


**Maak 2024 'n
jaar van
veerkrachtigheid**





Die Engels vir veerkragtigheid (“resilience”) is afgelei van die Latynse woorde *resile* (die neiging van ’n voorwerp om terug te keer na sy oorspronklike vorm nadat dit gebuig is) en *resilere*, wat beteken om terug te bons.

Die HAT omskryf veerkragtigheid as die wilskrag of vermoë om te herstel.

Die mens is soos 'n kameel

- Hulle loop vir duisende tree, lyk nie moeg nie, skielik kniel hulle en sterf - anders as bv 'n perd (geleidelik moeg)
- Die mens: veg, jaag, hardloop, maak planne, gaan net aan en aan (“auto pilot”): jy gee in, jy vou, jy “crack”

Ed Yong (wen 2021 Pulitzer prys na berig oor Covid-pandemie)

Millions have endured a year of grief, anxiety, isolation and rolling trauma. Some will recover uneventfully, but for others, the quiet moments after adrenaline fades may be unexpectedly punishing.

Laura van Dernoot Lipsky
(Trauma Stewardship Institute)

*As hard as the initial trauma is, it's the aftermath
that destroys people.*



Elke mens se begeerte

Psalm 13: 3

Restore the sparkle to my eyes (NLT)

Gee tog aandag en antwoord my, Here my God; maak my weer
gelukkig. (DB – vers 4)

-
- Hierdie gebeur na trauma, na slegte tye, na seerkry, na verwerping.
 - Soek na herstel – soek weer na geluk – soek verligting
 - Duik diep in jou reserwes..... en dan na 'n tyd..... “CRASH”



Uittog uit Egipte

- 3 Miljoen mense – woestyn – swaar en moeilike tye
- Wat doen hulle met hulle honger?
- Wat doen hulle met hulle dors?

Eksodus 16: 4

Toe het die Here vir Moses gesê: “Let nou mooi op. Ek sal elke keer vir julle kos uit die hemel laat reën. Dan moet die volk elke dag gaan en dié dag se voorraad optel.

Numeri 20: 11

Toe lig Moses sy hand op en hy slaan die rots twee keer met die kiere. Daar het baie water uitgekom, en die volk en hulle vee het gedrink.

John Eldredge

Our longing for life to be good again will be the battleground for our heart. How you shepherd this precious longing, and if you shepherd it at all, will determine your fate in this life and in the life to come.

Esegiël 47: 9 – water uit die tempel

Waar die stroom ook kom, sal dit wemel van al die soorte diere en sal daar baie vis wees. Die water loop af na die Dooie See toe en sal die see vars maak. **Waar die stroom kom, sal alles lewe.**

Openbaring 22: 1

Toe het die engel my die rivier met die water van die lewe gewys. Dit is helder soos kristal en dit stroom uit die troon van God en van die Lam uit.

Johannes 7: 37

Op die laaste dag, die groot dag van die huttefees, het Jesus daar gestaan en uitgeroep: “As iemand dors het, laat hy na My toe kom en drink!”

Matteus 24: 6

Julle sal die rumoer van oorloë en gerugte van oorloë hoor. Pas op, moenie verskrik word nie.

- BLY KALM! RAAK RUSTIG!

Waarna gryp mense:

- Eie krag en talente + eie plannetjies
- Media/sosiale media/Internet
- Politiek
- Ekonomie/Geld
- Sosiale faktore – veral ongeregtheid
- OF dalk:.....alles deel van God se storie?

Efesiärs 1: 20-22

God raised him from death and set him on a throne in deep heaven, in charge of running the universe, everything from galaxies to governments, no name and no power exempt from his rule. And not just for the time being, but *forever*. **He is in charge of it all, has the final word on everything.**

John Eldredge

*The story of God has been, is now, and
always will be the story of the world.*

Baie prakties:


Gegewe wat Paulus ons leer en John Eldredge se aanhaling:
Hoe lank is die tyd wat jy met media/sosiale media spandeer in
vergelyking met “God se storie”?

Waarmee maak jy jou kop en hart vol?

Psalm 23 (vir elke dag)

The Lord is my shepherd. I lack nothing.

(Jesus is still in charge, still deeply involved in my life and world – guiding, leading, providing)




He makes me lie down in green pastures, he leads me
beside quiet waters, he refreshes my soul.

(God restores my weary heart, He gives me
resilience.... if I follow Him.)



He guides me along the right paths for His name's sake.

(Don't get baited into all the sociodrama, let God lead me each and every day.)




Even though I walk through the darkest valley. I will fear no evil,
for you are with me; your rod and your staff, they comfort me.

(Yes, we are in a dark time. But God is still protecting me and
comforting me. I am not navigating this on my own.)



You prepare a table before me in the presence of my enemies.
You anoint my head with oil my cup overflows.

(God has a feast of goodness for me even in rough times, he fills my famished craving.)



Surely your goodness and love will follow me all the days of my life, and I will dwell in the house of the Lord forever.

(My reality is not determined by pandemics, politics, or anything else. I live in God, He lives in me. His goodness is with me today, and my future is absolutely wonderful.)