

*Désirée de Cock en Marjolein de Zwart*

# Nu ga ik dag zeggen



Een verhaal en invulboek om kinderen  
te leren over verlies, afscheid en herinneringen

van Mama ❤️

## **Nu ga ik dag zeggen**

Auteur verhaal en illustraties: Désirée de Cock  
Co-auteur verhaal, auteur ervaringsverhaal en  
ondersteunende informatie: Marjolein de Zwart

Vormgeving en lay-out: Mireille van Yperen  
Redacteur: Bianca Nederlof  
Uitgever: Van Mama, Weert  
Drukkerij: DSW, Stramproy

Eerste druk september 2023  
Naar het verhaal van Marjolein de Zwart  
In memoriam van Fleur

ISBN: 978-90-9037254-9  
NUR: 273

Copyright © van Mama 2023  
Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijzen, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever van Mama

[www.nugaikdagzeggen.nl](http://www.nugaikdagzeggen.nl)  
Instagram: @nugaikdagzeggen



Dit boek is speciaal voor .....

Van de schrijvers:

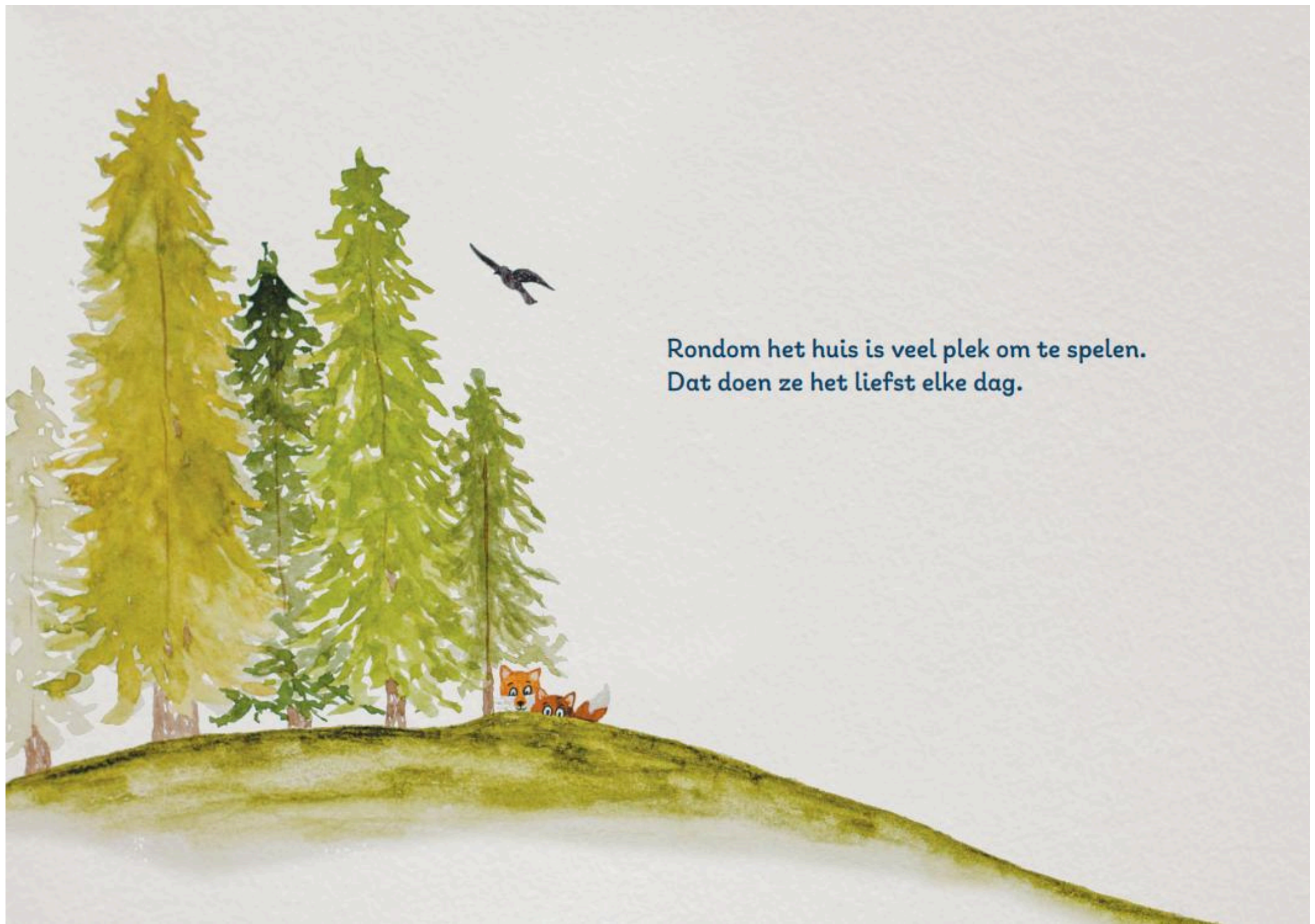
Wij begrijpen dat iedereen op een persoonlijke manier omgaat met verlies en afscheid.

Dit boek is een uitnodiging om met kinderen hierover in gesprek te gaan.

Voel de ruimte om de personages in het boek te verbinden aan jullie persoonlijke situatie.



Midden in het bos ligt het huis van familie Vos. Hier wonen de vosjes Sam en Bobbi samen met Lenny en de grote Vossen.



Rondom het huis is veel plek om te spelen.  
Dat doen ze het liefst elke dag.







# Je mooiste herinnering ♥

♥ Wat is je mooiste herinnering aan ..... ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

♥ Om welke herinnering moet je echt lachen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# Mijn persoonlijke ervaring met verlies

door Marjolein de Zwart



**Het verliezen van een dierbare is een onvermijdelijk onderdeel van het leven en iedereen ervaart verlies op een eigen manier. Helaas kan ik zeggen dat ik de afgelopen jaren ervaring heb opgedaan met verlies en rouw.**

Ik ben Marjolein, getrouwd met Jarno, en samen hebben we vier kinderen; Max (2015), Mike (2017), Fleur (2020) en Jim (2022). In 2015 verloor ik onverwachts mijn 23-jarige broer Freek na een verkeersongeluk. We waren als broer en zus een eenheid in ons gezin. Nu mijn broer er niet meer was, voelde ik als oudste dochter van het gezin niet alleen mijn eigen verdriet, maar ook dat van mijn ouders, familie en naasten. Zes weken na Freeks overlijden werd ik voor het eerst moeder en in de periode hierna maakte ik een groei in mijn persoonlijke ontwikkeling door. Ik leerde over het moederschap en tegelijkertijd zocht ik een manier om te leren leven met het overlijden van mijn broer Freek.

Tijdens het rouwproces en het hervatten van mijn werk en opleiding, kwam ik erachter dat het zijn van moeder, het werken en het afstuderen aan een hbo-opleiding veel energie kostte. Ik werkte als leidinggevende in een vrij zelfstandige functie met weinig directe collega's. Ik merkte dat ik niet helemaal gelukkig was in mijn werk. Ondanks dat was ik vastberaden succesvol te zijn. Na verloop van tijd kwam ik tot de conclusie dat ik onvoldoende steun ervaarde van mijn werkgever tijdens deze moeilijke periode in mijn leven. Na ups en downs beseftte ik dat ik voor mijzelf moest kiezen.

Ik ging op zoek naar een baan die beter bij mij paste en waarin ik onderdeel was van een team, maar waarin ik ook zelfstandig kon werken. Drie jaar na Freeks overlijden switchte ik van baan.

In 2021 moesten wij onverwachts afscheid nemen van onze 1-jarige dochter Fleur. Fleur heeft vijf dagen op de intensive care gevochten voor haar leven. Haar lichaam heeft het herstel moeten opgeven. Zorgverleners en wij als ouders hebben er alles aan gedaan om haar te redden.

*“Er is geen handboek waarin staat wat je moet doen om te leren omgaan met het verlies. Het is zoeken naar wat bij je past.”*

Na Fleurs overlijden ervaarde ik het moeten doorgaan als moeilijk.

Het dagelijks leven om me heen ging in sneltreinvaart door terwijl voor ons gezin het leven helemaal stil stond. Max zat al op de basisschool en Mike startte vier weken na Fleurs overlijden. Voor Mike was het de nieuwe schoolfase waar hij al maanden naar uitkeek, voor mij was het een grote stap in zijn ontwikkeling. We pakten als gezin de dagelijkse routines op. Ik probeerde toe te geven aan mijn emoties en voelde me emotioneel en

verdrietig. Met regelmaat ervaarde ik het gevoel van onmacht en oneerlijkheid. Ik kreeg steun van de mensen uit mijn omgeving, wat mij de kracht gaf om door te gaan. Naast mijn eigen rouwproces kreeg ik te maken met het verdriet van mijn man Jarno en onze kinderen Max en Mike, en onze naasten, wat betekende dat we rekening moesten houden met elkaars rouwproces.

## Nu ga ik dag zeggen

Op een prachtige dag in de herfst rent Sam door een stapel bladeren en roept: "Tikkie, jij bent hem!"  
Bobbi blijft staan. "Ik heb geen zin in tikkertje zonder Lenny." Een traan loopt over Bobbi's wang.

Het verhaal van familie Vos speelt zich af in het dierenbos. Vosje Lenny komt in het ziekenhuis terecht en is helaas te zwak om te blijven leven. In het bos leren Sam en Bobbi op een eerlijke en liefdevolle manier over verlies, afscheid en het maken van herinneringen.

**Het verliezen van een dierbare is een onvermijdelijk onderdeel van het leven en iedereen ervaart verlies op een eigen manier.**

Dit verhaal over verlies is gebaseerd op de persoonlijke ervaringen van Marjolein de Zwart, geschreven en geïllustreerd door Désirée de Cock.

Het is een zeer compleet prentenboek waarin kinderen hun eigen ervaringen kunnen opschrijven. Ook vertelt Marjolein over haar persoonlijke ervaring met verlies en afscheid nemen. Ze geeft meer informatie over verlies en rouw bij kinderen en het maken van blijvende herinneringen.

