



*Harriet Hill, Margaret Hill,
Richard Baggé, Pat Miersma*

Genezing van de wonden van traumatische ervaringen

Hoe de kerk kan helpen



GENEZING VAN DE WONDEN VAN TRAUMATISCHE
ERVARINGEN

Oorspronkelijke titel: Healing the wounds of trauma

©Harriet Hill, Margaret Hill, Richard Baggé en Pat Miersma

Illustraties: Ian Dale

Eerste uitgave 2004

Herziene uitgave 2013

AMERICAN BIBLE SOCIETY

1865 Broadway

New York, NY 10023

Schriftaanhalingen zijn uit de Groot Nieuws Bijbel 1996 (NBG),
tenzij anders vermeld

Vertaling: Carlo A. Schuster

©2013 Surinaams Bijbelgenootschap

Henck Arronstraat 39

Paramaribo

Suriname

ISBN: 978-99914-7-272-0

Om te werken aan genezing van trauma's neem voor training over
het gebruik van dit boek contact op met het Surinaams Bijbelgenoot-
schap.

INHOUDSOPGAVE

Het doel van dit boek	5
Hoe dit boek tot stand kwam	6
Hoe dit boek te gebruiken	8
Les 1 Als God van ons houdt, waarom lijden wij?	12
Les 2 Hoe kunnen de wonden van ons hart worden genezen?	21
Les 3 Wat gebeurt er wanneer iemand verdriet heeft?	31
Les 4 Hoe kunnen we kinderen met schokkende ervaringen helpen?	43
Les 5 Hoe kunnen we iemand die is verkracht, helpen?	53
Les 6 Hoe kan een kerk bijstaan te midden van HIV en AIDS?	63
Les 7 Zorg dragen voor de hulpverlener	73
Les 8 Reactie:	
Breng uw pijn naar het kruis	80
Les 9 Hoe kunnen we anderen vergeven?	85
Les 10 Hoe kunnen we als christen te midden van een conflict leven?	92
Les 11 Vooruitzien	103
Vergevingsceremonie	111
Aanbevolen literatuur	114
Dankwoord	115
Over de Schrijvers	116

(De vetgedrukte titels zijn de kernlessen)

*Wie vertwijfeld zijn, is Hij nabij;
Hij redt wie alle moed verloren.*

Psalm 34:19

HET DOEL VAN DIT BOEK

In vele delen van de wereld hebben tegenwoordig oorlogen, etnische conflicten en burgerlijke opstanden, criminaliteit en natuurrampen mensen getraumatiseerd achtergelaten. Vaak zijn de getraumatiseerden christenen en de Kerk heeft een duidelijke verantwoordelijkheid om voor haar leden te zorgen (Handelingen 20:28). Daarnaast behoren christenen licht en zout van de wereld te zijn. Dit is bijzonder belangrijk tijdens conflicten en lijden.

Bijbelgedeelten zijn in dit boek opgenomen omdat de kennis van God, Zijn karakter en Zijn relatie met mensen het fundament voor genezing verschaffen. Op vele plaatsen in de Bijbel wordt over het lijden van Gods volk gesproken. Lijden is bijvoorbeeld een van de hoofdthema's in bepaalde brieven. De psalmdichters kunnen zich uiten hoe zij zich ten tijde van lijden voelen. Het boek Job behandelt het probleem van het lijden van onschuldige mensen.

Dit boek tracht kerkleiders toe te rusten om hun leden na grote traumatische gebeurtenissen die zij meemaakten, te helpen. Hoewel zijn focus gericht is op gebeurtenissen die hele gemeenschappen ten tijde van burgerlijke onrust treffen, kunnen dezelfde principes worden gebruikt om personen in andere moeilijkheden zoals criminele daden, natuurrampen, auto-ongelukken of huiselijke geweld te helpen. Het kan ook gezinnen of individuele personen die kampen met problemen rondom het lijden, helpen. Elke les geeft grondbeginselen van herderlijke counseling binnen een Bijbels raamwerk mee.

Gods Woord raakt mensen het diepst in de taal van hun hart. Het is de bedoeling van de schrijvers dat het boek samen met de schriftgedeelten ter beschikking is in de taal die de mensen het meest aanspreekt.

HOE DIT BOEK TOT STAND KWAM

Hoe kunnen mensen van traumatische ervaringen herstellen? Kan de Bijbel helpen? Deze vragen hielden de gedachten van Harriet Hill, Margaret Hill, Richard Baggé en Pat Miersma bezig toen ze getuige waren van het lijden van mensen in de nasleep van de oorlog eind negentiger jaren van de vorige eeuw. Ze waren allen leden van het Summer Institute of Linguistics (SIL) en woonden en werkten in Afrika ten dienste van de Bijbelvertaling.

Er was toen voor de leiders van plattelandskerken weinig materiaal voor geestelijke gezondheidszorg, dat op de Bijbel is gebaseerd, aanwezig en dat door hen binnen hun omgeving kon worden gebruikt. Een bron was het boek van Rhiannon Lloyd "Healing the Wounds of Ethnic Conflict: The Role of the Church in Healing, Forgiveness, and Reconciliation". Door dat boek geïnspireerd en na verkregen toestemming, vatten de schrijvers het plan op om een onderwijsprogramma voor de plaatselijke kerken te ontwikkelen. Dit moest overdraagbaar, vertaalbaar en herhaalbaar zijn.

In 2001 werden de eerste lessen tijdens een bijeenkomst van deskundigen in de geestelijke gezondheidszorg, Bijbelvertalers, vertaalconsulenten en kerkleiders uit oorlogsgebieden van over heel Afrika in concept geschreven. In 2002 werd dit materiaal als proef met kerkleiders van tien etnische groepen gebruikt. Zij hadden de gelegenheid om het materiaal in hun talen te vertalen, terwijl ze genezing voor eigen trauma's vonden en plannen ontwikkelden om anderen in hun gemeenschappen die slachtoffer van trauma's waren, te helpen. Verkregen informatie uit hun gebruik van het materiaal leidde tot herziening en de eerste gepubliceerde uitgave in 2004 door Paulines Publications in Nairobi. Rond 2011 was het materiaal in tweeënveertig landen van vijf continenten verspreid en geheel of gedeeltelijk in 157 talen vertaald.

Toen de noodzaak voor materiaal en opleiding toenam, werd het voor SIL duidelijk dat een bredere structuur nodig was om adequaat reageren op de problemen mogelijk te maken. Deze erkenning viel samen met de interesse van het Amerikaans Bijbelgenootschap (ABS)

in traumagenezing in het Grote Meren Gebied van Afrika. Als gevolg hiervan ging het ABS ermee akkoord om de vertegenwoordiger van de schrijvers te worden en wees Dr. Harriet Hill aan als directeur van het Traumagenezingsprogramma.

Het materiaal en het programmamodel werden verder verbeterd om de reikwijdte en de effectiviteit van de bediening te vergroten. Een Traumagenezingsadviesraad van deskundigen op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg, mede voorgezeten door Dr. Diane Langberg en Dr. Phil Monroe, gaf de zekerheid dat de bediening profiteerde van de beste resultaten op het gebied van de geestelijke gezondheid. Het Nida Instituut voor Bijbelse Studiebeurzen van het ABS testte het materiaal op zijn geschiktheid om er zeker van te zijn dat de Schrift op een correcte wijze is gebruikt. Voor het eerst werd in 2012 door het ABS een “Praktijkgemeenschap” van organisaties die werkzaam zijn op het gebied van traumabehandeling bijeengeroepen voor een gezamenlijke oplossing van de nood. Deze groep bekrachtigde de basisprincipes waarop deze bediening langer dan een decennium is gefundeerd:

- Goede Bijbelkennis, deskundigheid t.a.v. geestelijke gezondheid en gebed
- Plaatsing binnen de context van cultuur, taal en format
- In het veld getest
- Locale deskundigheid met zich meebrengen en ontwikkelen
- Gebaseerd op de gemeenschap
- Empirisch en participierend
- Toegewijd zijn om vol te houden in een langdurig proces
- Samenwerken met anderen

Het ABS richtte in 2012 het Traumagenezingsinstituut op om deze bedieningsmethode te ondersteunen, ontwikkelen en vergunning te verlenen. Het werkt samen met Bijbelgenootschappen en andere partners wereldwijd om helpers die zorgen voor getraumatiseerde personen toe te rusten en te certificeren.

HOE DIT BOEK TE GEBRUIKEN

Dit boek is zondanig van opzet zodat het in groepsverband wordt gebruikt – in toerustingssessies om kerkleiders op te leiden tot helpers in traumaheling die op hun beurt anderen toerusten en in helinggroepen om degenen die door trauma's zijn gewond te helpen.

Om een traumagenezingsbediening ergens te beginnen worden de belangrijkste leiders van kerken en organisaties bijeengeroepen, zodat ze worden geholpen bij het begrijpen van de noodzaak van traumagenezing. Ze worden ook uitgenodigd om kennis te maken met het programma en dit in hun bediening op te nemen. Als er op het hoogste niveau ondersteuning voor het programma is, wordt er een toerustingssessie voor leiders van zoveel mogelijk kerken georganiseerd. Deze personen kunnen anderen trainen zodat het geleerde zich in een gebied kan verspreiden. (2 Timotheüs 2:2). Na de eerste toerustingbijeenkomst gebruiken de deelnemers in hun gemeenschappen wat ze hebben geleerd, in zowel het leiden van helinggroepen als ook in het toerusten van anderen. Ze komen terug voor een gevorderde sessie waar ze over hun ervaringen verslag doen, hun onderwijs- en luistervaardigheden vermeerderen en een langetermijnplanning maken voor genezingsprogramma's voor hun gemeenschappen met het doel traumazorg te geven aan iedereen die het in hun gebied nodig heeft.

Over de lessen

De lessen 1, 2, 3, 8 en 9 zijn de kernlessen en moeten altijd zijn gewaarborgd. Les 1 behandelt vragen over God die altijd wanneer er groot lijden is, worden gesteld. Les 2 helpt ons om te ontdekken dat voor de wonden van het hart op dezelfde wijze als lichamelijk wonden moet worden gezorgd. Deze twee lessen zijn langer dan de andere en met behulp van luister- en creatieve oefeningen aan het eind van les 2 kan het een hele dag duren.

Les 3 beschrijft het proces van lijden dat ons in staat stelt om van trauma en verlies te genezen. De klaag oefening aan het einde van deze

les moet in een aparte sessie worden behandeld. Lessen 4 – 7 gaan over speciale onderwerpen:

kinderen met trauma-ervaringen helpen, personen die zijn verkracht, dienen te midden van HIV en AIDS, en zorg besteden aan hulpverleners. Kies de les uit die de belangrijkste voor uw gemeenschap is, waarbij rekening wordt gehouden met de beschikbare tijd.

“Breng je pijn naar het kruis” (Les 8) verschaft aan mensen een periode om de genezing van hun pijn die God geeft, te ervaren. Onderwijs tenminste de lessen 1, 2 en 3 voordat u deze les geeft.

Les 9 is een kernles die handelt over vergeving en bekering. Wees er zeker van dat u personen de gelegenheid geeft om hun pijn te uiten en die te brengen naar het kruis *voordat* u aan de les begint. Als uw samenleving door conflicten is verscheurd ga dan verder met les 10: leven als een christen te midden van conflicten. Les 11 behandelt de praktische en geestelijke voorbereiding voor opkomende problemen.

De vergiffenisceremonie geeft aan individuen en groepen een gelegenheid om hun zonden te belijden en vergeving te ontvangen. Dit kan geschieden tijdens gevorderde toerustingssessies of tijdens de laatste bijeenkomst van een helinggroep.

KERN LESSEN	NIET VERPLICHTES LESSEN	REACTIE
1,2,3	4,5,6,7	8 Breng je pijn naar het kruis
9	10,11	Vergevingsceremonie

Sessievoorbereiding

Conform de context kan dit boek tijdens seminars of gedurende wekelijkse bijeenkomsten worden gebruikt. Sta tussen 1 ½ en 3 uur per les toe. Bestudeer de les van te voren en kies de leerstof en de oefeningen uit die van de grootste betekenis voor uw situatie zijn. Het zou kunnen dat u niet genoeg tijd hebt om alles te behandelen.

Een belangrijk onderdeel van het genezingsproces voor de deelnemers is het delen van het opgelopen trauma. Ze moeten dit doen

zonder zichzelf te rechtvaardigen, anderen te beschuldigen of zoveel detailinformatie te geven waardoor anderen zich niet op hun gemak voelen. De groep kan daarna bidden voor degenen die anderen deelgenoot hebben gemaakt.

Het kan zijn dat u voor bepaalde lessen sketches moet voorbereiden of materiaal verzamelen, zoals in les 8 en voor de Vergevingsceremonie. De aanwijzingen zijn aan het begin van deze lessen te vinden.

Mensen onthouden 20 procent van wat zij horen, 50 procent van wat zij zien en 80 procent van wat ze ervaren. Deelnemers zullen meer leren als de leiders minder spreken. Participatie zal het helingsproces ook ten goede komen. De oefeningen die bij de lessen horen, moeten worden gedaan om de volledige waarde van dit boek tot zijn recht te laten komen. Titels van hoofdstukken zijn vaak in de vorm van vragen. Vraag aan de groep om de vraag te beantwoorden, voeg dan enkele punten van het boek toe die ze niet hebben genoemd.

Elke les begint met een verhaaltje dat het probleem dat de les behandelt, aan de orde stelt. Deze verhaaltjes moeten hoorbaar worden voorgelezen en in kleine groepen bediscussieerd. Het doel van deze verhaaltjes is om de participanten aan het denken te zetten over het onderwerp en hun gedachten onderling te delen.

Er kan zowel in een grote groep als ook in kleine groepen worden gediscussieerd of in groepen van twee. Varieer de soorten groepen die u gedurende een les gebruikt.

- Kleine groepen laten meer participatie toe aan meerdere personen, vooral aan degenen die in grote groepen stil zijn. Elke groep kan een samenvatting van hun discussie rapporteren aan de grote groep.
- Groepen van twee gebruiken minder tijd en zijn in het bijzonder goed voor vragen over meer persoonlijke aangelegenheden. Over het algemeen geven ze geen verslag aan de grote groep van de bijzonderheden die in hun groep werden gedeeld.

Neem tijd om de aanhalingen uit de Schrift die in de lessen staan, op te zoeken en lees ze hoorbaar. Het is het Woord van God dat leven geeft en de ziel van de mensen voedt. Als deelnemers geen Bijbels hebben of problemen hebben met het opzoeken van de aanhalingen uit

de Bijbel maak dan gebruik van de brochure *Trauma Healing Scripture Portion Companion* (zie hieronder).

Degenen die erin zijn getraind om anderen te helpen, moeten een exemplaar van deze brochure hebben en ook de Schriftgedeelten in de talen die het beste bij hen passen.

Aanvullende bronnen over traumagenezing

Er zijn diverse aanvullende bronnen bij dit boek ter beschikking.

- *Leidershandboek*. Het handboek bevat het programmamodel en verklaart stap voor stap hoe van begin tot einde een bediening in traumagenezing te leiden, inclusief het proces van het toerusten van leiders.
- Brochure *Trauma Healing Scripture Portion Companion*. Dit geeft de basisprincipes van elke les aan met Schriftgedeelten die volledig zijn opgeschreven. Het is een goed hulpmiddel vooral voor hen die aan een trauma lijden en niet over een Bijbel beschikken.
- Aanverwante collecties voor speciaal publiek omvatten voor gemeenschappen waar trauma's veelvuldig voorkomen en alfabetisering laag is een studiepakket dat is gebaseerd op gebeurtenissen; een "nalatenschapstudiepakket" richt zich op de noden van de oorspronkelijke bewoners; en een studiepakket voor kinderen is geschikt voor kinderen tussen 9 en 13 jaar.

Neem contact op met het Trauma Healing Instituut (THI) om na te gaan of dit materiaal in specifieke talen is vertaald en zo niet, of het proces daartoe in gang is gezet.

U kunt gedrukte of digitale uitgaven van deze bronnen en ook informatie over training, certificering, partnerschappen en meer vinden op onze website: TraumaHealingInstitute.org

DIT BOEKWERK IS NIET BEDOELD OM WELKE KWAAL DAN OOK TE DIAGNOSTICEREN, TE BEHANDELEN OF TE GENEZEN. GEBRUIK VAN DIT BOEKWERK GEEFT AAN DAT DE GEBRUIKER DIT BEGRIJPT.

ALS GOD VAN ONS HOUDT, WAAROM LIJDEN WIJ?

1. Het verhaal van voorganger Mark

In het land Bingola woont een voorganger die Mark heet. Toen Mark drie jaar was, stierf zijn vader. Hij ging bij zijn oom wonen. Zijn oom was onbarmhartig tegen hem. Hij kreeg vaak pak slaag en niet genoeg eten.

Mark groeide op en met de hulp van andere familieleden was hij in staat naar school te gaan. Hij werd christen en wist dat Jezus voor hem was gestorven. Toen het zover was, kreeg hij de gelegenheid om naar de Bijbelschool te gaan en hij werd voorganger van een kleine dorpskerk.

Twee jaren later brak er oorlog uit in Bingola. In de daaropvolgende drie jaren zag Mark heel veel verschrikkelijk dingen: soldaten die onschuldige mensen doodschoten, vrouwen verkrachtten en dorpen plat brandden. Tenslotte keerde de vrede in het gebied terug, maar van tijd tot tijd waren er nog problemen die de kop opstaken.

Mark werkt nog steeds als voorganger, maar hij is in zijn hart niet gelukkig. Hij blijft aan God vragen waarom Hij dit lijden van zijn volk heeft toegelaten. Hij is boos op God en voelt alsof God hem in de steek heeft gelaten. Soms komt het bij hem op dat God misschien niet machtig genoeg is om te voorkomen dat deze dingen plaatsvinden. Wanneer hij aan God denkt als een vader, dan kan hij zich niet een liefhebbende vader voorstellen. Uit zijn ervaring kent hij alleen een vader die afwezig was of één die hem vreselijk mishandelde.

Eens sprak hij met een plaatselijke ouderling die hem herinnerde aan een verhaal dat hij als kind had geleerd. Dit verhaal ging over hoe God gewend was om te gaan met de mensen in hun dorp totdat op een dag een vrouw Hem lastig viel. Hierom verhuisde Hij naar heel ver weg. Mark wist dat dit niet overeenkwam met wat de Bijbel onderwijst, maar

ergens voelde hij aan dat dit wel eens waar zou kunnen zijn. Misschien was God boos en ver weg.

Soms denkt Mark dat deze verschrikkelijke dingen zijn gebeurd wegens de zonde van de Bingolesen, dus preekt hij meer over hoe God hen voor hun zonden veroordeelt. Aan het einde van zijn preken ziet hij de mensen bedroefd kijken en weet hij dat hij ze niet helpt. Vaak als hij preekt, voelt hij zich als een huichelaar omdat hij over Gods goedheid preekt maar hij voelt in werkelijkheid dat God ver weg is.

DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

1. Wat voelt Mark in zijn hart t.a.v. God?
2. Waarom denkt u dat Mark zich op deze wijze voelt?
3. Heeft u zich ooit als Mark gevoeld?

2. Wat van Gods karakter moeten we in herinnering houden wanneer we lijden?

Wanneer we lijden proberen wij iets zinnigs in onze ervaring te ontdekken. Wat we over God uit de Bijbel weten, zou wel eens anders kunnen zijn dan wat onze cultuur ons zegt over hoe God wel is. Wat onze cultuur ons vertelt, zou ons in gedachten kunnen komen en ervoor zorgen dat we twijfelen aan Gods liefde voor ons.

DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

Wat zegt uw cultuur u over hoe God is?

Maak in een grote groep een lijst van de antwoorden op een bord of flap-over.

DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

Elke groep per tafel moet een van de volgende verzen uitkiezen en de vragen hieronder bespreken.

Romeinen 8:35-39

2 Petrus 3:9-10

Psalm 34:18

Genesis 6:5-6

Mattheüs 9:35-36

1 Johannes 4:9-10

1. Wat leren deze verzen ons over Gods karakter en de relatie met ons?
2. In welk opzicht is dit hetzelfde als of verschillend van onze traditionele kijk op God?

Lees in de grote groep elke tekst hoorbaar en vergelijk wat er over God staat met wat onze culturen ons over God vertellen.

A. Romeinen 8:35-39

Wie kan ons scheiden van Christus, die ons liefheeft? Leed of ellende, vervolging, honger of armoede, levensgevaar of de dood? Het is zoals de Schrift zegt: "Om onze trouw aan u zijn we voortdurend in levensgevaar; we worden behandeld als slachtvee".

Maar dat alles komen we zegevierend te boven, dankzij hem die ons liefheeft. Ik ben er zeker van dat niets ons van God kan scheiden: dood of leven, engelen of bovenaardse krachten, heden of toekomst, machten boven of beneden ons, niets in de hele schepping kan ons scheiden van God, die ons liefheeft in Christus Jezus onze Heer.

Wanneer soms problemen op ons afkomen denken we dat God niet meer van ons houdt. Dit is niet waar. Niets kan ons van Zijn liefde scheiden. God belooft altijd met ons te zijn, zelfs als we lijden. (Psalm 23:4-5; Hebreëen 13:5b-6; Jesaja 43:1-2)

God houdt nog steeds van ons.

B. 2 Petrus 3:9-10

De Heer stelt wat hij heeft beloofd, niet uit, zoals sommigen denken. Hij heeft alleen maar geduld met u. Hij wil niet dat er ook maar iemand verloren gaat, maar dat allen tot inkeer komen.

Maar de dag van de Heer zal komen, als een dief. Dan zullen de hemelruimten met een dof gedreun vergaan en de elementen vlam vatten en verdwijnen, en de aarde met al haar werken zal zich voor God moeten verantwoorden.

Wanneer we bidden dat God een halt brengt aan een bepaald kwaad en het gaat door, dan moeten we niet denken dat God zwak is. Hij heeft de macht in handen en hoort onze gebeden. Hij handelt langzaam omdat Hij iedereen de tijd wil geven om zich te bekeren, niet omdat Hij zwak is. Wanneer de tijd daartoe rijp is, zal Hij op krachtige wijze zonde bestraffen (Psalm 73:25-28; Romeinen 9:22-24).

God is almachtig.

C. Psalm 34:18

*Wie vertwijfeld zijn, is hij nabij;
hij redt wie alle moed verloren.*

Jezus begrijpt ons lijden omdat Hij aan het kruis leed. Zijn lijden gaat alles wat wij ooit zullen ervaren ver te boven (Mattheüs 27:46; Hebreëen 12:2-3). Hij lijdt mee met degenen die lijden (Mattheüs 25:35-36). Hij is barmhartig en genadig, ook wanneer we onze twijfels hebben (Jesaja 63:9, 53:3-4; Hebreëen 2:18).

God lijdt met ons mee en voelt onze pijn

D. Genesis 6:5-6

De Heer zag hoeveel kwaad de mensen op aarde aanrichtten; wat ze ook uitdachten, het was steeds even slecht. Daarom kreeg hij er spijt van dat hij mensen op de aarde gemaakt had. Hij voelde zich diep gekwetst

Niet alles wat er gebeurt, is de volmaakte wil van God.

God haat het kwade en onrecht (Spreuken 6:16-19; Romeinen 1:18).

God haat het kwade en onrecht.

E. Mattheüs 9:35-36

Zo trok Jezus rond door alle steden en dorpen. Hij onderwees de mensen in hun synagogen, verkondigde hun het grote nieuws over het koninkrijk en genas hen van alle ziekten en kwalen. Bij het zien van de menigte, was hij zeer met hen begaan, want ze waren als schapen zonder herder, opgejaagd en verzwakt.

Jezus zocht lijdende mensen op. Hij verkondigde het Goede Nieuws en genas de mensen van al hun kwalen. Hij had medelijden met hen.

Jezus zoekt ons in ons lijden op en heeft medelijden met ons.

F. 1 Johannes 4:9-10

Gods liefde voor ons is hieraan duidelijk geworden: hij heeft zijn enige Zoon in de wereld gezonden om ons door hem het leven te geven. Liefde betekent niet dat wij God hebben liefgehad, maar dat hij ons heeft liefgehad en dat hij zijn Zoon heeft gezonden als een boeteoffer voor onze zonden.

God hield zoveel van ons dat Hij Zijn Zoon in de wereld zond om ons leven en vergeving van onze zonden te geven.

God had ons zó lief dat Hij Zijn Zoon voor ons opofferde.

3. Wat is de oorsprong van het lijden in de wereld?

DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

Wat zegt de Schrift ons over de oorsprong van het lijden in de wereld?

De Schrift zegt ons:

A. Zonde kwam in de wereld toen Adam en Eva ongehoorzaam waren aan God.

Adam en Eva zijn de voorouders van alle mensen. Toen ze ongehoorzaam werden aan God kwamen de zonde en dood de wereld binnen (Genesis 3:1-24). Alle mensen, christenen en niet-christenen ervaren de gevolgen van de ongehoorzaamheid van Adam en Eva (Romeinen 5:12).

B. Satan kwam in opstand tegen God en probeert ons ook tot opstand te brengen.

Satan kwam in opstand tegen God en hij wil zoveel personen als mogelijk tegen God in opstand brengen (Lucas 22:31; 1 Petrus 5:8-9). Hij is een leugenaar en moordenaar (Johannes 8:44). Wie hem gehoorzaamt, liegt, doodt en vernietigt.

C. God geeft ons de vrijheid om te kiezen of we Hem willen gehoorzamen of niet.

God schiep alle mensen met de vrijheid om te kiezen voor goed of kwaad.

Hij is bedroefd als we ervoor kiezen om het slechte te doen, maar Hij laat de keuze daartoe aan ons over (Mattheüs 23:37b; Romeinen 3:10-18).

Soms, zelfs als we God gehoorzamen, lijden wij wegens de keuze van anderen voor het kwade (1 Petrus 2:20-22; 3:14-17).

4. Hoe gebruikt God het lijden?



DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

1. Hoe heeft God het lijden in uw leven gebruikt?
2. Denk na over een Schriftgedeelte dat betrekking heeft op de wijze waarop God het lijden in uw leven heeft gebruikt.

Koppel in de grote groep terug en voeg iets dat nog niet is genoemd aan dit gedeelte toe.

A. God gebruikt lijden om ons geloof te zuiveren.

Wanneer goud door gloeiend vuur wordt verhit, komen de stukjes vuil naar boven drijven. Deze kunnen worden afgeroomd, waardoor zuiver goud overblijft. Lijden is als vuur: het doet pijn, maar het resultaat daarvan is een gereinigd geloof in God (1 Petrus 1:6-7; Jacobus 1:2-4). Het doet ons hunkeren naar Gods koninkrijk (Romeinen 8:18; 2 Corinthiërs 4:16-18; Romeinen 5:3-5; 1 Petrus 3:14-17).

Gods liefde is sterker dan welk lijden ook. Onder verschrikkelijke situaties wanneer alles ons ontnomen is, kunnen we het feit ervaren dat het enige dat we echt nodig hebben Gods genade is (2 Corinthiërs 12:9-10).

B. God verandert het kwade in het goede.

De broers verkochten Jozef en hij werd tot slaaf gemaakt, maar God gebruikte deze ervaring om de Israëlieten te vrijwaren van een hongersnood (Genesis 50:18-20).

God veranderde het grootste kwaad ooit gepleegd in het grootste goed voor ons allen toen Jezus aan een kruis werd genageld. (Handelingen 3:13-15; Filippenzen 2:8-11). God werkt op manieren die we niet altijd begrijpen, maar we kunnen Zijn karakter altijd vertrouwen (Romeinen 8:28; 11:33-36). Ten slotte zal de satan volkomen zijn overwonnen (Openbaring 20:10).

C. God vertroost ons in ons lijden, zodat we anderen tot troost kunnen zijn.

God vertroost ons wanneer we lijden. Hij draagt ons in Zijn armen (Jesaja 40:11). Hij vertroost ons met Zijn woord (Psalm 119:50, 92). We kunnen anderen met dezelfde troost vertroosten als zij lijden (2 Corinthiërs 1:3-5).

5. Waarom is het moeilijk om in Gods goedheid te geloven als we lijden?

Behalve culturele overtuiging zijn er andere dingen die ons ervan kunnen weerhouden om in Gods goedheid te geloven als we lijden.

A. Sommige leringen kunnen het moeilijk maken om in Gods goedheid te geloven

i. Wanneer we slechts horen over Gods toorn en oordeel

Soms horen we heel veel over hoe God ons oordeelt als we zondigen, maar niet veel over hoe God van ons houdt. Het is waar dat God almachtig is, maar we moeten ook Zijn geweldige liefde voor ons in gedachten houden (Jeremia 31:3; Klaagliederen 3:22-23; 1 Johannes 4:9-10).

ii. Als ons is verteld dat lijden betekent dat we niet genoeg hebben gedaan om God te behagen.

Het kan zijn dat ons werd verteld dat we lijden omdat we niet goed genoeg zijn geweest om God te behagen. Gods liefde is niet gebaseerd op ons gedrag. Hij had ons al lief nog voor we ons tot Hem bekeerden (Romeinen 5:8; Titus 3:4-5; 1 Johannes 4:19). Door genade blijft Hij van ons houden, niet op grond van wat we doen (Romeinen 3:23-24; Efeziërs 2:8-9).

iii. Wanneer ons is geleerd dat God voorspoed belooft aan iedereen die gelooft

Als ons is geleerd dat mensen die God gehoorzamen altijd rijk en gezond zullen zijn, zouden wij ons schuldig kunnen voelen als we lijden. Het gevoel zou ons kunnen bekruipe dat we ons eigen lijden hebben veroorzaakt door ons gebrek aan gehoorzaamheid en geloof. Paulus is een goed voorbeeld van iemand die veel leed hoewel hij erg gehoorzaam was aan God (2 Corinthiërs 1:8-10).

B. Het is moeilijk om aan Gods goedheid te denken als we niet de dingen doen die ons geloof zullen helpen om sterker te worden

Als we Jezus volgen en de Bijbel bestuderen dan leren we de waarheid over God en dit bevrijdt ons van de leugens van satan (Johannes 8:31-32; 2 Timotheüs 3:14-17). Christenen moeten samenkomen voor onderwijs, gebed en gemeenschap (Handelingen 2:42; Filippenzen 4:6-7; Hebreëen 10:24-25). Wanneer deze dingen ontbreken zullen we het moeilijker vinden om in Gods goedheid te geloven als we lijden.

C. Het is moeilijk om aan Gods goedheid te denken als de Kerk zich niet uitsprekt over het kwade en onrecht.

God heeft de Kerk in de wereld geplaatst om onrecht aan te vechten en om degenen in nood te helpen (Lucas 4:18-19; Mattheüs 25:31-46). Als de Kerk haar werk niet doet, neemt het kwade toe en mensen vinden het dan moeilijk om te geloven dat God echt goed is zoals de Bijbel zegt.

D. Ervaringen uit de kinderjaren kunnen het soms moeilijk maken om in Gods goedheid te geloven.

Kinderen moeten zich tegen het kwade veilig en beschermd voelen. Als we als kind moeilijkheden hebben ervaren, zouden we het moeilijk kunnen vinden als volwassene om anderen of God te vertrouwen. Als we bijvoorbeeld zonder een vader of moeder opgroeiden of als onze vader vaak boos op ons was, dan zou het moeilijk voor ons kunnen zijn om te geloven dat onze hemelse Vader van ons houdt. De Bijbel leert ons dat God een liefhebbende Vader is (Mattheüs 6:9-13; Johannes 17:24; Romeinen 8:14-17).



DISCUSSIE PER TWEE

Denk na over uw eigen vader. Hebt u als kind zijn liefde ervaren? Welke invloed heeft de ervaring met uw aardse vader op uw ervaring met de hemelse Vader?



OEFENING: ERVAAR GODS LIEFDE

1. Sluit uw ogen. Beeldt u zich nu in dat u een kind bent en God is uw liefhebbende vader. Wees bewust van de liefde in Zijn ogen terwijl Hij naar u kijkt. Luister nu wanneer deze verzen hoorbaar worden opgelezen:

Klaagliederen 3:21-23	1 Johannes 3:1-2
Psalm 103:13-14	1 Johannes 4:9-10
Romeinen 8:14-16	1 Petrus 5:7
2. Onderzoek uw hart. Heeft u enige verborgen twijfel over Gods liefde? Als dat zo is, belijd dat tegenover God.
3. Zing enkele liederen die gaan over Gods liefde voor ons.

HOE KUNNEN DE WONDEN VAN ONS HART WORDEN GENEZEN?

1. Het verhaal van John Mba

John Mba en zijn vrouw Mary woonden in een klein dorp in Bingola. Ze hadden twee kinderen die thuis woonden en een oudere zoon die als onderwijzer in een nabijgelegen stad werkte. Op een nacht vielen rebellerende soldaten het dorp binnen en staken huizen in brand. John, Mary en hun kinderen renden het huis uit toen het dak vlam vatte. Twee soldaten grepen John, terwijl Mary en de kinderen erin slaagden om te vluchten. Op hun vlucht keek Mary achterom en zag hoe een soldaat een arm van John met een houwer afhakte.

Niet lang hierna hoorden ze enkele vrachtwagens komen aanrijden en de rebellen sprongen snel in de laadbakken en verlieten het dorp. Mary rende terug naar John en was in staat de bloeding van de stomp van de arm te stelpen. Ze gingen naar een plaatselijk hospitaal waar de wond werd behandeld en gehecht. Na enige tijd genas de wond van John. De rebellen werden uit het gebied verdreven en voor de meeste mensen werd het leven genormaliseerd.

John begon tuinieren met één arm te leren. Hoewel hij zijn best deed, was hij op iedereen kwaad. Hij begon zijn vrouw en kinderen te slaan en had ruzie met alle burens. Johns vrienden spraken nooit met hem over zijn ontbrekende arm. Ze deden slechts alsof er nooit iets was gebeurd. Het hele leven was voor John veranderd en hij kon niet doen alsof er niets was gebeurd. John geloofde dat mannen niet over hun problemen moesten praten en op deze manier hield hij zijn gevoelens voor zich.

Mary was niet boos op mensen maar van binnen voelde ze zich erg verdrietig. In erg veel etensuren had ze geen trek en vaak wilde ze sterven. Soms als ze alleen thuis was, werd ze zonder een bepaalde reden erg

bang. Zij en John hadden beide slaapproblemen en vaak nachtmerries. Op een dag begon ze de vrouw van de voorganger te vertellen hoe ellendig en angstig ze zich voelde, maar de vrouw van de voorganger zei haar dat christenen dit soort gevoelens niet zouden moeten hebben. Dit maakte dat ze zich begon te schamen voor haar gevoelens, waardoor ze nooit meer probeerde met iemand te praten over hoe ze zich voelde.

Toen hun oudere zoon dit nieuws vernam, werd hij met afschuw vervuld. Tot dan was hij een hele goede onderwijzer, maar nu nam de interesse in zijn werk verder af. 's Avonds bedronk hij zich met zijn vrienden en kwam 's morgens vaak laat op school aan. Hij had vaak last van hoofd- en maagpijn, maar op de poli kon men niets vinden.

Deze drie personen waren allemaal christenen en gingen regelmatig naar de kerk. Elke zondag zei de voorganger hen wat God wilde dat ze moesten doen, hoe geld gegeven moest worden en hoe ze op de boerderij van de voorganger moesten werken. Het was hem opgevallen dat enkele mensen van de kerk vanaf de problemen zich slechter gingen gedragen. Hij dacht dat de oplossing was om meer over een toornende God te preken omdat men zich niet hield aan Zijn geboden.

DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

1. Wat had John nog meer verloren dan alleen zijn arm? Wat had Mary verloren? Wat had hun oudere zoon verloren?
2. Noem enkele dingen op die mensen in uw omgeving zijn kwijtgeraakt.
3. Wat leert uw cultuur aan mensen om met hun emoties te doen als ze van binnen pijn lijden?

2. Wat is een wond van het hart?

Ons hart kan verwond zijn geraakt als we worden overstelpt met intense vrees, hulpeloosheid of met de afschuw van de dood voor ogen.

A. Een wond van het hart is als een lichamelijke wond.



DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

1. Denk aan een beengezwel: hoe geneest het? Wat helpt het genezen?
2. Op welke wijze lijkt een wond van het hart op een lichamelijke wond?

Schrijf, indien mogelijk, van te voren de linker rij van deze tabel op een schoolbord of een groot vel papier op. Bespreek dan in een grote groep de manieren waarop een innerlijke wond hetzelfde is als een lichamelijke wond en vul de rechter rij in.

Lichamelijke wond

Innerlijke wond

Het is zichtbaar.	Het is niet zichtbaar, maar vertoont zich in het gedrag van de persoon.
Het is pijnlijk en moet met zorg worden behandeld.	Het is pijnlijk en moet met zorg worden behandeld.
Indien verwaarloosd is het aan-nemelijk dat het erger wordt.	Indien verwaarloosd is het aannemelijk dat het erger wordt.
Het moet worden schoongemaakt om elk vreemd object of vuil te verwijderen.	De pijn moet eruit komen. Indien er zonde is, moet die worden beleden.
Indien een wond van buiten is genezen, maar binnenin ettert, zal het de persoon erg ziek maken.	Als men doet alsof emotio-nele wonden zijn genezen, maar in werkelijkheid niet, zal dit de persoon in grotere problemen brengen.
Alleen God kan genezing geven, maar om het te doen gebruikt Hij vaak mensen en medicijn.	Alleen God kan genezing geven, maar om het te doen gebruikt Hij vaak mensen en het inzicht van hoe onze emoties genezen.
Indien niet behandeld, trekt het vliegen aan.	Indien niet behandeld, trekt het zonde aan.
Er gaat tijd over genezing heen.	Er gaat tijd over genezing heen.
Een genezen wond kan een lit-teken achterlaten	Een genezen innerlijke wond kan ook een litteken achter-laten. Men kan genezen zijn, maar men zal niet precies hetzelfde zijn als vóór de verwonding.

B. Hoe gedragen mensen met innerlijke verwondingen zich?

In Spreuken 4:23 staat: *“Bewaak daarom boven alles je eigen hart, want daar ligt de bron van het leven”*. Wat er met onze harten gebeurt, beïnvloedt onze manier van leven.



DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

Kan u zich iemand herinneren die ongebruikelijk gedrag vertoont omdat hij of zij innerlijk is verwond? Hoe gedraagt hij of zij zich?

Sommige personen met innerlijke verwondingen zijn altijd gespannen. Elk lawaai maakt hen nerveus. Ze zijn voortdurend angstig en verwachten dat elk moment weer iets slechts zal plaatsvinden. Ze kunnen ook zo gespannen zijn waardoor ze niet in slaap vallen of ze kunnen heel vroeg wakker worden. Soms kunnen ze beven of een snelle of onregelmatige hartslag hebben. Op andere momenten kunnen ze problemen met de ademhaling hebben of zich duizelig voelen en flauwvallen (Psalm 55:5-6). Ze kunnen erg droevig zijn en depressief; ze kunnen hun eetlust verliezen en veel huilen. Ze kunnen heel erg boos worden, vol haat zijn en kunnen gewelddadig worden. Verkrachte vrouwen kunnen verbolgen zijn op alle mannen.

Sommige personen met innerlijke verwondingen vermijden het liefst alles wat herinneringen aan traumatische gebeurtenissen, die ze hebben ervaren, oproept. Mensen die bijvoorbeeld door een oorlog zijn gegaan waarbij vliegtuigen bommen op hen lieten vallen, kunnen nu door het geluid van vliegtuigen erg angstig worden. Misschien vermijden ze vliegvelden. Sommige mensen die door christenen zijn gekrenkt, kunnen weigeren om naar de kerk te gaan.

Sommige mensen met innerlijke verwondingen voelen zich verkrampt. Het kan ze niet veel schelen wat er met hen gebeurt. Ze hebben geen energie. Ze worden niet langer verstoord door geweld of dode lichamen.

Veel personen met innerlijke verwondingen betrappen zichzelf erop dat ze steeds denken aan wat er gebeurde. Soms voelen ze zich terug in de gebeurtenis alsof ze die opnieuw beleven. Dit kan zich voordoen terwijl ze wakker zijn of in hun dromen, als nachtmerries. Steeds terugdenken aan wat is gebeurd, zal het voor hen moeilijk maken om

zich op een bepaalde taak te concentreren. Schoolkinderen zouden het moeilijk kunnen vinden om te studeren.

Sommige mensen zouden iedereen als maar weer kunnen vertellen wat was gebeurd. Anderen willen er helemaal niet over praten. Er zijn mensen met innerlijke verwondingen die kunnen proberen om de pijn met drugs en alcohol te doven. Weer anderen zijn niet in staat zich de gebeurtenissen te herinneren of kunnen slechts gedeelten van wat er gebeurde, herinneren. Anderen kunnen veel gaan eten of werken om het voelen van de pijn te ontwijken.

Deze reacties zijn allemaal normaal in mensen die door slechte dingen als een oorlog zijn gegaan. Deze reacties kunnen onmiddellijk of verlaat optreden of beginnen lang na de gebeurtenis.

C. Wat maakt sommige innerlijke wonden erger?

Sommige situaties zijn moeilijker dan andere. Bijvoorbeeld:

1. Een heel persoonlijk iets, bijvoorbeeld, het doodgaan van een familielid of bedrogen zijn door een goede vriend.
2. Iets dat heel lang voortduurt.
3. Iets dat over een lange periode zich steeds voordoet.
4. Iets in verband met de dood.
5. Iets dat mensen eerder met opzet hebben gedaan om pijn te veroorzaken dan iets toevalligs.

Mensen reageren verschillend op pijnlijke gebeurtenissen. Twee mensen kunnen door dezelfde gebeurtenis zijn getroffen, maar de ene kan heftig reageren, terwijl de andere er niet heel erg door werd geraakt. Iemand reageert waarschijnlijk heftiger op een trauma als hij of zij:

- altijd iemand anders nodig heeft om hen te zeggen wat ze moeten doen.
- geestelijke gebreken heeft of emotionele problemen.
- gewoonlijk droevig is of gevoelig.
- vele slechte dingen in het verleden heeft meegemaakt, in het bijzonder als hij of zij kind was, bv. als beide ouders zijn gestorven.
- al veel problemen had voordat dit gebeurde.
- geen ondersteuning heeft van familie of vrienden gedurende of na de gebeurtenis.

3. Wat leert de Bijbel ons over hoe om te gaan met onze gevoelens?

Er zijn christenen die soortgelijke problemen als deze hebben maar zeggen dat we niet daaraan moeten denken of over onze gevoelens spreken. Ze zeggen ook dat we niet naar anderen moeten gaan voor hulp voor onze problemen. Ze zeggen dat we het verleden maar moeten vergeten en doorgaan. Ze vinden dat wanneer we pijn in ons binnenste voelen het betekent dat we aan Gods beloften twijfelen. Dit is niet waar!

DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

Wat leren deze verzen ons over omgaan met onze gevoelens?

Mattheüs 26:37-38 (Jezus)	Johannes 11:33-35 (Jezus)
Mattheüs 26:75 (Petrus)	Jona 4:1-3 (Jona)
1 Samuël 1:10, 13-16 (Hanna)	Psalm 55:5-7 (David)

Jezus had sterke gevoelens en deelde die met zijn discipelen. Paulus leert ons om onze problemen met elkaar te delen als een manier om voor elkaar te zorgen (Galaten 6:2; Filippenzen 2:4). Het Oude Testament is vol met voorbeelden van mensen die hun harten voor God uitstorten: bv. Hanna, David, Salomo, Jeremia. De psalmist zegt ons dat binnengehouden pijn ons ziek kan maken. *“Zolang ik zweeg, teerden mijn botten weg, kreunend leed ik, de hele dag”* (Psalm 32:3, NBV). God wil dat we eerlijk zijn en vanuit ons hart de waarheid spreken.

4. Hoe kunnen we iemand helpen genezen van de innerlijke wonden?

OEFENING

Voer een sketch op waarin iemand goed luistert naar een andere persoon en één waarbij te zien is dat iemand niet goed luistert. Bespreek wat u heeft geobserveerd.

Een wijze waarop mensen de pijn uit hun hart krijgen, is door erover te praten. Meestal hebben mensen er behoefte aan om eerst met iemand over hun pijn te praten voordat ze zover zijn om er met God over te praten. Wanneer ze in staat zijn om over hun slechte ervaringen te

praten, dan zullen hun reacties na een tijdje steeds minder intens worden. Maar als mensen niet in staat zijn om over hun pijn te praten en als er niemand is om hen te helpen, dan zouden deze reacties maanden en zelfs jarenlang kunnen doorgaan.

Praten hierover kan jarenlang in een 1-op-1-gesprek of in een kleine groep. De groep moet niet groter dan tien of twaalf personen zijn, zodat iedereen een kans tot spreken krijgt. De groep zou kunnen bestaan uit echtparen, een gezin, of mensen die samen een pijnlijke ervaring hebben gehad. Als sommige mensen niet over hun problemen willen praten, dan kunnen ze worden uitgenodigd om te luisteren. Op den duur zouden ze zover kunnen zijn om er ook over te praten.

Het is belangrijk om een veilige en rustige plek te hebben zodat mensen vrij kunnen praten. Voor baby's en kleine kinderen moet worden gezorgd zodat ouders niet door hen worden afgeleid. De groep zal waarschijnlijk meer dan eens moeten samenkomen.

A. Wat is het doel van het laten praten van mensen over hun pijn?

Door mensen de gelegenheid te geven om over hun pijn te praten, kunnen zij:

- Een eerlijk begrip verwerven van wat er gebeurde en hoe het hen heeft beïnvloed.
- Accepteren wat er gebeurde.
- In staat zijn om God te vertrouwen, in Hem te rusten en Hem hen te laten genezen (Psalm 62:8; 103:3).

B. Wat voor iemand is hij die goed luistert?



DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

Bij welke persoon met wie u uw diepe pijn zou willen delen, voelt u zich vrij?

Om mensen zich vrij te laten voelen om de diepe wonden van hun harten met anderen te delen, moeten zij weten dat de persoon:

- Om hen geeft.
- De informatie vertrouwelijk zal houden (Spreuken 11:13).

- Hen niet zal bekritisieren of een snelle oplossing geven (Spreuken 18:13).
- Zal luisteren en hun pijn begrijpen (Spreuken 20:5).
- Hun pijn niet zal afzwakken door het te vergelijken met die van hem of haar zelf.

Voorgangers kunnen wijze en zorgzame personen ontdekken en hen voor deze bediening opleiden. Sta de verwonde persoon toe om degene bij wie hij of zij zich het meest op zijn of haar gemak voelt, uit te kiezen.

C. Hoe kunnen we luisteren?

Wie luistert moet de spreker op zijn of haar eigen tempo laten praten. Het kan een aantal bijeenkomsten duren voordat het hele verhaal is besproken.

De volgende vragen kunnen de toehoorder helpen om de persoon te leiden bij het vertellen van zijn geschiedenis:

1. Wat gebeurde er?
2. Hoe voelde u zich?
3. Wat was het moeilijkste voor u?



hem te laten ophouden. Het is belangrijk om als u luistert ontvankelijk te zijn voor zijn cultuur. Oogcontact bijvoorbeeld kan wanneer u naar hen luistert of spreekt wel of niet op zijn plaats zijn.

Herhaal van tijd tot tijd wat u denkt dat de persoon heeft gezegd. Dit zal de persoon de gelegenheid geven om wat u begrijpt te corrigeren, opnieuw te formuleren of te bevestigen.

Als mensen erg verdrietig worden terwijl ze over hun ervaring praten dan helpt het niet om verder te gaan. Laten ze een pauze nemen, over andere dingen nadenken en van binnen rustig worden. Ze kunnen het vertellen van hun geschiedenis hervatten als ze voelen er klaar voor te zijn.

Als de persoon zich dromen herinnert, moedig hem aan om daarover te praten en wat hij denkt dat ze betekenen. Het kan zijn dat in hun onderbewustzijn de gebeurtenis doorwerkt terwijl ze slapen, of het kan zijn dat God in hun pijn tot hen spreekt (Job 33:13-18). De betekenis van dromen kan symbolisch zijn en moet worden geïnterpreteerd (Genesis 37:5-8). De dingen die zich in dromen voordoen, moeten niet worden beschouwd alsof ze zich in het echte leven voordoen. Vertrouw elke beangstigende droom in gebed aan de Heer toe (Daniël 2:20-22).

Wanneer de persoon eraan toe is, bid voor hem of haar. Uiteindelijk moeten de mensen zelf hun pijn naar de Heer brengen, maar het kan lang duren voordat men zover is dat te doen.

D. Ernstige gevallen

Personen die heel erg gegriefd zijn, kunnen meer hulp nodig hebben dan u in staat bent hen te geven door naar hun pijn te luisteren. Om te beoordelen hoe ernstig een persoon is gegriefd, kijk naar:

- Hoeveel problemen ze hebben als je let op de wijze waarop ze zich gedragen (zie sectie 2B).
- Hoe frequent de problemen zich voordoen.
- Hoe intens de problemen zijn.
- Hoeveel maanden de problemen duren.
- Of de problemen hen ervan weerhouden om voor zichzelf en hun gezinnen te zorgen.

Personen die ernstig zijn gegriefd hebben deskundige hulp nodig. Als een psycholoog of psychiater niet beschikbaar is, kan een algemeen

arts of een verpleegkundige hen kalmerende medicijnen geven en hen helpen slapen.

LUISTEROEFENING

Deel de deelnemers in groepen van 2 personen in. Laat elke persoon om de beurt over een pijnlijke ervaring vertellen – eerder een kleine gebeurtenis dan een heel groot iets. De andere persoon luistert. De toehoorder moet er voor zorgen dat hij goed luistert en laten zien dat hij het heeft begrepen en deelt in de pijn van de spreker. Hij moeten vragen die zijn voorgehouden in sectie 4C gebruiken. Wissel van rollen na tien minuten.

Bespreek in een grote groep:

- Hoe voelde u zich tijdens deze oefening?
- Was alles moeilijk?
- Had u het gevoel dat er naar u geluisterd werd? Waarom wel of waarom niet?
- Wat deed de toehoorder goed?

CREATIEVE OEFENING

Neem markeerstiften en papier of kneedbare klei indien aanwezig. Laat iedereen van binnen rustig worden en vraag God hen de pijn in hun harten te laten zien. Daarna kunnen ze beginnen met tekenen of klei kneden zonder aan veel te denken en de pijn via hun vingers naar buiten laten komen. Tekeningen zouden eerder symbolisch dan realistisch zijn. Iedereen zal symbolen die iets voor hem of haar betekenen, gebruiken. Een sigaret zou bijvoorbeeld een broer die rookt, kunnen voorstellen.

Geef de personen 30 – 45 minuten om individueel te werken. Laten degenen die dan graag willen delen in kleine groepen:

1. Vertellen over hun tekening
2. Al het nieuwe dat ze zich van hun situatie door deze oefening hebben gerealiseerd, uitleggen.

WAT GEBEURT ER WANNEER IEMAND VERDRIET HEEFT?

1. Het verhaal van voorganger Ndri

In het Boka district van Bingola hadden er hevige gevechten plaatsgevonden. Velen werden gedood, vrouwen en kinderen en ook de mannen die feitelijk bij de gevechten waren betrokken. Ndri was voorganger van een grote gemeente in de belangrijkste stad. Toen de situatie in het gebied erger werd, werden steeds meer van zijn kerkleden gedood en degenen die overleefden, hielden zich in hun woningen schuil.

Bijna iedereen vluchtte tenslotte voor de gevechten van de stad naar het bos. Voorganger Ndri ging met een groep van honderd personen weg en samen besloten ze om naar het buurland te gaan waar ze dachten veilig te zijn. Op weg daar naartoe werd de vrouw van voorganger Ndri ziek en ze stierf omdat het onmogelijk was om medicijnen voor haar te halen. Wegens het gevaar begroeven ze haar erg snel ergens in het bos waarna ze hun reis vervolgden. Voor hen duurde het drie weken om door het bos naar hun veiligheid te lopen. Onderweg werden nog meer personen ziek, vooral de kleine kinderen en de oude mensen. Nog zes personen stierven voordat ze veilig in het buurland aankwamen.

Het lukte hen om een verblijfplaats te vinden. Die was hen door een grote kerk daar ter beschikking gesteld. Op hun manier kwamen ze aan voedsel en konden ze wat geld verdienen. Spoedig sloten meer kerkleden zich bij hen aan en na enkele weken had voorganger Ndri meer dan de helft van zijn kerkleden daar bij zich. Ze bleven elke dag voor hulp bij Ndri komen en in het bijzonder kwamen ze op de zondagen samen om te bidden en uit Gods woord te lezen.

Ndri werd al gauw erg bezorgd om de toestand van enkele christenen. Enkele volwassenen die familieleden hadden verloren, waren erg verdrietig en deden geen moeite om werk te vinden of om zelfs te helpen

aan voedsel te komen. Het leek erop dat ze in het algemeen geen zin meer in het leven hadden. Een man bleef alsmaar zeggen:

“Als ik er maar aan had gedacht om wat medicijnen met ons mee te nemen dan zou mijn vrouw vandaag nog leven!” Een mevrouw die haar man had verloren, vertelde herhaaldelijk aan iedereen dat ze haar man tot haar kon horen praten. Een andere vrouw hield vol dat haar zoon niet was gestorven hoewel toch iedereen zijn dode lichaam had gezien. Ze bleef hem met de volgende groep aankomende vluchtelingen verwachten.

Vaak genoeg had Ndri nachtmerries en werd hij jammerend om zijn vrouw wakker. Hij was ook heel erg kwaad hoewel hij wist dat hij dit niet kon laten zien. Hij was kwaad op God en zelfs op zijn vrouw om haar dood en hem achterlatend. Hij was ook heel erg kwaad op de opstandelingen, die de oorlog hadden veroorzaakt. Omdat hij deze boosheid niet openlijk kon laten zien, vrat het van binnen aan hem en hij kreeg er erge hoofdpijn en maagpijn van.

Soms wilde Ndri huilen en God uitschelden, maar hij bleef zichzelf wijsmaken dat goede christenmannen zich niet als zodanig gedragen. Ten slotte werd het hem op een dag teveel. Eens liep hij over straat en hij zag een vrouw die erg veel op zijn overleden vrouw leek. Plotseling kon hij zijn tranen niet bedwingen. Hij haastte zich naar huis, sloot zich in zijn slaapkamer op en huilde uren onophoudelijk. Hierna viel hij in een diepe slaap en de volgende morgen toen hij wakker werd, voelde hij zich stukken beter.



DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

1. Wat is Ndri bezig te ervaren?
2. Heeft u zich ooit als Ndri gevoeld?

2. Wat is verdriet?

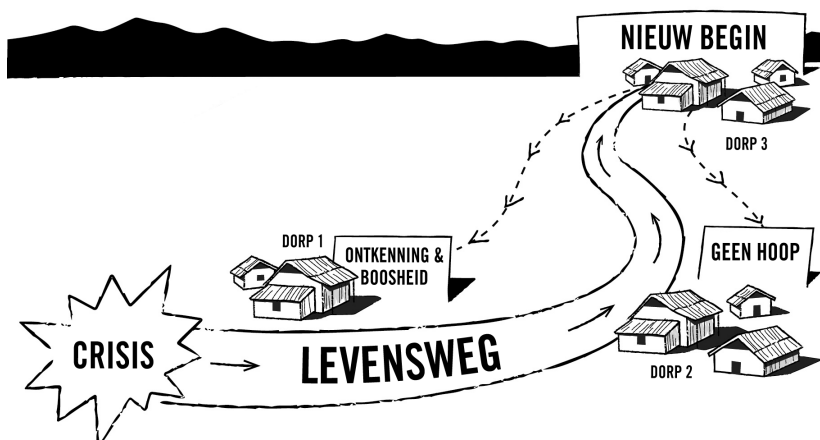
Verdriet is rouwen om het verlies van iets. Dit zou een familielid kunnen zijn of een vriend. Dit zou het verlies van een lichaamsdeel of de functie van een gedeelte van het lichaam kunnen zijn. Het kan het verlies van een onroerend goed of een baan zijn. Klein of enorm, elk verlies raakt ons en doet ons in een zekere mate verdriet (Nehemia 1:3-4).

Als mensen iemand of iets dat erg belangrijk voor hen is, zijn kwijtgeraakt, dan zouden ze het gevoel van wie ze zijn, kunnen kwijtraken. Dit is in het bijzonder waar als bijvoorbeeld een echtgenoot is gestorven, of als iemand een deel van zijn lichaam of het gezichtsvermogen is kwijtgeraakt. Door het rouwproces verandert bij de persoon het vroegere gevoel van wie hij is en past hij zich aan zijn nieuwe leefwijze aan. Er gaat tijd hierover heen.

De dood deed zijn intrede in onze wereld omdat Adam en Eva zondigden en verdrietig zijn is deel van het normale proces van herstel na een verlies. Alleen in de hemel zullen er geen tranen meer zijn (Openbaring 21:4). Christenen leven met de hemel in het vooruitzicht, waardoor ze niet wanhopig zijn als de niet-christenen wanneer ze verdrietig zijn (1 Thessalonicenzen 4:13). Ze zijn bedroefd, maar ze zijn niet zonder hoop of vertroosting.

3. Hoe kunnen we op een helende wijze treuren?

Verdriet eist tijd en energie op. Het is als een reis die ons langs verschillende dorpen laat gaan en naar genezing leidt (Jesaja 61:1-3).



De reis van het verdriet

A. Het dorp “Ontkenning en Boosheid”

Dorp 1 is het dorp “Ontkenning en Boosheid”. Mensen zijn vaak nadat ze enig verlies hebben ervaren met stomheid geslagen en zich niet geheel bewust van wat er om hen heen gebeurt. Ze kunnen niet geloven dat de persoon echt dood is of dat de gebeurtenis echt heeft plaatsgevonden. Het volgende moment kunnen ze plotseling beginnen te huilen of krijgen ze een woede-uitbarsting. Ze kunnen boos zijn op God of op de gestorven persoon, omdat die hen alleen achterliet. Ze kunnen boordevol vragen zijn, zoals “Als ik maar dit of dat had gedaan, dan zou hij niet hoeven te sterven” of “Ik wenste wel dat ik had.....”, of “Waarom overkomt dit mij?” Iemand kan ook verleid worden tot het beschuldigen van een ander voor de dood en proberen wraak te nemen. Dit leidt vaak tot een conflict en gebroken relaties, die de pijn vergroten.

Soms weigert men te geloven dat de persoon echt dood is. Ze denken dat de persoon er nog is. Vaak droomt men dat men de overledene heeft gezien of gehoord. Dit doet zich overal ter wereld voor en hoeft niet noodzakelijkerwijs in verband met boze geesten te worden gebracht.

Deze fase kan na het verlies een maand of langer duren. Het kan rond het tijdstip van de begrafenis beginnen en terwijl er nog mensen komen om de diepbedroefde familie te vertroosten, doorgaan. Wenen en rituelen bij de wake en begrafenis zijn vaak nuttig.



DISCUSSIE PER TWEE

Denk aan een verlies dat u hebt geleden. Had u deze gevoelens ook? Geef uitleg.

B. Het dorp “Geen Hoop”

Dorp 2 wordt het dorp “Geen Hoop” genoemd. Wanneer mensen bij dit dorp aankomen voelen ze zich vaak treurig en hopeloos. Ze kunnen het moeilijk vinden om hun leven op orde te brengen. Ze blijven naar de terugkeer van de overledene verlangen. Ze kunnen zich erg eenzaam en veronachtzaamd voelen en zouden zelfmoord willen plegen. Het is mogelijk dat zij zich schuldig voelen – alsof het hun schuld was dat de persoon stierf – zelfs als er daarvoor geen reden aanwezig is. De vraag die in dorp 1 begon, kan doorgaan.

Vaak blijven de mensen 6 – 15 maanden in dit dorp “Geen Hoop” steken.

C. Het dorp “Nieuw Begin”

Dorp 3 wordt het dorp “Nieuw Begin” genoemd. Mensen die hun verlies hebben geaccepteerd en daarover getreurd, kunnen doorgaan naar dorp 3. Op dit punt aangekomen, beginnen ze over het voor zichzelf starten van een nieuw leven na te denken. Ze staan op het punt om met vrienden uit te gaan en weer plezier te hebben. Zij die hun echtgenoot of echtgenote hebben verloren, beginnen over een ander huwelijk na te denken. Als ze een kind hebben verloren, zouden ze weer een baby willen hebben. Maar mensen worden door het verlies veranderd; ze zullen niet dezelfde zijn als voorheen. Als ze de rouw goed hebben verwerkt, zullen ze sterker en in staat zijn om anderen te helpen.

D. Niet altijd zonder omwegen

De reis van het verdriet is niet altijd zonder omwegen. Het is vrij normaal dat mensen gedurende een korte periode de vorige dorpen opnieuw bezoeken. Iemand die bij dorp 2 terug is, kan gedurende enkele dagen opnieuw gevoelens van boosheid ervaren om ze daarna weer na te laten. Soms kan iemand zelfs in dorp 2 beginnen en dan later naar dorp 1 gaan. Iemand kan in dorp 3 zijn aangekomen, maar terugvallen in de hopeloosheid van dorp 2 als reactie op een gebeurtenis zoals de gedenkdag van een overledene. Dit kan gedurende een week of zo doorgaan. Het is allemaal normaal. Geleidelijk aan schrijdt de persoon meer en meer voort naar het dorp “Nieuw Begin”.

Het is niet goed voor iemand om in dorp 1 of dorp 2 heel lang te blijven steken. Een vrouw kan bv. nog denken dat ze, - als haar man al een jaar dood is -, hem nog kan zien of horen. Een moeder van een overleden kind zou zijn kleren voor hem klaar hebben liggen en niet willen weggeven hoewel hij al een jaar of langer dood is. Twee jaar na de dood van zijn vrouw zou een man nog kunnen weigeren om met vrienden naar sociale evenementen te gaan. Deze mensen zijn te lang in dorp 1 of dorp 2 blijven steken en zouden bijzondere hulp nodig hebben om verder te gaan.



DISCUSSIE PER TWEE

Bent u door alle dorpen gegaan en aangekomen op “Nieuw Begin” bij het eerder genoemde verlies? Hebt u het gevoel ergens onderweg te zijn blijven steken? Bent u toch nog in een strik terecht gekomen? Geef uitleg.

4. Wat kan verdriet zwaarder maken?



DISCUSSIE PER TWEE

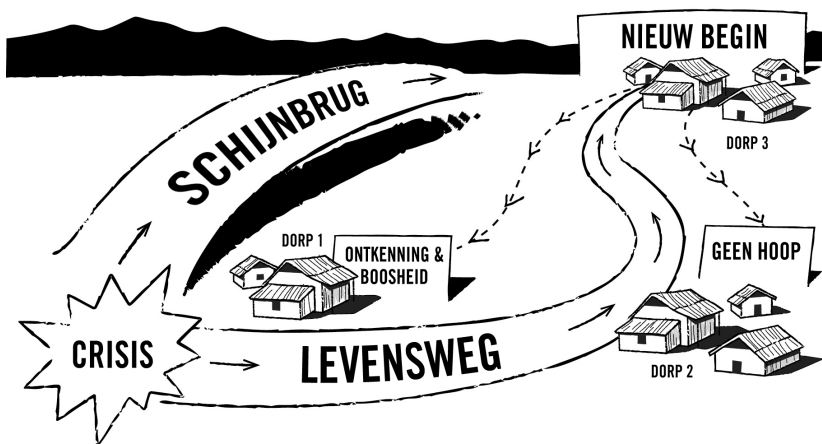
Wat kan verdriet zwaarder maken? Denk weer aan het verlies dat u hebt geleden. Waren er zaken bij die het rouwen verhinderden? Wat voor zaken waren dat?

Treuren is zwaar, maar er zijn dingen die het zelfs moeilijker kunnen maken. Het kunnen zaken zijn als hoe het verlies plaatsvond of opvattingen van mensen over rouwverwerking.

A. Het soort verlies kan rouwen zwaarder maken.

Over de meeste verliezen moet er worden getreurd, maar deze verliezen zijn bijzonder moeilijk:

- Als er teveel doden of verliezen op hetzelfde moment zijn.
- Als de dood of het verlies plotseling en onverwacht is.
- Als de dood of het verlies gewelddadig is.
- Als er geen lijk is om te worden begraven.
- Als er geen enkele mogelijkheid is om de dood van de persoon te bevestigen.
- Als de overledene voorzag in de behoeften van het gezin of als de leider van de gemeenschap is overleden.
- Als de getroffen onopgeloste problemen hadden met de overledene.
- Als het gaat om zelfmoord of moord.
- Als een kind is gestorven.



De Schijnbrug

B. De Schijnbrug kan mensen van rouwen weerhouden.

Soms denken we dat het verkeerd is om boos of bedroefd te zijn wegens enig verlies, aangezien we het evangelie hebben en in alle beloften van God geloven. Onze cultuur kan dit idee versterken. Dit kan de “Schijnbrug” worden genoemd, omdat dit schijnbaar een rechtstreekse weg naar “Nieuw Begin” is vanaf het moment van het verlies, zonder door de dorpen 1 en 2 te gaan. Dit is niet bijbels en zal geen genezing geven. God heeft ons met de behoefte tot treuren om onze verliezen geschapen. Jezus uitte aan het kruis pijnlijke gevoelens toen Hij riep: “*Mijn God, Mijn God, waarom hebt U Mij verlaten?*” (Mattheüs 27:46).

Men heeft moed nodig om de pijn of het verlies onder ogen te zien. We komen in de verleiding om dit uit de weg te gaan. Soms zijn we erg druk met het werk van God als een wijze om de pijnlijke gevoelens te vermijden. Dit is gevaarlijk omdat het verdriet in ons zal blijven als we niet treuren om enig verlies wanneer die zich voordoet. Het zal niet weggaan en kan gedurende vele jaren voor problemen zorgen.

C. Opvattingen over huilen kunnen ons afhouden van bedroefd zijn.

Binnen sommige culturen is het vereist dat wanneer iemand is gestorven, men openlijk huilt. Wie niet huilt wordt ervan verdacht dat hij niet gaf om de overledene of dat hij de oorzaak van de dood is. Dit kan als gevolg hebben dat mensen opvallend huilen, of ze zich bedroefd voelen of niet. In andere culturen is het mensen niet toegestaan te huilen, in het bijzonder mannen. Dit kan als gevolg hebben dat men het verdriet voor zich houdt in plaats van daar uiting aan te geven.

God heeft ons zodanig geschapen waardoor we kunnen huilen of tranen vergieten als we bedroefd zijn. Er zijn manieren om onze gevoelens te uiten en onze pijn een uitweg te geven. Wenen kan voor zowel mannen als vrouwen een belangrijk onderdeel van de rouwverwerking zijn. Toen zijn boezemvriend Lazarus dood was, hilde zelfs Jezus (Johannes 11:33-38a). De psalmist hilde (Psalm 6:6, 39:12; 42:3) en ook de profeten (Jesaja 22:4; Jeremia 9:1). In Prediker 3:4 staat dat er een moment is om te huilen. God merkt onze tranen op; ze zijn kostbaar voor Hem (Jesaja 38:3-5).

Men moet zijn tranen niet bedwingen en men moet ook niet huilen om er een vertoning van te maken. Men moet zijn tranen zoveel als mogelijk op een natuurlijke wijze laten vloeien. Soms komt de droefheid op onverwachte momenten, zelfs maanden na het verlies.

5. Hoe kunnen we de bedroefden helpen?

A. Het voorbeeld van Jobs vertroosters

Job was een rijk man, die een groot gezin had. In één ogenblik verloor hij alles: zijn kinderen, zijn vee, zijn rijkdom, zijn gezondheid. Toen de vrienden van de problemen van Job hoorden, kwamen ze hem troosten. Ze zaten bij hem een week lang stil voordat ze iets zeiden. Toen verbrak Job de stilte door zijn pijn tot uiting te brengen. Zijn vrienden waren er snel bij om zijn gebrek aan geloof ter sprake te brengen (Job 4:3-6) en dat zijn lijden te wijten was aan zijn zonden en de zonden van zijn kinderen (Job 4:7-8). Hoewel Job stellig verklaarde niet te hebben

gezondigd, waren ze er zeker van dat als hij onschuldig was God dit niet zou laten gebeuren (Job 8:6-8; 11:2-4; 22:21-30). Ze beschuldigden hem telkens weer om hem zover te krijgen te belijden. Ten slotte zei Job: *“Jullie zijn armzalige vertroosters!”* (Job 16:2). In plaats van Job te vertroosten, vergrootten ze zijn pijn.



DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

Welke dingen die de troosters van Job deden of zeiden waren tot hulp? Welke dingen die ze deden of zeiden waren niet tot hulp?

B. Hoe kunnen we mensen die bedroefd zijn, helpen?



DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

1. Welke nuttige dingen hebben mensen gedaan of gezegd toen u rouwde om het verlies van iemand? Welke onbruikbare dingen hebben ze gedaan of gezegd?
2. Hoe helpt uw cultuur traditiegetrouw degenen die rouwen? Welke gewoonten zijn nuttig? Welke zijn niet nuttig? Zijn er gewoonten die niet goed voor een christen zouden zijn om te verrichten? Waarom? Breng aan de grote groep verslag uit.

Voeg alles wat nog niet is vermeld hieronder toe.

Enkele traditionele ceremonies en praktijken helpen een persoon bij het rouwen; andere weer niet. Kerkleiders moeten die ceremonies die nuttig zijn en in overeenstemming zijn met het christelijk geloof aanmoedigen. Behalve deze dingen zijn er nog andere manieren om een rouwende persoon te helpen en hieronder vallen:

- Bezoek hen en bid voor hen (Efeziërs 6:18).
- Als ze zover zijn, moedig hen aan om over hoe ze zich voelen te praten.
- Luister naar hun pijn. Luister meer dan te praten. Genezing zal komen als ze de pijn naar buiten brengen. Op dat moment

kunnen ze geen onderwijs en preken in zich opnemen (Job 21:2; Spreuken 18:13).

- Help hen met praktische zaken. Als de treurende bezorgd is om zijn levensonderhoud en dat van het gezin, zal hij niet genoeg energie hebben om de rouw goed te verwerken en te herstellen. Hij zou te uitgeput kunnen zijn om het werk van voorheen te doen, laat staan om alles te doen wat de overleden persoon deed. Ontlast hen van hun gebruikelijke verantwoordelijkheden zodat ze kunnen rouwen. In het bijzonder bij de uitvaart en de begrafenis zijn er vele praktische manieren om de treurende persoon te helpen. Weduwen en weeskinderen hebben in het bijzonder hulp nodig en ons is onderwezen om hen te helpen: “Voor God, de Vader, is echte en zuivere godsdienst: wezen en weduwen helpen in hun nood en zichzelf niet door de wereld laten besmeuren” (Jacobus 1:27).
- Help hen te begrijpen dat het normaal is om te treuren en dat het een proces is, dat een tijdje duurt. Ze zullen zich niet altijd als vandaag voelen. Het is belangrijk dat ze geen grote veranderingen aanbrengen, zoals iemand trouwen, op grond van hoe ze zich voelen terwijl ze door dorp 1 en 2 gaan. Wanneer ze zich in dorp 3 bevinden, zullen ze in staat zijn om betere beslissingen te nemen.
- Als er geen lijk is, organiseer dan een kerkdienst om het leven van de persoon te herdenken en om in het openbaar zijn dood te erkennen. Een foto van de persoon of een kruis kan de plaats van het lijk innemen. Als de familie verspreid is, kunnen degenen die ergens anders zijn een soortgelijke ceremonie houden.
- Het is niet ongebruikelijk dat iemand in de eerste weken of maanden na het verlies problemen heeft met het slapen. Als men niet in slaap kan vallen, moedig hen aan om lichamelijke oefeningen te doen. Als ze op het platteland wonen, moedig hen aan om op het veld hard te werken. Als ze in de stad wonen, moedig hen aan om aan trimlopen te doen of aan sporten. Uitgeput raken zal hen helpen om 's nachts beter te slapen.

- Als iemand ontkent dat hun geliefde is overleden, help hem vriendelijk om dit stukje bij beetje te gaan realiseren. Help de persoon bijvoorbeeld om de persoonlijke eigendommen van de geliefde te verdelen. Wanneer men zover is, kan u een belofte uit Gods woord voorlezen en hen aanmoedigen om dit uit het hoofd te leren. Bijvoorbeeld: *“Wie vertwijfeld zijn, is hij nabij; hij redt wie alle moed verloren”* (Psalm 34:19).
- Uiteindelijk moeten ze hun pijn naar God toe brengen. Hoe specifiek zij over hun verlies kunnen zijn, hoe beter. Ze kunnen een geliefde hebben verloren, maar ook een inkomen, vriendschap, respect of veiligheid. Ze moeten deze verliezen één voor één bij de Heer brengen.

KLAAGZANGEN

In Psalm 13:2 vraagt David: *“Hoe lang nog, Heer, zult u mij vergeten? Hoe lang nog houdt u zich voor mij verborgen?”* In vers 6 zegt hij: *“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.”* Hoe kan hij deze twee dingen tegelijkertijd zeggen? Ze lijken aan elkaar tegengesteld.

Tot de psalmen behoren ook klaagzangen. In een klaagzang storten mensen hun jammerklacht uit voor God in een poging Hem ertoe te brengen om ten behoeve van hen te handelen, terwijl ze de hele tijd verklaren dat ze Hem vertrouwen.*

Klaagzangen kunnen zeven delen hebben:

- Gericht tot God (“O God”)
- Terugblik op Gods trouw in het verleden
- Een klacht
- Een belijden van zonde of aanspraak maken op onschuld
- Een verzoek om hulp
- Gods reactie (vaak niet aangegeven)
- Een belofte van lofprijs, verklaring van vertrouwen in God

Niet alle delen zijn aanwezig in elke klaagzang en ze zijn niet altijd in dezelfde volgorde.

Klaagzangen geven een persoon de gelegenheid om zijn verdriet helemaal te uiten en om zelfs God te beschuldigen, maar er volgt vaak een verklaring van vertrouwen in God. Deze combinatie leidt tot erg krachtige gebeden. Het verdriet is niet verborgen, maar de persoon blijft niet in zijn verdriet steken – ze beroepen zich op God en betuigen hun geloof in Hem. De klaagzangen moedigen mensen aan om eerlijk tegenover God te zijn, om de waarheid over hun gevoelens en twijfels uit te spreken.

In een klaagzang proberen de mensen hun probleem niet zelf op te lossen, maar ze roepen tot God om hulp. Ze zien op tot God, niet naar de vijand, als Degene die uiteindelijk de situatie onder Zijn controle heeft. Zij vragen liever aan God om handelend op te treden, om rechtvaardigheid te doen geschieden dan dat zij zelf actie ondernemen of de vijand vervloeken (Psalm 28:4-5).

Klaagzangen zijn goed bekend bij vele etnische groepen. Ze zijn een goede manier om diepe emoties te uiten.



OEFENING

1. Laat iedereen zijn boek dicht doen, Psalm 13 uit zijn bijbel lezen en de delen van deze klaagzang ontdekken. Wanneer ze het afhebben, lees dan de Psalm in de grote groep hoorbaar en laten de deelnemers hardop zeggen tot welk deel elk vers hoort.

<p>v. 2-3: <i>Hoe lang nog, Heer, zult u mij vergeten? Hoe lang nog houdt u zich voor mij verbor- gen? 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?</i></p>	<p>Aanhef en klacht</p>
<p>v. 4-5: <i>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.</i></p>	<p>Verzoek</p>
<p>v. 6a: <i>Op uw liefde vertrouw ik, Heer.</i></p>	<p>Verklaring van vertrouwen in God</p>
<p>v. 6b: <i>Ik juich van vreugde, want u brengt redding. Over u zal ik zingen, want u bent goed voor mij.</i></p>	<p>Belofte om te lofprij- zen</p>

2. Trek 30 minuten stille tijd uit voor elke persoon om een klaagzang over zijn eigen pijnlijke ervaringen samen te stellen. Ze moeten dit in hun eigen taal doen. Het mag een geschreven klaagzang zijn, een lied of een lied en dans. Of laat ze in groepjes samenwerken om een gemeenschapsklaagzang samen te stellen. Deel de klaagzangen met de kleine groepen en/of in de grote groep.

* Zevenenzestig Psalmen worden als klaagzangen beschouwd – meer dan welk andere soort Psalm. Een aantal werd door individuen gebruikt; andere werden door de gemeenschap gezamenlijk gebruikt. De individuele Klaagzangpsalmen zijn: 3, 4, 5, 6, 7, 9-10, 11, 13, 16, 17, 22, 25, 26, 27, 28, 31, 35, 36, 38, 39, 40, 42, 43, 51, 52, 54, 55, 56, 57, 59, 61, 62, 63, 64, 69, 70, 71, 77, 86, 88, 94, 102, 109, 120, 130, 140, 141, 142, 143. De gemeenschappelijke Klaagzangpsalmen zijn: 12, 14, 44, 53, 58, 60, 74, 79, 80, 83, 85, 90, 106, 108, 123, 126, 137.

HOE KUNNEN WE KINDEREN MET SCHOKKENDE ERVARINGEN HELPEN?

1. Het verhaal van Kasi

Een 7-jarige jongen Kasi woonde in de regio Bokada van Bingola. Zijn vader was voorganger en hij had vier broers en zusters. Wanneer deze geschiedenis begint, is hij pas begonnen met het gaan naar school. Hij geniet ervan om elke morgen met zijn vrienden er vandoor te gaan. Zijn onderwijzer vertelt zijn vader dat hij een knappe jongen is en al leert lezen. 's Middag zwerft Kasi met zijn vrienden wat rond en doet hij wat werkjes voor zijn moeder, totdat het tijd is om te eten.

Eens valt het Kasi op dat zijn vader heel veel tijd besteedt aan het praten met de mannen van het dorp. Hij neemt niet echt de moeite om te luisteren, maar hij begint zich zorgen te maken om wat er gaande is. Niemand praat met hem daarover. Plotseling op een avond schudt zijn oudere broer hem wakker, terwijl hij roept: "Kasi, Kasi, laten we snel naar het bos rennen! Snel! Snel!" Het hele gezin rent het huis uit. Terwijl hij en het gezin voor hun veiligheid wegrennen, hoort hij enkele schoten. Hij kijkt om zich heen en ziet nog een gezin hen achterna rennen, maar hun kleine jongen valt dood neer op de grond.

Tegen het aanbreken van de volgende dag bereikt zijn hele familie met nog vier andere families een plaats in het bos waar enkele gewassen zijn geplant. De vader van Kasi neemt de leiding en iedereen werkt hard om schuilgelegenheden van gras te maken. Niemand praat met hem over het zien doodschieten van zijn vriend en hij probeert het te vergeten. Een vader vertelt zijn kinderen dat hun moeder voor een bezoek naar een ander dorp is vertrokken, maar iedereen weet dat ze is gedood. Elke dag gaat Kasi's vader voor in gebed en zingen met iedereen. Ze lezen ook uit de bijbel.

Niemand komt echt om van de honger, hoewel ze enkele dingen die ze gewend zijn te hebben, zoals thee en suiker, missen. Steeds

wordt om het even iemand ziek, hoewel iedereen ernstig tot God voor de genezing van die persoon bidt, omdat ze geen medicijnen hebben. Kasi is bang om ziek te worden. 's Nachts krijgt hij nachtmerries en schreeuwt hij van angst.

Na een maand zendt Kasi's vader enkele mannen naar het dorp terug om te zien wat er gebeurt. Ze ontdekken dat het veilig is om terug te keren, hoewel de soldaten de meeste gebouwen hebben platgebrand. Ze keren naar het dorp terug en werken hard om hun huizen te herbouwen. De school begint na een maand weer, maar Kasi heeft niet echt zin om te gaan. Als zijn vader hem zover krijgt om te gaan, komt hij in de problemen met zijn onderwijzer omdat hij niet zo goed leert als hij gewoon was. Hij is bang om uit huis te gaan en springt bij elk hard geluid op. 's Nachts maakt hij de hele familie wakker met zijn schreeuwen en huilen. Soms plast hij in bed, hoewel hij dat voor de aanval nooit deed. Hij loopt maar wat verdrietig rond en hij wil nauwelijks meer met zijn vrienden spelen. Als hij dat toch doet, wil hij oorlogje spelen en vaak eindigt dit in een vechtpartij met hen. Elke avond zet hij zijn spullen bij elkaar voor het geval ze weer moeten vluchten, ook al lacht zijn broer hem uit als hij dit doet.

Kasi's ouders en onderwijzers begrijpen niet waarom hij zich zo gedraagt en weten niet wat ze moeten doen. Als hij geplast heeft, krijgt hij slaag van zijn moeder. Dit laat hem zelfs nog meer huilen, maar het verandert zijn gedrag niet. Enkelen zeggen dat hij betoverd is.

Uiteindelijk komt een mevrouw, die Alice heet, uit de hoofdstad daar aan. Ze vraagt aan Kasi's ouders: "Wat vindt Kasi nu van de oorlog?" Zijn ouders kijken elkaar wezenloos aan. Tenslotte zegt zijn vader: "Ik heb geen idee!"

"Kasi moet over wat hij heeft ervaren, praten", antwoordt Alice. "De beste manier voor kinderen om dit te doen is hem zover te krijgen om een tekening te maken van wat in het bos gebeurde toen jullie daar naartoe vluchtten."

Kasi's ouders gaan naar huis en geven hem wat papier en viltpenen. Hij maakt een reeks tekeningen, waarna zijn vader met hem gaat zitten en zegt: "Vertel me over wat in deze eerste tekening gebeurt." Kasi vertelt hem over wat hij zich van de eerste nacht van de aanval herinnert. Dan vraagt zijn vader: "Hoe voelde jij je?" Kasi vertelt hoe angstig hij was. Zijn vader: "Wat was het moeilijkste gedeelte voor jou?"

Kasi begint dan te huilen en zegt: “Ik kon mijn vriend niet helpen!” Terwijl Kasi de tekening uitlegt, komen zijn gevoelens naar buiten en uiteindelijk huilt hij en huilt hij als zijn vader hem houdt.

Dit was slechts het begin, maar als Kasi praat over wat was gebeurd, begint zijn gedrag te verbeteren. Na een tijdje wordt hij de speelse jongen die hij eens was.



DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

1. Hoe gedroeg Kasi zich voor, tijdens en na de aanval?
2. Waarom denkt u dat zijn gedrag na de aanval veranderde?
3. Hoe reageren volwassenen gewoonlijk op kinderen als Kasi? Denkt u dat deze reacties nuttig zijn?

2. Hoe gedragen kinderen zich die schokkende gebeurtenissen hebben meegemaakt?



DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

Kent u enkele kinderen die schokkende gebeurtenissen hebben meegemaakt? Hoe gedragen zij zich?

Als kinderen schokkende gebeurtenissen meemaken, dan worden ze op vele manieren getroffen. Veel hiervan verschilt van de wijze waarop volwassenen reageren.

A. Hun emoties zijn aangetast.

- Ze kunnen angstig worden. Kleine kinderen kunnen zich vastklampen aan hun ouders. Ze kunnen bang zijn van vreemden of in het donker. Ze kunnen vrezen dat er weer iets ergs zal gebeuren. Ze kunnen bang zijn om naar school te gaan.
- Ze kunnen prikkelbaar en agressief worden. Kleine kinderen kunnen meer dan vroeger met hun speelmaatjes ruzie maken. Oudere kinderen kunnen meer dan voorheen opstandig worden tegenover ouders en onderwijzers.

- Ze kunnen verdrietig worden. Hoewel een kind erg bedroefd is, nadat bijvoorbeeld iemand is gestorven, is het voor hem normaal om gedurende enige tijd verdrietig te blijven en dan daarna een tijdje te spelen.
- Ze kunnen de interesse in het leven kwijtraken. De pijn van binnen neemt hun gedachten helemaal in beslag. Het ondermijnt hun levenslust.
- Ze kunnen zich verantwoordelijk voelen voor wat er gebeurde.
- Oudere kinderen kunnen zich schuldig voelen omdat zij overleefden terwijl anderen niet.

B. Hun lichamen zijn aangetast.

- Hun spraak kan zijn aangetast. Ze kunnen gaan stotteren, of ze kunnen sprakeloos worden.
- Ze kunnen hun eetlust kwijtraken omdat ze bang zijn of ze kunnen te veel eten om te proberen de pijn te doven.
- Ze kunnen over hoofdpijn, maagpijn of andere pijnen in hun lichaam klagen. Ze kunnen netelroos, galbulten of astma krijgen.

C. Hun gedrag is aangetast.

- Ze kunnen teruggaan naar het gedrag van hun jongere jaren. Kinderen kunnen bijvoorbeeld weer in bed plassen of op hun duim zuigen.
- Ze kunnen nachtmerries of angstdromen krijgen. Enkele kleine kinderen kunnen in hun slaap schreeuwen zonder zelfs wakker te zijn. Naarmate ze ouder worden, zal dit ophouden.
- Ze zouden steeds oorlogje willen spelen.
- Ze kunnen vaak ruzie maken en opvliegend zijn.
- Ze kunnen vaak huilerig zijn.
- Ze kunnen in het bijzonder van slag zijn als ze spullen verliezen die veel voor hen betekenen zoals kleding of een stuk speelgoed of een boek.

- Ze kunnen op school slecht werken omdat ze zich niet kunnen concentreren.
- Oudere kinderen kunnen alcohol tot zich nemen of drugs gebruiken om de pijn te verdrijven of verward raken in seksuele relaties buiten het huwelijk.
- Oudere kinderen kunnen risico's nemen, zoals op een bromfiets of motorfiets heel hard te rijden of alleen gaan jagen op gevaarlijke dieren of ze worden soldaat. Dit geeft hen een gevoel van onverschrokkenheid in de aanwezigheid van gevaar.
- Oudere kinderen kunnen zich zelf pijnigen, bijvoorbeeld door in hun lichaam te snijden of zelfmoord te plegen.

3. Hoe helpen we kinderen als Kasi?



DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

Hoe kunnen we kinderen die slechte ervaringen hebben opgedaan, helpen?

A. Ouders moeten, indien mogelijk, het gezin herenigen en de vaste regelmaat herstellen.

Het is belangrijk dat gezinsleden snel na een slechte gebeurtenis bij elkaar worden gebracht indien dat mogelijk is.

Wanneer de dagelijkse activiteiten voorspelbaar zijn, herstellen kinderen sneller. Elke dag zou Kasi moeten weten wat er waarschijnlijk staat te gebeuren. Hij moet worden aangemoedigd om naar school te gaan, zijn moeder te helpen en met zijn vrienden te spelen. Samen plezier hebben moet onderdeel van de activiteiten zijn. Dit kan betekenen het spelen van spelletjes of, als het maken van lawaai gevaarlijk is, verhalen vertellen. Het is belangrijk om te proberen begonnen activiteiten ook af te maken. Dit geeft kinderen het besef dat ze in staat zijn om iets te bereiken. Het herstelt hun veiligheidsgevoel. Het helpt hen te beseffen dat de toekomst niet buiten bereik is.

Als er spanning tussen vader en moeder is, zullen de kinderen dat aanvoelen. Ouders moeten welke spanning er tussen hen mocht zijn, oplossen omwille van henzelf en omwille van hun kinderen.

B. Ouders moeten luisteren naar de pijn van hun kinderen.

Kinderen weten meer over wat er in hun omgeving plaatsvindt dan hun ouders zich realiseren. Ze zijn geneigd om ontbrekende informatie in te kleuren op welke manier zij die ook begrijpen. Als ze niet de gelegenheid hebben om over de dingen te praten, kunnen erg verkeerde, vreemde gedachten bij hen opkomen. Zelfs als ouders niet gewend zijn om met hun kinderen te praten, is het erg belangrijk dat ze dat doen als er slechte zaken gaande zijn, maar ook daarna. Dit is niet de gelegenheid om te zeggen: "Ga weg en speel."

In gezinnen moet over de slechte gebeurtenissen worden gesproken. Elk kind moet de gelegenheid hebben om te zeggen wat het voelde toen soldaten kwamen of de slechte gebeurtenissen zich voltrokken. Het is echt wel mogelijk dat enkele van de andere kinderen, die niet laten zien dat ze problemen hebben maar deze in feite wel hebben, de kans krijgen om deze te delen. Het is ook goed voor ouders om met elk kind individueel te praten. Jongere kinderen zijn in staat om beter door spel dan door praten uiting te geven aan wat in hen gaande is. Als kinderen oorlogje spelen, helpt het hen om de pijn die ze hebben ervaren, te verwerken. Ouders moeten hen vragen wat ze spelen en hoe ze zich daarbij voelen. Dan kunnen ze overschakelen van het praten over oorlogje spelen naar de ervaring van het kind.

Een andere manier om kinderen te helpen over hun problemen te praten is door tekeningen. Ouders kunnen hen papier en potlood geven of als die er niet zijn, hen laten tekenen in het zand. Als ze niet weten wat ze moeten tekenen, vraag hen om een mens te tekenen, dan hun familie, daarna waar ze gewoond hebben. Vraag hen om hun tekening aan u uit te leggen. Denk eraan dat het doel is om hen te helpen over hun pijn te praten, niet om hen te onderwijzen.

Als kinderen angstdromen hebben, leg hen uit dat vele keren mensen over slechte dingen die hen zijn overkomen, dromen. Moedig hen aan om over hun dromen te praten. Vraag hen of ze denken dat de droom in verband zou kunnen staan met iets dat hen was overkomen.



Een tekening van een kind over zijn ervaring met oorlog

C. Ouders moeten hun kinderen de waarheid vertellen over de situatie.

Een kind moet de waarheid over wat is gebeurd op een manier die past bij zijn leeftijd, kunnen begrijpen. Het moet worden verteld of er wel of geen gevaar dreigt en of er iemand wel of niet is gestorven. Het echte gevaar kennen, is beter dan het zich inbeelden van allerlei gevaren, die geen werkelijkheid zijn. Tegelijkertijd moeten ouders het gevaar niet overdrijven of praten over de slechte dingen die mogelijk zouden kunnen zijn gebeurd.

Er moet door ouders een actieplan worden gemaakt, voor het geval iets ergs gebeurt en dit openlijk met het gezin bespreken.

D. Ouders moeten dagelijks met hun gezin bidden.

Een goed moment om als gezin met elkaar te praten is aan het einde van de dag. Elke persoon, jong en oud, moet praten over wat hij die dag heeft gezien of gevoeld. Kleine kinderen moeten ook een kans krijgen om hun zegje te doen en om hun gebedspunten door te geven. Daarna moet het gezin bidden en samen zingen. Denk eraan dat zo gauw kinderen tot anderen kunnen spreken, ze ook tot God kunnen spreken.

Indien slechte ervaringen op een juiste manier worden aangepakt, kan dat het gezin dichter tot elkaar brengen.

Vaak genoeg begrijpen kleine kinderen de dood niet. Ze verwachten de overledene terug. Ze stellen vragen als: "Waarom liet God dit gebeuren? Zal Hij het mij laten overkomen? Was het mijn fout? Wat zal er met het lichaam nadat het is begraven, gebeuren?" Sommige van hun vragen kunnen moeilijk zijn om daar een volledig antwoord op te geven, maar ouders moeten naar beste kunnen antwoord geven en op een manier die het kind aanmoedigt om op God te vertrouwen.

Elk gezinslid moet ermee worden geholpen om te weten dat God er nog steeds is en voor hem of haar zorgt. Elke persoon zou een Bijbelvers kunnen kiezen en het uit het hoofd leren. Bijvoorbeeld:

- Psalm 121:4 – God is een wachter die nooit slaapt
- 1 Petrus 5:7 – God kan al onze zorgen op zich nemen
- Psalm 23 – God voorziet in al onze noden
- Psalm 46:2 – God is er altijd als onze schuilplaats
- Spreuken 3:5 – God wil dat we Hem vertrouwen
- Mattheüs 11:29 – God is zachtmoedig en geduldig



DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

1. Luisteren ouders in uw omgeving vanouds naar hun kinderen? Praten ze met hen? Zo niet, waarom niet?
2. In hoeverre zijn deze gewoonten en opvattingen vergelijkbaar met de Schrift? Lees Marcus 10:13-16 en Deuteronomium 6:4-9.
3. Op welke manier kan u voor kinderen een gelegenheid scheppen om over hun pijnlijke ervaringen te praten?

E. Tieners hebben bijzondere behoeften.

Zelfs als er geen oorlogen of andere trauma's zijn, gaan tieners door een moeilijke levensfase. Enkele problemen die na een traumatische situatie de kop kunnen opsteken, zouden eenvoudig aan de leeftijd van het kind kunnen worden toegeschreven.

Tieners hebben behoefte aan hun eigen privé ruimte. Dit geldt in het bijzonder voor tienermeisjes. Wanneer gezinnen wegens oorlog zijn

verdrongen, kan begrip voor de behoefte van een tienermeisje aan een persoonlijke levenssfeer helpen, zelfs als ouders niet in staat zijn om haar veel priv esfeer te bieden.

Tieners moeten zaken met hun leeftijdsgenoten bespreken en dit moet worden aangemoedigd. Soms zijn tienermeisje zo in beslag genomen door huiselijke werkzaamheden, waardoor ze niet de gelegenheid hebben om met hun vrienden te praten. Na een traumatische gebeurtenis moeten ze zelfs meer dan wat ze normaal doen de gelegenheid krijgen om te kunnen praten.

Tieners moeten zich in het bijzonder wanneer hun familie door moeilijkheden gaat, bruikbaar voelen. Als ze iets kunnen doen dat hun familie helpt om te overleven, dan zal dit hen een gevoel van waarde geven.

F. Ouders moeten onderwijzers en de schoolleiding helpen begrijpen wat er gebeurt.

Ouders en andere leiders moeten een bijeenkomst met de schoolleiding en onderwijzers beleggen om wat zich voordoet, te bespreken. Ze moeten begrijpen hoe het conflict de kinderen en hun prestaties op school heeft beïnvloed. Mochten de onderwijzers de situatie begrijpen dan zullen zij geduldiger met de leerlingen omgaan en deel van het genezingsproces zijn.

G. Ernstige gevallen

Als een kind na een jaar laat zien dat het nog steeds ernstige problemen heeft, moet een gerijpte, wijze persoon heel veel tijd aan dit kind besteden. God kan het kind genezen, maar er gaat wat tijd overheen. Het kan zijn dat hij of zij deskundige hulp nodig heeft.

4. Hoe kunnen we kindsoldaten helpen?

In de wereld van vandaag worden veel kinderen ontvoerd en gedwongen om soldaat te worden. Anderen kunnen ervoor kiezen om in het leger te stappen. Ze kunnen bijvoorbeeld arm en hongerig zijn, hun familie zou kunnen zijn gedood en ze hebben nergens anders om te gaan, ze

kunnen kwaad zijn op de vijand of ze zouden in aanwezigheid van hun vrienden dapper willen lijken. Iedereen jonger dan 18 jaar die werd blootgesteld aan gevechten, moorden en gezien heeft dat anderen werden vermoord, zal lijden onder een trauma en zich zonder veel hulp niet op een correcte manier tot een volwassene ontwikkelen.

Kindsoldaten zullen het erg moeilijk vinden om terug te keren tot een normaal leven. Ze hebben vaak veel snode handelingen gezien en geleerd om geweld te gebruiken als een methode om levensvraagstukken op te lossen. Het kan zijn dat ze werden gedwongen om verschrikkelijke handelingen te plegen tegen hun eigen gemeenschap of familie. Indien mogelijk moeten ze terugkeren naar hun eigen gezin, maar dit kan erg moeilijk zijn door wat ze hebben gedaan. Mensen kunnen bang van hen zijn of hen haten.

Ze hebben bijzondere hulp nodig voordat ze gereed zijn om naar huis terug te keren en naar school terug te gaan. Er zijn organisaties die tehuizen beheren waar deze kinderen worden geholpen en het kan noodzakelijk zijn dat ze gedurende enige tijd in zo een tehuis verblijven. Zoals iedereen met traumatische ervaringen zullen ze hun verhaal moeten vertellen en moet er naar hen worden geluisterd. Het maken van tekeningen over wat ze hebben gedaan of gezien of het in toneelspelen tot uiting brengen zal ook helpen. Voordat ze in staat zijn om tot het normale leven terug te keren, moeten ze weten dat men hen liefheeft en om hen geeft. Ze zullen zich ook van het kwade dat ze hebben bedreven moeten bekeren en besef van Gods vergeving hebben (1 Johannes 1:8-9).

De kerk moet de gemeenschap helpen om de pijn, het verlies en het trauma die de kindsoldaten hebben ervaren te herkennen. Zowel de gemeenschap als de kindsoldaten behoren hun pijn aan God te geven, zodat Hij hen kan genezen. Zij moeten hun zonden belijden, elkaar vergeven en worden verzoend. De families van kindsoldaten zouden hulp en bemoediging kunnen nodig hebben, terwijl hun kinderen weer in het normale leven worden opgenomen. De kinderen zullen veranderd lijken en het zal een tijdje duren voordat relaties zijn hersteld.

De kerk moet ook de gemeenschap onderricht geven over het onheil om kinderen als soldaten te laten dienen.

SLOTOEFENING IN KLEINE GROEP

Bespreek hoe men kinderen behandelt. Stel in uw omgeving vast wie deskundige hulp nodig heeft en maak een plan voor wat voor hen kan worden gedaan. Bid samen voor deze kinderen.

HOE KUNNEN WE IEMAND DIE IS VERKRACHT, HELPEN?

1. Twee verhalen over verkrachting

Kies voor het verhaal dat het beste bij uw situatie past.

Het verhaal van Ama

Een jaar geleden vielen vreemde troepen Bingola binnen. Ze vermoordden mensen, plunderden het dorp en verkrachtten vrouwen. Velen gebruikten drugs en waren dronken. Volgens hen was het verkrachten van vrouwen een teken om te laten zien hoe sterk ze waren.

Een vrouw, Ama geheten, woonde in een dorp in Bingola en zorgde voor haar bejaarde schoonmoeder. Toen de soldaten in hun dorp aankwamen, was haar man George op reis. De andere dorpingen vluchtten gehaast weg, maar het duurde nogal voordat Ama haar bejaarde schoonmoeder uit bed had gehaald.

Het moment waarop ze uit de hut kwamen, arriveerden de soldaten. Ze sloegen geen acht op de oude vrouw, maar grepen Ama en drie soldaten, de een na de ander, verkrachtten haar. De weerstand die Ama probeerde te bieden was zo hevig, waardoor ze haar arm brak, want ze waren te sterk voor haar. Enige tijd hierna riep de commandant zijn mannen terug en ze hielpen de oorlogsbuit meenemen, waardoor Ama in staat was om naar het bos te vluchten. Kort daarop vond ze haar schoonmoeder en samen probeerden ze de rest van de dorpingen te vinden. Ama was in shocktoestand van zowel de verkrachting als van de pijn van haar gebroken arm. Na uren door het bos lopen, vonden ze uiteindelijk de anderen. Ze hielpen Ama's arm verzorgen, maar ze durfde hen niet van de verkrachting te vertellen.

Na twee weken waren ze in staat om naar hun dorp terug te keren en ze begonnen aan de herbouw. Intussen was George ook teruggekeerd

en zijn moeder vertelde hem wat was gebeurd. Verstandelijk wist hij dat de verkrachting niet te wijten was aan Ama, maar hij wilde niet meer bij haar slapen.

Ama schaamde zich, voelde zich vernederd en vuil. Ze was zo verdrietig en dacht aan zichzelf het leven te ontnemen. Ze vroeg zich zelfs af of er een boze geest in haar was. Ze was zo kwaad op God en voelde dat ze Hem niet langer kon vertrouwen.

Tenslotte ging ze naar de dokter. Hij zei: "Als u binnen de eerste twee dagen na de verkrachting was gekomen, hadden we u wat medicijn kunnen geven om te voorkomen dat u HIV krijgt. Maar laten we enkele tests doen." Toen de resultaten terugkwamen, slaakte Ama een diepe zucht van verlichting: ze was niet hiv-positief, maar ze was in verwachting. Ze kon zich niet voorstellen hoe ze van dit kind zou kunnen houden.

Ama kon haar pijn niet langer geheim houden en ging daarom naar de vrouw van de voorganger om met haar te praten. De vrouw van de voorganger was erg begripvol en ze luisterde heel aandachtig toen Ama haar vertelde over wat was gebeurd. Toen ze vertelde begon ze te huilen en dat ging lang door. Naderhand voelde ze zich van de druk bevrijd en een heel stuk beter.

De vrouw van de voorganger vroeg Ama om toestemming om haar man hierover te vertellen, zodat hij George kon helpen. Ama ging hiermee akkoord. De voorganger besteedde tijd aan George om hem zijn gevoelens te laten uiten ten aanzien van wat was gebeurd. Omdat George in de gelegenheid was zijn pijn te uiten, waren hij en Ama in staat om weer samen te komen en elkaar te vertroosten.

Negen maanden na de verkrachting werd bij Ama en George een jongetje geboren. Ze besloten hem Nathan te noemen, hetgeen "Geschenk van God" betekent. Ondertussen wisten velen wat zich had voorgedaan en enkelen zagen het kind als een slecht, vies ding. Toen het zover was om het kind op te dragen, organiseerde de voorganger een hele bijzondere dienst. Hij sprak openlijk over de afkomst van deze baby en zei daarna hoe het kindje een geschenk van God was voor de hele kerk. Hij vroeg aan de mensen om op te staan als zij bij de opvoeding van dit kind wilden helpen, zodat het de Heer zou kennen en liefhebben.

Vele jaren hierna werd Nathan een bekende voorganger en onderwijzer in de regio en zijn ouders waren erg trots op hem. Met het verstrijken van de tijd was Ama uiteindelijk met Gods hulp in staat om de mannen

die haar hadden verkracht te vergeven ofschoon ze soms problemen had met de herinneringen aan de verkrachting.

DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

1. Waarom vertelde Ama niet aan iedereen wat haar was overkomen?
2. Hoe vond ze genezing?

Het verhaal van Amnon en Tamar

Amnon was de eerstgeboren zoon van koning David. Hij was knap en de eerste troonopvolger. Hij raakte smoorverliefd op zijn beeldschone halfzus Tamar, die maagd was. Hij hield zoveel van haar dat hij er ziek van werd, maar hij kon op geen enkele manier met haar alleen zijn, hoe hij het ook probeerde. Toen zijn neef zag hoe verdrietig hij was, vroeg hij: "Wat is er aan de hand? Waarom moet de zoon van de koning elke morgen zo terneergeslagen kijken?" Amnon zei aan hem: "Ik ben verliefd op Tamar."

Zijn neef bedacht een plan. Hij zei: "Ga naar bed terug en doe alsof je ziek bent. Als je vader je komt zien, vraag hem of Tamar kan komen en wat voedsel voor je bereiden."

Amnon deed precies zo en koning David stemde in om Tamar te zenden en voor Amnon te zorgen. Ze kwam bij hem thuis en bereidde voedsel voor hem. Toen zei hij aan haar: "Breng me nu het eten in mijn slaapkamer en voed me." Ze deed het, maar terwijl ze hem voedde, greep hij haar vast en eiste: "Kom bij me liggen, mijn lievelingszus." Ze riep: "Nee, mijn broer! Wees geen dwaas. Doe me dit niet aan! Je weet wat voor een ernstige misdrijf het is om dit in Israël te doen. Waar zou ik in mijn schande naar toe kunnen gaan? Vraag het maar aan de koning en hij zal je mij laten trouwen." Maar Amnon wilde niet naar haar luisteren en aangezien hij sterker dan haar was, onteerde hij haar.

Plotseling veranderde toen zijn liefde in haat en hij haatte haar meer dan hij van haar had gehouden. Hij snauwde haar toe: "Ga weg van hier!" Tamar smeekte hem: "Nee, nee! Mij nu verstoten zou erger zijn dan wat je mij al hebt aangedaan." Maar Amnon wilde niet naar haar luisteren. Hij gilte luidkeels naar zijn knecht en zei: "Gooi deze vrouw eruit en sluit de deur achter haar!" Dus zette de knecht haar de deur uit.

Ze droeg een lang en mooi gewaad. Maar toen scheurde ze haar gewaad en deed as op haar hoofd om te laten zien hoe bedroefd ze was. Daarna bedekte ze met haar handen haar gezicht en ging huilend weg.

Toen haar broer Absalom hoorde wat er was gebeurd, probeerde hij haar te kalmeren door te zeggen: “Aangezien hij jouw broer is, vertel aan niemand wat er is gebeurd. Probeer er niet aan te denken.” Absalom nam haar bij zich in huis. Ze woonde er voor de rest van haar leven als een verlaten en diep ongelukkige vrouw.

Toen koning David hoorde wat was gebeurd, was hij erg kwaad, maar hij deed niets om Amnon te straffen, omdat Amnon zijn lievelingszoon was.

Absalom had een grondige afkeer van Amnon wegens zijn daad en besloot hem te zullen doden. Twee jaren later lokte hij Amnon in een val en vermoordde hem. Nadien moest hij naar een ander land vluchten om aan zijn vaders woede te ontkomen. Hij bleef er drie jaren. Tenslotte zond zijn vader hem een bericht om naar Jeruzalem terug te keren. Maar zelfs toen weigerde David hem te zien. Absalom werd verbitterd op David en probeerde hem de macht te ontnemen. Hij stierf bij die poging. Dit maakte David nog verdrietiger.

(Dit verhaal is een samenvatting van 2 Samuel 13 e.v.)



DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

Welke uitwerking had de verkrachting op Tamar? Op Amnon? Op haar familie?

2. Wat is verkrachting?

Verkrachten is wanneer iemand een andere persoon dwingt tot seksuele omgang zonder zijn of haar toestemming. Meestal gebeurt dit met een vrouw of een meisje, maar het kan ook een jongen of een man overkomen. Zelfs in vredetijd is verkrachting een probleem, maar tijdens een oorlog gebeurt dit veel vaker. Verkrachting kan een daad van wellust of incest zijn of van gewelddadigheid. Verkrachting kan worden gepleegd door een familielid, een vertrouwenspersoon of vriend of iemand die helemaal een vreemde is.

3. Wat zijn de gevolgen van verkrachting?

Verkrachting is een van de pijnlijkste ervaringen waar iemand doorheen kan gaan. Het laat gedurende een lange periode diepe wonden in het hart achter. De wonden die zijn veroorzaakt, worden als een diep geheim bewaard omdat slachtoffers zich door de verkrachting schamen. Niemand anders komt ooit te weten wat er gebeurde. Het wil niet zeggen dat de verkrachting niet heeft plaatsgevonden omdat de persoon er niet over praat.



DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

1. Kent u iemand die is verkracht? Hoe denkt u, dat de verkrachting hem of haar heeft getroffen? De familie? De gemeenschap?
2. Kent u iemand die een andere heeft verkracht? Welke invloed heeft dat op hem of haar gehad?

A. Welke invloed heeft verkrachting op mensen?

- Ze kunnen een diep schaamtegevoel hebben. Ze kunnen zich bedolven voelen onder vuil, dat niet kan worden verwijderd.
- Ze kunnen zich kapot voelen of dat ze verder geen waarde hebben. Een ongehuwde vrouw kan het gevoel hebben dat niemand haar ooit wil huwen. Ze kan zo verdrietig zijn waardoor ze op het punt belandt van het plegen van zelfmoord.
- Verkrachte vrouwen kunnen op alle mannen kwaad worden. Ze kunnen kwaad worden op God, die dit heeft laten gebeuren. Deze woede kan worden afgereageerd op een ieder die dicht bij hen is.
- Ze kunnen zich schuldig voelen en denken dat God hen heeft gestraft. Ze kunnen vragen: "Wat heb ik gedaan waardoor dit mij is overkomen?" Anderen kunnen dit gevoel versterken door het slachtoffer ervan te beschuldigen verantwoordelijk voor de verkrachting te zijn.
- Ze kunnen bang zijn om het aan iemand te vertellen, want ze vrezen dat als anderen het weten het slachtoffer zou kunnen worden beschuldigd van liegen of dat ze verantwoordelijk worden gesteld voor wat er is gebeurd. De echtgenoot of de verloofde zou

hen kunnen afwijzen en de gemeenschap kan hen minachtend bejegenen.

- Het kan zijn dat ze niet meer genieten van seksuele gemeenschap en zelfs frigide worden (terughoudend uit angst voor seks). Of ze gaan vele seksuele relaties aan omdat ze het gevoel hebben geruïneerd en waardeloos te zijn.
- Ze kunnen verwondingen aan hun geslachtsdeel of andere interne organen hebben. Ze kunnen botbreuken hebben opgelopen of lijden onder andere verwondingen, terwijl ze als slachtoffer probeerden de verkrachting tegen te gaan. Ze zouden HIV of andere seksueel overdraagbare ziekten kunnen hebben opgelopen. Vrouwen zouden in verwachting kunnen zijn geraakt en zouden de zwangerschap willen beëindigen. Deze handelingen kunnen leiden tot onvruchtbaarheid.
- Ze kunnen God niet meer vertrouwen om hen in de toekomst te beschermen.
- Ze kunnen denken dat ze door demonen zijn bezeten.

B. Welke invloed heeft verkrachting op het huwelijk en gezin van het slachtoffer?

Mocht een soldaat of een vreemdeling de verkrachter zijn, dan kan het gezin of de gemeenschap medelijden hebben met het slachtoffer. Mochten ze getuige zijn van de verkrachting dan kunnen zij zich net zo verkracht voelen als het slachtoffer.

Wanneer de slachtoffers het niet vertellen aan familieleden, zullen die niet kunnen begrijpen waarom ze zo bedroefd en kwaad zijn. Echtgenoten kunnen niet begrijpen waarom het nu zo moeilijk is om seksuele gemeenschap te hebben.

Mocht de verkrachter iemand zijn die familieleden kennen en het slachtoffer hen daarover vertelt, dan zullen ze niet willen toegeven dat hun vader, oom, broer, of voorganger zo iets slechts heeft gedaan. Ze kunnen bang zijn om de verkrachter te beschuldigen, vooral als het gaat om een gerespecteerd lid van de familie of de gemeenschap. Misschien ontkennen ze dat het is gebeurd en vertellen dat hij of zij liegt omwille van het bewaren van de vrede. Of mochten ze geloven dat het heeft

plaatsgevonden, dan zouden ze het slachtoffer kunnen beschuldigen van flirten met de verkrachter en ze kunnen hem of haar straffen. Of ze kunnen afspreken hoe ze wraak kunnen nemen. Verkrachting veroorzaakt in elk geval serieuze problemen in het huwelijk en gezin van de persoon.

Als een vrouw is verkracht, treft dat haar echtgenoot in het bijzonder. Het kan dat hij bang wordt HIV te krijgen. Hij kan het gevoel hebben dat zijn vrouw is verontreinigd en hij zou niet langer met haar willen zijn. Wanneer dit zich voordoet, draagt het bij aan haar gevoelens van schaamte en isolement.

C. Welke invloed heeft de verkrachting op de verkrachter?

Soldaten die verkrachten, schijnen vaak trots te zijn op hun daad, maar het geweld dat ze anderen hebben aangedaan doodt iets in hen.

Wie christen is, kan zich erg schuldig en schaamtevol voelen. Ze zullen zelfs banger dan het slachtoffer zijn om te vertellen wat ze hebben gedaan. In hun binnenste zal er een hevige strijd woeden. Hun schaamte zou zo groot kunnen zijn waardoor het hen drijft tot zelfdoding.

4. Hoe kunnen we iemand die is verkracht, helpen?

A. Ze hebben medische zorg nodig.

Verkrachtingslachtoffers hebben onmiddellijk medische zorg nodig. Er zijn medicijnen die direct na de verkrachting kunnen worden gegeven. Deze maken het minder waarschijnlijk dat de persoon HIV, seksueel overdraagbare ziekten, tetanus, hepatitis B of andere ziekten zal oplopen. Een arts moet onderzoek doen naar andere infecties of verwondingen zoals gebroken beenderen of interne bloedingen.

Het beste is dat de persoon binnen een of twee dagen na de verkrachting medische hulp ontvangt. Mocht er zelfs vertraging zijn, dan nog is het verkrijgen van hulp nuttig. Met de persoon moet een familielid, een vriend of een oudere zorgzame vrouw meegaan naar de arts en blijven wachten. Dit troost en ondersteunt de persoon en kan hen helpen om de noodzakelijke informatie aan de arts te geven.



DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

Welke middelen zijn in uw omgeving beschikbaar om medische hulp aan slachtoffers van verkrachting te bieden? Mocht u het niet weten, maak een plan om daarachter te komen.

B. Ze hebben een vertrouwenspersoon nodig om mee te praten.

Aangezien verkrachting zo een diep schaamtegevoel geeft, zullen ze slechts hun pijn delen met iemand die ze vertrouwen om het voor zichzelf te houden. Ze willen hun pijn niet delen met mensen die hen berispen of nog meer de schuld geven voor wat er is gebeurd, aangezien verkrachtingsslachtoffers al een slecht gevoel van zichzelf hebben. Vaak weet de persoon wie ze kunnen vertrouwen en ze moeten de gelegenheid krijgen om te kiezen met wie ze willen spreken. Het kan een voorganger zijn, de vrouw van een voorganger, verstandige vrouw van de kerk of iemand anders, die werd verkracht. Voorgangers kunnen mensen van de kerk aanwijzen die dit kunnen doen en hen onderwijzen om hun vaardigheden te verbeteren.

Wanneer een vrouw met iemand over haar verkrachtingservaringen praat, is dit erg persoonlijk en er kan een band tussen hen ontstaan. Op grond hiervan is het beter als een vrouw met een andere verkrachte vrouw praat. Als een man met haar praat, zou het beter zijn wanneer er ook een vrouw aanwezig is. Dit kan of de vrouw van de man zijn of een geestelijk rijpe vrouw van de kerk. Mocht er geen vrouw bij kunnen zijn, dan moet zijn vrouw of iemand anders van de kerk weten dat hij met een verkrachte vrouw praat, wanneer en waar dit plaatsvindt.

Sommige personen die zijn verkracht, zullen zich niet vrij voelen om hun pijn met iedereen te delen. Om deze reden moeten voorgangers gebeden en onderwijs voor verkrachtingsslachtoffers in hun diensten opnemen. Dit kan misschien een straaltje hoop geven aan de mensen die een diepbewaarde pijn hebben. Het kan hen ook helpen zich te realiseren dat ze over dit onderwerp met anderen kunnen spreken.

De counselor moet slachtoffers de gelegenheid geven om openlijk over wat is gebeurd en wat ze voelen, te praten. Ze moeten het voor hen mogelijk maken om te zeggen hoe kwaad en beschaamd zij zich voelen. Het komt vaak voor dat verkrachtingsslachtoffers boos zijn

op God. Dit mag. God is in staat om hun boosheid te accepteren en toch van hen te houden. Het is beter voor hen om over hun gevoelens eerlijk te zijn dan deze te verbergen. Een klaaglied schrijven kan een goede uitweg zijn om de gevoelens naar buiten te brengen (Zie les 2 over Klaagliedoefening).

De eerste stap in het genezingsproces doet zich voor wanneer mensen zich de invloed van de verkrachting op hun leven realiseren. Dit komt tot stand door met iemand die aandachtig luistert en probeert te begrijpen hoe ze zich voelen, te praten. Slachtoffers hebben heel veel tijd nodig om in de dagen of maanden die voor hen liggen erover te praten.



DISCUSSIE PER TWEE

1. Met wie zou u willen praten wanneer u een groot probleem had?
2. Welke personen in uw kerk zouden getraind kunnen worden om iemand die is verkracht, te helpen?

C. Ze moeten weten dat van hen wordt gehouden.

Aanvankelijk kunnen slachtoffers zó boos zijn op God, waardoor ze niet bereid zijn om te bidden of te luisteren naar Gods woord. De enige liefde die ze zouden kunnen accepteren, is die van de mensen in hun omgeving. Door te merken dat anderen hen nog steeds waarderen en liefhebben, zullen ze zich gaandeweg realiseren dat ze niet zijn geruïneerd. Hun echtgenoot en gezin kunnen daarbij een sleutelrol vervullen. Uiteindelijk kunnen ze bereid zijn om troost uit Gods woord te ontvangen en anderen voor hen te laten bidden. Schriftgedeelten die kunnen helpen zijn Psalm 9:10-11; 10:17-18.

D. Ze moeten hun pijn naar God brengen.

Wanneer men zover is, moet men zijn pijn in gebed naar God brengen en God vragen om genezing. Hoe specifiek men is over wat door de verkrachting is verloren gegaan – bijvoorbeeld de onschuld, reinheid, vreugde – des te beter dat is. Ze moeten God vragen om deze zaken voor hen in ere te herstellen (Psalm 71:21-22).

E. Ze moeten de verkrachter vergeven.

Wanneer de pijn in hun hart door God is genezen, dan pas kunnen ze ermee beginnen om de verkrachter te vergeven. Verkrachting is iets verschrikkelijks, maar God vraagt van ons om wie ons boosaardig heeft behandeld, te vergeven (Mattheüs 6:14-15). Er kan heel veel tijd heengaan over het proces van vergeven. Indien een kind het gevolg van de verkrachting is, kan vergeving een vrouw helpen om het kind vollediger te accepteren.

5. Hoe zit het met uit verkrachting geboren kinderen?



DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

Zijn er kinderen in uw kerk die worden gepest of afgewezen wegens de gebeurtenissen rondom hun geboorte? Indien dit het geval is, hoe helpt u hen dan?

A. Wat zijn hun specifieke behoeften?

Soms worden kinderen die als gevolg van een verkrachting worden geboren door hun moeders en families afgewezen. Ze worden slecht behandeld en zelfs ernstig genegeerd, waardoor ze sterven. Ze kunnen belachelijk worden gemaakt omdat ze geen vader hebben. Hun broers en zusters haten hen misschien en beschouwen hen niet als volledig behorend bij het gezin.

B. Hoe kunnen we deze kinderen helpen?

God heeft een bijzondere liefde voor de vaderloze kinderen (Deuteronomium 10:18). In Psalm 68: 6-7 staat geschreven: *“God in zijn heilige woning, hij is de vader van wezen, de verdediger van weduwen, eenzamen geeft hij een thuis, gevangenen schenkt hij vrijheid. Maar wie opstandig zijn, moeten wonen in dor land.”* Als christenen moeten we God vragen om ons Zijn bijzondere liefde voor deze kinderen te geven. Zij zijn niet verantwoordelijk voor het kwaad dat hen is overkomen. Zij hebben zelfs meer dan andere kinderen onze liefde nodig. Zij hebben speciaal onderwijs uit Gods woord nodig zodat ze ervan verzekerd zijn dat hun

leven geen toeval is. Enkele Schriftgedeelten die kunnen helpen zijn Psalm 139:13-18 en Jesaja 49:15.

Wanneer ze beginnen te vragen wie hun vader is, is het goed om hen de waarheid te vertellen. Meestal weten zij meer dan men denkt. Als de vader bekend is, laat hen weten wie hij is. Als hij al overleden is, vertel hen dan wie de familieleden zijn.

De voorganger zal de hele familie moeten helpen om zo'n kind te accepteren. De echtgenoot zou het moeilijk kunnen vinden en zelfs oudere broers en zusters kunnen er mee worstelen. Wanneer het zover is dat de baby in de kerk zal worden opgedragen of gedoopt, vraag dan een bijzondere zegen over het leven van het kind en de familie.

6. Hoe kunnen we verkrachters helpen?

Verkrachters moeten weten dat er geen zonde is die God niet zal vergeven (Jesaja 1:18). Het kan dat ze meer dan eens hebben verkracht. Ze kunnen een brandend verlangen naar seks bedrijven blijven hebben en denken dat ze het kunnen weerstaan. Ze hebben iemand nodig met wie ze hierover kunnen praten en hun zonde belijden. Deze persoon moet met hen bidden en hen elke keer weer verantwoordelijk houden voor hun daden, zodat ze het nooit weer zullen doen.

Verkrachters moeten de volle verantwoordelijkheid nemen voor hun daden. Ze moeten de slachtoffers om vergeving vragen. Hoewel ze nooit meer de reinheid van het slachtoffer kunnen herstellen, moeten ze wat dan ook doen om te helpen als zichtbaar teken van hun verandering. Er kunnen wettelijke gevolgen zijn die ze onder ogen zullen moeten zien.

Als de kerk er weet van heeft dat een lid iemand verkrachtte, dan moet de voorganger met hem of haar daarover praten. Als verkrachters belijden en zich bekeren dan moet de kerk hen Gods vergeving aanbieden. Mochten zij zich niet bekeren, dan moeten ze van de kerk worden uitgesloten om zowel anderen te beschermen als ook om hen tot inkeer te brengen. In beide gevallen moeten de wetten van het land worden toegepast, indien het slachtoffer het daarmee eens is.

SLOTOEFENING IN KLEINE GROEP

Stelt u zich voor dat iemand van uw kerk is verkracht. Zij of hij heeft de voorganger verteld wat er is gebeurd. Hoe zou uw kerk reageren, denkt u? Wees realistisch!

HOE KAN EEN KERK BIJSTAAN TE MIDDEN VAN HIV EN AIDS?

*Het zou nuttig zijn dat tijdens deze bijeenkomst
een zaakkundige medicus aanwezig is.*

1. Het verhaal van Didier en Mary

Didier en Mary waren gelukkig getrouwd en hadden vijf kinderen. Beiden waren toegewijde christenen. Eens vroeg hun dorp aan Didier om een cursus over betere agrarische methoden in de hoofdstad te volgen. Didier was erg blij dat hij was uitgekozen en was vier maanden van huis om de cursus te volgen.

Na twee maanden begon Didier zijn vrouw erg te missen en begon heel veel tijd door te brengen met dagdromen over vrouwen. Tijdens de cursus werd hij bevriend met enkele andere mannen, die geen christen waren en ze bleven hem uitnodigen om 's avonds met hen uit te gaan. Tot nu toe had hij geweigerd, maar hij begon zich zorgen te maken toen ze hem vertelden dat als een man niet regelmatig seksuele omgang heeft, hij gek kon worden! Op een avond werden de verzoeking en zijn eenzaamheid hem te veel. Hij ging met deze vrienden naar een bar en hierna had hij seks met een prostituee. De volgende dag voelde hij zich afschuwelijk daarover en hij was vastberaden dat nooit weer te doen.

Didier keerde aan het einde van de cursus naar zijn gezin terug en na twee jaren raakte Mary weer in verwachting. Rond deze tijd begon Didier zich ziek te voelen. Aanvankelijk was het maar vermoeidheid en hij begon gewicht te verliezen. Toen kreeg hij ook een vreemde huiduitslag en diarree. Hij ging naar de dokter die hem onderzocht en hem een bloedtest afnam. Ten slotte liet de dokter hem bij zich op kantoor komen en voorzichtig vertelde hij hem het slechte nieuws dat hij hiv-positief was en misschien ook zijn vrouw had besmet en zelfs zijn ongeboren kind. De dokter legde hem behoedzaam uit dat er drie

vloeistoffen waren die het hiv-virus zouden kunnen bevatten: bloed, vloeistoffen van de geslachtsorganen en moedermelk. Plotseling herinnerde Didier zich de nacht die hij met de prostituee had doorgebracht.

Didier ging geschokt naar huis en kon geen woord uitbrengen. Aanvankelijk wilde hij helemaal niemand vertellen, maar naderhand realiseerde hij zich dat hij het aan zijn vrouw moest zeggen. Ze kon het eerst niet geloven. Daarna was ze kwaad en verdrietig.

Mary ging naar het ziekenhuis voor de HIV test en kwam erachter dat ze inderdaad hiv-positief was. Ze vertelden haar dat als ze speciale medicijnen gedurende de rest van de zwangerschap zou innemen, de kans dat de baby hiv-positief werd geboren kleiner was. Ze ging voor deze medicijnen trouw naar het ziekenhuis en de baby werd gezond geboren. Desondanks begon Mary zichzelf ook ziek te voelen.

Als Didier en Mary aan de toekomst van hun zes kinderen dachten waren ze de wanhoop nabij. Ze hoorden van enkele speciale medicijnen als ARV die hen gedurende enkele jaren konden helpen zich weer gezond te voelen, maar helaas konden ze die niet in hun dorp verkrijgen.

Ze waren bang om iemand over hun probleem te vertellen omdat ze vreesden dat men hen zou vermijden. Toch was het probleem spoedig te groot voor hen om het te dragen en ze vertelden het aan hun voorganger. Gedurende de daarop volgende maanden bracht de voorganger heel veel tijd met hen door. Hij las uit de bijbel met hen en ze bespraken wie voor hun kinderen zou kunnen zorgen. Ze voelden een hele verlichting in hun hart omdat ze in de gelegenheid waren om hun pijn te uiten.

Didier wijdde de rest van zijn leven aan het onderwijzen van kinderen en jongeren over AIDS zodat ze niet dezelfde fout als hij zouden maken.

DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

1. Komt het in uw omgeving voor dat mensen anderen vertellen als ze weten dat ze HIV of AIDS hebben? Waarom wel, waarom niet?
2. Hoe gaat men in uw gemeenschap om met mensen die HIV of AIDS hebben?

2. Wat weet u over HIV en AIDS?

Lees de vragen hieronder hoorbaar en laat iedereen zijn antwoorden opschrijven. Behandel dan de juiste antwoorden die aan het eind van deze les zijn gegeven. Bespreek alles wat niet duidelijk is. Ga na hoeveel mensen alle antwoorden goed hebben, hoeveel slechts één fout hebben en zo verder.

1. Wat betekent AIDS?
2. Wat betekent HIV?
3. Welke drie vloeistoffen kunnen HIV dragers zijn?
4. Op welke meest voorkomende manier worden mensen wereldwijd met HIV besmet?
5. Welke andere manier doet zich hierna vaker voor?
6. Is er een geneesmiddel tegen HIV of AIDS?
7. Is het mogelijk dat u met HIV wordt besmet als u wat hierna volgt, doet?

Beantwoord elk punt met ja of nee.

- a. iemand die met HIV is besmet een hand geven.
 - b. een injectie krijgen.
 - c. met iemand die HIV heeft uit dezelfde schaal eten.
 - d. hetzelfde toilet gebruiken als iemand die HIV heeft.
 - e. een scheermes gebruiken die werd gebruikt door iemand met HIV.
 - f. seksuele omgang hebben met iemand met HIV.
 - g. iemand met HIV omhelzen.
 - h. de wonden van iemand met HIV verzorgen zonder hand schoenen aan te trekken.
8. Kan u door slechts naar iemand te kijken, zeggen of hij HIV of AIDS heeft?
 9. Welke wijze is de enige manier om met zekerheid vast te stellen of u met HIV bent besmet?

3. Welke zijn enkele onjuiste opvattingen die de verspreiding van HIV deden toenemen?



DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

Wat geloven mensen in uw omgeving over de verspreiding van HIV? Nodig iemand die medisch onderlegd is uit, zoals een arts, of verpleegkundige van een consultatiebureau om u te helpen zodat u weet of het waar is.

Sommige mensen geloven dingen over seks, HIV en AIDS, die niet waar zijn. Deze leugens weerhouden hen ervan om zich tegen HIV te beschermen. Hier zijn er enkele:

- “Een man die gedurende een hele poos geen seks bedrijft, zal gek of impotent worden.” Of “Jongelui hebben seks nodig om zich normaal te ontwikkelen.” Of “Het bedrijven van seks zal een man helpen van een ziekte te herstellen.” Deze dingen zijn niet waar. Mannen hebben geen seks nodig om zich normaal te ontwikkelen, te herstellen van een ziekte, geestelijk gezond te zijn, of vruchtbaar te blijven. Jezus en Paulus waren beiden ongetrouwd.
- “Een vrouw moet voor het huwelijk bewijzen dat ze vruchtbaar is.” In de Bijbel worden alle seksuele relaties buiten het huwelijk beschouwd als seksuele immoraliteit en seksuele immoraliteit is zonde (Galaten 5:19). Kinderen zijn een zegen, maar voor een christelijk huwelijk zijn ze niet noodzakelijk.
- “Als satan je verleidt tot seksuele zonde, kan je dat niet weerstaan.” De Bijbel zegt: “...Verzet u tegen de duivel dan zal hij voor u vluchten” (Jacobus 4:7). God zal u altijd een manier wijzen om aan de verzoeking te ontsnappen. 1 Corinthiërs 10:13 zegt: *U hebt geen beproeving doorstaan die niet voor mensen te dragen is. U kunt op God vertrouwen; hij zal niet toelaten dat u boven uw krachten beproefd wordt. En wanneer u beproefd wordt, zal hij ook voor uitkomst zorgen zodat u de beproeving doorstaat.*”
- “AIDS is een vloek van God” of “AIDS wordt door toverij veroorzaakt.” Hoe iemand het kan oplopen is geen geheim. Het

wordt door contact met bloed of bepaalde lichaamsvloeistoffen verspreid.

- “Iemand die je vertelt dat je HIV hebt, vervloekt je, daarom is het beter om niet aan iemand te vertellen dat hij het heeft.” Dit heeft tot gevolg dat de ene persoon HIV aan anderen geeft zonder dat hij er zelfs enige weet van heeft. Men moet op HIV reageren als op een leeuw die het dorp besluit. Ze moeten hard schreeuwen en de dorpelingen tegen het gevaar waarschuwen. Niemand zou zich stil willen houden bij een naderende leeuw!

4. Welke gebruiken bevorderen de verspreiding van HIV?



DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

Zijn er gebruiken in uw omgeving die de verspreiding van HIV bevorderen? Welke zijn die?

In sommigen culturen zijn er gewoonten of rituelen die de verspreiding van HIV bevorderen. Hier volgen enkele:

- Het zwagerhuwelijk (een man kan bijvoorbeeld worden verplicht om met de weduwe van zijn overleden broer te trouwen.) Als de gestorven broer aan AIDS overleed, dan zal de weduwe waarschijnlijk HIV in haar nieuw gezin brengen.
- De lage status van vrouwen ontzegt hen de vrijheid keuzes te maken over hun seksualiteit en reproductieve gezondheid.
- Begrafenisgewoonten die contact met lichaamsvloeistoffen van de overleden persoon met zich meebrengen.
- Gezamenlijk gebruik van injectienaalden met anderen.
- Besnijdenis, waarbij het zelfde mesje voor de een na de ander wordt gebruikt.



DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

Wat kan u hiertegen doen?

5. Hoe kunnen we kinderen over seks, HIV en AIDS onderwijzen?



DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

Hoe komen kinderen iets over seks te weten? Wie leert het ze? Op welke leeftijd vindt dit plaats?

De meest aannemelijke wijze waarop een jonge persoon besmet zal worden met HIV is door seksuele activiteit. De kerk moet degene die de kinderen over seks onderwijzen, helpen om de feiten over HIV en AIDS te kennen. Ze moeten kinderen hierover onderwijzen voordat ze seksueel actief worden of eerder, voor het geval ze vragen stellen. Er zijn enkele zeer goede boeken om kinderen over seks en over HIV en AIDS te onderwijzen, verkrijgbaar.

Het hebben van vele sekspartners vergroot de kans op het krijgen van HIV en dit is ergerlijk bij God. Er zijn organisaties die het gebruik van condooms promoten als een manier om het krijgen van HIV te voorkomen. Condooms doen de waarschijnlijkheid van het krijgen van HIV afnemen, maar onthouding voor het huwelijk is de enige volledig veilige methode om te voorkomen het te krijgen. Dit is ook in het licht van het bijbels onderwijs dat seks voor het huwelijk is bestemd. Dit onderwijs kan traditionele seksuele gebruiken in twijfel trekken waardoor jongelui heel veel aanmoediging zullen nodig hebben om op dit gebied rein te blijven. Het voorbeeld van de volwassenen zal meer aanspreken dan welk gegeven onderwijs ook.

Jeugdigen hebben heel veel energie. Ze moeten bij goede activiteiten worden betrokken. Wanneer de kerk hen betreft bij de zorg voor mensen met AIDS kan dat vele voordelen opleveren.

- Dit maakt dat ze zich door en voor de kerk gewild en nuttig voelen.
- Het helpt hen om de gevaren van het krijgen van AIDS onder ogen te zien.
- Het geeft hen iets goeds te doen, zodat het onwaarschijnlijk is dat ze slechte dingen gaan doen.

Jeugdigen kunnen door toneel, liederen, presentaties of Bijbelstudie methoden ontwikkelen om anderen bewust te maken van HIV. Ze

kunnen de zieken opzoeken en hen Schriftgedeelten voorlezen. Ze kunnen praktische dingen doen om te helpen, zoals het aanreiken van water of voedsel.

DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

1. Zijn er in uw kerk wat activiteiten die bruikbaar en plezierig zijn voor jongelui (tussen 10 en 20 jaar oud)?
2. Wat kan uw kerk doen om ouders (of andere geschikte personen) te helpen jongelui te onderwijzen over HIV en seks?
3. Hoe kunnen jongelui in uw kerk worden betrokken om mensen te helpen HIV te voorkomen en dienstbaar te zijn aan hen die leven met AIDS?

6. Hoe kan de kerk iemand die met HIV en AIDS leeft, helpen?

Kerken moeten een groep helpers trainen om dienstbaar te zijn aan hen die leven met HIV en AIDS. Meestal trekken deze helpers twee aan twee erop uit. Personen met AIDS hebben op alle levensgebieden hulp nodig.

A. Vertel hen over Jezus en de Bijbel.

Helpers moeten Schriftgedeelten voorlezen, bidden en zingen met de zieke persoon en zijn familie. Als de zieke een christen is, zal hij veel troost putten uit het horen over de hemel. Als de zieke persoon geen christen is, staat hij vaak open om te horen hoe zijn zonden vergeven kunnen worden en hoe hij de zekerheid kan hebben dat hij naar de hemel gaat.

Wanneer de zieke de helper gaat vertrouwen, kan het zijn dat hij hen vertelt over hoe hij zich voelt over het leven en zijn ziekte. Het is ook belangrijk dat de zieke weet dat hij God precies kan vertellen hoe hij zich voelt. Psalm 38, waar David zijn ware gevoelens naar God toe over zijn ziekte onder woorden brengt, kan als voorbeeld dienen. Het kan zijn dat ze hun eigen klaaglied zouden willen schrijven (zie les 3, Klaagliedoefening).

B. Help hen om anderen over hun ziekte te vertellen.

Vaak willen mensen het verborgen houden dat ze hiv-positief zijn. Dit helpt de zieke of de gemeenschap als geheel niet. Als ze niet de echte reden van hun ziek zijn vertellen, dan kan men hen onterecht ervan beschuldigen dat de ziekte door een vloek of toverij is veroorzaakt. Het vereist moed om de eerste persoon te zijn die in het openbaar vertelt dat hij of zij HIV of AIDS heeft, maar dit kan ook anderen helpen hetzelfde te doen. Het is een onmisbare stap om de samenleving te helpen de “koe bij de horens te vatten”.

Iedereen moet weten hoe HIV wordt verspreid. Maar het is net zo belangrijk dat ze ook weten geen HIV te zullen krijgen door een zieke aan te raken of met hem te eten of om voor hun behoeften zorg te dragen.



C. Ze moeten niet van hun familieleden en vrienden worden afgehouden.

Mensen hebben andere mensen nodig. Wie AIDS heeft, wordt misschien door vrienden en zelfs door eigen familie afgewezen. De kerk moet aan de gemeenschap werken zodat ze deze zieke mensen accepteren en niet

bang van hen zijn. Aidspatiënten kunnen elkaar helpen door bij elkaar te komen en hun ervaringen te delen. De kerk zou kunnen helpen met het organiseren hiervan.

D. Help hen het leedproces te begrijpen.

Wanneer iemand een ziekte heeft die dodelijk zou kunnen zijn, gaat men door fasen die overeenkomen met rouwen: boosheid en ontkenning, depressie en dan acceptatie. De hulpverleners van deze zieken moeten weten dat het normaal is om in het begin boos te zijn. Ze kunnen ook ontkennen dat ze HIV hebben. Een toestand van depressie is ook normaal en het kan enkele maanden duren voordat ze hun situatie kunnen accepteren. Ze zouden met God aan het onderhandelen kunnen gaan, bepaalde gedragingen beloven in ruil voor hun gezondheid. Een goede hulpverlener zal geduld met hen moeten betrachten als ze door deze fasen heen gaan.



E. Zorg voor hun lichaam.

Twee personen kunnen hiv-positief worden. De ene zou zes jaren kunnen leven, de andere zes maanden. Dit heeft deels te maken met hun

algehele lichamelijk welzijn, maar het is ook afhankelijk van hun houding en de zorg die ze krijgen. Wie iets te doen heeft, leeft langer dan wie niets doet. Daarom is het goed dat aidspatiënten de familie actief helpen. Ze kunnen kleren leren naaien, dieren houden of betrokken raken bij een andere activiteit die niet veel vergt van hun lichamelijke kracht. In aansluiting hierop zal goed en regelmatig eten de mensen helpen om te strijden tegen de ziekte. Het is vooral belangrijk dat zieke personen volop fruit en groenten eten, zodat ze goede vitaminen binnen krijgen om hun lichaam gezond te houden. Ze zullen heel veel rust nodig hebben en ze moeten niet roken of veel alcohol drinken. Op sommige plaatsen zijn antivirale medicijnen verkrijgbaar. Indien dat het geval is, moet men de aanwijzingen van de arts voor inname precies opvolgen. Zo niet zullen ze zichzelf meer kwaad dan goed doen.

De kerk moet ook de opvang van weeskinderen van wie de ouders aan AIDS zijn overleden, regelen en hulp verlenen aan weduwen en weduwnaars. Jacobus 1:27 zegt: *“Voor God, de Vader, is echte en zuivere godsdienst: wezen en weduwen helpen in hun nood.....”* De kerk moet ook prostituees aan andere manieren helpen om in hun levensbehoefte te voorzien.

SLOTOEFENING

1. Bestudeer 1 Corintiërs 6:13b-20. Waarom moet een christen seksuele immoraliteit ontvluchten?
2. Lees de volgende verzen. Wat leren ze over het bezoeken van de zieke?
2 Corintiërs 1:3-5 2 Corintiërs 5:16-20
1 Corintiërs 13:3-8 Mattheüs 25:35-40
3. Heeft u personen getraind om aan ziekenbezoek te doen of wordt verwacht dat de voorganger alleen dit doet?
4. Worden de vijf hiervoor genoemde gebieden bestreken als u een zieke bezoekt? Zo niet, hoe kan u dit veranderen?
5. Met welke activiteit zou u in uw kerk graag beginnen nadat u deze les hebt gelezen?

Antwoorden op de quizvragen

1. **A**cquired **I**mmune **D**eficiency **S**yndrome
2. Human Immunodeficiency Virus
3. Bloed, fluïdum van de geslachtsorganen en borstvoeding
4. Door onbeschermd seks
5. Overdracht van moeder op kind
6. Neen
7. a. Neen, b. Ja, c. Neen, d. Neen, e. Ja, f. Ja, g. Neen, h. Ja
8. Neen
9. Bloedtest in een laboratorium

ZORG DRAGEN VOOR DE HULPVERLENER

1. De overbelaste voorganger

Voorganger Bamba en zijn gezin waren voor een eenjarig studieprogramma afwezig toen hun dorp door een naburige etnische groep werd aangevallen. Intussen zijn ze alweer vijf maanden thuis. Hij voelt zich als voorganger schuldig dat hij er niet was toen zijn leden door deze netelige ervaring heengingen. Vanaf zijn terugkeer werkt hij dag en nacht. Hij doet zijn best om iedereen die hem komt vertellen over wat met hen is gebeurd, te ontvangen. Velen zijn geholpen door over hun ervaring te praten, maar enkelen worden zonder reden boos op hem. Anderen vertellen hem lange ingewikkelde verhalen en proberen hem zover te krijgen hen geld te geven.

Twee maanden geleden kwam zijn beste vriend en vertelde hem: "Mijn vrouw en kinderen werden onder mijn ogen gedood". Vanaf toen kan Bamba de beelden van wat zijn vriend hem vertelde niet uit zijn geheugen wissen. Het is zijn vrouw opgevallen dat hij de laatste weken niet goed heeft geslapen en bij het geringste geluid wakker wordt. Hij heeft niet meer die energie die hij eerder had en hij wordt met een moe gevoel wakker. In de afgelopen maand is hij drie keren midden in de nacht na een nachtmerrie wakker geworden. Daarin achtervolgen mensen van de naburige etnische groep hem.

Een week geleden zei zijn vrouw tegen hem: "Laten we als gezin naar het huis van mijn tante gaan, zodat je wat kan uitrusten. Onze kinderen zien je niet meer!" Hij schreeuwde tegen haar: "Maar ik kan niet weggaan! Iedereen rekt op mij. Ze zouden het zonder mij niet kunnen aanpakken." Zijn vrouw verzuchtte: "Wel, ga dan regelmatig met het gezin aan tafel. Je hebt zoveel gewicht verloren!" Hij zei haar op een wat geïrriteerde toon: "Ik zal mijn best doen."

Hij heeft zich gedurende de achterliggende maanden hoe langer hoe meer ontmoedigd gevoeld. Hij wil niet langer preken. Als de kerkleiders

hem kwamen halen om naar de kerk te gaan, gaf hij als excuus dat hij zich niet goed voelde. Hij dacht erover na om zijn ontslag te nemen. Toen hij de vorige week naar het naburige dorp fietste, raakte hij met zijn fiets van de weg af, brak hij zijn arm en was zijn fiets in de vernieling. Hij keerde erg ontmoedigd naar huis terug.

DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

Waarom denkt u, heeft voorganger Bamba al deze problemen?

2. Hoe kunnen we weten of de hulpverlener overbelast is?

DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

1. Kent u mensen die van het helpen van anderen zo overbelast werden, waardoor ze ontmoedigd raakten of ziek werden?
2. Heeft u zich ooit overbelast gevoeld? Beschrijf hoe dat voelt.

Hulp verlenen aan anderen kan ons uitputten. We kunnen zo druk bezig zijn met het zorgen voor anderen waardoor we geen tijd nemen om voor onszelf te zorgen. Als we ons op een van de volgende manieren gedragen, zijn we misschien overbelast:

- Ons gedurende de hele tijd boos of droevig voelen.
- Moe en geïrriteerd voelen.
- Geen goede nachtrust.
- Problemen hebben in de omgang met anderen.
- Onzekerheid over de waarheid van ons geloof.
- Twijfel over Gods goedheid en kracht.
- De leugens van satan beginnen te geloven.
- Ziek worden of verschillende ongelukken krijgen.
- Gepikeerd raken over degenen die onze hulp nodig hebben.

Als we gedurende een lange periode deze symptomen hebben, moeten we iets aan onze situatie veranderen. Als we toestaan dat we uitgeput

raken, zullen we niet in staat zijn om het werk dat God ons gegeven heeft, voort te zetten.



3. Waarom is het moeilijk om hulpverlener te zijn?

DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

Welke moeilijkheden heeft u ondervonden bij het helpen van mensen?

In tijden van oorlog en crisis hebben veel mensen problemen en ze hebben iemand nodig om daarover te praten, waardoor het werk van de hulpverlener toeneemt. Ze kunnen voor enkele van de volgende moeilijkheden komen te staan.

A. Misschien zorgen hulpverleners voor teveel mensen.

Hulpverleners denken misschien dat ze voor het werk van God onmisbaar zijn en persoonlijk voor alles moeten zorg dragen. Kerkleden denken misschien dat de voorganger alles moet doen. Ze zouden alleen tot de voorganger willen praten en met niemand anders.

B. Hulpverleners kunnen het mikpunt van de boosheid van mensen zijn.

Mensen die trauma's hebben opgelopen, zijn vaak boos. Ze kunnen soms zonder reden naar personen in hun omgeving uithalen. Dit

kunnen ook hulpverleners zijn, zelfs als ze slechts proberen te helpen. Wanneer dit zich voordoet, moet de hulpverlener er rekening mee houden dat de getroffen persoon niet echt boos is op hem. Hij moet het niet persoonlijk opvatten.

C. Hulpverleners kunnen door mensen worden gemanipuleerd.

Sommige mensen die met problemen komen, zijn niet echt op zoek naar een oplossing. Ze willen anderen de schuld geven, maar zijn niet bereid om zelf te veranderen. Mocht de hulpverlener proberen om hen met hun aandeel in het probleem te confronteren, dan veranderen ze misschien van onderwerp. Deze personen eisen veel tijd op. Hulpverleners moeten het onderscheid maken tussen wie echt hulp wil en wie alleen om aandacht vraagt.

D. Hulpverleners kunnen vertrouwelijk achter bepaalde zaken komen, die ze anderen moeten vertellen.

Wanneer mensen hun problemen aan hulpverleners vertellen, blijft wat is gezegd vertrouwelijk. Sommige zaken kunnen echter niet geheim worden gehouden. Deze omvatten illegale activiteiten, verkrachting, plannen die iemand schade zouden kunnen toebrengen of zelfmoordplannen. Zeg aan de mensen van tevoren dat deze zaken aan de autoriteiten moeten worden gerapporteerd.

E. Hulpverleners kunnen ontdekken dat ze genieten van het in het middelpunt staan van alles.

Hulpverleners kunnen genieten van een machtsgevoel over het leven van anderen. Het kan hen een gevoel van onmisbaarheid geven terwijl ze anders onzeker zijn. Soms is het helpen van anderen een manier om te vermijden eigen problemen aan te pakken. Dit is geen zuivere reden om anderen te helpen. Hulpverleners zouden een pas op de plaats moeten maken en eigen motieven voor het helpen van anderen onderzoeken om er zeker van te zijn dat deze zuiver zijn.

F. Hulpverleners kunnen voorbijgaan aan hoe ze zich van binnen werkelijk voelen.

Hulpverleners denken misschien dat ze sterk genoeg moeten zijn om zonder klagen of boos worden de zware lasten te dragen. Maar wanneer ze niet erkennen dat ze boosheid, verdriet of angst voelen, dan lopen ze het gevaar van serieuze geestelijke en emotionele uitputting.

G. Hulpverleners kunnen hun eigen gezin verwaarlozen.

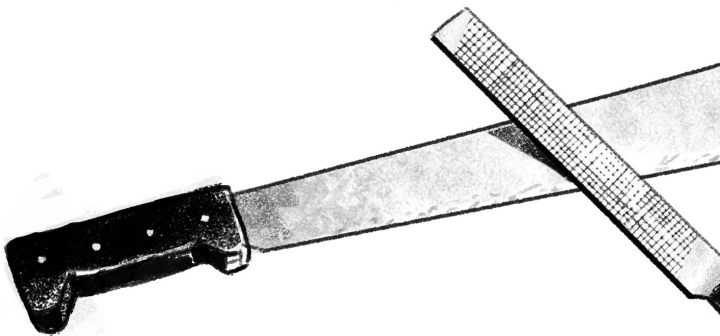
Het zorgen voor anderen slokt heel veel tijd op. Hulpverleners kunnen makkelijk zoveel tijd besteden aan anderen waardoor hun eigen gezin wordt verwaarloosd. Dit zal uiteindelijk serieuze problemen veroorzaken. Echtgenoten kunnen depressief of kwaad worden. Kinderen kunnen zich boos voelen omdat hun ouders meer tijd overhebben voor anderen maar geen tijd voor hen. De ouder kan niet vaak genoeg thuis zijn om hen op te voeden. De verhouding tussen hulpverleners en hun gezinnen kan afstandelijk worden en hen in eigen huis met het gevoel van eenzaamheid achterlaten.

4. Hoe kunnen hulpverleners voor zichzelf zorg dragen?



DISCUSSIEVRAGEN

1. (*Houd houwer en vijl omhoog*) Wat zal er met de houwer gebeuren als hij nooit wordt aangezet?
2. Is de tijd om de houwer aan te zetten verloren of goed gebruikt?



Wij zijn instrumenten van God voor het welzijn van de wereld. Wanneer er niet voor instrumenten wordt gezorgd, gaan ze achteruit en zijn ze niet meer bruikbaar. Precies zoals we het gebruik van de houwer moeten onderbreken om het schoon te maken en te slijpen, zo moeten wij ook rusten en voor onszelf zorgen. Dan zullen we in staat zijn om voor anderen te zorgen.

Wanneer we luisteren naar de problemen van mensen nemen we iets van hun pijn in ons op en dragen die met ons mee. Wanneer we naar veel mensen luisteren, kan de last van al hun pijn erg zwaar zijn, veel zwaarder dan wat ieder individueel draagt. We moeten voorzichtig zijn dat we niet daaronder bezwijken.

A. Laat God voor je zorgen.



OEFENING IN KLEINE GROEP

1. Lees 1 Koningen 19:3-8. Wat deed God voor Elia toen hij moe en ontmoedigd was?
2. Lees Marcus 6:30-32. Wat zei Jezus tegen de discipelen nadat ze veel mensen hadden bediend?

God heeft beloofd ons te vertroosten, te helpen en krachtig te steunen wanneer we overladen zijn. Hij begrijpt dat we zwak zijn. Zelfs Jezus werd moe, was verdrietig en beangstigd. De bijbel geeft ons veel voorbeelden van dienaren van God die zo moe waren, waardoor ze hun werk niet konden voortzetten. God zorgde toen op bijzondere wijze voor hen. Breng tijd in gebed door om Gods liefde en zorg voor u te leren kennen.

B. Deel uw lasten met anderen.

Trek regelmatig tijd uit om met een kleine groep te delen en te bidden of doe dit met iemand anders. Maak andere zorgverleners of volwassen gelovigen deelgenoot. Zorgverleners moeten net als de mensen met trauma-ervaringen op dezelfde wijze het uitpraten om hun lasten met iemand te delen (Galaten 6:2).

C. Deel de werklast met anderen.



DISCUSSIEVRAAG

Lees Exodus 18:13-23. Welk probleem had Mozes? Hoe loste hij dat op?

De werklast delen betekent allereerst een deel van de leiding van uw bediening opgeven. De aanpak van anderen zal verschillen van de uwe en u zal niet langer in het centrum van alles wat zich voordoet, staan.

Ontdek anderen in de kerk die volwassen zijn en die de begaafdheid hebben om anderen te helpen. Het is goed om een evenwichtig team te hebben: mannen en vrouwen, van verschillende leeftijden en etnische groepen (Romeinen 12:4-8). Train hen hoe anderen te helpen en laten de mensen weten bij hen terecht te kunnen voor hulp als ze ergens mee zitten. Help de kerkleden begrijpen dat anderen behalve de voorganger hen ook kunnen helpen. In enkele religies kan alleen de priester het werk doen, maar in het christendom kunnen kerkleden elkaar bedienen. Help kerkleden begrijpen dat u in staat zal zijn beter te werken als u de tijd neemt om uw "houwer aan te scherpen". Het goed trainen van anderen en meemaken dat ze succes hebben, geeft u een voldaan gevoel.

Als personen van andere kerken bij u komen, leg dan aan hun kerkleiders uit wat is gebeurd, zodat ze niet denken dat u probeert hun leden te stelen. Train deze kerkleiders hoe personen met een verwond hart te helpen.

D. Weg uit de situatie om te rusten.

Zoek naar mogelijkheden om te rusten en ga weg van de moeilijkheden en pijn. Jezus en zijn discipelen deden het. *Intussen was het zo'n komen en gaan van mensen dat Jezus en zijn leerlingen niet eens tijd vonden om te eten. Daarom zei hij tegen hen: 'Kom, laten we ergens naartoe gaan waar we alleen kunnen zijn. Dan kunnen jullie wat uitrusten.'* (Marcus 6:31). Soms is het pas na een aantal dagen rusten dat u begint de last kwijt te raken.

Echtgenoten en kinderen zijn deel van onze bediening en geen belemmering daarbij. Hulpverleners moeten tijd vrijmaken voor hun echtgenoten en kinderen. In enkele gevallen kan een familieretraite of vakantie op zijn plaats zijn.

E. Zorg voor uw lichaam.

- Oefen elke dag. Lichamelijke oefening verlicht stress.
- Slaap voldoende. Volwassenen hebben 7 – 8 uren per nacht nodig.
- Gebruik goede en voedzame maaltijden. Zelfs als er niet voldoende geld is, zijn pinda's, eieren, granen, fruit en groenten niet duur en op de meeste plaatsen verkrijgbaar. Word niet met werk overladen, waardoor u vergeet te eten. U hebt goede voeding nodig om lichamelijk sterk te zijn.

SLOTOEFENING

1. Lees Psalm 1 samen. Bepreek wat bomen nodig hebben om te groeien en vrucht voort te brengen. Op welke wijze geeft God ons deze dingen? Hoe kunnen we deze dingen van Hem ontvangen?
2. Beschrijf in een kleine groep uw werklust. Op welke wijze kan u voor uzelf en uw gezin zorgen zoals u voor anderen zorgt?

REACTIE: BRENG UW PIJN NAAR HET KRUIS

Er ging wat tijd overheen om de pijn die we met ons meedragen te onderkennen en we hebben die pijn geuit door die met elkaar te delen en door naar elkaar te luisteren, in klaagliederen en in creatieve uitingen. We zullen deze pijn nu naar het kruis van Christus brengen en Hem vragen om ons verwonde hart te genezen.

Deze oefening moet aan het eind van het seminar worden gedaan, nadat de mensen over de verwondingen van hun hart hebben nagedacht en zich zover voelen om hun pijn met God en anderen te delen. Doe het op een manier waarop mensen weten dat ze niet zullen worden bekritiseerd en wat ze zullen vertellen niet tegen hen zal worden gebruikt. Het is geen magisch ritueel, maar een manier om te ervaren dat God onze pijn begint te genezen. Deze oefening wordt vaak in een avondsessie gedaan.

In voorbereiding op deze oefening moeten leiders een houten kruis maken en voor iedereen pen en papier hebben. Ze moeten ook lucifer bij zich hebben en een plaats buiten om papier te verbranden. Het is belangrijk dat het papier zonder al te veel moeite brandt. Anders leidt dit van de ervaring af.

Mocht het niet mogelijk zijn om een kruis te maken, dan moeten de leiders een ander symbool voor het kruis bedenken. Men zou kunnen volstaan met een in een doos getekend kruis. Is het symbool van het kruis niet accepteerbaar, zoek dan een ander symbool voor het sterven van Christus dat wel wordt geaccepteerd. Mocht er geen papier ter beschikking zijn of als de mensen niet geschoold zijn dan zouden andere brandbare voorwerpen kunnen worden gebruikt zoals kleine stokjes, die hun pijn symboliseren. Dit zou ook noodzakelijk kunnen zijn voor gebieden waar mensen vrezen dat hun veiligheid gevaar loopt als deze dingen ook al is het voor een korte tijd, waren opgeschreven.

Gedurende deze oefening worden de vellen papier of aan het kruis gespijkerd of aan de voet van het kruis neergelegd. Als de vellen papier

aan het kruis worden gespijkerd, dan zullen de leiders hamer en spijkers nodig hebben. Mochten de vellen papier aan de voet van het kruis worden neergelegd, dan zullen ze een doos nodig hebben die daarvoor gereed staat.

De grote groep wordt opgedeeld in kleine groepen van drie personen waar iedereen de gelegenheid heeft om zijn of haar pijn te delen. De leiders moeten van te voren besluiten op welke wijze de deelnemers het beste kunnen worden gegroepeerd. Soms is het belangrijk om mannen bij mannen te plaatsen, voorgangers bij voorgangers, vrouwen bij vrouwen. Als het doel van het seminar is etnische verzoening, dan moeten personen van de verschillende etnische groeperingen bij elkaar worden geplaatst. Wanneer mensen elkaar genoeg vertrouwen om te delen en naar elkaars diepste pijn te luisteren, vindt er vaak genezing plaats. Kinderen moeten met tenminste een volwassene in een groep worden geplaatst. In sommige situaties is het voor de deelnemers het beste om hun eigen kleine groep te vormen.

Misschien is het goed om de volgende dag over de ervaring te praten, om te bespreken hoe men zich daarover voelde en hoe ze dit zouden kunnen doen met andere groepen in hun kerken. Genezing kost tijd. Deze ceremonie zal niet noodzakelijkerwijs alle verwondingen ogenblikkelijk genezen, maar het kan een belangrijk onderdeel van het proces zijn.

1. Stel de verwondingen van uw hart vast.

Lees het volgende hoorbaar (of vertel met eigen woorden):

We zijn hier om onze pijn naar het kruis te brengen. We hebben in de Schrift geleerd dat Jezus niet alleen kwam om onze zonden te dragen, maar ook om onze pijn op zich te nemen en ons te genezen. In het evangelie van Mattheüs lezen we: *“Toen het avond geworden was, bracht men veel mensen bij Hem die bezeten waren. Hij dreef de duivelse geesten uit met een enkel woord en maakte alle zieken beter. Door dat alles ging in vervulling wat de profeet Jesaja gezegd heeft: Hij heeft onze kwalen op zich genomen en onze ziekten gedragen”.* (Mattheüs 8:16-17)

Mattheüs citeerde uit het boek van Jesaja, waar staat: *“...door iedereen veracht en verlaten. Een man, getekend door lijden, een man, die weet wat pijn is,.... verguisd en niet in tel. En toch: hij heeft onze ziekten gedragen,*

al ons leed op zich genomen. Maar wij zagen hem als een uitgestotene, door God geslagen en vernederd” (Jesaja 53:3-4).

In Lucas 4 leren we dat Jezus naar de synagoge ging en hoorbaar uit het boek van de profeet Jezus voorlas: *“De Geest van de Heer rust op mij, omdat hij mij gezalfd heeft om het goede nieuws te brengen aan armen. Hij heeft mij gezonden om gevangenen de vrijheid aan te zeggen en blinden het licht te geven, om onderdrukten vrij te maken, om het jaar van Gods goedheid af te kondigen” (Lucas 4:18-19).*

Na dit gedeelte gelezen te hebben, leren we verder dat *“Jezus de boekrol oprolde, teruggaf aan de dienaar en ging zitten. Alle ogen in de synagoge waren op Hem gericht. Hij nam het woord en zei: ‘Op deze dag zijn de woorden die u zojuist gehoord hebt, in vervulling gegaan.”(Lucas 4:20-21).*

Jezus voelde ten volle de last van de menselijke pijn en de zondeval. Jezus kent de pijn die in ons hart is en we moeten die tot Hem brengen zodat Hij ons kan genezen. Tijdens deze oefening zullen we het brengen van onze pijn naar het kruis ervaren.

A. Schrijf uw ergste pijn op.

Breng een poos alleen door en vraag aan God om u de pijnlijke ervaringen die diep in uw hart zijn verborgen, te laten zien. Welke zijn de pijnlijkste? Aan welke herinneringen denkt u het liefste niet? Schrijf deze op. We zullen ze naar het kruis brengen en later verbranden, zodat niemand ooit zal zien wat u heeft geschreven.

Wees zo specifiek als mogelijk is. U moet de ergste herinneringen opschrijven, zoals:

- Slechte dingen die u zijn aangedaan.
- Slechte dingen die u hebt zien doen aan anderen, of slechte dromen die u hebt gehad.
- Slechte dingen die anderen zijn overkomen en waar u van hebt gehoord.
- Slechte dingen die u anderen zou kunnen hebben aangedaan.

Trek hiervoor ongeveer twintig minuten uit. Indien iemand niet kan schrijven, dan zou hij een teken op het vel papier kunnen plaatsen, of

hij laat iemand anders het voor hem opschrijven, of hij gebruikt een stokje dat de pijn voorstelt.

B. Vertel over uw pijn in een kleine groep.

Maak groepen van drie personen. Elke persoon heeft de gelegenheid om over iets te vertellen dat hij heeft opgeschreven. De twee anderen moeten luisteren zonder kritiek of advies te geven. Vertel openhartig zonder onnodig lang stil te blijven staan bij gewelddadige delen. Zorg ervoor dat elk van de drie de gelegenheid heeft om te vertellen.

C. De kleine groepen vertellen in de voltallige groep.

Misschien zijn er enkele personen die in de voltallige groep kort de pijn, die ze hebben ervaren, willen delen. Wees specifiek, maar vertel niet het hele verhaal opnieuw.

U zou bijvoorbeeld kunnen zeggen: "Ik zag dat mijn vader werd gedood" of "soldaten hielden een geweer tegen mijn hoofd en stonden op het punt om op me te schieten."

Wanneer iedereen die wilde delen dat heeft gedaan, vraagt de leider: "Wat kunnen we met deze pijn doen?" Dan leest de leider Jesaja 53:4-6 voor:

*En toch: hij heeft onze ziekten gedragen, al ons leed op zich genomen.
Maar wij zagen hem als een uitgestotene, door God geslagen en vernederd.
Om onze zonden werd hij doorboord, onder onze schulden vermorzeld.
De straf die hij onderging, bracht ons de vrede;
de wonden die hij opliep, brachten ons genezing.
Wij liepen verloren als schapen, ieder van ons ging zijn eigen weg.
Maar de Heer heeft hem gestraft, op hem kwam de schuld neer,
de schuld van ons allen.*

2. Breng uw verwondingen en pijn naar Jezus

A. Praat met Jezus over uw pijn.

Neem de tijd om uw pijn naar Jezus te brengen. Vertel Hem precies wat het is: bijvoorbeeld woede, verdriet, eenzaamheid of het gevoel van

in-de-steek-gelaten-te-zijn. Maak uw ziel leeg. Laat elke emotie die u ten aanzien van de pijn voelt, naar buiten komen.

B. Breng uw pijn naar het kruis.

Breng het vel papier waarop u uw pijn heeft geschreven naar het kruis. Spijker het aan het kruis of doe het in de doos aan de voet van het kruis. Zeg, terwijl u dat doet: "Ik overhandig mijn pijn aan Jezus, die aan het kruis voor me stierf."

C. Verbrand het papier.

Wanneer alle vellen papier zijn gedeponneerd, breng ze dan naar buiten en lees dan Jesaja 61:1-3.

*'God, de Heer, heeft mij gezalfd:
van zijn geest ben ik vervuld.*

Dit is mijn opdracht:

*goed nieuws brengen aan de armen,
opbeuren wie alle moed verloren,
gevangenen de vrijheid aanzeggen,
wie opgesloten zitten, loslaten.*

*Een jaar aankondigen
waarin de Heer zijn goedheid gaat tonen,
en een tijd dat onze God zich gaat wreken.*

*Wie treuren in Sion,
worden getroost.*

*De as op hun hoofd
maakt plaats voor een kroon,
rouw en wanhoop
wijken voor feestkleren en parfum.*

Zij zullen heten:

*Sterke Eiken, Aanplant van de Heer, Teken van Gerechtigheid.
Hem brengen zij hulde.*

Verbrand dan de vellen papier om te laten zien dat het lijden dat we hebben ervaren als as is geworden. Dit kan het moment zijn waarop Gods genezing wordt ervaren. Vervolgens moet elke persoon voor degenen aan weerszijden van hem bidden dat Jezus zal doorgaan om hun verwonde harten te genezen.

3. Vertel de goede dingen die God heeft gedaan.

Geef enkelen de gelegenheid om de manier waarop ze God zelfs te midden van hun moeilijkheden aan het werk hebben gezien, te delen.

Dank God en prijs Hem met woorden en liederen omdat Hij de verwondingen van onze harten geneest.

HOE KUNNEN WE ANDEREN VERGEVEN?

1. Echte en geveinsde vergeving

Voer de volgende sketches op:

1. Taku zit gezellig met zijn vriend, Bru. Hij zegt: “De vorige week werd ik echt getroffen door Samuël. Vlak voor alle andere voorgangers zei hij dat ik niet goed was in de prediking. Mijn hart doet me hierover nog steeds pijn.” Na het vertrek van Bru komt Samuël binnen. “Vergeef me alsjeblieft voor wat ik de vorige week zei.” Taku zegt dan: “Er valt niets te vergeven. Het kan me niets schelen.”
2. Voorganger Job is in gesprek met Nguesan, lid van de kerk. Nguesan zegt: “Ik heb geprobeerd mijn vader te vergeven voor het geweld tegen mij toen ik nog kind was, maar het is moeilijk.” Voorganger Job zegt: “Wel, je moet dat allemaal vergeten. Als je het niet vergeet, kan je niet zeggen dat je hem hebt vergeven.”
3. Lambo gaf in de plaats van de vaste onderwijzer van de Bijbelklas voor volwassenen de vorige week zondag les. Een lid van die klas, Silas, kibbelde lang over een minder belangrijk punt van wat Lambo had onderwezen.

Later in de week, toen de vaste onderwijzer hem bedankte, zei Lambo: “Ik wil die klas nooit meer les geven!” Hij legde uit wat er was gebeurd en hoe Silas hem in verlegenheid had gebracht. De onderwijzer bood aan om met hem mee te gaan en dit alles met Silas te bespreken.

Toen ze thuis bij Silas waren, uitte Lambo zijn ongenoegen over de woordenwisseling in de klas, zijn frustratie over niet in staat te zijn goed genoeg antwoord te geven en het in verlegenheid brengen van hem. Silas bood zijn verontschuldiging aan en vroeg om vergeving, die Lambo gretig wilde geven.



DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

In welke van deze situaties is echte vergeving te merken? In welk opzicht verschilt het van de andere?

2. Vergeving is niet.....

- Zeggen dat de ergernis er niet toe doet.
- Zeggen dat we niet geraakt zijn door wat de persoon deed.
- Doen alsof de gebeurtenis nooit plaatsvond.
- Erop vertrouwen dat de overtreder eerst zijn verontschuldigen aanbiedt of zijn gedrag verandert.
- Degenen die kwaad hebben gedaan de gevolgen van hun handeling te laten ontlopen.
- De overtreder ons of andere onschuldige personen opnieuw te laten treffen.
- Iemand opnieuw vertrouwen direct nadat hij ons pijn deed.

3. Wat is vergeving?

A. Vergeving houdt in de pijn aan Christus geven.

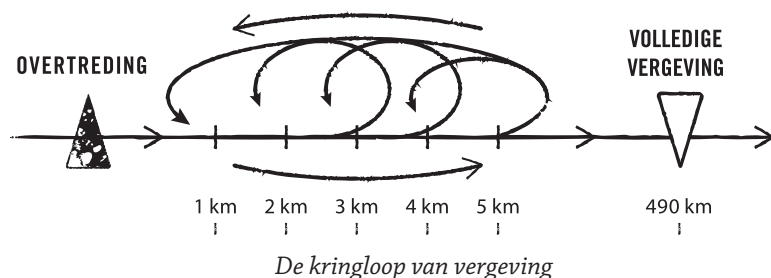
Iemand vergeven betekent dat we onderkennen dat een ander ons verkeerd heeft behandeld en wij de pijn die zijn zonde heeft teweeggebracht, accepteren. Zeggen dat het ons niet heeft pijn gedaan als dat wel het geval was, is liegen, terwijl we worden opgeroepen om de waarheid te spreken (Efeziërs 4:25). Wij brengen onze pijn naar het kruis en dragen het over aan Jezus. Als Jezus onze pijn geneest, dan zullen we in staat zijn om degenen die ons hebben pijn gedaan te vergeven. Indien we denken dat vergeven te moeilijk voor ons is dan hebben we het juist. God is de enige die ons in staat kan stellen om te vergeven (1 Petrus 2:24).

B. Er gaat tijd zitten in volledige vergeving van een diepe krenking.

Volledige vergeving geschiedt niet plotseling. We beginnen te vergeven, maar soms komen we erop terug wanneer we ons de pijn van de belediging herinneren. Dan vergeven we een beetje grondiger en gaandeweg komen we tot volledige vergeving.

Wanneer we iemand vergeven, zullen we het gebeurde nog herinneren. We kunnen aanvankelijk de pijn die ermee gepaard gaat nog voelen. Wanneer dit zich voordoet, moeten we de delen die nog pijn doen bij Jezus blijven brengen. De overtuiging om te vergeven gaat vaak lang aan de gevoelens van vergeving vooraf. Als we telkens weer onze pijn aan Jezus geven, voelen we uiteindelijk minder pijn wanneer we weer aan de gebeurtenis denken.

Indien we iemand vergeven, wil dat niet zeggen dat we hem of haar onmiddellijk vertrouwen. Niet omdat we de persoon zojuist hebben vergeven, betekent het dat hij of zij is veranderd. Zelfs als er verandering is, is het vertrouwen geschonden en zal het tijd vergen om dat te herwinnen. Stukje bij beetje, als we goede ervaringen met die persoon hebben, zullen we hem weer vertrouwen. Maar het kan lang duren voordat we hem weer volledig kunnen vertrouwen, zo dat ooit het geval is.



C. Vergeving is niet afhankelijk van wat de andere heeft gedaan.

Vaak zijn we niet bereid tot vergeving zolang de overtreder niet zijn verontschuldiging heeft aangeboden. Of we willen zien dat de persoon zijn gedrag voordat we hem vergeven, heeft veranderd. Net als Jezus moeten we de anderen vergeven, zelfs als ze geen spijt hebben

van het kwaad dat ze hebben gedaan (Romeinen 5:8). Aan het kruis zei Hij: “Vader vergeef het hun, want ze weten niet wat ze doen.” (Lucas 23:34).

D. Vergeving ontslaat de overtreder niet van het onder ogen zien van de gevolgen van zijn handeling.

Iemand vergeven betekent niet dat hij niet zal worden gestraft als hij iets kwaads heeft gedaan. Door te vergeven, stellen wij God in de gelegenheid om te oordelen en om te vergelden (Romeinen 12:19-21). Hij kan dat veel beter dan wij.

God heeft ook aan nationale en traditionele leiders de taak gegeven om criminelen te straffen en om de onschuldige te beschermen (Romeinen 13:1-4). Zelfs als we iemand hebben vergeven, kan het noodzakelijk zijn om hem voor het gerecht te brengen ten voordele van de samenleving. We zijn ook verplicht om de onschuldige te beschermen tegen geweld of kwaadaardige personen als ze proberen hen kwaad te doen.

Vergeving vereist ook dat de overtreder, indien mogelijk, vergoedt wat hij heeft genomen. Sommige dingen, zoals de maagdelijkheid van vrouwen of het leven van iemand, kunnen nooit worden goedgeemaakt. Maar als iemand bijvoorbeeld kippen heeft gestolen, moet hij die vergoeden (Numeri 5:5-7). Er moet voor zonde worden betaald, zelfs als dat grote kosten met zich meebrengt. God gaf ons een voorbeeld ter navolging toen Jezus voor de zonden van de hele wereld aan het kruis boette – en Hij was helemaal onschuldig (Colossenzen 1:20-22).

DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

In welk opzicht komen Bijbelse denkbeelden over vergeven overeen met onze traditionele? Waarin verschillen ze van elkaar?

4. Waarom wil God dat we anderen vergeven?

A. Vergeving bevrijdt ons van boosheid en verbittering.

Wanneer we boos zijn, kunnen we satan in ons hart vaste voet aan de grond geven (Efeziërs 4:26-27). We worden slaven van boosheid en verbittering, die ons beginnen kapot te maken. Als we iemand die ons heeft kwaad gedaan niet vergeven, zijn wij degenen die lijden. Vergeving weigeren te geven kan ons lichamelijk ziek maken met hoofdpijn,

maagzweren, of hartproblemen. Het kan maken dat we net zo gewelddadig en boosaardig worden als degene die ons kwaad deed. Vergeven bevrijdt ons van dit alles. We vergeven omwille van ons eigen welzijn (2 Corinthiërs 2:10-11).

Als we anderen niet vergeven, geven we haat door aan onze kinderen. Dit kan een kringloop van vergelding en geweld tussen groepen, die generaties kan doorgaan, tot gevolg hebben. De brief aan de Hebreeënen zegt ons *“Streef de vrede na met alle mensen en probeer heilig te leven. Wie dat niet doet, zal nooit de Heer zien. Let erop, dat niemand de genade van God verspeelt. Laat niet de verbittering als onkruid opkomen, onrust veroorzaken en de hele gemeente vergiftigen”* (Hebreeënen 12:14-15). Alleen vergeving kan de kringloop doorbreken en het genezingsproces laten beginnen.

B. Anderen vergeven doet ons Gods vergeving ontvangen.

Gods vergeving hangt af van ons vergeven van degenen die tegen ons hebben overtreden. Mattheüs 6:14-15 zegt: *“Want als u anderen hun fouten vergeeft, zal uw hemelse Vader ook u vergeven. Maar vergeeft u anderen niet, dan zal uw Vader uw fouten ook niet vergeven”*. (Zie ook Marcus 11:25).



Vergeving bevrijdt ons van de ketenen van verbittering

C. Vergeven laat zien dat we het offer van Christus en onze verlossing begrijpen.

Wanneer we begrijpen hoeveel wij door onze verdorvenheid tegenover God hebben overtreden en hoe Jezus zichzelf als een offer voor onze vergeving gaf, nog voordat we ons bekeerden (1 Johannes 4:10), zal elk kwaad dat wij hebben ervaren, klein lijken. We zullen dezelfde vergeving anderen willen doen toekomen (Efeziërs 4:32, Mattheüs 18:21-35).

D. Vergeving maakt verzoening met degenen die ons kwaad hebben aangedaan, mogelijk.

Zolang we degenen die ons kwaad hebben aangedaan, niet vergeven, zal onze relatie met hen eronder lijden. Vergeving maakt het mogelijk dat onze relatie met hen wordt hersteld. Volledig herstel echter vereist bekering en vergeving door beide partijen.

E. Vergeving kan degene die ons heeft kwaad gedaan, veranderen.

Iemand vergeven kan het begin voor God zijn om de persoon tot bekering te brengen. In Handelingen 7, als Stephanus sterft, vergaf hij degenen die hem van het leven beroofden. Eén van deze personen was Saulus, die later Paulus de apostel werd (Handelingen 7:59-8:1).

DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

1. Wat vindt u het moeilijkst aan het vergeven van iemand? Wat heeft u het meest geholpen om anderen te vergeven?
2. Welke tradities hebt u die u hebben geholpen om anderen te vergeven? Welke tradities hebt u die het vergeven door u belemmeren?

5. Wat als wij de overtreding hebben veroorzaakt?

A. Wij moeten ons bekeren.

- We geven Gods Geest de gelegenheid om ons te laten zien hoeveel verdriet onze zonde Hem en anderen heeft berokkend (Jacobus 4:8-9). Dit leed kan goed voor ons zijn. *“Want verdriet geleden zoals God bedoelt, leidt tot een heilvolle ommekeer waarvan men geen spijt krijgt. Maar verdriet zoals de wereld kent, leidt tot de dood”* (2 Corinthiërs 7:10). Zowel Petrus als Judas waren bedroefd omdat ze Jezus hadden verloochend, maar het berouw van Petrus bracht hem dichterbij God; dat van Judas leidde hem tot zelfmoord.
- We nemen de verantwoordelijkheid voor onze daden op ons en belijden onze zonden zonder omwegen (Spreuken 28:13; Psalm 32:3-5).
- We vragen God ons de zonde te vergeven en accepteren dat Hij het heeft gedaan (1 Johannes 1:9).
- We vragen aan degenen die we kwaad hebben gedaan om ons te vergeven, zonder dat we onszelf verdedigen of hen beschuldigen (Jacobus 5:16). We moeten op een zodanige wijze om vergeving vragen dat iedereen die door onze zonde is getroffen zich bewust is van onze inkeer. Als we bijvoorbeeld iemand in het bijzijn van anderen hebben beledigd, dan behoren we in aanwezigheid van de andere personen ook om vergeving vragen.
- Als we ons van onze zonde hebben afgewend, zullen we dat door de wijze van ons handelen laten zien (Handelingen 26:20b).
- Tot inkeer komen kan terugbetaling voor wat was weggenomen met zich meebrengen (Numeri 5:5-7).

B. Hoe kan de kerk mensen helpen om tot inkeer te komen?



DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

Hoe pakken we als kerk leden die hebben gezondigd, aan? Heeft het geholpen om tot inkeer te komen?

Kerkleiders hebben de opdracht om te waken over het geestelijk leven van hun leden (1 Petrus 5:1b-3). Mocht een lid zondigen en niet willen

luisteren naar degenen die met hem over de zonde praten, dan moeten de kerkleiders tot hem praten (Mattheüs 18:15-17; Galaten 6:1).

Als de persoon weigert tot inkeer te komen, zelfs na herhaalde pogingen, dan moet hij van de kerk worden uitgesloten (1 Corintiërs 5:4-5, 11). Dit is een erg pijnlijk proces. Dit wordt gedaan om de reinheid van de kerk te beschermen (1 Corintiërs 5:6-7) en om de persoon tot inkeer te brengen. Zelfs nadat hij van de groep is uitgesloten, moeten de leiders doorgaan met proberen om hem tot inkeer te laten komen.

SLOTTOEFENINGEN

Sla deze oefeningen over als de groep door zal gaan naar de vergevingsceremonie.

1. Laat iemand elk van de volgende teksten hoorbaar oplezen en de kern weergeven.
Efeziërs 4:32 Mattheüs 18:21-22
Mattheüs 18:35 Romeinen 12:14
2. Breng vijf minuten in stilte door en vraag God om u elke zonde waarvan u zich moet afwenden, te laten zien. Belijd deze zonden aan God en ontvang Zijn vergeving. Lees aan het eind van het stilgebed 1 Johannes 1:9 hoorbaar.
3. Neem nog eens vijf minuten de tijd om over iedereen die u moet vergeven, na te denken. Vraag God om u te helpen hen te vergeven.
4. Maak elkaar deelgenoot van wat God u over vergeving heeft laten zien.
5. Prijs God met woord en lied, dat Hij ons vergeeft en ons in staat stelt om anderen te vergeven.

HOE KUNNEN WE ALS CHRISTEN TE MIDDEN VAN EEN CONFLICT LEVEN?

1. Twee conflictverhalen

Kerkconflict

Voer deze sketch spontaan op. Kies iemand uit om Petrus te zijn en laat hem Handelingen 6:1-7 lezen. Hij moet erop zijn voorbereid om te zeggen: "Stop! Het is niet juist van ons om op te houden met het bestuderen en prediken van Gods woord teneinde voedsel te verdelen. Kies dus enkele wijze mannen uit die voor dit probleem verantwoordelijk zijn." Lees het draaiboek hoorbaar op of gebruik uw eigen woorden om de sketch te regisseren. Leg aan niemand uit waar het verhaal over gaat.

In een grote kerk in de hoofdstad broeide een ruzie. Deze kerk stond bekend om het verzorgen van de weduwen van de kerkgemeenschap. Op het moment waren er twee groepen weduwen en beide groepen waren goede christenen.

De eerste groep weduwen woonde altijd al in het geboorteland. *(Kies een enkele personen uit die aan een kant staan en kijken als bedroefde weduwen).* Elke dag zond de kerk enkele werkers naar deze weduwen om hen van voedsel en andere goederen die ze nodig hadden, te voorzien. *(Kies enkele personen uit die voedsel en kleding aandragen voor de weduwen. De weduwen kijken gelukkig.)*

De tweede groep weduwen bestond uit vrouwen die wegens de oorlog waren verhuisd en al heel lang in een ander land woonden waardoor ze hun eigen taal niet meer spraken. *(Kies een groep personen uit om de tweede groep weduwen te zijn. Laten ze op een afstand van de eerste groep staan. Ze moeten zich ook als bedroefde weduwen voordoen.)* De kerk zond hen ook voedsel. *(Laat een andere groep personen beginnen om hen ook voedsel en kleding te geven.)*

Op een zekere dag begonnen de weduwen die gewoonlijk in het buitenland woonden te klagen dat ze minder voedsel kregen dan de weduwen die daar altijd al woonden. (*Laat de tweede groep weduwen beginnen te schreeuwen en klagen.*)

Spoedig raakten velen in de kerk betrokken bij de onenigheid. (*Laat de serveersters van voedsel beginnen met een woordenwisseling; enkelen nemen het op voor ene groep weduwen en enkelen voor de andere groep – even later schreeuwen ze allemaal door elkaar en kibbelen.*)

(*Laat “Petrus” nu met nog twee of drie personen naar binnen lopen. Petrus zegt*): “Stop! Het is niet juist van ons om op te houden met het bestuderen en prediken van Gods woord teneinde voedsel te verdelen. Kies dus enkele wijze mannen uit die voor dit probleem verantwoordelijk zijn.” De kerkleden vonden dit een goed idee en kozen van beide zijden enkele personen uit. (*Laten ze dit nu doen.*)

Indien men het zich nog niet realiseert, vertel hen dat dit het verhaal is uit Handelingen 6. Lees dan het bijbelverhaal voor of vertel het opnieuw uit het hoofd:

Op het moment van het ontstaan van de Kerk waren veel Joden verhuisd en ze woonden in den vreemde. Ze woonden er al zo lang dat ze de gewoonten en taal van hun aangenomen land hadden overgenomen. Ze vreesden God en bleven Hem dienen en reisden zo vaak als mogelijk terug naar Jeruzalem. Ze geloofden dat het goed was om in hun thuisland te worden begraven, waardoor oudere personen terugkeerden naar Israël indien ze daartoe in staat waren. Vaak was de man eerst gestorven en voor de weduwe noodzakelijk dat iemand voor haar zorgde.

Ondertussen gingen de Joden die door de jaren heen in Israël bleven wonen door met hun gewoonten en bleven hun eigen taal spreken. Ze voelden zich de betere in Gods oog omdat ze hun land en gewoonten nooit hadden verlaten. Hoewel ze armer waren, keken ze toch neer op de buitenlandse Joden.

Een van hun tradities was het verzorgen van de weduwen zoals dat door de bijbel werd onderwezen. Uit gehoorzaamheid aan God verzorgden ze de buitenlandse Joodse weduwen zoals ze voor eigen weduwen zorgden. Maar er waren zoveel buitenlandse Joodse weduwen waardoor de vaderlandse Joden het moeilijk hadden om hen te verzorgen.

Het duurde in de vroegchristelijke kerk niet lang voordat er spanningen ontstonden tussen de inheemse Joden en de buitenlandse. De buitenlandse Joden klaagden dat hun weduwen niet hun aandeel werd gegeven wanneer er elke dag voedsel werd verdeeld. Dus riepen de apostelen een vergadering bijeen om dit probleem openlijk aan te pakken. Ze waren zich ervan bewust dat deze etnische spanningen de kerk uit elkaar konden drijven. Ze zeiden: “Het is voor ons niet juist om met Gods woord te stoppen teneinde voedsel uit te delen. Kies daarom, broeders en zusters, zeven mannen uit die worden gerespecteerd, wijs en vol van de Heilige Geest zijn. We zullen hen de verantwoordelijkheid voor dit probleem geven.”

De kerk koos zeven mannen uit. Ten minste een van deze mannen was uit de groep van buitenlandse Joden. Ze pakten het probleem aan en de kerk ging door met groeien. De eenheid tussen de buitenlandse Joden en degenen die in het vaderland waren gebleven, werd een sterk getuigenis tegenover hen die buiten de kerk stonden.



DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

1. Wat waren de historische oorzaken van het conflict in Handelingen 6:1-7?
2. Wat deden de kerkleiders om te voorkomen dat de etnische spanningen de kerk naar de ondergang zouden brengen?

Het Liwi-Oki conflict

In het land Bingola vochten twee etnische groepen – de Liwis en de Okis – om een gebied van het land dat beide groepen opeisten. Dit gevecht duurde al langer dan honderd jaar. De overheid had er niets aan gedaan. Bijna elke familie had iemand die tijdens het conflict was gedood of verwond. Ouders leerden hun kinderen al op jonge leeftijd hoe barbaars de andere groep was. De scholen waren of voor Liwi kinderen of voor Oki kinderen. Onderling vermengden zij zich niet.

Jona Nga was een Liwi onderwijzer en christen. Als lid van een ontwikkelingscomité werd hij gekozen om naar een overheidsvergadering in de hoofdstad te gaan. Bozon was een Oki en voorganger van een kleine kerk. Hij werd ook gekozen om naar dezelfde vergadering te gaan.

Vijfentwintig personen van Bingola waren op de vergadering – vier Liwis en vijf Okis. Elke groep zat zover als mogelijk van de andere groep vandaan en ze spraken helemaal niet tot elkaar. Na twee dagen werden Jona en Bozon gevraagd om zitting te nemen in een kleine subcommissie van vier leden. Aanvankelijk wilden Jona en Bozon niet rechtstreeks tot elkaar spreken, maar naar mate de vergadering verder ging, raakten ze meer geïnteresseerd in het onderwerp van discussie en leerden elkaar kennen.

Terwijl Jona en Bozon verder gingen tot elkaar te praten, ontdekten ze dat ze beiden christen waren! Gedurende hun hele leven konden ze zich niet voorstellen dat iemand van de andere groep christen kon zijn. Ze begonnen over de vele dingen die ze als kind hadden geleerd, te praten. Bozon vroeg aan Jona: “Eten Liwis echt oude mensen op als ze te oud zijn om te werken?”

Jona lachte hartelijk daarom en vroeg op zijn beurt aan Bozon: “Gaan Okis altijd met een speer in hun hand naar bed?” Al gauw ontdekten ze dat de verhalen die hen waren verteld, helemaal niet waar zijn.

Op een avond zaten de twee mannen samen. Jona begon hardop na te denken. “Weet je, ik wilde altijd al Okis doden omdat ze mijn grootvader vermoordden. Maar nu wil ik mij niet meer wreken. De tekst “Mij komt de vergelding toe, zegt de Heer” komt mij steeds in gedachten en iets in mij is veranderd. Zelfs de hoofdpijn die ik altijd heb, schijnt te zijn verdwenen!”

“Ik weet wat je bedoelt”, zei Bozon. “Misschien zouden we als een brug kunnen dienen om te helpen onze groepen bij elkaar te brengen. Jona was het daarmee eens. “Wat een voortreffelijk idee!”

DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

1. Waarom vonden Bozon en Jona het moeilijk om te aanvaarden dat de ander christen was?
2. Wat zullen de andere Liwis en Okis denken en doen als ze zien dat Bozon en Jona tot elkaar spreken?
3. Hoe zouden ze kunnen beginnen om de twee groepen bij elkaar brengen?

2. Wat zijn enkele oorzaken van conflicten tussen groepen?



DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

Zijn er conflicten in uw gemeenschap of land? Welke zijn de wortels van deze conflicten?

A. Honger naar hulpbronnen

Aan de basis van elk conflict ligt het sterk verlangen ergens naar waardoor we bereid zijn om ervoor te vechten (Jacobus 4:1-3). We kunnen bijvoorbeeld om land en water vechten. We kunnen hebzuchtig zijn en meer dan ons aandeel in de hulpbron willen hebben of vrees dat anderen wat we voor onszelf hebben, zullen afpakken.

B. Onbekwame of onrechtvaardige overheid

God heeft overheden geplaatst om erop toe te zien dat aan mensen recht wordt verschaft (Romeinen 13:1-4; 1 Timotheüs 2:1-2). Wanneer overheden hun burgers niet beschermen en er is een wijdverbreid lijden, komen de mensen op een bepaald moment in opstand. In tijden van politieke onstabieleit komen oude conflicten tussen groepen weer aan de oppervlakte omdat er niemand is om daaraan een halt aan te brengen.

C. Onruststokers

Er zijn enkele individuen, zoals Hitler, die zonder steun een hele natie tot oorlog kunnen opzweepen. Kranten en radio kunnen de haatvlammen ook aanwakkeren. Voor je het weet beginnen mensen elkaar te vermoorden zonder echt te weten waarom, waarmee de kringloop van geweld begint. Eenmaal begonnen, kan deze alleen worden gestopt door radicale vergeving (Mattheüs 5:43-48).

D. Een erfenis van vooroordelen

Kinderen erven vooroordelen en haat tegen andere groepen van hun ouders. Telkens weer als we denken "De mensen van de andere groep zijn altijd....." geven we uiting aan een vooroordeel. Vooroordelen schilderen alle mensen van de andere groep af alsof ze allemaal hetzelfde en

slecht zijn. Vooroordelen houden mensen ervan af om ooit tot de ontdekking te komen wat de andere groep in werkelijkheid is. Als ze elkaar kenden, zouden ze ontdekken dat hun vooroordelen niet correct zijn. In elke groep zijn er zowel goede als slechte mensen (Handelingen 10:34).

Tijdens conflicten krijgt de andere groep de schuld van alle problemen. Teneinde hen om te brengen zonder zich schuldig te voelen, wordt de andere groep als zelfs niet menselijk afgeschilderd. Ondertussen zien de mensen hun eigen groep als superieur en recht hebbend op bepaalde zaken als land of status. Een groep kan het gevoel hebben recht te hebben op een bijzonder respect en bediening van hen die in de loop van de geschiedenis hun slaven waren.

DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

1. Welke vooroordelen kan u t.a.v. een andere groep hebben geërfd? Kan u enig bewijs bedenken dat zou kunnen aantonen dat deze gedachten niet waar zijn?
2. Hoe beschrijven anderen uw groep? Welk bewijs zouden ze voor deze beschrijving kunnen hebben?

3. Hoe kunnen we als christen te midden van conflicten leven?

DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

Waarom is het voor een christen moeilijk om te midden van een conflict te leven?

God roept christenen op om als zout en licht te zijn, terwijl ze het Goede Nieuws van Jezus Christus in boze en donkere situaties brengen (Mattheüs 5:13-16; Filippenzen 2:14-16). Christenen behoren hun denken door Christus te laten hervormen. Dit betekent dat ze ten opzichte van niet-christenen anders zullen reageren (Romeinen 12:1-2). Deze weg leidt tot zegen, maar het is niet eenvoudig. Het vereist een dagelijks, voorgenomen besluit.

A. God wil dat we zijn soevereiniteit zullen vertrouwen.

Mattheüs 10:28-31 zegt:

Wees niet bang voor degenen die wel je lichaam maar niet je ziel kunnen doden. Wees liever bang voor God, want hij kan je met ziel en lichaam laten omkomen in de hel. 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.

Niet eens een kleine vogel sterft zonder dat God het weet. We kunnen erop vertrouwen dat God ziet wat ons overkomt. Hij zal het ten goede aanwenden (Romeinen 8:28).

Zelfs als het kwaad is geschied, past het binnen het grotere plan van God. We moeten verder kijken dan de boosdoener om Gods hand in de situatie te ontdekken. Zowel Jozef als Jezus leden, maar God wendde hun lijden ten goede aan (Genesis 45:5-7; Handelingen 3:13-15). God werkt zelfs door middel van de snode bedoelingen van mensen.

God zegt ons dat ons leven niet van onszelf is. God kent onze geboortedatum nog voordat we zijn geboren (Psalm 139:15-16). Als ons leven bewaard is gebleven terwijl anderen stierven dan is het omdat God nog steeds een doel met ons leven heeft (Esther 4:13-14; 2 Thessalonicenzen 1:11-12).

B. God wil dat we voorbereid zijn om alles behalve Christus op te geven.

Tijdens conflicten kan alles wat bepalend voor ons is, ons ontnomen worden: onze gezinsleden, onze huizen, onze bezittingen, ons werk, ons eigen leven. Alleen Christus kan ons nooit worden ontnomen. 1 Petrus 1:3-6 zegt:

Dank aan God, de Vader van onze Heer Jezus Christus. Hij heeft ons in zijn grote barmhartigheid herboren doen worden tot een leven vol hoop door Jezus Christus uit de dood op te wekken. Nu wacht u in de hemel een erfenis die onvergankelijk en onaantastbaar is, en die zijn waarde nooit verliest. Want God heeft u onder zijn machtige bescherming genomen. Hij wil u langs de weg van het geloof brengen naar het heil, dat klaar ligt om aan het einde van de tijd te worden geopenbaard.

Daarom juicht u van vreugde! Zeker, in dit kortstondig heden overkomen u tot uw verdriet allerlei beproevingen.

We moeten vrijwillig ons culturele vooroordelen waarmee we zijn opgegroeid, opgeven. Oude manieren om anderen te beoordelen moeten losgelaten worden; ze zijn werelds en veroorzaken scheuringen. 2 Corinthiërs 5:16-18 zegt:

Vandaar dat we van nu af aan niemand beoordelen naar menselijke maatstaven. Ook al hebben we vroeger Christus gezien vanuit menselijk standpunt, nu is dat niet meer het geval. Want wie één is geworden met Christus, is een nieuwe schepping. Het oude is voorbij, het nieuwe is gekomen. Dat alles is het werk van God. Hij heeft ons door Christus met zich verzoend en ons de prediking van de verzoening toevertrouwd.

Ons enig verlangen moet zijn Christus kennen en anderen helpen Hem te kennen (Galaten 2:20; Filippenzen 1:21; 3:7-9). Christus heeft ons van al het kwade van ons verleden verlost (1 Petrus 1:17-19).

We moeten alle rechten die we denken te hebben als leden van onze groep, opgeven. God heeft geen lievelingen; alle mensen worden op gelijke wijze door Hem aangenomen (Handelingen 10:34; Romeinen 2:9-11). We behoren met andere gelovigen tot een nieuwe natie waar iedereen gelijk is (1 Petrus 2:9; Efeziërs 2:18-22; Openbaring 5:9-10). Christus gaf ons het toonbeeld om na te volgen toen Hij zijn rechten als God opgaf om ons te redden (Filippenzen 2:5-11).

Alles wat we omwille van Christus opgeven, zal ons honderdvoudig worden vergoed (Mattheüs 19:29; Lucas 9:23), maar het proces daartoe is niet makkelijk.

C. God zegt ons om niet te vergelden maar om liefde te tonen.

Romeinen 12:19-21 zegt:

Neem geen wraak, vrienden, maar laat God rechter zijn. Want er staat geschreven: Ik ben het die wraak neemt; ik zal het hun vergelden, zegt de Heer. Nee, als uw vijand honger heeft, geef hem dan te eten, en als hij dorst heeft, geef hem dan te drinken. Daarmee brengt u hem in

verlegenheid en maakt u hem beschaamd. Laat niet het kwade u overwinnen, maar overwin het kwade door het goede.

Als christen hebben we niet langer de verantwoordelijkheid om ons te wreken om het kwaad dat ons of onze familie is aangedaan. Wij behoren liefde te tonen en God de gelegenheid geven om anderen te straffen (Mattheüs 5:38-42). Vergelden geeft ons geen vrede in het hart of geeft wat verloren is niet terug. Het laat het geweld slechts voortduren.

Elk menselijk leven is heilig omdat het Gods beeld weerspiegelt (Genesis 1:27). Wij behoren dat niet teniet te doen of slecht te behandelen, maar we kunnen ons leven en dat van anderen verdedigen.

God werkt door middel van overheden om recht te doen geschieden, de boosdoeners te bestraffen en om de onschuldige te beschermen. De apostel Paulus spreekt over hoe christenen met machthebbers moeten omgaan. Hij zegt:

Iedereen moet zich aan de overheid onderwerpen. Want overheidsgezag is iets dat alleen maar bestaat bij de gratie van God. Ook het bestaande gezag is door God ingesteld. Wie zich dus verzet tegen het gezag, verzet zich tegen een instelling van God, en wie dat doen, hebben hun veroordeling aan zichzelf te wijten. Wie doet wat goed is, hoeft niet bang te zijn voor de overheid; alleen wie het kwade doet. Wilt u zonder angst voor haar leven? Doe dan wat goed is, en ze zal u prijzen. Want de overheid is een instrument dat God gebruikt voor uw eigen bestwil. Maar als u het kwade doet, hebt u alle reden om bang te zijn. Het is niet voor niets dat de overheid het zwaard voert. Want de overheid is ook een instrument dat God gebruikt om wie het kwade doet, zijn verdiende straf te geven (Romeinen 13:1-4).

Zelfs als overheden onrechtvaardig zijn of niet effectief, behoren wij het recht niet in eigen hand te nemen. Het machtigste dat Jezus deed, was zich helemaal kwetsbaar opstellen tegenover zijn vijanden terwijl Hij aan het kruis hing (1 Petrus 2:21-23). Mensen als Gandhi in India en Martin Luther King Jr. in de Verenigde Staten hebben overheden getart door op te komen tegen het kwade zonder daarbij geweld te gebruiken. Deze bewegingen hebben als resultaat gehad dat wijdverbreide onrecht effectiever werd gecorrigeerd dan een gewelddadige actie en degenen die daarbij betrokken waren, waren niet schuldig aan bloedvergieten.

D. God wil dat we kracht van Hem ontvangen.

Tijdens conflicten moeten we dicht bij God blijven. We moeten de Schrift kennen en die ons laten veranderen (2 Timotheüs 3:16-17; Romeinen 12:1-2). We moeten tijd besteden aan gebed om onze verwondingen en bezorgdheid bij God te brengen en Zijn vrede in onze harten te ontvangen (Filippenzen 4:6-7). Een klaaglied over onze ervaringen zou ons kunnen helpen om onze pijn naar God toe te kunnen uiten. Het kan nodig zijn om enige tijd van de situatie weg te zijn en met God door te brengen “op de berg” om onze ziel te genezen (Marcus 6:31, 45-49). De Heilige Geest helpt ons, ook al zijn we zwak (Handelingen 1:8; 2 Corinthiërs 12:9-10).

We dienen met andere christenen samen te komen, onze pijn te delen en voor elkaar te bidden (Hebreeënen 10:25; Jacobus 5:16). We moeten voorzichtig zijn om niet op zodanig manier over de situatie te praten, waardoor er meer zaden van bitterheid worden gezaaid (1 Corinthiërs 14:26).

4. Hoe kunnen we helpen om verzoening teweeg te brengen?

A. We kunnen een brug tussen de strijdende groepen worden.

God schiep ons als sociale wezens. Van nature moeten wij tot een groep behoren. Tijdens conflicten kunnen we die behoefte om tot die groep te behoren, opofferen, zodat we een brug tussen de strijdende groepen worden. We moeten bijvoorbeeld voeding en hulpmiddelen met noodlijdenden delen ongeacht aan wiens kant ze staan. Dit kan ons leven in gevaar brengen. Onze “vijanden” zullen ons willen vermoorden omdat we hun vijanden zijn. Maar leden van onze eigen groep zouden ons ook willen vermoorden omdat we bevriend zijn geraakt met de vijand. Naaste familieleden kunnen ons verketteren (Efeziërs 2:11-22).

God roept ons op om van onze vijanden te houden (Mattheüs 5:43-48). Als we dit doen, hebben we tenslotte geen vijanden. Alle mensen worden onze broeders.

Als we geen andere vreedestichters onder die omstandigheden kennen, kunnen we alleen met God als onze enige vriend zijn (Mattheüs

5:9). We kunnen ons bestwel als buitenaardse wezens in deze wereld voelen (1 Petrus 1:1-2; Hebreëen 11:13-16).

Als een brug tussen de twee groepen moeten we de pijn die elke zijde van de strijd heeft ervaren vanuit hun gezichtspunt proberen te begrijpen. Dan kunnen we elke zijde helpen om de pijn van de ander te begrijpen, veroordelen op te geven en de ander te zien als een mens (Romeinen 12:17-21). Wanneer we teveel naar een zijde luisteren, kunnen we slechts hun standpunt zien. We moeten tijd willen besteden aan de andere zijde om objectiviteit te herwinnen.

B. We kunnen mensen tot Christus leiden zodat ze genezing vinden en zich bekeren van hun zonden.

God heeft ons de bediening gegeven om mensen met Christus te verzoenen (2 Corinthiërs 5:17-20). Waar er conflicten zijn, heeft bijna iedereen innerlijke verwondingen. Deze moeten bij Christus worden gebracht, zodat Hij de pijn kan genezen. Waar mensen tegen elkaar hebben gezondigd, moeten ze zich bekeren en God en degenen die ze hebben pijn gedaan, om vergeving vragen.

C. We kunnen personen helpen bij het zich afkeren van de zonden van hun groep.

De ergste dingen die zich voordoen in de wereld worden niet door individuen veroorzaakt, maar door groepen: etnische groepen, overheden, kerken. Ook al zijn we niet persoonlijk betrokken bij het veroorzaken van leed, moeten wij als leden van de groep voor God berouw hebben om het lijden dat onze groep heeft veroorzaakt. Dan moeten we om vergeving vragen aan degenen die wij namens onze groep hebben getroffen. In de Bijbel hebben Daniël, Nehemia, Ezra dit namens hun volk gedaan (Daniël 9:4-9; Nehemia 9:1-37; Ezra 9:5-15; Leviticus 26:40). Er zijn vandaag de dag vele voorbeelden van volken die dit doen: Amerikanen die Indianen vergeving vroegen, Duitsers die vergeving aan de Nederlanders vroegen om het lijden dat hen in W.O. II was aangedaan, blanke Zuid-Afrikanen die vergeving aan de zwarten vroegen. Vaak als een groep zich bekeert en om vergeving vraagt, bekeren de andere groepen zich ook en volgt er dan verzoening.

D. Groepen moeten hun problemen openlijk bespreken en oplossingen zoeken.

Wanneer de innerlijke pijn in het hart van het volk is genezen, moeten de echte problemen waarmee de strijd begon, worden aangepakt. Mensen moeten samenwerken, geven en nemen, en een oplossing zoeken die voor iedereen eerlijk en aanvaardbaar is.

Geen enkel probleem is te klein om daar geen aandacht aan te schenken. Het maakt niet uit hoe klein, maar ze kunnen groot worden als ze niet worden opgelost.

E. Roem Christus en de eenheid die Hij teweegbrengt.

Wanneer Christus muren tussen ons heeft afgebroken, moeten we Hem samen roemen en prijzen (Efeziërs 2:14). Hij is Heer. Hij bevrijdt ons van de leugens en valkuilen van de vijand.

SLOTTOEFENING

Bepreek in kleine groepen de praktische stappen die u in uw samenleving zou kunnen nemen om bij de verzoening van conflicten te helpen. Bid voor elke vijand die u hebt (1 Petrus 4:8).

VOORUITZIEN

1. Nood aan de man in Tenisa

Ten oosten van Bingola lag het land Tenisa. De problemen in Bingola vloeiden over de grens heen en er was echte bezorgdheid dat een burgeroorlog daar spoedig zou kunnen uitbreken.

Jozef Bubute was katholiek priester die in Tenisa werkte. Kijkend naar de verslechterende politieke situatie vroeg hij zich af: *“Op welke manier kan ik mijn parochie op toekomstige problemen voorbereiden?”* Hij werd eens uitgenodigd om deel te nemen aan een conferentie in de hoofdstad en daar waren ook enkele leiders uit Bingola.

Toen ze op een avond naar het nieuws luisterden, werden ze erg bezorgd dat in Tenisa de oorlog bijna uitbrak. Voorganger Petrus uit Bingola zat met hen en zei: “Toen de oorlog in ons land uitbrak, dachten we dat het maar enkele maanden zou duren. Achteraf wenste ik heel erg dat we onze kerkleden op wat komende was, hadden voorbereid, maar toen hadden we helemaal geen idee hoe dat te doen. Ik zou u enkele ideeën kunnen geven om op problemen voorbereid te zijn.”

Een van de andere voorgangers uit Tenisa sprak vrijuit: “Als we naar huis gaan en onze mensen op de oorlog beginnen voor te bereiden, zal de overheid dan niet zeggen dat we willen dat er oorlog komt?” “Niet als u dat op een zorgvuldige manier doet”, zei Petrus.

De hele groep was het erover eens dat het goed zou zijn om van Petrus te leren en gedurende drie avonden legde Petrus uit hoe ze hun volk praktisch en geestelijk konden helpen voorbereiden.

Na de conferentie keerden alle deelnemers huiswaarts en pater Jozef begon onmiddellijk de gelovigen deelgenoot te maken van wat hij had geleerd. Velen troffen praktische voorbereidingen zoals het inpakken van medicijnen, belangrijke documenten en andere voorwerpen die gereed stonden om zonder bericht vooraf mee te nemen. Ze bespraken

ook en maakten plannen hoe de hele gemeenschap te waarschuwen als er gevaar dreigde.

Toen pater Jozef hieraan dacht, herinnerde hij zich een verschrikkelijke gebeurtenis die hij van een van de voorgangers uit Bingola had gehoord. De opstandelingen namen een man en zijn gezin gevangen en zeiden hem dat hij een van zijn kinderen moest uitkiezen en hem doden, anders zouden ze de vader doodschietsen. De man deed zoals hem was opgedragen, maar later kon hij niet over wat hij had gedaan, heenkomen. Hij was ziek en van binnen zo verward, waardoor hij zelfs zijn normale werk niet kon doen. “Ik had nooit gedacht dat mensen zulke verschrikkelijke dingen zouden doen. Ik was geschokt en wist niet hoe te reageren!”, zei hij.

Pater Jozef besloot met een nieuwe Bijbelstudie te beginnen. Eerst liet hij de mensen een “Wat als...”-lijst maken van situaties die zich tijdens een oorlog zouden kunnen voordoen: wat als iemand je zei om iemand anders te doden? Wat als iemand je al je bezittingen zou willen afpakken? In recordtijd hadden ze een lange lijst met situaties die ze zich konden voorstellen. Daarna doorzochten ze de Schrift en bespraken hoe een christen moet reageren.

Twee maanden later brak er oorlog uit in Tenisa en de parochianen van pater Jozef raakten in het bos verstrooid. Het leven was voor iedereen erg moeilijk.

Na een jaar werd de vrede in het land hersteld. De mensen waren in de gelegenheid om naar huis terug te keren en hun leven weer op te bouwen. Pater Jozef ontving een stroom mensen die hem kwam groeten. Iedereen wilde hem vertellen dat de voorbereidingen die ze samen voor de moeilijkheden troffen hen heel veel hadden geholpen. Iemand zei: “Als u ons niet had gezegd om een pakket medicijnen klaar te leggen om mee te nemen, zouden de meesten van mijn gezin in het bos zijn gestorven!” Een andere zei: “De “wat als...”-studies hebben me heel veel geholpen. Toen een opstandeling me zei om mijn vrouw te doden, wist ik dat ik moest weigeren. Tenslotte bevrijdde God ons allemaal.”



DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

1. Is het juist om op toekomstige problemen voorbereid te zijn? Kan u een Schriftgedeelte bedenken dat zegt dat we dit moeten doen?
2. Op welke problemen in uw regio zou u moeten zijn voorbereid?

2. Waarom moeten we op de toekomst zijn voorbereid?

Gods woord zegt: *“Een schrandere ziet het kwaad en verbergt zich, maar onverstandigen gaan voort en zullen daarvoor boeten”* (Spreuken 22:3). God heeft ons het bevattingsvermogen en gezond verstand gegeven en Hij verwacht van ons dat we die gebruiken.

Kerkleiders zijn bij God verantwoordelijk voor het leiden van en zorgen voor hun kerkgemeenschap (Handelingen 20:26-31; Jeremia 23:1).

Mensen die midden in een crisis zijn, hebben niet het vermogen om helder te denken. Wanneer de beslissing van te voren is genomen als er tijd is om te bestuderen wat God onderwijst, dan is het veel gemakkelijker het juiste te doen als de crisis eraan komt. Iemand bijvoorbeeld van een door de oorlog verscheurd land werd met de dood bedreigd als hij zijn kind niet vermoordde. Tijdens de crisis op dat moment deed hij wat ze hem zeiden. Hierna was hij erg bedroefd en zei: *“Had ik maar van te voren hieraan gedacht, dan had ik mijn kind nooit vermoord!”*

Er kunnen ook plannen voor situaties als natuurrampen worden ontwikkeld. Als bijvoorbeeld de bevolking dichtbij een vulkaan woont of in een gebied dat aan overstromingen onderhevig is, kan men als gemeenschap plannen maken voor wat er gedaan zou kunnen worden om voorbereid te zijn op een overstroming of een vulkaanuitbarsting.

Soms denken overheidsfunctionarissen dat kerkleiders misschien betrokken raken bij het beleid wanneer dit soort voorbereidingen met hun gemeente wordt besproken. Afhankelijk van de plaatselijke situatie zou het goed zijn om met lokale functionarissen hierover te praten. Ze moeten indien mogelijk betrokken zijn bij de plannen voor onvoorziene gebeurtenissen in het dorp of de samenleving. Dit kan helpen om in te zien dat de kerk van goede wil is.

Er zijn twee belangrijke gebieden om voorbereid te zijn: praktisch en geestelijk.

3. Hoe kunnen we praktisch voorbereid zijn?



DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

Stelt u zich de volgende situatie voor: aan uw gezin wordt gezegd dat het binnen dertig minuten het bos in moet vluchten. Ze kunnen alleen meenemen wat ze kunnen dragen. Maak een lijst van de belangrijkste mee te nemen spullen en deel dit met de hele groep.

Maak de grote groep deelgenoot van de lijst. Voeg elke ding toe dat u nog niet hebt genoemd, gehaald van de lijst hieronder:

- Medicijnen
- Voedsel, inclusief zout
- Water
- Lucifer
- Pot om te koken
- Identiteitspapieren
- Mes en/of houwer
- Radio en batterijen
- Bijbel
- Extra kleding
- Mobiele telefoon

Afhankelijk van de plaatselijke situatie zullen andere artikelen worden toegevoegd. Als een gezin echt slechts dertig minuten had om gereed te zijn, zouden ze waarschijnlijk enkele belangrijke artikelen achterlaten. Het beste dat gedaan kan worden als het erop lijkt dat er strijd in aantocht is, is een koffer of grote tas of een ingepakte doos met essentiële artikelen klaar hebben staan. Dan kan dit snel worden opgepakt wanneer het gezin moet vertrekken. Alle eerder genoemde artikelen behalve de radio (die waarschijnlijk dagelijks wordt gebruikt) zouden kunnen zijn ingepakt en klaar staan om te vertrekken. Er zijn verschillende manieren om een maaltijd te bereiden zodat die niet wordt verspild. Deze tas opbergen op de andere plaats waar het gezin van plan is naartoe te gaan voor het geval er problemen zijn, zou in sommige situaties het beste zijn.

De kerkleiders moet ook denken aan de eigendommen van de kerk. Indien mogelijk moeten ze de belangrijkste documenten bij zich hebben.

In sommige situaties zou het gevaarlijk kunnen zijn als een ledenlijst van de kerk of andere kerkdocumenten in verkeerde handen zouden vallen.

Voor zowel het gezin als voor de kerk geldt dat zware artikelen die belangrijk zijn maar niet kunnen worden meegenomen, opgeborgen moeten zijn. Spullen goed verpakken en in de grond begraven, schijnt een van de beste manieren te zijn om dingen te verbergen. Verzekeer u ervan dat enkele personen weten waar ze zijn begraven!

4. Hoe kunnen we communiceren als er strijd is?

DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

Heeft uw gemeenschap een “wat-te-doen-plan” voor het geval vijandige soldaten het dorp/de stad naderen of als er een natuur-ramp zich voordoet? Voor geval dat zo is, leg dat dan uit. Indien niet, wie moet dan bij de planning betrokken zijn?

A. Met onze gezinnen

Elk gezin moet het aankomend gevaar dat ze zien openlijk bespreken. Bij deze bespreking moeten de kinderen erbij betrokken zijn (zie les 4). Het gezin moet plannen maken waar ze zullen gaan voor dreigend gevaar. Ze moeten besluiten waar ze elkaar ontmoeten als het gezin uit elkaar raakt en de wegen om er te komen bespreken. Het is belangrijk dat zelfs de kleine kinderen in staat zijn om hun naam en familienaam te zeggen. Zelfs een driejarige kan dit leren doen. Tijdens een Oost-Afrikaanse oorlog, waarin vele gezinnen van elkaar werden gescheiden, werden kinderen die duidelijk deze informatie konden geven, veel eerder met hun ouders verenigd dan kinderen die alleen hun voornaam kenden. Dit is ook waar in gevallen van natuurrampen zoals de tsunami in Azië.

B. Met de kerken en de gemeenschap

In een bepaald West-Afrikaans land hoorde een kerkleider dat vijanden van een andere etnische groep naar het dorp op weg waren. Hij luidde de kerkbel en iedereen kwam naar de kerk gerend. Dit maakte hen een makkelijk mikpunt voor de vijand en veel mensen werden in de kerk

gedood. In plaats van de mensen te roepen om naar de kerk te komen, is het vaak beter de kerkbel op een bepaalde manier te luiden (of op de trommel), hetgeen betekent "Verlaat het dorp!" Dit moet van tevoren worden besproken zodat de mensen gereed zijn om in kleine groepen te vertrekken naar afgesproken bestemmingen.

Indien er meer dan één kerk in een dorp is, is het belangrijk dat de kerkleiders bij elkaar komen voor gezamenlijke planning. Hierbij moeten ook de leiders van de gemeenschap betrokken zijn. In een grote stad moeten de plannen in elke regio van de stad worden gemaakt.

C. Met de buitenwereld

Wanneer in een gebied wordt gestreden, dan is het belangrijk dat u een manier hebt om het aan de buitenwereld bekend te maken. Dit kan via contacten met de media worden gedaan, door met degenen die voor de mensen in het gebied hebben gebeden in contact te treden of via plaatselijke NGO's. Dit zal helpen om hulp te bieden aan het gebied en kan helpen een eind te maken aan de strijd.

5. Hoe kunnen we geestelijk voorbereid zijn op moeilijke situaties?



DISCUSSIE IN KLEINE GROEP

Maak kleine groepen. Laat elke groep een hieronder aangegeven sectie kiezen, de Schriftgedeelten opzoeken en de vragen bespreken. Laat elke groep dan verslag uitbrengen aan de grote groep.

A. Wat als een soldaat u zegt om iemand te doden anders zal hij u doden?

Lees Openbaring 21:1-7 en Exodus 20:13 en bespreek deze vragen:

1. Wat zal er met christenen gebeuren als ze sterven?
2. Wat zegt God over vermoorden?

De hemel is een veel betere plaats dan de aarde. Als een christen is vermoord, is dat niet het ergste dat kan plaatsvinden! Een mens is

naar het beeld van God geschapen. Iemand vermoorden is zeer slecht in Gods oog.

B. Wat als een soldaat beveelt om hem alles wat u hebt, te geven?

Lees Mattheüs 6:24-33, Hebreëen 10:34 en Lucas 12:15. Bespreek dan de volgende vragen:

1. Wat onderwijst Jezus over onze bezittingen in het gedeelte van Mattheüs?
2. De schrijver van Hebreëen zegt dat ze iets met blijdschap hebben aangenomen. Wat was dat?
3. Jezus zegt dat ons leven niet te druk moet zijn, met wat?

De mens die God heeft geschapen, is Hem kostbaarder dan materiële bezittingen. Bezittingen kunnen later worden vervangen; mensen niet. We moeten liever bereid zijn om onze bezittingen op te geven dan te worden vermoord.

C. Wat als de vijanden zeggen dat u Jezus openlijk moet beschuldigen teneinde in leven te blijven?

Lees Marcus 8:31-9:1; Handelingen 4:13-21 en Openbaring 3:7-10. Bespreek dan de volgende vragen:

1. Wat moeten volgelingen in het gedeelte van Marcus volgens Jezus doen?
2. Wat zegt Jezus over iemand die liever aan zijn eigen leven probeert vast te houden dan Jezus te volgen?
3. Waarom weigerden Petrus en Johannes in het gedeelte van Handelingen de religieuze leiders te gehoorzamen?
4. Waarom prees Jezus in het gedeelte van Openbaring de gemeente van Filadelfia?

Het ontkennen dat we volgelingen van Christus zijn, valt niet te rechtvaardigen, maar soms kan dit erg moeilijk zijn. Mochten we Christus verloochenen en daarna ons echt bekeren, dan zal God ons vergeven. Denk aan het verhaal van Petrus.

D. Wat als u mensen van een etnische groep, die wordt uitgemoord, schuil houdt en hun vijanden naar uw huis komen? Mochten ze vragen waar deze mensen zijn, zal u naar waarheid antwoorden?

Lees Jozua 2:1-16. Bespreek dan de volgende vragen:

1. Waarom waren de verspieders naar Jericho gegaan? Wie had hen gezonden?
2. Waarom had Rachab gelogen tegen de beambten van Jericho?
3. Had ze gelijk om te liegen? Waarom wel, waarom niet?

Er zouden zich bijzondere gevallen kunnen voordoen, waarbij het juist is om wie tegen God is, te misleiden. Echter moet dit zorgvuldig worden besproken om zodoende niet de indruk te wekken dat alles in orde is om onder normale omstandigheden leugens te vertellen.

E. Andere “Wat als....situaties” die uw gemeenschap misschien helpen als ze worden besproken:

1. Wat als een soldaat aan een man zegt om een vrouw te verkrachten anders wordt hij vermoord?
2. Wat als soldaten iemand menselijk vlees laten eten anders wordt hij vermoord?
3. Wat als u door opstandelingen wordt gevangen genomen? Hoe zal u zich gedragen?
4. Wat als soldaten uw gezin aanvallen? Zal u hen beschermen?
5. Wat als u de enige bent die weet dat een bepaalde vader van een gezin in uw gemeenschap hiv-positief is en zonder voorzorgsmaatregelen met zijn vrouw naar bed gaat? Moet u daartegen iets doen?
6. Wat als u een illegale immigrant schuil houdt en de politie naar de persoon komt zoeken?

Voeg andere gevallen toe die overeenkomen met uw situatie.

6. Welke algemene onderwerpen kunnen nog helpen?

1. Beloof samen van te voren dat niemand een ander iemand zal vermoorden.
2. Raak niet in paniek in aanwezigheid van gevaar, maar bid snel een schietgebed (Lucas 12:12).
3. Leer van te voren enkele Schriftgedeelten die u in deze moeilijke situaties zullen helpen, uit het hoofd.
4. Werk samen met andere christenen. Werk samen aan de veiligheid van iedereen. Bescherm in het bijzonder kinderen en bejaarden.

SLOTOEFENING IN KLEINE GROEP

Wanneer we naar de toekomst kijken, kan niemand weten wat er zal gebeuren. Zelfs als we van te voren plannen maken, kunnen we er niet zeker van zijn hoe we ons tijdens een crisis zullen gedragen. Maar we weten dat het Gods wil is om ons voor te bereiden en Hij zal met ons zijn, zelfs tijdens pijn en lijden. Maak anderen deelgenoot van uw hoop en vrees voor de toekomst en bid voor elkaar en voor uw samenleving.

VERGEVINGSCEREMONIE

De deelnemers moeten een vel papier en een pen of potlood hebben. Het kruis van les 8 zal ook nodig zijn evenals de mogelijkheid om de vellen papier te verbranden. Als het kan sluit dan af met een dienst waarin de avondmaalsviering wordt gehouden.

1. Gods genezing kennen

De leider moet de deelnemers herinneren aan de oefening “Breng uw pijn naar het kruis”. Hij of zij moet vragen of er nog andere verwondingen zijn die ze in hun binnenste dragen die moeten worden genezen. Er moet enige tijd gegeven worden voor stil gebed, waarna de leider moet bidden om Gods genezing en zegen over iedereen.

2. Bekering van zonde en Gods vergeving kennen

De leider moet de volgende verzen hoorbaar oplezen:

1 Johannes 1:8-10

Als we beweren zonder zonde te zijn, bedriegen we onszelf en woont de waarheid niet in ons. Maar als wij onze zonden bekennen, dan is God zo trouw en rechtvaardig dat hij onze zonden vergeeft en ons rein maakt van alles wat we verkeerd hebben gedaan. Zeggen we echter dat we geen zonde bedreven hebben, dan maken we hem tot een leugenaar en woont zijn woord niet in ons.

Jesaja 53:5-6

*Om onze zonden werd hij doorboord,
onder onze schulden vermorzeld.
De straf die hij onderging,
bracht ons de vrede;
de wonden die hij opliep,
brachten ons genezing.
Wij liepen verloren als schapen,
ieder van ons ging zijn eigen weg.
Maar de Heer heeft hem gestraft,
op hem kwam de schuld neer,
de schuld van ons allen.*



OEFENING

1. Persoonlijke bekering: Neem de tijd om helemaal alleen God te vragen u elke zonde die nog niet is vergeven te laten zien. Deze kunnen tijdens een oorlog of conflict zijn gebeurd of gewoon als deel van het dagelijks leven. Schrijf deze op een vel papier op.
2. Groepsbekering: Verdeel de groep naar de aard van de problemen: etniciteitsproblemen bij elkaar, kerk, sekse, enzovoort. Vraag aan God om u elke zonde die uw groep heeft begaan te laten zien. Het kunnen dingen zijn die uw groep heel lang geleden heeft gedaan. Schrijf deze op een vel papier op.
3. Belijd deze zonden en vraag om vergeving in de grote groep, indien individuen of groepen waartegen u heeft gezondigd, aanwezig zijn.
4. Aanvaard Gods vergeving voor deze zonden. De leider spreekt een gebed uit waarin Gods vergeving voor degenen die zich hebben bekeerd, wordt geaccepteerd. Het volgende gebed uit het Anglicaans *Boek voor Gemeenschappelijk Gebed* kan worden gebruikt:

*Almachtige en meest barmhartige Vader,
We hebben gezondigd en dwaalden af van uw wegen als verloren schapen,
We hebben teveel de lusten en verlangens van ons eigen hart gevolgd,
We hebben Uw heilige wetten overtreden,
We hebben de dingen die we moesten doen niet gedaan,
En we hebben die dingen gedaan die we niet moesten doen,
Maar U, o Heer, wees ons genadig,
Ontzie degenen die hun overtredingen belijden,
Herstel wie berouwvol zijn,
Overeenkomstig Uw beloften die U aan de mensheid hebt bekendgemaakt
In Christus Jezus, onze Heer;
En dat U geve, o meest barmhartige Vader, omwille van Hem,
Dat we nu en verder een godvruchtig, rechtvaardig en ingetogen leven mogen
leiden, Voor de heerlijkheid van Uw heilige Naam, Amen.*

3. Anderen vergeven

De leider moet een korte samenvatting van les 9 geven en hen eraan herinneren wat vergeving is en wat het niet is en waarom God wil dat

we mensen vergeven. De leider moet dan Romeinen 12:17-21 hoorbaar lezen:

Vergeld geen kwaad met kwaad. Heb het goede voor met alle mensen. Stel alles in het werk om met iedereen in vrede te leven. Neem geen wraak, vrienden, maar laat God rechter zijn. Want er staat geschreven: Ik ben het die wraak neemt; ik zal het hun vergelden, zegt de Heer. Nee, als uw vijand honger heeft, geef hem dan te eten, en als hij dorst heeft, geef hem dan te drinken. Daarmee brengt u hem in verlegenheid en maakt u hem beschaamd. Laat niet het kwade u overwinnen, maar overwin het kwade door het goede.



OEFENING

1. Persoonlijke vergeving: neem de tijd om helemaal alleen na te denken en te bidden voor anderen die u moet vergeven. Schrijf deze op een vel papier.
2. Groepsvergeving: neem de tijd in groepen om te bidden en stel de andere groepen die u moet vergeven, vast. Schrijf ze op een vel papier.
3. Ga terug naar de grote groep. Misschien zijn er enkele personen die iemand in het openbaar willen vergeven, of sommige groepen zouden graag andere groepen willen vergeven. Dwing de mensen niet om te vergeven, maar geef hen de gelegenheid daartoe.

4. Breng uw zonde en onverzoenlijkheid naar het kruis

Deelnemers moeten de vellen papier waarop ze hun zonden en onverzoenlijkheid hebben geschreven aan het kruis spijkeren of in de doos aan de voet van het kruis plaatsen en zeggen: "Ik lever mijn zonden over aan Jezus die voor mij stierf."

Als alle vellen papier er zijn gedeponeed, breng ze dan naar buiten en verbrand ze. Dit symboliseert dat onze zonden zijn vergeven en dat we anderen hebben vergeven.

5. Definitieve slotmomenten

Indien het voor de groep aanvaardbaar is, sluit dan af met een avondmaalsdienst waar iedereen samen God prijst voor Zijn vergeving en voor hun eenheid in Christus.

AANBEVOLEN LITERATUUR

- Campbell, D. Ross, *How to Really Love Your Child*, Elgin, IL: David C. Cook, 2004.
- Carson, D. A., *How Long, O Lord?* Grand Rapids, MI: Baker, 2006.
- Cloud, Henry and John Townsend, *How People Grow: What the Bible Reveals about Personal Growth*, Grand Rapids, MI: Zondervan, 2001.
- Hill, Margaret, Braaksma, Debbie et al. *Bringing Healing to Traumatized Children: How the Church Can Help*. Nairobi, Kenya: Paulines Publications Africa, 2009.
- Hughes, Selwyn, *Your Personal Encourager: Biblical Help for Dealing with Difficult Times*, Great Britain: CWR, 1994.
- Kilbourn, Phyllis, ed., *Healing the Children of War: A Handbook for Ministry to Children Who Have Suffered Deep Traumas*, Monrovia, CA: MARC Publications, 1995.
- Langberg, Diane. *On the Threshold of Hope: Opening the Door to Healing for Survivors of Sexual Abuse*. Carol Stream, IL: Tyndale, 1999.
- Lloyd, Rhiannon, *Healing the Wounds of Ethnic Conflict: The Role of the Church in Healing, Forgiveness, and Reconciliation*. Geneva, Switzerland: Mercy Ministries International, 2011.
- Mwiti, Gladys. *Christian Counseling: An African Indigenous Perspective*. Nairobi, Kenya: Evangel, 2006.
- Sinclair, N. Duncan. *Horrific Traumata: A Pastoral Response to the Post-Traumatic Stress Disorder*. N.Y.: Haworth Pastoral Press, 1993.
- Watters, Kathie. *Kande's Story: How a Community Can Love and Care for People Affected by AIDS*. Nairobi: Paulines Publications Africa, 2009. Also available electronically at www.scripture-engagement.org/content/kandes-story.
- Yancey, Phil, *Where Is God When It Hurts?* Grand Rapids, MI: Zondervan, 1997.
- Yoder, Carolyn, *The Little Book of Trauma Healing: When Violence Strikes and Community Security is Threatened*, Intercourse, PA: Good Books, 2005.

DANKWOORD

Wij bedanken iedereen die heeft bijgedragen aan wat dit boek is geworden. Wij betuigen onze erkentelijkheid aan de christenen in Afrika wiens lijden ons heeft aangezet om de Schrift met vernieuwde blik te lezen, waardoor wij ons verplicht voelden dit te doen.

Wij zijn erkentelijk voor het vruchtbaar werk van Rhiannon Lloyd en Kristine Bresser in *Healing the Wounds of Ethnic Conflict: the Role of the Church in Healing, Forgiveness and Reconciliation* (Mercy Ministries International, Geneva, Switzerland) dat verscheen naar aanleiding van de nasleep van de Rwandese volkerenmoord in 1994.

Dit boek heeft zich ontwikkeld dankzij de vele kerkleiders van over het overgrote deel van wereld die dit materiaal met hun mensen hebben gebruikt en inzicht en terugkoppeling hebben verschaft over hoe het effectief aan degenen die te lijden hebben van trauma's kan worden doorgegeven. Wij bedanken hen voor hun geestdrift en kameraadschap.

Wij bedanken de Wycliffe Bijbel Vertalers en SIL, die ons hebben aangemoedigd om te reageren op de traumanoden van mensen die we in toenemende mate zijn gaan liefhebben en die onze inspanningen om dit te doen hebben ondersteund.

Wij bedanken de vele deskundigen op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg die hun deskundigheid ter beschikking stelden om dit materiaal te ontwikkelen. Wij bedanken in het bijzonder de leden van de Adviesraad voor Traumagenezing.

Wij bedanken de vele vrijwilligers die dit materiaal hebben onderzocht of vertaald zodat mensen en gemeenschappen die door trauma's kapot zijn gemaakt tot hun welzijn kunnen worden hersteld.

Wij bedanken de vele donateurs die deze bediening in staat hebben gesteld om zich mondeling te verspreiden, in het bijzonder mevrouw Swannie te Velde, die de eerste publicatie van dit boek in 2004 financierde.

Bovenal brengen we dank en lofprijs uit aan Jezus Christus die alle lijden van de hele wereld op zich op het kruis heeft gedragen en door wiens wonden ons genezing is aangebracht (1 Petrus 2:24).

OVER DE SCHRIJVERS

De vier schrijvers van dit boek hebben gespreksleiders in traumagenezing getraind, die sinds 2002 dit materiaal gebruiken. Harriet Hill behaalde haar Ph.D. in Interculturele Studies aan de Fuller Seminarie in 2003 en diende als programmadirecteur van het Trauma Genezingsinstituut van het Amerikaans Bijbelgenootschap. Richard Baggé behaalde zijn M.D. in 1971 van het Jefferson Medisch College (Philadelphia) en maakte een klinische opleidingsperiode in psychiatrie af aan de Duke Universiteit (Noord-Carolina) in 1981 en werkte als coördinator in de counselingbediening van SIL in Afrika. Margaret Hill slaagde voor haar mastersgraad in Onderwijs aan de Universiteit van Manchester, UK, en diende bij SIL als de Scripture Engagement Coördinator voor Afrika. Pat Miersma behaalde haar M.N. als verpleegkundige Geestelijke Gezondheid/Etnische Klinisch Specialist aan de Universiteit van California in Los Angeles in 1984 en diende als Internationaal Counseling Coördinator/Consultant bij SIL.

