



#SwarriesGeeOm

Nuusbrief 7  
4 Junie 2020

Liewe Swarrie ouer,

Daar dog ons ons is aan die gang en toe nou weer nie!! Ek wil terugkyk op die laaste paar weke (maande) van die inperkingstyd en bietjie praat oor die **sosiale maniere** of meganismes wat mense gebruik het om positief te bly tydens die pandemie.

Professor Liezl Ebersöhn, (Direkteur van die sentrum wat veerkrachtigheid ondersoek by Universiteit van Pretoria) skryf dat mense hulself **anders** beskerm in tye van nood. Waar mense gewoonlik hulle eie persoonlike voordeel en sukses soek, kom mense, families en gemeenskappe saam in tyd van nood. Hulle begin swerm soos voëls (Ebersöhn verwys na **flocking**) om hulpbronne te deel.



Ebersöhn (2020) stel dat gesinne, gemeenskappe, dorpe en stede rem die effekte van volgehoue probleme (verlies van werk, inkomste, opvoeding) **deur mekaar te ondersteun**. Ons Swarrie-gemeenskap kan hier breëbors staan en trots voel oor wat ons bereik het. Wat het ons gedoen?

#### **Akademiese ondersteuning:**

Al het die huiswerk nou en dan gehak, het ons in ons gemeenskap ons kinders se reg tot opvoeding ondersteun. Ons het hulle aangepor, werk vir hulle uitgedruk, afgelaai en na die beste van ons vermoë gehelp dat ons kinders skolasies vorder.

#### **Emosionele ondersteuning:**

Ons as gemeenskap het mekaar ondersteun deur met mekaar te praat, aan mekaar te dink, vir mekaar te bid en mekaar te bemoedig. Ons kon ook stoom afblaas by mekaar en ons lot bekla, alles maniere om die uitdagings wat ons ervaar tydens die pandemie die hoof te bied.

#### **Gesondheid ondersteuning:**

Meeste mense kan nou al spog met 'n verskeidenheid maskers in kleure en style- en 'hand sanitizer' by dosyne! Ons het mekaar ondersteun deur maskers vir mense te gee en te maak, raad te gee en goeie kopies of dan 'specials' met mekaar te deel. Ons gemeenskap het ook hulle harte oopgemaak en kos gegee, soveel so dat gesinne wat kort, ook versorg kan word.

Dus kan ons sê dat ons as gemeenskap aktief optree tydens die Covid-19 pandemie! Navorsing wys dat mense en gemeenskappe wat aktief optree in tyd van uitdagings beter weerstand teen die golwe van die lewe bied (Mastens, 2007). Ons moet dus vashou aan ons doelwitte en mekaar motiveer om doelwitte te stel en te bereik.

Weerstand wat ons ervaar as mense en gemeenskap stel ons op die proef en kan ons meer weerstandig maak. Dus kan moeilike tye ons beter in staat stel om die lewe se probleme aan te pak en op te los! (Haffejee & Theron, 2019).

Om te **'swerm'** bring natuurlik ook mee dat die lede van die gemeenskap die verantwoordelikheid het om by te dra tot die welstand van die gemeenskap. Dit beteken as jy nou hulp ontvang, staan jy gereed en gewillig om ander weer te help as hulle in nood is. Ek is trots om deel te wees van die Swarrie gemeenskap en sien uit hoe ons verdere uitdagings die hoof gaan bied.

Groete

**Tia Bosua Grünenfelder**

