

DOORLEEFBOEK

ELLEN DREEZENS



IN DE WOLKEN

KLAAR VOOR DE START?

Hallo! Welkom in het Doorleefboek!

Iemand die jij heel lief vond is nu dood. Dat is heel erg. Jij hebt daardoor misschien allerlei gevoelens door elkaar. Verdrietig of somber of boos of stom, of juist helemaal niks. Misschien is er veel veranderd in jouw leven.

Het Doorleefboek helpt jou hiermee. Het is een werkboek met verhaaltjes en opdrachten. En het is helemaal van jou. Je mag erin tekenen en schrijven, kliederen en plakken. Wat je maar wilt!

Je gaat aan jouw boek werken met een vaste hulp-volwassene. Jij mag zelf kiezen wie dat is.

Het gaat zo:

Wie zou jij als hulp-volwassene willen? Kies drie mensen die jij lief vindt en die jou goed snappen. Schrijf wie je het liefst wil bovenaan.

Kies met je ouder(s) (of de volwassene die voor je zorgt) de meest geschikte persoon.

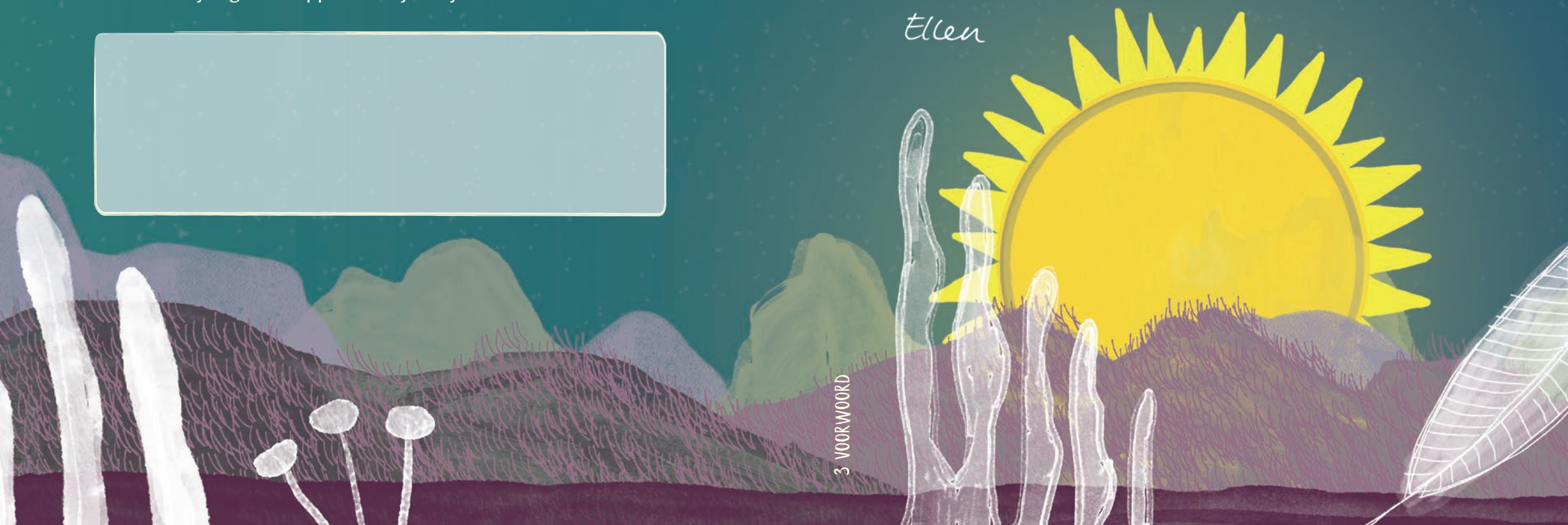
Vraag deze persoon of hij (of zij natuurlijk) met jou in het Doorleefboek wil werken. Je kunt langsgaan of bellen. Je ouder (of de volwassene die voor je zorgt) kan je hierbij helpen. Kan jouw gekozen hulp-volwassene helaas niet? Dat is niet erg. Ga terug naar stap 3 en vraag de volgende persoon op je lijstje.

Zegt jouw gekozen hulp-volwassene ja? Wat fijn! Schrijf zijn of haar naam in het zonnetje. Jullie kunnen nu samen beginnen aan het Doorleefboek.

Ik wens jullie een mooie tijd met het Doorleefboek. Ik hoop dat het helpt om je een beetje fijner te voelen.

Liefs,

Ellen



1. PINGO

Pingo is een koningspinguïn. Hij woont op de Zuidpool, in een kolonie met wel tienduizend andere pinguïns. Dat zijn er heel veel! Het is daar in de winter superkoud. Daarom moeten de pinguïns allemaal dicht bij elkaar staan. Zo houden ze elkaar warm. En het is ook gezellig.

Pingo heeft een ei. Hij is het aan het uitbroeden. Over twee weekjes is het ei klaar. Dan kan het kuikentje eruit komen. Pingo kan bijna niet wachten tot het zover is. Hij wil zijn kuikentje zo graag knuffelen! Pingo zorgt heel goed voor zijn ei. Het ei ligt op zijn poten. Pingo heeft zijn buik er voorzichtig overheen gedaan. Daardoor ligt het ei stevig en blijft het lekker warm. Pingo controleert elke dag of er geen barstjes in het ei zitten.

Maar vannacht is er iets ergs gebeurd. Toen Pingo wakker werd voelde hij dat het ei weg was. Het is van zijn poten gerold en stukgevallen op de rotsen. Het kuikentje is dood. Pingo is heel verdrietig. Hij mist zijn kuikentje vreselijk. Hij moet er de hele tijd aan denken. Hij eet niks, en wil niet meer bij de andere pinguïns staan. Hij voelt de kou en de honger niet eens!

De andere pinguïns zien dat het niet goed gaat met Pingo. Ze maken zich zorgen om hem. Hoe kunnen ze hem helpen?

HOE HEET DE PINGUIN?





HOE GAAT HET MET PINGO?

Wat vond je van het verhaaltje?



WIE IS ER DOOD?

Is er iemand dood die jij heel lief vond, net als bij Pingo?
Wie is dat?

Wat deed je vaak samen met degene die nu dood is?

Wat mis je het meest om samen te doen?



WAT VOEL JIJ?

Pingo is heel verdrietig omdat zijn ei stuk is. Wat voel jij
allemaal nu jouw geliefde persoon dood is?
Woorden en tekeningen mogen allebei.

2. BARRA

Barra is een chimpansee. Zij woont samen met haar papa in het oerwoud. Hun huis is een nest van takken en bladeren. Het nest zit hoog in een boom. Er wonen nog meer chimpansees in de andere bomen. Ook de oma van Barra, en haar tante en oom. Vroeger woonde Barra's mama ook bij Barra en papa. Maar nu niet meer. Mama was een poosje ziek en toen ging ze dood. Het is nu leeg en ongezellig in het nest. Mama maakte het altijd fijn. Ze kletste de oren van Barra's hoofd. Ze zong liedjes. Ze maakte lekkere hapjes klaar. Sinds mama er niet meer is zit papa vaak stil voor zich uit te staren.

Vandaag zijn Barra en papa op voedseltocht geweest. Ze hebben rondgeslingerd aan de lianen en gezocht tussen de bomen. Nu zijn ze weer thuis. Ze spreiden alles wat ze gevonden hebben uit op de grond. Er zijn mango's en bananen, en andere vruchten. Papa geeft Barra de helft van het eten. Zo doen ze dat altijd. Maar Barra wordt boos. 'Dat is niet eerlijk!' roept ze tegen papa. 'Jij houdt de lekkerste mango voor jezelf. Dat vind ik helemaal niet leuk! Ik had die mango gevonden. Hij is van mij!'

Barra wordt bozer en bozer. Ze stampet rond op haar laarsjes. Ze rammelt met de takken. Papa is stom! denkt ze. Was mama maar hier. Die zou alles eerlijk verdelen. Mama is veel liever dan papa. Waarom is ze er niet meer? Barra vindt alles stom en vervelend.

HOE HEET DE CHIMPANSEE?



Schrijver Ellen Dreezens verloor als kind haar beide ouders, en begrijpt hoe diep verlies ingrijpt in een kinderleven. Ze heeft ervaren hoe belangrijk het is als iemand tijd en ruimte maakt om er te zijn voor een kind dat rouwt, vooral als de ouder(s) dat in een verliessituatie zelf moeilijk kan. Ellen ontwikkelde het Doorleefboek voor rouwende kinderen en hun hulp-volwassene, als hulpbron bij het hervinden van balans en welzijn. Ellen is psycholoog, rouw-coach en docent aan de Universiteit van Tilburg.



De dieren in het Doorleefboek nemen kinderen met een groot verlies mee naar hun eigen gevoelswereld én naar hun (veel)kracht. Het Doorleefboek is een koestercadeau voor kinderen die iemand moeten missen.

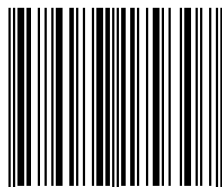
- **Drs. Tanja van Roosmalen, verlies- en rouwtherapeut voor kinderen en jongeren en trainer bij LEP Verliesbegeleiding.**

Het Doorleefboek móet wel geschreven zijn door iemand die zelf in het land van rouw geweest is en hier liefdevol naar heeft leren kijken. Het boek spreekt kinderen aan met simpele én speelse uitleg, zonder kinderachtig te zijn. De lichaamsgerichte oefeningen zijn een oase. Ik kan niet wachten om met dit boek aan de slag te gaan.

- **Harriette Modderman Bc, Psychosociaal therapeut (lichaamsgericht werken bij rouw en trauma), trainer bij Minskenwurk.**



IN DE
WOLKEN
WWW.IN-DE-WOLKEN.NL



9 789077 179307