

Experimenteren

**Vergeven geeft ruimte**

Ervaren dat vergeven ruimte geeft om verder te gaan of opnieuw te beginnen.

In het leven maakt ieder mens wel eens ruzie. Een ruzie kan je uitpraten en weer goed maken. Dat is vergeven. Maar soms lukt het niet om een ruzie uit te praten. Je blijft boos en er is geen sprake van vergeving. Zolang je boos blijft, blijft de ruzie je bezig houden en energie opnemen. Energie die je ook kunt gebruiken voor andere dingen. Daarom is het goed om te vergeven. Ook al heeft de ander hier niet om gevraagd. Misschien weet de ander er niet eens van. Door te vergeven sluit je de ruzie af en kan je verder. Met deze werkvorm willen we laten ervaren dat het kan helpen om te vergeven, omdat dit ruimte geeft om verder te gaan of opnieuw te beginnen.

Materiaal:

Wit A4 papier (zie voor de verzorgers)

Grijze HB potloden (1 per pers.)

Meerdere zachte gummen (ca. 1 per 2 pers.)

Viltstiften (ca. 1 pakje per 2 pers.)

Inleiding: (5 a 10 min.)

Leg een wit A4 papier en een grijs HB potlood op tafel.

Schrijf met het potlood iets lelijks dat ooit door een ander over je is gezegd (bijv. een scheldwoord) of aangedaan (schoppen, buiten sluiten) op het papier.

Leg bij iedereen die iets op geschreven heeft een gum op tafel. Vraag of van de jongeren alles op het papier uit te gummen.

Helemaal uitgummen van het papier zal waarschijnlijk niet lukken, maar het blad zal wel weer bruikbaar worden om iets nieuws op het schrijven of tekenen. Leg uit dat vergeven ongeveer hetzelfde werkt. Door te vergeven, te gummen, ontstaat er ruimte om weer opnieuw te beginnen.

Activiteit (30 min)

Schrijf op een wit A4 met potlood een ruzie of een situatie waarvan je vindt dat je onrecht is aangedaan waarbij de ander nog niet vergeven is. Beschrijf wat er gebeurde, waar, wie er bij was en welk aandeel iedere persoon had. Geef ze hier max. 20 minuten de tijd voor. Als iedereen klaar is met schrijven gum je alles weer uit. Als de woorden zijn uitgegumd is het tijd om opnieuw te beginnen. Kleur met viltstift je vel papier in. Dit mag in een kleur, kleur vlakken of met een afbeelding, het gaat om het proces.

- Wil je er over vertellen?
- Wat je iets kwijt over de ruzie/situatie?
- Heb je ze kunnen vergeven?
- Helpt het om alles op te schrijven? En het uitgummen, helpt dat ook?

Voor de verzorgers:

Doel:

Wat we willen laten ervaren met deze werkvorm wordt inbeeld gebracht in het filmpje.

The science of happiness- forgive and forget:

http://www.youtube.com/watch?v=8o9_TIZyB_Y&feature=youtu.be

Ook in de inspirerende hutspot komt vergeven aan bod:

https://www.youtube.com/watch?v=iKbzYV_1j-E

Over het materiaal:

Gebruik glad A4 papier van bijv. de printer of kopieerapparaat. Een tekenvel is vaak dikker en heeft wat structuur. Hier blijven lijnen in staan ook al gum je ze uit, dat moet juist net niet.

Vervang de viltstiften niet door potloden. Gebruik liever (plakkaat) verf als er geen viltstiften voorradig zijn. Als je met potlood over een uitgegumd vel kleurt dan zie je alle letters er doorheen, en dat moet juist niet.