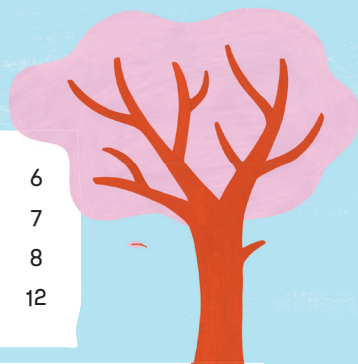


# Inhoud



Voorwoord voor het kind	6
Voorwoord voor de ouder(s)/verzorger(s)	7
Wat je moet weten als je een kind begeleidt bij rouw	8
Inleiding: Rouwen is hard werken	12

<b>Rouwtaak 0   wat je moet weten over verlies en afscheid nemen</b>	22
<input type="checkbox"/> Verliescirkel	24
<input type="checkbox"/> Afscheid van ♥	26

<b>Rouwtaak 1   beseffen dat ♥ er niet meer is</b>	28
<input type="checkbox"/> Toverstaf	30
<input type="checkbox"/> Gekleurde tranen	32
<input type="checkbox"/> Hardop zeggen	34
<input type="checkbox"/> Verliesverhaal	36
<input type="checkbox"/> Mijn verdriet, mijn verhaal	38
<input type="checkbox"/> Rouwbloem	40

<b>Rouwtaak 2   ontdekken wat je allemaal voelt</b>	42
<input type="checkbox"/> Wat voel je in je lijf?	44
<input type="checkbox"/> Troostkaart	46
<input type="checkbox"/> Masker	48
<input type="checkbox"/> Alarm	50
<input type="checkbox"/> Luchtballon: aan de grond	52
<input type="checkbox"/> Luchtballon: de lucht in	54
<input type="checkbox"/> Vragen zonder antwoord	56
<input type="checkbox"/> Rood en groen monster	58
<input type="checkbox"/> Fijne plek	60

### Rouwtaak 3 | leren leven zonder ♥ 62

- Tuintje 64
- Afscheid 66
- Ritueel 68
- Superkrachten 70
- Jouw tips voor anderen 72
- Hart van vertrouwen 74

### Rouwtaak 4 | verdergaan met herinneringen aan ♥ en nieuwe dingen doen 76

- Herinneringsdoos 78
- Gouden herinnering 80
- Stapjes naar voren 82
- Levensboom 84
- Rugzak 86
- Jouw verhaal gaat verder 88

### Extra 90

- Meer informatie 90
- Eilandenkaart 91
- Over de makers 94
- Over dit boek 95
- Over Gezinnig 96



## Voorwoord voor het kind

Dit boek is voor jou. Het helpt je als je iemand of iets moet missen. Misschien ben je iemand verloren van wie jij heel, heel veel houdt. Misschien is er iemand weggegaan. Of misschien is er iets gebeurd, waardoor jouw leven niet meer is zoals het was.

Dat verlies is jouw ♥.

♥ missen doet pijn. Je bent verdrietig, en misschien ook bang, boos of in de war. Soms denk je de hele dag aan ♥. En soms een tijdje niet. Dat is allemaal oké. Alles wat je denkt en voelt is goed en mag er zijn. Je bent in de rouw. Rouwen betekent dat je leert omgaan met het missen van ♥ en met alle gevoelens die daarbij horen.

Rouwen kan eenzaam voelen. Er is niemand die jouw verdriet kan wegnemen. Maar wel kun je samen rouwen, met mensen die ♥ ook missen. Door samen te praten, te huilen, te tekenen, na te denken, stil te zijn, maar ook door te lachen en te dromen, krijgen jullie weer kracht. Niet om ♥ te vergeten, maar om te leren hoe je het gemis kunt meedragen in jouw hart.



## Voorwoord voor de ouder(s)/verzorger(s)\*

Wanneer een kind te maken krijgt met verlies, raakt dat je diep als ouder. Het liefst wil je je kind beschermen tegen het verdriet, en de pijn overnemen. Tegelijkertijd weet je dat verdriet en rouw bij het leven horen. Als een kind leert verdriet te voelen en te delen, helpt dat bij het ontwikkelen van veerkracht en zelfvertrouwen.

Je kunt het verdriet niet oplossen, hoe graag je dat ook zou willen. Wat je wél kunt doen, is liefde geven en er zijn voor je kind: luisteren, emoties erkennen en herinneringen levend houden.

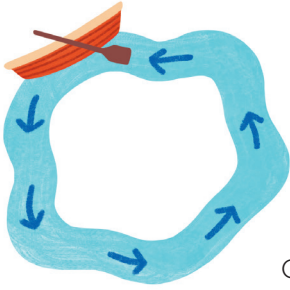
Ondertussen moet ook jij leren omgaan met het verlies. Ook jij hebt verdriet, pijn en een wirwar aan emoties. En ook al deel je hetzelfde verlies, je beleeft het op je eigen manier. Rouwen voelt vaak eenzaam.

Juist daarom is samen rouwen zo belangrijk. Niet om hetzelfde te voelen, maar om te delen wat er in jullie omgaat. De opdrachten in dit boek helpen daarbij. Ze zijn niet alleen voor je kind, maar ook voor jou. Teken, kleur, knutsel, huil, klets en droom mee met je kind. Het verdriet zal blijven, maar jullie leren hoe je het verdriet kunt dragen. Heel langzaam komt er vertrouwen om verder te gaan en weer geluk te voelen.

\* Met 'ouder/verzorger' bedoelen we iedereen die voor het kind zorgt, zoals een ouder, stiefouder, pleegouder of familielid. Daarnaast is dit boek ook geschikt voor professionals die met kinderen werken, zoals een therapeut, kindercoach of leerkracht. In dit boek noemen we deze professional 'begeleider'.

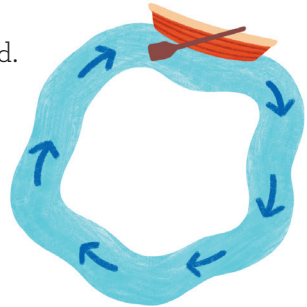
# Rouwen is hard werken

Heb jij weleens gepeddeld? In een roeiboot, in een kano of op een SUP-board? Dan weet je: als je aan één kant peddelt, kom je niet vooruit.

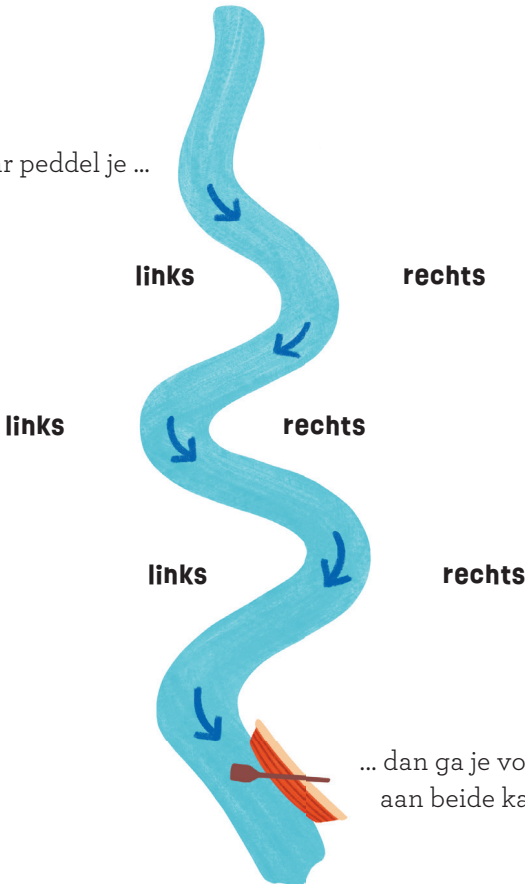


Peddelt je alleen **links**?  
Dan draai je rondjes.

Peddelt je alleen **rechts**?  
Ook dan draai je in het rond.



Maar peddelt je ...



... dan ga je vooruit. Omdat je aan beide kanten peddelt.

Rouwen lijkt wel een beetje op peddelen. Als je rouwt, heb je iemand of iets verloren. Je moet leren leven met het verlies. Ook dan heb je twee kanten nodig. De linkerkant is de kant van het **verlies**. Je bent verdrietig en mist **♥**. De rechterkant is de kant van het **herstel**. Je groeit: je maakt weer plezier en voelt geluk.

Ben je alleen maar gericht op het **verlies**? Dan blijft het sombere gevoel hangen. Het voelt alsof je niet verder komt, net als de boot die rondjes draait.

Maar ben je alleen gericht op het **herstel**? Dan kan het zijn dat je je verdriet wegduwt. Misschien zeg je tegen jezelf dat je er niet aan mag denken. Maar verdriet dat je wegstopt, verdwijnt niet. Het blijft vanbinnen rondjes draaien, net als de boot.

Je moet dus aan twee kanten peddelen:

**verlies**

**herstel**

**verlies**

**herstel**

**verlies**

**herstel**

Dan ga je langzaam vooruit.



Peddelen kost kracht. Je armen worden moe en soms wil je even stoppen. Zo is het ook met rouwen: je hoofd en je hart zijn de hele tijd bezig.

**Rouwen is dus hard werken.** Daarom zeggen we: als je rouwt, heb je **rouwtaken**. Dat zijn klusjes die jouw hoofd en hart moeten doen, als je iemand of iets kwijt bent geraakt.

## De rouwtaken

- 0 wat je moet weten over verlies en afscheid nemen
- 1 beseffen dat ♥ er niet meer is
- 2 ontdekken wat je allemaal voelt
- 3 leren leven zonder ♥
- 4 verdergaan met herinneringen aan ♥ en nieuwe dingen doen





Er is één belangrijk ding dat je moet weten over rouwtaken: **Ze zijn nooit af.** Misschien denk je: Als ik alle taken gedaan heb, voel ik me weer gelukkig. Maar zo werkt het niet. Rouw reist je hele leven met je mee. De plek van ♥ in jouw hart zal altijd even groot blijven.

De rouwtaken helpen je om te leren leven met wat er is gebeurd. Je vergeet ♥ niet, maar het verdriet doet na een tijdje minder pijn. Langzaam krijg je weer kracht en kun je terugdenken aan fijne momenten, kun je weer lachen en nieuwe dingen doen.



# Gekleurde tranen

DIT HEB JE NODIG:

• kleurpotloden



Soms blijven je tranen stromen.



Soms druppelt er eentje stil langs je wang.




Soms blijven ze in je oog hangen.



En soms blijven je tranen binnen:  
in je buik, in je hart of in je hoofd.

Elke traan heeft een eigen verhaal.

Je mist 



Je denkt aan 



Je maakt je zorgen.



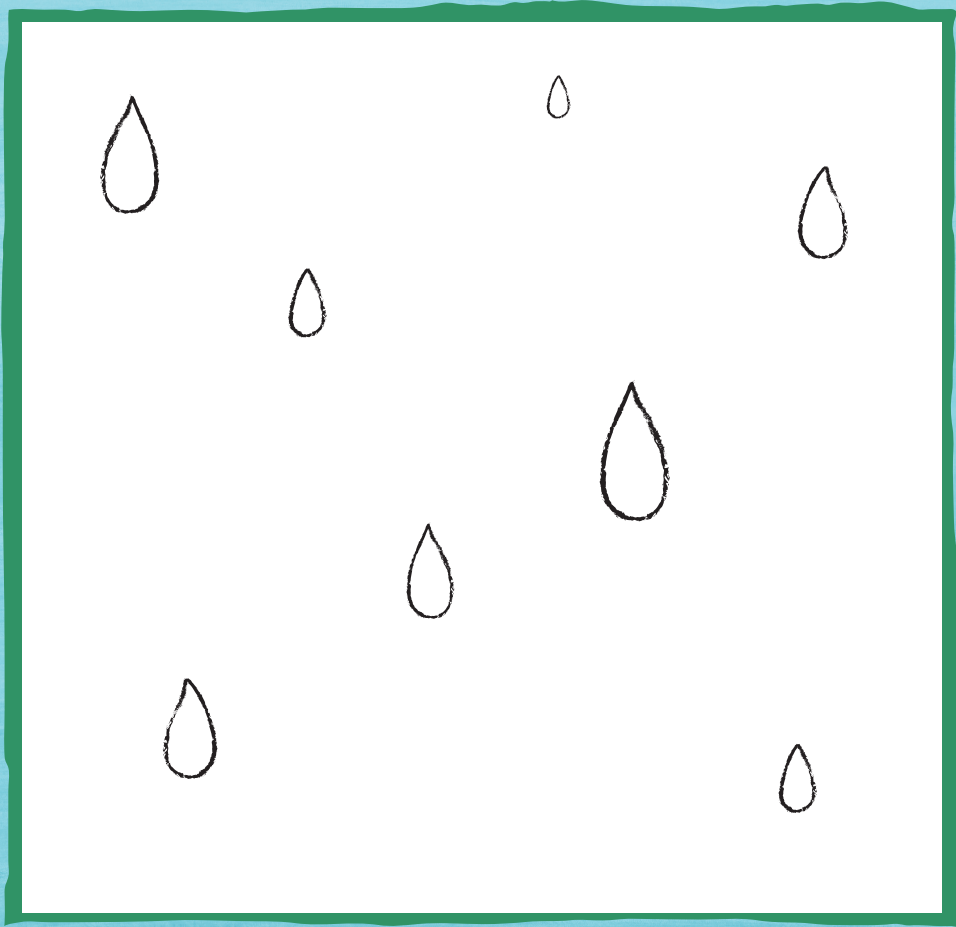
Je had nog iets  
willen doen of zeggen.



Je ziet iemand of iets  
waardoor je aan  moet denken.



Kleur om de beurt een traan.  
Vertel welk verhaal erbij hoort.  
Het verhaal erbij schrijven of tekenen mag ook.  
Geef de traan een kleur die erbij past.



Klaar? Bekijk jullie tranen en praat erover.

- welke traan kwam naar buiten?
- welke traan is vandaag kleiner dan gisteren?
- welke traan bleef binnen?
- welke traan hebben jullie allebei?
- welke traan is vandaag het grootst?
- In welke traan zit een mooie herinnering?