

## 6) PROBEER VAN DE VERDRIET-DAGEN SAMEN HERINNER-DAGEN TE MAKEN

Er zijn speciale dagen in het jaar die ineens heel leeg zijn nu ..... dood is. Een feestdag kan niet meer voelen als een feestdag, omdat jij ..... mist. Hij of zij kan op jouw verjaardag bijvoorbeeld geen taartje meer mee-eten.

En met Oud en Nieuw kun je elkaar geen “gelukkig Nieuwjaar” meer wensen.

Je mist ..... natuurlijk elke dag, dat is logisch. Maar op deze dagen voelt het extra verdrietig.

Welke dagen zouden het kunnen zijn? Vul het aan met dagen die ik vergeten ben.

- ♥ Jouw verjaardag.
- ♥ De verjaardag van .....
- ♥ De verjaardag van iemand anders uit jouw familie.
- ♥ De feestdagen, zoals Sinterklaas, Kerst en Oud en Nieuw.
- ♥ De dag dat ..... dood ging.
- ♥ .....
- ♥ .....

Je zou kunnen proberen om van deze verdriet-dagen samen herinner-dagen te maken. Op de volgende bladzijde staan wat ideeën die jullie misschien fijn vinden om te doen.

Hier enkele ideeën wat je op zo'n dag samen met je familie kunt doen:

- 🌸 Bekijk fotoboeken of foto's op de computer.
- 🌸 Bedenk de grappigste dingen die je samen hebt gedaan.
- 🌸 Eet samen het favoriete gebakje van .....
- 🌸 Doe een waxinelichtje of kaarsje aan.
- 🌸 Pluk of koop één bloem en zet deze op een vaasje.
- 🌸 Maak een tekening.
- 🌸 Laat een ballon op en stop er in gedachten een wens in.
- 🌸 Ga samen naar de favoriete plek van .....
- 🌸 Kook samen het favoriete eten van .....

- 🌸 Teken op de verjaardag van ..... het kadootje dat je zou hebben gekocht. Leg de tekening bijvoorbeeld bij de foto van ..... of hang deze op een speciaal plekje.
- 🌸 Ga een dagje samen naar het strand en maak in het zand van schelpen een hartje. Maak er een foto van.
- 🌸 Is er nog iets dat je graag van ..... zou willen hebben en dat nog ergens ligt? Een sieraad, een kledingstuk, een tas? Overleg het met je familie en misschien mag jij het wel hebben als herinnering.
- 🌸 Kleur de herinnerings-boom in die je één bladzijde verderop vindt in dit boek.

Dit is misschien ook nog een idee: maak op je eigen kamer een herinner-plekje.

Dat kan op de vensterbank, een bureau of een kastje. Zet daar neer wat jou herinnert aan

.....

Dat kan bijvoorbeeld een foto, een tekening of een sieraad zijn. En wie weet is het ook de plek om dit Herinnerings-doe-boek te bewaren.

Als je het leuk vindt, zet je er een (nep-)waxinelichtje neer en een bloemetje.

Maak er echt een fijn plekje van om even aan

..... te denken.

Ik hoop dat de ideeën jou en je familie een beetje mogen helpen. Vooral het eerste jaar, als alle speciale dagen voor het eerst zonder ..... zijn, zijn vreemd.

Niks is dan meer hetzelfde en je gaat het vergelijken met hoe het was. Dat is heel begrijpelijk. Niet alleen jij, maar ook je familie zal dit zo voelen.

Als je dit gevoel samen kunt delen, zul je zien dat het wat lichter voelt. En dat wordt ieder jaar steeds ietsje lichter..., echt waar.

Schrijf hier samen op wat jullie doen op de herinner-dagen van .....



.....  
.....

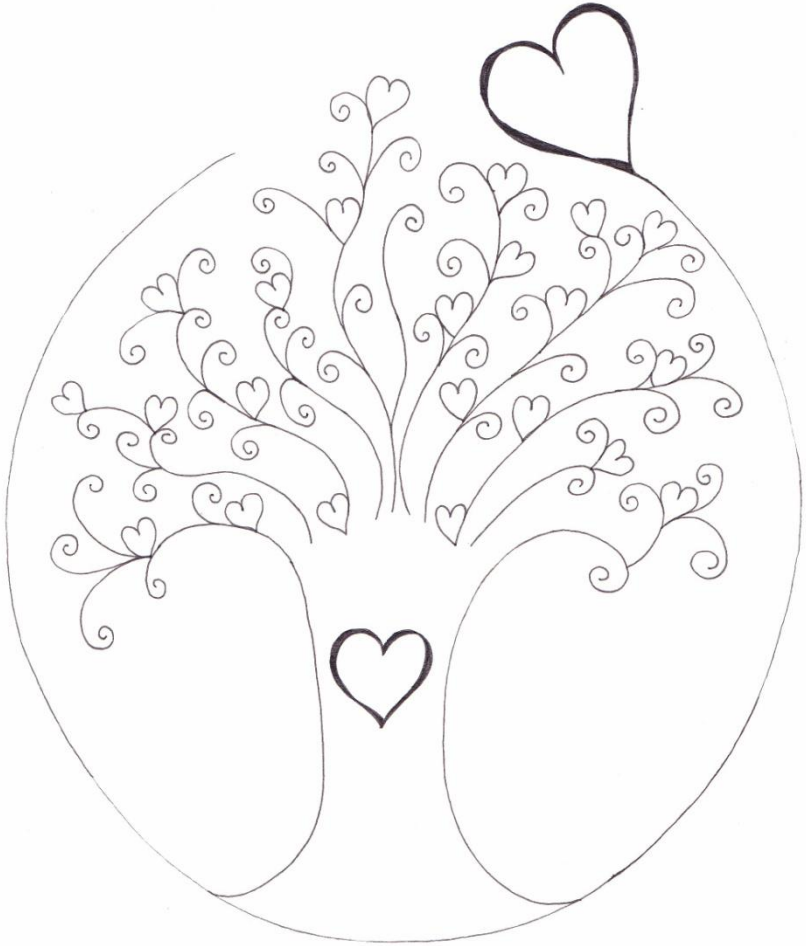


.....  
.....



.....  
.....

Je kent deze al van de voorkant: de boom vol herinneringen! Ieder hartje is een herinnering van jou aan ..... **Kleur de herinneringsboom in en teken erbij wat jij graag wilt.**



Dit hoofdstuk komt uit de eerste druk (januari 2015) van het **Levend Herinnerings-doe-boek** © van Marieke de Boer via uitgeverij Vlinder je mee.

“Mis jij ook iemand van wie je heel veel houdt maar die nu dood is?

Dan verdien jij zeker dit Herinnerings-doe-boek! Het boek gaat over de dood maar juist ook over het leven: jouw leven dat ineens zo veranderd is.

Het boek kan je tranen niet wegtoveren, maar je wel helpen je verdriet wat lichter te maken.

Zo mag er weer ruimte in je hart zijn om plezier te hebben in je leven!

Het boek schreef ik in taal die jij vanaf een jaar of vier begrijpt. En zelfs als je dyslexie hebt, kun je het goed lezen. Voor jou gebruikte ik namelijk een speciaal dyslexie-lettertype.

Ben je al ouder, ook dan helpt dit boek je: het is immers nooit te laat om herinneringen levend te houden.

Op ieder moment als je verdriet hebt of rouwt geeft dit boek je welkome ondersteuning. Bijvoorbeeld in een periode voor een naderende dood, net na een overlijden en maanden of jaren daarna.

Al lezend merk je dat het boek troost geeft”.