

CONDOLEANCE

Ben je gaan condoleren of werd jij gecondoleerd?

Wat raakte je? (bijvoorbeeld iets wat iemand zei of hoe iemand je aankeek)

Heeft iemand je bemoedigd?

Wat vond je moeilijk?

Heb jij de overledene nog gezien? Ja/nee.
Als je de overledene gezien hebt, hoe vond je dat?

ROUWDIENST & BEGRAFENIS

De plaats van de rouwdienst was:

De rouwdienst werd geleid door:

Wat wil je van deze dienst niet vergeten?
Schrijf dat hieronder op. Dat kan de rouwtekst zijn, een gedeelte van een lied of psalm, iets dat gezegd werd.

De tekst van de rouwdienst was:

'Mijn broers begrafenis.
Dat is nog steeds heel
aangrijpend, als ik
dat zie.'


Koning Willem-Alexander

UIT DE BIJBEL

Vragen aan God


Je kunt ook veel vragen over God hebben. Hoe heeft dit kunnen gebeuren? Waarom heeft Hij mijn gebed niet verhoord? Waarom lijkt God nu de grote Afwezige? Weet je dat je daarin niet de enige bent? Dat ook mensen uit de Bijbel daarmee geworsteld hebben? Dat lezen we bijvoorbeeld in de psalmen.

Er zijn verschillende psalmen waarin de psalmdichters hun gedachten en vragen bespreken met de Heere God. Dat noemen we 'klaagpsalmen'. Zullen we een aantal van die psalmen langslopen?

 Schrijf een van deze teksten uit en zoek deze ook eens op in een andere Bijbelvertaling.

- Psalm 13:2
- Psalm 22:2 en 3
- Psalm 44:24 en 25
- Psalm 89:47



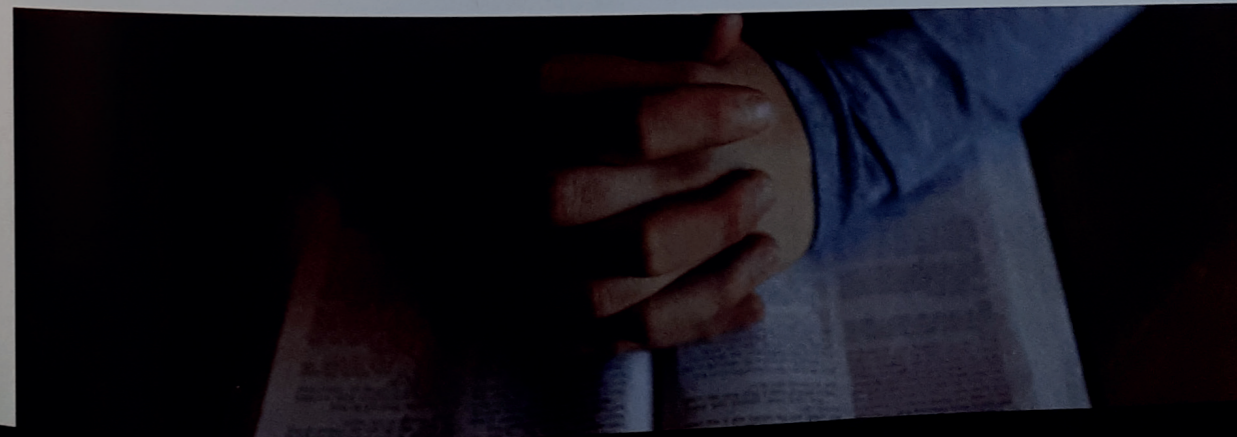
 Wat valt je op in deze verzen? De dichters stellen God best stevige vragen; waarom hebt U mij verlaten, hoe lang gaat dit nog duren, word wakker, waarom slaapt U? Misschien schrik je er wel van dat deze vragen in de Bijbel staan. Misschien herken je ze diep van binnen ook wel. Dat je je afvraagt of God je wel ziet en hoort. Dat het lijkt alsof Hij niet ingrijpt. Dat gevoel hadden de psalmdichters dus ook. Maar daar stopt het niet, de psalmdichters laten ons nog meer zien.

In deze psalmen lees je dat ze niet over God, maar met God in gesprek zijn over hun klacht. Dat betekent dat je met al je vragen naar God toe mag en ook die vragen in je gebed mag noemen. Uit de psalmen leren we dat er in het gebed ook ruimte is voor je klacht, datgene wat je niet begrijpt over God.

Wat betekent het voor jou dat ook in de Bijbel moeilijke vragen niet uit de weg gegaan worden?

Welke vragen zou jij aan God willen stellen?

Lees in ieder geval een van de genoemde psalmen nog eens rustig door (Psalm 13, 22, 44 of 89). Wat zijn nu lichtpuntjes in deze psalm? Wat bemoedigt jou?



GEVOELENS

Het verlies van iemand kan heel intense gevoelens met zich meebrengen. Verdriet, maar bijvoorbeeld ook boosheid, angst of eenzaamheid. Wat je voelt is niet goed of fout. Gevoelens zijn er. Soms zijn er meerdere gevoelens tegelijk. Het is niet altijd makkelijk om met gevoelens om te gaan. Ze komen, gaan en zijn lang niet altijd te voorspellen.

Verdriet is een gevoel dat veel voorkomt bij rouw.

Wie merkt er dat je verdrietig bent?

Hoe kunnen ze dit aan jou zien?
Of voel je je vooral boos?

Wie merkt aan jou dat die gevoelens je bezet houden?

Met wie zou je je gevoelens (nog meer) willen delen?

Het kan zijn dat je ook verdriet ziet bij je ouders. Dan wil je hen misschien niet lastig vallen met jouw verdriet. Toch vinden ouders het vaak fijn als jij met je verdriet wel naar hen toe gaat. Ze willen er ook voor jou zijn en naar je luisteren.

Als je dat leuk vindt, kun je een **gevoelsmasker** maken. Een gevoelsmasker maakt duidelijk dat je aan de buitenkant soms iets anders laat zien, dan hoe je binnenkant voelt. Maak gebruik van een bestaand masker of maak er zelf één van stevig papier. Wat een ander ziet van je gevoelens teken je op de buitenkant van het masker. Teken hoe je je echt voelt op de binnenkant van het masker.

Maak de woordzoeker over gevoelens. Zet een kruisje voor het gevoel dat je in de woordzoeker gevonden hebt. Streep de letters hiervan door in de woordzoeker. Welke gevoelens herken je bij jezelf? Zet een rondje om die gevoelens. Je mag de lijst aanvullen.

G	E	L	U	K	K	I	G	I	D	L	U	D	E	G
O	N	G	E	R	U	S	T	K	E	W	E	G	P	O
B	V	G	G	E	R	V	D	S	A	A	B	R	E	V
L	V	E	O	Z	V	E	R	D	R	I	E	T	I	G
I	E	S	R	N	E	K	K	O	R	H	C	S	E	G
J	R	P	T	W	E	N	G	E	G	I	L	I	E	V
G	W	A	M	E	A	L	U	I	Z	T	S	E	O	W
I	O	N	A	B	R	R	K	W	D	N	O	W	E	G
P	N	N	A	E	A	K	D	J	A	L	O	E	R	S
O	D	E	Z	N	U	N	S	M	G	C	U	M	O	G
H	E	N	N	L	E	N	G	O	D	I	H	H	E	R
N	R	V	E	R	L	O	R	E	N	A	D	T	C	Z
A	D	G	E	V	O	E	L	E	N	S	A	J	I	S
W	N	M	A	C	H	T	E	L	O	O	S	W	I	G
O	I	T	H	C	U	L	E	G	P	O	J	N	K	N

- Bang
- Blij
- Eenzaam
- Geduldig
- Gelukkig
- Geschrokken
- Gespannen
- Gevoelens
- Gewond
- Jaloers
- Kwaad
- Leeg
- Machteloos
- Moe
- Nijdig
- Ongelukkig
- Ongerust
- Onzeker
- Opgelucht
- Opgewekt
- Schuldig
- Sterk
- Veilig
- Verbaasd
- Verdrietig
- Verloren
- Verward
- Verwonderd
- Wanhopig
- Woest
- Zenuwachtig

Vorm met de overgebleven woorden een zin:

DAG 3

Werp je zorgen op de Heere

Lezen: Psalm 55:23a

Het gemis en de pijn die je nu ervaart, voelt misschien wel als een heel zware last. Mogelijk ook wel als 'ondraagbaar', te zwaar voor jouw schouders. In het Oude en Nieuwe Testament worden we verschillende keren opgeroepen om ons verdriet en onze zorgen niet alleen te dragen, maar deze op de Heere te 'werpen'. Bijvoorbeeld in Psalm 55 vers 23: Werp je zorg op de Heere, en Hij zal je onderhouden.

Wat betekent dat nu? Dat je niet alleen moet tobben, malen, huilen. De Heere nodigt je uit om je last op Hem te leggen. Zeg het maar tegen Hem: 'Heere, ik heb zo'n verdriet en voel zoveel pijn. U weet er van. U zegt dat ik het op U mag werpen, wilt U me leren hoe ik dat kan doen. Geeft U me rust en overgave en vertrouwen dat U het beste weet wat ik nodig heb'. De Heere belooft dat als je je zorgen en verdriet op Hem werpt, Hij voor je zál zorgen.

God blijft voor u zorgen,
goed is de Heer,
en met elke morgen,
keert zijn goedheid weer.
Schoon g' in 't verdriet,
nergens uitkomst ziet,
groter dan de helper,
is de nood toch niet.
Wat ons ontviele,
Redder in nood,
red slechts onze ziele,
uit zond' en dood.



DAG 4

Ons leed heeft Hij gedragen

Lezen: Jesaja 53

In het vorige dagboekstukje staat dat je je zorgen op de Heere mag werpen. Vandaag gaan we daar nog wat verder op door. Waarom mag je nu je verdriet en pijn op God werpen? Omdat God deze op de Heere Jezus heeft gelegd. Jezus was bereid om onze wonden te dragen. De Vader was bereid Zijn enige Zoon hiervoor naar de wereld te sturen, omdat Hij de wereld zo diep lief heeft.

Onze wonden komen niet uit de lucht vallen, ze horen ten diepste niet bij het leven. Ze zijn het gevolg van onze ongehoorzaamheid tegenover God. Het bijzondere is dat God ons vervolgens niet aan ons lot overlaat. Hij staat niet op afstand toe te kijken hoe wij lijden. Maar Hij wil in onze plaats lijden. Hij kent het lijden van binnenuit, Hij weet precies wat je nu doormaakt.

Tegelijk nodigt Hij je hiermee opnieuw uit om je leven over te geven aan Hem. Hij wil je veel meer geven dan erkenning voor je pijn. Het belangrijkste dat Jezus Christus je wil geven is vergeving van je zonden, verzoening met God. Maar wat heb je nu aan deze vergeving? Door Gods vergeving krijg je vrede in je hart en mag je in vrijheid leven. Je hebt daardoor perspectief op een eeuwig leven waar geen dood, pijn en verdriet meer is. Geloof je dat? Hij roept je om met je zonden bij Hem te komen, ook nu.

Welk een vriend...

Welk een vriend is onze Jezus
Die in onze plaats wil staan.
Welk een voorrecht dat ik door hem
Altijd vrij tot God mag gaan.
Dikwijls derven wij veel vrede
Dikwijls drukt ons zonde neer
Juist omdat wij 't al niet brengen
In 't gebed tot onze Heer

Zijn wij zwak, belast, beladen
en terneer gedrukt door zorg.
Dierb're Heiland, onze toevlucht,
Gij zijt onze hulp en borg.
Als soms vrienden ons verlaten,
gaan wij biddend tot de Heer,
in Zijn armen zijn wij veilig,
Hij verlaat ons nimmermeer.