

# Gevoelens, omgaan met verdriet

## Instructie 14

---



15 minuten



individueel



groep



### Doel

De cliënt weet wat hem helpt wanneer hij verdrietig is.

### Benodigheden en voorbereiding



- Infoblad: "Gevoelens, een lastig gevoel en dan."
- Kopieer werkblad 14.3 een aantal keren.
- Onder: Praatplaat, vind je verschillende Praatplaten over verlies namelijk: Verlies en rouw overlijden, Verlies en rouw lichamelijk functioneren, en Verlies en rouw toekomstdromen man en vrouw.
- Infoblad en werkblad 6: "Mijn Beperking, leven met wat niet kan". Deze kan je vinden bij: Blok Ik -> Dit ben ik -> thema Mijn Beperking -> Infoblad en Werkblad.

### Instructie

- Herhaal samen het infoblad "Gevoelens, een lastig gevoel en dan." En lees Infoblad: "Mijn Beperking, leven met wat niet kan".
- Cliënten hebben in hun leven veel teleurstellingen moeten meemaken. Zij krijgen te maken met wat ook wel "levend verlies" genoemd wordt. Ze ontdekken dat hun toekomstdromen niet uitkomen. Ze ontdekken dat ze door beperkingen niet kunnen doen wat ze wel willen. De praatplaten gaan hierover. Kies de praatplaat die bij de cliënt en zijn situatie past. Praat samen over de praatplaat die je gekozen hebt.
- Maak samen werkblad 6: "Mijn Beperking leven met wat niet kan".
- Maak daarna samen werkblad 14.1. Werkblad 14.3 kan de cliënt gebruiken om aan anderen in zijn netwerk te vragen hoe zij omgaan met verdriet en hoe zij getroost willen worden.
- Nadat de cliënt in zijn netwerk gevraagd heeft hoe anderen omgaan met verdriet en troosten, bespreek je zijn ontdekkingen:
  - Wat is opgevallen?
  - Welke tips heeft hij gekregen?
  - Wat vindt hij nu de beste manier om te troosten, en om getroost te worden?

# Gevoelens, omgaan met verdriet

Werkblad 14.1

---

## Troostgedichtje van Johanna Kruit

Heb je verdriet dan zal ik met je huilen  
Ben je soms bang dan zullen we schuilen  
Diep in de bossen of hoog in de wind  
Tot je vanzelf een lampje vindt.

## Dit helpt mij als ik verdrietig ben:

Kruis aan wat bij je past

mooie herinneringen ophalen

aan iets leuks denken

zachte muziek luisteren

erover praten

mijn knuffel of huisdier knuffelen

hele harde muziek luisteren

heel hard schreeuwen

buiten wandelen

Iets anders:



Wie kan jou goed troosten?

# Gevoelens, omgaan met verdriet

Werkblad 14.2

---

Hoe doet hij of zij dat?

Wat mogen anderen niet doen als je verdrietig bent?

Wat moeten ze juist wel doen?

De beste manier van troosten vind ik

# Gevoelens, omgaan met verdriet

## Werkblad 14.3

---

Er zijn veel manieren om met verdriet om te gaan.

Iedereen doet dit op zijn eigen manier.

Er zijn dus ook veel manieren om te troosten  
en om jezelf op te kikkeren.

Vraag aan mensen die je goed kent hoe zij met hun verdriet omgaan.  
Schrijf dat hieronder op.

Hoe kikkeren zij zichzelf weer op?