

Voel - en bewaarboek voor jongeren
die iemand verloren hebben.

VOORWOORD

Heel waarschijnlijk heb je dit boek gekregen van een leerkracht of iemand anders op jouw school. Of je hebt dit zelf gevonden.

En wat goed van jou om ermee aan de slag te gaan. Rouwen is een serieuze uitdaging en iets wat soms lastig te delen is met anderen. Niet iedereen begrijpt jou en dat voelt eenzaam. En op *Die* momenten kan je met dit boekje *Alleen* aan de slag.

Je kan dit boek altijd bij je nemen, erin werken wanneer je maar wilt en later terug bekijken als je het even moeilijk hebt.

Ik wil je graag aanmoedigen om naar die pijn en jouw verlies te kijken. Luister naar jouw lichaam en hopelijk voel je je (veel) later veel beter. Dit boek kan jou helpen om emoties te beheersen, veerkracht te vinden en verdere stappen in je leven te zetten samen met de herinnering van jouw geliefde in jouw rugzak.

Ik wens jou heel veel draagkracht.
Liefs Petra

© 2021 Petra Moerman
Foto Cover: Shutterstock
ISBN 9789464354591

Copyright: niets van in dit werkboek mag worden veeleenvoudigd en/of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder uitdrukkelijke voorafgaande schriftelijke toestemming van Petra Moerman.

INHOUD

1 Het Verhaal	2
Een allegorie	4
2 Voelen	5
Onderzoeken	8
Prikkelbaarheid versus geduld	10
Jouw raampje	12
Emoties	13
Verdriet	13
Boos	15
Angst	17
Schaamte/ schuld	19
Vreugde	21
Andere emoties	23
3 Verbinding	24
Herinneringen	25
Stukjes verbinden	26
Kintsugi	28
Wall of Fame	29
Life Imprint	30
4 Veerkracht	31
Steuncirkel	32
Dankbaarheid	33
5 Verder gaan?	35
Betekenis	37
Nieuwe plannen	38
6 Nog even dit	39
