



100 kinder vragen



afscheid en verlies

Jaklien Eyckerman

eskabee



1 Hoe moet je afscheid nemen?

Afscheid nemen betekent dat je iemand die je goed gekend hebt, moet loslaten. Dat kan op verschillende manieren. Je kan doen alsof er niets gebeurd is of in een hoekje kruipen, huilen bij je mama, stoer doen, je boos maken op alles en iedereen, een brief schrijven of praten met je beste vrienden. Het maakt natuurlijk een verschil wanneer het gaat om een vriend die verhuist, een liefje dat je heeft laten zitten of iemand die gestorven is. Dit boekje geeft je veel ideeën hierover.

2 Wat is verdriet en wat kan je eraan doen?

Als je verdriet hebt, ben je ongelukkig en voel je je verloren. Probeer met iemand over je verdriet te praten, want dat lucht op. Dat kan bijvoorbeeld met je mama, papa, broer, zus of leerkracht. Schaam je niet als je dan begint te huilen. Durf je het aan niemand vertellen? Schrijf het dan op en laat het aan iemand lezen.

3 Kan je ziek worden van verdriet?

Als je verdriet hebt, voel je vanbinnen pijn. Je krijgt het er soms koud van. Wanneer je verdriet naar buiten komt door te wenen of erover te praten, krijg je het vaak opnieuw warm. Als je je verdriet opkropt, kan je ziek worden. Je krijgt bijvoorbeeld buik- en hoofdpijn, voelt je zwak en hebt helemaal geen zin meer in eten. Blijf dus nooit met je verdriet zitten, maar deel het met iemand. Dat is het beste medicijn.

