



bij *Open Deur* nummer 1, januari 2016

In gesprek over vertrouwen op veerkracht

Veerkracht – spanning en ontspanning, last en lust: er lijkt een soort elastiek in ons leven te zitten dat deze rek en rust steeds weer opvangt. Ook na ernstige trauma's kunnen mensen weer opveren en het leven hernemen. Is deze veerkracht iets wat je kunt oefenen of opbouwen? Het kan gebeuren dat de rek eruit raakt. Komt er daarna weer iets van veerkracht terug? We gaan erover in gesprek.

Ter inleiding

Een *Open Deur* over 'veerkracht' en 'vertrouwen op veerkracht'.

- Probeer u eens met elkaar een definitie van 'veerkracht' te bedenken. Wat is het volgens u wel en wat is het niet?
- Komt er bij het nadenken over (de betekenis van) het woord 'veerkracht' een beeld of verhaal bij u boven?

Lees met elkaar onderstaande stellingen uit het artikel 'De innerlijke springveer' (pag. 2-3). Bent u het met de stellingen eens of oneens? Waarom?

- Je innerlijke springveer komt niet helemaal terug in de oorspronkelijke toestand – iedere positieve of negatieve ervaring verandert je.
- Veerkracht is aangeboren, maar je moet er zelf mee aan de slag om het verder te ontwikkelen.
- Het is goed dat kinderen ellende doormaken – ouders moeten hen daar niet van weghouden. De veerkracht van kinderen wordt erdoor getraind.
- Je eigen veerkracht neemt toe als je anderen aandacht en warmte geeft.

Bloemen en geweren

Bedreigende gebeurtenissen – het nieuws is er vol van. Overal in de wereld is sprake van terreurdreiging en geweld. Hoe bewaar je als samenleving dan toch de veerkracht?

- Kunt u uit het nieuws van de laatste maanden voorbeelden terughalen van de manier waarop mensen reageerden op een bedreigende gebeurtenis? Wat raakte u hierin?
- Kunt u zich inbeelden hoe ú zou reageren als u iets bedreigends zou overkomen?

Lees met elkaar de 'declaratie van The Peace People' op pag. 5.

- Op welke manier geven 'The Peace People' vorm aan 'veerkrachtig zijn'?
- Welk onderdeel van de verklaring vindt u zelf moeilijk of lastig?
- En welk onderdeel realiseert u al of zou u (makkelijk) kunnen gaan realiseren?

De rek is eruit

Op pag. 14 vertelt Aart Mak hoe hij met zijn collega in gesprek raakt, en hoe deze hem vertelt over de *burn-out* die hem heeft getroffen.

- Heeft u wel meegemaakt dat de rek eruit was? Zou u daarover iets willen delen met de groep?
 - o Is 'de rek weer terug' gekomen? Op welke manier?
 - o Merkt u na deze periode dat uw veerkracht is veranderd?
- Zijn er gebeurtenissen in uw leven die wel een heel groot beroep doen op uw veerkracht? Op welke manier probeert u hier zo goed mogelijk mee om te gaan?

Uit de Bijbel

In de Bijbel lezen we meerdere keren over mensen die moeilijke gebeurtenissen meemaken en daarna – zo goed en zo kwaad als dat gaat – een weg zoeken om hun leven weer op de rit te krijgen. Een voorbeeld van iemand die dit overkomt is koning David. Hij maakt een aantal ernstige misstappen en verliest ook zijn pasgeboren zoontje. Daarna schrijft hij de volgende psalm, Psalm 51:

*Wees mij genadig, God, in uw trouw, u bent vol erbarmen, doe mijn daden teniet,
was mij schoon van alle schuld, reinig mij van mijn zonden.
Ik ken mijn wandaden, ik ben mij steeds van mijn zonden bewust,
tegen u, tegen u alleen heb ik gezondigd, ik heb gedaan wat slecht is in uw ogen.
Laat uw uitspraak rechtvaardig zijn en uw oordeel zuiver.
Ik was al schuldig toen ik werd geboren, al zondig toen mijn moeder mij ontving,
maar u wilt dat waarheid mij vervult, u leert mij wijsheid, diep in mijn hart.
Neem met majoraan mijn zonden weg en ik word rein,
was mij en ik word witter dan sneeuw.
Laat mij vreugde en blijdschap horen: u hebt mij gebroken, laat mij ook juichen.
Sluit uw ogen voor mijn zonden en doe heel mijn schuld teniet.
Schep, o God, een zuiver hart in mij, vernieuw mijn geest, maak mij standvastig,
verban mij niet uit uw nabijheid, neem uw heilige geest niet van mij weg.
Red mij, geef mij de vreugde van vroeger, de kracht van een sterke geest.
Dan wil ik verdwaalden uw wegen leren, en zullen zondaars terugkeren tot u.
U bent de God die mij redt, bevrijd mij, God, van de dreigende dood,
en ik zal juichen om uw gerechtigheid.
Ontsluit mijn lippen, Heer, en mijn mond zal uw lof verkondigen.
U wilt van mij geen offerdieren, in brandoffers scheidt u geen behagen.
Het offer voor God is een gebroken geest; een gebroken en verbrijzeld hart
zult u, God, niet verachten.*

Lees met elkaar dit gedeelte uit Psalm 51 en probeer de volgende vragen te beantwoorden:

- In welke gedeeltes van deze psalm blijkt dat David zijn veerkracht heeft verloren?
- Met welk zelfbeeld reageert hij daarop?
- Op welke manier hoopt David zijn veerkracht terug te krijgen?

Tot slot

Lees ter afsluiting de tekst op de achterzijde van *Open Deur*: 'Juffrouw Snip'. Lijkt u een beetje op haar?