

Det finns inget riktigt bra svenskt ord för resilience. Det betyder ungefär:

återhämtning/spänstighet/motståndskraft. Resilience kan liknas vid fjädringen på en bil. Fjädern pressas samman av kraften som uppstår när bilen kör över ett gupp och återgår sedan till sin ursprungliga form, när vägen är plan igen. Att vara resilient innebär, förenklat, att kunna ta sig tillbaka till utgångsläget efter att ha råkat ut för en svårighet. Att kunna tackla "tuffa tider". Ett lösningsfokuserat förhållningssätt kan leda till resilience. Påståendena nedan är översatta till svenska efter tillstånd från Anton Stellamans och Liselotte Baeijart, Ilfaro, Belgien. Att läsa och reflektera över påståendena kan fungera som ett diskussionsunderlag och ett självtest kring olika delar av begreppet "resilience".