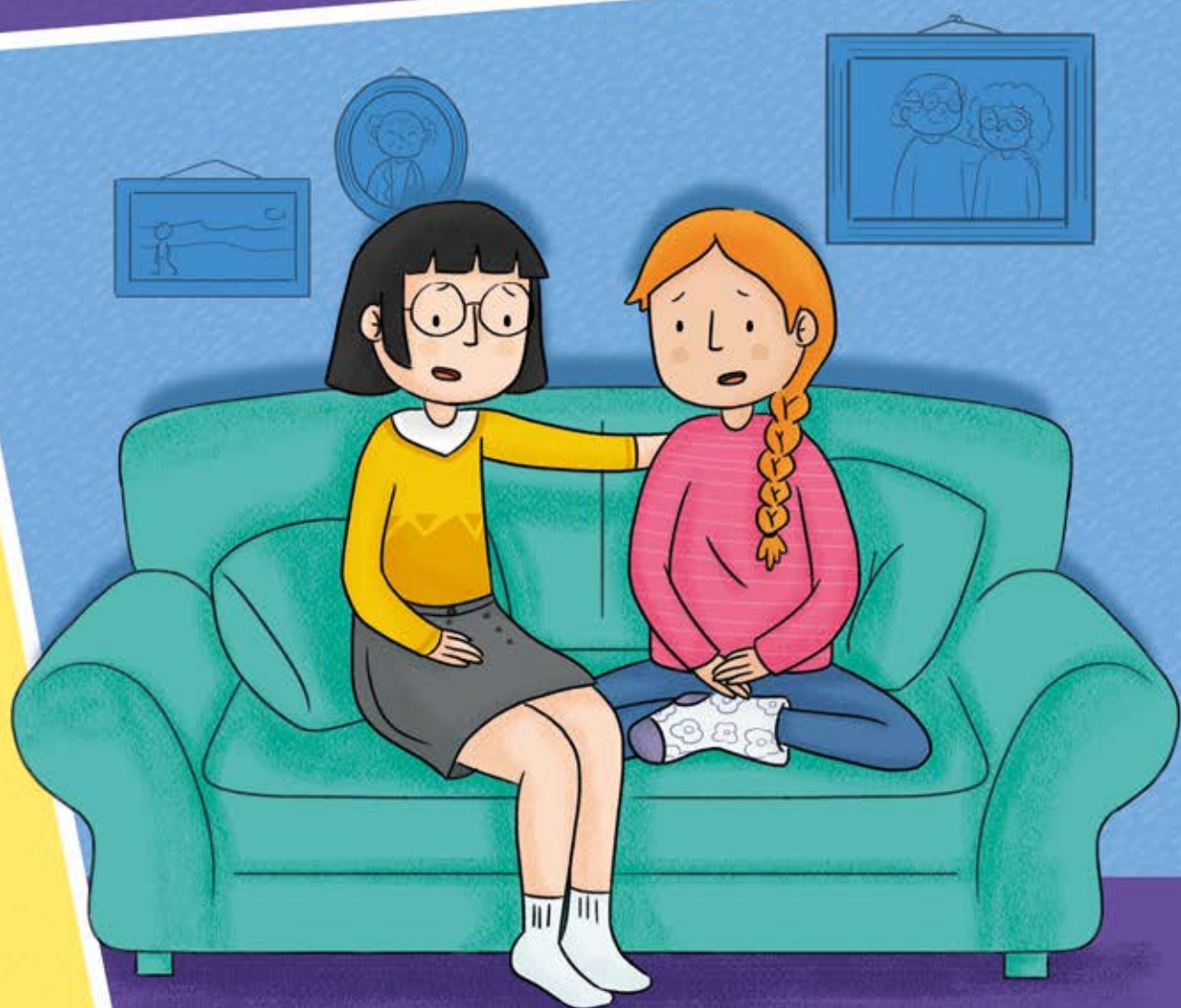


DEEL JE  
ZORGEN

PRATEN OVER

# DE DOOD





# DOOD EN ROUW

Doodgaan hoort bij het leven, ieder mens krijgt er vroeg of laat mee te maken. Als iemand van wie je houdt **overlijdt**, heb je verdriet. Dit heet **rouwen**.



Veel mensen gaan dood omdat ze heel oud zijn en hun lichaam op is. Sommige mensen gaan dood door een ernstig ongeluk of door een ziekte die niet te genezen is.

Als iemand doodgaat, houdt zijn of haar lichaam ermee op. Daar is niks tegen te doen, hoe graag we dat ook zouden willen. Accepteren dat iemand van wie je houdt er niet meer is, is een van de moeilijkste dingen in het leven.

Iedereen rouwt op zijn eigen manier, maar sommige gevoelens komen vaak voor:

- geschokt of verlamd
- verdrietig
- gespannen of bang
- moe en uitgeput
- **schuldig** en vol **spijt**
- boos
- kalm
- je niet kunnen concentreren, op school bijvoorbeeld



## HET HOORT ERBIJ



Maak je geen zorgen als je je het ene moment goed voelt, en het volgende heel rot. Net als alles weer een beetje normaal lijkt, kun je ineens weer allerlei heftige **emoties** voelen. Als je rouwt, is dat heel gewoon.

## DEEL JE PROBLEMEN

Iedereen is **uniek**, en er bestaat geen goede of foute manier om te rouwen. Maar de meeste mensen die verdriet hebben om iemand die is doodgegaan, zeggen wel dat het helpt om erover te praten.

Ken je het spreekwoord 'Gedeelde smart is halve smart'? Dat betekent dat je beter met je gevoelens kunt omgaan als je er met iemand anders over praat. In dit boek maak je kennis met kinderen en jongeren die dat hebben gedaan toen er iemand in hun omgeving doodging. Ook lees je wat er daarna gebeurde.





## TIJD OM TE PRATEN

Ella, Sams oudere zus, gaat naar Sam om te klagen. Ze denkt dat hij zich op zijn kamer verstopt, zodat hij geen klusjes hoeft te doen terwijl hun moeder druk is met het regelen van de begrafenis. Ella vertelt wat er daarna gebeurde.

Toen ik Sam op zijn kop gaf omdat hij niet meehielp, schreeuwde hij tegen me dat het oneerlijk was dat hij niet naar de begrafenis mocht. Daarna barstte hij in tranen uit. Hij dacht dat iedereen boos op hem was om wat hij de dag voor opa's overlijden had gezegd.

Ik zei tegen hem dat niemand hem iets kwalijk nam en dat hij er niets aan kon doen dat opa was doodgegaan.

Zelf voel ik me slecht omdat ik de dag voor opa's dood niet bij hem langs ben gegaan – ik ben gewoon gaan shoppen!

Mama dacht dat Sam te jong was om bij de begrafenis te zijn. Ik heb Sam beloofd dat ik zal proberen om haar om te praten.

Ella



## GOEDE AFSPRAKEN

Sam voelde zich een stuk beter nadat hij met Ella had gepraat en nadat ze herinneringen aan hun opa hadden opgehaald. Van zijn moeder mocht hij zelf kiezen of hij naar de begrafenis zou gaan, en ze legde hem uit wat er ging gebeuren. Samen besloten ze dat hij naast een tante zou gaan zitten die even met hem naar buiten kon lopen als het hem te veel zou worden.

## DIT KUN JE DOEN

Een begrafenis of **crematie** kan heftig zijn. Het is belangrijk dat je doet wat voor jou goed voelt. Er zijn ook andere manieren om afscheid van iemand te nemen:

- Schrijf een afscheidsbrief waarin je alles zegt wat je niet hebt kunnen zeggen.
- Zoek een paar foto's die tijdens de **ceremonie** kunnen worden getoond.
- Kies een liedje uit dat tijdens de ceremonie kan worden afgespeeld.
- Leg na afloop bloemen op het graf, als er een graf is.





DEEL JE  
ZORGEN

PRATEN OVER

# DE DOOD

Iedereen maakt in zijn leven weleens lastige of vervelende dingen mee. Vaak helpt het om deze problemen bespreekbaar te maken. De boeken uit deze serie geven je het vertrouwen om te praten over je zorgen, maar laten je ook zien hoe je anderen kunt helpen door in gesprek te gaan.

In *Praten over de dood* vertellen kinderen en jongeren over hun ervaringen. Sommige sluiten zich af van hun vrienden en familie, andere worden soms heel boos. Wat zou jij in hun situatie doen? Door de tips en verhalen van anderen begrijp je steeds beter welke invloed de dood van een geliefd persoon op mensen heeft en hoe jij daarmee om kunt gaan.

## Boeken in deze serie:



978-90-8664-928-0



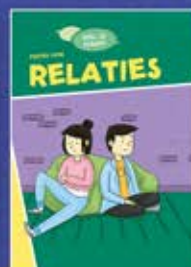
978-90-8664-927-3



978-90-8664-929-7



978-90-8664-993-8



978-90-8664-991-4



978-90-8664-992-1

corona



9 789086 649938

www.schoolsupport.nl