

## Veerkracht en mentale gezondheid

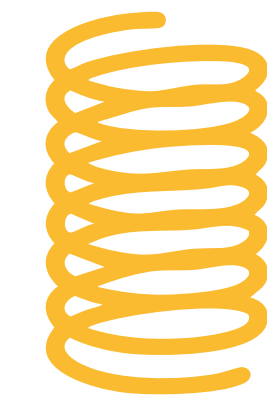
Veerkracht is het proces waarin iemand zich op een positieve manier **aanpast aan stress of tegenslag** die hem of haar potentieel uit evenwicht brengt.

Tegenslag of stress zet de mentale gezondheid onder druk.

Het veerkrachtproces komt tot stand door goed gebruik van **hulpbronnen** (zoals sociale steun en relaties, positief zelfbeeld, oplossend vermogen).

### Door veerkracht:

De mentale gezondheid blijft gelijk ondanks tegenslag, veert terug of groei vindt plaats.



of

