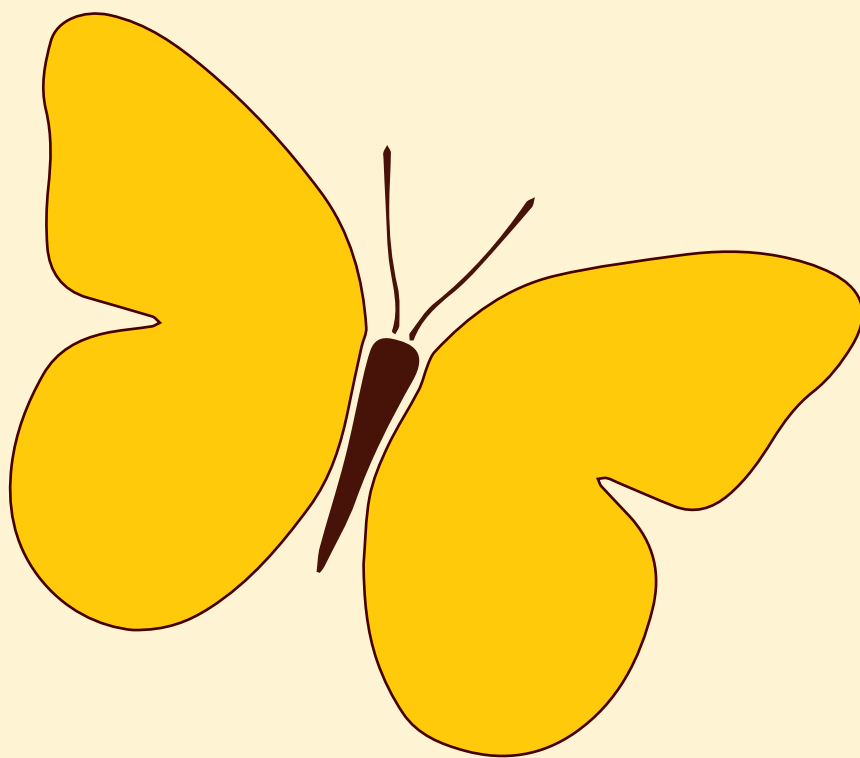


Ik mis je zo...



Herinneringsboek
voor cliënten van Radar



Zó wil ik leven.

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 jouw 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 licht,
is dat een zonnestraal?
Ooit zal ik weer bij je zijn,
Als je maar heel lang wacht.

Dit boek is van ...

Naam

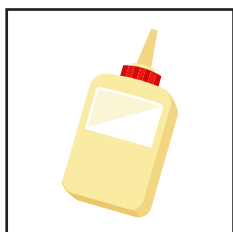
Ik ben jaar

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:

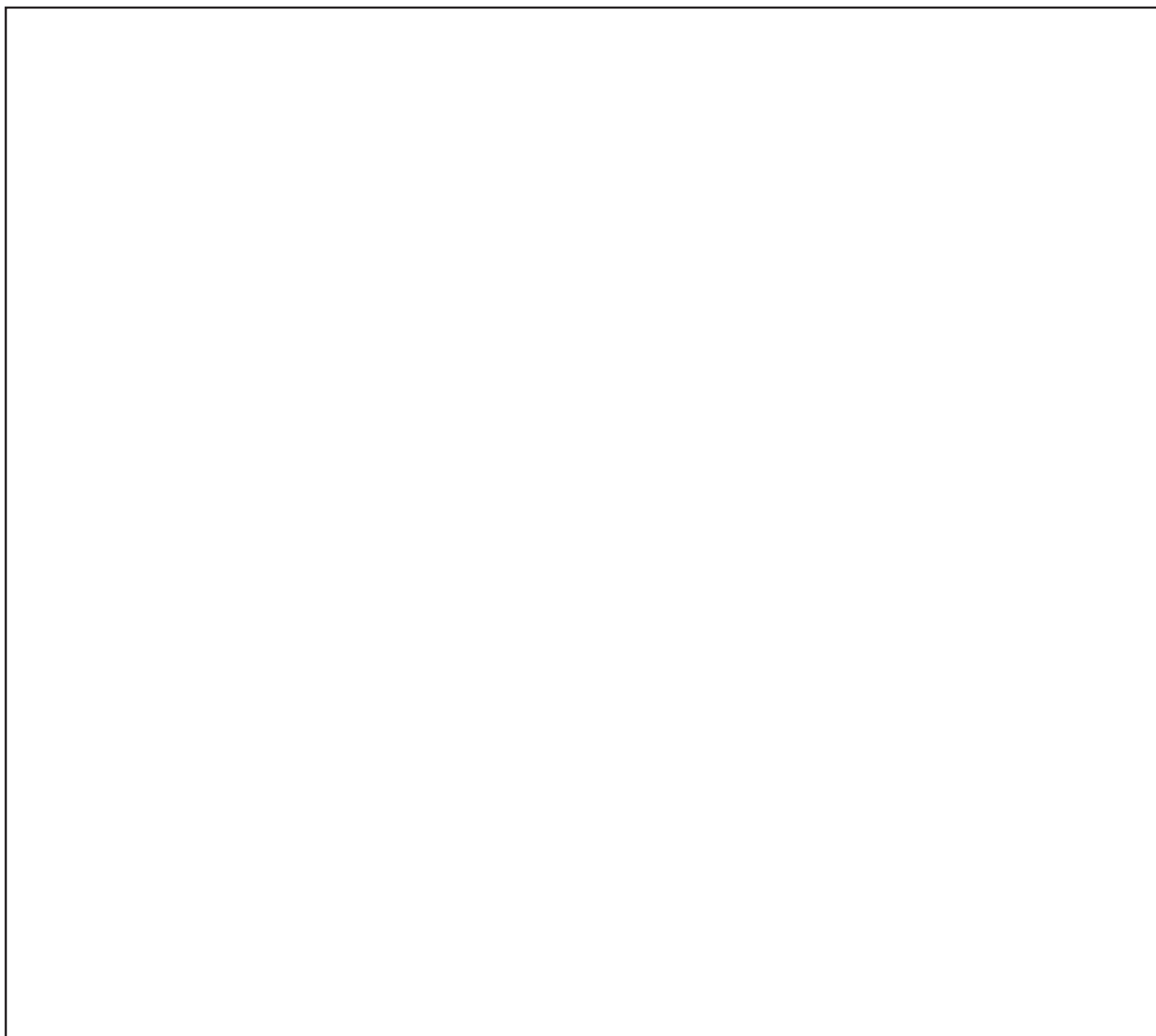
..... was mijn

..... 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?

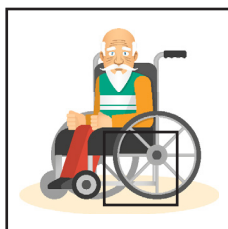
..... is overleden aan

☐

ziekte

Was al lang ziek?

Ben je nog op bezoek geweest?

☐

ouderdom

Kun je daar iets over vertellen?

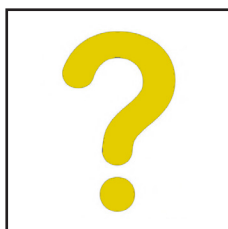
.....
.....

☐

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 datoverleden was?

.....

.....

.....

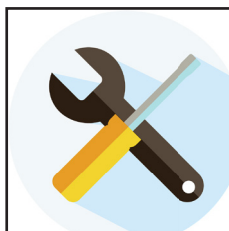
Waar was je toen?



thuis

☐

woonvorm

☐

werk

☐

anders

☐

Weet je nog wie er bij je was?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat dacht je toen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

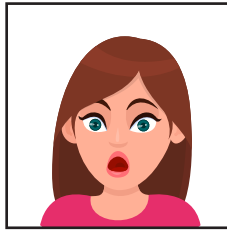
Wat voelde je?



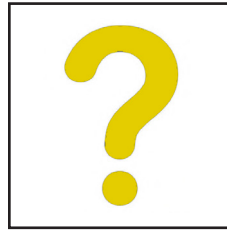
verdriet

☐

boos

☐

verbaasd

☐

anders

☐

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?

.....

.....

.....

.....

.....

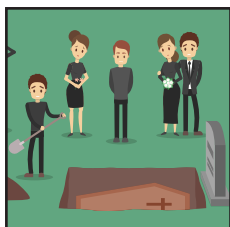
.....

.....

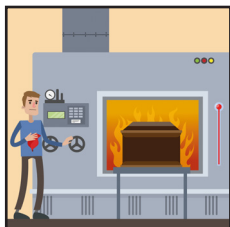


De uitvaart

..... is



begraven

☐

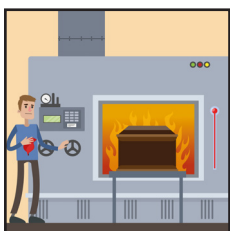
gecremeerd

☐

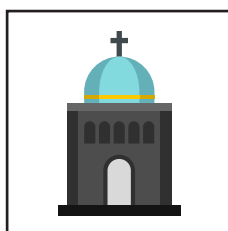
Waar was de afscheidsdienst?



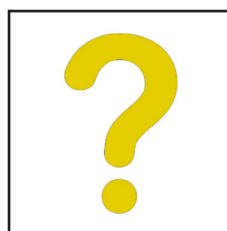
kerk

☐

crematorium

☐

moskee

☐

anders

☐

.....

.....

.....



Was er muziek?

☐☐

Zo ja, weet je ook welke?

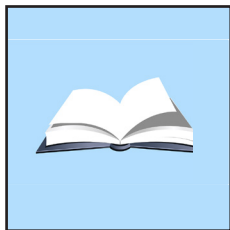
•

•

•

•

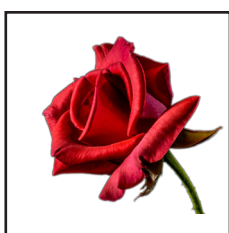
Werd er ook iets verteld of voorgelezen?

☐☐

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?

.....

.....

.....

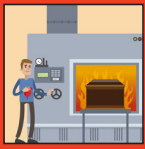


Heeft een grafsteen?

☐☐

Hoe ziet die eruit? Kun jij het tekenen?





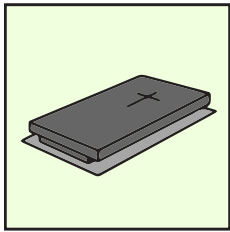
Cremeren

Waar was de crematie van?

.....

.....

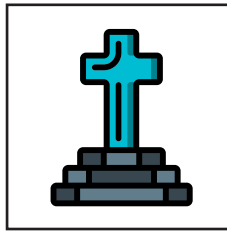
Wat is er met de as gebeurd?



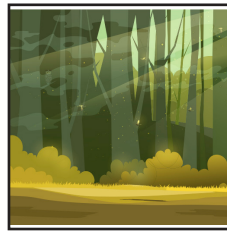
urnengraf

☐

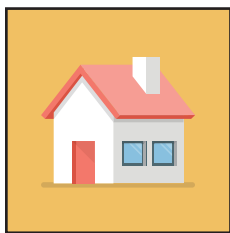
asbus

☐

monument

☐

uitgestrooid

☐

thuis

☐

sieraad

☐

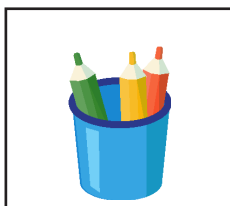
anders

☐

.....

.....

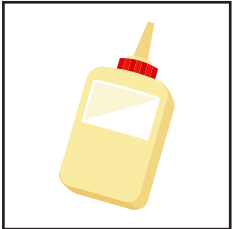
Je mag het ook tekenen.





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.

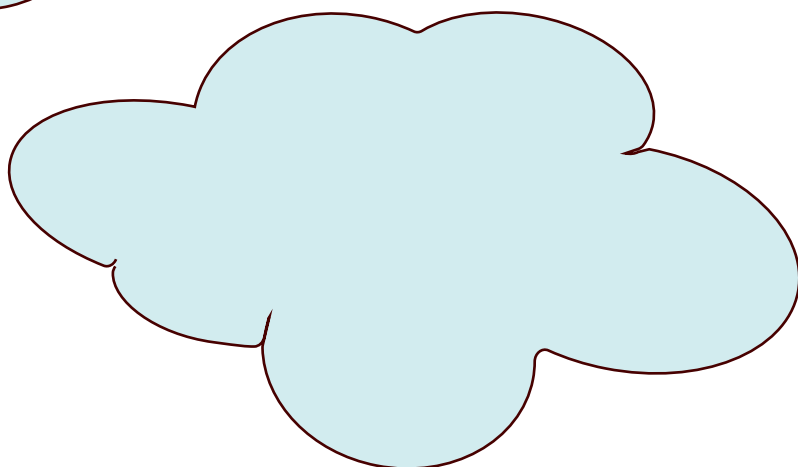
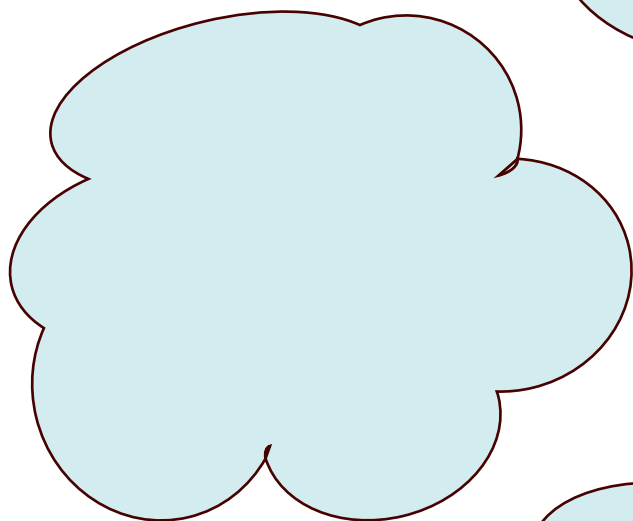
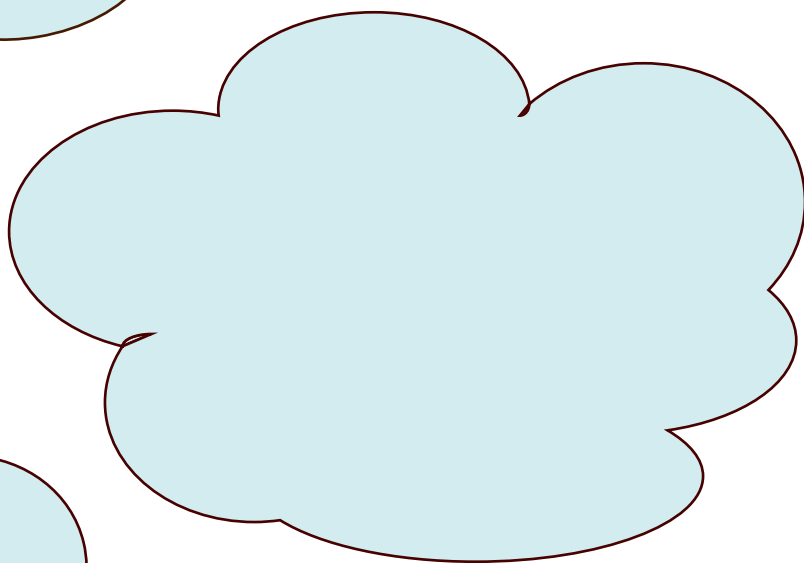
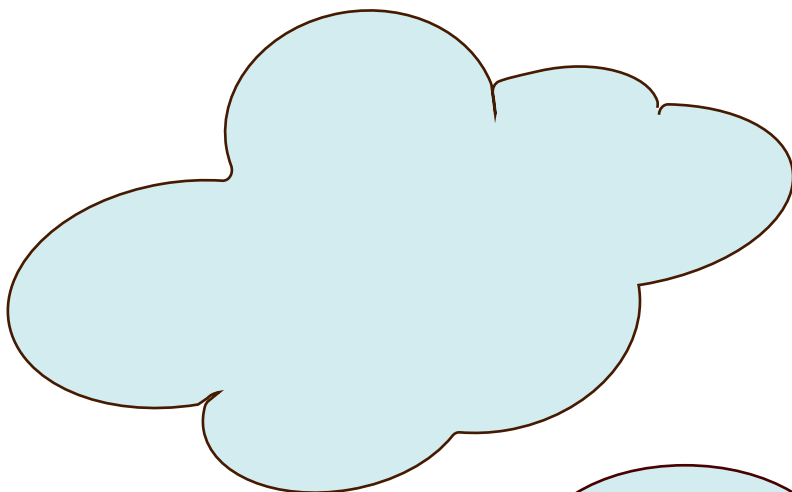
Hier mag je een tekening maken of een foto plakken.



Je denkt nu heel veel na, over hoe je je voelt.
Schrijf in de wolken wat je voelt.

Bijvoorbeeld:

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





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

Schrijf eens op of teken wat er allemaal veranderd is.



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



Herinneringen

Soms heb je leuke herinneringen.

Daar wordt je blij van.

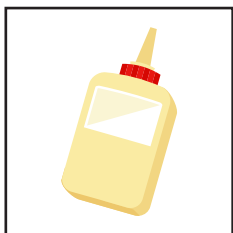
Schrijf in ieder blaadje iets leuks over

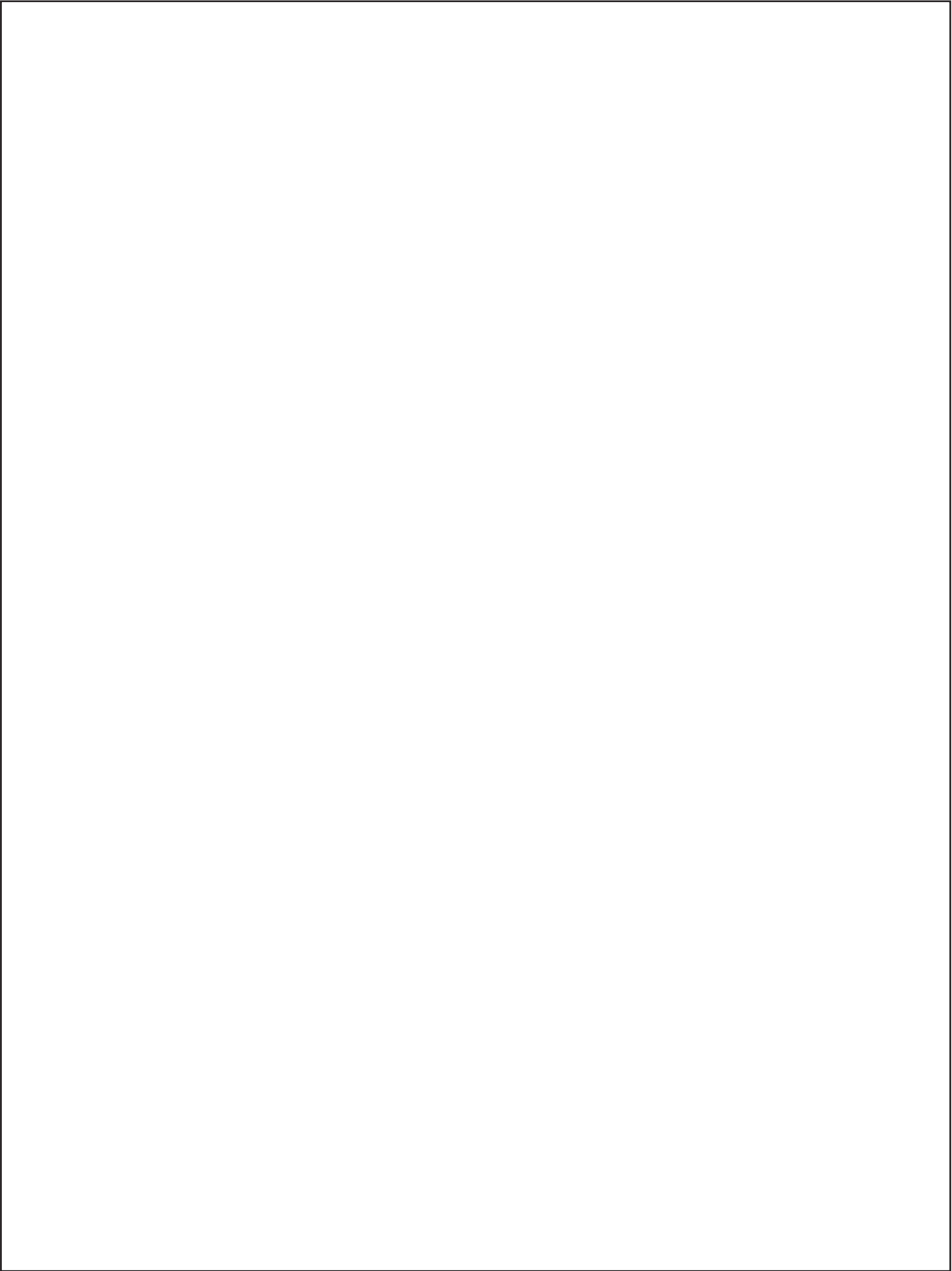


Wat vond je het allerleukste wat je gedaan hebt met



Heb je nog mooie foto's van





Wat wil je nooit vergeten van

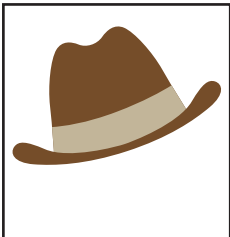
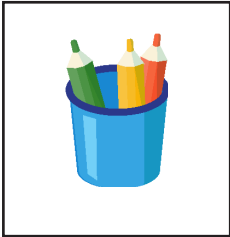


Wat mis je het meeste van



Misschien zijn er spulletjes van die je graag wilt hebben of misschien heb je ze al.

Teken hier de spulletjes:



Wat wil je verder nog vertellen?

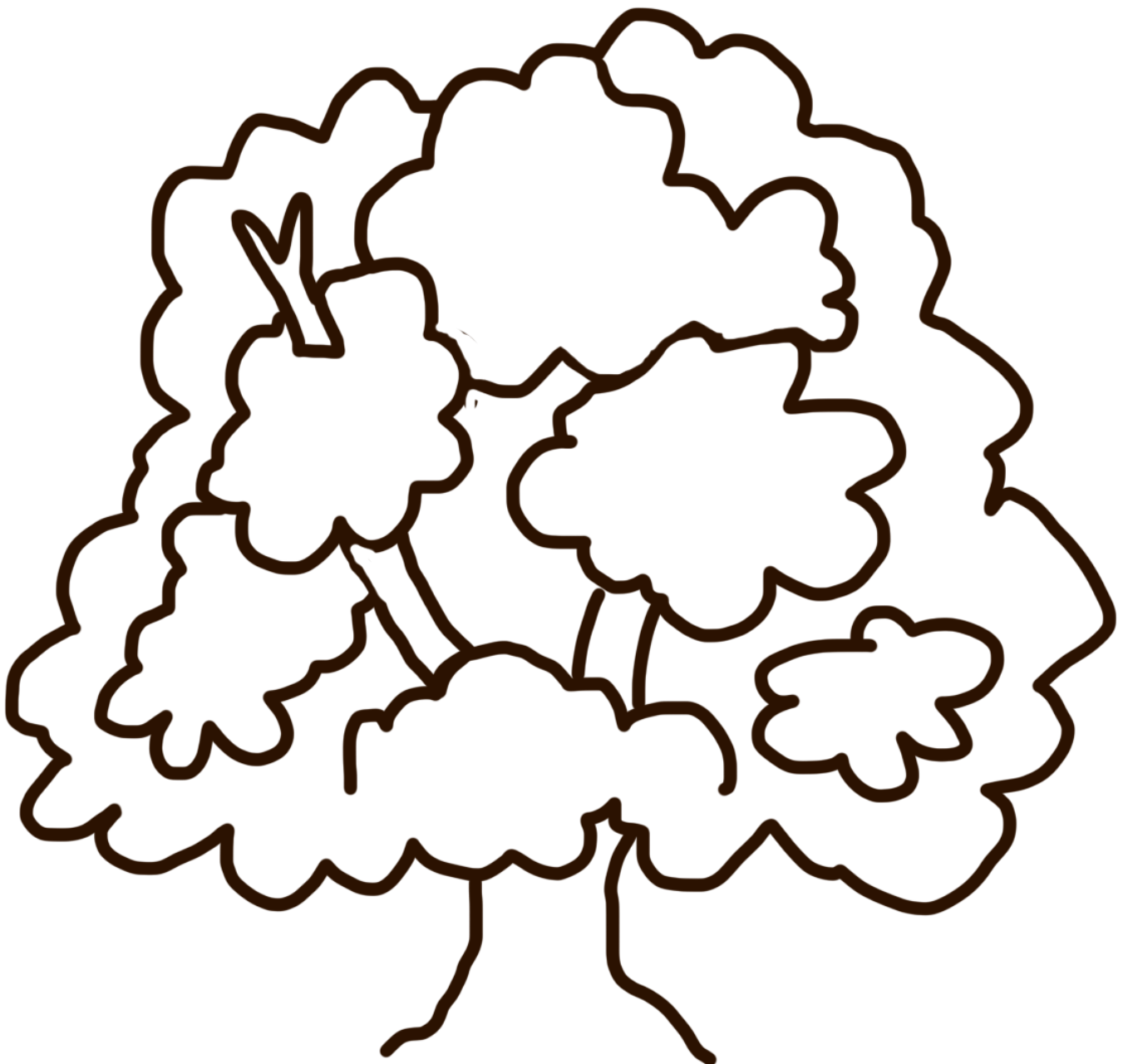




Zorgenboom

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

Schrijf of teken dat dan in deze boom:





Wat voel je?

Praten over je verdriet is moeilijk.
Dit kan helpen om te zeggen wat je voelt.



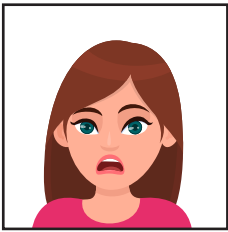
Als ik verdrietig ben, dan.....

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



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
- ☐
- ☐



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
- ☐
- ☐

Beter voelen

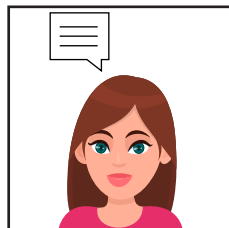
Wat kun je doen om je beter te voelen?



muziek
luisteren

☐

wandelen

☐

praten

☐

foto's kijken

☐

anders

☐

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

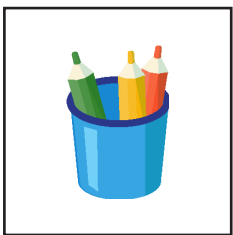


Wensen

Nu alles anders is, zijn er misschien dingen die je graag zou willen.
Schrijf in de sterretjes 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?

.....

.....

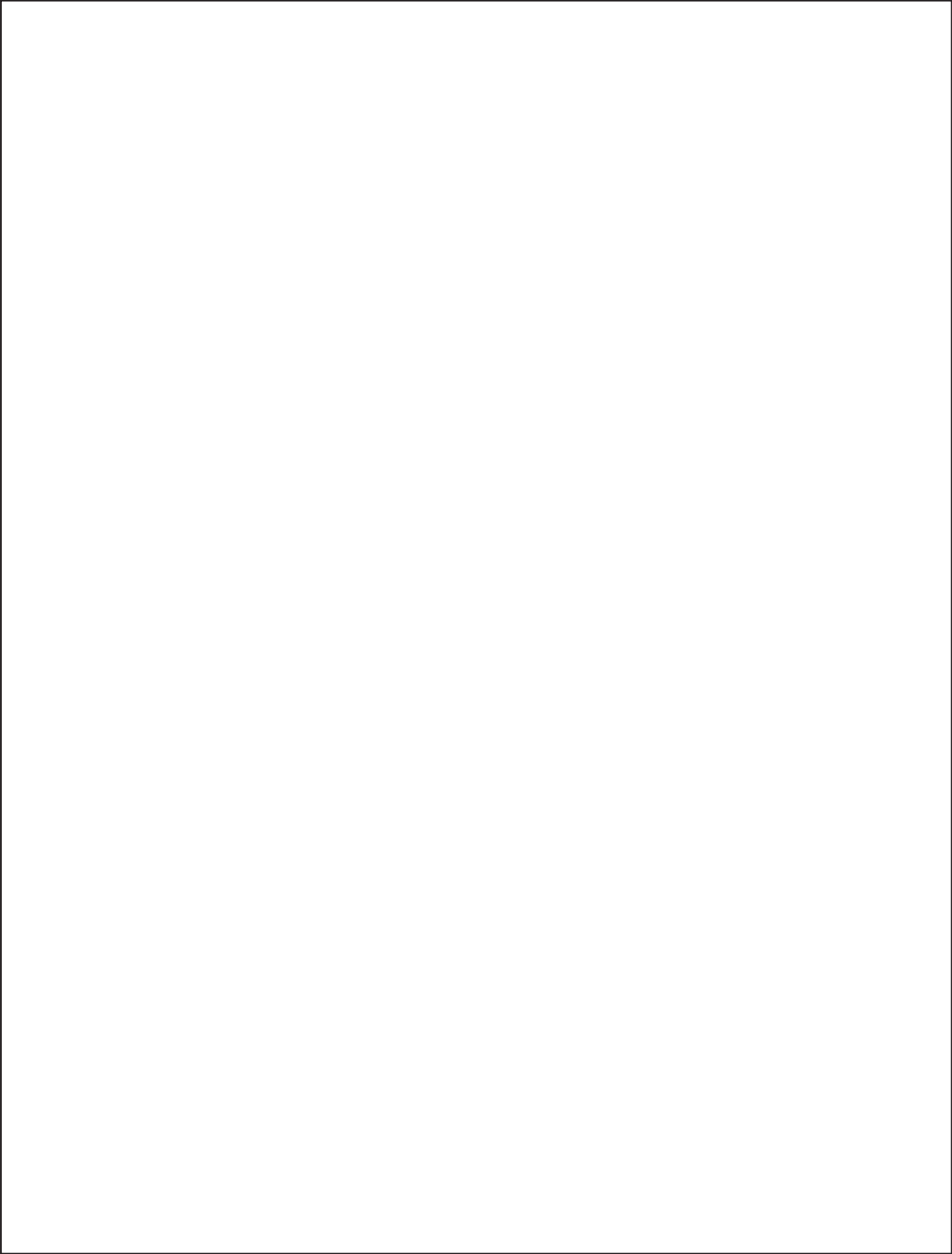
.....

....

Misschien zijn er nog dingen die je zelf wilt schrijven of tekenen.



A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing or drawing.



V.9-22



Zó wil ik leven.

Radar

Randwycksingel 35
6229 EG Maastricht
088 - 350 50 02
clientloket@radar.org

www.radar.org