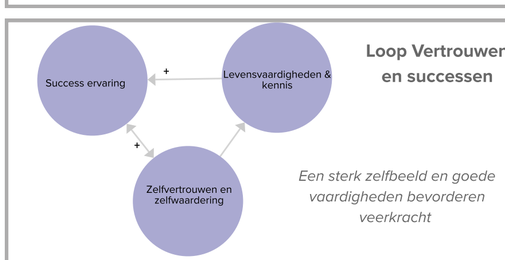
Loop Krachtige gemeenschappen



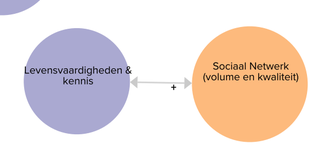
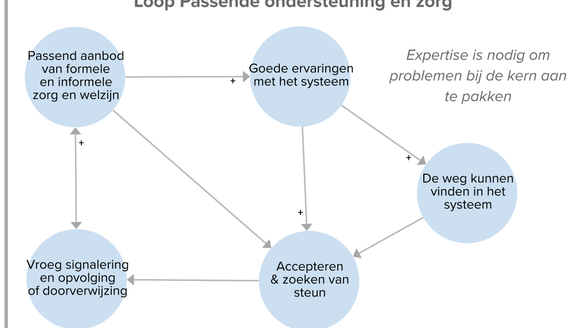
Loop Zelfversterkende buurt



Loop Vertrouwen en successen



Loop Lerend door en met netwerk



Loop Passende ondersteuning en zorg