



Rampen Overkomen



EEN HANDLEIDING DIE EERSTE GEESTELIJKE HULP BIEDT

Rampen Overkomen: Een handleiding die eerste geestelijke hulp biedt

©2020 Surinaams Bijbelgenootschap. Eerste druk. September 2020.

Oorspronkelijke titel: Beyond Disaster: A Survivor's Guide for Spiritual First Aid

©2020 American Bible Society. Eerste druk. Maart 2020.

Trauma Healing Institute

Traumahealinginstitute.org

101 North Independence Mall East FL8

Philadelphia PA 19106–2155 USA

Met dank aan de volgende medewerkers: Harriet Hill Ph.D., Marilyn Goerz Davis, Phil Monroe Psy.D., Dana Ergenbright, Heather Drew LPC, Peter Edman.

Het is toegestaan om dit boekje te vermenigvuldigen (zonder wijzigingen) en te gebruiken bij rampen en trainingen.

Bijbelteksten zijn gehaald uit de Groot Nieuws Bijbel 1996 © 1982/1996

Nederlands Bijbelgenootschap & Katholieke Bijbelstichting.

Vertaald naar het Nederlands door: Marilyn Karsopawiro – Djojoseparto en Salomé Blitin.

Foto omslag: Makoto Fujimura, *Walking on Water-Azurite*, 2012 (7'x11', azurite and malachite on polished canvas). Gebruikt onder licentie. Deze foto is gehaald uit een serie van schilderijen bedoeld als een treurlied voor slachtoffers van de tsunami in Japan op 3/11. makotofujimura.com

Disclaimer: Dit boekje is niet bedoeld om welke ziekte, kwaal of mentale gezondheids-toestand dan ook, te diagnosticeren, te behandelen, of te genezen. Dit boekje is geschreven om mensen, die een verlies hebben ervaren als gevolg van een door mensen of de natuur veroorzaakte ramp, te helpen. Indien u van dit boekje gebruik maakt, wil dat zeggen dat u zich hiervan bewust bent.



Stichting Surinaams Bijbelgenootschap

Henck Arronstraat 39

Paramaribo

Suriname

WAT KUNT U VINDEN IN DEZE HANDLEIDING

Indien u een ramp heeft overleefd, kan dit boekje u op praktische wijze helpen om zowel voor uzelf als voor uw geliefden zorg te dragen. Het kan u ook emotioneel en geestelijk helpen om te herstellen van het trauma dat u heeft ervaren.

▀ *De aangehaalde Bijbelteksten in dit boekje kunnen een bron van troost en hoop voor u zijn tijdens het genezingsproces.*

Indien u zich overweldigd voelt ...

Begin dan met de praktische tips op pagina 5. Mensen die geschokt waren door een gebeurtenis hebben deze tips heel goed kunnen gebruiken. Wanneer u gereed bent, kunt u de rest doen.

N

Nabeschouwing

U kunt dit boekje **alleen lezen en erover nadenken**, maar indien u bereid bent om samen met een vriend of in groepsverband door dit boekje heen te gaan, zult u meer hulp ervaren.

OVER DEZE HANDLEIDING

Geestelijke eerste hulp helpt mensen om veel voorkomende geestelijke en emotionele reacties bij rampen te herkennen. Evenals lichamelijke eerste hulp is het bedoeld om een lopend proces van zorg te beginnen. Deze handleiding kan mensen vaardigheden en bronnen aanwijzen die helpen bijdragen in het genezingsproces. De handleiding maakt gebruik van aangepaste principes en oefeningen die gehaald zijn uit het programma van het Trauma Healing Institute.

INHOUDSOPGAVE

	Introductie	5
1	Waarom voel ik me op deze manier?	7
2	Hoe kan ik deze sterke emoties tot rust brengen?	13
3	Waarom voel ik mij zo verdrietig?	17
4	Hoe kan mijn verwonde hart genezen?	23
5	Hoe kan ik mij in deze situatie tot God richten?	27
6	Uitkijken naar de toekomst	29

» *Introductie*

Uw wereld lijkt overhoop te zijn. Hier zijn enkele praktische tips die u kunnen helpen om sneller te herstellen.

- Doe uw best om voor uw lichaam te zorgen door gezond te eten, voldoende te slapen en lichaams oefeningen te doen. Als u moeite hebt om te slapen, dan zouden meer lichaamsbeweging of het verrichten van meer fysiek werk door de dag heen, u kunnen helpen om stress te verminderen en beter te slapen.
- Zoek naar mogelijkheden om in contact te staan met anderen, zelfs wanneer u liever alleen wil zijn. Dit zal u helpen om te herstellen. Isolatie kan uw herstel vertragen.
- Wees bereid om hulp te vragen wanneer u het nodig heeft en accepteer de hulp die u aangeboden wordt.
- Hervat reguliere routines tot waar u kunt, in het bijzonder met kinderen. Dit zal de chaotische gevoelens verminderen die door de ramp zijn veroorzaakt.
- Maak kleine projecten en taken af. Dit kan helpen om het gevoel van controle en orde te herstellen.
- Vermijd het nemen van belangrijke beslissingen zoveel als mogelijk. Wees bewust en let op de manier waarop u gebruik maakt van alcohol, slaapmiddelen en andere hulpmiddelen om de situatie aan te kunnen.

Na een ramp zou u misschien voor een bepaalde tijd niet willen bidden of de Bijbel lezen. Laat dit geen zorgpunt voor u zijn. Het is een normale reactie en het betekent niet dat u uw geloof heeft verloren. Anderen zullen voor u bidden en God begrijpt uw reactie volkomen zoals het vers hieronder ons herinnert. Geef uzelf de tijd om te herstellen.

*Zoals een vader van zijn kinderen houdt,
zo houdt hij van wie hem vereren.
Hij kent onze broosheid,
hij weet dat wij maar stof zijn.*

PSALM 103:13-14

U zult waarschijnlijk meer praktische problemen en minder hulpmiddelen hebben dan u had vóór de ramp. Het kan moeilijk zijn om na een ramp nuchter te denken. U kunt zich hopeloos voelen in uw situatie en de wijze waarop u uw problemen zou willen oplossen, zou op dit moment niet mogelijk kunnen zijn.

Terwijl u zoveel mogelijk probeert om de vele problemen die u tegenkomt op te lossen, kan het helpen om de volgende vragen met iemand te bespreken. Dit kan u helpen om te denken aan werkbare opties en om vooruit te plannen.

N

Nabeschouwing

1. Welke hulpmiddelen hebt u?
2. Wat heeft u al geprobeerd? Wat heeft wel geholpen
en wat heeft niet geholpen?
3. Welke andere dingen zou u kunnen proberen?
4. Wie zou u kunnen helpen, al is het maar een klein beetje?
5. Wat zou de meest nuttige volgende stap kunnen zijn?

» 1. *Waarom voel ik me op deze manier?*

REACTIES OP RAMPEN

Indien u een traumatische ervaring hebt gehad, voelt het aan alsof u emotioneel en geestelijk teneer bent geslagen. Dit gevoel is normaal. De schrijver van Psalm 42 vertelt aan God dat het aanvoelt alsof “om mij heen het water kolkt, oorverdovend stort het neer en roept nieuwe kolken op (Psalm 42:8). Soms proberen mensen zich naar buiten toe sterk voor te doen en verbergen ze de chaos die ze van binnen voelen. Dit kan vertragend werken op uw vooruitgang. Het is gezond om eerlijk te zijn over uw gevoelens over uzelf, over anderen en over God.

1. Wanneer dingen verkeerd gaan, **zou u kunnen zoeken naar iemand om als schuldige aan te wijzen** – uzelf of iemand anders. Dit is een manier om wat er gebeurd is te begrijpen, maar het helpt niet echt. Het accepteren van wat zich heeft voorgedaan, zal u helpen te genezen.
2. **U kunt zich schuldig voelen** dat u de ramp heeft overleefd en anderen niet of dat u minder heeft geleden dan anderen. Dit is een algemeen bekende reactie. Wat zich heeft afgespeeld, was niet uw beslissing. God heeft een doel voor de resterende tijd die aan u is gegeven en Hij ontfermt zich over u.

*Ik was voor u niet verborgen
toen ik in dat duister groeide,
als in het binnenste van de aarde.
U zag mij toen ik nog geen vorm had,
en mijn dagen waren al vastgesteld,
al geschreven in uw boek,
voor er één enkele was aangebroken.*

■ PSALM 139:15-16

“Zijn twee mussen niet te koop voor een stuiver? Toch valt er niet één op de grond buiten jullie Vader om. En bij jullie zijn zelfs alle haren op je hoofd geteld. Wees dus niet bang. Jullie zijn meer waard dan veel mussen bij elkaar.”

MATTEÛS 10:29-31

Het maakt niet uit welke niveau van trauma u heeft ervaren, het is uw pijn en het doet zeer. Zelfs als anderen erger getroffen zijn door de ramp dan u, moet u niet proberen om uzelf te overtuigen dat uw pijn niet zoveel uitmaakt.

Het kan zijn dat u hetzelfde hebt ervaren als andere mensen en toch kunnen uw reacties helemaal verschillen. Het heeft geen zin om de verschillende reacties met elkaar te vergelijken. Persoonlijkheid, bronnen, relaties, financiën, ervaringen uit het verleden en andere factoren zijn van invloed op hoe wij reageren.

En wees niet verrast als u van dag tot dag anders reageert of als sterkere reacties naar boven komen nadat de eerste schok is afgenomen. Accepteer elke dag uw gevoelens en vraag God wat u nodig heeft.

Elke keer wanneer we ons bezorgd maken over hoe we door de dag heen zullen komen, kunnen we God vragen wat we nodig hebben zoals Jezus ons dat in een gebed heeft geleerd: “Geef ons vandaag het brood dat we nodig hebben” (Matteüs 6:11).

*Denken aan mijn eenzaamheid en ellende is bitter als gif.
Steeds weer moet ik eraan denken, dan ben ik zo moedeloos.
Toch blijf ik hopen, want ik denk ook:
Het is een geschenk van de Heer dat wij nog leven,
zijn liefde houdt nooit op, is iedere morgen nieuw.
Zijn trouw is groot.
Ik behoor aan de Heer, in het diepst van mijn hart;
daarom blijf ik op hem hopen.*

KLAAGLIEDEREN 3:19-24

3. U kunt zich schamen over de wijze waarop u reageert op de ramp. U zou zich verlegen kunnen voelen om hulp van anderen te accepteren voor basis benodigdheden zoals kleding, voeding en water. Deze gevoelens komen vaak voor wanneer u gewend bent om zelfstandig in uw eigen behoeften te voorzien of u juist gewend bent in de behoeften van anderen te voorzien. Onthoud dat het niet uw schuld is dat u in deze situatie bent beland. Andere mensen zullen echt niet minder over u denken omdat u het nu moeilijk heeft. God schaamt zich niet voor u. Door anderen de gelegenheid te geven om u te helpen, kunnen relaties versterkt worden en kunnen er zelfs nieuwe vriendschappen ontstaan. U zou aan uzelf kunnen merken dat u meer op God gaat vertrouwen dan voorheen.

*Heer, bij u schuil ik,
stel mij niet teleur.*

■ PSALM 71:1

REACTIES OP TRAUMATISCHE ERVARINGEN

Behalve de gevoelens die eerder zijn aangehaald, is het niet ongewoon voor mensen om getraumatiseerd te raken nadat zij een ramp hebben ervaren. Er zijn drie veel voorkomende manieren waarop mensen kunnen reageren op traumatische ervaringen.

- 1. U kunt de traumatische ervaring herbeleven**, hetzij in nachtmerries of in flashbacks gedurende de dag. Accepteer de gevoelens wanneer dit gebeurt en herinner uzelf aan de waarheid: u bent niet opnieuw in de traumatische situatie. U bent nu hier.
- 2. U zou dingen kunnen ontwijken** die u aan de traumatische ervaring herinneren. Bijvoorbeeld plaatsen, geuren, mensen, media of gespreksonderwerpen. Het ontwijken van deze dingen kan uw wereld veel kleiner maken. Wanneer u het voelen van pijnlijke emoties ontwijkt, zou u helemaal gevoelloos kunnen worden van binnen. Of u zou kunnen overgaan tot het gebruik van drugs of alcohol, de hele tijd werken of te veel of te weinig eten. De schrijver van deze Psalm wilde zijn angstaanjagende emoties ontwijken: hij wenste dat

hij vleugels had net als een duif om weg te vliegen en rust te vinden.

*Mijn hart krimpt ineen,
doodsangst heeft mij overvallen,
ik beef van schrik,
ik tril over mijn hele lichaam.
Had ik maar vleugels als een duif,
dan kon ik wegvliegen, een veilig heenkomen zoeken.*

■ PSALM 55:5-7

Let op hoe u zich voelt. Wanneer u iets probeert te ontwijken – een plaats, een geur, een persoon, een onderwerp of een gevoel – probeer dan enkele kalmerende activiteiten te doen zoals beschreven in het tweede hoofdstuk van dit boekje. Langzamerhand kunt u dan wanneer u kalm bent sommige van de dingen waarmee u moeite had, onder ogen beginnen te zien.

3. Het kan voorkomen dat u steeds op uw hoede bent, omdat u beseft dat slechte dingen zich plotseling kunnen voordoen. U kunt zich gespannen voelen en te sterk reageren op dingen. Uw hartslag zal op sommige momenten sneller zijn dan normaal. U kunt slaapproblemen hebben. U kunt sneller schrikken van luide geluiden. Als u steeds op uw hoede bent, zult u uw lichaam uitputten. U kunt lichamelijke aandoeningen krijgen zoals maagpijn, hoofdpijn of andere ziekten. Wees geduldig en doe uw best om goed voor uzelf te zorgen zodat uw lichaam kan herstellen.

Indien u voelt dat u in paniek raakt, probeer dan uw aandacht te vestigen op iets dat vredig en rustgevend is en rustiger te ademen. Tel elke keer dat u ademhaalt of concentreer u op objecten om u heen, die geen verband hebben met uw angsten, zoals vloertegels of de takken aan een boom. Dit kan u helpen om in het heden aanwezig te zijn en kalm te blijven.

Na een ramp, zou u emotioneler kunnen zijn dan normaal of kunt u zich anders dan normaal gedragen. U zou hierdoor moeite kunnen hebben om zich te concentreren. Beseft dat u niet gek aan het worden bent. Dit zijn normale reacties op traumatische ervaringen. Desalniettemin moet u niet schromen om hulp te

zoeken bij anderen zoals een pastor, een counselor of een arts als u merkt dat uw reacties zo sterk zijn dat ze u ervan weerhouden om uw verantwoordelijkheden op u te nemen.

N

Nabeschouwing

1. Hoe heeft de ramp uw leven veranderd?
2. Welke van de typische reacties op traumatische ervaringen en rampen merkt u bij uzelf op?
3. Indien u kinderen heeft, op welke manieren heeft de ramp invloed op hen gehad?

WAT KAN KINDEREN HELPEN?

Kinderen worden net als volwassenen ook getroffen door traumatische ervaringen, **maar zij laten het anders merken**. Jonge kinderen kunnen nog niet onder woorden brengen hoe zij zich voelen en zij kunnen denken dat zij schuldig zijn, hoewel dit onlogisch is. Kinderen kunnen hierdoor gedragspatronen uit hun jongere jaren vertonen zoals in bed plassen of duimzuigen. Verder kunnen kinderen ook bang zijn en erg afhankelijk worden. Kinderen moeten getroost worden. Help hen onderkennen dat zulke gedragingen normaal zijn en slechts tijdelijke reacties op traumatische ervaringen zijn.

Kinderen reageren ook op de volwassenen om hen heen.

Hun genezing van traumatische ervaringen zal moeilijker zijn als hun verzorgers ook gebukt gaan onder hun eigen pijn.

Verzorgers kunnen misvattingen hebben over de behoeften van kinderen na een ramp. Zij zouden kunnen denken dat kinderen meer gedisciplineerd moeten worden of ze zouden de kinderen uit frustratie kunnen straffen. Verder zouden volwassenen kunnen denken dat er eerder op kinderen gelet moet worden

in plaats van om naar hun nood te luisteren of dat kinderen er vanzelf weer bovenop komen zonder hulp van anderen. Zulke reacties verergeren de situatie. Kinderen moeten integendeel juist gerust gesteld worden en er moet naar hen geluisterd worden. Zij moeten hun emoties met woorden, door handelingen of op een speelse manier kunnen uiten.

In dit Bijbelverhaal laat Jezus zijn waardering voor kinderen zien en dat zij speciale zorg en attentie verdienen.

De mensen brachten kinderen bij hem; ze wilden dat hij hen zou aanraken, maar de leerlingen vielen tegen hen uit. Toen Jezus dat zag, werd hij kwaad: 'Laat de kinderen toch bij me komen; houd ze niet tegen! Want het koninkrijk van God is voor wie zijn zoals zij. Ik verzeker jullie: wie het koninkrijk van God niet aanvaardt zoals een kind dat doet, zal er zeker niet binnenkomen.' En hij sloeg zijn armen om hen heen, legde ze de handen op en zegende hen.

 **MARKUS 10:13-16**

» 2. Hoe kan ik deze sterke emoties tot rust brengen?

Uw emoties tot rust brengen

Na een traumatische ervaring te hebben beleefd, kunt u zich bezorgd, boos of angstig voelen. Deze sterke gevoelens heeft u misschien nooit eerder gehad. U kunt leren om deze gevoelens tot rust te brengen zodat ze u niet gaan beheersen. Hier zijn enkele manieren hoe u dat kunt doen.

1. Doe iets eenvoudigs waar uw verstand bij betrokken is zoals een vriend opbellen om te vragen hoe het met hem gaat, een wandeling maken of een spelletje spelen.

Gun uzelf om deze dingen te doen zo gauw de sterke gevoelens weer opkomen. Het zal niet tevergeefs zijn; het zal u helpen om te genezen.

Laat je vrienden niet vallen, ook niet een vriend van je vader; want in moeilijkheden kun je niet altijd naar je broer gaan. Beter een vriend in de buurt dan een broer ver weg.

SPREUKEN 27:10

Men kan beter met zijn tweeën zijn dan alleen, want twee weten meer dan één. En als de één valt, kan de ander hem helpen opstaan. Maar het is vreselijk als je alleen bent en valt; dan is er niemand om je overeind te helpen. En als je met zijn tweeën slaapt, heb je het warm; maar hoe krijgt iemand alleen het warm? Iemand alleen kan overweldigd worden, maar met zijn tweeën gebeurt dat niet zo gauw. Een gevlochten touw breekt niet makkelijk.

PREDIKER 4:9-12

2. Denk aan een scène die u een vredig gevoel geeft. Het kan een scène zijn van een plaats waar u bent opgegroeid of een strand of een bos. Het kan ook een scène zijn uit een verhaal over Jezus. Herinner uzelf aan Gods liefde. Word stil van binnen. Stelt u zich voor dat u ook in de scène bent. Doe dit telkens wanneer u voelt dat de sterke gevoelens u overweldigen.

*'...Bergen zullen wijken,
heuvels wankelen,
maar onwrikbaar is mijn liefde voor jou,
onwankelbaar de vrede
die ik met je sluit.'*

📖 JESAJA 54:10

3. Train uzelf om vanuit uw middenrif te ademen om uw sterke gevoelens tot rust te brengen.

Doe dit drie tot vier keren per dag en voor 5 minuten per keer. In het begin eist deze oefening inspanning van u. U kunt zich moe voelen tijdens de oefening. Naarmate u blijft oefenen, zal deze kalmerende en rustgevende manier van ademen gemakkelijker voor u worden totdat u het automatisch gaat doen.

- Neem een comfortabele stand aan, door bijvoorbeeld te zitten op een stoel of te liggen. Buig uw knieën; concentreert u zich op het gevoel dat uw lichaam of voeten de grond raken. Laat elk gevoel van spanning in uw schouders, hoofd en nek los.
- Plaats een hand op uw borst en de andere hand op uw buik, net onder uw ribbenkast.
- Adem rustig door uw neus in zodat uw buik zich vult met lucht tegen uw hand aan. De andere hand op uw borst moet zo onbeweeglijk als mogelijk blijven.
- Terwijl u langzaam door uw neus of door getuite lippen uitademt, voelt u uw hand op uw buik in de richting van uw ruggegraat bewegen. De andere hand op uw borst moet zo onbeweeglijk als mogelijk blijven. Stelt u zich voor dat deze uitademing alle stress uit uw lichaam meeneemt.
- U kunt deze ademhalingsoefening ook met kinderen doen om ze te helpen tot rust te brengen.

*'...Moge de Heer u voorspoed geven
en u in bescherming nemen.
Moge de Heer u welwillend aanzien
en zich over u ontfermen.
Moge de Heer over u waken
en u geluk en vrede schenken.'*

NUMERI 6:24-26

4. Container oefening Soms kunnen we overweldigd worden door datgene dat we hebben ervaren maar we kunnen in een situatie zijn waarbij we onze gevoelens niet kunnen uiten. Deze oefening kan nuttig zijn.

Sluit uw ogen of kijk naar de vloer zodat u niet afgeleid wordt. Stelt u zich een grote container voor. Het kan een grote doos of een verscheplings container zijn. Beeldt u zich een manier in om de container op slot te zetten bijvoorbeeld met een sleutel of een hangslot.

Beeldt u zich in dat u nu alle dingen die storend voor u zijn in de container zet: grote dingen, kleine dingen – alles dat u als storend ervaart.

Wanneer u dat heeft gedaan, beeldt u zich in dat u de container op slot doet en de sleutel op een veilige plek bewaart. Gooi de sleutel niet weg. Wanneer u zover bent, open dan uw ogen en kijk op.

Zoek een moment om tot rust te komen. Bedenk dat u de sleutel neemt, de container opent en al de dingen en gevoelens die u erin heeft gezet een voor een uit de container haalt. Indien mogelijk, kunt u deze handeling doen met iemand die u vertrouwt en die u kan helpen om over al die dingen te praten. Laat de dingen en gevoelens niet voor altijd in de container!

*Al ga ik door een diepdonker dal,
ik hoef geen gevaar te duchten,
want u, Heer, bent bij me,
uw staf en uw stok beschermen mij.*

PSALM 23:4

*Heer, al woont u hoog in de hemel,
u hebt oog voor de geringen
en herkent hoogmoedigen van verre.
Al verkeer ik in grote angst, al wordt ik bedreigd,
u houdt mij in leven.
U steekt uw hand uit en redt mij.
U blijft voor mij zorgen, uw liefde is eeuwig.
Heer, u hebt mij gemaakt, trek uw handen niet van mij af.*

📖 PSALM 138:6-8

N

Nabeschouwing

1. Wat heeft u geholpen om te ontspannen?
2. Heeft de container oefening u geholpen? Indien ja, hoe?

» 3. *Waarom voel ik mij zo verdrietig?*

DE ROUWREIS

De meeste mensen ervaren veel verdriet na een ramp. Een traumatische ervaring brengt veel verliezen met zich mee. Het is normaal dat we ons verdrietig voelen wanneer we iets of iemand hebben verloren. Dit gevoel kan langdurig zijn. Het kan ons helpen als we begrijpen dat verdriet voelen een deel is van het rouwproces. Het boek Prediker zegt:

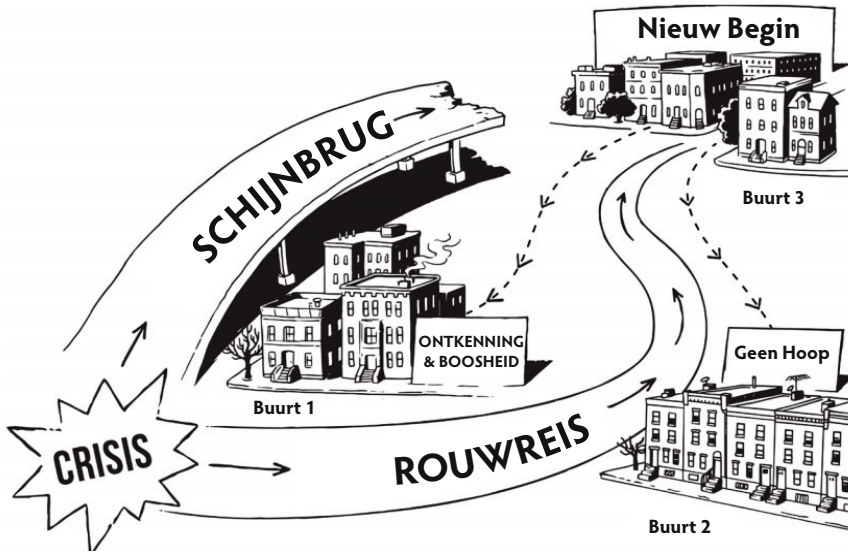
*Alles heeft zijn uur en tijd,
alles in dit leven.*

*Er is een tijd om te baren en er is een tijd om te sterven,
een tijd om te planten, een tijd om te rooien;
er is een tijd om te doden en een om te genezen,
een voor afbreken en een voor opbouwen;
er is een moment voor huilen en een voor lachen,
voor rouwen, en voor dansen;*

PREDIKER 3:1-4

We moeten rouwen om wat we verloren hebben zodat wij kunnen herstellen. Rouwen is als het maken van een lange reis.

Deze illustratie geeft aan hoe u zich onderweg zou kunnen voelen:



1. De buurt van Ontkenning en Boosheid:

U kunt diep geschokt zijn en zich verdoofd voelen. U kunt ontkennen dat het verlies heeft plaatsgevonden. U kunt boos zijn op anderen, op uzelf of op God. U kunt vaak denken “had ik maar” dit of dat gedaan, dan had ik dit verlies kunnen voorkomen. U kunt vergeten om te eten. U kunt veel huilen.

2. De buurt van Geen Hoop:

U heeft weinig energie, u wil niet uit bed stappen en uzelf verzorgen. U hebt het gevoel dat er geen reden is om te leven. U wil een eind maken aan uw leven, of de pijn stillen met drugs, alcohol, of een andere verslaving. U kunt zich schuldig voelen door het verlies, zelfs als u niets zou kunnen hebben gedaan om het te voorkomen.

3. De buurt van een Nieuw Begin:

U ervaart nieuw leven van binnen – energie, plannen, hoop, in de nabijheid van anderen willen zijn. U kunt zich herinneren wat is gebeurd, maar de herinnering doet niet zoveel pijn meer als voorheen.

Mensen, uw cultuur of stemmen binnen in u kunnen trachten u ervan te weerhouden om te rouwen. Ze kunnen dingen zeggen zoals: “Wees sterk!” “Huil niet.” “Wees blij! Je geliefde is bij de Here Jezus!” Deze dingen kunnen u ertoe verleiden om een kortere weg uit te proberen. We noemen dit de **‘schijnbrug’** want het belooft u een sneller en minder pijnlijk rouwproces, maar het zal u niet brengen naar de buurt van een Nieuw Begin.

Om de buurt van een Nieuw Begin te bereiken, moet u de pijn van uw verlies voelen.

Opnieuw beginnen betekent dat u de delen van uw identiteit gerelateerd aan wat verloren is, verandert. Bijvoorbeeld: de moeder van _____, de echtgenoot van _____, de eigenaar van _____.

Met ons verstand kunnen we dit proces snel begrijpen. In onze harten verloopt het proces wat langzamer. Er gaat tijd over de genezing van de wond heen. Wanneer u beseft dat u op een rouwreis bent, kunt u geduld hebben met uzelf en anderen, maar het zal de pijn niet weghalen.

U mag heen en weer gaan tussen de buurten wanneer u rouwt en u mag op een ander tempo gaan dan andere mensen. Dit is normaal. Maar als u voelt dat u voor een lange tijd ergens vastloopt zonder vooruitgang te boeken, dan hebt u hulp nodig.

Rouwen vergt veel moed en energie. U kunt zich uitermate vermoeid voelen, net zoals de persoon die deze Psalm schreef.

*Heb medelijden met me, Heer, want ik bezwijk onder uw woede.
Genees mij,
want ik ben volkomen gebroken,
gebroken ben ik naar lichaam en ziel.
Hoelang nog, Heer, hoelang moet ik nog wachten?
Wend u niet langer van mij af, Heer, red mij,
u bent toch goed! Red mij van de dood,
ik ben moe van het vele zuchten,
elke nacht is mijn bed nat van tranen,*

mijn kussen doorweekt.

Mijn ogen staan dof van verdriet, ik zie door een waas.

Dit doen ze mij aan, mijn vijanden.

Jullie die mij kwaad willen doen, verdwijnt uit mijn ogen!

Want de Heer hoort mij als ik huil,

■ PSALM 6:3-5, 7-9

Deze dingen kunnen u helpen om zodanig te rouwen waardoor u genezing kan vinden:

- Praat over wat is gebeurd en hoe u zich daardoor voelt. Uit uw boosheid en uw verdriet.
- Besef dat het normaal is om te rouwen en dat het rouwproces tijd kost. U zult zich niet altijd voelen zoals u zich vandaag voelt en uw gevoelens kunnen van dag tot dag verschillen.
- Wanneer u zich verdrietig voelt, bedenk dan welk verlies dit verdriet heeft veroorzaakt.
- Wanneer het lichaam van een geliefde niet terug gevonden kan worden, bereid dan een dienst voor om de dood publiekelijk te bevestigen en het leven van de overledene in herinnering te brengen.
- Wanneer u zover bent, breng dan uiteindelijk uw pijn bij God. Hoe specifieker u bent over uw verlies, hoe beter. Bijvoorbeeld: u hebt een geliefde verloren, maar ook een inkomen, vriendschap, respect of zekerheid. Breng al deze verliezen een voor een bij de Heer.

WAT KAN KINDEREN HELPEN?

- Herenig gezinnen wanneer dat veilig is voor de gezinsleden.
- Herstel routines indien mogelijk.
- Luister naar de pijn van kinderen. Help kinderen om te praten over hun pijn door ze te bemoedigen om te tekenen en ze dan te vragen om hun tekeningen aan u uit te leggen.
- Vertel ze de waarheid over de situatie in eenvoudige woorden. Kinderen weten veel meer over wat er om hen heen gebeurt dan volwassenen beseffen. Ze proberen de ontbrekende informatie in te vullen op een manier die zij kunnen bevatten.
- Jonge kinderen kunnen vaak hun gevoelens uiten door een spel te spelen in plaats van door te praten. Dit helpt hen om de pijn die ze ervaren hebben, te verwerken. Ouders kunnen ze vragen wat ze spelen en wat ze daarbij voelen.
- Vooral in moeilijke tijden, is het nuttig dat gezinnen tijd inbouwen om dagelijks met elkaar te praten, om samen te bidden voor wat gebeurd is en om samen bemoedigende en vertroostende Bijbelteksten te leren.
- Help leerkrachten en schoolleiders om te begrijpen wat met het kind is gebeurd.
- Tieners hebben andere behoeften. Zij hebben afzondering nodig of wat tijd met leeftijdsgenoten, vooral na een traumatische ervaring.
- Tieners hebben de behoefte om zich nuttig te voelen in het bijzonder wanneer hun familie door moeilijkheden gaat. Ze willen graag dingen doen om hun gezin te helpen overleven. Daardoor voelen zij zich waardevol.

N

Nabeschouwing

1. Bent u al begonnen met de rouwreis? In welke buurt bevindt u zich nu?

2. Bent u vast komen te zitten in een van de buurten?

Heeft u geprobeerd om een buurt over te slaan?

3. Bij wie zou u zich op uw gemak voelen om te praten over uw leed?

» 4. Hoe kan mijn verwonde hart genezen?

OMGAAN MET PIJN

Beschouw de pijn in uw hart als een innerlijke wond. De Psalmist zegt dat de pijn doordringt tot het diepst van ons hart.

*Maar u, Heer, mijn God,
help mij, dat bent u aan uw naam verplicht.
Bevrijd mij, in uw overgrote liefde.
Ik ben zo arm, zo hulpeloos,
ik ben gekwetst tot in mijn hart.
Mijn leven is niet meer dan een avondschaaduw.
Men schudt mij van zich af als ongedierte.
Ik ben vermagerd tot op het bot,
mijn knieën knikken van al het vasten.
Daarom minachten mij de mensen;
als ze me zien, lachen ze me uit.
Heer, mijn God, help me,
bevrijd me, u bent toch goed!*

PSALM 109:21-26

Vergelijk de pijn in je hart met een fysieke wond, bijvoorbeeld een diepe snee. Hoe verschilt een innerlijke wond van een fysieke wond?

- Een fysieke wond is zichtbaar.
- Een fysieke wond is pijnlijk en gevoelig.
- Het moet behandeld worden.
- Vuil en bacteriën moeten eruit komen.
- Het kan geïnfecteerd raken door nalatigheid.

- God geneest maar hij gebruikt mensen zoals moeders, verpleegsters en artsen.
- Er gaat tijd over genezing heen.
- Het kan een litteken achterlaten.

Na een ramp, moet u uw innerlijke wonden ook verzorgen, zodat u kan herstellen.

U moet eerst uw pijn uiten, zodat uw innerlijke wond behandeld kan worden.

Zoek iemand aan wie u uw verhaal kan vertellen, iemand die in staat is om te luisteren zonder dat hij u zich nog slechter laat voelen. Die persoon moet wat u met hem toevertrouwt, confidentieel kunnen houden. Hij moet naar u luisteren zonder te proberen u te veranderen of u snelle oplossingen te geven of uw verhaal te vergelijken met dat van anderen. Kies zorgvuldig een vertrouwenspersoon uit. Soms proberen mensen met goede bedoelingen u te vertellen hoe u een probleem moet oplossen. Het kan dus gebeuren dat u anderen zal moeten herinneren om gewoon te luisteren en te begrijpen in plaats van u te adviseren.

*Goede raad ligt op de bodem van een mensenhart,
als water in een diepe put,
wie inzicht heeft, weet eruit te putten.*

SPREUKEN 20:5

*Bij praatzieke mensen is geen geheim veilig,
een betrouwbaar mens weet iets voor zich te houden.*

SPREUKEN 11:13

Laat niemand u dwingen om uw verhaal te vertellen wanneer u zich niet op uw gemak voelt of er nog niet klaar voor bent. Het zou kunnen dat u uw verhaal beetje bij beetje kan vertellen. Net zoals bij een geschudde softfles, kunt u het gas beetje bij beetje eruit laten om een overstroming te voorkomen. U zou ook de behoefte kunnen voelen om uw verhaal meerdere keren opnieuw te vertellen, om te kunnen accepteren wat was gebeurd en de verschillende delen ervan te verwerken. Wanneer u uw verhaal deelt, vertel dan wat gebeurd is. Wanneer u

zover bent, vertel dan hoe u zich voelde toen het gebeurde. Tenslotte vertelt u wat u het moeilijkst vond. Zelfs Jezus heeft zijn pijn met zijn vrienden gedeeld.

Hij nam Petrus en de twee zonen van Zebedeüs met zich mee.

Hij begon bedroefd en bang te worden. En hij zei tegen hen:

'Ik ben diep bedroefd, tot stervens toe.

Blijf hier en waak met mij.'

📖 MATTEUS 26:37-38

U kunt **uw pijn ook uiten door te tekenen**. En u hoeft geen kunstenaar te zijn! Neem een stuk papier, een pen, kleurpotloden of stiften, kom even tot rust van binnen en laat de pijn door uw vingers op het papier uitvloeien. Maak u geen zorgen of het wel een mooie tekening is of niet. Daarna kunt u nadenken over wat u ziet in de tekening.

Het vertellen van uw verhaal en een luisterend oor vinden, klinkt allemaal zo eenvoudig. Een ander hulpmiddel is het luisteren naar de verhalen van andere mensen. Hierdoor wordt u eraan herinnerd dat u niet de enige bent, die een ramp heeft ervaren. Aan de andere kant kan het de andere mensen helpen om te genezen en u kunt elkaar tot troost zijn.

Hier zijn **vier vragen** die u kan gebruiken wanneer u luistert:

1. Wat is gebeurd?
2. Hoe voelde u zich?
3. Wat was het moeilijkste voor u?
4. Voelt u zich nu wat veiliger? Wie of wat heeft u geholpen?

Het gebeurt vaak dat wanneer mensen over hun ervaring praten, zij hun eigen gedachten en gevoelens beter beginnen te begrijpen. Ze kunnen dan tot het besef komen dat de manier waarop ze dachten over de situatie hen niet verder helpt. In de Bijbel lezen wij: "Bewaak daarom boven alles je eigen hart, want daar

ligt de bron van het leven.” (Spreuken 4:23)

Wanneer wij soms reflecteren op een moeilijke periode, worden we ons bewust dat God ons op een of andere manier er wel doorheen heeft geholpen. God troost ook onze harten en Hij is de bron van genezing.

In de Bijbel lezen wij dat wanneer wij zelf getroost worden, wij een bron van genezing voor anderen kunnen worden:

*Dank aan God, de Vader van onze Heer Jezus Christus,
de Vader die keer op keer barmhartig is, de God die in elke omstandigheid
troost.*

*Hij troost ons in alle moeilijkheden en hij stelt ons zo in staat
anderen in al hun moeilijkheden te troosten
met de troost die wij van hem ontvangen.*

📖 2 KORINTIERS 1:3-4

N

Nabeschouwing

1. Hebben de luistervragen u geholpen om uw gevoelens beter te begrijpen?
Hebben deze vragen u geholpen om anders te denken over uw ervaring?
Verklaar uw antwoorden.
2. Hoe voelde het aan om een deel van uw verhaal te vertellen aan iemand anders?

» 5. Hoe kan ik mij in deze situatie tot God richten?

VERTEL GOD HOE U ZICH VOELT

Wees eerlijk naar God toe! Vertel hem precies hoe u zich voelt. Hij weet het al, dus praat met hem erover. Heeft u het gevoel dat God zijn beloften om u tegen kwaad te beschermen, heeft verbroken? Voelt u zich verlaten door God? Boos? Laat uw gevoelens van pijn de vrije loop hebben naar God toe.

In de Bijbel zijn er vele voorbeelden van mensen die hun gevoelens uiten naar God. Ze worden klaagliederen genoemd. Wist u dat er meer klaagpsalmen zijn in de Bijbel dan lofpsalmen?

In een klaaglied roepen mensen het uit naar God en doen hun beklag bij Hem. “Waarom hebt u mij niet beschermd? Waar was U? Hoe lang zal dit lijden duren?” Ze zeggen aan God wat ze willen dat God moet doen – soms is het alleen dat Hij kijkt naar wat gebeurd is. Soms herinneren zij zichzelf aan hoe God hen in het verleden geholpen heeft of hoe God zijn volk in de Bijbel geholpen heeft. Dit kan een sprankje hoop geven. Vaak lijkt geloof op klaagliederen zingen wanneer het moeilijk gaat. Het is een teken van geloof dat God naar ons luistert, Hij geeft om ons en Hij heeft de kracht om ons te helpen.

Hoewel een klaaglied meer kan omvatten, heeft het drie basis delen.

Een klaaglied is:

- gericht aan God
- een klacht
- een verzoek

De klacht is het deel dat het lied tot een klaaglied maakt.

Zelfs Jezus jammerde aan het kruis toen hij een vers uit Psalm 22 uitschreeuwde: “Mijn God, mijn God, waarom hebt u mij verlaten?” Als Jezus zijn gevoel van

verlatenheid bekend maakte bij God, kunt u dat ook.

Lees de Psalm of het klaaglied hier beneden. Ziet u de drie delen?

Neem de tijd en zoek een rustige plek uit zodat u van binnen rustig kunt worden en schrijf dan uw eigen klaaglied voor God met woorden of met muziek. Laat uw gevoelens de vrije loop, net zoals de psalmist dat deed.

*Hoe lang nog, Heer, zult u mij vergeten?
Hoe lang nog houdt u zich voor mij verborgen?
Hoe lang nog moet ik naar een uitweg zoeken
met de angst in mijn hart, dag in dag uit?
Hoe lang nog zullen mijn vijanden sterker zijn?
Heer, mijn God, kijk toch, antwoord mij!
Geef mij weer uitzicht, laat mij niet sterven.
Ik hoor mijn vijanden al roepen:
'We hebben hem in onze macht!'
Ik hoor ze al juichen bij mijn val.
Op uw liefde vertrouw ik, Heer.
Ik juich van vreugde,
want u brengt redding.
Over u zal ik zingen,
want u bent goed voor mij.*

📖 PSALM 13

N

Nabeschouwing

1. Wat houdt u tegen om een klaaglied te schrijven voor God?
2. Hoe denkt u dat een klaaglied schrijven voor God u op dit moment zou kunnen helpen?

» 6. Uitkijken naar de toekomst

HET GENEZINGSPROCES VOORTZETTEN

Uw herstel van de traumatische ervaring of de ramp zal tijd kosten en het zal in fases plaatsvinden. Wanneer u middenin de moeilijke tijd zit, kan het aanvoelen alsof het nooit beter zal gaan – dat het rouwen en de problemen voor altijd zullen doorgaan. Bedenk dan dat in deze wereld dingen altijd veranderen en dat veranderingen kunnen leiden naar iets beters.

Blijf de lijst in de introductie, aan het begin van het boekje (pagina 5), bijwerken. U zou kunnen ontdekken dat dingen die u helpen, toegevoegd kunnen worden aan de lijst.

Wanneer het wat rustiger geworden is, kunt u dieper reflecteren op uw ervaring. U kunt overwegen om u aan te sluiten bij een trauma genezingsgroep. Als er geen groep is in uw omgeving, dan kunt u andere mensen die de ramp overleefd hebben, uitnodigen om samen een kleine groep te vormen. U kunt eenmalig bijeenkomen of een rooster maken voor regelmatige bijeenkomsten. U kunt elkaar helpen om nog meer te genezen, wanneer u uw ervaringen met elkaar deelt en elkaar de vragen uit Hoofdstuk 4 (pagina 25) stelt. Wanneer u een groep vormt, wees dan voorzichtig om mensen niet te vermoeien met langdurige bijeenkomsten of deelnemers zoveel details te laten vertellen dat het anderen overstuur maakt.

Wat er ook gebeurt met u, God zal met u zijn en u erdoorheen leiden.

*God is onze toevlucht, hij geeft ons kracht;
in de grootste nood heeft hij ons geholpen.
Daarom kennen wij geen angst, al beeft de aarde,
al verzinken de bergen in zee.
Laat het water maar bruisen en schuimen,
laat de bergen maar beven onder de beukende golven.*

In moeilijke tijden kunt u uitzien naar de wijze waarop God voorziet in bescherming en kracht. Denk aan de kleine en grote manieren waarop God u in het verleden geholpen heeft. En bedenk dat God op een dag alle tranen zal drogen en alle lijden zal verwijderen.

*God zelf zal bij hen zijn en hij zal elke traan uit hun ogen wissen.
De dood zal er niet meer zijn; geen rouw, geen weeklacht,
geen pijn zal er zijn, want de eerste dingen zijn voorbij.*

OPENBARING 21:4

Tot aan die dag nodigt God u uit om uw gevoelens te uiten naar Hem toe. Hij luistert altijd.

Met de tijd zouden uw gebeden kunnen veranderen van jammerklachten in lofprijzingen. Ook kan het zo zijn dat u God een minuut lofprijst en direct daarna uw jammerklacht uit. Dat is niet erg.

Deze lofprijzing uit de Bijbel kan u inspireren om uw eigen lofprijzing te schrijven.

*De Heer heb ik lief!
Hij heeft mij gehoord
toen ik om hulp smeekte,
hij heeft geluisterd
toen ik hem riep!
De dood had mij in zijn greep,
in zijn ketenen was ik gevangen.
Ik zag geen uitweg meer,
ik was wanhopig.
Toen heb ik geroepen:
'Heer, red mij toch!'*

*Mild is de Heer en rechtvaardig,
onze God is vol medelijden,
hij waakt over de hulpeloze mens.
Hoe zwak was ik niet!
Maar hij heeft mij gered.
Waarom zou ik onrustig zijn?
De Heer is goed voor mij geweest.
Hij heeft mij aan de dood ontrukkt,
mijn tranen gedroogd,
mij voor vallen behoed.
Ik mag weer verder leven,
in de nabijheid van de Heer.
Want ik bleef vertrouwen, ook al zei ik:
'Ik ben wanhopig,'
ook al riep ik in mijn angst:
'Op niemand kun je aan.'
Hoe kan ik de Heer bedanken
voor alles wat hij deed?
Uit dank zal ik een offer brengen
en uw naam uitroepen.*

■ PSALM 116:1-12,17

N

Nabeschouwing

1. Wat heeft u het meest geholpen na de ramp?
2. Wat vindt u het moeilijkste deel van het leven na de ramp?
3. Wat is een ding dat u kan blijven doen om te kunnen herstellen van de ramp?

MEER INFORMATIE

Voor meer informatie over trauma genezing trainingen en materiaal kunt u contact opnemen met:

Stichting Surinaams Bijbelgenootschap

Henck Arronstraat 39

Paramaribo - Suriname

Telefoon: +597 474338 / 478507 / 475202

WhatsApp: +597 8846993

E-mail: surbs@sr.net