

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

kernwoord: verdriet

Heel ons hart - projectprogramma

bijbelgedeelte: Psalm 13



Dit programma is ontwikkeld in het kader van het diaconale HGJB-project Heel ons hart (2008). Vanuit de situatie in Rwanda willen we met elkaar nadenken over de vraag: hoe gaan wij om met verdriet? Dit programma kan gebruikt worden om tiener- en jongerengroepen in te schakelen bij het project. Inhoudelijke bezinning én concrete actie gaan daarbij samen op. Tiener- en jongerengroepen die niet meedoen met het project Heel ons hart, of die het onderwerp 'omgaan met verdriet' op een later moment aan de orde willen stellen, verwijzen we naar het vergelijkbare programma 'Heel mijn hart'.



1. Gebruiksaanwijzing

1.1a Beginsituatie tieners en jongeren in Rwanda

Als gevolg van de genocide die in 1994 in Rwanda plaatsvond, is er veel verdriet,

- omdat burens en medechristenen elkaar op een onbeschrijflijke manier vermoord hebben (in slechts honderd dagen zijn er ruim 800.000 Tutsi's en gematigde Hutu's omgekomen)
- omdat kinderen hun eigen ouders afgeslacht zagen worden en ruim dertien jaar later nog steeds niet begrijpen wat er gebeurd is
- omdat veel jongeren hun ouderlijk huis zijn kwijtgeraakt en er nu helemaal alleen voor staan
- omdat juist kerken tijdens de genocide in plaats van schuilplaatsen massagraven werden en God daarmee de afwezige leek
- omdat jongeren zich schamen voor de daden die hun ouders gepleegd hebben en daardoor met angst rondlopen
- omdat jongeren en ouderen hun verdriet geen plek kunnen geven en vaak in stilte lijden aan hun verdriet
- omdat...

De lijst is nog lang niet af. De wonden die in Rwanda zijn geslagen als gevolg van de genocide, zijn onvoorstelbaar diep. De hoofden en harten van mensen zitten nog steeds vol met pijnlijke herinneringen. Na al die jaren van stil ver-

driet, komen er steeds meer mensen die hun verdriet (in welke vorm dan ook) niet meer kunnen wegstoppen. Het verdriet heeft ruimte nodig. In het traumaverwerkingsprogramma van de kerk zie je het gebeuren dat door het verdriet uit te spreken naar God én elkaar, er ook ruimte komt voor genezing. En juist daar getuigen jongeren – ondanks hun verdriet – van de hoop die God geeft.

1.1b Beginsituatie tieners en jongeren in Nederland

Ook in Nederland lijden mensen aan het leven en gaat het verdriet tieners en jongeren niet voorbij. Soms treft het hen direct, omdat bijvoorbeeld een familielid overlijdt of ernstig ziek wordt. Maar lang niet altijd is het verdriet aan de buitenkant zichtbaar. In die zin draagt ieder mens verdriet met zich mee en heeft verdriet vele vormen. Veel tieners en jongeren (en met hen de ouderen) hebben de neiging om hun verdriet weg te stoppen, omdat ze het niet zomaar onder woorden kunnen brengen. En ook al gaan ze op dit moment zelf fluitend door het leven, dan nog is het belangrijk om te weten dat verdriet bij het leven hoort en een plek mag hebben in de omgang met elkaar én met God.

1.2 Inhoud

Hoe ga je om met verdriet? In dit programma willen we jongeren laten ontdekken hoe ze reageren op verdriet en worden ze gestimuleerd om alles wat hen daarin bezighoudt, een plek te geven in de relatie met God én met elkaar. Rwanda functioneert daarin als spiegel. Natuurlijk kunnen we ons verdriet niet zomaar vergelijken met dat van ouderen en jongeren in Rwanda. Toch geldt: ieder verdriet verdient erkenning, voor elke vorm van verdriet is er bij God een plek. Daarbij willen we jongeren ook laten zien dat God juist in het verdriet de nabijge wil zijn. Door ons verdriet uit te spreken, komt er dan ook ruimte voor genezing. Alle verdriet is daarmee niet opgelost, maar er is iemand die het verdriet met je meedraagt en nieuwe hoop geeft.

1.3 Doelstelling

Tieners/jongeren maken kennis met het leven in Rwanda en het verdriet dat

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

kernwoord: **verdriet**

de mensen daar met zich meedragen. Vanuit deze situatie denken ze na over hun eigen leven: hoe gaan wij om met verdriet? Tieners/jongeren leren dat elke vorm van verdriet ruimte mag hebben en dat er bij God een plek is om het verdriet neer te leggen. Tieners/jongeren worden daarbij ook concreet uitgedaagd om in actie te komen voor het diaconale HGJB-project *Heel ons hart*.

1.4 Bijbelgedeelte

Psalm 13 – In Psalm 13 lezen we hoe David zijn verdriet op een heel directe manier voor God neerlegt. Het lijkt bijna verwijtend: ‘Hoe lang zal ik verdriet hebben in mijn hart, dag na dag?’ Maar het is ten diepste een uiting van vertrouwen: bij wie kun je beter met je verdriet terecht dan bij God? Psalm 13 leert ons dat we tegenover God eerlijk mogen zijn, juist ook als ons vertrouwen op Hem op een pijnlijke manier aangevochten wordt.

1.5 Denkduwtjes

- Denk eens terug aan het meest recente moment dat je zelf verdrietig was. Hoe ben je er toen mee omgegaan? Kon je erover praten met anderen? En met God?
- Hoe zag je God op dat moment? Betrokken? Of juist meer afstandelijk?
- Weet je concrete situaties waarover één of meer van jouw tieners/jongeren verdrietig zijn? Wat zou jij voor hen kunnen betekenen? Wat zou dit programma/project voor hen kunnen betekenen?

1.6 Opmerkingen vooraf

- Dit speciale projectprogramma is ontwikkeld in het kader van het diaconale HGJB-project ‘Heel ons hart’ (2008) waarin het gaat over traumaverwerking na de genocide in Rwanda. Het verdriet van de mensen in Rwanda is natuurlijk onvergelijkbaar met dat van ons. Maar daar gaat het in dit verband ook niet om. Punt is dat elk verdriet voor God neergelegd mag worden, hoe groot of hoe klein ook. Dat is de spiegel die Rwanda ons in dit project voorhoudt.

1.7 Programmaonderdelen

Onderdelen van de avond	Keuzemogelijkheden	Tijdsindicatie	Korte omschrijving
Binnenkomer	1. Retourtje Rwanda	10 à 15 min.	Test: wat weten tieners/jongeren van Rwanda?
Introductie	1. Levenslijn	10 à 15 min.	Tieners/jongeren denken na over de plek die verdriet heeft in hun leven.
Bijbelstudie	1. Wat zegt dit? 2. Muurgesprek ‘God – verdriet’	10 min.	Tieners/jongeren ontdekken wat Psalm 13 zegt over David én over God. Tieners/jongeren zien wat God betekent juist in situaties van pijn en verdriet.
Verwerking	1. Projectfilm <i>Heel ons hart</i> 2. Wij doen mee met <i>Heel ons hart!</i>	15 min. 15 à 20 min.	Tieners/jongeren kijken naar de projectfilm en horen getuigenissen van jongeren uit Rwanda. Tieners/jongeren bedenken hoe ze zelf in actie kunnen komen voor het project <i>Heel ons hart</i> .
Afronding	Samen zingen projectlied	5 min.	Tieners/jongeren leren het projectlied aan, waarin de hoop voor Rwanda én Nederland doorklinkt.

- Voor dit project zijn diverse materialen ontwikkeld. Zorg ervoor dat je de speciale projectkrant hebt gelezen (met alle inhoudelijke informatie over het project). Bij de HGJB kun je voor 7,50 euro een basispakket bestellen met verschillende materialen (o.a. projectdvd en cd-rom). Dit pakket is onmisbaar voor dit programma! Ook op www.hgjb.nl kun je de nodige informatie vinden.
- Misschien denk je dat jouw tieners/jongeren op dit moment geen verdriet kennen. Toch zou dat wel eens een grote vergissing kunnen zijn: juist ook onder tieners/jongeren is er veel stil verdriet - verdriet dat ze aan niemand laten zien. En al zouden ze nu geen verdriet hebben, dan nog is dat geen reden om het onderwerp te laten liggen. Rust ze toe voor die momenten waarop ze wél geconfronteerd zullen worden met verdriet. Want die momenten zullen ongetwijfeld komen.
- Iets wat bij elk programma geldt, maar vooral ook bij dit thema, is dat jij als leidinggevende een belangrijke rol speelt. Laat merken dat elke tiener/jongere met zijn of haar persoonlijke verdriet, er voor jou toe doet en dat je er voor hem of haar wilt zijn. Geef ruimte voor het gesprek, als ze daar behoefte aan hebben.
- Dat betekent niet dat je hen per se moet stimuleren om met persoonlijke verhalen te komen, zeker niet in de groep. Probeer daar op een evenwichtige manier mee om te gaan. Natuurlijk mogen er dingen verteld worden, maar soms moet je tieners/jongeren ook tegen zichzelf beschermen. Voorkom dat ze zich later gaan afvragen: ‘Had ik dat wel moeten vertellen?’
- Besef dat tieners/jongeren ook met dingen kunnen komen die jij niet had voorzien en/of waar jij geen raad mee weet. Zorg dat je weet naar wie je in zo’n geval kunt doorverwijzen.
- Besef ook dat jij het verdriet van tieners/jongeren niet kunt oplossen. Dat hoeft ook helemaal niet. Het gaat er in dit programma juist om dat het al genezend is om je verdriet te kunnen uiten en delen. Als er een gesprek komt met een tiener/jongere, geef daar dan dus ruimte aan: luister en help hem/haar door vragen te stellen zijn/haar verhaal te vertellen.



Heel ons hart - projectprogramma



2. Binnenkomer

2.1 Retourtje Rwanda

Test waarin tieners/jongeren kennismaken met en in de sfeer komen van Rwanda. Wat weten ze eigenlijk van dit land?

Aankondiging – Misschien heb je al gehoord of gelezen in de kerk, we doen mee met het nieuwe diaconale HGJB-project Heel ons hart. Centraal in dit project staat het land Rwanda, maar wat is dat eigenlijk voor een land? Tijd voor een retourtje Rwanda...

Benodigheden – Schilderstape, per jongeren vier kaartjes met daarop a, b, c en d.

Werkwijze – Zet in de zaal met schilderstape acht lijnen uit. Houd er rekening mee dat alle jongeren naast elkaar op een lijn moeten kunnen staan. Lijn 1 is de start, lijn 8 is de finish. Alle jongeren nemen plaats op de eerste lijn. Vervolgens worden er zeven vragen over Rwanda gesteld. Bij een goed antwoord mogen de tieners/jongeren één stap naar voren zetten en op de volgende lijn gaan staan. Bij een fout antwoord, blijven de tieners/jongeren gewoon staan waar ze stonden. De vraag is natuurlijk: wie komt het verst, wie haalt de eindstreep? Nadat je een vraag hebt gesteld, vraag je aan de tieners/jongeren om het goede antwoord op te steken (door één van de kaartjes te kiezen). Natuurlijk vertel je dan aan de hand van het goede antwoord iets over het land Rwanda (zie toelichting vragen).

1. Oké, we gaan op reis naar Rwanda, in het hartje van Afrika, maar hoe groot is dat land eigenlijk?

- a. ongeveer zo groot als Frankrijk
- b. kleiner dan Nederland
- c. zo groot als België en Nederland samen

Antwoord b is goed. Toelichting: Rwanda is een klein land, ongeveer 2/3 van Nederland. Op dit moment wonen er ruim 9 miljoen mensen in Rwanda. Rwanda is in die zin ook een overbevolkt land. Overal kom je mensen tegen!

2. Om in Rwanda te komen, pakken we natuurlijk het vliegtuig, maar in welke hoofdstad moeten we dan landen?

- a. Kigali
- b. Nairobi
- c. Windhoek
- d. Kinshasa

Antwoord a is goed. Toelichting: Kigali is de hoofdstad van Rwanda (Nairobi = Kenia, Windhoek = Namibië en Kinshasa = Congo). Het is een uitgestrekte stad, in het centrum zie je veel nieuwbouw en handelscentra ('t is zeker geen onderontwikkelde stad). Het is ook een schone stad: niemand mag er bijvoorbeeld met een plastic tasje over straat lopen (maatregel van de regering).

3. Met welke bevolkingsgroepen krijgen we te maken als we in Rwanda rondtrekken?

- a. met één bevolkingsgroep
- b. met twee bevolkingsgroepen
- c. met drie bevolkingsgroepen
- d. met heel veel verschillende bevolkingsgroepen

Antwoord c is goed. Toelichting: Rwanda, is dat niet het land van de Hutu's en de Tutsi's? Inderdaad, het is het land van de Hutu's en de Tutsi's, maar ook van de Twa. De Twa zijn pygmeeën en vormen in Rwanda absoluut een minderheid: slechts 1 procent van de bevolking is Twa. Al jaren leefden Hutu's (84%) en Tutsi's (15%) met elkaar in spanning en als gevolg van deze jarenlange spanningen brak in 1994 de genocide los, waarbij ruim 800.000 Tutsi's en gematigde Hutu's gedood werden. Daarom zeggen mensen bij het horen van de naam Rwanda vaak: is dat niet het land van de Hutu's en de Tutsi's? Wel goed om te weten dat er nu geen onderscheid meer gemaakt mag worden tussen Hutu's en Tutsi's. Ze zeggen: wij zijn één volk en spreken één taal.

4. Veel mensen kennen Rwanda als het land van de genocide. Maar hoe wordt Rwanda ook wel genoemd?

- a. Het kleine landje aan de zee
- b. Het groene hart van Afrika
- c. De woestijn van Midden-Afrika
- d. Het land van duizend heuvels

Antwoord d is goed. Toelichting: Rwanda is een prachtig land van groene heuvels en bergen. Rwandezen zelf zijn ook echt trots op hun land. Er wordt wel eens gezegd dat toen God Afrika schiep, Hij terugkwam in Rwanda om daar te rusten. Rwanda ligt dus niet aan zee en is ook geen droog (woestijn) land.

5. Rwanda wil graag een toeristisch land worden, maar waarvoor zou je als toerist dan speciaal moeten komen?

- a. om gorilla's te zoeken
- b. om vogels te kijken
- c. om giraffen te zien
- d. om te snorkelen in zee

Antwoord: a, b en c zijn goed. Toelichting: Als je toeristen in Rwanda tegenkomt, is de kans groot dat ze speciaal gekomen zijn om gorilla's te speuren in de vulkaangebieden. Kost je trouwens een aardige zak met euro's... Maar ook voor de vogels en de giraffen (en andere dieren) kun je prima in Rwanda terecht en blijf je je ogen uitkijken.

6. Natuurlijk gaan we op zondag naar de kerk, want we willen nu dat speciale sfeertje van Afrika wel eens zien en horen. Maar welke godsdienst komt het meest voor in Rwanda?

- a. Islam
- b. Christendom
- c. Vooroudergeloof
- d. Atheïsme (geloof in jezelf)

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

kernwoord: **verdriet**

Antwoord b is goed. Toelichting: Afrika is een heel christelijk land, officieel is ruim 90 procent christen. Dat juist in zo'n christelijk land een genocide heeft plaatsgevonden, is schokkend, ook voor de Rwandezes zelf. De kerk weet dat ze zelf schuld heeft aan de genocide (juist de kerken werden vaak massagraven) en wil nu graag opnieuw iets betekenen voor de mensen daar.

7. Op zo'n reis wil je uiteraard kennismaken met leeftijdsgenoten. Hoe groot is de kans dat je een jongere tegen het lijf loopt? Anders gezegd: hoeveel procent van de bevolking in Rwanda is jonger dan 18 jaar?

- a. 10 procent van de bevolking
- b. 25 procent van de bevolking
- c. 50 procent van de bevolking
- d. 75 procent van de bevolking

Antwoord c is goed. Ruim 50 procent van de bevolking is jonger dan 18 jaar. Veel ouderen zijn omgekomen tijdens de genocide. Jongeren zelf weten ook maar al te goed wat de gevolgen van de genocide zijn en lopen met veel vragen en verdriet rond. Tegelijk hebben juist de jongeren ook weer hoop voor Rwanda, gaan ze naar school en dromen ze over een mooie toekomst.

Afronding – Oké, dat was het retourtje Rwanda. We zijn nu weer terug op Nederlandse bodem en denken met elkaar verder na over wat we gehoord en gezien hebben in Rwanda (zie ook aankondiging introductie).



3. Introductie

Tieners en jongeren denken na over wat verdriet is en welke plek dit inneemt in hun leven. Vanuit Rwanda wordt de vraag gesteld: hoe gaan wij om met verdriet? Daarbij gaat het er niet om ons verdriet (welke vorm of kleur dat ook heeft) te vergelijken met dat van anderen en dus ook niet met dat van Rwandese jongeren. Iedere vorm van verdriet mag ruimte hebben.

3.1 Levenslijn

Jongeren kijken naar hun eigen leven en welke rol verdriet hierin speelt.

Aankondiging – We willen in het project Heel ons hart niet alleen kennismaken met het land en de geschiedenis van Rwanda, maar vooral met de Rwandezes zelf. Hoe gaan zij om met het verdriet waarmee ze geconfronteerd worden? Voordat we dat zien en horen, willen we onszelf ook die vraag stellen. Stel je voor... er is een waslijn gespannen en die stelt jouw leven voor (vestig de aandacht op de waslijn voor in de zaal en deel ondertussen de bijlage 9.1 (Levenslijn) uit.

Benodigheden – Hang voor in de zaal een waslijn op met daaraan verschillende symbolische voorwerpen die te maken kunnen hebben met mooie, maar ook met verdrietige momenten in ons leven. Denk aan: geboortekaartje, medicijndoosje, diploma/rapport, knuffel, zakdoek, trouwring, slinger, gezinsfoto, etc. Zorg voor voldoende kopieën van bijlage 9.1 en voor penningen.

Werkwijze – Vraag aan de tieners en jongeren om de voorwerpen die aan de waslijn hangen, te bekijken en ondertussen over twee vragen na te denken:

- Je wordt gevraagd om er een voorwerp aan te hangen dat jou herinnert aan een mooie gebeurtenis in je leven. Dat kan iets zijn wat je in de afgelopen week hebt meegemaakt, maar het mag ook langer geleden zijn. Welk voorwerp zou je dan op willen hangen? Schrijf dat in het linkerkaartje van jouw levenslijn.

- Je wordt ook gevraagd om een voorwerp/iets op te hangen dat een verdrietige herinnering of gebeurtenis symboliseert. Wat hang je dan op? Schrijf dat in het rechterkaartje van jouw levenslijn.

Let op: tieners/jongeren mogen letterlijk een voorwerp teken, maar het mogen natuurlijk ook gewoon woorden zijn. Als iedereen zijn levenslijntje heeft ingevuld, ga je daarover in gesprek. Wees voorzichtig en dwing tieners/jongeren niet om met hun verhaal voor de dag te komen. Gebruik de levenslijn vooral om een gesprek op gang te brengen over de vraag: hoe gaan we om met verdriet? Dus: vonden ze het moeilijk om iets op te schrijven dat hen herinnert aan een verdrietige periode/moment in hun leven? In hoeverre hoort verdriet bij het leven of stoppen we dat liever weg? Vertel ook dat jongeren die in Rwanda meedoen met het traumaverwerkingsprogramma van de kerk, uitgenodigd worden om hun levensverhaal op te schrijven en met elkaar te delen. Ze leren op deze manier verwoorden wat er in hun eigen hart leeft en leren luisteren naar het verhaal van de ander.

Afronding - Benadruk in de afronding vooral dat elk verdriet – hoe groot of klein het ook is – telt. We hoeven ons verdriet ook niet te vergelijken met dat van Rwanda (gelukkig niet), maar de vraag: wat we vervolgens met ons verdriet doen, geldt voor iedereen. Maak de overgang naar de bijbelstudie.



4. Bijbelstudie

Aan de hand van Psalm 13 willen we tieners/jongeren stimuleren om al hun verdriet voor God neer te leggen. Psalm 13 laat zien dat ze daarbij eventuele gevoelens van boosheid of onbegrip niet hoeven weg te stoppen. Doe vorm 1 en vervolgens vorm 2.

4.1 Wat zegt dit?

Tieners/jongeren vragen zich af wat Psalm 13 zegt over a. de dichter (David) en b. God.

Aankondiging – Een persoon in de Bijbel die veel verdriet heeft gekend, is David. In één van die moeilijke situaties heeft hij een heel bijzondere psalm geschreven. Die gaan we nu met elkaar lezen.

Benodigheden – Voor elke tiener/jongere een bijbel. Verder voor iedereen een vel papier met daarop de keuzemogelijkheden die hieronder staan.

Werkwijze – Maak groepjes met bij elk groepje een leidinggevende of gespreksleiders. Laat de tieners/jongeren eerst voor zichzelf aangeven wat deze psalm volgens hen over David zegt. Ze doen dat door uit het rijtje twee woorden te kiezen die volgens hen 't meeste van toepassing zijn. Vervolgens doen ze dit ook ten aanzien van God: wat zegt deze psalm vooral over God? Hierbij mogen ze maar één woord kiezen. Welke is volgens hen 't meest van toepassing? Bespreek de keuzes.



Heel ons hart - projectprogramma

Wat zegt dit over David? Hij is...

brutaal
gelovig
verdrietig
vrijmoedig
in de war
boos
gelovig
onzeker
eerlijk
ander woord

Wat zegt dit vooral over God? Hij is...

ver weg
als een vader
gekwetst
dichtbij
begripsvol
onbegrijpelijk
? (het zegt niks over God)

Afronding – Het is in ieder geval bijzonder dat David zo eerlijk is tegenover God. Maar vooral ook dat God het blijkbaar goed vindt als je ook je gevoelens van verdriet of zelfs boosheid aan Hem voorlegt. Want ga maar na, Hij heeft er tenslotte voor gezorgd dat deze psalm in de Bijbel terecht kwam. Wij mogen deze psalm met David meelezen en –bidden. Goed om te onthouden: als je in je verdriet zelf geen woorden kunt vinden om te bidden, kun je misschien deze woorden van David wel gebruiken.

4.2 Muurgesprek ‘God – verdriet’

Tieners/jongeren kijken nog een keer naar vers 6 en ontdekken wat het geheim van Psalm 13 is, ook voor henzelf.

Aankondiging – Toch blijft het gek, vers 6, niet dan? Daar moeten we nog even extra naar kijken. Want hoe zit dat nou?

Benodigheden – Groot vel papier of schoolbord/whiteboard (denk aan krijt/stiften). **Werkwijze** – Wijs de tieners/jongeren nog een keer op vers 6 en voer een fictieve persoon in die daar werkelijk niet bij kan: *Daar snap ik nou niks van. David zit nog midden in zijn verdriet en dan zegt hij tegelijkertijd dat God hem heeft welgedaan! Wat bedoelt hij daar nou mee?* Laat tieners/jongeren stilzwijgend reacties op het papier/bord schrijven. Ze mogen ook op elkaar reageren, maar dan ook weer alleen via het papier/bord. Ga hiermee door totdat je het idee hebt dat je erbij kunt aansluiten met de afronding (zie ook onderdeel 8 van dit programma, waarin het ‘geheim’ van dit vers wordt beschreven). Pas op voor al te makkelijke oneliners als: je moet er maar op vertrouwen dat God het goede met je voor heeft, Hij helpt je altijd uit de problemen. Dat is een te makkelijke toepassing van Psalm 13.

Afronding – Alleen al het feit dat David zijn vragen en verdriet bij God kwijt kan, maakt zijn verdriet dragelijk. Daarmee wordt de pijn niet altijd opgelost, maar ervaar je wel dat God je wonden verzorgt en je nabij wil zijn. In het geloof kunnen verdriet en blijdschap heel dicht bij elkaar liggen en kun je midden in je verdriet ook gaan zingen over een God die je liefde en blijdschap geeft.



5. Verwerking

In de verwerking wordt duidelijk waarom we in actie komen voor Rwanda en zien we met eigen ogen wat God doet in een land als Rwanda. Doe beide onderdelen!

5.1 Projectfilm *Heel ons hart*

Tieners/jongeren kijken naar de projectfilm van *Heel ons hart* en zien wat God doet in het leven van Rwandese jongeren die veel verdriet kennen. Ook wordt duidelijk waarom wij in Nederland in actie komen voor Rwanda.

Aankondiging – Het is tijd om met eigen ogen een kijkje te nemen in Rwanda en te zien wat God doet in het leven van Rwandese jongeren die veel verdriet met zich meedragen.

Benodigheden – De project-dvd van *Heel ons hart*. Deze project-dvd is voor 7,50 euro te bestellen bij de HGJB (zie www.hgjb.nl of informeer bij de speciale projectcommissie van jullie gemeente). En verder: laptop, beamer, scherm, geluid, etc.

Werkwijze – Vertel dat je gaat kijken naar een filmpje over Rwanda, waarin ook schokkende beelden te zien zijn van de genocide. Laat de tieners/jongeren vooral kijken naar wat de film zegt over wat God doet in een land als Rwanda. Geef na afloop van de film tieners/jongeren de gelegenheid om te reageren, hun vragen te stellen.

Afronding – Zie 5.2

5.2 Wij doen mee met *Heel ons hart*!

Tieners/jongeren bedenken hoe ze zelf in actie kunnen komen voor het project *Heel ons hart*.

Aankondiging – Je hebt het met eigen ogen zien: er is niet alleen maar verdriet in Rwanda, de mensen daar hebben ook hoop, omdat Jezus het licht van Zijn liefde laat stralen over hun liefde. Ook wij kunnen een stukje hoop geven aan Rwanda, door concreet in actie komen voor het project *Heel ons hart*. (Vertel kort dat we samen met andere gemeenten/kerken in Nederland 400.000 euro willen ophalen, om het traumaverwerkingsprogramma van de kerk in Rwanda te kunnen uitbreiden. Informatie: zie pagina 8 in de projectkrant).

Benodigheden – Flap-over en dikke stiften.

Werkwijze – Maak kleine groepjes (bijv. 4 à 5 personen) en geef de jongeren tien minuten de tijd om te brainstormen over de vraag: wat kunnen wij doen om het traumaverwerkingsprogramma in Rwanda te helpen? Alle eerste gedachten en ideeën worden aan het papier toevertrouwd. Na tien minuten komen de groepen weer samen en worden de plannen besproken. Selecteer met de groep (of eventueel als leidinggevende) wat de drie beste ideeën zijn en houd vervolgens een stemming: de meeste stemmen gelden.

Afronding – Benoem een groepje dat de plannen verder uitwerkt en maak concrete afspraken wanneer ze het uitgewerkte idee presenteren aan de grote groep. Zorg voor een goede kartrekker (eventueel leidinggevende). Sluit de

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

kernwoord: **verdriet**

avond af met het projectlied en het bijbehorende filmpje waarin de hoop voor Rwanda opnieuw te zien en te horen is! Zie 6. zingen.

6. Zingen

Natuurlijk sluiten we deze avond af met het speciale projectlied 'Ntawundi wasa nka Yesu'. Op de projectdvd is een filmpje opgenomen waarmee dit lied aangeleerd kan worden. In dit filmpje is te zien hoeveel blijdschap – ondanks verdriet – er te vinden is in Rwanda. Kijk maar naar die dansende dominees! Laat het verdriet vanavond niet het laatste woord hebben, maar de hoop die Jezus geeft aan de mensen in Rwanda!

Opmerkingen bij het lied:

- Dit lied zingt uit dat er niemand is als Jezus. 'Ik heb overal gezocht, maar er is niemand als Hij'.
- Het Kinyarwanda is een moeilijke taal. Om de uitspraak iets makkelijker te maken: de 'k' wordt na de 'n' niet uitgesproken en de 't' wordt half ingeslikt.
- Tijdens het tweede deel van het lied worden er verschillende gebaren gemaakt (door de knieën, handen omhoog, om zich heen kijkend) om aan te geven dat ze overal gezocht hebben, maar er uiteindelijk niemand is als Jezus.
- Het 'hose hose' kun je ook laten zingen als antwoord op wat de voorzanger heeft gezongen. Je krijgt dan een heus Afrikaans kooreffect!
- Tijdens dit lied wordt er meestal uitbundig gedanst, dus ;-)

Ook het lied 'Heer, wat een voorrecht om in liefde te gaan' is een prachtig lied om mee af te sluiten. En wijs dan vooral op die ene zin: 'Vol van uw liefde, genade en kracht, *als een lamp die nog schijnt in de nacht*' (zie logo *Heel ons hart*).

7. Bidden

- Een belangrijk onderdeel van het diaconale project is ook: het samen bidden voor Rwanda en voor het verdriet dat de mensen daar met zich meedragen. Vertel dat er in de eerste week van april (van zondag 6 april tot en met zondag 13 april) een gebedsweek wordt georganiseerd voor Rwanda. De HGJB heeft een gebedsboek gemaakt waarin deze week wordt toegelicht. Als jullie gemeente daaraan meedoet, kun je dit boek alvast laten zien en toelichten. Het gebedsboek kan in de stille tijd maar ook aan tafel gebruikt worden. Leg uit waarom gebed nodig is en waarom gekozen is voor de eerste week van april (zie voorwoord gebedsboek).
- Ook vanavond kan er heel wat op iedereen zijn afgekomen. Daarom is het goed om met elkaar te bidden en onszelf en de mensen in Rwanda in Gods hangen te leggen. Vraag aan de tieners/jongeren wat ze tegen de Heere God willen zeggen als ze denken aan Rwanda en aan de vraag van het project: hoe gaan we om met verdriet? Verzamel dankpunten (vergeet die niet!) en voorbedepunten. Natuurlijk kun je ook tieners/jongeren betrekken bij het bidden, door het samen te doen. Eén persoon dankt bijvoorbeeld en de ander doet voorbede.

8. Achtergrondinformatie bij Psalm 13

8.1 Context

Deze psalm schets een situatie in Davids leven. We komen hem tegen als onderdrukte. Er is een vijand in zijn leven die hem het leven zuur maakt. Dat legt hij ook bij de Heere God neer: 'Hoe lang zal mijn vijand zich boven mij verheffen?' En even later: 'Verlicht mijn ogen, zodat mijn vijand niet zegt: 'Ik heb hem overwonnen.' Wie die vijand is, is uit de context niet duidelijk. Wel zijn er in het leven van David verschillende van zulke crisismomenten te vinden: de vlucht voor Saul (1 Sam. 23:14-18) en voor zijn eigen zoon Absalom (2 Sam. 15) bijvoorbeeld.

8.2 Opmerkingen bij de tekst

Vers 1 - van David: Er zijn veel psalmen die op naam staan van David. Soms zijn ze terug te voeren op bepaalde gebeurtenissen in Davids leven, of zijn er gebeurtenissen waarop de psalm kan worden toegepast. De uitdrukking kan in het Hebreeuws (*le-dawid*) ook betekenen: voor, opgedragen aan, over David.

koorleider: Deze muzikale aanduiding geeft aan dat de psalm gebruikt werd in de (tempel)liturgie. Hiermee zijn de woorden van de psalm beschikbaar voor ieder die zelf leest of meezingt met iemand die verdriet heeft.

Vers 2 – vergeten: 'Vergeten' is hier het tegenovergestelde van het bijbelse woord 'gedenken'. Beide woorden slaan niet zozeer op het *denken* van God, als wel op Zijn *handelen*. God is David niet letterlijk vergeten, het probleem is dat Hij niet actief voor hem optreedt.

Vers 3 - plannen maken: De SV heeft 'raadslagen voornemen', en vertaalt daarmee het woord *etsot* ook met 'plannen'. De NBV vertaalt: 'Hoe lang nog wordt mijn ziel gekweld door zorgen'. Het woord heeft hier de betekenis van 'pijnen/zorgen'. Wanneer van het 'plannen maken' wordt uitgegaan: David heeft wellicht eerst geprobeerd om zelf zijn problemen op te lossen en pas daarna is hij bij God uit gekomen. Een andere uitleg zou kunnen zijn dat 'Davids gedachten in zijn hoofd rondtollen'.

dag na dag: Het Hebreeuwse *jomam* betekent letterlijk: overdag, op de dag (zo bijv. SV: bij dag). De vertaling 'dag na dag' (HSV) en 'dag aan dag' (NBV) veronderstelt een zich dagelijks terugkerend gebeuren, dat gegeven de context een goed mogelijke vertaling is. Het verdriet is er dagelijks, voortdurend.

vijand: Hier wordt een concrete vijand, een persoon/personen, bedoeld. Wie, dat is uit de context van de psalm niet te verklaren. Omdat de psalm later opgenomen is in de liturgie voor de gemeente, kun je hier je eigen 'vijand' lezen. In de eerste plaats je eigen gevoelens van haat, boosheid, frustratie, angst, wantrouwen en verdriet die je leven beheersen en neerdrukken. Alles wat je gevangen houdt (in je eigen leven, in de omgang met anderen en in de relatie met God), is ten diepste je vijand.

verheffen: 'de baas spelen'.

Vers 4 – verhoor mij: NBV heeft hier 'antwoord mij', wat misschien beter is. Wat David vraagt, is nog niet eens zozeer dat God zijn gebed concreet verhoort. Als hij maar een antwoord krijgt, dat is voor hem genoeg.



Heel ons hart - projectprogramma

verlicht mijn ogen: De ogen als spiegel van de ziel, zijn blijbaar verduisterd door verdriet (de tranen vertroebelen). 'Verlichte ogen' zegt ook iets over lichamelijke staat. Zie Deuteronomium 34:7, waar de kracht van Mozes ondanks zijn leeftijd verbonden wordt aan het niet verduisterd zijn van zijn ogen.

Vers 5 - goedertierenheid: Hebr. *chèséd*: goedheid, vriendelijkheid, liefde. Eigenschap van de HEERE die Hij aan Zijn geliefden laat zien. De basis ervan is Gods eeuwige trouw. David gaat, terwijl hij in zijn 'buik' en hart anders beleeft, juist in zijn verdriet staan op Wie God is (HEERE: Ik zal er zijn) en op wat God doet (beloofd heeft te zullen doen).

heil: verlossing, zaligheid. In het Hebreeuws staat: *jesjoe'ah*. In de Hebreeuwse naam Jozua (de HEERE geeft heil) komt het woord terug. De Griekse versie (Nieuwe Testament) van de naam Jozua is: *Jêsous*, Jezus: Hij is Redder van zonden en ook van ons verdriet!

Vers 6 - Hij heeft mij geholpen: Vers 6 laat een opmerkelijke omslag in deze psalm zien. Ondanks alles vertrouwt David toch op Gods liefde, want... hij heeft mij geholpen. Hoe moet je deze belijdenis lezen? Het antwoord kun je op drie manieren geven, die hier mogelijk alledrie een rol spelen:

1. David gebruikt hier het zogenaamde 'profetisch perfectum'. Dat wil zeggen: hij beschrijft een gebeurtenis in de toekomst alsof die al plaats heeft gevonden. Het meest bekende voorbeeld hiervan is Jesaja 53. David weet dus zeker dat God *zal* helpen.

2. David denkt aan gebeurtenissen in het verleden. Zoals God toen geholpen heeft, zal Hij dat nu óók doen.

3. David doet hier werkelijk een geloofsuitspraak tegen alle schijn in, zoals Paulus later ook zou doen in Romeinen 8 vers 28: 'Wij weten dat voor wie God liefhebben [-] alles bijdraagt aan het goede.'

Je zou ook kunnen zeggen: alleen al het feit dat David zijn verdriet voor God heeft kunnen en mogen neerleggen, is voor hem reden tot vreugde. Zijn verdriet heeft een bodem gevonden waar hij nooit doorheen zal zakken: God zelf! Het verdriet is misschien niet letterlijk verdwenen, maar er iemand die het verdriet meedraagt. In het geloof kunnen verdriet en vreugde samen opgaan!

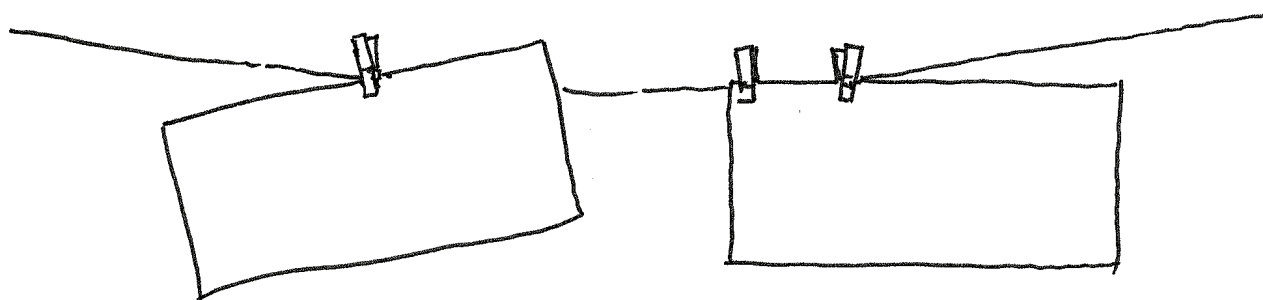
8.3 Relatie met het thema

David laat zien dat je alles wat je bezighoudt bij God kunt neerleggen. Je verdriet en je 'door God verlaten voelen' mag je voor Hem uitzeggen. Daarbij mag je God houden aan Wie Hij is. Davids zijn (soms zeer) persoonlijk getoonzet, maar toch geen privé-documenten geworden. Het zijn liederen geworden die het hart van Israëls liturgie gingen uit maken en die nog steeds door de christelijke kerk gezongen worden. Het verhaal van David is het verhaal van Israël en is het verhaal van de kerk. Het mag ook ons eigen verhaal zijn: uit de diepten, alles kwijt zijn, zelfs de Heere God - en desondanks zingen van Gods goedheid en nabijheid. Juist het feit dat we ons verdriet (welke vorm dat ook heeft) bij God kwijt kunnen, heeft al iets van genezing in zich. En daarbij geldt: Jezus is niet alleen gestorven voor onze zonden, maar ook voor onze wonden.



9. Bijlagen

9.1 Bijlage bij introductie 1 (3.1) – Levenslijn



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

kernwoord: **verdriet**

HGJB-Tiener –en Jongerenwerk



Pr. Bernhardlaan 1 | 3722 AE Bilthoven
telefoon: 030 - 228 54 02 | e-mail: info@hgjb.nl | www.hgjb.nl