



**Interpunctie**  
Praktijk voor psychosociale hulpverlening

Nellie Timmermans-van de Kamp  
Smientdonk 2 5467 CA Veghel  
www.interpunctie.nl  
info@interpunctie.nl  
0413-310795 of 06-21592435



## Thema                    Vergeving

Vergeven is niet altijd gemakkelijk. Ik hoor mensen soms tegen een ander zeggen dat ze een iemand moeten vergeven (hun ouders/hun kind/hun ex-partner bv). Volgens mij mag echter niemand een ander opleggen dat men iemand móet vergeven. Vergeven kan volgens mij alleen in vrijheid.

Vergeving is niet opeisbaar, ook al verwacht men soms dat door biechten zonden vergeven worden. Het geloof kan sommigen wel helpen om te vergeven, maar er zijn ook mensen die boos zijn op God, zich zelfs afkeren van hun geloof door een ernstige gebeurtenis.

Naar mijn idee vergeef je iemand niet voor de ander, maar voor jezelf. Je bevrijdt jezelf door vergeving. Toch zijn er veel mensen die dat niet kunnen. En niet alles is zo maar te vergeven.... Als jouw kind wordt vermoord, zoals onlangs Anne Faber, kun je de dader(s) dan vergeven? Zal dat ooit lukken? En toch: ons rechtstelsel is gebaseerd op straf (genoegdoening, wraak dus) en vergeving (je krijgt een 2<sup>e</sup> kans).

Zonder stil te blijven staan bij dit enorme drama en de wetgeving hieromtrent, is het duidelijk dat vergeven samen hangt met wraak nemen en/of wrok. Wraak nemen doe je soms bij erge boosheid, wrok blijft soms heel lang hangen en speelt zo nu en dan op. Ergens blijf je hangen in het verleden...het had anders moeten lopen...

Soms is het gemakkelijker te vergeven als iemand zijn excuses aanbiedt. Natuurlijk is dat afhankelijk van veel voorwaarden, waarbij de belangrijkste zijn

- de ernst van de gebeurtenis
- de gevolgen voor het slachtoffer
- hoe lang is het geleden (tijd heelt wonden)
- het werkelijke gemeende spijtbetuiging
- de persoonlijkheid van het slachtoffer
- de omgeving

Sommige mensen kunnen, zo lijkt het tenminste, vrij gemakkelijk en snel vergeven, zelfs als het om ernstige dingen gaat en anderen blijven hangen in jarenlange wrok voor relatief "kleine" voorvallen. Natuurlijk is het afhankelijk van de buigzaamheid van de persoon in kwestie, maar het kan ook te maken hebben met traumatische zaken uit het verleden, dat iemand niet los kan laten wat er gebeurd is.

Door erover te praten en te denken kun je echter wel aan het denken gezet worden en kan het heel goed helpen om het meer achter je te kunnen laten. Natuurlijk kun je het ook groter en erger maken als je veel onder de mensen komt die het zaakje nog eens extra opstoken.

Het is natuurlijk altijd je eigen verantwoordelijkheid wat je ermee doet, en vergeving is niet verplicht, maar het maakt het leven wel een stuk gemakkelijker.

Mocht je interesse hebben: op 21 november is er 2x een bijeenkomst over dit thema, een keer 's middags en een keer 's avonds. Wel graag even aanmelden via: [info@interpunctie.nl](mailto:info@interpunctie.nl), deelname € 7,50 p.p.

**Thema**  
**Vergeving**

*dinsdag 21 november 2017*  
*14.00-16.00 uur OF*  
*19.30-21.30 uur*

toegang E 7,50 p.p.  
Smientdonk 2, Veghel

aanmelden via mail  
[info@interpunctie.nl](mailto:info@interpunctie.nl)

