

Verslag Jongerendag OWMDA 9 april te Zegveld

Vandaag, 9 april, zijn we weer bij elkaar geweest in Zegveld rondom het thema: **Omgaan met verlies**.

We begonnen de dag met het zingen van Psalm 27 vers 7, en lazen die Psalm ook.

Aan deze Psalm heeft Laurina de Visser, de spreekster van vandaag bijzondere herinneringen. Dit zal duidelijk worden als zij ons haar verhaal vertelt...

Niet alleen voor Laurina maar voor iedereen is dit een mooie Psalm. Iedereen heeft in zijn/haar leven te maken met verdriet en verlies. Zeker in dagen van rouw, weet je vanuit deze Psalm dat je altijd bij de Heere terecht kunt. Zo ik niet had geloofd... Geloof is wat je hoop geeft en staande houdt.

De beide ouders van Laurina zijn in 2 jaar tijd overleden. Soms kan je wegzakken in verdriet. Daarom blijft ze deze Psalm ook altijd zingen.

Ze wijst ons in dit verband op 1 Kor. 15:42

Laurina dacht dat ze na het overlijden van haar ouders wel verder kon. Het verdriet was te groot om het aan te kunnen.

Ze moest leren omgaan met een immens verlies. Ze vergelijkt het met een landschap waar je nog nooit in bent geweest: je komt in een rouw landschap. Dingen die je nooit tegenkwam daar moet je ineens mee dealen.

Laurina is naast leerkracht inmiddels zelf Verliesbegeleider. Ook schildert ze veel om dingen te verwerken. Ze is schrijfster van het boek: **Niets aan de hand toch?** Ze vertelt ons meer over hoe je met verdriet kunt omgaan. En ook over hoe zij zelf in het begin met haar verdriet omging.

- Je kan er heel erg bij stilstaan. Soms moet dat ook je mag kwetsbaar zijn. Je hoeft niet altijd 'stoer' te zijn. Maar als je niets anders meer kan dan bij je verdriet stilstaan, overheerst het alles! (Trauma)
- Je kunt ook zeggen: Ik heb dit meegemaakt. Klaar ermee, weg ermee! (Onverwerkt verdriet en pijn, overlevingsstand, dat ga je niet volhouden, want het moet er uit. Het moet mee door het leven. Je moet er naar durven kijken)
- Dat is de derde manier om met verdriet om te gaan: Ik heb verdriet. Soms mag het er zijn. Ik laat het er ook zijn (het rouwproces) Maar ik kan het de baas.

Laurina dacht: Ik wordt nooit meer gelukkig! Ze wilde ook niet geholpen worden die nog nooit iemand had verloren. Gelukkig kwam ze na een paar jaar in contact met een verlies begeleider.

Het is belangrijk om liefde van anderen te kunnen voelen. Als je je hart dichtstopt kan dat niet.

Als je leeft met een beperking is dat ook rouwen.

Handicap: ongevraagde levensmetgezel.

Laurina heeft van thuis uit meegekregen: Moeilijke dingen, kom daar maar niet aan, want God doet het goed!

Als je emoties laat zitten, moet je leren om jezelf te redden. Als wij gaan zwijgen, en zeggen: Joh, ik red me wel, vind God dat vreselijk

Een handicap is een constant rouwproces, want je komt steeds weer nieuwe dingen tegen die niet lukken of moeilijk gaan.

We mogen pijn en verdriet voelen. Wanneer je verdriet wegstopt kun je niet echt genieten of blij zijn. Dat heet 'gestolde rouw' (theorie)

Aan de andere kant moet je het verdriet soms ook bewust wegzetten: Nu even niet!

En hoe zet je die knop dan om? Ga wat doen. Bel iemand op, en ga wat leuks doen.

's Middags hadden we een creatief programma, met een schilderworkshop van Laurina.

Anderen kwamen bij elkaar in een gespreksgroep.

Beide hadden tot doel om te leren hoe je met hulp van de Heere, kunt omgaan met (onverwerkte) emoties.

We kijken terug op een zeer waardevolle jongerendag!

Johan Wijland