

BIJZONDER VERDRIET



IK MIS JE

Soms zie je iemand een tijdje niet. Bijvoorbeeld omdat hij op vakantie is, of omdat jullie ver uit elkaar wonen.

Wat helpt als je iemand mist?

Bekijk de ideeën en bedenk of het jou kan helpen.

JA? Steek dan je tenen **OMHOOG**.

NEE? Houd dan je tenen **OMLAAG**.

Wie mis
jij heel erg?

- bellen en even kletsen
- naar elkaar zwaaien via een schermpje
- een briefje schrijven
- naar een foto kijken
- een aftelkalender maken, tot het moment dat jullie elkaar weer zien
-

Bedenk zelf iets!

HEIMWEE

Heimwee betekent eigenlijk huispijn of huisziek. Als je heimwee hebt, voel je je naar omdat je thuis mist. Niet alleen je huis, maar ook de mensen en het gevoel van thuis. Heimwee is een lastig gevoel. Vaak doe je iets wat juist heel erg leuk is: je logeert bij een vriendje of vriendinnetje of je bent op kamp. Je bent blij, maar toch voel je ook die gekke kronkel in je buik. Als je heimwee hebt, moet je dat gevoel niet wegstoppen. Heimwee mag er zijn, net zoals elke andere emotie.

Wat kan jou helpen als je heimwee hebt?

- iemand vertellen dat je heimwee hebt
- bedenken: de heimwee komt en gaat ook weer weg, net als een golf op zee
- denken aan de leuke dingen die gaan gebeuren
- iets van thuis meenemen, bijvoorbeeld een knuffeltje of een foto
- een boekje meenemen en daarin alle leuke dingen opschrijven die je gaat doen
-

Bedenk zelf iets!

ALS IEMAND ER NIET MEER IS

Iemand missen die dood is, dat is heel verdrietig. Zo verdrietig, dat het pijn doet. 'Veel sterkte', zeggen mensen dan tegen je. Dat is lief, maar eigenlijk ook raar. Als er iemand dood is waarvan je zoveel houdt, dan hoef je juist niet sterk te zijn. Dan mag je verdrietig zijn en huilen. Of boos, of verward. Het zou beter zijn als mensen zeggen:

Ik wens je
veel tranen



Wie mis
jij heel erg?

Welk fijn
moment ga jij
nooit vergeten?



HET MISSEN VERANDERT

Verdrietig zijn omdat iemand dood is, heeft tijd nodig. Het is fijn als je jouw verdriet kunt delen. Bijvoorbeeld door erover te praten. Door samen te huilen. Door terug te denken aan fijne dingen. Of door foto's te kijken.

Het missen zal nooit helemaal weg gaan. Maar het verandert wel.

In plaats van dat je vaak verdrietig bent omdat iemand er níet meer is, lukt het na een tijdje beter om ook te denken aan hoe fijn het was toen diegene er wél was.