

3. Wie ben ik? | c. Omgaan met (moeilijke) gevoelens

kernwoord: verdriet

Heel mijn hart

bijbelgedeelte: Psalm 13

Bijlagen

Bijlage bij binnenkomer 2 (2.2) – Pastor-aap

Doel van dit spel is dat tieners gestimuleerd worden om 'uit hun hoofd' te komen en 'dichter bij hun gevoel'. We doen dat door een gekke groepsmime, waarbij tieners hun lichaam gebruiken om uit te geven aan allerlei gevoelens.

Aankondiging

Is everybody happy?! [Wacht reactie af]. *Nou, nou, net alsof dat zo vanzelfsprekend is...* En zou het nou echt zo zijn, dat iedereen helemaal happy is? Gisteren nog voelde ik me ... [vertel iets over wat je recent een naar gevoel gaf]. Maar ja, daar loop je dan niet mee te koop. Dat zal bij jullie wel net zo zijn. Weten jullie trouwens hoe je dat doet, met je gevoelens te koop lopen? Laat maar eens zien!

Benodigheden

Voldoende ruimte om alle tieners tegelijk te laten lopen, springen, enzovoorts. Verder onderstaand verhaal van 'Pastor-aap' en zijn mede-apen.

Werkwijze

Verdeel de groep in twee groepen (groep 1 en roep 2). Groep 1 beeldt Pastor-aap in zijn gemoedsbewegingen uit; groep 2 doet dat voor de apen die Pastor-aap tegenkomt tijdens zijn bezoeken. Omdat Pastor-aap verschillende 'soorten' apen tegenkomt, verandert groep 2 steeds van rol. Natuurlijk kunnen de apen niet praten, maar ze geven wel heel uitbundig uiting aan hun gevoelens: met hun armen, benen, hoofd, gezicht... Daag de tieners uit om, terwijl jij het verhaal vertelt, uit te beelden wat ze horen over 'hun' rol. Vertel dat ze beslist geen geluid mogen maken. Als in de tekst bijvoorbeeld gesproken wordt over 'schreeuwen', mogen ze dat alleen uitbeelden. Zelf leg je natuurlijk ook veel gevoel in de manier waarop je het verhaal vertelt! Bespreek na afloop of ze het moeilijk vonden om hun gevoelens te uiten.

Het verhaal van Pastor-aap

[Groep 1 begint direct met uitbeelden; groep 2 komt pas in beweging als de familie Klein ter sprake komt]. *Pastor-aap heeft er zin in. Met een paar fikse sprongen, komt hij zijn boom uit. Op de grond rekt hij zich langzaam uit. Met zijn armen opzij en de borst vooruit, haalt hij héél diep adem. Terwijl hij zich uitbundig op de borst slaat, slaakt hij luide kreten om aan te geven hoeveel zin hij wel niet heeft. Maar vooruit, niet langer gedraald, fris en vrolijk loopt hij het pad af, op weg naar de familie Klein.*

De familie Klein is al net zo vrolijk als Pastor-aap. Je moet weten, ze hebben net een kleintje gekregen. Pa en ma Klein voelen zich zó licht en blij dat ze lijken te zweven van geluk. Als ze Pastor-aap zien aankomen, rennen ze met vrolijke sprongetjes naar hem toe. Het wordt een hartelijke begroeting.

Enthousiast vertellen ze hoe het met hun kleintje gaat en al pratend worden zowel zij als Pastor-aap steeds blijer. Na een paar minuten laat Pastor-aap een tevreden echtpaar achter. Terwijl pa en ma Klein met elkaar vreugdedansjes blijven maken, loopt Pastor-aap opgewekt verder, op weg naar de familie Brul.

Oei! In de verte hoort hij al dat de familie hun naam eer aan doet. Al schreeuwend slingeren ze om de bomen, terwijl ze driftig om zich heen slaan. Het is weer zover: de familieruzie heeft grote hoogte bereid. Het lood zakt Pastor-aap in de schoenen. Hij gaat wat steviger lopen om te laten zien hoe belangrijk hij is. Als hij dichtbij genoeg is gekomen, maakt hij met krachtige gebaren duidelijk dat de familie Brul stil moet houden. Het duurt even voordat de familieleden reageren, maar als Pastor-aap er nog een schepje bovenop doet, krijgt hij het voor elkaar. Oké, de woede straalt nog van hun houding en gezichten af, maar ze staan redelijk stil. Tenminste - even dan. Als Pastor-aap smekend vraagt wat er nú weer aan de hand is, slaat de vlam direct weer in de pan. De brulapen springen en zwaaien om Pastor-aap heen, terwijl ze allemaal wijzen op één van hun familieleden.

Dit heeft dus geen zin. Huilend rent Pastor-aap weg, een verbaasde familie Brul achterlatend. Zijn vlucht heeft een verrassend effect. Als bij toverslag ziet de familie wat ze aan het doen zijn en hebben ze diepe spijt van hun woede. Opeens zien ze dat ze toch wel héél veel van elkaar houden. Verwonderd ziet Pastor-aap hoe de emotie in de familie Brul omslaat - van woede naar gevoelens van genegenheid en liefde. Het doel van Pastor-aap is bereikt. Hij kan verder, naar zijn laatste bezoek voor deze dag: mejuffrouw Dribbel.

Als Pastor-aap daaraan denkt, wordt hij al zenuwachtig. Mejuffrouw is namelijk nogal bang en nerveus en daar kan Pastor-aap niet goed tegen. Daarom probeert hij alvast wat meer rust in zijn eigen lichaam en hoofd te krijgen. Dat lukt hem zó goed dat hij bijna in trance lijkt als hij bij mejuffrouw Dribbel aankomt - bijna, net niet helemaal. Gelukkig maar, want de zenuwen hebben mejuffrouw Dribbel weer goed te pakken. Direct weet Pastor-aap wat hij doen moet: hij probeert de rust die hij zelf heeft, met allerlei gebaren op haar over te brengen. En het heeft effect: mejuffrouw Dribbel wordt al rustiger en rustiger. Even lijkt het of ze verliefd naar hem kijkt, maar met een paar gekke bekken weet Pastor-aap dat te voorkomen. Voorzichtig pakken ze elkaar vast, net zoals mensen doen als ze gaan stijdansen.

3. Wie ben ik? | c. omgaan met (moeilijke) gevoelens

.....
kernwoord: verdriet

Het wordt een perfecte harmonie: Pastor-aap en mejuffrouw Dribbel nemen elkaar mee in een golvende beweging. De knieën worden al slapper en slapper, zo ontspannen voelen ze zich allebei. Al gauw weten ze allebei niet meer wat ze doen: ze laten zich langzaam zakken en vallen slapend neer op de grond. De tevredenheid is duidelijk aan hun gezichten te zien.

Afronding

Nou, het lukte jullie aardig om met je gevoelens te koop te lopen. Maar of dat altijd het geval is...? Lukt dat bijvoorbeeld ook als je verdrietig bent?



3. Wie ben ik? | c. omgaan met (moeilijke) gevoelens

kernwoord: verdriet

Bijlage bij binnenkomer 3 (2.3)

Levend kwartet: er moeten kwartetten met gevoelens verzameld worden door middel van bewegingen en non-verbale communicatie.

Aankondiging

Is everybody happy?! (Wacht reactie af.) Nou, nou, net alsof dat zo vanzelfsprekend is... En zou het nou echt zo zijn dat iedereen helemaal happy is? Gisteren nog voelde ik me ... (vertel iets over wat je recent een naar gevoel gaf). Maar ja, daar loop je dan niet mee te koop. Dat zal bij jullie wel net zo zijn. Weten jullie trouwens hoe je dat doet, met je gevoelens te koop lopen? Laat maar eens zien!

Benodigheden

Maak tien kwartetten van vier kaarten (totaal dus veertig kaarten) of maak per groepje een kwartet (afhankelijk van hoe je het spel wilt spelen - zie 'werkwijze'). De kaarten kunnen als volgt worden gemaakt:

GEZICHT	GEZICHT	GEZICHT	GEZICHT
1. <u>verliefd</u>	1. verliefd	1. verliefd	1. verliefd
2. haat	2. <u>haat</u>	2. haat	2. haat
3. somber	3. somber	3. <u>somber</u>	3. somber
4. onverschillig	4. onverschillig	4. onverschillig	4. <u>onverschillig</u>

Op dezelfde wijze maak je de vier kaarten voor de volgende kwartetten:

HANDEN	ARMEN	STEM	BENEN	LICHAAM	STEM EN LICHAAM
1. terughoudend	1. woede	1. angst	1. agressie	1. blij	1. verdriet
2. vrijgevig	2. verlangen	2. verdriet	2. ongeduldig	2. lui	2. zenuwachtig
3. krampachtig	3. verlegen	3. vermoeid	3. aarzelen	3. gekheid	3. verlegen
4. wisselvallig	4. schrik	4. instemming	4. rust	4. depressief	4. uitbundig
ARMEN EN BENEN	ARMEN EN STEM	HANDEN EN STEM	HANDEN EN GEZICHT		
1. opgewekt	1. vrolijk	1. afkeurend	1. wreedheid		
2. gespannen	2. medelijden	2. gemeen	2. triest		
3. ontspannen	3. verstandig	3. slaperig	3. goedkeurend		
4. gejaagd	4. uitzien	4. opgeruimd	4. bleu		

Werkwijze

Het spel werkt volgens de principes van het bekende kwartetspel. Maak groepjes tieners. Je kunt er vervolgens voor kiezen om in de grote groep te spelen of om het kwartetspel in het groepje zelf te spelen. Speel je in de grote groep, dan is elk groepje als het ware een speler. In overleg wordt bepaald welke kaart bij welke andere groep wordt gevraagd. Speel je in kleine groepjes, dan heb je per groepje een kwartetspel nodig en dan speelt elke speler individueel.

Verdeel de kaarten over de spelers (over de groepjes of over de individuele spelers, afhankelijk van hoe je speelt). Geef aan dat je met je hele lichaam verschillende bewegingen kunt maken om iets te zeggen of om iets uit te drukken. Neem nu je gezicht: je kunt daarmee laten zien dat je blij bent, verdrietig of boos. Je kunt dit ook communiceren met een combinatie van lichaamsdelen, bijvoorbeeld: handen en stem.

Belangrijk bij dit spel is dat de spelers zo precies mogelijk proberen uit te drukken wat er op hun kaart staat en wat er

wordt gevraagd. Het spel gaat als volgt: speler A, die bijvoorbeeld het kwartet 'armen' wil krijgen, vraagt aan speler B: 'Heb jij 'armen'? Zo ja, dan gaat speler B uitbeelden welke hij heeft van dit kwartet. Speler A moet dan raden aan de hand van zijn eigen kaart, waarop de verschillende gevoelens staan die met de armen uitgebeeld dienen te worden. Raadt speler A wat speler B uitbeeldt? Dan gaat de kaart naar A en mag A verder vragen. Is het fout? Dan gaat de beurt naar B en mag B dus verder vragen.

Welke speler heeft uiteindelijk de meeste kwartetten? Eventueel kun je een tijdslimiet inbouwen en na verloop daarvan kijken welke speler de meeste kaarten heeft. Die is dan de winnaar.

Afronding

Nou, het lukte jullie aardig om met je gevoelens te koop te lopen. Maar of dat altijd het geval is...? Lukt dat bijvoorbeeld ook als je verdrietig bent?

3. Wie ben ik? | c. omgaan met (moeilijke) gevoelens

kernwoord: verdriet

Bijlage bij verwerking 3 (5.3) – Lied 'Heel mijn hart'

Hieronder vind je de tekst van het lied dat bij verwerking 3 wordt gebruikt. De soundtrack vind je als aparte bijlage bij dit programma op internet. Het lied wil ieder die gevoelens van verdriet en donkerheid, van schaamte en schuld heeft, helpen om er woorden aan te geven en om een genezingsgebed te bidden.

De tekst van het lied werd geschreven door Hans Maat, de muziek is van Adrian Roest.



Als mijn hart niet ontwaakt
uit de nacht van verdriet;
en de zon niet meer schijnt
ik het daglicht niet zie;
en mijn hart schreeuwt om recht
om wat mij verwondde;
ik verlies dit gevecht.

Als ik levenslang vecht
met de last die ik draag;
in de greep van de angst
mezelf bitter afvraag
hoe ik verder moet leven
met mijn schaamte en schuld,
ziet U mij dan Vader;
kom mij toch te hulp!

Refrein

Heer, U kent mijn verlangen
om in vrijheid te leven;
niet gevangen tussen muren
die mijn bange hart omgeven.
Uw waarheid bevrijdt;
Uw liefde geneest,
heel mijn hart door de Heilige Geest.

Wat mijn hart ook bezwaart,
welke pijn ik nog voel;
door de kracht van het kruis
heeft zelfs lijden een doel.
Kom ik eindelijk thuis
om bij Jezus te zijn,
die stierf voor mijn zonde,
maar ook voor mijn pijn.

Heel mijn hart