



K. Cerveau 2019

Leefrocht

Veerkracht

In een matras zitten ressorts of spiraalveren.
Ook in het binnenwerk van een horloge.
Er bestaan ook schoenen met springveren.
De ingebouwde veer vangt schokken op.

Ook mensen hebben
een veer in hun binnenste.
Een kracht die hen veranderingen
doet aankunnen.
Die hen helpt slagen en moeilijkheden
te boven komen.
Die hen doet opstaan
en hen opstandig maakt.
Die hen doet doorgroeien
na ingrijpende levensgebeurtenissen.

Je veer kan uitgerekt of gesprongen zijn.
Je weerbaarheid kan erg geschonden zijn.
Toch zijn er mensen en groepen
die doorgroeien.
Dankzij warme relaties.
Dankzij humor.
Dankzij openheid voor het transcendente.
Dankzij ...

Op de website [stilvallengeeftveerkracht](#) staat:
"Veerkracht kan je zien als een spier
die je kan oefenen.
Mensen met een verhoogde veerkracht
krijgen ook te maken met ziekte,
tegenslagen,
maar herstellen sneller."
Je vindt op de website ook concrete tips.

Trek je ook je veerkrachtige schoenen aan
en stap je mee op verkenning
doorheen verschillende facetten
van dit thema?

Ten voeten uit

Vorming is nieuwe vensters openen op een betere wereld.

Leeftocht toont wegwijzers en geeft proviand voor onderweg.

Stap je mee?

Wat niet lukt, lukt nog niet.
Dus blijf niet bij de pakken zitten.
Voel de kracht van een nieuwe ochtend.
Trek je sportschoenen aan.
Veer op.
En sta er ten voeten uit.
Wat gisteren niet lukte,
lukt misschien vandaag wel.
En anders morgen.
Succes!

lesja

*Our greatest glory is
not in never falling,*

*but in rising
everytime we fall.*

Nelson Mandela



Bij de cover:
Jij: "Ik spring de
wereld in."
Jezus: "Ik spring
het leven in."



Een eikel wordt begraven en verrijst als eik.

Een graankorrel wordt gezaaid en verrijst als graanhalm.

Een rups ontpopt en verrijst als vlinder.

VEERKRACHT, SPIRITUALITEIT EN RELIGIE

Boris Cyrulnik, wat is de rol van spiritualiteit bij veerkracht?

“Ieder mens zal zich op een bepaald ogenblik in zijn leven spirituele vragen stellen. Spiritualiteit als geloof in transcendentie helpt om niet overgeleverd te zijn aan het onmiddellijke: dankzij transcendentie gaat men de wereld anders zien. Dat is een enorme factor van bescherming en affectie. Spiritualiteit als geloof in transcendentie helpt om niet overgeleverd te zijn aan het onmiddellijke.

Bovendien brengt het feit dat we met meerdere mensen samen geloven, broederlijkheid tot stand en worden relaties gewoven die het leven structuur geven. Een gezonde spirituele houding kan een geïnternaliseerde veilige hechting worden: ze beveiligd, dynamiseert, geeft zin en brengt ons in verbinding met anderen. Spiritualiteit is zo ook een affectieve relatie en biedt metaforen voor expressie aan.”

Hoe kan religie daarbij helpen?

Uit onderzoek blijkt dat religieuze mensen beter omgaan met ongeluk en lijden. Religie is dus duidelijk een rustgevende en beschermende factor. De onzichtbare, onuitsprekbare God krijgt in de christelijke cultuur vele beelden, schilderijen, beeldhouwwerken en schitterende architecturale kunstwerken zoals kathedralen en kapellen. Die stenen betekenen een toegang tot de transcendentie die God is.

Dankzij rituelen, gezangen, geuren en gewaden treed je binnen in een symbolische wereld die je ondersteunt. Je bent dus niet alleen in het leven. Dat besef bevordert veerkracht. Religie biedt ook metaforen aan die het lijdensverhaal vorm en zin geven, zoals verlossing, verrijzenis, vergeving ...

Stefan Vanistendael, de figuur van Jezus blijft inspireren. Kun je Hem omschrijven als een voorbeeld van veerkracht?

Jezus wordt soms als een moraalprediker voorgesteld. Hij was niet tegen moraal, maar ging tegelijk ook veel verder om altijd weer het leven terug te vinden. Hij ontmoette mensen van alle standen en klassen, vriend en vijand. Altijd probeerde Hij iets goeds naar boven te halen in de persoon die Hij ontmoette. Soms zelfs een goed waartoe de betrokkene zichzelf niet in staat achtte. Zo toonde Jezus hoe God elke mens wenst te ontmoeten: Matteüs, Petrus, Maria Magdalena, Zacheus, Thomas en anderen.

Zelfs een jonge man van grote welstand en goede zeden komt Hem raad vragen over hoe hij verder kan groeien in het leven. Jezus nodigt hem uit tot een nieuwe etappe in zijn leven, met een generositeit die zijn welstand anders aanwendt. Dat gaat de man op dat moment in zijn leven te ver. Jezus respecteert zijn keuze en laat hem gaan. Hij scheldt de man niet de huid vol. Hij houdt hem niet tegen. Tegenwoordig zou je misschien zeggen, met een anachronistische overdrijving: Jezus raadt hem zelfs geen therapie of goeroe aan.

Jezus' manier om mensen te ontmoeten is wellicht een extreme vorm om hen niet tot hun problemen te herleiden. Jezus blijft zoeken naar wat goed en mooi is in mensen. Tegelijk is Hij perfect lucide over hun problemen. Precies die grondhouding wordt dikwijls gezien als een fundament van menselijke veerkracht.

Online kan je nog [een ander interview](#) lezen met Stefan Vanistendael.

Uit twee interviews in © [MagaZijn](#), online magazine



Goede God,
als tegenslagen op ons neerkomen,
als het leven ons niet spaart,
geef ons dan de kracht
om weer op te staan.

Help ons de deur naar het leven
open te houden.

Help ons
zoekend
meer mens te worden.

Doe ons mensen ontmoeten
die in ons geloven, zoals Jezus.

Help ons om niet verbitterd te geraken,
maar om kwetsuren te overstijgen
en met de littekens te leren leven.

Laat ons voelen
dat we door U gedragen zijn.

Geef ons veerkracht.

Help ons geloven
dat verrijzenis mogelijk is
– hier en nu.

Dat vragen we U
op voorspraak van Jezus
en van zijn moeder Maria
die wisten wat lijden
en pijn met een mens deden.

Amen.

KWETSBAARHEID EN WARMTE

In het magazine van *Samana* van oktober 2018

“Veerkracht is de sterktes zien van je kwetsbaarheid. Wie niet buigen kan, die breekt. Een zekere veerkracht is dus van groot belang om met het leven en haar uitdagingen om te gaan. En dat geldt voor ieder van ons, niet enkel voor de meer kwetsbare doelgroepen.”

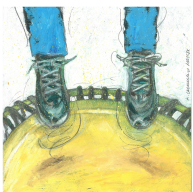
[Lees het volledige artikel online.](#)

Enkele uitspraken van Boris Cyrulnik, de Franse psychiater die zich toeleegde op Resilience of veerkracht

- ♦ Dat mensen verder kunnen evolueren, heeft te maken met hun zoeken naar zin.
- ♦ Als je ondersteund werd en iemand hielp je om te begrijpen wat er gebeurd is, kun je veerkracht opbouwen en verder gaan met je leven.
- ♦ De ander heelt je ook als hij je accepteert en expressie mogelijk maakt.
- ♦ Je kunt op elk moment opnieuw een veilige hechting opzoeken en verwerven.
- ♦ De affectieve band moet centraal staan in maatschappij, onderwijs, politiek en relaties.

© MagaZijn, online magazine

Albert Camus was een arm jongetje. Heel jong al verloor hij zijn vader. Toen hij later de Nobelprijs voor letterkunde kreeg, dankte hij eerst zijn moeder, een eenvoudige vrouw zonder veel schoolse vorming. Daarna schreef hij een brief naar een van zijn meesters uit de basisschool om hem te danken voor zijn lessen én voor de manier waarop hij hem had aangemoedigd en begeleid. Zonder die steun had hij de Nobelprijs nooit gehaald.



Leefkracht

Jaargang 34

Nummer 8

April 2019

VEERKRACHT OP SCHOOL

Situaties die als moeilijk ervaren worden en frustraties ombuigen door te zoeken naar mogelijkheden om er bevrijdend mee om te gaan.

Veerkrachtig zijn betekent ook erop vertrouwen dat moeilijke situaties geen eindpunt zijn. Als katholieke school geloven wij ook dat leerlingen mogen ontdekken dat ze in de meest kwetsbare situaties niet alleen staan, maar liefdevol gedragen worden door de a/Anderen.

Uit Zill of "Zin In Leren! Zin In Leven!"

HUMOR

Enkele gezegdes van Stefan Vanistendael, adjunct-directeur van het Bureau International Catholique de l'Enfance

- ♦ Eén van de meest levenslustige mensen die ik ooit gekend heb, was een oude man die ontzettend veel geleden had. Concentratiekampen, zijn eerste én zijn tweede vrouw verloren ... Hij had alle redenen om verbitterd te zijn, en toch was hij ongelooflijk vrolijk. Hij leerde me dat er op de bodem van humor vaak veel leed ligt, een soort droefenis, maar dan wel één die je in je leven geïntegreerd hebt. Daarom is humor ook zo'n krachtige levensmotor. Je laat je niet overweldigen als er iets misloopt, maar blijft glimlachen en geloven.
- ♦ Humor zorgt voor ademruimte, ook al kunnen we het probleem niet oplossen.
- ♦ Constructieve humor helpt vertrouwen opbouwen.
- ♦ Humor is een bouwsteen van het leven en zelfs van de reconstructie van het leven als alles fout loopt.
- ♦ Humor richt onze aandacht weer op het positieve, wanneer we de verbinding met het leven verloren zijn.

© MagaZijn, online magazine

Pasen

April is de maand van Jezus' lijden en sterven, maar ook van Pasen, feest van de opstanding, veerkracht ten top.

Een moment om het [evangelie](#) ter hand te nemen en er iets mee te doen ([een voorstel voor grotere leerlingen op Thomas](#)).

En ook om dit gedicht van de Palestijnse dichter Mahmoud Darwish (1941-2008) te lezen:

Over de mens

Ze snoerden hem de mond
en ketenden hem.
Ze noemden hem een moordenaar.
Ze namen hem zijn eten af,
zijn drinken en zijn kleren
En stopten hem in de dodencel.
Ze zeiden: je bent een dief!
Ze lieten hem binnen
in geen van hun havens
en namen hem zijn geliefde af.
Ze zeiden: je bent een vluchteling!
Maar luister, jij
met je bloedende ogen en handen:
je nacht loopt ten einde.
De ondervragingen zullen
niet eeuwig duren.
En ook de ketenen houden het niet.
Nero is dood, Rome leeft.
De graankorrel zal sterven.
Maar de vallei zal vol koren staan.

Paasmensen staan op

uit het graf van hun angsten,
uit de wonden van het verleden,
met een veerkracht die niet alleen in hen zelf
zijn oorsprong vindt.
Zij staan op tegen alles wat leven tegenhoudt,
wat mensen minder mens maakt
en leven minder levenswaard.

Carlos Desoete