

Deugden zijn voor alle mensen

Krantenlezers zoals u en ik hebben vaak een favoriete rubriek of column waar ze het eerst naar doorbladeren. Voor veel lezers van Ons Haren is dat 'De deugd van de week'. Een grappige cartoon met een inspirerende, positieve tekst. De rubriek wordt ons aangeleverd door Annelies Wiersma, van uitgeverij ACT on Virtues. Deze week vragen we haar wat het idee erachter is.

Je uitgeverij heeft een beetje een moeilijke naam, ACT on wat? Hoe spreek je het uit? Act on viertueewes???

Ja, Virtues is het Engelse woord voor deugden. Ik heb het niet vertaald, om dat ik het leuk vond klinken, ACT on Virtues: doen vanuit deugden. Dat is de missie van mijn bedrijf. Publicaties uitbrengen die mensen inspireren tot reflectie, hoe je in de dagelijkse leven zelf op een positieve manier kunt bijdragen in de wereld. Dan bedoel ik ook dichtbij, in je eigen omgeving, in je gezin, je relatie, je buurt of op je werk. 'Wees de verandering in de wereld die je wilt zien', is mijn levensmotto. Dat is een spreuk van Gandhi. In het Gronings (Wiersma groeide op in het dorpje Oldehove) zeggen we: 'Nait soez'n moar doun'. Als je wilt dat er wat verandert, begin dan bij jezelf.

Hoe kunnen deugden helpen bij het veranderen van de wereld?

Ik denk dat de verandering begint in iedereen zelf. En de inspiratie daarvoor kun je halen uit de deugdenkaarten die ik uitgeef. Ik heb diverse kaarten sets uitgebracht, 'Deugdenvriendjes; 52 deugden voor jonge kinderen' en 'Het Deugdenspel; 52 bouwstenen van het karakter' worden thuis, in de kinderopvang en in de klas gebruikt. Voor volwassenen heb ik '100 Kleurrijke Deugden Inzichtkaarten'. Deze gebruiken mensen voor zichzelf, voor persoonlijke groei, en ze worden ook bij coaching en in organisaties gebruikt.

Maar nu moet je toch nog even uitleggen wat deugden zijn...

O ja, wat vergeet ik wel eens. Deugden zijn goede eigenschappen zoals hoffelijkheid, waardigheid, eerlijkheid en moed. Sommige van deze eigenschappen heb je wat meer ontwikkeld, andere wat minder. Elk mens heeft alle deugden in zich, maar niet

iedereen in gelijke mate. De ene mens is van nature wat hoffelijker, de ander blinkt uit in moed. Deugden waar je moeite mee hebt, bijvoorbeeld geduld of zelfbeheersing, kun je ontwikkelen door ze te oefenen. Deugden die je al wel gemakkelijk inzet, kun je doelgerichter inzetten als je bewust bent van hun effect. Bijvoorbeeld, enthousiasme, volharding en toewijding kunnen sterke deugden zijn om je, ongeacht tegenslag, voor een bepaald doel in te blijven zetten, bijvoorbeeld zoals jij iedere week Ons Haren maakt.

'Wees de verandering in de wereld die je wilt zien', is mijn levensmotto

Maar hoe gebruik je de deugdenkaartjes daarbij?

Op een deugdenkaart, neem bijvoorbeeld Geduld, staan de verschillende kanten van de eigenschap omschreven. Geduld betekent... Ergens de tijd voor nemen. Kalm blijven bij tegenslag. Ergens even op kunnen wachten. Dingen stap voor stap doen. Erop vertrouwen dat iets uiteindelijk goedkomt. Vaak raakt de deugd van de week iets wat jou bezighoudt of waar jij mee zit. Stel, je bent gezakt voor je rijbewijs, dan kan het lezen van de deugdenkaart Geduld je helpen om je rijlessen weer op te pakken en door te zetten. Of stel je kan niet wachten tot je je schoen mag zetten, dan kun je geduld oefenen, tot het zaterdagavond is, en het van Sinterklaas mag. Of stel je weet van jezelf, dat je vaak mensen in de rede valt, dan kan geduld je helpen om iemand te laten uitpraten. Het beste werkt het om je iedere week op een deugd te focussen. Vaak komen er dan ook al wel ande-

re deugden in beweging.

Op die manier zijn deugden dus heel praktisch bruikbaar?

Ja, je snapt 'm. Maar je moet het wel doen, er een ogenblik de tijd voor nemen. Daarom heb ik aan het stripje en de omschrijving van de deugd iedere week een vraag toegevoegd. Bijvoorbeeld: waarbij kun jij deze week doorzettingsvermogen gebruiken? Of: waar word jij enthousiast van? Of: wie bewonder jij om zijn of haar moed? Je kunt zelf ook eindeloos dit soort vragen bedenken bij de deugdenkaartjes. Je kunt een kaart voorlezen aan het begin van de les, of het begin van een vergadering. Als je iedere week een deugd centraal zet, besteed je in een jaar aandacht aan 52 deugden! Veel gezinnen doen het op zondagochtend. Scholen op maandagochtend. Kinderen vinden het erg leuk om over een deugd te filosoferen. Het is vooral leuk om te horen dat je creatief of moedig was, soms heb je dat zelf niet in de gaten.

Wat levert het op?

Heel bijzondere gesprekken. En het maakt, op een positieve manier, sociale normen bespreekbaar. Voor de normale burger, die bezorgd of boos is over wat er in de wereld allemaal gebeurt, zijn deugden de manier om althans in de eigen omgeving een steentje bij te dragen aan een prettig leefklimaat. Met aandacht voor deugden kun helpen om de wereld een positieve wending te geven.

Dankjewel Annelies, zijn er meer kranten met 'De deugd van de week'?

Nee, helaas niet, je hebt de primeur, Marco! Maar wat mij betreft gaat 'De deugd van de week' de hele wereld over. Het is nu misschien een drup op een gloeiende plaat. Maar wie weet. Mijn droom is dat het zich als een olievlek verspreid. Als er in Haren mensen zijn die goede

ideeën hebben om me daarbij te helpen, met marketingadvies bijvoorbeeld, laat ze dan a.u.b. contact opnemen.

Op de website www.deugdenkaarten.nl staan leuke tips hoe je dit als (groot)ouder, groepsleider of leerkracht kunt doen. Het Deugdenspel is verkrijgbaar bij Boomker Boeken in Haren. Op de website www.

actonvirtues.nl kunt u diverse deugdenkaarten en deugdenboeken bestellen. Annelies hoort graag reacties van Hareners. Vond u de deugden inspirerend? Heeft u er wat mee gedaan? Mail uw ervaring graag naar info@actonvirtues.nl

Onder de leukste reacties wordt Het Deugdenspel verloot.



Deugd van de week

UITMUNTENDHEID

Uitmuntendheid betekent dat je iets zo goed mogelijk doet. Je werkt hard om het beste resultaat te bereiken. Je zet je voor 100% in. Je kunt uitmuntendheid overal bij gebruiken: het bakken van een taart, het maken van een tekening, of het doen van een klusje. Onthoud wel, dat niemand volmaakt is. Je hoeft ook niet alles te kunnen. Met uitmuntendheid doe je je uiterste best, niet meer en niet minder.

Welke talent hebt jij?



Annelies Wiersma. Foto: Marco in 't Veldt.