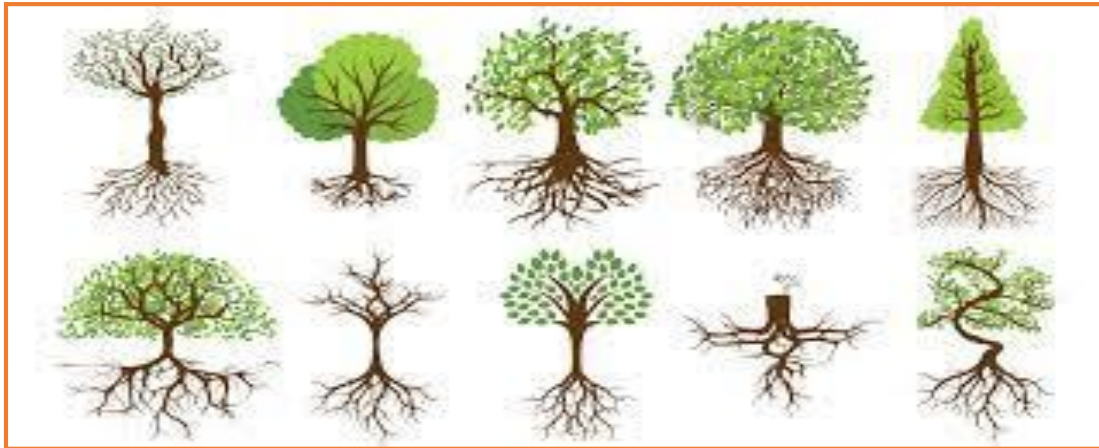


Oefening: Veerkracht

Veerkracht kun je oefenen. Hoe staat het met jouw of jullie veerkracht? Maak gebruik van bijgevoegd verhaal - over een boom en waarom deze zo gegroeid is als hij gegroeid is - en van een oefening uit Natriltijd. Je kunt deze zelf gebruiken of met een kleine vertrouwde groep leerlingen of collega's te doen en te onderzoeken hoe het met jouw persoonlijke veerkracht gesteld is.



Teken jouw boom

Hoe diep ben jij geworteld? Welke kleur heeft jouw grond? Hoeveel balderen zitten er aan je bomen? Hoe hoog reikt de boom? Welke kleur zijn jou takken en blaadjes en welke vorm? Welke takken zijn er afgewaaid? Zijn er ook weer takken terug gegroeid? Welke stormen hebben dat veroorzaakt? Wie stutte jou boom weleens?

Uit: Natriltijd (2020) Fiddelaers-Jasper, p.62

De boom met de korte wortels

Er was eens een eikenboom met een mooie volle kruin, een stevige stam met een prachtige bast en takken vol frisse, groene bladeren. De boom zag er mooi en gezond uit. De eik viel op in het bos, omdat er om hem heen alleen maar dennenbomen stonden. Dit was al jaren zo en iedereen vond het heel gewoon. De eik wist niet beter dan dat hij tussen de dennen stond. De dennenbomen vonden het de normaalste zaak van de wereld en ook de vogels en de eekhoortjes op de takken waren het zo gewend. Toch waren er wel eens momenten dat de eik zich afvroeg waarom er geen andere eikenbomen om hem heen stonden. Soms droomde hij over andere eikenbomen. Als hij dan 's ochtends wakker werd, voelde hij zich verdrietig en deed kribbig en onaardig tegen de andere bomen en de dieren in het bos. Ook zeiden de dennen wel eens tegen elkaar: "Eiken zijn niet van die stevige bomen, want altijd als het waait, moeten we hem een beetje ondersteunen. En soms zelfs opvangen." De eik wist dit ook van zichzelf. Bij een flinke windvlaag raakte hij uit balans en dan viel hij tegen de andere bomen aan. Dit vond hij heel vervelend en het maakte hem boos. Aan de ene kant was hij blij dat de andere bomen er stonden en hem opvingen. Aan de andere kant werd hij boos op die

bomen. Dat opvangen was nodig, maar o zo vervelend. Hij wilde gewoon zelf blijven staan. Gelukkig waren er ook veel goede dagen in het bos. Zeker wanneer er geen wind stond, hadden de bomen het goed met elkaar. De dennen waren ieder jaar tijdens de herfst onder de indruk van de eik. Hij had dan heel veel eikels aan zijn takken hangen waar de dieren heerlijk van konden eten. Vooral de eekhoorns waren dan onder zijn stevige stam te vinden. Ze raapten de eikels op en verstopten deze in holletjes onder de bomen zodat ze de hele winter te eten hadden. Dit maakte de eik trots. Maar in de periode dat de wind begon te waaien, voelde de eik zich minder goed. Hij voelde zich dan wiebelig en onzeker. De dennen vroegen zich af wat dit kon zijn. De eik zag er heel gewoon en gezond uit. Op een dag vroeg een van de dennen aan een eekhoorn of hij wist waarom een eikenboom niet stevig op zijn stam staat. "Dennen staan namelijk wel stevig op hun stam." De eekhoorn keek de den heel verbaasd aan en zei: "Ik ken heel veel stevige eiken hoor. Alleen onze eik is niet stevig. En eigenlijk heb ik ook wel een vermoeden waar dit vandaan komt." Plotseling werd het stil in het bos. Niet alleen de den die de vraag had gesteld wachtte nieuwsgierig op het antwoord. Alle dennen luisterden en ook de eik hield zijn adem in. "Nou, in de winter begraaf ik altijd mijn eikels onder de grond" vertelde de eekhoorn. "Wanneer ik mijn eikels onder onze eik begraaf, valt het me altijd op dat hij zulke korte wortels heeft. En als je korte wortels hebt, raak je ook gemakkelijk uit balans." "Ja, dat klinkt heel logisch" zeiden een paar dennen tegen elkaar. De gesprekken gingen weer verder, de vogels floten alweer, de wind blies weer door het bladerdek van de eik en de eekhoorns renden weer verder. Iedereen dacht weer aan andere dingen. Behalve de eik. Hij werd plotseling heel verdrietig. "Waarom groeien mijn wortels niet net zo lang als bij de andere bomen? Wat ben ik voor een boom dat mijn wortels niet lang kunnen groeien!? En als mijn wortels zo kort blijven, betekent dat dan dat ik de rest van mijn leven opgevangen moet worden door de dennen? Dat is niet wat ik wil." Verdrietig sukkelde de eik in een onrustige slaap. Hij droomde dat alle dennen om hem heen niet meer naar hem omkeken. Ze waren alleen maar met elkaar aan het kletsen, hadden het leuk samen en hadden geen oog meer voor de eik. Toen de wind opstak en er een flinke windvlaag kwam viel de eik hard op de grond en brak zijn stevige stam doormidden. Alle dennen lachten erom en begonnen te juichen. "Wat maakt het uit" riepen ze. "Hij heeft toch veel te korte wortels." De eik schrok wakker uit zijn nachtmerrie en voelde de tranen over zijn stam lopen. Hij merkte ook dat hij nog gewoon rechtop in het bos stond en dat de andere bomen rustig om hem heen stonden. De den naast hem vroeg zelfs wat er was en of hij misschien een steuntje in de rug kon gebruiken met het briesje wind dat op kwam zetten. "Nee, dank je, het gaat wel" zei de eik zachtjes. Een paar weken later durft de eik eindelijk de vraag die al zolang in z'n hoofd rondspookte aan de eekhoorn te stellen. "Eekhoorn, weet jij waarom ik zulke korte wortels heb?" De eekhoorn haalt zijn schouders op en zegt: "Zandgrond hier hè, daar kunnen eiken niet tegen. Daarom zie je hier ook geen andere eiken. Je zult wel een heel bijzondere eik zijn, anders had je het hier nooit gered." De woorden van de eekhoorn klinken na in de oren van de eik. "Je zult wel een bijzondere eik zijn?" Ik ben dus een heel bijzondere eik! Zo had ik het nog nooit bekeken. Plotseling voelt hij z'n wortels lekker kriebelen in de warme, zachte zandgrond en een golf van blijdschap schiet door zijn stam omhoog. Voor het eerst in weken voelt de eik zich weer gelukkig.

Tekst: Christien van 't Hof:

<https://www.sheerenloo.nl/assets/uploads/Nieuws/Bestanden/Therapieboekje-De-boom-met-de-korte-wortels-2020.pdf>)