

# Het Groot en Bijzonder Verdriet Doe Boek

*De enige officiële training voor Troostbeesten.*



© Lilian Kars, 1999

Illustraties: Rainer Harman

Niets uit deze uitgave mag op enige wijze worden gebruikt of gedupliceerd zonder de schriftelijke toestemming van de auteur.

## Het Groot en Bijzonder Verdriet Doe-boek

*De enige officiële training voor Troostbeesten*

Troostbeest word je niet zomaar. Je moet sterk zijn en warm en zacht.

En héél Bijzonder.

Bijzonder word je ook niet zomaar. Dat weet jij natuurlijk wel. Daarom kun jij jouw Troostbeest zo goed helpen om héél Bijzonder te worden.

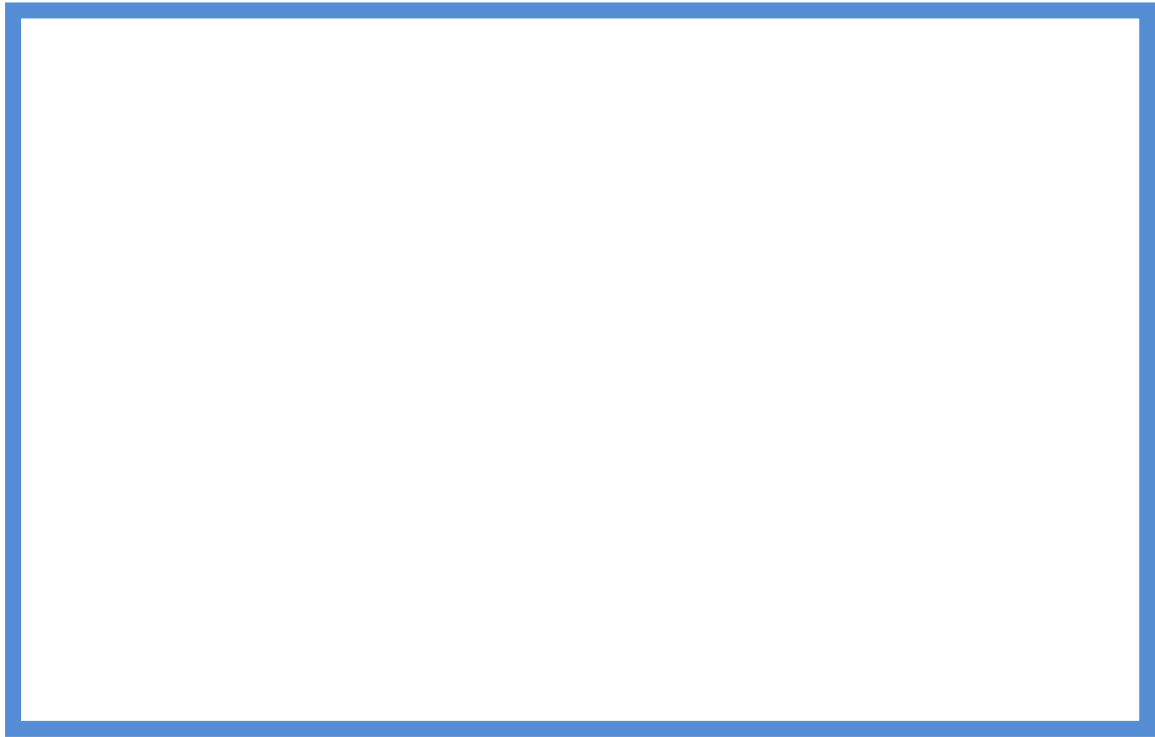
Een Troostbeest wordt pas héél Bijzonder als hij alles van jouw Grote en Bijzondere Verdriet snapt. Alleen jij kan het hem laten zien, horen en voelen. Dan wordt hij het aller-aller-allerbeste Troostbeest wat er is, en dat willen Troostbeesten nou eenmaal graag.

Dit boekje helpt jou jouw Troostbeest te trainen. En alleen wanneer jij vindt dat hij het aller-aller-allerbeste Troostbeest geworden is, geef je hem een Troostbeesten-Kampioenskus en het diploma!



Neem je Troostbeest dicht bij je, want hij moet goed kunnen horen wat je allemaal zegt en goed kunnen zien wat je allemaal doet.

1.Kijk.....(naam troostbeest invullen), dit ben jij.  
(maak hier een tekening van je Troostbeest)



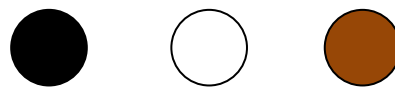
2.En dit ben ik. (maak hier een tekening van jezelf)



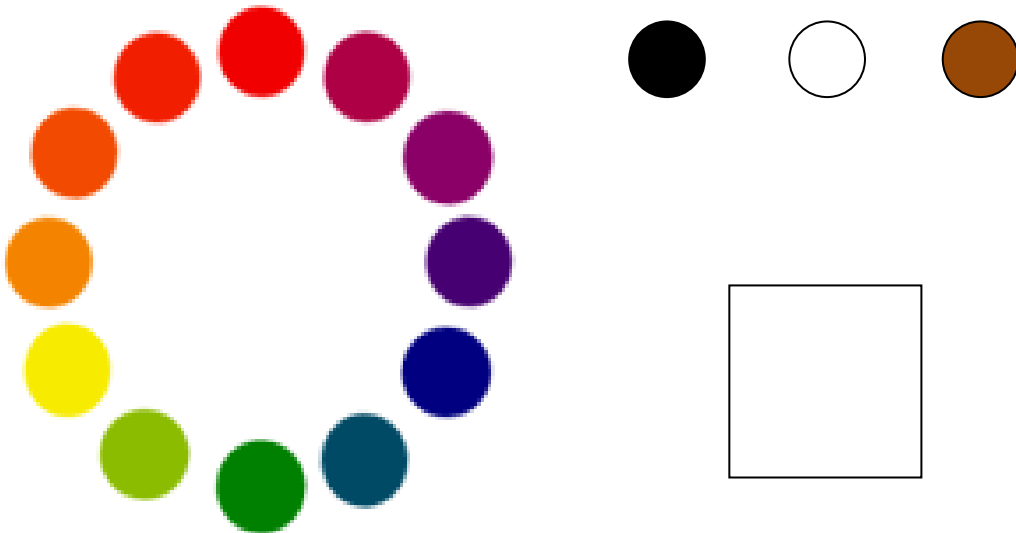
3. Dit is mijn huis met alle mensen die erin die daar wonen.



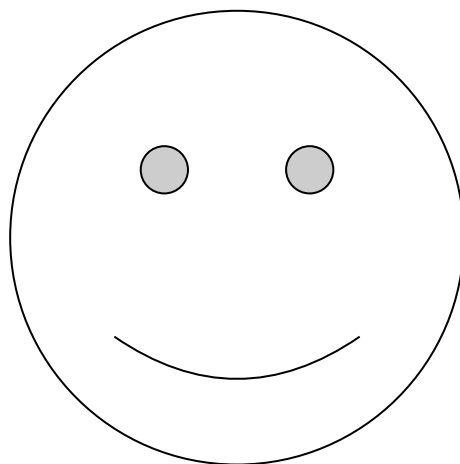
4. Een Groot en Bijzonder Verdriet maakt alles anders. Ook mijn huis en ook de mensen. Misschien kan ik je dat het beste laten zien met een kleur. Vòòr mijn Grote en Bijzondere Verdriet voelde alles deze kleur (zet maar een rondje om de kleur, of kleur zelf het lege hokje in)



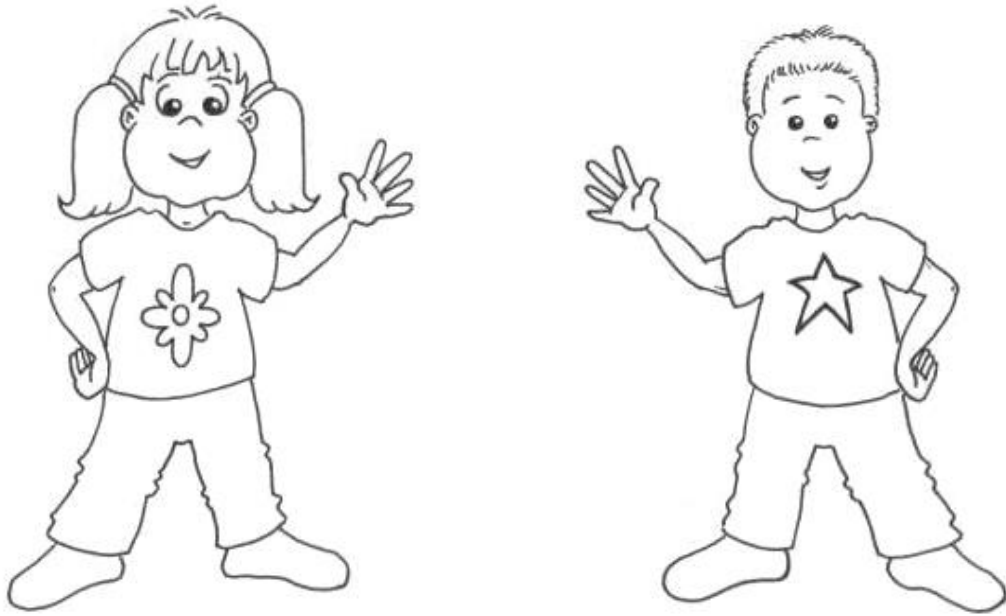
Maar nu, nu voelt alles deze kleur (zet maar weer een rondje om de kleur, of kleur het lege hokje zelf in)



Dit vind ik de mooiste kleur (hier mag je zelf de kleur inkleuren die jij het aller-, aller-, allermooiste van de hele wereld vindt)



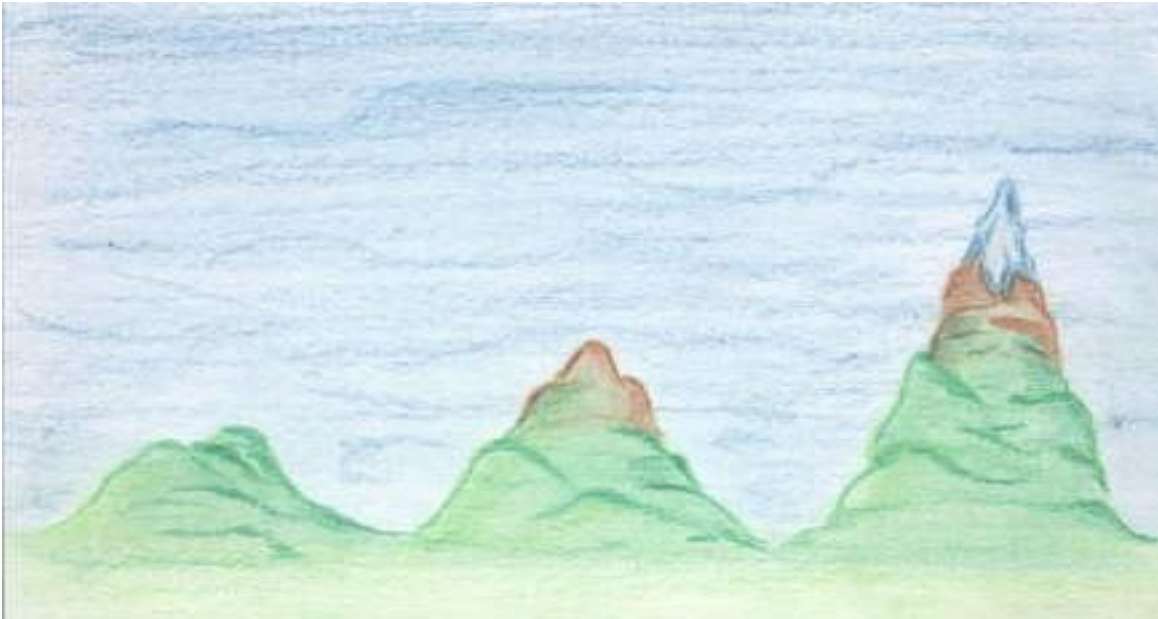
5. Groot en Bijzonder Verdriet gaat door je hele lijf. Mijn Grote en Bijzondere Verdriet zit meestal hier: (zet kruisjes waar je jouw verdriet het meeste voelt)



6. Mijn Verdriet is net zo groot als deze zak.....(zet maar een kruisje bij hoe groot het voelt)



7. en net zo hoog als deze berg.....  
(zet maar een kruisje bij de berg die net zo groot is als jouw Verdriet)



8. Zo ziet het er uit in mijn gezicht...  
( Houd je Troostbeest voor je gezicht en trek een gezicht wat bij jouw Verdriet hoort.)

9. en zo klinkt mijn Grote en Bijzondere Verdriet.(Maak het geluid van jouw Verdriet)

10. Nu is het 'koekjestijd!'. Jij en je Troostbeest hebben heel hard gewerkt en mogen nu best een koekje, een snoepje of een glaasje drinken. Teken hier maar het lekkerste snoepje of koekje wat je zou willen hebben! Misschien kun je zelfs echt wat gaan halen.....



11. Soms ben ik zomaar heel boos, soms op anderen....

*( Pak een kussen en stomp daar zo hard mogelijk op, wel honderd keer.  
Nu kan je Troostbeest zien hoe Groot je Verdriet eigenlijk is. Knijpen of bijten in het kussen mag ook, maar alleen als je Troostbeest het goed kan zien. Dit moet eigenlijk iedere dag even, want iedere dag is het anders).*



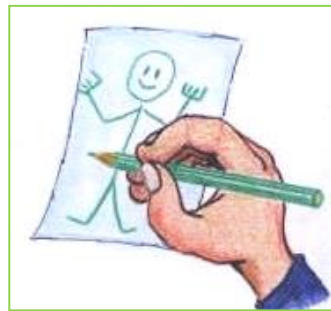
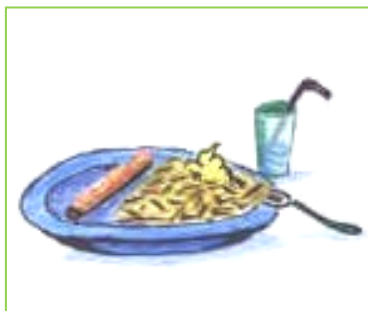
*(Je kunt ook al je boosheid in een ballon blazen,... en dan... pffffffftft, laat je hem los)*

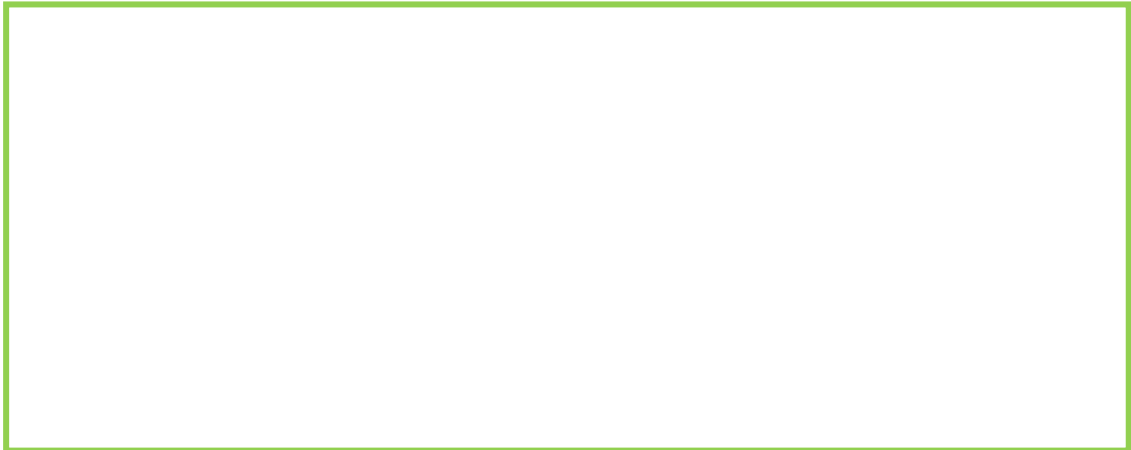


12. Soms op mezelf. Want dan denk ik dat alles mijn schuld is...  
*(Als dat zo is, vertel je troostbeest dan duidelijk waarom je dat denkt. Het is namelijk heel erg zeker dat er nog nooit een kind geweest is en ook nooit een kind zal komen wat schuldig is aan een Groot en Bijzonder Verdriet en Troostbeesten weten dat. Hij snapt je dus niet wanneer je dit denkt.)*



14. Als mijn Grote Verdriet het Grootst is, is dit wat ik het liefste heb of doe....  
(Zet daar maar een kruisje onder of een rondje omheen, of teken zelf maar iets!)





14. Soms ben ik bang.... (kun je even laten zien aan je Troostbeest wanneer je het bangste bent?)



Zo, nu zit al jouw Grote en Bijzondere Verdriet ook in jouw Troostbeest.  
Houd hem maar eens goed tegen je aan, niemand anders weet zo goed hoe jij je voelt als hij.....  
Voel je dat?  
Dan is het nu tijd voor **DE TROOSTBEESTEKAMPIOENSKUS** ! En zijn diploma natuurlijk !!