**Ontgoocheling … Verdringing … Verwerking**

Het afscheid is het meest ingrijpend bij een overlijden.

Omdat we allemaal verlieservaringen hebben, moeten we deze dus ook allemaal leren verwerken.

De uitdaging is dat voor iedereen elk verlies uniek is.

Er is geen vergelijken mogelijk.

Verwerken kan je daarom op geen enkele school leren, en toch is dit zo belangrijk.

Wie niet kan verwerken, loopt kans om verbitterd te worden, een depressie op te lopen of zwarte gedachten te krijgen.

Een beetje woordverklaring!

verlieservaring: .

verwerken: .

verbitterd: .

depressie: .

zwarte gedachten: .

**Enkele getuigenissen**

Ik heb heel wat ervaring met verdriet.

Vorig jaar is één van mijn beste vrienden gestorven.

Drie maanden later stierf mijn oma en zeven maanden daarna mijn andere oma.

Dat kon in niet zomaar verwerken.

Mijn punten op school werden slechter en ik begon altijd direct te schelden tegen mijn vrienden.

Ik had het moeilijk, maar nu ben ik er over.

*Stefanie*

*17 jaar*

Een jaar geleden is een vriendin van mij gestorven.

Ik had toen veel verdriet.

Ze was een heel toffe; met haar kon ik praten.

Ik heb dat proberen te verwerken door elke dag aan haar te denken en goede herinneringen aan haar op te halen.

*Fatma*

*17 jaar*

Ik heb een meisje leren kennen.

Ik vind haar heel tof, maar zij ziet mij niet staan, omdat ik drie jaar jonger ben.

Soms wil ik iets tegen haar zeggen, maar ik heb schrik dat zij met mij zal lachen.

*Kristof*

*16 jaar*



Toen ik eind november te horen kreeg dat ik bloedkanker had, zag ik het niet meer zitten.

Toekomstplannen maken was er voor mij niet meer bij.

Ik leef nu van dag tot dag.

Ik vraag me meer dan eens af waarom ik mijn leven moet verliezen, terwijl anderen het vergooien.

*Els*

*19 jaar*



Ik heb er een hekel aan dat vrienden soms tegen mij zeggen:

‘Je mag niet huilen. Je moet sterk blijven voor je papa en broer.’

Het is dan net of ze mijn verdriet niet willen zien.

*Robin*

*18 jaar*

**Opdracht**

Op welke manier gaan deze jongeren om met hun verdriet en lijden?

Verbind de naam met de juiste reactie!

**Stefanie** [ ]  **Ze verwerken hun verdriet.**

 [ ]  **Ze slagen er in om verder te leven,**

**Fatma** [ ]  **zelfs te genieten, ondanks de pijn.**

**Kristof** [ ] [ ]  **Ze verdringen de pijn omdat de**

 **omgeving hun verdriet niet begrijpt**

**Els** [ ]

  **Ze zijn kwaad en ontgoocheld.**

**Robin** [ ] [ ]  **Ze hebben elk geloof in de toekomst,**

 **in God, … verloren.**

**Opdracht**

Herlees jouw pijnervaring en duid aan hoe jij omging met die pijn-ervaring.

 **Ik verwerk mijn pijn en verdriet.**

 [ ]  **Ik slaag er in om verder te leven.**

 **Ik kan zelfs terug plezier vinden**

**in het leven.**

[ ]  **Ik verdring mijn verdriet omdat**

 .

**Mijn pijnervaring** [ ]

  **Ik ben kwaad en ontgoocheld.**

[ ]  **Ik heb elk geloof in de toekomst,**

 **in God, … verloren**

 **omgeving hun verdriet niet begrijpt**

 [ ]  .

**Samenvatting**

Er zijn dus 3 manieren om met kwetsbaarheden, verdriet en lijden om te gaan.

Hoe gaan mensen met kwetsbaarheden, verdriet en lijden om?

Noteer de 3 manieren, telkens met 1 woord!

 .

 .

 .

Welke van deze 3 manieren lijkt jou de betere manier om met kwetsbaarheid, lijden en verdriet om te gaan?

 .

Is dit gemakkelijk? [ ]  ja

[ ]  neen

Waarom is dit (niet) gemakkelijk?

Geef enkele redenen!

 .

 .

 .