

A photograph of two hands shaking, symbolizing agreement or partnership. The background is a blurred mountain landscape. The text 'Pak de draad weer op!' is overlaid in large, colorful letters.

Pak de draad weer op!

10

www.secretsofwellness.org



SEVENTH-DAY
ADVENTIST CHURCH

150
YEARS

OF HEALTH PROMOTION

Sleutels
Welzijn ^{tot}

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Wanneer het tegenzit en ons leven in puin ligt, is er maar één brandende vraag die ons bezighoudt: **Hoe kom ik hier weer bovenop? Waarom raken sommige mensen volledig de weg kwijt door de tegenslagen in hun leven (ongeacht of deze nu door henzelf of door anderen worden veroorzaakt), terwijl anderen zich daar goed doorheen slaan?**

Volgens Boris Cyrulnik kan iedere tegenslag uitgroeien tot een overwinning, mits degene die door het leven is beschadigd iemand op zijn pad tegenkomt die belangrijk voor hem is en als rolmodel kan dienen. De steun van deze persoon (al dan niet bewust gegeven) kan de aanleiding zijn in beweging te komen.

Veerkracht is niet statisch, het is dynamisch en actief, gericht om de juiste richting in het leven te vinden, om ondanks de moeilijkheden zingeving te ontdekken en weer doelen in het leven te stellen. Veerkracht ontwikkelen betekent doelgericht strijden tegen wonden, nachtmerries en bittere tegenslagen uit het verleden. Het betekent de strijd aangaan om moeilijkheden om te zetten in mogelijkheden.

Veerkracht stelt ons in staat om weer op te staan: te leren of nog eens te leren, te groeien, om nieuwe mogelijkheden te ontdekken, te vertrouwen of juist vertrouwen te herwinnen.

Of, in de woorden van Jacques Lecompte: "Hoop op een betere toekomst is een onmisbare reddingsboei die voorkomt dat we door angstgolven overweldigd worden."

Dus vanaf vandaag is alles mogelijk – door het vertrouwen en het geloof, en in de zekere wetenschap dat er licht is aan het einde van de tunnel.

Céline Rossetti-Aurouze
Freelance verpleegkundige

