

DIT WERKBOEK IS VAN



MIJN BEHANDELAAR IS

MARIKEN SPUIJ
& PAUL BOELEN

ROUWHULP

WERKBOEK
VOOR
KINDEREN EN
JONGEREN



Boom

© 2023
M. Spuij & P. Boelen
p/a Boom

Vormgeving & illustraties:
Marion Vrijburg

ISBN 9789089532978
NUR 777

www.boom.nl
www.boompsychologie.nl

Rouwhulp – Werkboek voor ouders is te raadplegen via
www.boompsychologie.nl/rouwhulp.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

INHOUD

1 STARTEN MET ROUWHULP	7
Je stapje voor stapje beter voelen	11
2 UITLEG OVER ROUW EN COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE	15
Wie is er dood?	17
Wat is rouwen?	32
Rouwen kost tijd en energie	38
Wat is cognitieve gedragstherapie?	46
Doorlopende brief	53
3 ANDERS DENKEN, ANDERS VOELEN	55
Niet-helpende gedachten	57
Denkfouten	60
Uitdagen met uitdaagvragen	65
Uitdagen met experimenten	73
Andere manieren	79
Doorlopende brief	82
4 ANDERS DOEN, ANDERS VOELEN	83
Niet-helpend gedrag	85
Anders doen als er sprake is van angstig vermijdingsgedrag	92
Anders doen als er sprake is van altijd-alles-voor-anderen-doen	102
Anders doen als er sprake is van somber terugtrekgedrag	106
Stappenplan	110
Extra oefeningen	120
Doorlopende brief	123
5 AFSLUITING	125
Verder leven na het verlies van een dierbare	127
Gaat het even niet meer? Pak je EHBO-koffer!	129
PLANNERS	133
NAWOORD	155

STARTEN MET ROUWHULP

1

Dit werkboek is voor alle kinderen en jongeren die iemand hebben verloren van wie ze veel houden. Misschien is jouw vader, moeder, broer of zus dood. Het werkboek is ook voor jou als er iemand buiten jouw gezin is doodgegaan met wie je een bijzondere band had, zoals een goede vriend of vriendin of een opa of oma. Kortom, het werkboek is eigenlijk voor iedereen die iemand verloren heeft en daar (veel) last van heeft.

In het werkboek gebruiken we dit symbool  om te verwijzen naar jouw overleden dierbare. Een van de blaadjes verschilt van de andere drie. Dat ene blaadje verwijst naar het gemis, naar wat veranderd is in je leven. Het klavertje staat voor wat de meeste mensen proberen (terug) te vinden: een gevoel van geluk. Met dit werkboek willen we jou helpen om dit geluk weer een beetje te vinden.

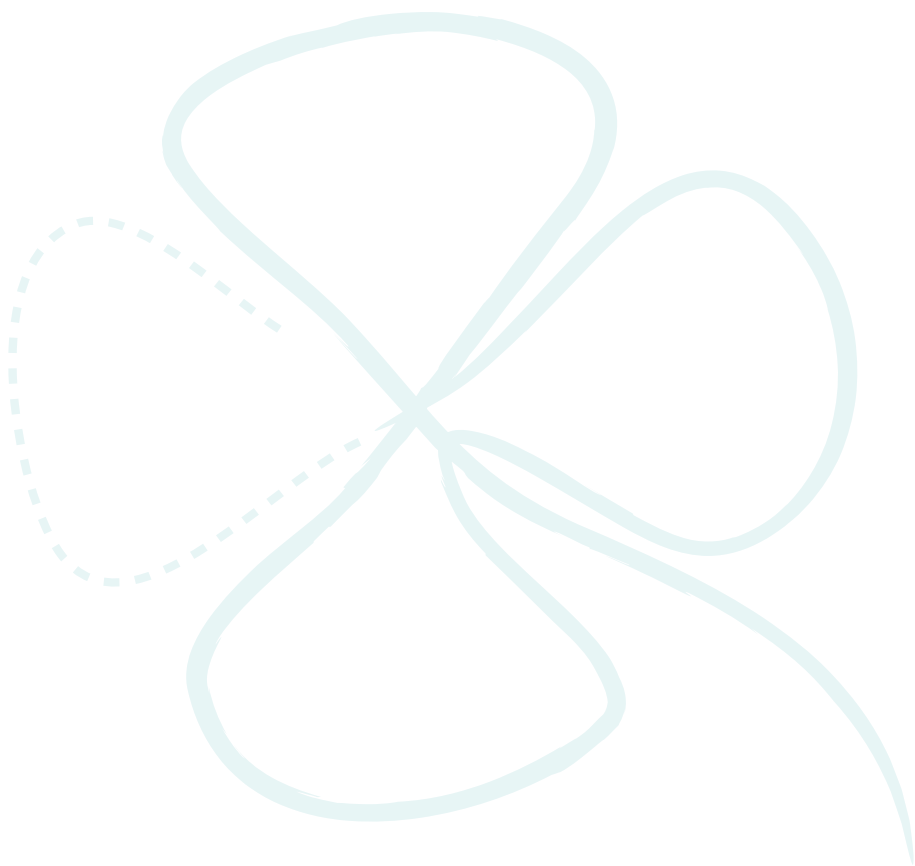
Vaak is er veel veranderd. Je merkt misschien wel iedere dag dat grote of kleine dingen anders zijn. Soms lijkt het alsof de wereld op zijn kop staat en niets meer hetzelfde is. Soms zeggen kinderen en jongeren dat het lijkt alsof er een poot onder hun bestaan is weggezaagd. Ze vergelijken het met een tafel met vier poten. Van die tafel kun je er niet zomaar één weghalen zonder dat hij wankel wordt. Je zult de poten op een andere manier onder de tafel moeten maken om de tafel weer stevig te laten staan. Soms gaat dat makkelijk, maar in andere gevallen is het een stuk ingewikkelder.

Kinderen en jongeren zeggen vaak dat ze hun overleden dierbare erg missen. Dat voelen ze als een soort pijn. Het is een andere pijn dan wanneer je valt of je je hard stoot. Soms voel je ook boosheid of ben je een beetje opgelucht dat het voorbij is. Het is moeilijk uit te leggen aan anderen wat je precies voelt. Meestal is het zoveel tegelijk!

Toch lukt het de meeste kinderen en jongeren om zich na een tijdje steeds beter te gaan voelen. Ze hebben minder last van hun verdriet en gaan weer verder met hun leven. De behandeling waar je voor

komt biedt hulp en ondersteuning in dit – soms moeilijke – proces waarin je het verlies van jouw dierbare verwerkt.

We gaan de komende tijd gebruikmaken van dit werkboek. Het gaat over jou en de mensen die belangrijk voor je zijn of waren. Het is gemaakt om jou te helpen omgaan met jouw verlies. In het werkboek staan informatie en oefeningen. Het werkboek bestaat uit vijf hoofdstukken. Samen met je behandelaar werk je het werkboek door. Er zijn ook opdrachten voor thuis.



TOT SLOT NOG DIT:

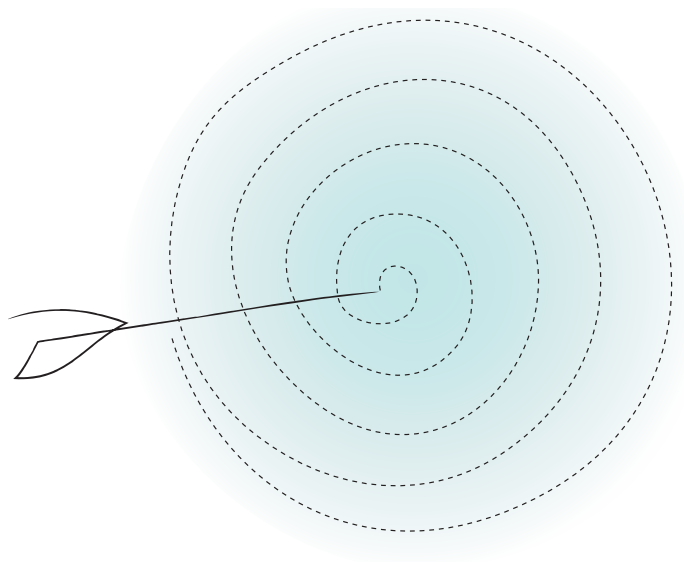
Alles wat je in de behandeling doet en in het werkboek schrijft, plakt of tekent is vertrouwelijk. Dat betekent dat jij bepaalt of iemand anders dan jijzelf en je behandelaar het leest of in jouw werkboek kijkt.

JE STAPJE VOOR STAPJE BETER VOELEN

Rouwhulp kan jou helpen beter om te gaan met alle gevoelens en gedachten die je ervaart door het verlies dat je hebt meegemaakt. Als je gevoelens minder heftig zijn, komt er vaak meer ruimte voor alle 'normale' dingen en kun je beter omgaan met alles wat er veranderd is door het verlies. Veel kinderen en jongeren zeggen dat ze zich dan ook beter voelen.

Hoe zouden familieleden, vrienden of klasgenoten aan jou kunnen zien of merken dat je je slechter of juist beter voelt? Schrijf twee of drie dingen op.

Zeggen anderen bijvoorbeeld vaak tegen je dat je zo bozig doet, terwijl dat vroeger nooit zo was? Dan zouden ze aan je kunnen merken dat het beter gaat doordat je weer blijer bent. Of als voetballen helemaal niet meer lukt de laatste tijd en je de ene onhandige actie doet na de andere, dan zou je team het kunnen merken aan dat je weer beter gaat voetballen. Of haal je de laatste tijd veel slechtere cijfers dan voorheen? Dan merken ze het op school aan je cijfers.



WAARAAN ZOU IEMAND KUNNEN MERKEN DAT HET NIET ZO GOED MET
JOU GAAT?

1 _____

2 _____

3 _____

EN WAARAAN Zouden ze, over een tijdje, kunnen merken dat
het beter met jou gaat?

1 _____

2 _____

3 _____

Je beter voelen gaat niet van de ene op de andere dag. Dat kost tijd en vraagt inspanning. Samen met je behandelaar stel je daarom doelen op waaraan jij tijdens deze behandeling zou willen werken. Doelen bedenken kan best lastig zijn. Soms weten kinderen en jongeren meteen twee of drie doelen te bedenken en soms lukt dat nog niet. Dat is niet erg. In dat geval denk je er de komende week over na en vul je het volgende keer in.

Schrijf hieronder je doelen op. Bepaal ook hoever je nu al bent met deze doelen. Misschien heb je een van de doelen al wel een klein beetje bereikt. Een 0 betekent helemaal niet behaald en een 10 betekent helemaal gehaald. Je kunt starten met een 0, maar ook al met een 1 of 2, omdat je vindt dat je je doel al een klein beetje bereikt hebt. Of vind je dat je al best een eindje op weg bent? Dan kun je jezelf bijvoorbeeld ook een 4 of een 5 geven. Als je een doel grotendeels of helemaal bereikt hebt, geef je het een 7, 8, 9 of misschien zelfs wel een 10. Aan het eind van de behandeling hopen we dat je al je doelen grotendeels bereikt hebt.

1 CIJFER

2 CIJFER

3 CIJFER

4 CIJFER

Als jij het idee hebt dat je jouw doel al een beetje bereikt hebt, dan kun je hierna opschrijven wie of wat jou tot nu toe geholpen heeft om je fijner te voelen. Op die manier kan jouw behandelaar jou beter leren kennen en samen met jou op zoek gaan naar manieren die voor jou werken!

WAT HEEFT JOU TOT NU TOE GEHOLPEN BIJ HET LEREN OMGAAN MET
HET VERLIES VAN  ?

.....

.....

.....

.....

Achter in het boek vind je de planner voor iedere keer dat je komt. Op de planner schrijf je samen met je behandelaar wat je die keer gaat doen in de sessie en wat je thuis hebt gedaan en wat je voor de volgende keer gaat voorbereiden. Om jullie te helpen hebben we de eerste negen planners al deels ingevuld. Een deel van de kinderen en jongeren zal de behandeling namelijk in die tijd kunnen afronden. Als er meer sessies nodig zijn, kunnen jij en je behandelaar de lege planner zo vaak als nodig downloaden van www.boompsychologie.nl/rouwhulp.

O ja! De opdrachten voor thuis kunnen misschien voelen als huiswerk. Als iets wat je moet doen. Hoewel het belangrijk is dat je de opdrachten doet, is het anders dan huiswerk voor school. Je krijgt er bijvoorbeeld geen cijfer voor en je krijgt er ook geen toets over. Daarom noemen we het 'ThuisTaken'. De ThuisTaken zijn er dus voor jou. Om jou te helpen in het doorlopen van dit werkboek en uiteindelijk om jou te helpen beter om te gaan met het verlies.

Succes!

