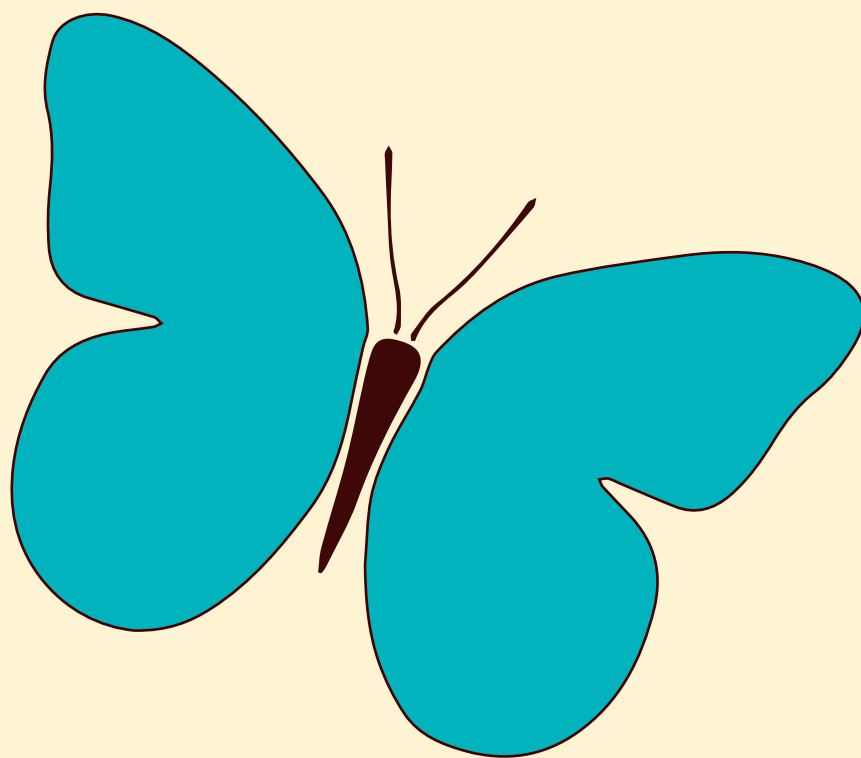


Rouwen



Werkbladen
bij situaties van rouw



Zó wil ik leven.

Inhoud

	Informatie	3
	Je lijf doet niet wat je wilt	5
	Je hebt een ongeluk gehad	9
	Je hebt een andere werkplek	13
	Je bent verhuisd	17
	Iemand is verhuisd	21
	Je hebt andere begeleiding	25
	Jouw huisdier is er niet meer	29
	Je hebt heimwee	33
	Je wilt een zinvol leven	37
	Informatie voor begeleiding	41



Rouwen is wat je voelt
als je iemand of iets kwijt bent.

Rouwen gaat eigenlijk over verschillende emoties.
Zoals ongeloof, boosheid, verdriet, angst, eenzaamheid.



Bij het woord rouwen denk je vaak dat er iemand overleden is.
Maar rouw kun je veel vaker voelen.

Op deze werkbladen leggen we uit wanneer dat dan is.

*Kijk eens naar mij.
Heb ik verdriet of kijk ik blij?*

*Kijk eens naar mijn wang,
nu ben ik bang.*

*Kijk eens naar mijn lip,
nu kijk ik sip,*

*kijk eens naar mij,
dan kijk ik blij.*



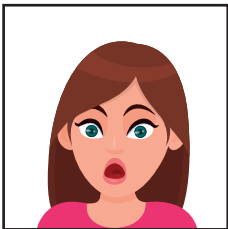
Je lijf doet niet wat je wilt

Je bent ziek en je kan daardoor niet meer werken of sporten.
Of leuke dingen doen zoals je dat altijd deed.
Hierdoor word je verdrietig, boos of bang.

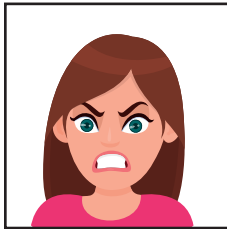
Ben jij ziek?

☐☐

Wat voel je nu?



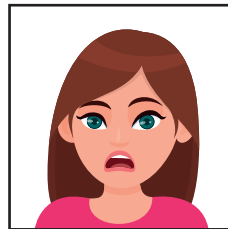
ongeloof

☐

boosheid

☐

verdriet

☐

angst

☐

eenzaamheid

☐

Denk na wat je nu zou willen.

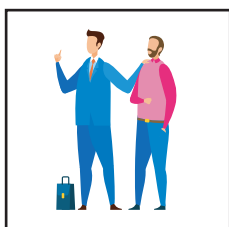
Wil je erover praten?

☐☐

Met wie?



familie

☐

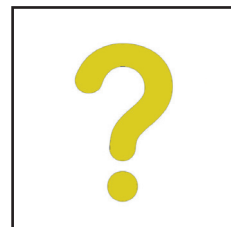
leiding

☐

huisarts

☐

geestelijk
verzorger

☐

anders

☐

Misschien vind je het fijn om een beetje getroost te worden.
Wil je dat?

☐☐

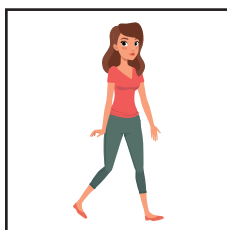
Wat zou je dan fijn vinden?



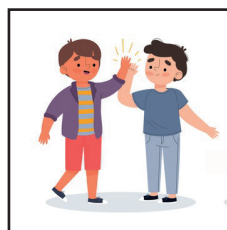
muziek

☐

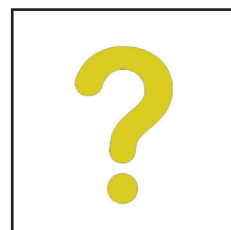
koffie

☐

wandelen

☐

samen iets
doen

☐

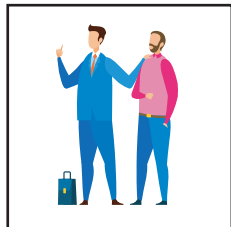
anders

☐

Met wie wil je dat?



familie

☐

leiding

☐

geestelijk
verzorger

☐

vrijwilliger

☐

anders

☐

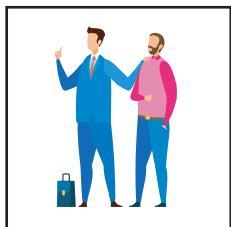
Je kunt ook gaan onderzoeken wat er nu wel nog kan.
Wil je dat?

☐☐

Wie wil je dat je daarbij helpt?



familie

☐

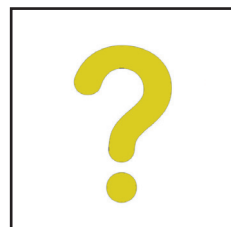
leiding

☐

huisarts

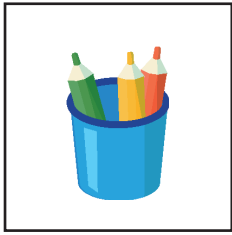
☐

geestelijk
verzorger

☐

anders

☐



Misschien lukt het op om je verhaal op te schrijven of er een tekening van te maken.

Hier kun je dat doen:



Je hebt een ongeluk gehad

Dan schrik je heel erg.

Als het nodig is, ga je naar de dokter of het ziekenhuis.

Dan word je geholpen.

Heb jij een ongeluk gehad?

☐☐

Wil je erover vertellen?

☐☐

Door het ongeluk kun je misschien niet meer alles doen als vroeger,

☐

omdat je bang blijft

☐

omdat je niet meer alles kan

☐

omdat je geholpen moet worden

☐

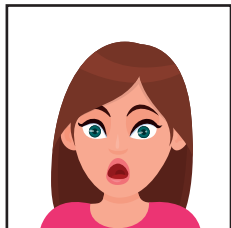
omdat er andere dingen veranderd zijn

☐

anders

Zet een kruisje in het goede vakje

Wat voel je?



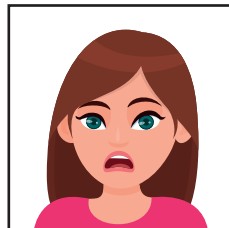
ongeloof

☐

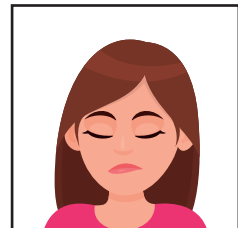
boosheid

☐

verdriet

☐

angst

☐

eenzaamheid

☐

Denk na wat je nu zou willen.

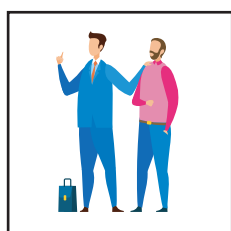
Wil je erover praten?

☐☐

Met wie?



familie

☐

leiding

☐

huisarts

☐

geestelijk
verzorger

☐

anders

☐

Misschien vind je het fijn om een beetje getroost te worden.

Wil je dat?

☐☐

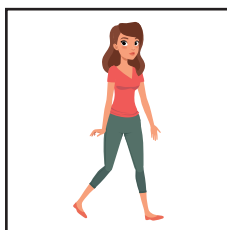
Wat zou je dan fijn vinden?



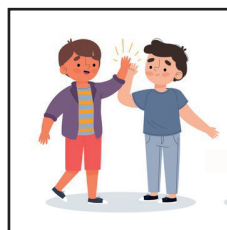
muziek

☐

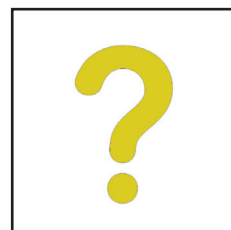
koffie

☐

wandelen

☐

samen iets
doen

☐

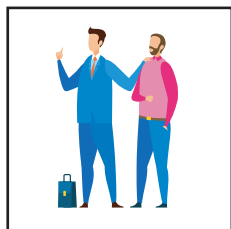
anders

☐

Met wie wil je dat?



familie

☐

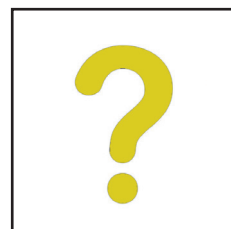
leiding

☐

geestelijk
verzorger

☐

vrijwilliger

☐

anders

☐

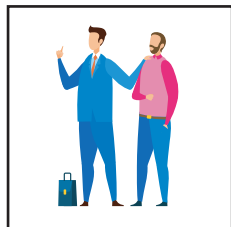
Je kunt ook gaan onderzoeken wat er nu wel nog kan of wat je nodig hebt. Wil je dat?

☐☐

Wie wil je dat je daarbij helpt?



familie

☐

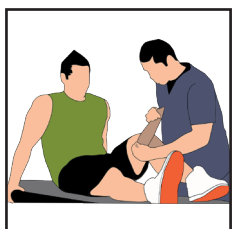
leiding

☐

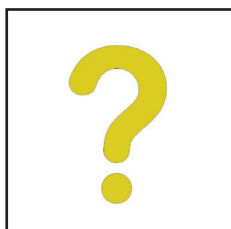
huisarts

☐

geestelijk
verzorger

☐

fysio-
therapeut

☐

anders

☐



Misschien lukt het op om je verhaal op te schrijven of er een tekening van te maken.

Hier kun je dat doen:



Je hebt een andere werkplek

Je hebt een leuke werkplek of dagbesteding. Maar dan moet je naar een andere werkplek. Daar is dan een reden voor, maar jij vind dat niet leuk.

Heb jij een andere werkplek?

☐☐

Wil je erover vertellen?

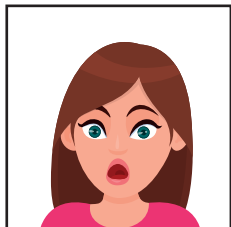
☐☐

Door de nieuwe werkplek merk je dat je

- ☐ je oude collega's mist
- ☐ de leiding mist
- ☐ activiteit anders is
- ☐ verder moet reizen
- ☐ andere collega's hebt
- ☐ andere leiding hebt
- ☐ op een andere manier naar het werk moet
- ☐ andere werktijden hebt
- ☐ anders

Zet een kruisje in het goede vakje

Wat voel je?



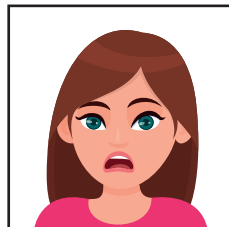
ongeloof

☐

boosheid

☐

verdriet

☐

angst

☐

eenzaamheid

☐

Denk na wat je nu zou willen.

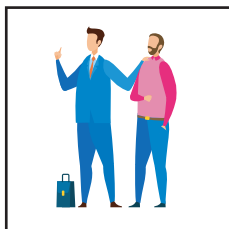
Wil je over je werk praten?

☐☐

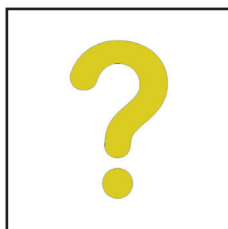
Met wie?



familie

☐

leiding

☐

anders

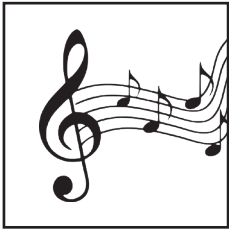
☐

Misschien vind je het fijn om een beetje getroost te worden.

Wil je dat?

☐☐

Wat zou je dan fijn vinden?



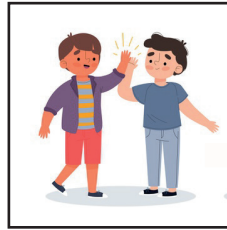
muziek

☐

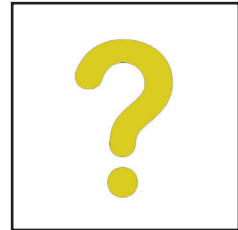

koffie

☐


wandelen

☐


samen iets
doen

☐


anders

☐

Met wie wil je dat?



familie

☐


leiding

☐


vrijwilliger

☐


anders

☐


Je kunt ook gaan onderzoeken of er misschien een andere werkplek is of op je nieuwe werk dingen regelen. Wil je dat?

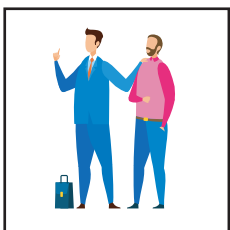

☐

☐

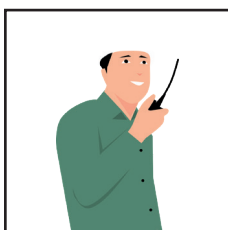
Wie wil je dat je daarbij helpt?



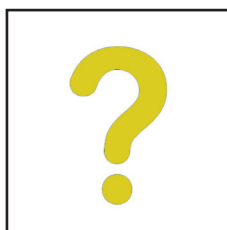
familie

☐


leiding

☐


werk-
meester

☐


anders

☐



Misschien lukt het op om je verhaal op te schrijven of er een tekening van te maken.

Hier kun je dat doen:



In je leven ga je wel eens verhuizen. Dat is heel leuk als je dat zelf wilt. Maar soms **moet** je verhuizen en dat is dan niet leuk.

Moest jij verhuizen?

☐☐

Waardoor moest je verhuizen?

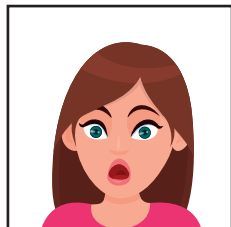
- ☐ je ouders zijn overleden
- ☐ de woning is verkocht
- ☐ ik moet een aangepaste woning
- ☐ anders

Heel veel dingen zijn nu anders

- ☐ andere kamer
- ☐ andere medebewoners
- ☐ andere leiding
- ☐ andere winkels
- ☐ je woont verder van je familie
- ☐ je woont verder van je werk
- ☐ anders

Zet een kruisje in het goede vakje

Wat voel je?



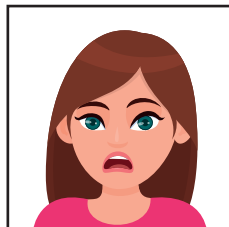
ongeloof

☐

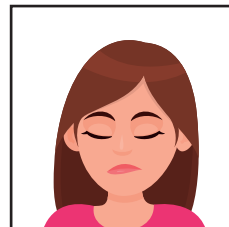
boosheid

☐

verdriet

☐

angst

☐

eenzaamheid

☐

Denk na wat je nu zou willen.

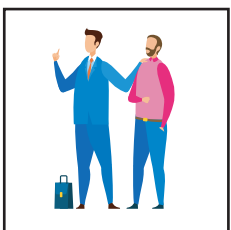
Wil je over de verhuizing praten?

☐☐

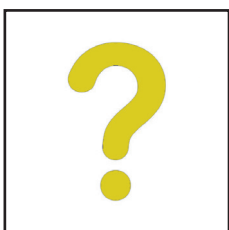
Met wie?



familie

☐

leiding

☐

anders

☐

Misschien vind je het fijn om een beetje getroost te worden.

Wil je dat?

☐☐

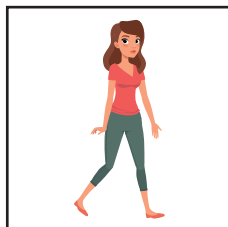
Wat zou je dan fijn vinden?



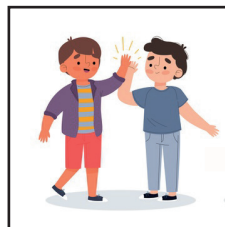
muziek

☐

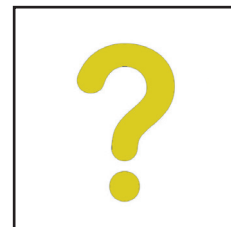

koffie

☐


wandelen

☐


samen iets
doen

☐


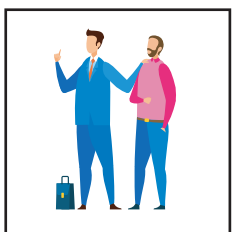
anders

☐

Met wie wil je dat?



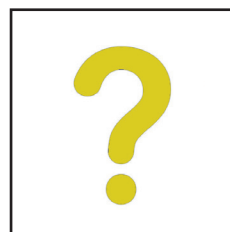
familie

☐


leiding

☐


vrijwilliger

☐


anders

☐


Je kunt ook gaan onderzoeken wat je kunt doen om te wennen en je weer fijn te voelen. Wil je dat?

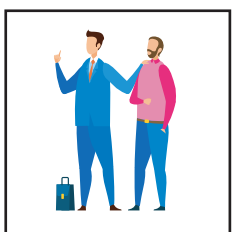

☐

☐

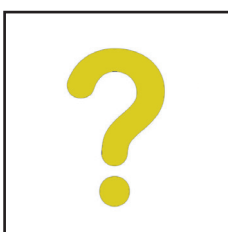
Wie wil je dat je daarbij helpt?



familie

☐


leiding

☐


anders

☐



Misschien lukt het op om je verhaal op te schrijven of er een tekening van te maken.

Hier kun je dat doen:



Soms verhuist er iemand die bij je woont. Iemand die bij jou in huis woont of in de buurt. Je merkt dat dat niet leuk is.

Is er iemand verhuisd?

☐☐

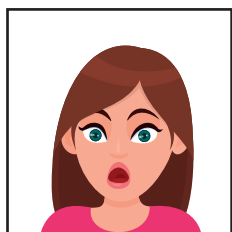
Wie is dat?

Wat mis je nu?

- ☐ samen tv kijken / Goede tijden, slechte tijden.
- ☐ samen corvee
- ☐ samen muziek draaien
- ☐ samen sporten of wandelen
- ☐ samen eten
- ☐ samen gaan werken
- ☐ samen winkelen
- ☐ samen op een terrasje zitten
- ☐ anders

Zet een kruisje in het goede vakje

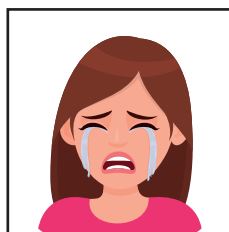
Wat voel je?



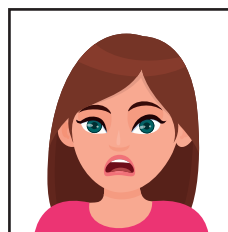
ongeloof

☐

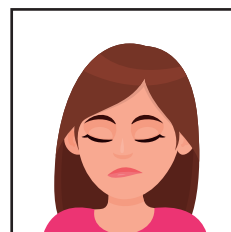
boosheid

☐

verdriet

☐

angst

☐

eenzaamheid

☐

Denk na wat je nu zou willen.

Wil je over de verhuizing praten?

☐☐

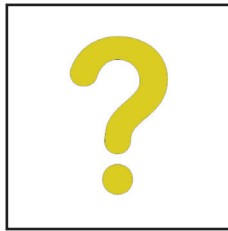
Met wie?



familie

☐

leiding

☐

anders

☐

Misschien vind je het fijn om een beetje getroost te worden.

Wil je dat?

☐☐

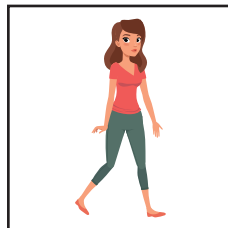
Wat zou je dan fijn vinden?



muziek

☐

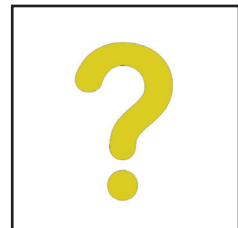
koffie

☐

wandelen

☐

samen iets
doen

☐

anders

☐

Met wie wil je dat?



familie

☐

leiding

☐

vrijwilliger

☐

anders

☐

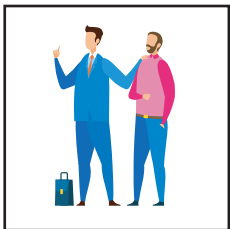
Je kunt ook gaan onderzoeken wat je kunt doen om de persoon minder te missen. Wil je dat?

☐☐

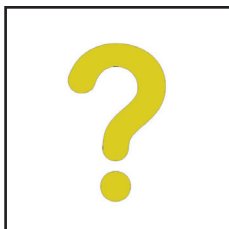
Wie wil je dat je daarbij helpt?



familie

☐

leiding

☐

anders

☐



Misschien lukt het op om je verhaal op te schrijven of er een tekening van te maken.

Hier kun je dat doen:



Je hebt andere begeleiding

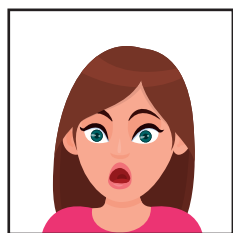
Je hebt ondersteuning nodig en die krijg je van de begeleiding.
De begeleiding is vertrouwd en je voelt je daar veilig bij.
Maar soms komt er andere begeleiding.

Is jouw begeleider weg gegaan?

☐☐

Wie was dat?

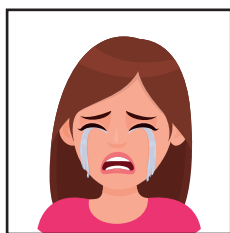
Wat voel je?



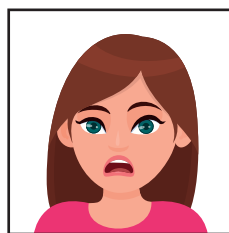
ongeloof

☐

boosheid

☐

verdriet

☐

angst

☐

eenzaamheid

☐

Denk na wat je nu zou willen.

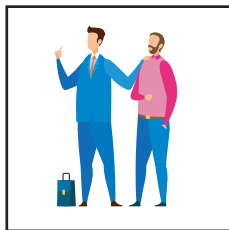
Wil je erover praten?

☐☐

Met wie?



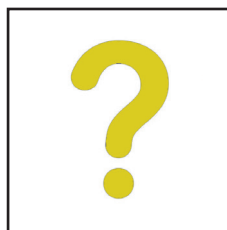
familie

☐

leiding

☐

geestelijk
verzorgder

☐

anders

☐

Misschien vind je het fijn om een beetje getroost te worden.
Wil je dat?

☐☐

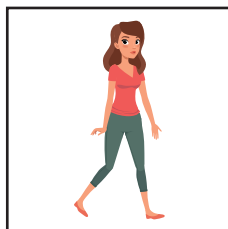
Wat zou je dan fijn vinden?



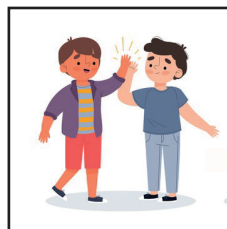
muziek

☐

koffie

☐

wandelen

☐

samen iets
doen

☐

anders

☐

Met wie wil je dat?



familie

☐

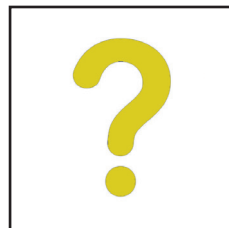
leiding

☐

geestelijk
verzorger

☐

vrijwilliger

☐

anders

☐

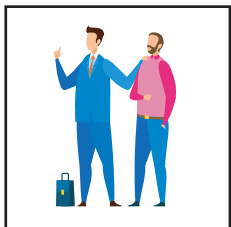
Je kunt ook gaan onderzoeken wat je kunt doen om de leiding minder te missen. Wil je dat?

☐☐

Wie wil je dat je daarbij helpt?



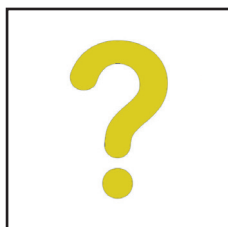
familie

☐

leiding

☐

geestelijk
verzorger

☐

anders

☐



Misschien lukt het op om je verhaal op te schrijven of er een tekening van te maken.

Hier kun je dat doen:



Jouw huisdier is er niet meer

Een huisdier kan een hond, kat, hamster, vogel, vis of schildpad zijn. Je vindt het fijn om voor het beestje te zorgen. Maar dan kun je er niet meer voor zorgen of gaat je huisdier dood.

Had jij een huisdier?

☐☐

Wat voor huisdier was dat?

Kun je daar wat over vertellen?

.....

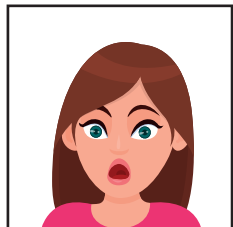
.....

.....

.....

Heb je een foto van je huisdier? Die mag je hier plakken:

Wat voel je?



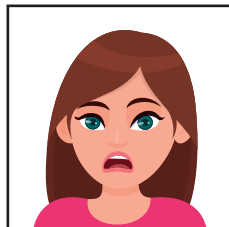
ongeloof

☐

boosheid

☐

verdriet

☐

angst

☐

eenzaamheid

☐

Denk na wat je nu zou willen.

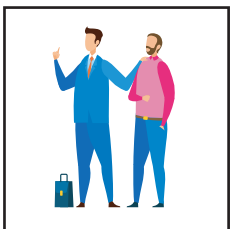
Wil je over je huisdier praten?

☐☐

Met wie?



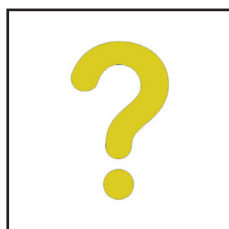
familie

☐

leiding

☐

geestelijk
verzorger

☐

anders

☐

Misschien vind je het fijn om een beetje getroost te worden.

Wil je dat?

☐☐

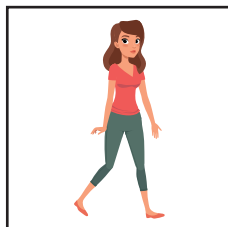
Wat zou je dan fijn vinden?



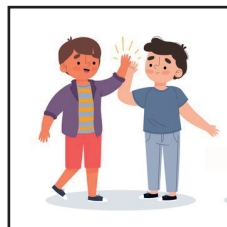
muziek

☐

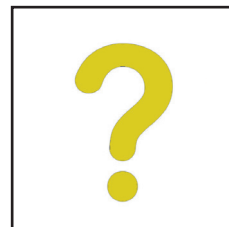
koffie

☐

wandelen

☐

samen iets
doen

☐

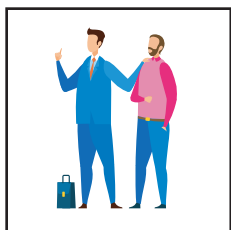
anders

☐

Met wie wil je dat?



familie

☐

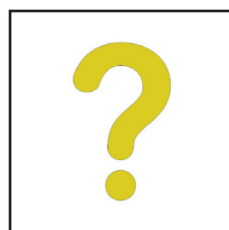
leiding

☐

geestelijk
verzorger

☐

vrijwilliger

☐

anders

☐

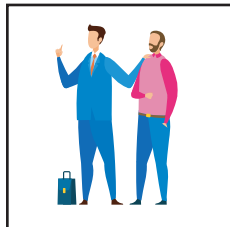
Je kunt ook gaan onderzoeken wat je kunt doen om je
huisdier minder te missen. Wil je dat?

☐☐

Wie wil je dat je daarbij helpt?



familie

☐

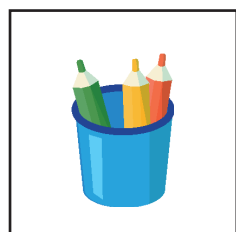
leiding

☐

geestelijk
verzorger

☐

anders

☐

Misschien lukt het op om je verhaal op te schrijven of er een tekening van te maken.

Hier kun je dat doen:



Je hebt heimwee

Soms ben je ergens waar je het heel fijn vindt, bijvoorbeeld het huis van je ouders. Of een plek waar je altijd op vakantie gaat. Iets wat je vroeger deed en nu niet meer. Als je daar heel erg naar verlangt, heet dat heimwee.

Is er iets waar jij erg naar verlangt?

☐☐

Wat is dat dan?

Kun je daar iets meer over vertellen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

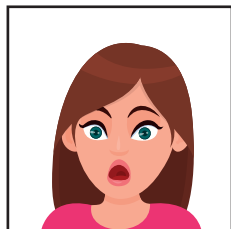
.....

.....

.....

.....

Wat voel je?



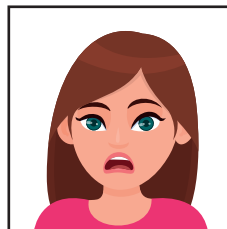
ongeloof

☐

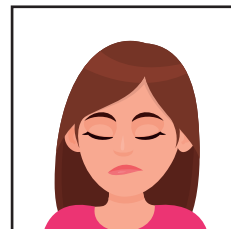
boosheid

☐

verdriet

☐

angst

☐

eenzaamheid

☐

Denk na wat je nu zou willen.

Wil je erover praten?

☐☐

Met wie?



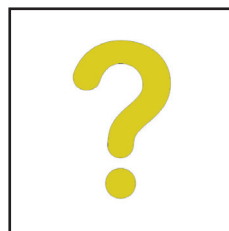
familie

☐

leiding

☐

geestelijk
verzorger

☐

anders

☐

Misschien vind je het fijn om een beetje getroost te worden.

Wil je dat?

☐☐

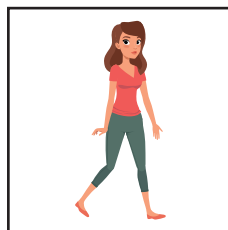
Wat zou je dan fijn vinden?



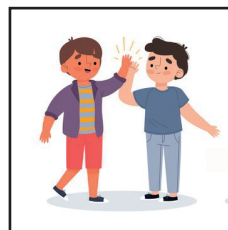
muziek

☐

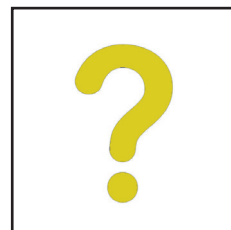
koffie

☐

wandelen

☐

samen iets
doen

☐

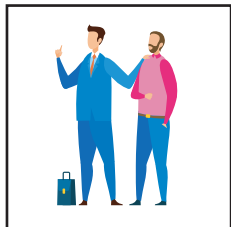
anders

☐

Met wie wil je dat?



familie

☐

leiding

☐

geestelijk
verzorger

☐

vrijwilliger

☐

anders

☐

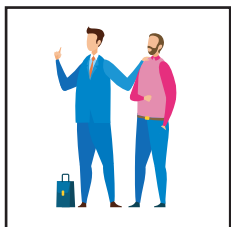
Je kunt ook gaan onderzoeken wat je kunt doen om de heimwee minder te maken. Wil je dat?

☐☐

Wie wil je dat je daarbij helpt?



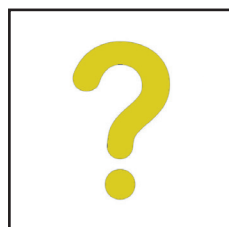
familie

☐

leiding

☐

geestelijk
verzorger

☐

anders

☐



Misschien lukt het op om je verhaal op te schrijven of er een tekening van te maken.
Hier kun je dat doen:



Je wilt een zinvol leven

Je voelt je niet zo fijn. Je weet eigenlijk niet hoe dat komt.

Je zou alles anders willen, maar weet niet goed hoe je dat moet doen en wat je nu eigenlijk wil.

Herken je dat gevoel?

☐☐

Kun je daar iets meer over vertellen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

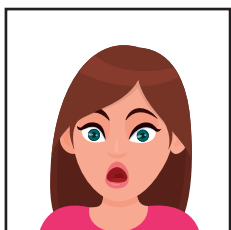
.....

.....

.....

.....

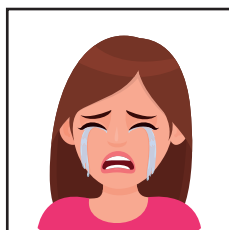
Wat voel je?



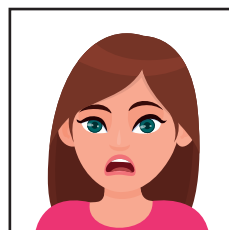
ongeloof

☐

boosheid

☐

verdriet

☐

angst

☐

eenzaamheid

☐

Denk na wat je nu zou willen.

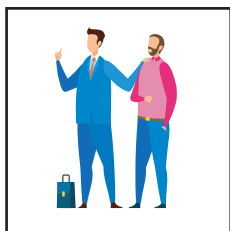
Wil je erover praten?

☐☐

Met wie?



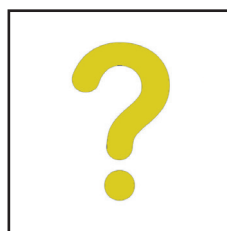
familie

☐

leiding

☐

geestelijk
verzorger

☐

anders

☐

Misschien vind je het fijn om een beetje getroost te worden.

Wil je dat?

☐☐

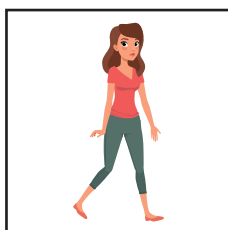
Wat zou je dan fijn vinden?



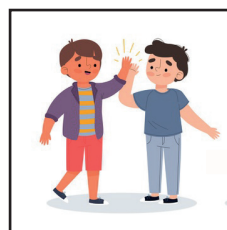
muziek

☐

koffie

☐

wandelen

☐

samen iets
doen

☐

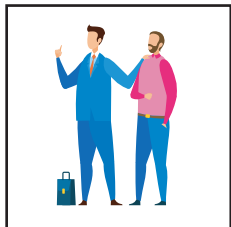
anders

☐

Met wie wil je dat?



familie

☐

leiding

☐

geestelijk
verzorger

☐

vrijwilliger

☐

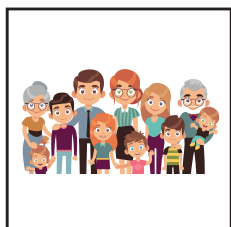
anders

☐

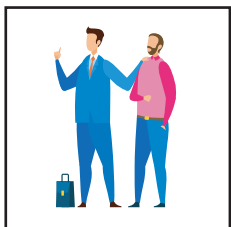
Je kunt ook gaan onderzoeken wat je kunt doen om weer een fijn leven te hebben. Wil je dat?

☐☐

Wie wil je dat je daarbij helpt?



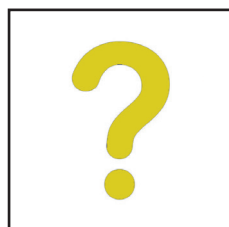
familie

☐

leiding

☐

geestelijk
verzorger

☐

anders

☐



Misschien lukt het op om je verhaal op te schrijven of er een tekening van te maken.

Hier kun je dat doen:



Informatie voor begeleiding

We krijgen allemaal te maken met rouw.

Verlies van een dierbare, maar ook andere situaties kunnen rouwgevoelens veroorzaken. Dat heb je vaak niet in de gaten. Denk maar eens aan een echtscheiding, verlies van een baan of een verhuizing.

De cliënten krijgen veel meer met rouw te maken dan wij denken.

Nieuwe bewoners in huis, begeleiding die weg gaat, een andere werkplek of woonplek.

Vaak gaan deze veranderingen buiten hun wil om.

De emoties die dan vrij komen, kunnen heel divers zijn.

Boosheid, verdriet, eenzaamheid, ongeloof of angst.

In dit boekje zijn een aantal situaties benoemd waarbij rouw kan ontstaan.

Er is per situatie een werkblad. Je hoeft dus niet het hele boekje te gebruiken, maar alleen wat van toepassing is.

Op deze manier kun je op een eenvoudige wijze duidelijk krijgen wat er aan de hand is en wat de cliënt zou willen doen.

V.4-21



Zó wil ik leven.

Radar

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

www.radar.org