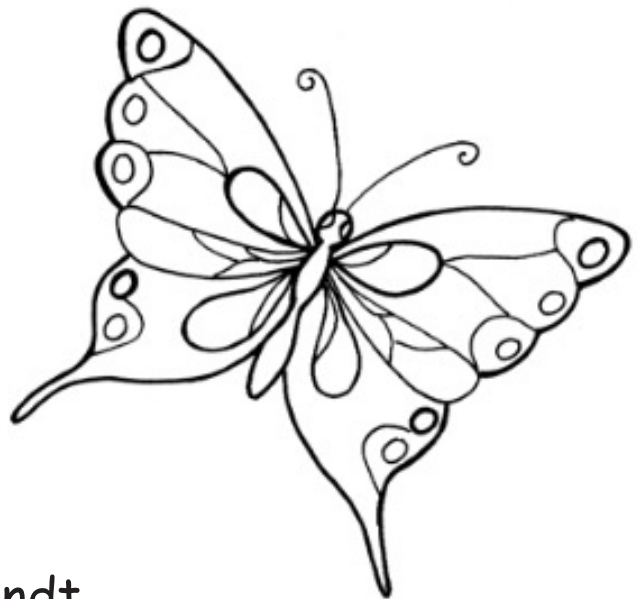


Herinneringsboek

Voor altijd in mijn hart



Patricia Varwijk-Brandt

Herinneringsboek

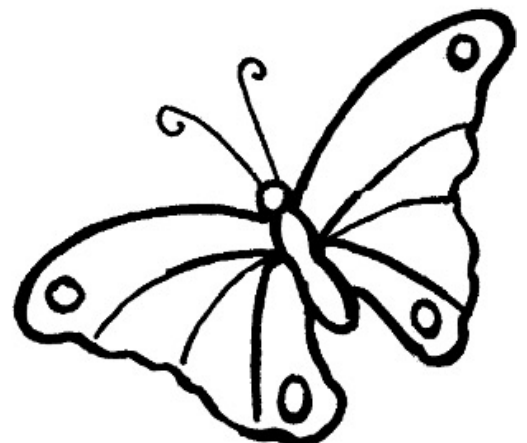
Voor altijd in mijn hart

Dit boekje helpt je een stukje op weg. Je hebt tijd nodig om het verdriet een plek te geven in je leven. Dat gaat niet ineens. Er zijn momenten dat je daar hulp bij kunt gebruiken. Het is fijn dat die hulp er is van bijvoorbeeld goede vrienden en familieleden. Veel zul je zelf moeten doen en dat kun je!

Maar dat heeft tijd nodig en die moet je jezelf ook geven. Je zult leren om steeds beter met het gemis om te kunnen gaan. Soms is het verdriet weg en dan ineens kan het zo weer aanwezig zijn. Dat is normaal en kan jaren duren. Gevoelens van verdriet, angst, eenzaamheid, boosheid en blijheid zullen elkaar afwisselen.

Ook kan het zijn dat het op school minder goed gaat, je kunt je misschien niet zo goed meer concentreren. Soms merk je dat je vaker hoofdpijn of buikpijn of andere lichamelijke klachten hebt. Als het voor jou gevoel te lang duurt is het goed om er eens met de huisarts over te praten. Die kan je ook, als dat nodig mocht zijn, naar de juiste mensen doorverwijzen die rouwbegeleiding kunnen geven. Op de computer kun je ook informatie over rouwbegeleiding vinden.

Het is nooit raar om hulp te vragen! Soms duurt het nu eenmaal lang voordat je het verdriet een plek kunt geven. In ieder geval ben je nooit helemaal alleen. Er zijn altijd mensen die je kunnen helpen.



Dit herinneringsboek is van:

Naam: _____

Leeftijd: _____

Woonplaats: _____

Plak hier een foto
van jezelf

Op (datum) _____

is overleden mijn _____

(naam) _____

is (leeftijd) _____ jaar geworden.

Plak hier een
mooie foto

Was je aanwezig bij het overlijden
of hoorde je het van iemand?
Weet je nog hoe je reageerde?



Ben je betrokken geweest bij de
voorbereidingen voor de uitvaart?
Heb je tijdens de afscheidsdienst
ook iets gedaan?



Misschien kon je tijdens de afscheidsdienst
niets doen en wil je daar iets over kwijt.
Of schrijf alsnog wat je had willen doen.



Hier kun je de rouwkaart plakken.

Als jij de rouwkaart zou mogen ontwerpen
hoe zou die kaart er dan uit zien?
Welke tekst zou je erop zetten?

Ben je naar de aula geweest of was de opbaring thuis? Hoe heb je dit ervaren?



Waar was de afscheidsdienst?
Was het in de kerk, crematorium
of ergens anders?



Is (naam) _____

begraven of gecremeerd?

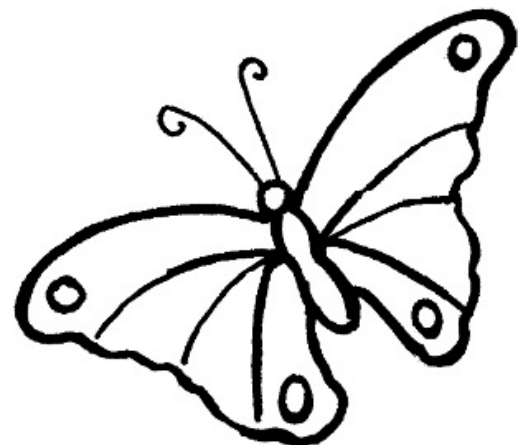
Waren er veel mensen bij aanwezig
of was het in besloten kring?

Wie waren er om je te steunen?



Maak zelf eens een ontwerp voor een mooie urn of grafsteen. Geef het een plek die jij zou uitkiezen, bij een kerk, water, bos, wei of misschien in de bergen.

Weet je nog hoe je je voelde
in de dagen rondom het afscheid?
En hoe voel je je op dit moment?



Als je 's avonds in bed ligt kun
je dan goed in slaap komen?
Droom je en zo ja, waarover?



Als je iets verdrietigs hebt meegemaakt is het soms moeilijk om in slaap te komen. Misschien kunnen deze tips je helpen om goed te kunnen slapen!

- * Zet overdag een raam open op je slaapkamer voor frisse lucht.
- * Maak je slaapkamer knus en gezellig en zorg voor een opgeruimde kamer.
- * Ga voordat je gaat slapen lekker douchen of in bad.
- * Lavendelolie is rustgevend, doe een paar druppels op je slapen of op je kussen.
- * Voordat je gaat slapen kun je jezelf beschermen door in gedachten een koepel van goud licht om jezelf en je bed te plaatsen. Zeg dan tegen jezelf dat je je veilig en beschermd voelt en wens jezelf een fijne nachtrust toe.

Slaap fijn!



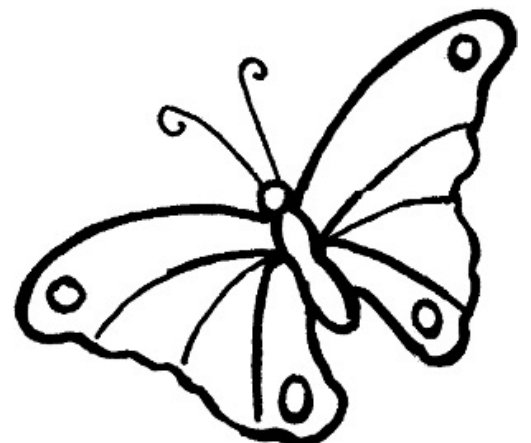
Als er iemand is overleden heb
je vaak nog zoveel te vragen aan
diegene. Wil je daar iets over kwijt?



Ook kan het zijn dat je vlak voor het
overlijden onenigheid had met elkaar.
Het kan je helpen daarover te schrijven.
Je kunt die onenigheid in gedachten
bijleggen, het helpt!



Als je aan (naam) _____
denkt dan komen er vast veel leuke
herinneringen. Schrijf er eens over!



Wie zijn je vrienden en kun je
met ze praten over dit verdriet?



Hoe gaat het op school, ben je goed opgevangen en hebben ze voldoende aandacht voor je?



Hoe gaat het thuis, kun je praten over
je verdriet, angsten en zorgen?



Misschien heb je veel vragen maar wil je ze
op dit moment nog niet delen met anderen.
Het kan helpen om erover te schrijven.



JIJ

Jij bent zo kwetsbaar
maar ook heel krachtig.

En al voel je je nu misschien
wat kwetsbaar en klein.

Toch zal die kracht
altijd in je aanwezig zijn.

Ook al moet je hem door
je tranen heen soms van ver halen.

Door die kracht
zul je nooit verdwalen.

JIJ





Patricia Varwijk-Brandt

Over de auteur en illustrator van Wollewiet

Wollewiet, het rouwbegeleidingspakket voor kinderen, is ontworpen door Patricia Varwijk-Brandt uit Nederland, geboren in 1958, getrouwd met Roland en moeder van drie zonen: Jorn, Kjell en Kars. In de periode 2007-2009 heeft Patricia het rouwbegeleidingspakket Wollewiet voor kinderen ontworpen. Daarnaast heeft zij, in haar praktijk 'De Regenboogvlinder', rouwbegeleiding gegeven aan kinderen. Daarbij maakte zij gebruik van o.a. bach-bloesemtherapie en tekentherapie. In 2008 is het rouwbegeleidingspakket Wollewiet bekroond door de International Funeral Award in Antwerpen met de tweede prijs voor startende ondernemers.

Hoe is het rouwbegeleidingspakket Wollewiet ontstaan?

Er was een periode in Patricia's leven dat er regelmatig, te vaak, jonge mensen overleden. Toen haar schoonvader overleed, maakte één van haar zonen de opmerking; "Mama, ik weet niet meer of ik verdrietig kan zijn, want eigenlijk zijn er alleen maar jonge mensen doodgegaan." Het overlijden van een klasgenootje van haar middelste zoon had destijds veel impact. Patricia ging op zoek naar tools om hem te helpen tijdens het rouwen en vond in die periode weinig materiaal. Uiteindelijk vond ze een rouwboekje dat ze een periode iedere avond aan hem voorlas. Dat werkte troostend en ze was dan ook blij iets gevonden te hebben. Inmiddels is dat gelukkig anders geworden en zijn er nu veel meer mogelijkheden voor rouwbegeleiding. Het overlijden van het klasgenootje van haar zoontje was voor Patricia mede de reden geweest om voor kinderen begeleidend materiaal te ontwikkelen in de vorm van het rouwbegeleidingspakket Wollewiet.

De vijf onderdelen van het rouwbegeleidingspakket Wollewiet zijn:

1. Het boek "Wollewiet en het afscheid van Pollewol" met het uitgebreide verhaal over verlies en rouw. Dit boek is goed bruikbaar als voorleesboek (voor kinderen vanaf 3 jaar).
2. Het prentenboek "Wollewiet en het afscheid van Pollewol". Een boek waarin het verhaal fors is ingekort en op rijm is gezet, speciaal voor peuters, kleuters en kinderen die zich moeilijk kunnen concentreren. Met mooie illustraties op A3 formaat is het goed bruikbaar als voorleesboek en kijkboek voor een groep.
3. Het rouwverwerkingsboekje "Wollewiet en het afscheid van Pollewol". Het kind verwerkt hiermee het (aankomende) overlijden van een dierbare (voor kinderen vanaf 7 jaar).
4. Het boek "Dood, wat is dat?" met doodnormale vragen van kinderen over de dood. Het is een vraag- en antwoordboek rondom de dood, voor zowel kinderen als ouder/verzorgers.
5. Diverse tips en ideeën voor verwerkingsmateriaal voor kinderen over verlies en rouw.

Dankwoord van Patricia Varwijk-Brandt

Losser (Nederland), april 2024

Consulent Onderwijsondersteuning Zieke Leerlingen Jan Haverkate ontmoette ik op de Ziezonntag in 2008 en hij was direct enthousiast over het rouwbegeleidingspakket Wollewiet. Dat het vele jaren later uiteindelijk tot het onderbrengen bij de organisatie HOPE zou gaan leiden, is voor mij een bekroning op mijn werk. Mijn dank gaat uit naar Jan Haverkate voor de respectvolle manier waarop hij is omgegaan met mijn levenswerk 'Wollewiet'. Ik ben daar ook zeer dankbaar voor en heb mijn rouwbegeleidingspakket Wollewiet met veel liefde geschonken aan deze prachtige organisatie HOPE, zodat het veel breder uitgedragen kan worden. Ik hoop met heel mijn hart dat ieder kind dat in aanraking komt met het verlies van een dierbare, op weg wordt geholpen tijdens het rouwen met behulp van Wollewiet. Dat het kind hierbij ondersteuning mag ervaren in tijden van verdriet en eenzaamheid. Ik wens dat het rouwende kind de kracht en vertrouwen mag hervinden in zichzelf en het leven. En dat uiteindelijk de mooie herinneringen aan hun dierbare het gemis mogen overschaduwen. Een warme, liefdevolle groet van Patricia en speciale dank aan mijn man Roland en onze kinderen en allen die hebben bijgedragen aan het ontwikkelen van Wollewiet.

Hartelijke groeten van

Patricia Varwijk-Brandt

Website: www.heart4you-losser.nl

Telefoon: 06-22442404

Dankwoord van HOPE

April 2024

De Hospital Organisation of Pedagogues in Europe (HOPE) heeft in 2021 alle rechten van het hele rouwbegeleidingspakket Wollewiet om niet gekregen van Patricia Varwijk-Brandt (uit Nederland).

In ruil daarvoor biedt HOPE het hele rouwbegeleidingspakket Wollewiet gratis aan in het Engels op het openbare gedeelte van de website van HOPE (www.hospitalteachers.eu). Ook de Nederlandse versie van het hele rouwbegeleidingspakket Wollewiet is daar gratis beschikbaar. Tevens biedt HOPE de mogelijkheid om het hele rouwbegeleidingspakket Wollewiet te vertalen in andere talen voor educatieve doeleinden. Dit vertalen van het rouwbegeleidingspakket Wollewiet moet altijd gedaan worden in overleg met het HOPE-bestuur. HOPE is Patricia Varwijk-Brandt erg dankbaar voor het overdragen van alle rechten aan HOPE. Voor HOPE schept dat de verplichting om het rouwbegeleidingspakket Wollewiet zorgvuldig te borgen voor de toekomst, iets wat HOPE graag doet.

Het bestuur van HOPE

Emailadres van HOPE: board@hospitalteachers.eu