

Ik mis je zo...



Herinneringsboek
voor cliënten van Radar



Zó wil ik leven.

Informatie

In dit boek kun je alles invullen over de persoon die je mist.

Hoe het nu voelt zonder hem of haar.

Wat je leuk vond aan hem of haar.

Wat hij of zij voor jou betekende.

Welke herinneringen je hebt aan hem of haar.

Je kunt er ook van alles inplakken, zoals

- foto's
- de rouwadvertentie
- de rouwbrief
- condoleance kaarten die je gekregen hebt
- tekeningen



Is de hemel hoog?
Over de regenboog?
Ben jij daar, zo ver weg?
Kun jij mij nog zien en horen wat ik zeg?
Als je huilt zijn dat dan regendruppels?

En als je lacht,
is dat een zonnestraal?
Ooit zal ik weer bij je zijn,
Als je maar heel lang wacht.

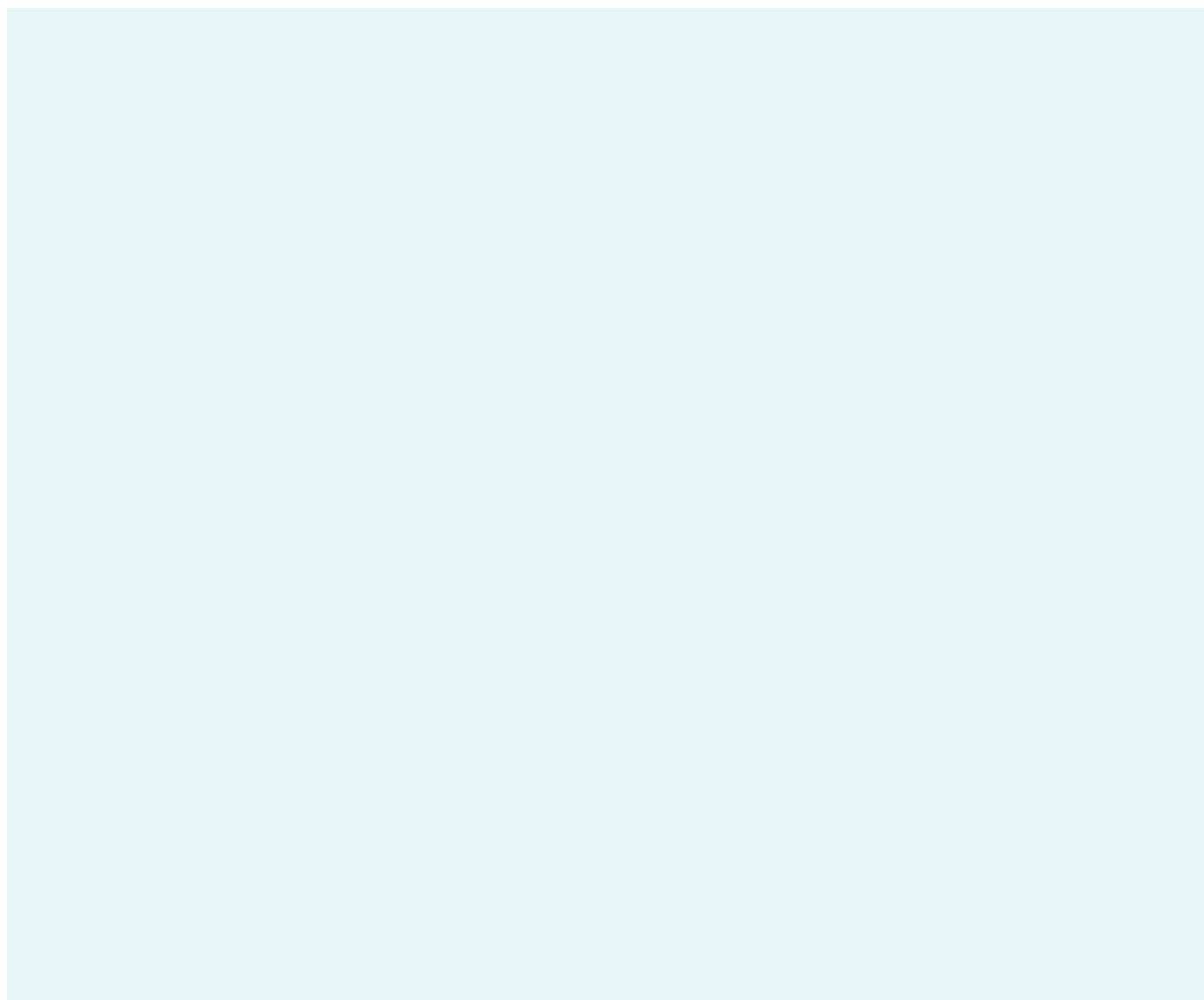
Dit boek is van ...

Naam

Ik ben jaar.

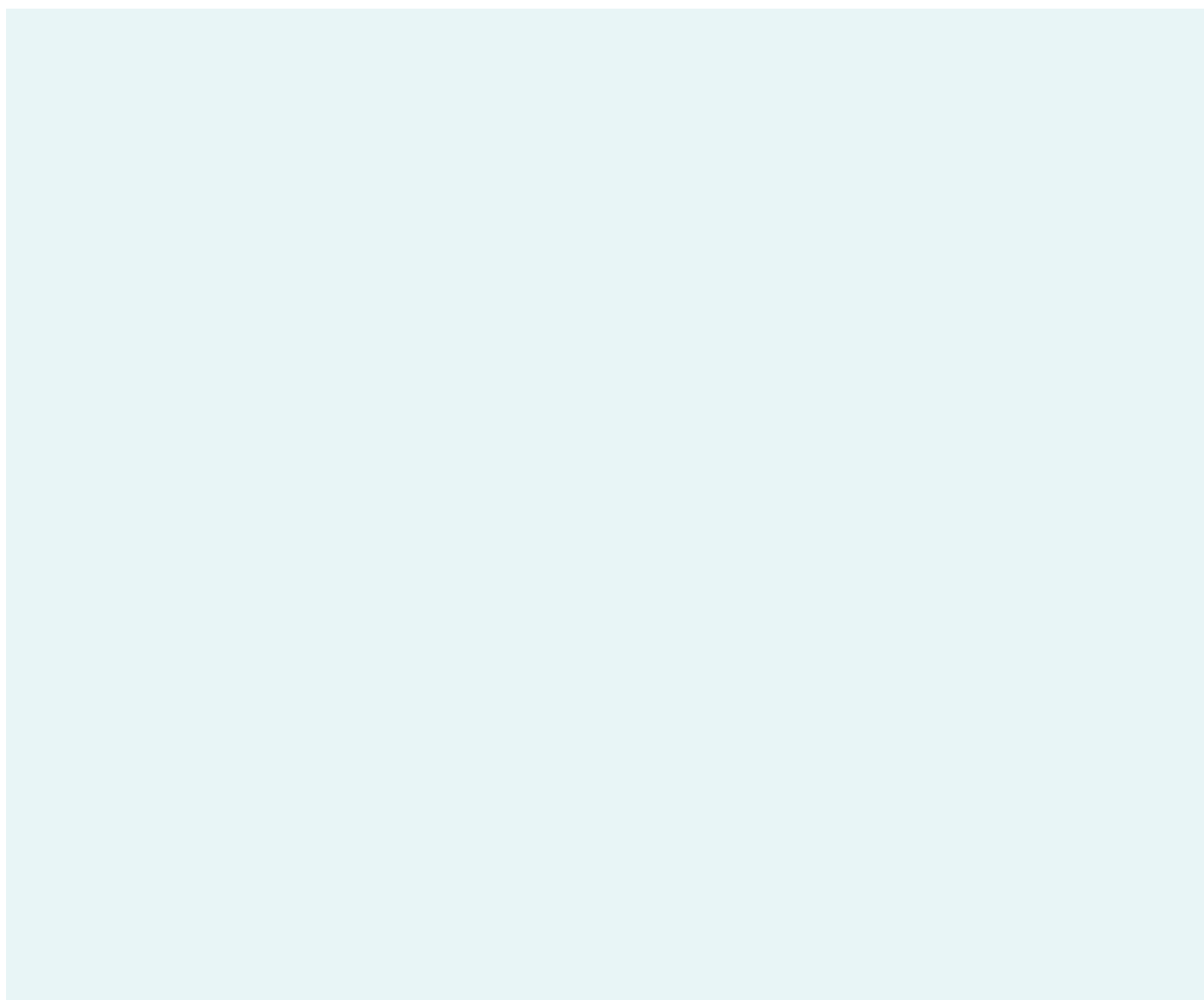
Ik woon in

Plak hier een foto van jezelf of teken jezelf.



Ik vul dit boek in omdat is overleden.

Plak hier een foto van de overledene:



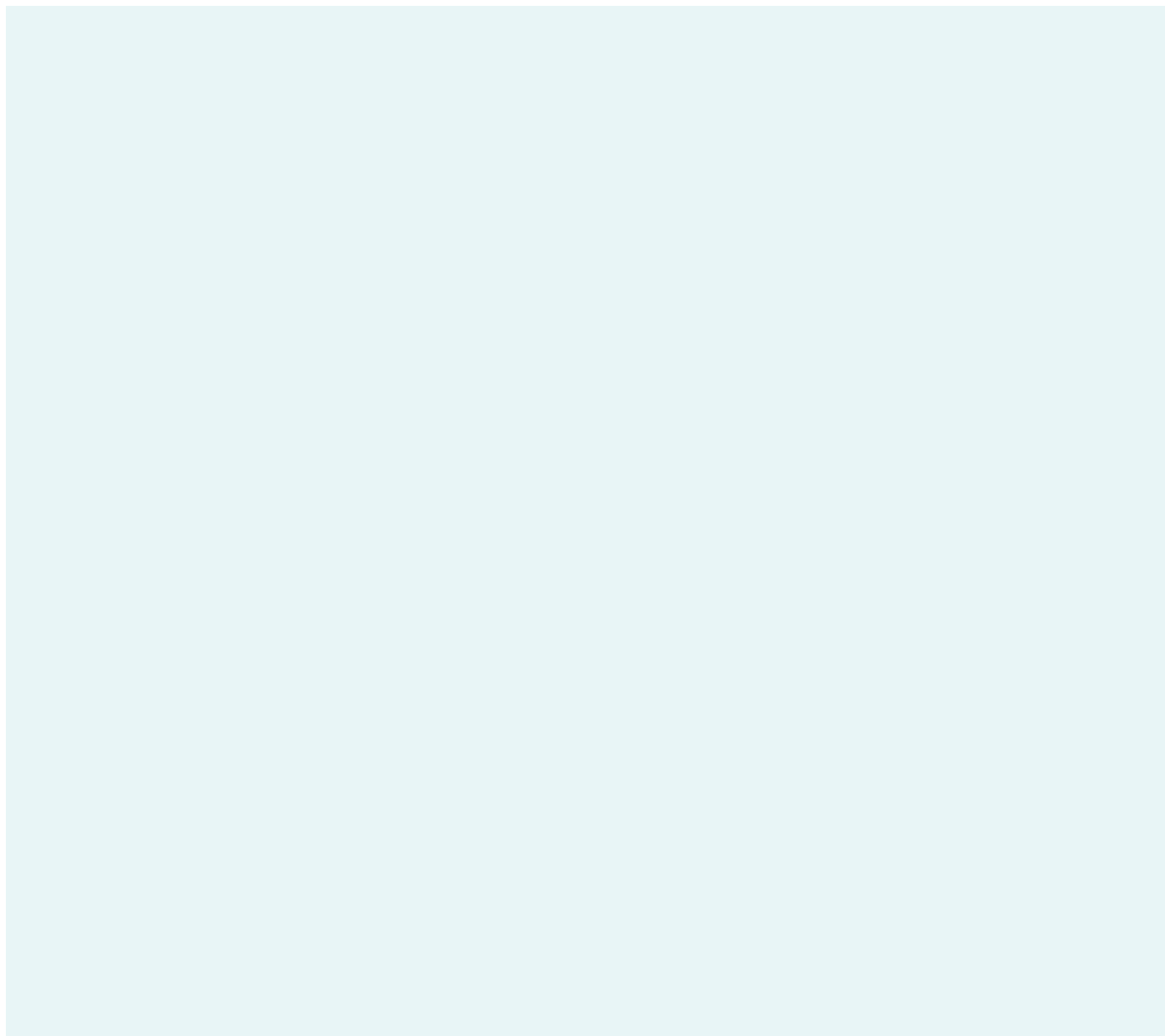
..... was mijn

..... was op deze foto jaar.

Hij/zij is geboren op

en overleden op

Dit is het kaartje of de advertentie:



Mijn verhaal

Wat is er gebeurd?

..... is overleden aan

☐

ziekte

Was al lang ziek?

Ben je nog op bezoek geweest?

☐

ouderdom

Kun je daar iets over vertellen?

☐

ongeluk

Hoe is het gebeurd?

Was je erbij toen het gebeurde?

☐

iets anders

Was je erbij toen overleed?

Of heb je het pas later gehoord?

Wie is jou komen vertellen dat overleden was?

Waar was je toen?

Weet je nog wie er bij je was?

Wat dacht je toen?

Wat voelde je?



Wat heb je toen gedaan?

Ben je nog gaan kijken bij?

Hoe vond je dat?

Kun je er nog meer over vertellen?

Wat heb je gedaan in de dagen voor de uitvaart?

Bijvoorbeeld:

- veel bij familie geweest
- gewerkt
- iets gemaakt voor de uitvaart

Moest je veel aan denken?

Zo ja, wat dacht je allemaal?



De uitvaart

Is begraven of gecremeerd?

Was de afscheidsdienst in de kerk of een crematorium? Of ergens anders?

Was er muziek?

Zo ja, weet je ook welke?

Werd er ook iets verteld of voorgelezen?

Heb je zelf ook nog iets gedaan?

Zo ja, wat?

Waren er bloemen? Zo ja, welke?

Waren er ook bloemen die je zelf had uitgezocht?
Zo ja, welke?



Wat vond je mooi aan het afscheid?

Begraven

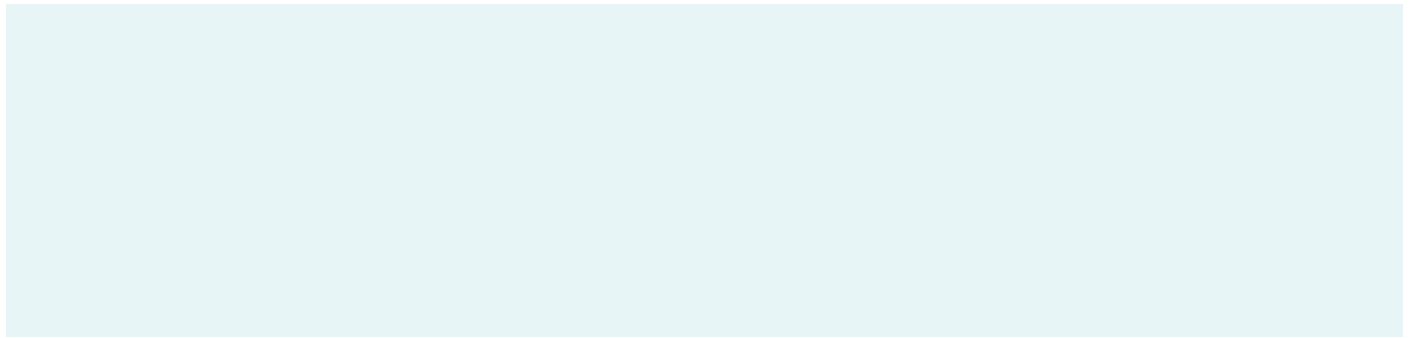
Waar is begraven?

Heeft een grafsteen?

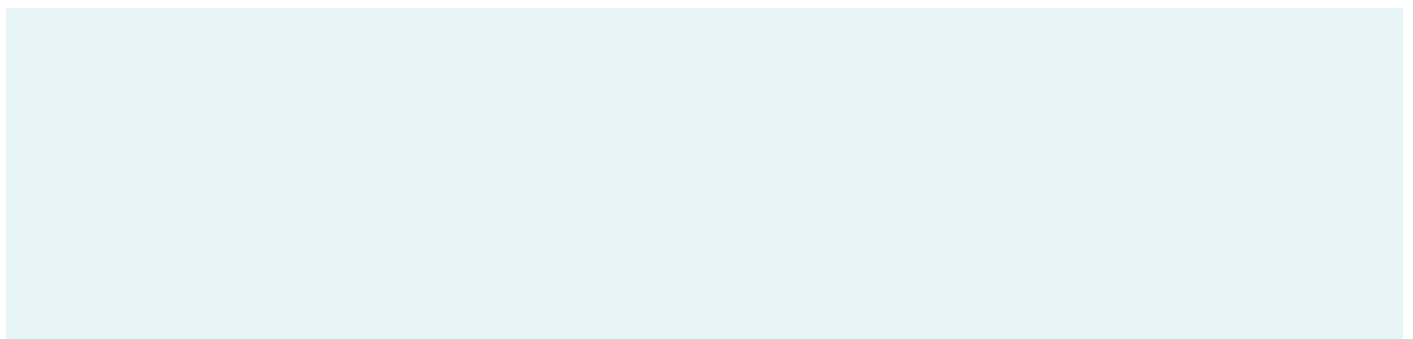
Hoe ziet die eruit? Heb je een foto?

Cremeren

Waar was de crematie van ?

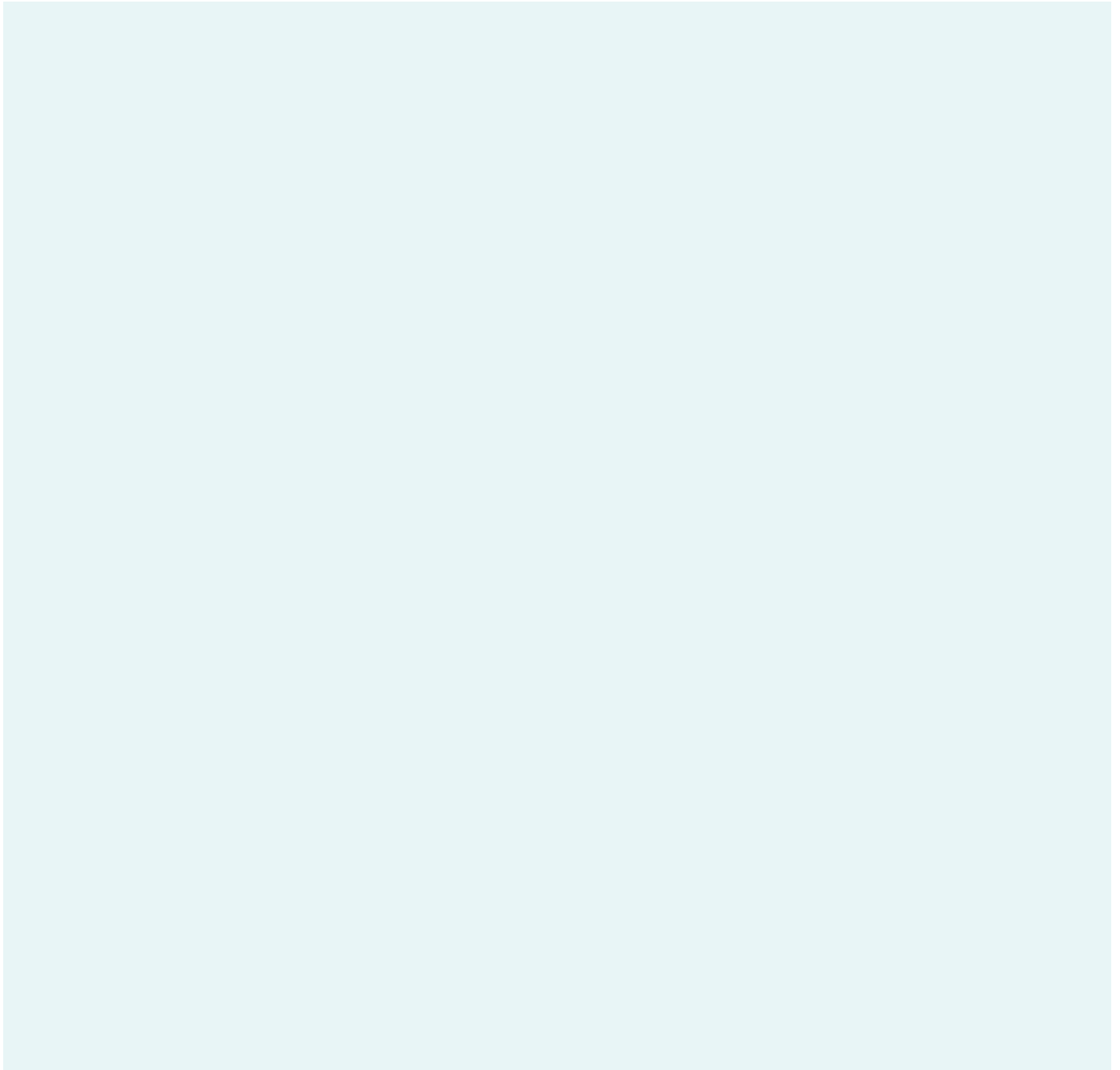


Wat is er met de as gebeurd?



Post

Als iemand overlijdt, krijg je wel eens post van mensen die je willen condoleren. Hier kun je de post inplakken:



Vragen

Misschien heb je wel heel veel vragen.

Bijvoorbeeld:

- Waarom is dit gebeurd?
- Gaan er nog meer mensen dood?
- Waarom kon de dokter hem of haar niet meer beter maken?
- Had hij of zij veel pijn?

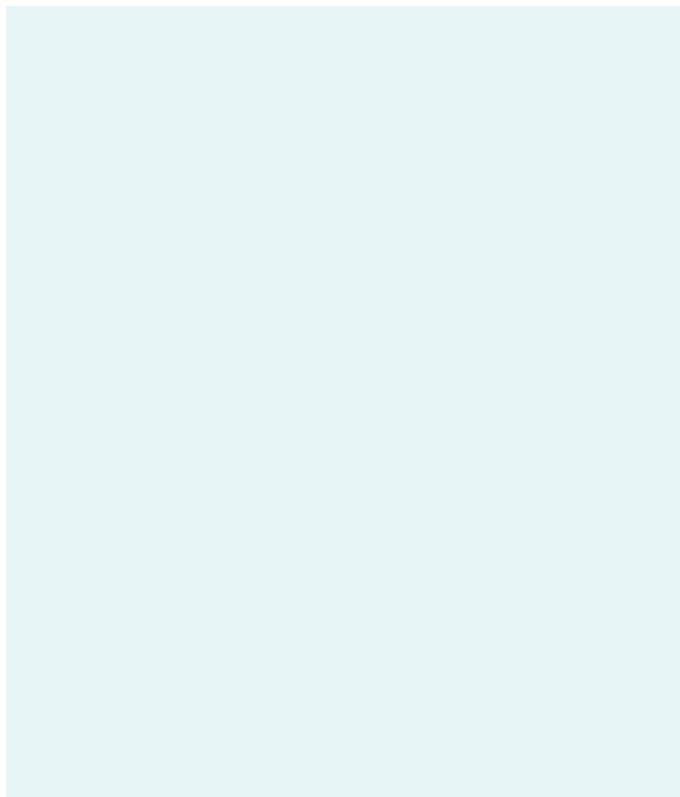
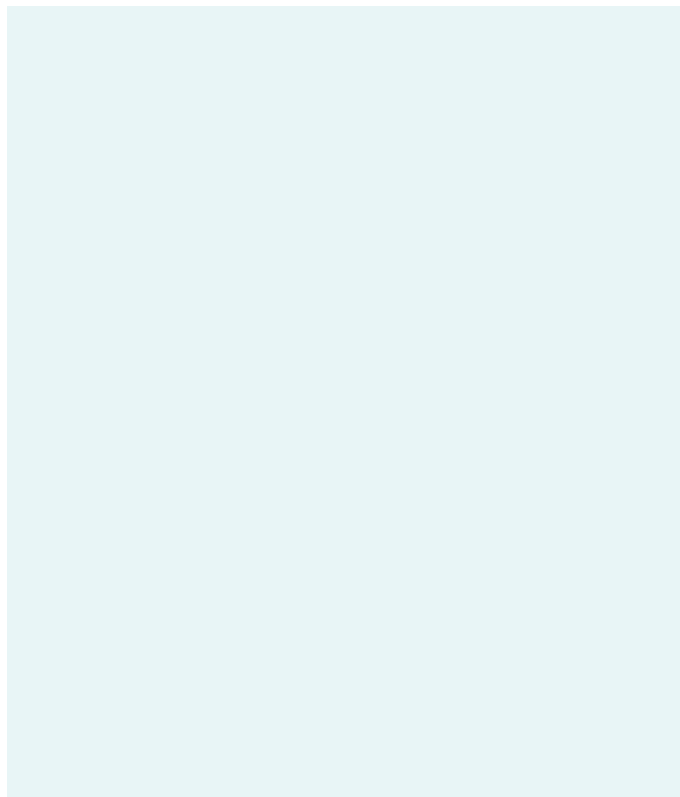
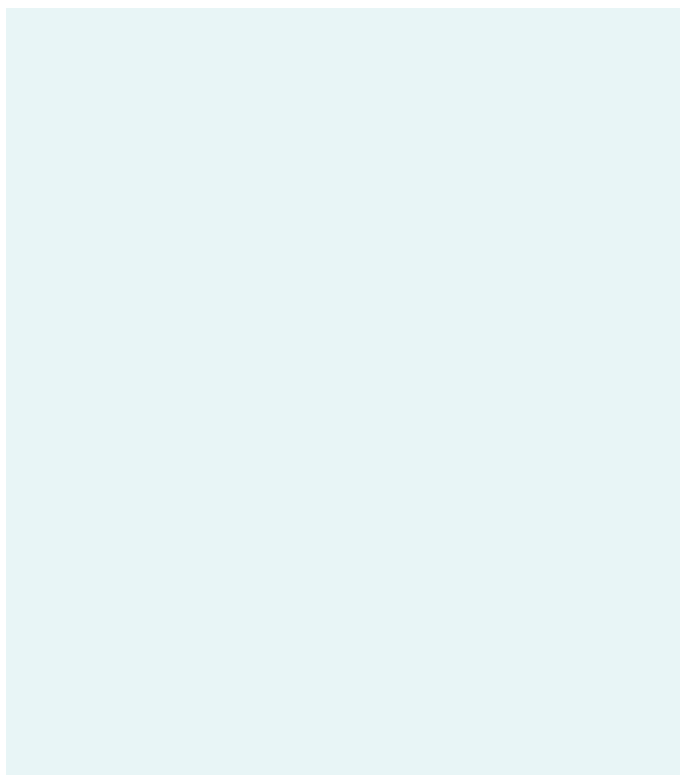
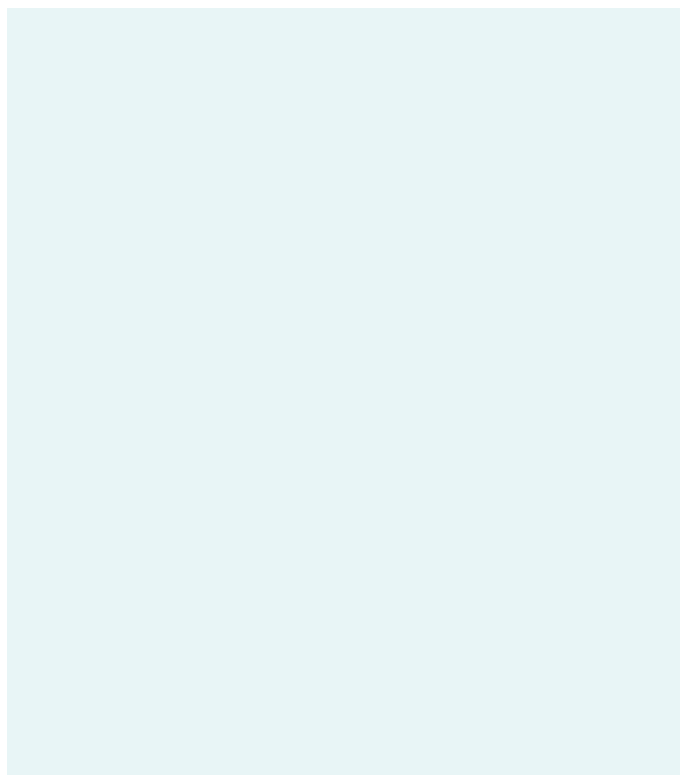
Praat hier met iemand over of schrijf het hieronder op.

Je denkt nu heel veel na, over hoe je je voelt.

Schrijf wat je voelt.

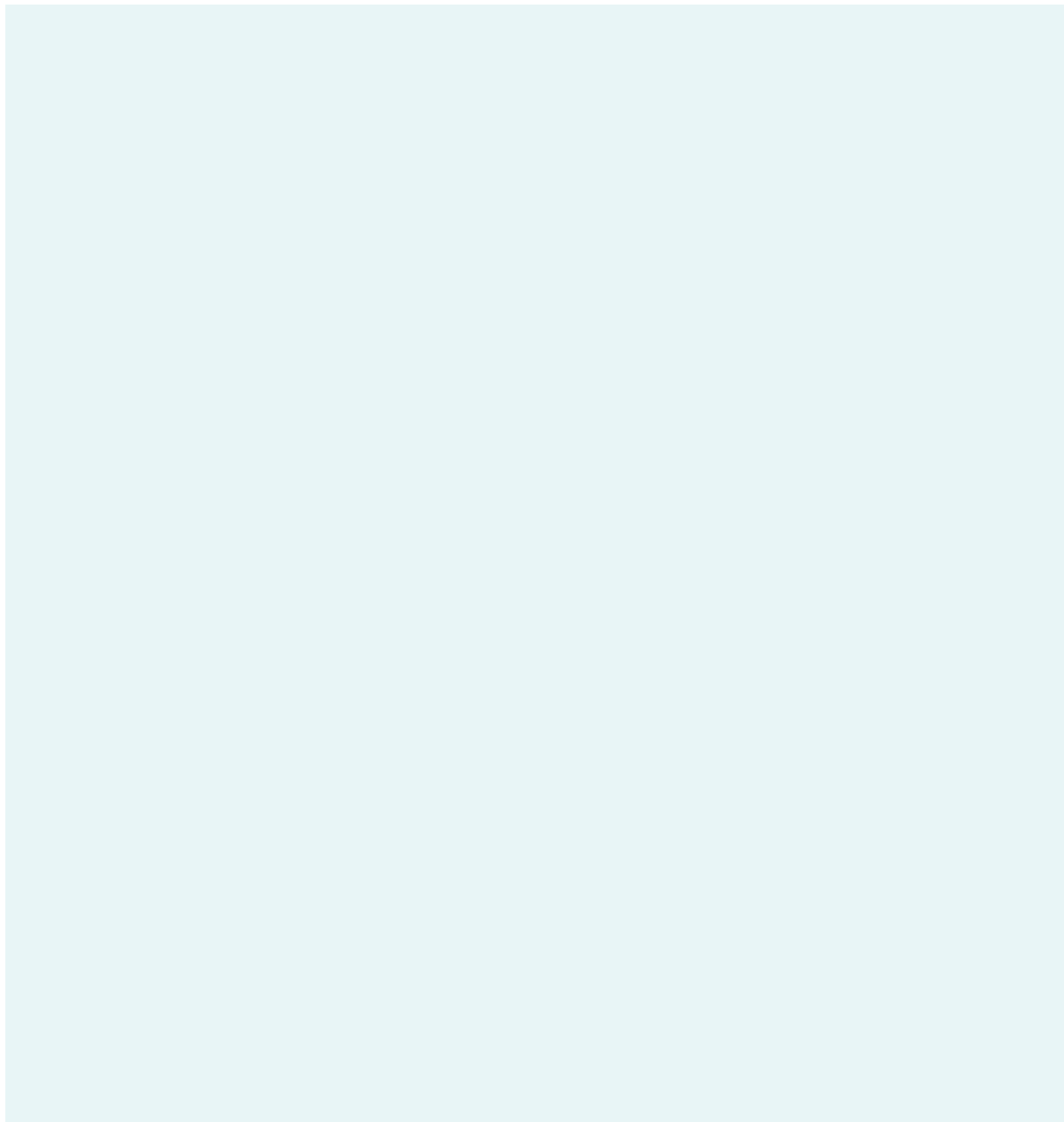
Bijvoorbeeld:

- Af en toe huilen mag.
- Naar het clubje gaan mag ook als je verdriet hebt.

A large, empty rectangular box with a light blue background, intended for writing.A large, empty rectangular box with a light blue background, intended for writing.A large, empty rectangular box with a light blue background, intended for writing.A large, empty rectangular box with a light blue background, intended for writing.

Het voelt nu alsof je hart gebroken is.
Je hart doet pijn.
Alles is anders.

Schrijf eens op wat er allemaal veranderd is.

A large, empty light blue rectangular box intended for writing a response to the prompt above it.

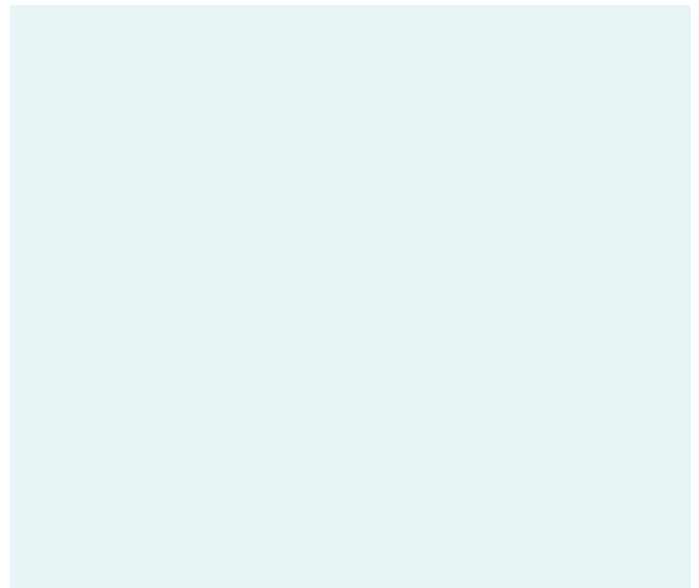
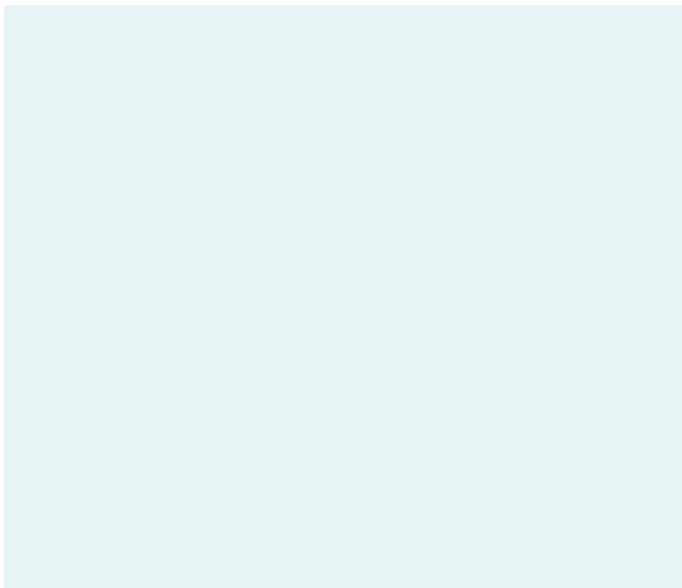
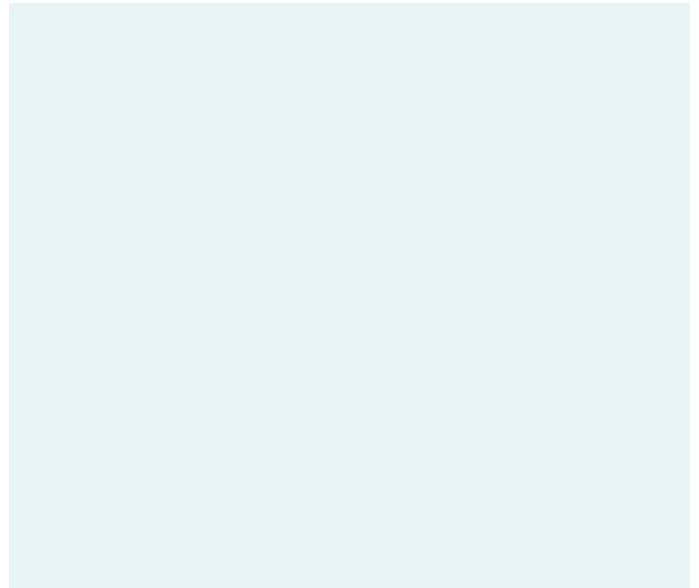
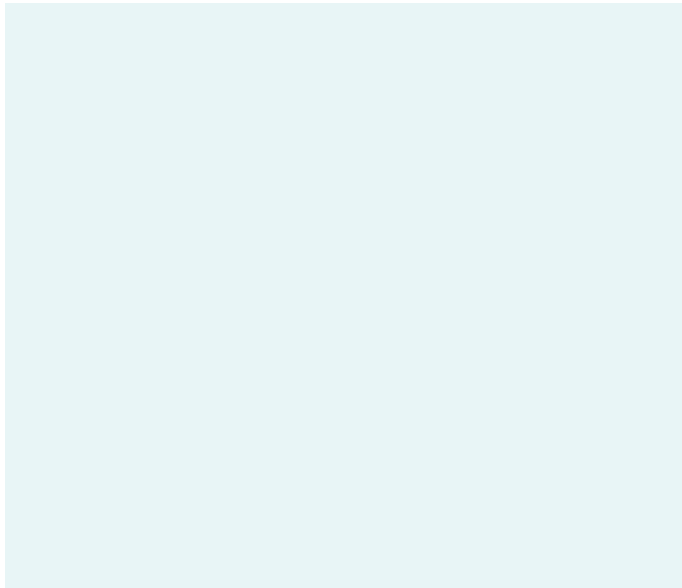
Je kunt ook een brief schrijven naar..... en daarin vertellen
wat je voelt.

Herinneringen

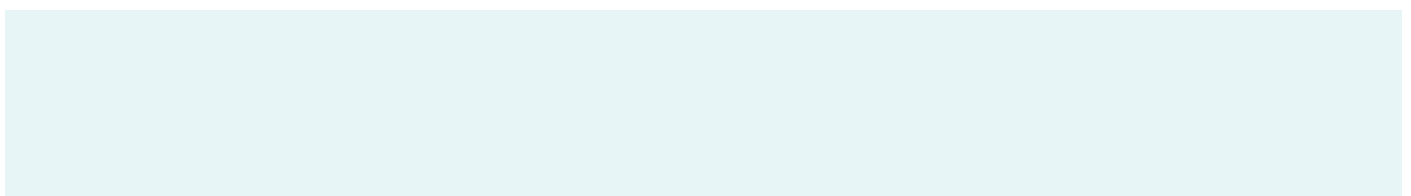
Soms heb je leuke herinneringen.

Daar wordt je blij van.

Schrijf hieronder iets leuks over

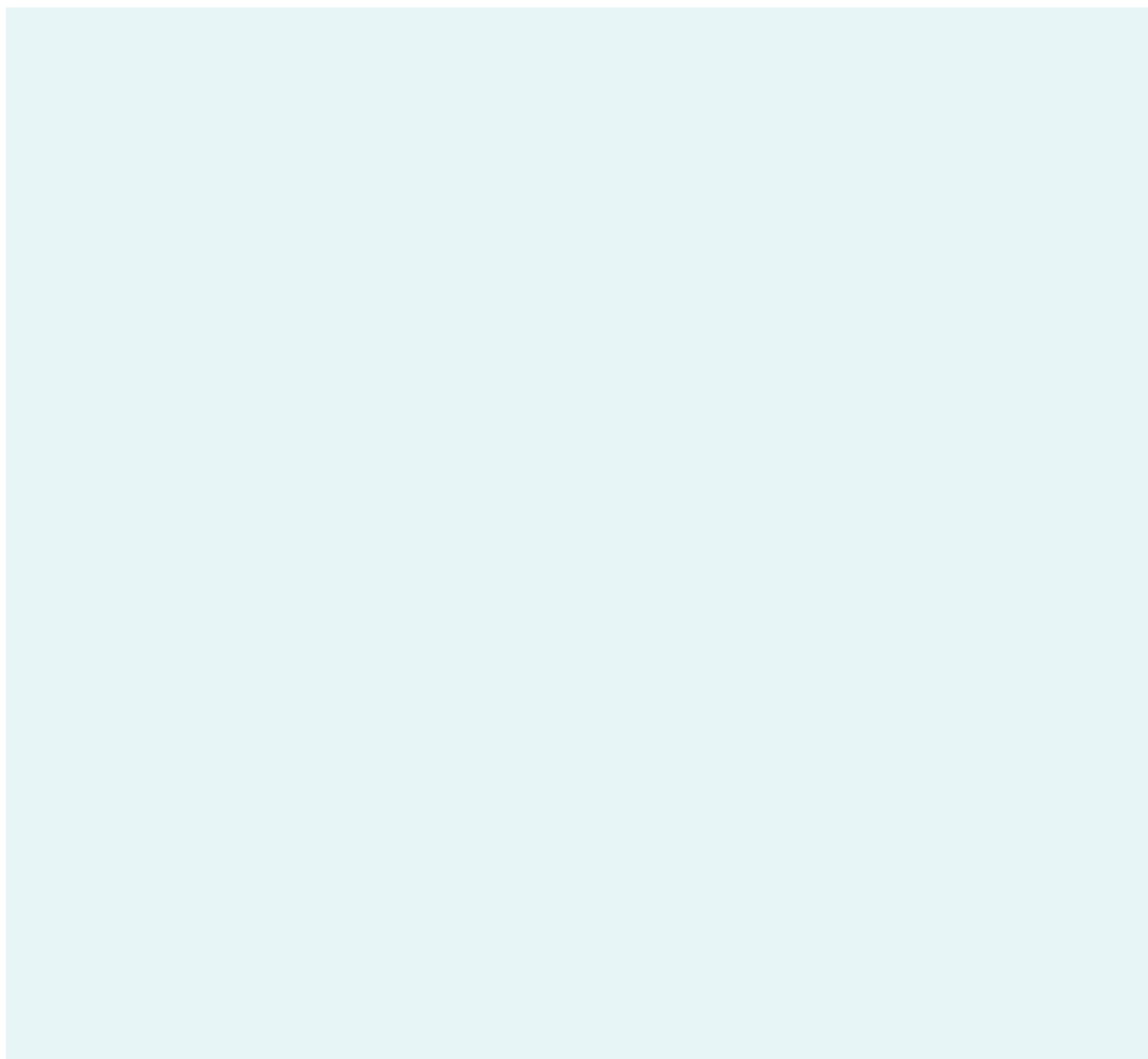


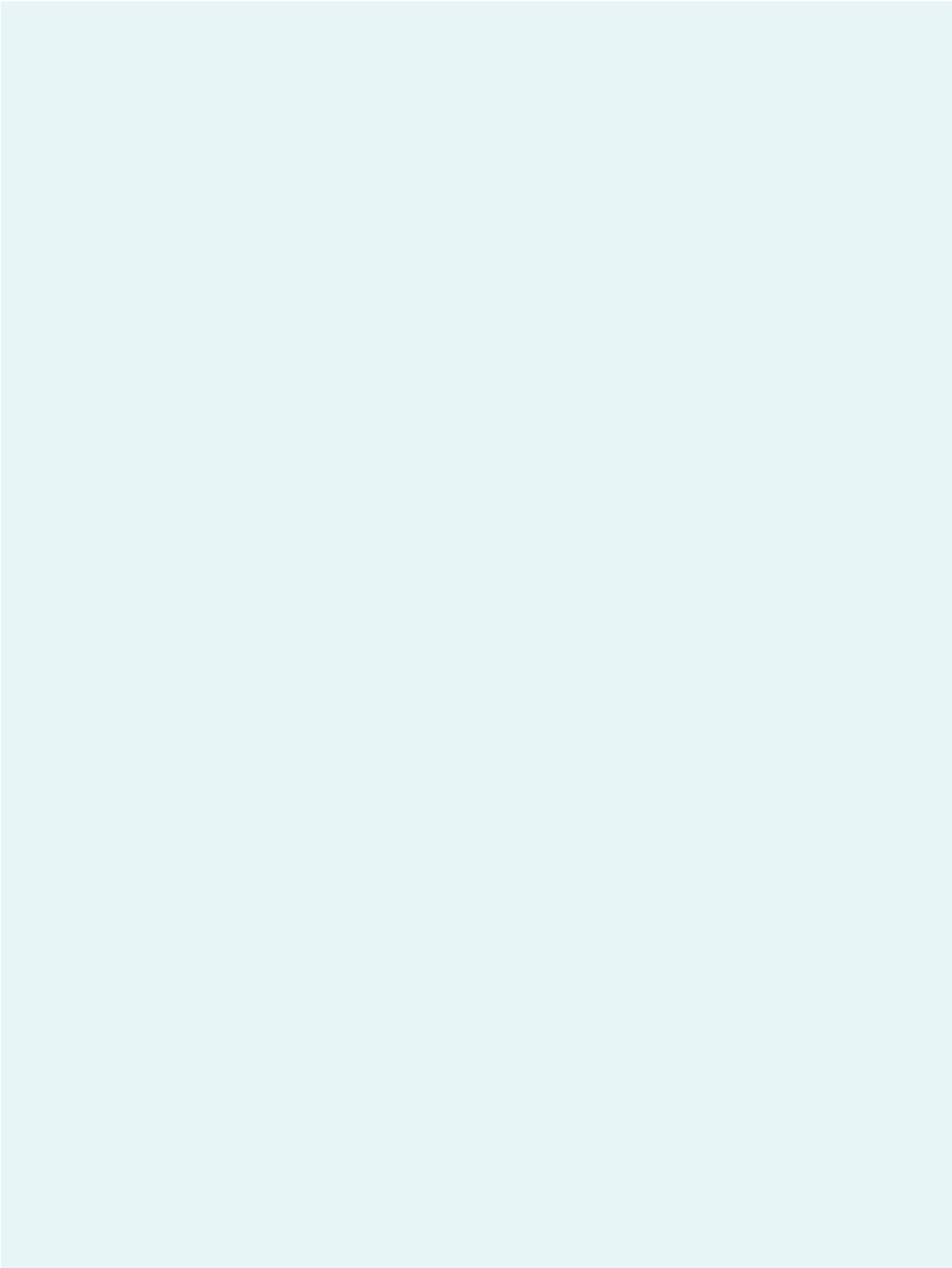
Wat vond je het allerleukste wat je gedaan hebt met?

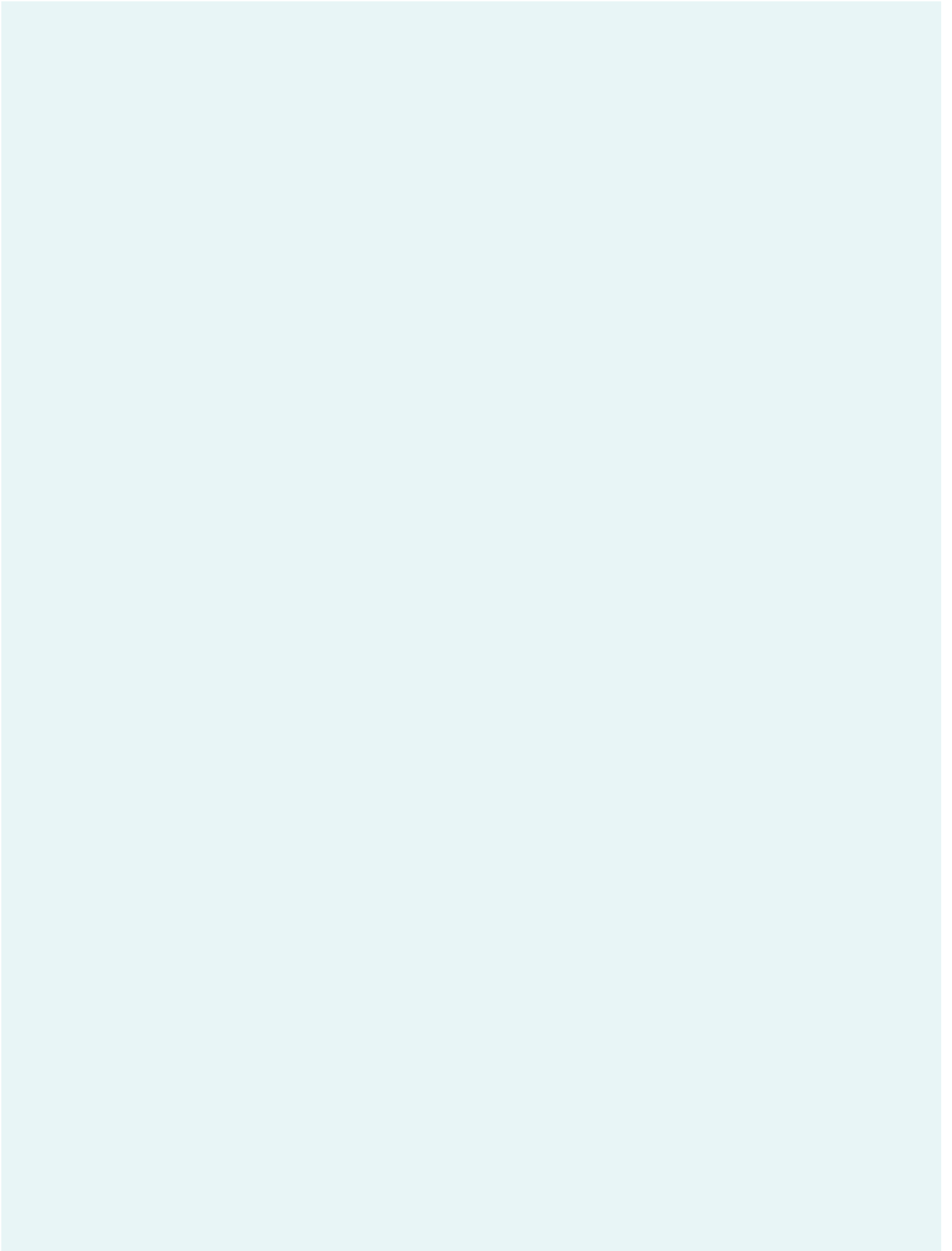




Heb je nog mooie foto's van?
Je kunt ze hier plakken.

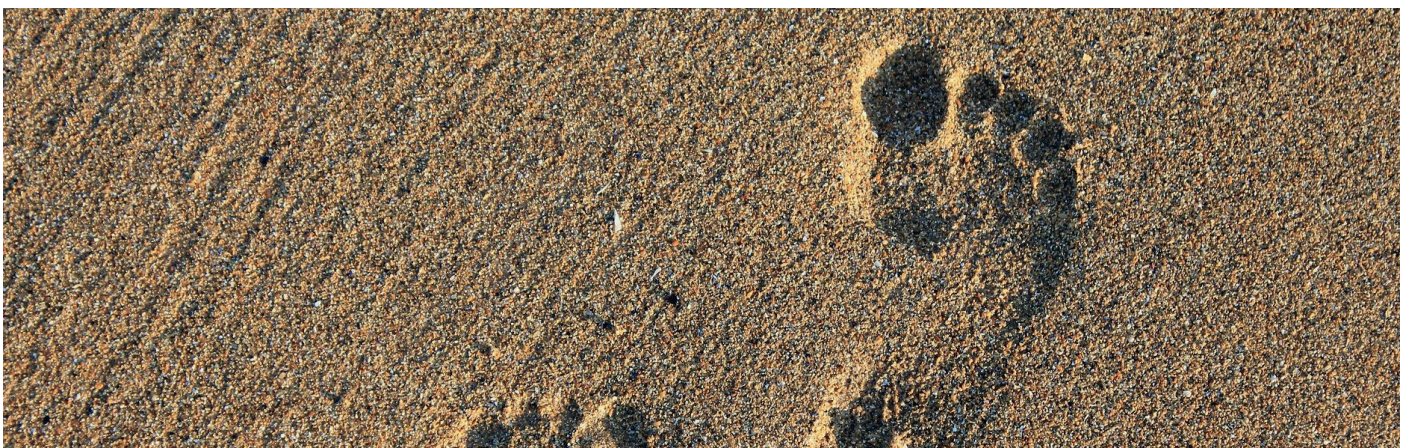






Wat wil je nooit vergeten van?

Wat mis je het meeste van..... ?



Misschien zijn er spulletjes van die je graag wilt hebben of misschien heb je ze al.
Schrijf hieronder wat je graag zou willen hebben of al hebt.

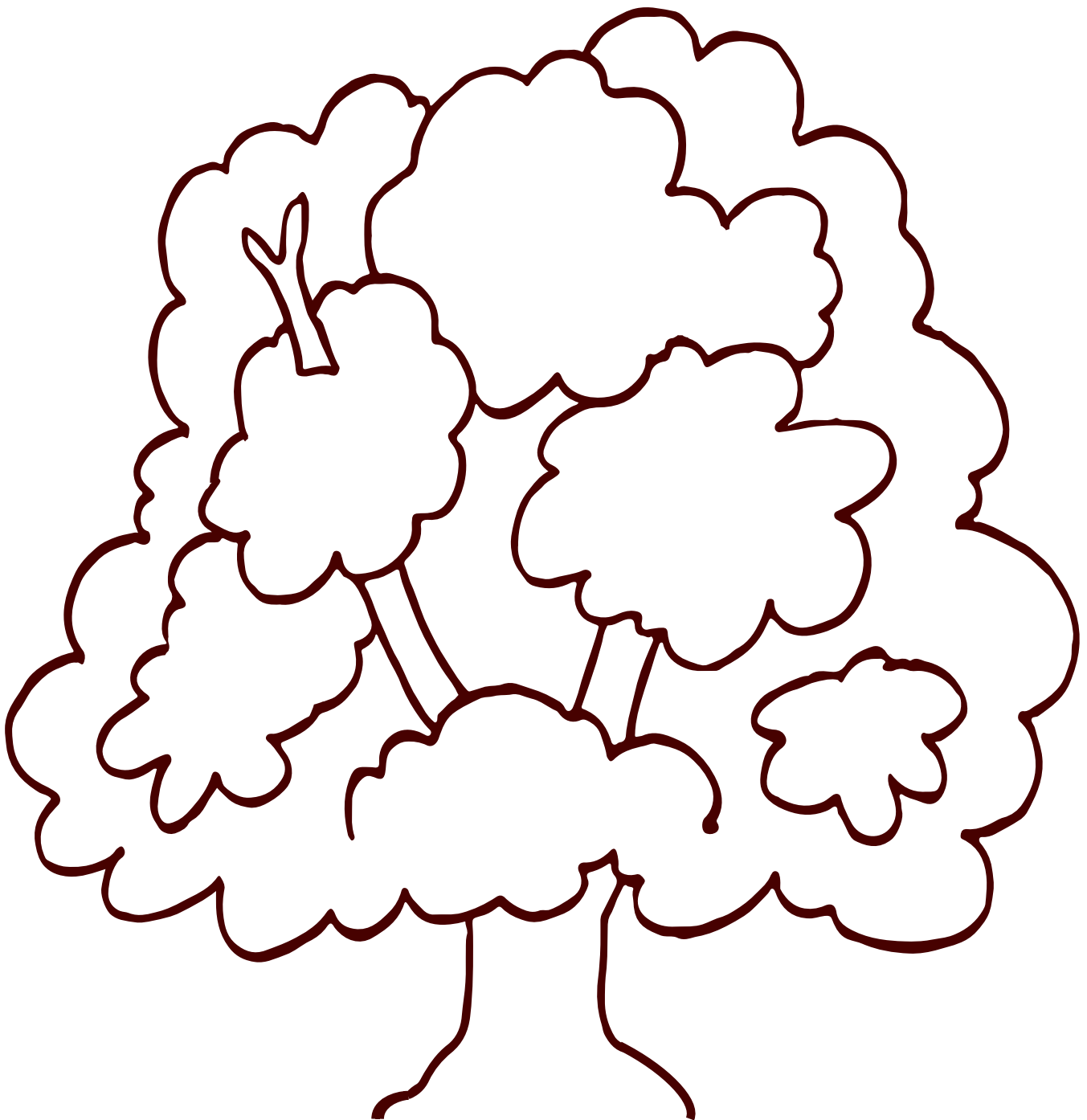
Wat wil je verder nog vertellen?

A large, empty light blue rectangular area, likely a placeholder for a response or a writing space. It occupies the majority of the page below the question.

Zorgenboom

Pieker je nu wel eens over of over hoe nu alles verder gaat?

Schrijf dat dan in deze boom:



Wat voel je?

Praten over je verdriet is moeilijk.
Dit kan helpen om te zeggen wat je voelt.
Als ik verdrietig ben, dan.....

- ☐ word ik stil
- ☐ ga ik huilen
- ☐ ga ik naar mijn kamer
- ☐ word ik boos
- ☐ ga ik muziek luisteren
- ☐ iets anders:

Als ik boos ben, dan.....

- ☐ word ik stil
- ☐ ga ik huilen
- ☐ ga ik naar mijn kamer
- ☐ ga ik hard roepen of schreeuwen
- ☐ ga ik hard rennen
- ☐ iets anders:

Als ik bang ben, dan.....

- ☐ wil ik alleen op mijn kamer zijn
- ☐ ga ik huilen
- ☐ ga ik naar iemand bij wie ik me fijn voel
- ☐ ga ik trillen en bibberen
- ☐ ga ik stoer doen
- ☐ iets anders:

Beter voelen

Wat kun je doen om je beter te voelen?

- ☐ muziek luisteren
- ☐ wandelen
- ☐ praten
- ☐ foto's kijken
- ☐ stoer doen
- ☐ iets anders:



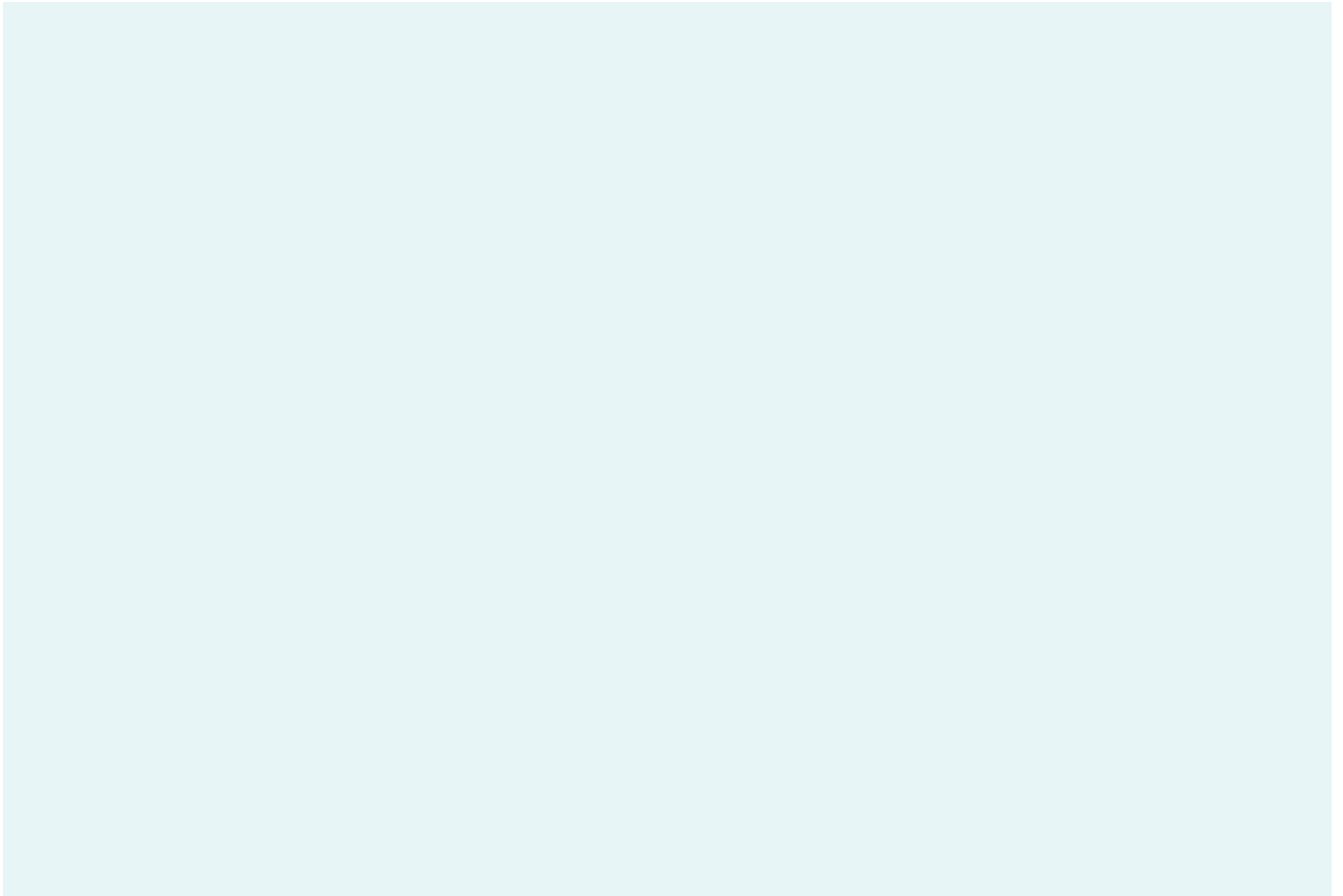
Wensen

Nu alles anders is, zijn er misschien dingen die je graag zou willen.
Schrijf hieronder wat je zou willen.

Bijvoorbeeld:

- Ik ging altijd met koffie drinken. Misschien kan iemand anders dat nu met mij doen.
- Op de verjaardag van wil ik altijd taart.

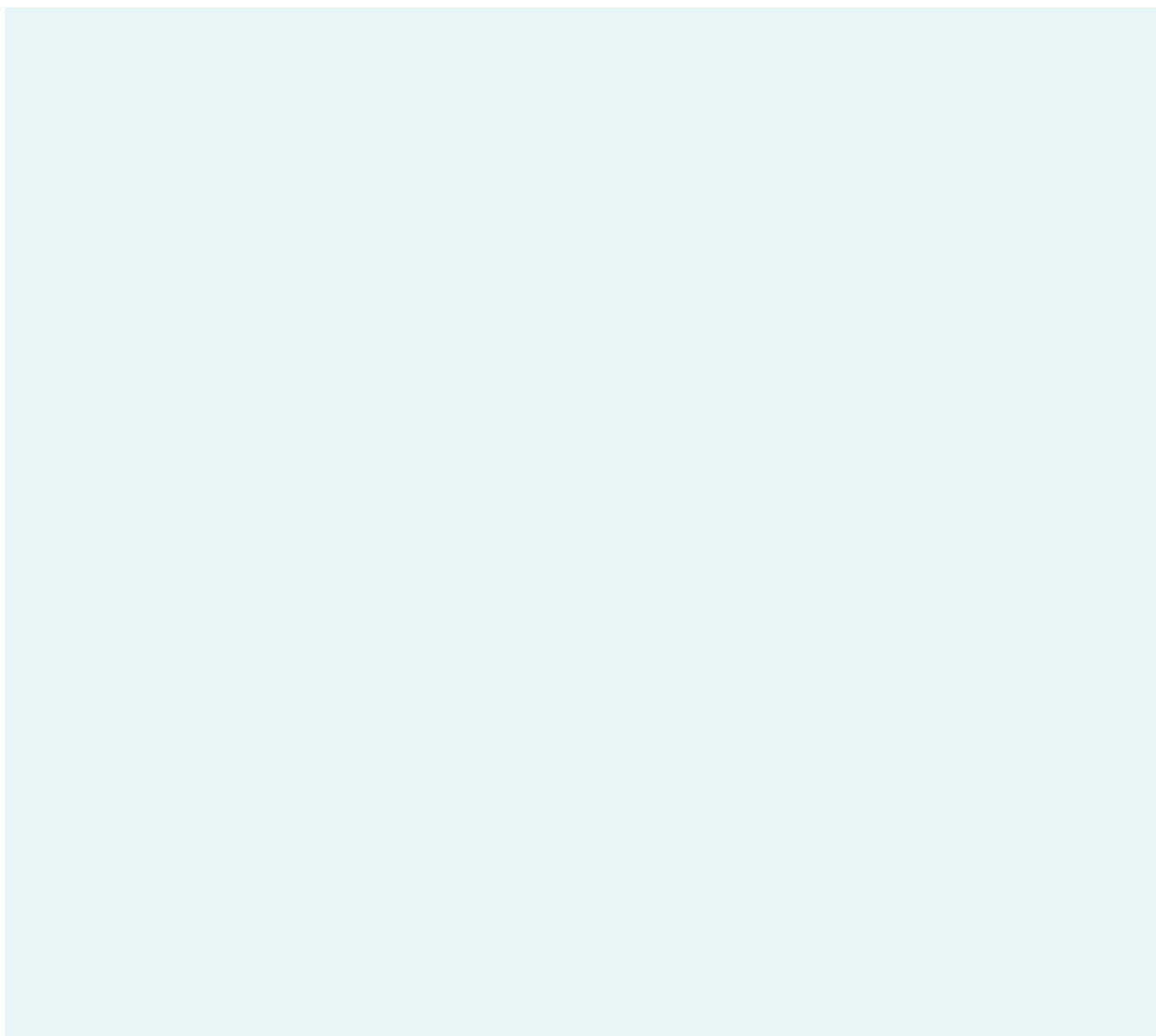
Wie kan je helpen om deze wensen waar te maken?



....

Misschien zijn er nog dingen die je zelf wilt schrijven.

A large, empty light blue rectangular area intended for writing.



V.4-21



Zó wil ik leven.

Radar

Randwycksingel 35

6229 EG Maastricht

088 - 350 50 02

clientloket@radar.org

www.radar.org