

Concreet  
ervaren**Wat doe ik als ik boos ben**

De ruimte van vergeven

Hoe is het als iemand je echt op je ziel heeft getrapt. In het onderstaande filmpje zegt iemand dat hij heel lang heeft gehaat. Hij vertelt over zijn zoektocht om te komen tot vergeven. We kunnen elkaar helpen met onze zoektocht. Een hele belangrijke boodschap uit het filmpje is 'ik heb geloofd dat wat ze tegen mij zeggen waar is' en wat blijkt, de ander is het soms zo maar vergeten en verder gegaan. Schuldgevoelens en schaamte kunnen ons zomaar meekrijgen uit de omgeving. Laten we leren dat we niet onze omgeving zijn en met liefde naar ons zelf mogen kijken.

Kijk naar het filmpje: De ruimte van vergeven (Inspirerende Hutspot 3 min.42)

[http://www.youtube.com/watch?v=iKbzYV\\_1j-E](http://www.youtube.com/watch?v=iKbzYV_1j-E)

Schrijf na het filmpje zinnen/opmerkingen die je belangrijk vindt op een flap.

Bijvoorbeeld:

- \* lang gehaat, erg gekwetst zijn,
- \* ik heb geloofd dat wat ze tegen mij zeggen waar is,
- \* praten met de ander,
- \* loslaten,
- \* met liefde naar jezelf kijken enz.

Laat de jongere op een blanco kaartje het onderwerp schrijven waarover ze in gesprek willen.

Match tweetallen en vraag het volgende:

- \* Ga in gesprek over het onderwerp
- \* Teken vervolgens met elkaar enkele beelden die bij het onderwerp passen
- \* Schrijf enkele woorden bij je tekening

Stel als laatste de vraag:

- Wie wil jij vergeven?