

8 geboden voor uw Veerkracht

Een kleine omschrijving

Veerkracht is geen economisch begrip waarin je mensen zoveel mogelijk moet oprekken, maar een “relatiebegrip”. Mensen hebben nood aan een breder zingevingsproject en een veilig punt van waaruit ze ook “zwaar weer” kunnen verdragen. Concreet betekent dit als mensen het gevoel hebben dat hun leven richting heeft en dat ze “ergens naartoe” gaan, ze heel wat aankunnen – en dus veerkracht kunnen ontwikkelen. Een moeilijke tijd wordt dan als tijdelijk ervaren en een doorgang naar betere tijden.

1. Maak verbinding.

Zoek “veilige” mensen die naar je luisteren en je ondersteunen. Tot een groep, een organisatie, een vereniging behoren verhoogt je veerkracht omdat je samen met anderen iets kan beleven en aan iets kan werken. Steun en luister ook naar anderen, dat helpt je te de-centreren.

2. Zorg goed voor jezelf.

Voed een positieve blik op jezelf en bouw vertrouwen op uit dingen die je goed doet en oplost. Schrijf ze eventueel op zodat je ze niet vergeet. Wees aandachtig voor je eigen noden en verlangens. Doe dingen die je fijn en ontspannend vindt. Zorgen voor je geest en lichaam helpt je beter om te gaan met stresssituaties en geeft je een hoger gevoel van eigenwaarde.

3. Ontwikkel realistische doelen.

Maak een stappenplan en probeer af en toe er iets van te realiseren. En als iets niet lukt, geef jezelf dan nieuwe kansen. Humor helpt. Het is de capaciteit om te glimlachen als je met tegenslag te maken krijgt. Humor (constructieve ><vernietigende) bouwt op en helpt in moeilijke situaties.

4. Wees slagkrachtig.

Met respect voor jezelf en de ander(en) heb je recht van spreken. Kruip niet in de slachtofferrol. Kom gerust in verzet en word eventueel boos, maar zorg dat je niet in onmacht of onverschilligheid beland.

5. Aanvaard dat dingen veranderen.

Ons leven en samenleven kent meerdere gezichten en daar moet je leren mee omgaan. Aanvaarden wat je niet kunt veranderen helpt je te focussen op wat je wel kunt veranderen.

6. Perfectie hoeft niet.

Veerkracht betekent niet dat we alles aankunnen, maar net dat we broosheid en kwetsbaarheid opnieuw een plaats leren geven. Een broze veerkracht is oké. Dat kan alleen als we leren om samen een beetje ongelukkig te zijn. Als we dat niet doen en als ieder op zijn eigen eiland blijft zitten, wordt de psychiater de enige die nog naar je luistert, tegen betaling wel te verstaan.

7. Kracht in kwetsbaarheid.

Spreek over je problemen (angsten) met veilige anderen of naasten.
Schrijft het op, teken het, breng het in gelijk welke creatieve vorm tot uiting.
Door tegenslag kun je ook groeien en anders worden.
Veel mensen die het zwaar hebben ontdekken nieuwe (betere) relaties en een groter gevoel van kracht te midden hun kwetsbaarheid.
Groei in eigenwaarde en appreciatie voor het leven.

8. Ontwikkel je spirituele mogelijkheden om zin te geven aan je leven.

Etymologisch gezien is zingeving verwant met 'de weg, de richting vinden'.
Religie, spiritualiteit en levensbeschouwingen reiken een dragende grond aan om in de wisselende omstandigheden van het leven toch de 'zin' te blijven zien.
Daardoor kunnen mensen 'veerkracht' ontwikkelen.
Religie helpt mensen zin geven en reikt hen metaforen, verhalen en ervaringen aan waarmee ze wat hen overkomt betekenis kunnen geven en in een hoopvol perspectief plaatsen. Het geloof in een dragende God maakt een vertrouwensrelatie met het leven mogelijk én is tegelijk een krachtige zending.

Dat is uiteindelijk ook wat Jezus heeft ervaren en beleeft. Ik formuleer het met Roger Lenaers in zijn recent boek 'Jezus van Nazaret, een mens als wij?' Hij schrijft:
"Zien we de weg die Jezus wijst: oordeel niet, vergeef zoals ook God vergeeft, discrimineer niet, vergaar geen schatten op aarde, behandel je medemens zoals je zelf behandeld zou willen worden, wees hongerig naar gerechtigheid, gezegend wie geen geweld gebruikt, doe goed aan hen die je kwaad doen, wees zelf bereid je leven te verliezen in dienst van de gerechtigheid, en zo gaat het verder. Een zaveloze levenshouding, die dwars ligt op de neiging om zichzelf te handhaven en door te zetten ten koste van anderen."

De humaniserende kracht van het evangelie geeft zin en richting aan het leven en daarin vind je de nodige veerkracht.