

# de opsteker

Thema: Veerkracht

De **herstelkrant** voor en door **cliënten** van **Yulius** – editie lente 2019

## *Van de redactie*

*Door hoofdredacteur Carola Franken*

Het thema van deze editie is veerkracht. Veerkracht is het vermogen om na een ingrijpende gebeurtenis weer door te gaan. Na een klap weer op te staan. Na een periode van somberheid weer proberen te glimlachen.

Als mens kunnen we veel verdragen. Ik verbaas me daar soms over. Mensen die alles kwijtraakten krijgen een soort oerkracht in zich en maken weer wat van het leven. Dat vind ik heel knap. Hoe is dat mogelijk?

Zelf heb ik ook een erg zware periode gehad. En ik ben eruit gekomen. De donkerste periode in mijn leven zorgde ervoor dat ik sterker dan ooit werd.

Dát is veerkracht. En het is bijzonder hoeveel wij – mensen met psychische uitdagingen – daarvan hebben. Hoeveel we aankunnen.

Ik kan me voorstellen dat deze woorden wel erg mooi klinken. Maar vergeet niet dat jij de sleutel bent naar jouw eigen veerkracht. En met hulp van anderen ga je je echt weer beter voelen. Misschien niet vandaag of morgen, maar de zon gaat weer stralen.



Tot die tijd is het goed om te weten dat je niet alleen bent. Dat de hele redactie van De Opsteker en nog veel meer andere mensen, weten hoe het voelt om je niet 'veerkrachtig' te voelen. Wij voelden ons verslagen. En we stonden op. Net als jij. Veel succes!

---

## **Straatvraag: Wat is veerkracht voor jou?**



*Simone, 24 jaar*

"Ik vind mezelf veerkrachtig. Ik heb veel meegemaakt als kind en ben daar doorheen gekomen. Dat was niet makkelijk. Ik had veel hulp nodig van mijn psycholoog. Maar ik ben blij dat ik heb doorgezet. Er waren momenten dat ik het leven niet meer zag zitten. Ik wilde opgeven. Maar ik vocht door. En nu? Nu ben ik daar dankbaar voor. Dankzij mijn veerkracht ben ik er nog."



*Gerda, 71 jaar*

"Een mens kan niet zonder veerkracht. Veerkracht zorgt ervoor dat je opstaat nadat je bent gevallen. Dat je doorgaat als dat moeilijk is. Ik heb ook een aantal zware periodes gehad in mijn leven. Door mijn veerkracht en de juiste mensen om mij heen, hield ik het vol. Iedereen heeft veerkracht. Het komt er alleen niet altijd 'uit'. Soms is het goed zoeken. Maar het is er altijd..."



*Henry, 34 jaar*

"Veerkracht zit in kleine dingen. Je stoot je teen en wandelt verder. Je glas valt kapot en je pakt een nieuwe. Je vriendin dumpt je en je gaat op zoek naar een ander... Veerkracht is 'even slikken en gewoon weer doorgaan'. Het is een kwestie van doorzetten. Natuurlijk moet je wel even stilstaan bij je verdriet. Maar na een tijdje moet je gewoon weer door. Als je dat kan, ben je veerkrachtig."

# Veerkracht

Door Laura Visscher

Bij het woord 'veerkracht' denk ik terug en vooruit. Ik denk aan mijn leven. Hoe ik bleef staan en hoe er altijd zonneschijn kwam na de regen (en andersom). Het is dan ook fijn om veerkrachtig te zijn of je op zijn minst zo te voelen. Dit heb ik beschreven in een gedicht.

## Veerkracht

Vederlicht voel ik mij  
gevolgd door een draaiboort.  
Angstig, maar wel vogelvrij.  
Ik heb hier altijd naar gezocht.

Balans in mijn gedachten en gevoel  
gevolgd door een tegenslag.  
Angstig, maar wel met een doel.  
Ik kan het aan, met een lach.

Euforie, lijkt het wel  
gevolgd door een donkere regen.  
Angstig, maar dan trek ik aan de bel.  
Er is altijd een beweegreden!

Balans in mijn gehele zijn  
gevolgd door een pijnlijk moment.  
Angstig, maar dan is het fijn.  
Ik ben veerkrachtig en bestemd.

Na jaren van schrijven heb ik  
eindelijk mijn eerste bundel bij  
elkaar gezocht. Gedichten van  
2012 tot en met 2018. Er is in te  
lezen hoe ik gegroeid ben van een  
sombere en verdrietige meid naar  
wie ik nu ben. Ik ben er trots op!

Mijn groei is te lezen en ik vind het  
ook fijn om dit te delen. Soms is het  
lezen van een verhaal van een  
ander genoeg om door te gaan,  
hoop te houden en te overwinnen  
waar je mee vecht.

Het grappige is dat het thema nu  
veerkracht is en deze bundel ook  
mijn veerkracht toont. Hoe diep je  
ook zit, er is altijd hoop! Dat er altijd  
hoop is, is de reden dat ik deze  
bundel bij elkaar heb gezocht. Ik  
wil echt heel graag laten zien dat  
het mogelijk is om te herstellen.

Mij lukt het, ondanks alle  
tegenslagen in het leven. Ik ben er,  
ik zal er zijn en ik blijf. Nu is het jouw  
beurt!

Koop de bundel van Laura  
Visscher voor 15 euro (exclusief  
verzendkosten) door haar een  
mailtje te sturen:  
lauravisscher1994@gmail.com.

## COLOFON

**De opsteker verschijnt 4x per jaar**

### **Aan deze krant werkten mee:**

Valerie van Dalen, Feniks, Carola  
Franken (hoofdredactie), Martin  
Groen, Hugo Klaus, Ben Kura, Emmy  
Moen, Laura Mukrab (eindredactie),  
Lyan Peter, Esther Overduin, Thijs  
van Rijn en Laura Visscher.

### **Foto's en illustraties:**

Shutterstock, Free Images

### **Opmaak:**

Elektra Fungi

### **Drukwerk:**

OpMeer BV, Den Haag

### **Oplage:**

1.500 exemplaren

### **Redactieadres:**

Yulius, Afdeling Communicatie  
Postbus 753  
3300 AT Dordrecht

### **Meeschrijven?**

Kopij of reacties kun je sturen naar  
c.franken@yulius.nl met vermelding  
van je naam. Ingezonden stukken  
blijven ook na plaatsing de  
verantwoordelijkheid van de  
schrijver. De redactie behoudt  
zich het recht voor bijdragen te  
weigeren of te redigeren. Foto's  
apart meesturen.

### **Disclaimer**

De inhoud van dit magazine is met  
grote zorgvuldigheid gemaakt.  
Yulius is nooit aansprakelijk voor  
eventuele schade die mocht  
ontstaan als gevolg van het lezen  
van de artikelen of onjuistheid/  
onvolledigheid van de informatie  
in dit magazine. Yulius is ook niet  
aansprakelijk voor de inhoud  
van bronnen waar wij naartoe  
verwijzen. Alle inhoud is beschermd  
door het eigendomsrecht. Het is  
niet toegestaan om (delen van)  
afbeeldingen en/of teksten van De  
Opsteker over te nemen.

### **Exemplaar ontvangen**

Wil je gratis één of meerdere  
exemplaren ontvangen van De  
Opsteker? Stuur dan een e-mail aan  
eindredacteur Laura Mukrab via  
l.mukrab@yulius.nl.





Net als anderen heb ik het nodige meegemaakt, maar ik heb me er niet klein door laten krijgen. Hoewel, dat laatste is niet helemaal waar. Ik heb de handdoek meerdere keren in de ring gegooid om vervolgens naar (teveel) pillen te grijpen. Er waren dikwijls situaties die ik uit angst en wanhoop vermeed. En er zijn nog steeds momenten waarop ik mezelf moet toespreken om geen domme dingen te doen.

Dat ik hier nog sta, heb ik te danken aan mijn familie, mijn vriendin en vrienden. Aan mijn medicatie en aan de hulpverleners. Zonder hen had ik niet geweten hoe het verder moe(s)t. Dat is de waarheid. Natuurlijk heb ik zelf ook gestreden om er bovenop te komen. En dat doe ik nog steeds. Het gaat alleen niet altijd vanzelf. Opstaan na een teleurstelling of tegenslag blijft moeilijk. Op donkere dagen krijg ik die zware deken soms nauwelijks van me afgeschud.

Maakt dat een 'zwakkeling' van mij? Iemand zonder veerkracht? Maakt het me minder dat er altijd anderen zijn die sneller herstellen, die sneller de draad oppakken? Ik leer langzaam dat die vragen en vergelijkingen zinloos zijn. Ze helpen me niet verder. We vechten allemaal, in ons eigen tempo en op onze eigen manier. Een beetje veerkracht komt daarbij goed van pas.

Gelukkig blijkt veerkracht een vaardigheid te zijn, die je kan ontwikkelen. Ik ben nog lang niet zo veerkrachtig als ik zou willen, maar ik ben ervan overtuigd dat iedereen hierin kan groeien. Ik dus ook. Na vier pogingen is het me immers eindelijk gelukt om alleen te kunnen wonen én ik doe sinds kort vrijwilligerswerk. Dus heb ik veerkracht? Ja. Wil ik nóg veerkrachtiger worden? Absoluut!



## Leven als kasplant?

Door Valerie van Dalen

Na twee jaar is het dan zo ver. Vandaag krijg ik te horen of ik traumatherapie kan ondergaan. Eerst heb ik een tijd op de wachtlijst gestaan, daarna volgde een lange intakeperiode en tot slot een persoonlijkheidsonderzoek. Ze nemen geen halve maatregelen hier. Ik heb al vele behandelingen gehad en om weer een teleurstelling te voorkomen, wordt grondig uitgezocht of ze de juiste hulp voor mij hebben.

Gespannen kijk ik de psychologe aan. Ze leest het onderzoeksverslag voor: “Je bent psychisch erg kwetsbaar. We zien deze kwetsbaarheid als een huis dat weinig fundament heeft. Daarom is het zo belangrijk dat het huis van buitenaf goed beschermd wordt tegen wind en stormen. Je moet leren om jezelf stabiel te houden en je omgeving zo in te richten dat er zo min mogelijk spanningen worden opgeroepen. Een traumabehandeling waarbij je veel graaft in jezelf lijkt ons niet helpend, dat leidt tot meer verwarring.”

Ik voel mij boos worden en radeloos tegelijk. Geen traumabehandeling. Leer er maar mee leven, daar komt het op neer. Zeer kwetsbaar.

De weken na de uitslag ga ik me steeds slechter voelen. Ik voel me ook zwak. Ik heb zo hard gevochten en zo veel doorstaan; ik dacht dat ik veel kracht had, maar nee, ik ben zwak.



Ik zak weg in somberheid. Ik ben steeds ziek. Bewegen gaat slecht. Ik kan niet meer dan een half uur per dag wandelen.

Op een dag... Ik ben net wakker geworden. Ik ben hersteld van de griep en net weer een paar dagen op de been, maar o, wat voel ik me beroerd. Niet weer, niet weer ziek! Maar het lijkt er verdacht veel op. Ik ga rechtop in bed zitten. Ziek? Zelig? Een zware patiënt? “Bekijk het maar!” zeg ik hardop. “Ik ga gewoon naar buiten. Ik ga niet weer in bed liggen. Dan maar pijn.”

Ik kleed me aan, tut me op, ontbijt en ga naar buiten. Ik wandel een eind, door het park en langs de rivier. Ja, ik ben moe en alles doet pijn, maar ik ben buiten.

En vanaf die dag is mijn depressie verdwenen. Ik kan weer normaal bewegen. Nee, ik ben niet fulltime happy. Mijn leven is vaak nog een worsteling. Kwetsbaar ben ik ook. Maar ik geloof in mijn kracht. Dat geeft me veerkracht. Leven als kasplant? Dat kan over 40 jaar nog wel.







Legendes, mythen en sprookjes hebben ons tot op de dag van vandaag iets te zeggen. Sommige elementen zullen we vreemd vinden. We kunnen het niet plaatsen en laten het langs ons heen gaan. De psychologie die je in dit soort verhalen kan vinden is echter tijdloos.

Er is een verhaal dat mij erg aanspreekt. De origine is niet helemaal duidelijk, aangezien er ook verschillende versies van bestaan. Sommigen zeggen dat het een joodse origine heeft, maar er zijn ook Perzische soefi-dichters die soortgelijke verhalen hebben opgeschreven. Het thema en de boodschap zijn nagenoeg hetzelfde, soms is er in de versies een verschil van setting.

Het komt erop neer dat er een koning was die worstelde met depressies en somberheid. Een dienaar maakte in zijn opdracht een ring met een inscriptie die hem gelukkig zou maken in moeilijke tijden. Paradoxaal genoeg kon de tekst hem ook somber maken in goede tijden. De inscriptie op de ring had dat effect op hem. De tekst: *This too shall pass*. Ook dit gaat voorbij. Dit verhaal is in de 19e eeuw bekend geworden in de westerse wereld door een Engelse dichter.

In zware tijden kan deze tekst je opbeuren of je leed in perspectief zien. In goede tijden kan het misschien voor somberheid zorgen, maar ook voor dankbaarheid. Het kan een goede waarschuwing zijn tegen zelfgenoegzaamheid. Hoe vaak zitten we niet opgesloten in het moment? We denken in de goede tijden niet aan de slechte tijden, en in de slechte tijden niet aan de goede tijden.

Het is logisch en begrijpelijk dat we als mens in een opwelling iets doen, en soms is het helaas ook onvermijdelijk. Soms denk ik wel eens dat we door de welvaart het lijden zijn verleerd. Paradoxaal genoeg heeft de welvaart in deze contreien een hoop lijden opgelost

(grootschalige kindersterfte, hongersnood), maar een hoop ander lijden gecreëerd.

Dat het leven niet altijd leuk of goed is, valt nog wel te dragen. Maar de gedachte dat alles maakbaar moet zijn en leuk, en dat we onszelf en anderen continu voor de gek moeten houden, dat maakt het soms ondragelijk.





### Mijn voornemen voor dit jaar

Door Martin Groen

De oplettende lezer die deze krant leest, weet dat ik elk jaar een column schrijf over mijn goede voornemen. Dit is een voornemen dat bestaat uit één woord, waar ik mij het komende jaar op richt. Dat is om het makkelijk te houden. Er komt van goede voornemens vaak namelijk niet veel terecht. Deze manier werkt voor mij. Lees je mee?

Mijn woorden van de jaren 2017 en 2018 waren respectievelijk 'help' en 'wijs'. Kort gezegd: ik moest accepteren dat ik hulp nodig had, en moest daarna weten wat ik wil. Dat weet ik nu. Graag wil ik werken in de zorg. Daar heb ik een opleiding voor nodig. Dat kan nu helaas even niet.

Het jaar 2019 staat voor mij in het teken van 'ontwikkeling'. Nu ik weet wat ik wil, ga ik mij richten op de ontwikkeling daar naartoe. Ik mag groeien. Daarom heeft het woord 'ontwikkeling' een dubbele betekenis (dit heb ik ook bij mijn voorgaande woorden gedaan). In de algemene zin kan ontwikkeling een vooruitgang betekenen. Wanneer we

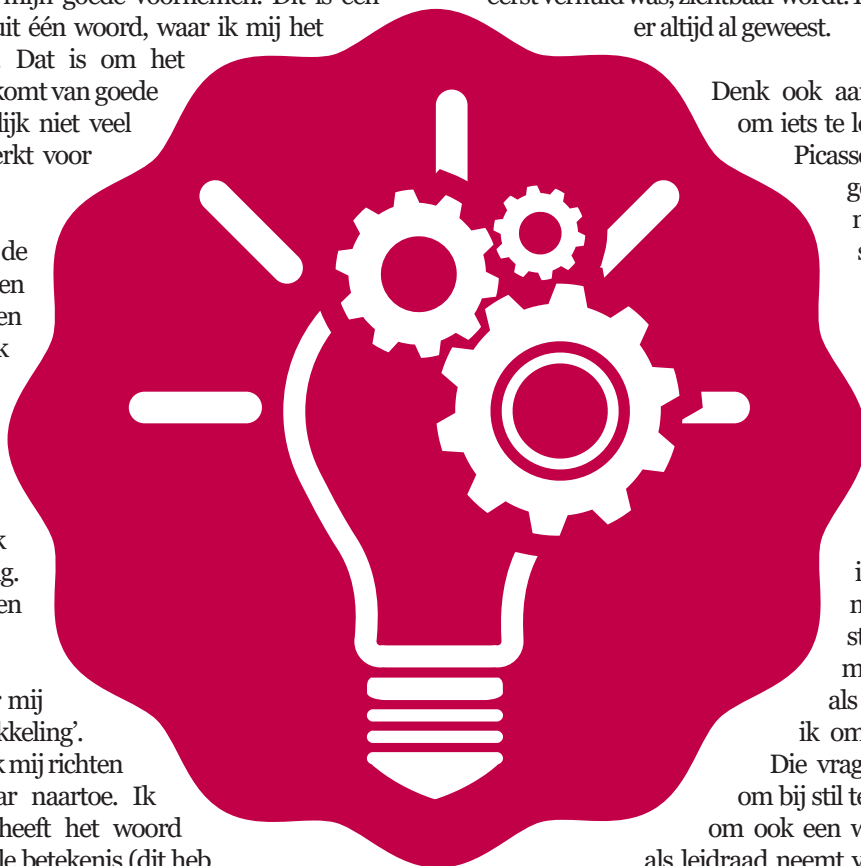
het woord ontleden (ont-wikkeling), lijkt het alsof er iets dat eerst verhuuld was, zichtbaar wordt. In die zin is het verhuilde er altijd al geweest.

Denk ook aan de uitspraak dat je om iets te leren, iets moet afleren.

Picasso heeft de uitspraak gedaan: "Het kostte me vier jaar om te schilderen als Raphaël, maar een leven om te schilderen als een kind." Om iets spontaan te maken, moet je alles loslaten wat je weet. Dat was zijn ontwikkeling. Hieraan denkend, ben ik benieuwd wat dit jaar mij brengen zal. Zal ik de stappen vooruit kunnen maken? En hoe? Wat als het niet lukt? Hoe ga ik om met teleurstellingen?

Die vragen zijn goed voor mij om bij stil te staan. Ik wil je vragen om ook een woord te kiezen, dat je als leidraad neemt voor het komende jaar.

Denk daar regelmatig aan. Het zal je helpen bij wat je wilt bereiken. Ik wens je veel succes!



### Kloosterbezoek!

Eén keer per jaar wordt er een kloosterbezoek georganiseerd voor mensen die cliënt van Yulius zijn. Dit jaar is het van maandag 19 tot en met woensdag 21 augustus. We gaan naar Dominicanenklooster Huissen. Deze reis staat in het teken van rust en bezinning, onderling gesprek, koffiedrinken en wandelen. Je wordt gastvrij ontvangen en met diëten wordt rekening gehouden. Op het programma staan onder andere een rondleiding in het klooster, een ontmoeting met een kloosterling en een ontspanningsworkshop. Begeleider is Kees Verduijn, specialist levensbeschouwelijke zorg.

Er is slechts een beperkt aantal plaatsen beschikbaar. Heb je belangstelling, geef je dan op bij Kees Verduijn via [c.verduijn@yulius.nl](mailto:c.verduijn@yulius.nl) of 06 – 18 83 23 81. Mensen die voor de eerste keer mee gaan hebben voorrang. De eigen bijdrage is 50 euro. Meer info over het klooster? Check de website: [www.kloosterhuissen.nl](http://www.kloosterhuissen.nl).



**Interview: afvallen met succes!***Door Martin Groen*

**Everton (39 jaar) heeft sinds 2004 last van overgewicht. Sinds zijn tijd in de psychiatrie, is zijn gewicht alleen maar toegenomen. Tot hij vorig jaar 155 kilo woog. Toen was hij het echt zat. Samen met zijn verpleegkundige heeft hij een programma gemaakt om af te vallen. Mét succes! In dit interview vertelt Everton hierover.**

**Wat was het advies van je verpleegkundige?**

“Zij raadde mij aan om mij aan te melden bij Co-eur. Dat is een specialistische ggz-instelling voor de behandeling van eetstoornissen. Ze bestaan nu meer dan tien jaar en volgens haar gaan deze mensen goed met anderen om. Ik vroeg mij af: ligt het aan mijn eetpatroon dat ik overgewicht heb, of ligt het aan mijn medicijnen? Daar wilde ik naar op zoek gaan.”

**Wat heeft Co-eur voor je gedaan?**

“Co-eur heeft een veelzijdig team van onder andere een psychiater, een psycholoog, een diëtist en een bewegingscoach. Zij hebben bloed gemeten. Ze dachten dat het mogelijk was om met mijn medicatie af te vallen. Ik kreeg een dieet en moest er zelf achter komen wat ik verkeerd deed. Zo nam ik bijvoorbeeld 48+ kaas in plaats van 30+. Deze is veel vetter, dus dat ben ik gaan veranderen. Ik moest op de kleintjes letten. Ook moest ik bijvoorbeeld een half plakje kaas in plaats van een hele nemen. Omdat ik te veel kilocalorieën binnen kreeg, moest ik alles afmeten.”

**Hoe vond je dat?**

“Dat was best even pittig. Ik moest even nadenken: is het wel lekker? Zijn er geen andere mogelijkheden om af te vallen.”

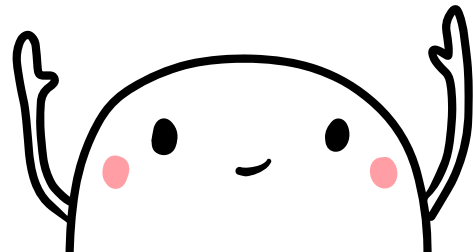
**Wat deed je naast het dieet?**

“Ik kreeg cognitieve therapie van een psycholoog. Met hem vroeg ik mij af waarom ik at en trek had. Ook kreeg ik cursussen over suikers. Dat ging bijvoorbeeld over waar suikers in zitten. Met die kennis kan ik nu zelf verder afvallen. Dat is wel lastig omdat ik geen feedback heb.”

**Maar tot nu toe heb je succes...**

“Ja, ik ben in dertien weken dertien kilo afgevallen. Ik weeg nu 142 kilo. Er moet nog tien kilo af. Elke tien kilo merk ik dat ik lichter en mobieler ben. De zomer komt eraan. Dan ga ik lekker naar buiten en weer sporten. Ik golf.”

*You are  
so strong!*

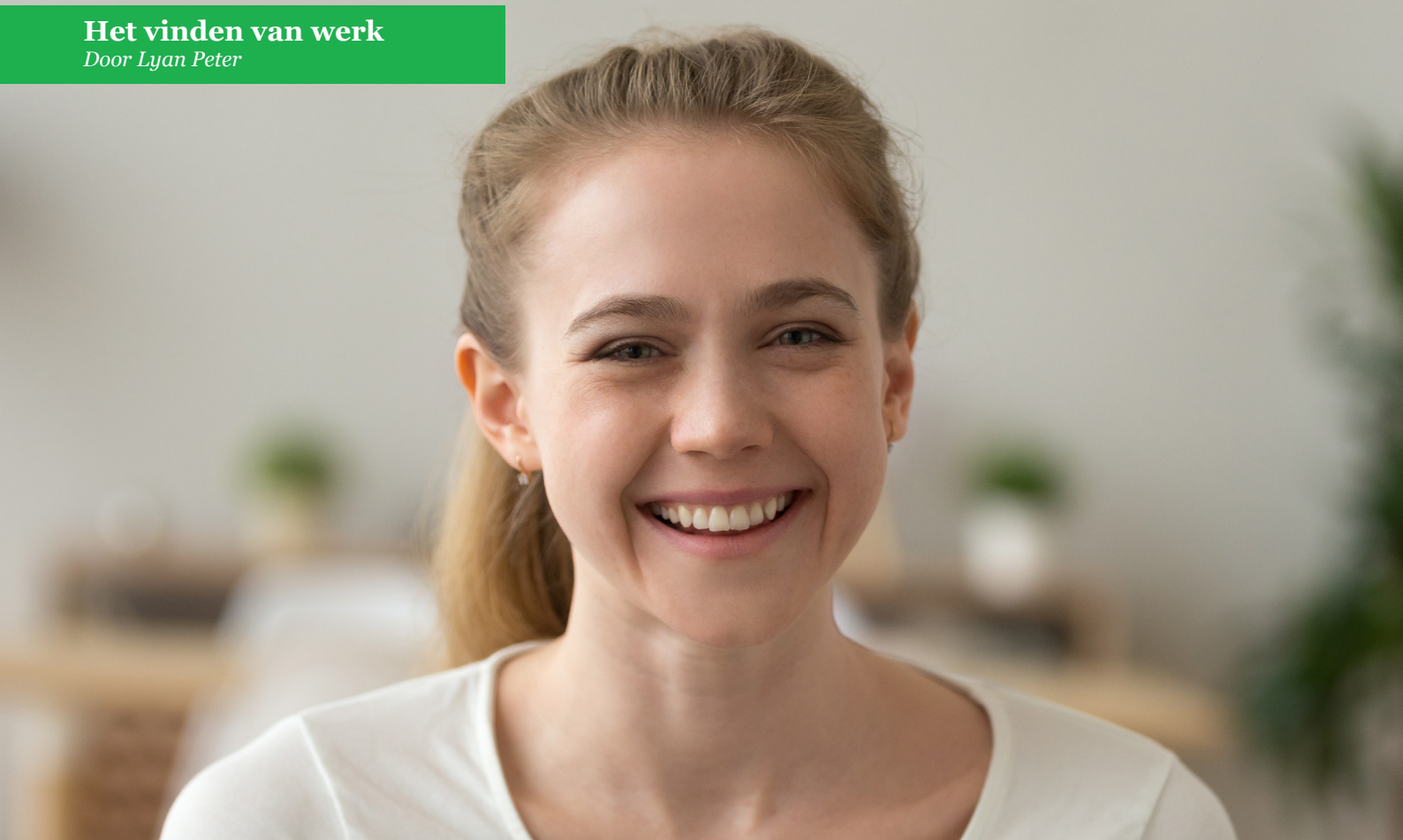
**Wat kan je anderen aanraden die zich herkennen in jouw situatie?**

“Bespreek eerst met je psychiater of je medicijn je dik maakt. Wanneer je zekerheid wilt en je wordt alsmaar dikker, zoek dan hulp. Ga het niet uitstellen totdat je te dik bent. De verandering zit hem verder in je levensstijl en eten. De uitspraak ‘elk pondje gaat door het mondje’, klopt. Structuur is ook belangrijk. Drie keer per dag op vaste tijden een hoofdmaaltijd en twee of drie keer per dag een tussendoortje. Heb dan geduld want het duurt een paar weken voor het lichaam vet af gaat breken. Stel niet te grote doelen. Eerst vijf kilo en dan weer vijf kilo. Zeg niet meteen: ik wil 20 kilo afvallen. Als je niet naar de sportschool durft te gaan: begin dan te wandelen. Start bijvoorbeeld een loopgroepje. Dat bespaart je geld en ergernissen.”



## Het vinden van werk

Door Lyan Peter



Solliciteren totdat ik er bij neerval. Zo ervoer ik de periode nadat ik mijn diploma Sociaal Pedagogische Hulpverlening had behaald anderhalf jaar geleden. Elke keer weer werd ik afgewezen. Tijdens de opleiding haalde ik hoge cijfers en mijn stage verliep zeer goed, maar ik begon na elke afwijzing steeds meer te denken dat ik het werk helemaal niet aankan. Dat ik er te zwak voor ben. Ik werd niet alleen steeds onzekerder, maar ook mijn stemming begon er flink door te dalen.

Op een gegeven moment heb ik daarom Yulius, waar ik toch al bij in behandeling was, om hulp gevraagd bij het solliciteren. Daar heb ik begeleiding gekregen van een jobcoach. 'Werk als beste zorg' heet het project dat mij nu helpt. Het is een samenwerking tussen Yulius en de Sociale Dienst.

In juni heb ik een gezamenlijk gesprek gehad met een medewerker van Yulius en een medewerker van de Sociale Dienst. Samen hebben we gekeken naar wat voor werk ik graag zou willen hebben. Ik gaf aan dat ik graag wil werken met mensen met dementie, mensen met autisme of op een pedagogische afdeling van een ziekenhuis. Ik had hier zelf al bijna een jaar naar gesolliciteerd, maar tevergeefs. Ik hoopte met de jobcoach de route naar het vinden van werk te vergemakkelijken. En dat is gelukt! Nu heb ik sinds deze week een baan. Eindelijk!

Ik ga werken in een verpleeghuis op een afdeling met mensen met psychiatrische problematiek. Niet helemaal waar ik voor heb gesolliciteerd, maar wel passend bij waar ik me in heb gespecialiseerd tijdens mijn opleiding.

Wat vooral fijn is aan begeleiding van 'Werk als beste zorg' is dat mijn werk precies aansluit bij wat ik kan. Omdat ik problemen ervaar in werken met reguliere uren, werk ik nu eerst tweemaal per week vier uur. Dit kan verhoogd worden wanneer het goed met me gaat en verlaagd wanneer het toch te zwaar is om met het huidige aantal uren te werken. Ook kan ik andere zaken waarin ik problemen ervaar in mijn werk bespreken en wordt mijn werk er dan op aangepast.

Ik begin langzaam weer te geloven dat ik het werk aankan. Dat ik niet voor niets mijn diploma heb behaald. Ook mijn stemming krijgt een positieve wending door het hebben van werk. Ik lach weer meer. Ik heb weer een doel in mijn leven, dat ik soms even kwijt was. 'Werk als beste zorg' is niet alleen een naam. Nee. Voor mij is werk echt de beste zorg voor mijn psychische gesteldheid.





**'Ik heb het nog nooit gedaan dus ik  
denk dat ik het wel kan'**

**- Pippi Langkous**





## Stressgevoel

Door Hugo Klaus

Er was een periode dat ik iedere ochtend hetzelfde opgejaagde gevoel had. Ik wist niet waarom. In de loop van de dag nam dit gevoel wel wat af, maar de volgende ochtend was het weer raak. Ik kwam erachter dat mijn stresshormoon te hoog was. Ik maakte teveel 'cortisol' aan. Dit is een stofje dat vrijkomt bij elke vorm van stress, zowel fysiek als psychologisch.



Cortisol brengt je lichaam en geest in een bepaalde mate van alertheid waardoor je je opgejaagd voelt. Bij mij zorgde dit ervoor dat ik me erg onrustig voelde, vooral in de ochtend. Ik las in die periode in een magazine een artikel over de werking van cortisol. Ik ging toen op zoek naar mogelijkheden om mijn stresshormoon meer stabiel te houden. Ik kocht bij een natuurwinkel een natuurlijk medicijn dat ervoor zorgde dat mijn cortisolgehalte minder werd. Mijn hormonale systeem kwam weer in balans.

Sindsdien voel ik me beter. Veerkrachtiger. Mijn geheugen werkt beter, ik heb meer energie, een betere weerstand en voel me sterker. En dat alles doordat ik zelf – veerkrachtig – op zoek ging naar mogelijkheden om me beter te voelen. Werk aan jezelf en geef niet op! Het is mij ook gelukt. Veel succes!

## GEDICHT

Door Ben Kura

Depressie en neerslachtigheid,

Het treft knul en meid.

Pillen kunnen wel verdoven,

Maar geen oplossing beloven.

In de bedstee vertoeven heel de dag,

Is een slecht idee wat eigenlijk niet mag.

Je eigen innerlijke kracht genereren,

Dat moet je zeker terdege proberen.

Veerkracht moet je mobiliseren,

Doen! En niet slechts proberen.





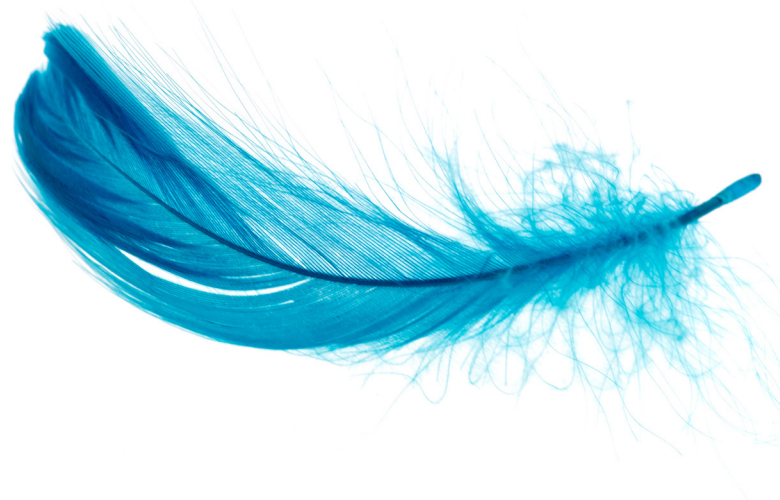
## De krachtige veer

Door Ben Kura

Veerkracht... dat is het vermogen om na een probleemvolle tijd of negatieve gebeurtenis je weer op te richten en weer door te gaan met je leven. Dat is vaak niet gemakkelijk en kan (veel) moeite kosten maar is wel zeer belangrijk! Zonder deze – innerlijke – (veer)kracht blijf je immers in je negatieve, vervelende omstandigheden zitten en dat wil je toch niet?

Veerkracht kennen we ook bij dingen, dieren en de natuur. Je weet je ongetwijfeld de hete en zeer droge zomer en nazomer te herinneren. Het gras was vrijwel overal geel en dor. Je denkt dan: dat komt nooit meer goed! Maar toen eindelijk de regen kwam, herstelde het gras zich weer en na een poosje zag het er weer prachtig en groen uit! Dit is een mooi voorbeeld van de veerkracht van het gras dat zich na een zeer moeilijke periode prachtig herstelde. Wat een parabel!

Dit mag dus ook model staan voor ons als mensen, al snap ik heel goed dat dat makkelijker gezegd dan gedaan is! Als wij onze veerkracht willen gebruiken dan moeten wij onze wilskracht daarbij inschakelen en als pijler achter de veerkracht zetten. Met een psychische ziekte valt dat niet mee, dat realiseer ik me, maar toch moet je je voor zover mogelijk daarvoor inzetten... Je hebt eigenlijk geen keus: je wilt toch niet in een ellendige situatie blijven zitten?



*De krachtige aanblik van een (ander soort) veer...*

Dieren kennen soms ook een verbazingwekkend grote veerkracht; zwaargewonde dieren herstellen vaak tegen alle verwachtingen in. Ook hier lijkt wilskracht weer de doorslaggevende factor te zijn! Die wilskracht is zeker ook bij de mens van het allergrootste belang, dus richt je je daar voornamelijk op. Die veerkracht is daar een bijproduct (het resultaat) van.

Ook bij dingen speelt veerkracht een belangrijke rol: bij een auto vinden we veren die herhaaldelijk worden ingedrukt. En hoe groter die indrukking is, des te groter is de veerkracht die de veer weer doet uitrekken.

Hierin zit een boodschap voor ons verborgen: hoe moeilijker we het kunnen hebben, des te groter is de winst die we kunnen boeken met onze veerkracht! Liefde voor jezelf is een krachtige motivatie om je wilskracht te activeren en zoals al gezegd, is het bijproduct daarvan je veerkracht. Jouw veerkracht die je uit je – misschien wel – hopeloos lijkende situatie zou kunnen helpen. Een beetje analytisch nadenken kan dus heel waardevol zijn!



Je kent ze wel... Die overdreven vrolijke mensen die altijd gelukkig zijn. Alles is 'super', 'geweldig' en 'fantastisch'. Van die mensen die op social media dagelijks mooie foto's posten van hun perfecte leven. Met een zin als 'Love my life' erbij. Ik heb zelf ook zo'n vrolijk grietje in mijn inner circle. Alles gaat altijd goed. Niets is vervelend, er is geen verdriet en alles zit mee. Ze bruist van de energie, lacht altijd (echt!) en boekt succes na succes. Eerlijk gezegd stoort ik me een beetje aan haar. I know...ik ben jaloers.

Als rasechte borderliner is mijn leven namelijk zwart-wit. Ik ben óf intens gelukkig (zoals die grietjes) óf voel me ellendig. Er zit niets tussen. En er zijn dagen waarop de ellende overheerst. Dan kan ik die perfecte mensen niet uitstaan. Waarom gaat het met hen wél altijd goed? En waarom hebben zij géén verdriet? Of laten ze dat gewoon niet zien?

## Vrolijke grietjes

Door Emmy Moen

Is hun witte tandenlach een dekmantel? De ultieme cover voor een hart dat ook gebroken is? Als iets 'too good to be true' lijkt, is dat het vaak ook. We zullen het nooit weten. En misschien hoeft dat ook niet. Ik focus lekker op mijn eigen leven. Zonder witte tandenlach en afgezaagde social media-teksten. En mét al mijn zwarte momenten. Over veerkracht gesproken...



