Rivierduinen

Wanneer alles diep van binnen pijn doet....

Hannah van Wijngaarden

Centrumadviseur herstel en ervaringsdeskundigheid

Wat zie ie in dit beeld?

De zin van het bestaan, V. Frankl

- Focus niet op trauma van het verleden

Maar op:

- Datgene wat je bindt aan het leven
  - Waarden
  - Idealen
  - Dromen

Trauma en herstel, J. Herman

- Fases van herstel na trauma
- Belang van erkenning en genoegdoening
- ‘Ik ben niet gek, maar heb trauma opgelopen’

Nelson Mandela

- Hoe blijf ik staan onder extreem moeilijke situaties?
- Hoe verhoud ik me tot onrecht?
- Hoe voorkom ik dat ik gevangen blijf in wrok en haat?

Eindelijk Thuis, H. Nouwen

- Gelijkenis van de Verloren Zoon
- Transformatie van rollen:
  - Verloren dochter, die veiligheid er erkenning zoekt
  - Verongelijkte dochter die genoegdoening wil
  - Moeder/vader, die onvoorwaardelijk liefheeft en vergeeft

Toon Tellegens

Ik ben dood, zegt de een.
Hoe kom je erbij, zegt de ander
en hij gaat naast de een zitten,
legt hem uit wat hij wel is,
slaat zijn armen om hem heen,
streelt hem,
wiegt hem,
slingert hem in het rond,
valt met hem op de grond,
probeert zich los te wringen,
hijgt, schreeuwt –alles aan hem doet pijn–
want niets is zo ingewikkeld
als niet dood zijn.

Wanneer alles diep van binnen pijn doet
Michelle Najlis

Wanneer alles diep van binnen pijn doet
En je alleen, tegenover je eigen beeld,
Ziet dat het vervormd is door ontbrekende spiegels

Wanneer de dingen voor je schaduw wijken
Wanneer je woord dat van een ander lijkt
En je hartslag uit je lichaam vlucht

Wanneer je handen ver van je weg zijn
En je de afdruk van je voeten niet herkent
Wanneer je het gezicht dat nadert bent vergeten
Wanneer je niets meer waarneemt dan dode buitenkant

Ga dan
Als de zalm
Tegen de stroom in
Met alle razernij van je woede

Wanhoop niet
Het water zal de stenen breken

Dag Hammerskold

- *Vergeving is het antwoord op de kinderdroom, de droom over het wonder waardoor het beschadigde weer hersteld wordt en het bevlekte steeds rein is. Je durft ja te zeggen – en ervaart een diepe zin.*
  Je herhaalt je jawoord – en alles wordt zinvol.
  Als alles zinvol is, hoe kun je dan iets anders leven dan een ja.