

Voor altijd mijn zus, mijn broer
Hoe als ouder omgaan met een kind dat rouwt

Inhoudstafel



Inleiding	3
Rouwen, een sterk individueel en emotioneel proces	5
Rouwen, een proces met wisselende opdrachten	11
Wat heeft je kind nodig?	13
De chaos van de eerste momenten	13
Verder met vallen en opstaan	17
Waar kunnen jij en je kind terecht?	21
Boeken	27

inleiding



Wanneer je kind sterft in het verkeer, wordt je leven als ouder en dat van de andere gezinsleden onverwacht totaal overhoop gegooid. Je had nooit gedacht dat je zo vroeg en zo plots afscheid zou moeten nemen van je kind. Je voelt je onzeker, machteloos. Je wordt overspoeld door emoties en vragen waarop misschien nooit een afdoend antwoord komt. Jouw wereld lijkt stil te staan, terwijl die voor de mensen om je heen gewoon verder blijft draaien.

Vlak na het ongeval dringt het gebeurde nog niet volledig tot je door. Je bent als het ware verdoofd. Het is allemaal te veel, te overweldigend om te beseffen. Je *hebt* niet zozeer pijn, je *bent* één en al pijn. Je hebt al je energie nodig om overeind te blijven. Je voelt je vaak niet in staat om ook het verdriet van je partner en van je andere kinderen te helpen dragen.

Tijdens deze chaotische periode richt je omgeving haar aandacht vooral op het verdriet van jou als ouder. Hierdoor krijgen je andere kinderen misschien het gevoel dat hun pijn als broer of zus niet zo erg is. Ze blijven soms eenzaam achter met hun verdriet.

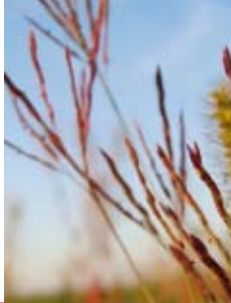
Kinderen en jongeren rouwen op hun eigen manier. Maar ook zij hebben recht op herkenning en erkenning van hun belevingen rond dit verlies. Typisch voor kinderen en jongeren is dat zij hun ouders niet te veel willen belasten met hun verdriet. Ze zien immers dat hun ouders het al zo moeilijk hebben.

Bij hun leeftijdgenootjes kunnen ze niet altijd terecht. Ze willen zich niet te 'anders' voelen. Vaak blijven ze dus zitten met hun eigen verdriet, hun onzekerheid, hun onbeantwoorde vragen en hun onmacht.

In deze brochure kan je meer lezen over hoe kinderen en jongeren de dood van hun broer of zus beleven en ermee omgaan. Je vindt informatie over de veelheid van emoties die hen overspoelen, tips over het melden van de droevige boodschap en over het ondersteunen van je kinderen. We sluiten af met een overzicht van organisaties waar jij en je kinderen met jullie hulpvragen terecht kunnen. In de literatuurlijst vind je boeken die jou en je kinderen misschien verder kunnen helpen.

Deze brochure werd mee geschreven door ouders die zelf een kind verloren hebben. Als geen ander weten zij wat het betekent om een kind te verliezen binnen een gezin. Hun gevoelens, hun verhalen en ervaringen liggen aan de basis van deze brochure.





Rouwen, een sterk individueel en emotioneel proces

Rouwen is een sterk individueel proces. Iedereen rouwt op zijn eigen manier. Kinderen en jongeren gaan anders dan volwassenen om met de dood. Ze reageren op een manier die eigen is aan henzelf, hun leeftijd en hun mogelijkheden. Een aantal factoren beïnvloeden deze beleving en de reactie van je kind. Er zijn factoren die rechtstreeks met de gebeurtenis verbonden kunnen worden. Andere factoren hebben dan weer te maken met de persoonlijkheid van je kind en zijn omgeving: het ontwikkelingsniveau, het karakter, de beleving van een eventuele vroegere verlieservaring, een goede opvang na de gebeurtenis, een begripvolle omgeving, culturele en religieuze invloeden, ...

Rouwen is een sterk emotioneel proces. Kinderen en jongeren, maar ook volwassenen, worden vaak voor de eerste keer geconfronteerd met de wirwar aan emoties die eigen zijn aan rouwen. Kinderen en jongeren gaan niet op dezelfde manier om met deze gevoelens als volwassenen. Dat heeft alles te maken met hun anders denken, hun anders voelen en hun anders zijn. In het algemeen hebben ze minder verbale mogelijkheden dan volwassenen en kunnen ze hun gevoelens minder benoemen. Vooral jongere kinderen uiten hun emoties meer in gedrag, spel en tekeningen.

Eén van de moeilijkste opdrachten voor jou als ouder is dan ook het bespreekbaar maken van deze gevoelens. Daarbij komt ook nog dat je kind jou niet wil kwetsen en het gevoel heeft dat het nu thuis even niet uitkomt, dat jij als ouder je onzeker voelt en op zoek bent naar manieren om met je kinderen over deze moeilijke gevoelens te spreken.

Toch is het belangrijk dat deze gevoelens geuit kunnen worden. De basis hiervoor is dat je ook als volwassene je eigen gevoelens niet ontkent en die dan ook toont. Ook als volwassene mag je bang, boos of verdrietig zijn. Volwassenen durven hun eigen gevoelens vanuit hun voorbeeldfunctie wel eens wegduwen. Of ze denken hun kinderen het

grote verdriet te besparen door er niet over te spreken. Vergeet niet dat een kind die gevoelens toch gewaarwordt, ook al worden ze niet uitgesproken. Door ze uit te spreken creëer je veiligheid. Dat maakt het voor je kind gemakkelijker om zijn gevoelens te uiten. Het delen van gevoelens kan op verschillende manieren: samen knutselen, samen lezen, samen knuffelen, samen muziek beluisteren, samen ergens naartoe, ... Er is vast een manier te vinden die het best bij jullie past.

In de volgende pagina's bespreken we een aantal vaak voorkomende gevoelens bij kinderen en jongeren na verlies van een broer of zus.

Verdriet

Je kind heeft verdriet om het verlies van broer of zus. Het kan dit op verschillende gebieden ervaren, zoals het verlies van een speelkameraadje, het verlies van een ontspannen sfeer in het gezin, het verlies van papa en mama zoals ze waren,

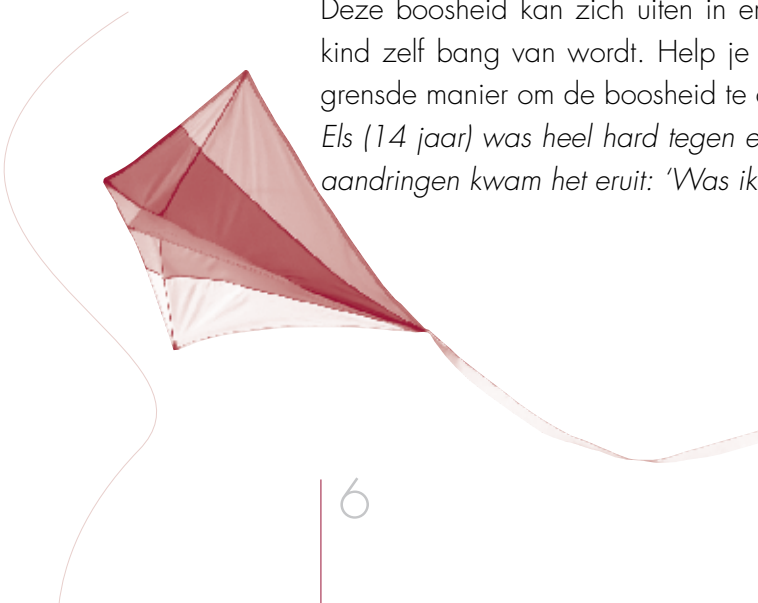
Bram (11 jaar) voelt zich sinds het overlijden van zijn oudere broer Joris plots het oudste kind. Hij heeft het gevoel dat hij nu mee de zorg voor zijn kleinere zus Evi moet opnemen, hoewel zijn moeder hem duidelijk zegt dat hij dat niet hoeft te doen. Hij denkt dat hij zijn positie als middelste kind verloren heeft en nu 'als oudste' mee verantwoordelijkheden moet opnemen.

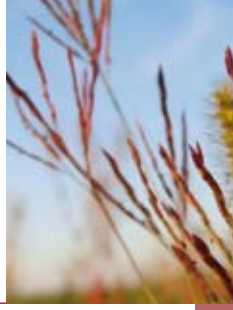
Boosheid

Je kind is misschien boos op broer of zus die gestorven is, op de chauffeur die hem of haar aanreed, op zichzelf, ...

Deze boosheid kan zich uiten in erg agressief gedrag, waar zelfs je kind zelf bang van wordt. Help je kind zoeken naar een veilige, begrensde manier om de boosheid te ontladen.

Els (14 jaar) was heel hard tegen een deur aan het stampen. Na wat aandringen kwam het eruit: 'Was ik wel een goede zus voor Raf?'





Angst

De veilige, voorspelbare wereld waarin je kind geloofde, wankelt plots. Je kind kan nu bang zijn om ook andere dingen of mensen te verliezen, bang zijn voor de toekomst, bang zijn voor de dood. Het heeft een enorme nood aan veiligheid en geborgenheid. Het grijpt onbewust terug naar gedrag uit een vorige, veilige ontwikkelingsfase. Zo kan je kind plots weer gaan bedplassen of duimzuigen, of veel afhankelijker worden.

Blijdschap

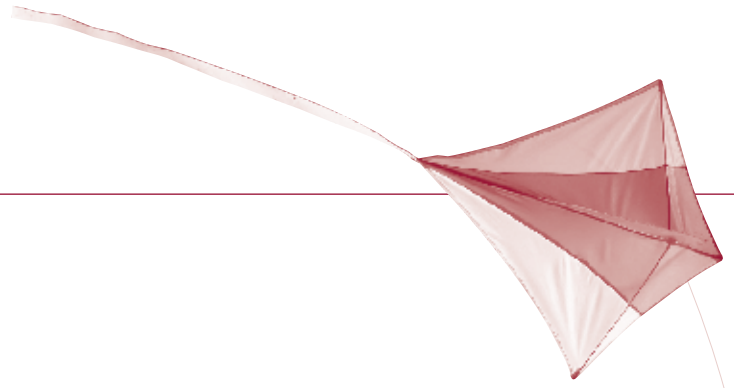
Je kind kan, ondanks zijn of haar verdriet, soms plots erg blij en vrolijk zijn. Want kinderen en jongeren kunnen heel snel van de ene emotie op de andere overgaan. Een verdrietig moment kan plots omslaan in onbekommerd geschater. Die wisselingen zijn normaal en zorgen voor een zekere emotionele stabiliteit. Dat wil niet zeggen dat je kind niet meer rouwt. Het is een spontane zelfbescherming van je kind: het heeft, na al die tranen, behoefte aan een lach.

Roos (6 jaar) gaat na de begrafenis van haar broertje op het kerkplein hinkelen met haar nichtje. De tranen van een uurtje geleden zijn vervangen door vrolijk geschater. Twee buurvrouwen kijken toe 'Ach de kleine schat, ze beseft niet wat er gebeurd is'.

Telkens wanneer het gezin het kerkhof bezoekt, doen Niels en Bert (5 en 7 jaar) een wedstrijdje hardlopen naar de begraafplaats van hun broer. Papa en mama merken dat er naast het verdriet om hun broer gelukkig ook nog plaats is voor plezier en spel.

Schuldgevoelens

Ruzies tussen broers en zussen zijn normaal. Toch kan je kind zich schuldig voelen wanneer het denkt broer of zus te veel verdriet te hebben gedaan. Je kind kan zich ook onterecht schuldig voelen voor het overlijden. Wanneer het bijvoorbeeld broer of zus een keertje dood wenste, kan het denken dat het overlijden een gevolg is van deze gedachte. Schuldgevoel kan ook de kop opsteken op een moment dat je kind weer plezier maakt en lacht.



Arne (8 jaar) voelt zich erg schuldig over de dood van zijn zus Jolien in een verkeersongeval. De dag voor het ongeval had hij een mooie tekening gemaakt voor mama. Jolien had die zomaar kapotgescheurd! Arne was kwaad naar zijn kamer gelopen en had Jolien doodgewenst. Nu zijn zus echt dood is, wou Arne dat hij nooit zoiets afschuwelijks had gedacht! De tante van Arne heeft door dat er iets aan de hand is. Arne vertelt haar het hele verhaal, en tante legt duidelijk uit dat wensen dat iemand dood is nog nooit iemand echt dood heeft gemaakt. Ze stelt Arne gerust door te zeggen dat alle broers en zussen wel eens ruzie maken en elkaar doodwensen, al menen ze dat natuurlijk niet echt.

Jaloezie

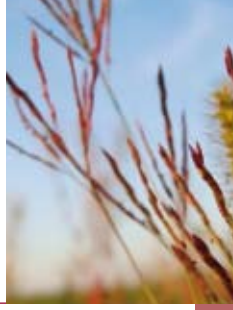
Je kind kan jaloers zijn op al wie niemand verloor, maar ook op de broer of zus die gestorven is. Automatisch gaat er veel aandacht uit naar de overleden broer of zus, wordt er vol lof over gesproken, krijgt zijn of haar foto een centrale plaats en moeten misschien de andere foto's plaats ruimen. Voor je kind kan dit erg moeilijk zijn en jaloezie opwekken.

Farid (16 jaar) heeft ruzie met zijn ouders. Omdat zijn oudere broer Hassan overleed toen hij uitging met zijn brommertje, mag Farid nu geen brommer kopen. 'Hassan mocht alles, en ik mag niets', klaagt hij bij zijn vrienden.

Eenzaamheid

Je kind wil jou als ouder misschien beschermen voor zijn verdriet. Het ziet jouw pijn en wil je niet nog bijkomend belasten. Soms worden kinderen en jongeren ook niet ernstig genomen als betrokken – en gekwetste – partij. En ook bij broer of zus kunnen ze niet meer terecht. Bovendien zijn ze plots ongewild 'anders' dan hun vrienden, in en buiten de school. Daardoor voelen ze zich soms erg eenzaam.

Iris (12 jaar) gaat één jaar na het overlijden van haar broer Lander naar het eerste middelbaar. Een leerkracht geeft huiswerk op: stel jezelf en je gezin voor in een opstel. Iris schrijft het hele opstel alsof Lander



nog leeft. Wanneer moeder het opstel toevallig leest, vraagt ze Iris om uitleg. Iris vertelt haar dat ze geen zin heeft om in de eerste week direct aan al die vreemde klasgenoten uit te leggen dat haar broer gestorven is. Ze wil 'als al de rest zijn' en niet opnieuw die honderden vragen beantwoorden en medelijdende blikken zien.

Verwarring

Al deze gevoelens, de snelheid waarmee ze elkaar afwisselen en de tegenstelling ertussen, kunnen je kind behoorlijk verwarren. Het vraagt zich af of het normaal is dat het al deze dingen voelt, zo intens en soms zo tegenstrijdig. Het kan ook enorm verwarrend zijn als blijkt dat het leven gewoon doorgaat.

Verborgene gevoelens

Soms is het voor je kind te pijnlijk om zijn gevoelens op het moment zelf door te maken. Je kind verbergt zijn gevoelens, niet alleen voor jou maar ook voor zichzelf. Soms krijgt een kind of jongere dan te kampen met psychosomatische klachten. Dat zijn klachten die je lichamelijk voelt, maar die een emotionele oorsprong hebben. Bijvoorbeeld: je kind krijgt onverklaarbare buikpijn of hoofdpijn.

Sommige kinderen en jongeren stellen de pijnlijke gevoelens uit naar een moment waarop ze zich veiliger en sterker voelen om ermee om te gaan. Daardoor kunnen ze pas maanden of jaren later echt rouwgedrag beginnen te tonen. Hun gedrag is op dat moment niet altijd onmiddellijk te begrijpen. Na al die tijd wordt het verband met het overlijden niet altijd meer gelegd.

Jelle (14 jaar) verloor zes jaar geleden zijn kleine zus in een verkeersongeval. Hij gedroeg zich de daaropvolgende jaren heel onopvallend en volgzaam. Zijn schoolresultaten waren uitstekend en hij leek weinig te kampen met verdriet. Tot hij in het tweede middelbaar plots betrapt wordt met drugs op school en de school-directeur dreigt hem te schorsen. Na enkele gesprekken met de CLB-medewerker komt hij met zijn verwijt aan zijn ouders: 'Jullie waren er zes jaar geleden niet toen ik jullie nodig had.'





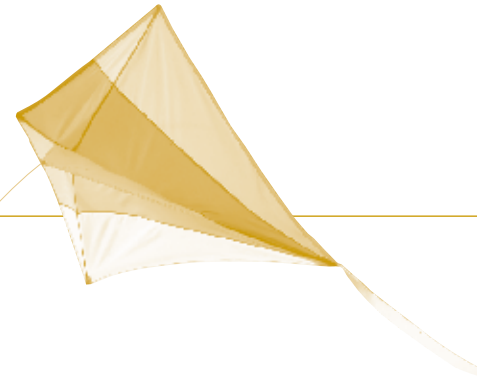
Rouwen, een proces met wisselende opdrachten

Je hebt er behoefte aan te weten wat je te wachten staat. 'Hoe lang zal het rouwen duren? Wat moet ik allemaal doormaken? Wat is de moeilijkste tijd? Zal ik ooit terug gelukkig zijn? ...' Op al deze vragen heeft niemand een antwoord. Rouw houdt zich niet aan een model. Rouw gaat zijn eigen gang. Wel zijn er een aantal zaken waar veel rouwenden mee geconfronteerd worden. Ook je kind. De intensiteit, de duur en de mate waarin deze moeilijkheden elkaar afwisselen en opvolgen zijn echter voor iedereen verschillend.

Eerst moet het doordringen dat broer of zus er niet meer is. Meestal gebeurt dit niet op het moment dat je kind hoort dat iemand dood is. Er gaat een periode overheen waarin je kind regelmatig hoopt dat het weer wakker wordt en dat alles maar een droom blijkt te zijn geweest. Dat overkomt iedereen. Het verstand weet dat het waar is maar het gevoel wil dat – tegen beter weten in – ontkennen. 'Ik weet natuurlijk dat hij of zij niet meer terug komt maar ik kan het nog steeds niet geloven'. Onbewust doet je kind allerlei dingen om de harde werkelijkheid te ontlopen.

Het is normaal dat je kind meent broer of zus te zien op straat. Of dat het een extra bord op tafel zet of kijkt of er geen sms-berichtje is binnengekomen. Kleine kinderen beseffen niet altijd dat de dood voor altijd is. Maar ook oudere kinderen en jongeren (en zelfs volwassenen) hebben meestal wat tijd nodig om dit besef volledig te laten doordringen. Je kind kan de werkelijkheid echter niet blijven ontlopen. Op een bepaald moment zal het niet alleen weten dat broer of zus dood is, maar het ook ten volle voelen. En dat doet pijn.

Kinderen moeten ook leren omgaan met deze wirwar aan gevoelens. Hierboven werden al heel wat gevoelens besproken waarmee je kind geconfronteerd wordt. Verdriet, schuld, woede, ... het is niet altijd makkelijk om deze te doorstaan. Kinderen en jongeren ontwikkelen soms onbewust verdedigingsmechanismen om zich te beschermen. Dat is niet



altijd erg. Soms is het goed voor een kind of jongere om tijdelijk een gevoel te laten rusten, tot hij zich veilig genoeg voelt om ermee om te gaan. Hij moet er zelf klaar voor zijn. Wel is het belangrijk dat een kind of een jongere voelt dat hij met zijn gevoelens mag komen, dat er ruimte voor gemaakt wordt, dat ze bespreekbaar zijn.

Je kind wordt geconfronteerd met de moeilijkheid om verder te leven met het gemis, zonder dat dit een allesoverheersende plaats inneemt. Broer of zus die gestorven is, laat een leegte achter. Hij of zij vervulde een rol die niemand anders lijkt te kunnen invullen, zoals voetbalmaatje, muziekcompagnon, grappenmaker, ... En toch gaan de dagdagelijkse dingen gewoon verder. Je kind wordt op school verwacht, de jeugdbeveging kijkt naar hem uit. Terwijl je kind vreest voor de confrontatie met de moeilijke vragen die gesteld kunnen worden.

Gaandeweg ontstaan er nieuwe gewoonten, patronen veranderen. De rol die broer of zus had, kan hierbij ook inspirerend zijn voor je kind.

Saskia (17 jaar) weet na een lange tijd aarzelen wat ze gaat studeren: geneeskunde. Haar broer wilde dit ook studeren, voor hij om het leven kwam in een verkeersongeval.

Je kind zal ook geconfronteerd worden met de moeilijkheid terug te geloven in de toekomst. Het kan gebeuren dat je kind, tijdens of na deze periode van grote verwarring, tot zijn schrik ervaart dat hij van iets genoten heeft. Misschien geeft dit hem een gevoel van ontrouw aan degene die overleden is. Toch betekent dit vaak dat hij weer een plaats begint te vinden in zijn dagdagelijkse activiteiten en misschien zelfs de toekomst weer een kans kan geven.

Hij zal terug plannen maken, investeren in relaties, zich inzetten voor een studie,... Dat is niet gemakkelijk, want de ogen waarmee je kind naar de wereld kijkt zijn voorgoed anders. Toch zal het na verloop van tijd terug zijn eigen weg zoeken.

Wat heeft je kind nodig?



Elk rouwproces is uniek. Dat betekent dat ook de steun die een kind nodig heeft voor ieder verschillend is. Als ouder wil je het beste voor je kind, maar wat is dat dan? In wat volgt, helpen we je op weg. Weet echter dat 'het antwoord uit de boeken' nooit jouw eerlijke, warme, open aanwezigheid voor je kind kan vervangen.

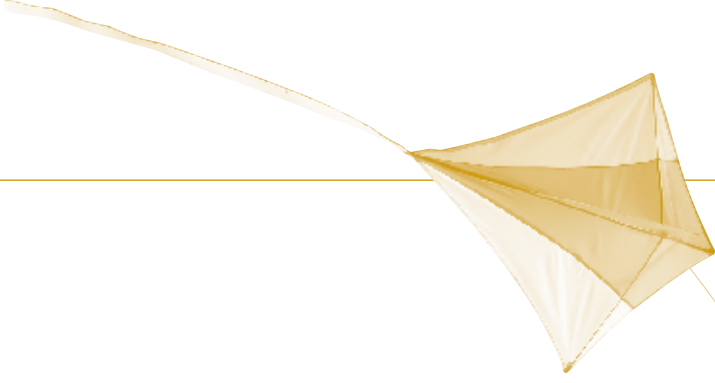
De chaos van de eerste momenten

Slechtnieuwsmelding

Aan je kind moeten vertellen dat broer of zus omkwam in een verkeersongeval, is verschrikkelijk zwaar. Het is begrijpelijk dat je dit, temidden van je eigen verdriet, op het eerste zicht niet ziet zitten. Toch neemt best degene die het dichtst bij het kind staat dit op zich. Je kind heeft het nodig om de boodschap van jou te horen. Je staat als vader of moeder het dichtst bij je kind om dat verschrikkelijke nieuws mee te delen. Je kan je hierin wel laten ondersteunen door iemand die je vertrouwt. Je kind heeft het recht te weten wat er gebeurd is. Stel het slechtnieuwsgesprek niet uit. Vertel het nieuws kort, duidelijk en eerlijk, in woorden die je kind kan begrijpen. Probeer je op dat moment niet sterker voor te doen dan je bent. Wees niet bang om te huilen, maar hou jezelf en de situatie wel in de hand. De boodschap zal voor je kind een schok betekenen. Het heeft even tijd nodig om zich te realiseren wat je vertelde, om de werkelijkheid te laten doordringen. Elk kind of elke jongere reageert anders. Sommigen huilen, anderen worden boos en nog anderen worden stil. Weet dat bij sommige kinderen en jongeren – maar ook bij volwassenen – de verdoving of ontkenning helpt om het gebeurde langzaam te laten doordringen.

Na een tijdje komen waarschijnlijk de vragen: waar, hoe is het gebeurd? Heeft hij of zij pijn gehad,...? Geef eerlijk antwoord op deze vragen.

Laat je kind niet alleen, tenzij het duidelijk aangeeft dat het daaraan behoefte heeft. Zorg dat je geruime tijd samen kan zijn, ook al zeggen



jullie niet veel. Vraag een vertrouwd persoon om voor opvang te zorgen wanneer jij beschikbaar moet zijn voor de politie, het ziekenhuis, de begrafenisondernemer,...

Indien je kind met vragen blijft zitten, zal het die opnieuw aan jou stellen zodra het er klaar voor is. Neem dan de tijd om te antwoorden.

Maak je niet al te veel zorgen als het gesprek anders verloopt dan hierboven beschreven. Hoe je het ook aanpakt, je doet dit met de beste bedoelingen. Op een manier die voor jou, op dat moeilijke moment, haalbaar is.

Indien je toch twijfels hebt, breng het gesprek dan terug ter sprake. Bekijk met je kind hoe het dit moment beleefde. Het kan voor je kind een opluchting zijn dat het zijn gevoelens hierover alsnog kan verwoorden.

Geef je kind de kans om afscheid te nemen van broer of zus

Wanneer een kind geconfronteerd wordt met rouw is het belangrijk dat het, hoe jong ook, afscheid kan nemen van de overleden persoon. Het is wel nodig dat je kind hierop wordt voorbereid. Je kan best heel gedetailleerd aan je kind vertellen hoe broer of zus opgebaard ligt, dat het lichaam koud is, ... Zo wordt de schok minder bij het zien. Sommigen willen de overledene niet aanraken of blijven op een veilige afstand toekijken. Het is niet nodig je kind te verplichten, maar stimuleren om mee te gaan, helpt meestal bij de verwerking. Als het voor jou te moeilijk is om samen met je kind te gaan, kan je iemand die dicht bij het kind staat en die je vertrouwt om hulp vragen.

Kinderen die als baby of peuter iemand uit het gezin verliezen, stellen zich later vaak vragen. Dan is het goed als je kind foto's of een video-opname van de afscheidsviering kan bekijken.

Het is belangrijk dat je kind ook later een plaats heeft waar hij naartoe



kan gaan om bij broer of zus te zijn: de begraafplaats, de plaats waar de as verstrooid werd, ...

Betrek je kind bij het afscheidsritueel

Op die manier kunnen ze ook met hun vragen komen. Kinderen en jongeren kunnen zeker ook een rol hebben bij de afscheidsdienst. Ze willen vaak actief helpen op hun manier. Door iets persoonlijks mee te geven in de kist, een tekstje te lezen, mee te beslissen welke kleren de overleden broer of zus draagt in de kist, bloemen te dragen, ... hebben ze het gevoel erkend te worden als betrokkenen.

Ook later, bij het verdelen van de spulletjes van broer of zus, wordt je kind misschien graag betrokken.

Bouw routine en regelmaat in

Een plots overlijden brengt heel wat verwarring in het leven van je kind. Het is belangrijk dat je kind merkt dat de structuur van de periode van voor het overlijden gewoon blijft doorlopen. Dit geeft het opnieuw een gevoel van veiligheid. Herstel de dagelijkse gewoonten van je kind, zoals op tijd eten en slapen, bedrituelen, hobby's, ...

Verder met vallen en opstaan

Creëer veiligheid voor je kind

Het is belangrijk voor kinderen en jongeren dat ze hun gevoelens in een veilig klimaat kunnen uiten. Behandel je kind respectvol en als een volwaardig persoon. Dwing je eigen idee over 'een goede verwerking' niet op, maar maak duidelijk dat jijzelf of iemand anders die hij vertrouwt er is en graag tijd maakt om te luisteren of samen iets te doen.

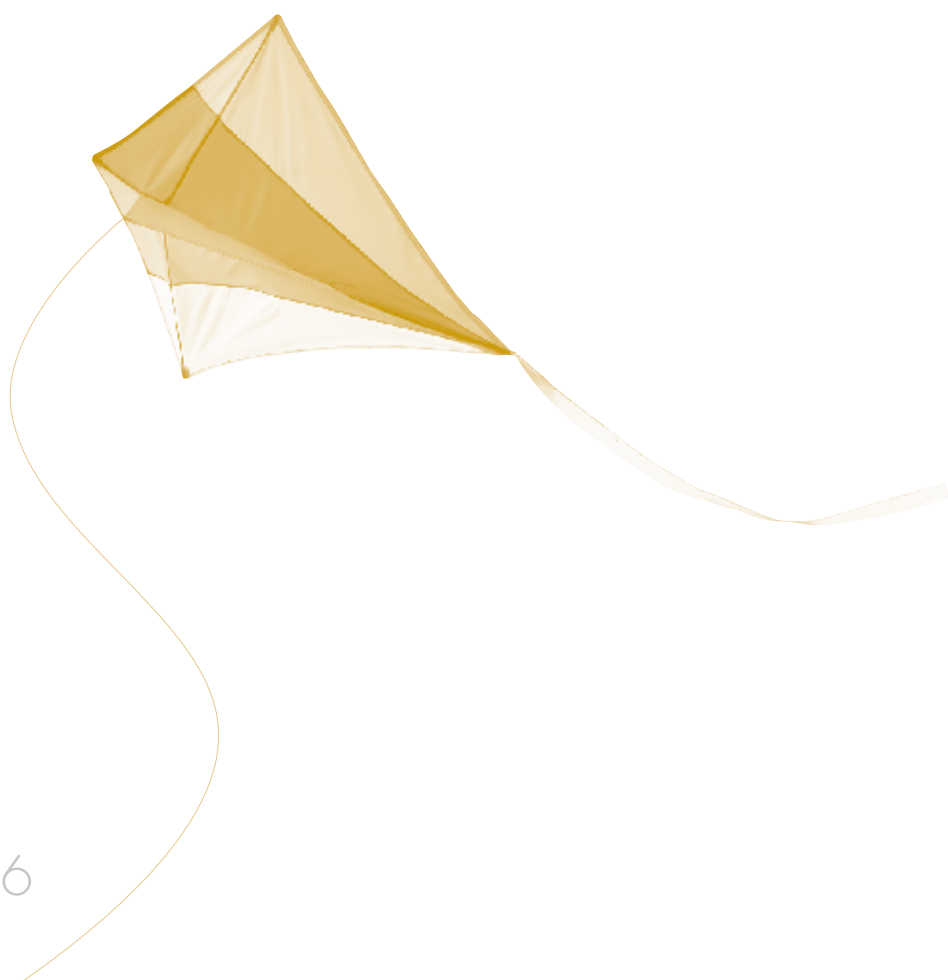
Veiligheid creëren betekent echter ook dat je aanvaardbare grenzen stelt aan het gedrag. Je kind kan niet zomaar in het wilde weg beginnen slaan als het boos is. Bekijk samen met je kind wat wel mogelijk is, bijvoorbeeld uitrazen tegen een boksbal.

Wanneer maanden of jaren na het overlijden moeilijk gedrag de kop opsteekt, is het belangrijk om opnieuw het verband te leggen met het verlies van broer of zus. Blijf zorgen voor een veilige omgeving, zo wordt het verdriet bespreekbaar.

Neem contact op met de school of de jeugdbeweging

Dit contact geeft je enerzijds de mogelijkheid om te vertellen hoe het je kind thuis vergaat. Anderzijds kan je vernemen hoe je kind functioneert buiten je gezin. Dat geeft je een vollediger beeld van het rouwproces dat je kind doormaakt en stelt je beter in staat in te schatten of en welke hulp het nodig heeft.

Als je kind op school of ergens anders iemand vindt die hij meer in vertrouwen neemt over zijn gevoelens dan jou, is het belangrijk dat te aanvaarden. Hoewel jij als ouder waarschijnlijk liefst zelf alles van je kind hoort, kan je kind er nood aan hebben met iemand te praten die iets verder van het verdriet staat.





Maak van de dood geen taboe

Het is belangrijk om steeds opnieuw te luisteren naar het verhaal van je kind. Volwassenen denken dat het voor kinderen en jongeren beter is om niet meer aan het gebeurde te denken, er niet meer over te praten. Toch is het belangrijk om dit wel te doen. Jullie kunnen herinneringen ophalen door samen te praten, maar ook door een herinneringsdoos of een herinneringsboek te maken, foto's te kleven, herinneringen aan de overleden persoon op te schrijven,...

Blijf tijd maken om broer of zus te herdenken

Maak als gezin tijd en ruimte vrij om op speciale dagen broer of zus te herdenken: op de verjaardag, de sterfdag, Allerheiligen, ... Respecteer dat iedereen zijn eigen manier heeft om te herdenken. Sommige kinderen willen liever nooit meer naar de begraafplaats. Dring hen jouw manier van herdenken niet op, maar aanvaard hun eigen keuze.

Draag zorg voor jezelf

Het is begrijpelijk dat je tijdens deze zware periode zelf door je gevoelens overmand wordt. Je kind zal dit onvermijdelijk merken. Dat is niet erg. Leg uit dat ook jij verdrietig bent en dat je steun vindt door erover te praten. Zo krijgt dat verdriet ook een plaats in de beleving van je kind. Kinderen en jongeren kijken vooral op naar de manier waarop hun ouders, ondanks het verlies van een kind, terug leren vertrouwen en investeren in het leven. Daarom is het goed om als ouder je eigen grenzen te respecteren. Durf ook af en toe tijd voor jezelf nemen.

Schakel hulp in van buitenaf wanneer je het gevoel hebt dat je je kind niet voldoende kan opvangen. Wellicht zijn er heel wat mensen uit je omgeving waarop je een beroep kan doen: vrienden, familie, burens. Daarnaast zijn er organisaties en diensten die jou en je kind verder op weg kunnen helpen. Een overzicht vind je verder in deze brochure.

Zoek samen een nieuw evenwicht in het gezin

Het is een erg menselijke reflex om je overleden kind te verheerlijken. Je kind kan het gevoel hebben dat het zijn overleden broer of zus moet vervangen of imiteren. Het kan jaloers of kwaad zijn op broer of zus. Je kind zal dit echter niet snel laten merken: het voelt zich tegelijk erg schuldig over wat het voelt. Probeer dit binnen jullie gezin bespreekbaar te maken. Laat je kind duidelijk merken dat het zichzelf mag blijven en niet hoeft te concurreren met overleden broer of zus. Praat hierover met je kind. Je kind moet, samen met de overleden broer of zus, aandacht krijgen in het gezin. Het moet het gevoel hebben dat het ook nog belangrijk is voor mama en papa. Een eenvoudige tip, maar niet onbelangrijk, is dat er ook foto's van de andere kinderen zichtbaar aanwezig zijn. Niet alleen van het overleden kind. Het zal je kinderen het gevoel geven er nog bij te horen.

Door je kind ook gewoon 'kind' te laten zijn, dwing je soms jezelf ook verder te gaan.

Amper drie weken na het overlijden van Bas (12 jaar) was het de jaarlijkse stadskermis. Voor het gezin was dit een plezante jaarlijkse uitstap waar iedereen telkens naar uitkeek. Hoe pijnlijk het voor de ouders ook was om nu zonder Bas – die steeds zo genoot van dit gebeuren – naar de kermis te gaan, toch gingen ze met de jongere broer en zusjes. Hoewel deze uitstap enorm moeilijk was voor de ouders, waren ze achteraf blij dat ze hun kinderen dat plezier hadden gegund.

Geef je kind de kans plannen te maken voor de toekomst

Hou er rekening mee dat het leven verdergaat zonder broer of zus. Het is goed als je kind kan investeren in nieuwe relaties en vertrouwen kan hebben in de toekomst zonder de overledene te vergeten. Steun je kind bij het zoeken van zijn eigen weg.

Koen verloor jaren geleden zijn kind. We geven je als slot graag zijn bemoedigende woorden mee.



'Mensen hebben het vermogen om te herstellen. De meerderheid van mensen die rouwen geraken erdoor. Wij bezitten een innerlijke kracht die ons helpt om het enorme verwerkingsproces tot een goed einde te brengen. Sarah is er nu veertien. Zij is een heel gewone veertienjarige, misschien wat stiller en rijper dan haar leeftijdgenoten, maar wij hebben wel het gevoel dat alles op zijn pootjes gevallen is.'

Bronnen

Fiddelaers-Jaspers, Riet. *Jong verlies. Handreiking voor het omgaan met rouwende kinderen*. Uitgeverij Kok ten Have, 2005.

Keirse, Manu. *Kinderen helpen bij verlies. Een boek voor al wie van kinderen houdt*. Lannoo, 2002.

Ouders Van een Overleden Kind. *'t Vergeet-mij-nietje*. Brugge.

Steunpunt Algemeen Welzijnswerk. *Kinderen helpen na een schokkende gebeurtenis*. Praktische gids na een misdrijf of een plotseling overlijden. Lannoo, 2003.

Vanden Abbeele, Claire. *Er zijn voor jou. Omgaan met jonge mensen die rouwen*. Lannoo, 2004.



Waar kunnen jij en je kind terecht?



Gedurende lange tijd kan het gedrag van je kind sterk veranderen. Dat is geen reden tot paniek. Je kind heeft iets ingrijpends meegemaakt. Het reageert normaal op een abnormale gebeurtenis. Maar vanaf wanneer is de reactie niet meer 'normaal'? Spijtig genoeg bestaan hiervoor geen vaste regels. Reken op je gezond verstand en aanvoelen. Merk je dat je kind al een langere tijd gedrag stelt dat je verontrust, dan is het misschien goed om hulp in te schakelen. Het is belangrijk voor het zelfbeeld van je kind dat je uitlegt dat jullie hulp zoeken in een moeilijke situatie, niet voor een moeilijk kind.

Er bestaan heel wat organisaties waar je terecht kunt als je kind overleden is.

Ouders van Verongelukte Kinderen

Ouders van Verongelukte Kinderen (OVK) is een nationale lotgenotenvereniging van ouders van verongelukte kinderen. Naast de lotgenotenwerking is OVK actief rond preventie van verkeersongevallen en sensibilisering rond de noden en behoeften van de na(ast)bestaanden van jonge verkeersslachtoffers. Ouders, broers en zussen van verongelukte kinderen kunnen bij de vereniging terecht voor individuele begeleiding en ondersteuning door lotgenoten, praatgroepen die om de twee maanden plaatsvinden in elke provincie, therapeutische weekends, een driemaandelijks ledenblad en familie-activiteiten. De sterrenhemel op de website van OVK biedt de mogelijkheid een ster te plaatsen voor een verongelukt kind. Binnen OVK is er ook specifiek een werking voor broers en zussen van verongelukte kinderen. Via de brussenwerking komen deze kinderen en jongeren met mekaar in contact tijdens activiteiten of weekends, of via de brussenwebsite en het brussenkrantje.

Contactgegevens:

Ouders van Verongelukte Kinderen
Leon Theodorstraat 85 - 1090 Jette
02 / 427 75 00
info@ovk.be
www.ovk.be



Ouders Van een Overleden Kind

Ouders Van een Overleden Kind (OVOK) is een vereniging van en voor alle ouders die een kind verloren hebben, ongeacht leeftijd of doodsoorzaak. De zelfhulpgroep wil ouders die een kind verliezen een helpende hand reiken en hen bijstaan in de verwerking van het immense verlies. OVOK is werkzaam in alle Vlaamse provincies. Iedere ouder van een overleden kind kan bij de vereniging terecht voor individueel contact, praatgroepen, een jaarlijkse ontmoetingsdag, zelf uitgegeven brochures en boeken, thema-dagen en een driemaandelijks tijdschrift.

Op de jaarlijkse ontmoetingsdag wordt er een afzonderlijk programma voor broers en zussen aangeboden, waardoor er mogelijkheid bestaat om in leeftijdsgroepen over het verlies en het gemis te praten en creatief aan het werk te gaan.

Centraal contactadres:

Ouders Van een Overleden Kind
Nieuwstraat 41
3360 Korbeek-Lo
016 / 89 07 56
info@ovok.be
www.ovok.be

Diensten Slachtofferhulp van het CAW

De diensten Slachtofferhulp richten zich tot slachtoffers van misdrijven, dodelijke verkeersongevallen, zelfdoding en rampen en hun naast- en nabestaanden. De dienst richt zich zowel naar volwassenen als naar kinderen.

Bij Slachtofferhulp kan je terecht om te praten over wat je overkomen is, voor informatie en psychosociale begeleiding en voor administratieve en juridische vragen. Indien nodig wordt doorverwezen naar andere mensen en diensten. Een gesprek kan op de dienst of aan huis. Slachtofferhulp werkt zowel met professionele als vrijwillige medewerkers. Alle hulp is gratis.

In elk gerechtelijk arrondissement vind je een Centrum Algemeen Welzijnswerk met een dienst Slachtofferhulp. Een overzicht vind je op www.slachtoffer-hulp.be



Missing You

Vzw Missing You is een initiatief voor kinderen, jongeren en jongvolwassenen die een broer, zus, ouder, vriend,... verloren hebben en hiervoor willen samenkomen met lotgenoten.

Eenzijds is er de jaarlijkse ontmoetingsdag die steeds doorgaat in november. Jongeren getuigen over de beleving van hun verdriet, hun emoties, pijn en onmacht na het sterven van een geliefd persoon. Workshops bieden de mogelijkheid om creatief om te gaan met dit verlies.

Een maandelijkse praatgroep voor jongeren van 17 tot 30 jaar gaat door in Leuven.

Centraal contactadres:

Missing You vzw

Korbeek-Losestraat 13

3360 Bierbeek

016 / 46 23 43

postmaster@missingyou.be

www.missingyou.be

ZEBRA

ZEBRA is een bondgenoot van jonge verkeersslachtoffers. Of ze nu gekwetst raken, getuige zijn van een ongeval of een dierbare verliezen in het verkeer, deze kinderen en jongeren verdienen de beste zorgen. Daarom helpt ZEBRA iedereen die deze 'kinderen van de weg' de nodige aandacht, hulp en zorg kan bieden. Kinderen, jongeren, ouders en professionelen vinden op de website getuigenissen, literatuur, praktische informatie, projecten en links met betrekking tot ondersteuning van jonge verkeersslachtoffers. ZEBRA is een initiatief van het Levenslijn-Kinderfonds, dat wordt beheerd door de Koning Boudewijnstichting.

Contactgegevens:

ZEBRA vzw

Bondgenotenlaan 134

3000 Leuven

016/ 31 91 10

info@zebraweb.be

www.zebraweb.be

Steunpunt Verkeersslachtoffers

Het Steunpunt Verkeersslachtoffers staat mensen en organisaties bij die bijdragen tot een goede opvang van alle betrokkenen bij een verkeersongeval. Of je direct betrokkene bent als volwassene, kind of jongere, als veroorzaker of slachtoffer, of indirect als nabestaande, naaste of getuige, je kan er voor informatie terecht. Het Steunpunt Verkeersslachtoffers ontwikkelt een website en brengt een gids uit met uitgebreide informatie voor verkeersslachtoffers.

Contactgegevens:

Diksmuidelaan 50

2600 Berchem

03/312 85 16

www.ikbenverkeersslachtoffer.be



Naast deze specifieke diensten die hulp bieden aan mensen van wie een kind omkwam bij een verkeersongeval, kan je ook terecht bij een aantal andere diensten.

Centrum Algemeen Welzijnswerk

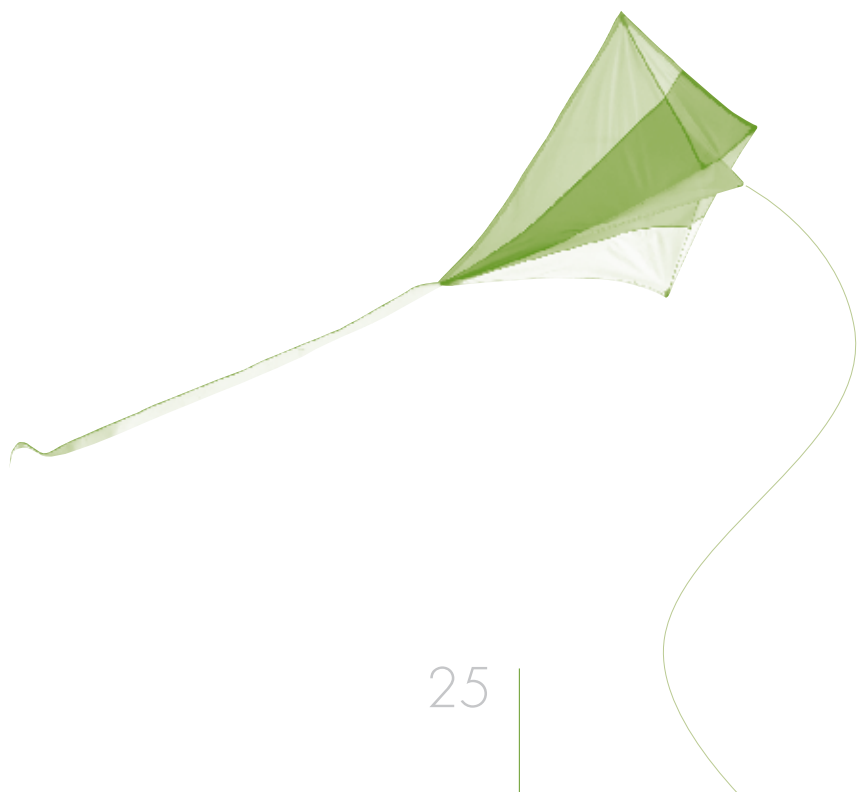
Het CAW staat open voor mensen met vragen en problemen. Contact opnemen is zeer eenvoudig, want het CAW heeft een lage drempel, is vlot bereikbaar, er zijn geen wachtlijsten en de eerste hulp is gratis. Adressen en informatie vind je op www.caw.be.

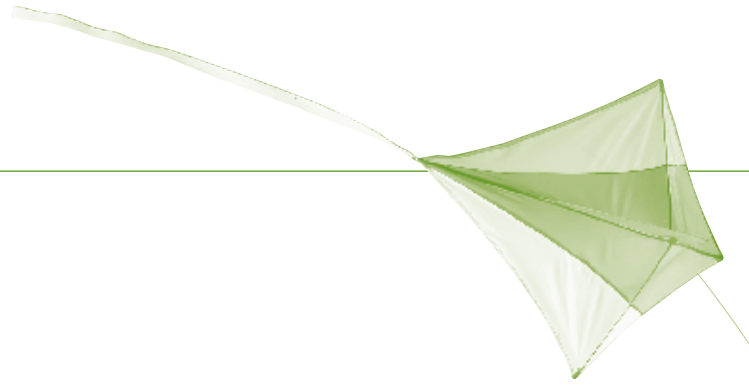
JAC

Wie jonger is dan 25 jaar kan terecht in het Jongeren Advies Centrum (JAC), dé plek waar jongeren (12-25) terecht kunnen met al hun vragen. Adressen en info vind je op www.jac.be.

Centrum voor Leerlingenbegeleiding

Bij het Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB) kunnen kinderen en ouders terecht voor hulp en begeleiding op verschillende vlakken. Je kunt steeds een afspraak maken. De adressen van de 75 CLB's zijn te vinden via de website www.ond.vlaanderen.be/clb/problemen.htm of de Vlaamse Infolijn - Onderwijs op het nummer 1700.





Centrum Geestelijke Gezondheidszorg

In een Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) kan men terecht voor hulp voor kinderen, adolescenten en volwassenen bij psychische, relationele en psychosomatische problemen. Een overzicht van alle Centra Geestelijke Gezondheidszorg vind je op users.skynet.be/oase/allegcg

Kinder- en Jongerentelefoon

De Kinder- en Jongerentelefoon is een hulplijn voor kinderen en jongeren. Zij kunnen er terecht voor het bespreken van een probleem, informatie over een bepaald onderwerp, een gesprek. Het nummer van de KJT is 102. Meer informatie op www.kjt.org.

Privé-therapeuten

Je kunt ook terecht bij een privé-therapeut. Welke therapeut geschikt is, is zeer individueel. Je kan in je omgeving navraag doen, of informeren bij lotgenotenverenigingen of vakorganisaties. Via www.vwkp.be vind je een lijst van zelfstandige psychologen.

Boeken



Boeken voor kinderen

Knikkers op de weg

Kristien Dieltiens, Clavis, 2005. Vanaf 4 jaar.

Wardje komt om in een auto-ongeval. Zijn broer Elias ziet alles gebeuren. Hoe gaat het gezin ermee om? Hoe overleven de ouders, broers en zussen deze tragische gebeurtenis? De informatieve Bijsluiter werd geschreven door kinder- en jeugdpsychiater Peter Adriaenssens.

De schoentjes van Noor

Katrien Vandewoude, Clavis, 2004. Vanaf 8 jaar.

Marthe is een jaar jonger dan haar zus Noor. Ze popelt om net als Noor naar balletles te mogen. En om ook zulke mooie schoentjes te krijgen. Stiekem past ze die van Noor. Echte dansschoentjes zijn het, roze met glimmende linten. Als Noor haar been nu eens brak, denkt Marthe, dan mag zij die schoentjes misschien aan... Maar dan gebeurt iets verschrikkelijks met Noor. En Marthe wenste dat ze die gedachte nooit had gehad. Ze durft het aan niemand te vertellen. Niet aan mama en papa die zoveel verdriet hebben. En zelfs niet aan haar lieve tante Stien.

Wat schilt er met je? Voel jij je goed in je pel?

Saxton Freymann en Joost Elffers, CEGO Publishers, 2001.

Alle leeftijden.

In dit kleurrijke boek staan tal van foto's van groenten en fruit die verschillende emoties uitdrukken. Het boek is een aangenaam hulpinstrument om gevoelens met kinderen, en ook met jongeren, bespreekbaar te maken. Bij het doorbladeren van de foto's worden ze uitgenodigd stil te staan bij de gevoelens die worden weergegeven, en zich hierin al dan niet te herkennen.



Eva in het land van de verloren zusjes

Thierry Robberecht en Philippe Goossens, Clavis, 2002. Vanaf 5 jaar.

Eva en haar oudere zusje Elisa waren onafscheidelijk totdat Elisa is gestorven. Toen is Eva naar het land van de verloren zusjes gegaan. Dat is een land met veel verdriet. Andere kinderen proberen te troosten of hebben er ook geen woorden voor. Gelukkig komt er een tijd dat Eva met haar verdriet leert leven.

Prentenboek met sfeervolle illustraties. Om voor te lezen aan kinderen vanaf ongeveer 4 jaar die van dichtbij met de dood zijn geconfronteerd, met name van een zusje of broertje.

Linus

Mieke Versyp. illustraties van Sabien Clement en Pieter Gaudesaboos, Lannoo, 2007. 10-12 jaar.

Linus woonde in een grote stad. De huizen stonden er dicht op elkaar in eindeloze rijen. Achter elk huis lag een kleine tuin. Een eindeloze rij van groene lapjes. Linus had niemand om mee te spelen. Op een dag is Linus alleen thuis en wordt er aan de deur gebeld. Op de stoep staat een jongen, Boris. Hij zegt dat hij Linus' grote broer is en neemt hem mee naar een fantasiewereld waar eenzaamheid niet bestaat. Linus is een ontroerend en hartverwarmend verhaal over rouw dat niet alleen kinderen zal aanspreken.

Zie ik je nog eens terug?

Ed Franck, Querido, 2003. Vanaf 8 jaar.

Als Sara de oude eigenaar van een speelgoedmuseum ontmoet, weet hij haar met allerlei speelgoed aan de praat te krijgen over de dood van haar kleine broertje.

En de zee nam Eben mee

Kristien Dieltien, Clavis, 2005. Vanaf 10 jaar.

Berthes vader werkt voor de ambassade. Daarom verhuizen ze alweer. Naar Miami deze keer, de streek van zon, zee en wuivende palmen. Toch heeft Berthe er geen zin in. Na wat er met haar



tweelingbroer Eben is gebeurd, heeft ze nergens nog zin in. Mama is ziek en ver weg, papa sluit zich op in zijn werk en haar broer Wietse ... Wietse is een stekelvarken dat haar buitensluit.

Berthe voelt zich meer en meer alleen. Langzaam aan verliest ze zich in de wereld van haar eigen gedachten, van zachte dromen en mooie herinneringen. Is er dan niemand die merkt dat ook Berthe stil aan het verdwijnen is? Gevoelig verhaal over een meisje dat in haar eentje vecht tegen een groot verdriet ...

Het verhaal van Anna

Conny Boendermaker , Van Tricht, 2003. Vanaf 10 jaar.

Anna verliest door een ongeluk haar enige en oudere broer Bas. Het verhaal gaat ook over haar ouders, haar vrienden en over Maarten. Ze hebben allemaal te maken met het verdriet over Bas. Maar het verhaal is van Anna, van Anna alleen.

Ik weet niet wat ik weten moet

Riet Fiddelaers – Jasper, Ten Have, 2005.

In dit boek probeert Riet Fiddelaers aan de hand van duidelijke vragen een antwoord te geven dat begrijpelijk is en steun kan geven. Vragen als 'Waarom gaan mensen dood?', 'Wat doen ze met iemand die dood is?' en 'Wat gebeurt er met de as?' krijgen een uitvoerig antwoord. Daarnaast geeft de auteur nog veel informatie over alles wat gebeurt na een overlijden: de kist dichtmaken, iets maken om mee te geven, bezoek, post, de afscheidsdienst, de begrafenis of de crematie. De tekst is helemaal naar kinderen gericht, met af en toe zelfs een vraag voor hen: 'Waar denk jij dat iemand naartoe gaat als hij dood is?' Na de uitleg volgt een alfabetische lijst van alle 'moeilijke' woorden die ze kunnen horen, zoals aula, condoleren, mortuarium, opbaren en urn. Een uitgebreid overzicht van boeken en websites kan de lezer nog verder helpen. De auteur sluit af met een woordje voor de ouders en begeleiders van rouwende kinderen.

Littekens

Anja Feliërs, Manteau, 2006.

'Littekens' brengt het relaas van een bloedhete dag in juni. Xander vecht met zijn onmacht. Hij is het beu dat zijn vader soms door het lint gaat en hem slaat. Buurmeisje Emma worstelt met de leegte van haar broer, die precies een jaar geleden in dramatische omstandigheden om het leven kwam tijdens een schooluitstap. Ze mist haar broer Thomas ontzettend en zoekt zijn vriend Xander op, om met hem over Thomas te praten. In haar hand klemt ze een medaille.

Rouwboekje voor jongeren

Vzw Missing You, 2008.

Dit boekje werd geschreven door jongeren voor jongeren met een verlieservaring. Ze beschrijven wat rouw is en alle gevoelens die daarbij horen. Ze schrijven over zichzelf en over wat troost kan bieden. Dit alles wordt geïllustreerd met getuigenissen, gedichten en foto's. Tot slot bevat deze uitgave een uitgebreide literatuurlijst, interessante websites en een overzicht van algemene hulpverleningsdiensten, praatgroepjes en materialen. Te bestellen via postmaster@missingyou.be.

Herinneringsboek voor kinderen

Vzw Ouders Van een Overleden Kind, 2008.

In dit herinneringsboek kunnen kinderen herinneringen aan hun overleden broer of zus opschrijven. Ook voor foto's en tekeningen is er plaats voorzien. De kinderen kunnen zelf bladzijden toevoegen aan de ringmap. Het helpt kinderen om met hun verdriet om te gaan en stelt hen gerust dat er naast het verdriet in hun leven ook nog plaats is voor blijheid. Te bestellen via info@ovok.be.

Herinneringsboek voor kleuters

Vzw Ouders Van een Overleden Kind, 2008.

In dit herinneringsboek kunnen de ouders samen met hun kleuter herinneringen aan hun overleden broer of zus opschrijven. Ze kunnen er in kleuren en tekenen. Ook voor foto's is er plaats voorzien.



De kleuters kunnen zelf bladzijden toevoegen aan de ringmap. Te bestellen via info@ovok.be.

Kun je de dood ook groeten? 101 afscheidsgedichten

Riet Fiddelaerts-Jaspers, Kampen, Kok, 2003.

101 gedichten voor kinderen en jongeren die te maken hebben met een verlies door de dood. Ook in de vormgeving sluit de bundel aan bij een jong publiek. De gedichten geven stem aan gevoelens in verschillende verliessituaties en zijn in rubrieken ingedeeld.

Boeken voor volwassenen

Er zijn tal van goede boeken rond rouw bij kinderen beschikbaar. Deze boeken zijn voor ouders van rouwende kinderen erg herkenbaar geschreven, en zijn dan ook aanraders om zelf te lezen wanneer je meer wilt weten.

Mijn troostende ik.

Kwetsbaarheid én kracht van rouwende jongeren

Riet Fiddelaers-Jaspers, Uitgeverij Kok ten Have, 2005.

Dit vernieuwende boek gaat over jongeren tussen de twaalf en de twintig jaar die een groot verlies hebben geleden. Centraal staat de vraag wat rouw voor deze jongeren betekent. Ouders, docenten en hulpverleners krijgen in dit boek achtergrondinformatie en handreikingen voor begeleiding.

Jong verlies.

Handreiking voor het omgaan met rouwende kinderen

Riet Fiddelaers-Jaspers, Uitgeverij Kok ten Have, 2005.

Een boek voor ouders en andere betrokkenen bij de opvang en begeleiding van kinderen in rouw. Ook jongeren kunnen dit boek lezen en er steun van ondervinden.

Veel gestelde vragen over kinderen en afscheid

Riet Fiddelaers – Jaspers, Ten Have, 2005.

Veel gestelde vragen over kinderen en afscheid is een praktisch boekje over allerlei vragen en met veel tips: Hoe vertel je een kind dat iemand dood is of doodgaat? Wat vertel je over de dood? Hoe leg je uit wat begraven en cremieren is? Neem je een kind mee naar de uitvaart?

Zonder afscheid. Als je kind sterft in het verkeer

Wim Geysen, Standaard Uitgeverij, 2004.

Dit boek bevat aangrijpende getuigenissen van ouders, broers en zussen die een naaste hebben verloren door een verkeersongeval. Zonder afscheid is het verhaal over kinderen die 'tot straks' zeggen maar nooit meer zullen thuiskomen.

Nu jij er niet meer bent.

Rouwen met kinderen en tieners

Claire Vanden Abbeele, Lannoo, 2004.

Dit boek is een leidraad voor iedereen die met verlies geconfronteerd wordt en worstelt met de vele vragen die dood, gemis en nabijheid bij kinderen en jonge mensen oproepen. Het informeert over wat rouw met jonge mensen en met onszelf doet, en reikt woorden om hierover te spreken. Tegelijkertijd staat het vol adviezen en praktische oefeningen.

Kinderen helpen na een schokkende gebeurtenis.

Praktische gids na een misdrijf of een plotseling overlijden

Steunpunt Algemeen Welzijnswerk, Lannoo, 2003.

Dit boek stelt het verwerkingsproces van kinderen na een schokkende gebeurtenis centraal. Deze heldere, praktische en bruikbare handleiding is bestemd voor iedereen die leeft of werkt met kinderen en jongeren en hen vroeg of laat moet opvangen na een schokkende gebeurtenis.



Kinderen helpen bij verlies.

Een boek voor al wie van kinderen houdt.

Manu Keirse, Lannoo, 2002.

Kinderen helpen bij verlies is een gids voor ouders, leerkrachten, familieleden en hulpverleners die zowel met kinderen, jongeren als volwassenen in contact komen. Het laat hen zien hoe ze kinderen en jongeren kunnen begeleiden in de confrontatie met verlies, ernstige ziekte in de familie, echtscheiding en zelfdoding.

Ruimte voor verdriet.

Omgaan met kinderen in verliessituaties.

Erik Verliefdde en Riet Fiddelaers – Jaspers, Acco, 2005.

Soms worden kinderen geconfronteerd met ingrijpend verlies waardoor hun leven kan veranderen: ouders die scheiden, het verdriet bij de eerste schooldag, een vriendje dat kanker krijgt of een (groot) ouder die sterft. Een kind leert omgaan met deze betekenisvolle verliezen, soms alleen, soms met de steun van anderen. In een vertrouwde en veilige omgeving zoals thuis of op school kan een volwassene het kind uitnodigen om stil te staan bij het gemis. Ruimte voor verdriet geeft een leidraad welke woorden te gebruiken, hoe om te gaan met gevoelens en gedachten, hoe het kind doorheen de verwerking te begeleiden. De auteurs hebben, vanuit hun jarenlange praktijk in het omgaan met kinderen met een verlieservaring, deze leidraad opgesteld. Het is een weg die door het kind kan bewandeld worden samen met ouders, leerkrachten, opvoeders en hulpverleners.

Woorden van troost.

Patrick Somers, Lannoo, 2002.

Hoe troost je iemand die door het grootste verdriet wordt getroffen? Bijvoorbeeld met de woorden uit dit boek. Dit boek is een verzameling troostende en helende woorden

Verdriet dat niet verdwijnt.

Doorleven na de dood van een kind, broer of zus.

Marinus Van den Berg, Ten Have, 2006.

Het sterven van een kind veroorzaakt een verdriet dat niet verdwijnt. In de opzet van zijn boek volgt Marinus van den Berg de levensloop. Hoe beïnvloedt de dood van een kind het leven van de achterblijvenden? Naast korte, beschouwende hoofdstukken bevat het boek een groot aantal poëtische teksten, die herkenning oproepen.

Jij - onzichtbaar bij mij. Als je een kind verloren hebt.

Marinus Van den Berg, Ten Have, 2008.

De dood van een kind veroorzaakt een verdriet dat niet meer verdwijnt. Voor dit leed zijn eigenlijk geen woorden. Marinus van den Berg luisterde aandachtig naar ouders, broers en zussen die hun verhaal vertelden. Het overleden kind blijft altijd onzichtbaar aanwezig. Tastend zoekt de auteur naar woorden om de nabestaanden tot steun te zijn.

Lieve hemel.

Over hulp bij rouwverwerking van kinderen en jongeren door opvoeders.

R. Diekstra en C. Gravesteyn, Uithoorn: Karakter Uitgevers, 2005.

Naast hoofdstukken van de psychologen René Diekstra, Martine Delfos en Manu Keirse, pedagoog Riet Fiddelaers-Jaspers en de bekende kindervrienden Herman van Veen, Jacques Vriens en Wieteke van Dort, bevat dit toegankelijke boek opstellen en tekeningen van jongeren.

Er zijn voor jou.

Omgaan met jonge mensen die rouwen.

Claire Vanden Abbeele, Lannoo, 2004.

Jongeren en de dood. Meer dan we willen worden ze ermee geconfronteerd, maar in de klas en thuis is het soms moeilijk om woorden te vinden voor het verdriet. Dit boek is ontstaan vanuit de creatieve workshops die Claire Vanden Abbeele rond verlieservaringen



organiseert. Naast tekeningen en schilderijen die jongeren tijdens de workshops hebben gemaakt, bevat het boek ook inspirerende teksten en ruimte om de eigen gevoelens en gedachten te ordenen. In het boek vinden leerkrachten ook materiaal dat perfect bruikbaar is op school.

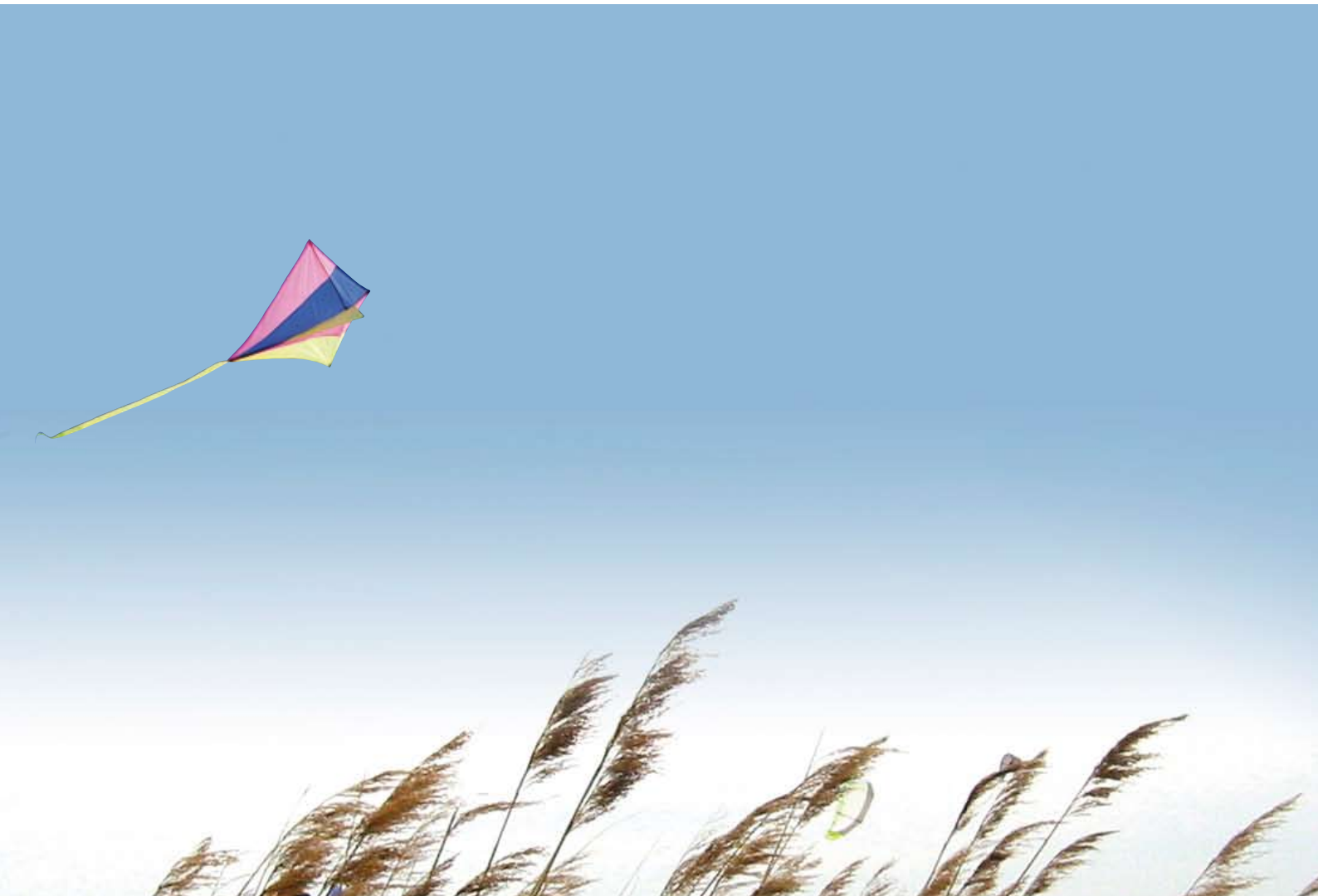
Broederziel alleen?

Het verlies van een broer of zus een plaats geven.

M. Weggemans, Kok, 2005.

Door het verlies niet te ontkennen, door te zien wie er weg is, ontdek je dat met je broer of zus ook een stukje van je eigen identiteit verloren is gegaan. Het proces dat daarop volgt, nodigt je uit om op een nieuwe manier je plek in te nemen als broer of zus, en de broer of zus die overleden is een eigen plek te geven. Het boek wil een hulp zijn voor mensen die zich willen bezinnen op de vraag wat hun broer of zus voor hen betekent. En nog belangrijker: de vraag wat zij zelf willen betekenen als broer of zus, zowel binnen als buiten hun eigen familie.

Uitgebreidere literatuurlijsten vind je op
www.ovok.be
www.ovk.be
www.zebraweb.be





Brochure voor altijd mijn zus, mijn broer - Evaluatieformulier

Beste ouder,

Wij kennen graag uw mening over de informatiebrochure "Voor altijd mijn zus, mijn broer". Heeft u suggesties om de inhoud of vormgeving te verbeteren? Laat het ons weten. Alleen zo kunnen we komen tot een brochure op maat van ouders met rouwende kinderen. U kan het formulier onder gesloten enveloppe terugsturen naar **ZEBRA vzw – Bondgenotenlaan 134 – 3000 Leuven**.

Alvast hartelijk dank voor uw feedback.

Vzw Ouders Van een Overleden Kind (OVOK), vzw Ouders van Verongelukte Kinderen (OVK),
Diensten Slachtofferhulp (CAW) en ZEBRA

Geeft deze brochure u voldoende informatie over mogelijke rouwreacties bij kinderen en jongeren?

Ja Nee

Zo nee, wat mist u?

.....

.....

Geeft deze brochure u voldoende informatie over hoe u als ouder uw kind kan steunen?

Ja Nee

Zo nee, wat mist u?

.....

.....

Geeft deze brochure u voldoende informatie over andere instanties of diensten die uw kind kunnen steunen?

Ja Nee

Zo nee, wat mist u?

.....

.....

Zet deze brochure u voldoende op weg naar boeken, websites,... met meer informatie over het thema?

Ja Nee

Zo nee, wat mist u?

.....

.....

Heeft deze brochure u geholpen om als ouder uw kind te steunen?

Ja Nee

Wat hielp u? Wat hielp niet?

Het ideale moment om deze brochure te krijgen is dagen/maanden/jaren na het overlijden.

Wat vindt u van de vormgeving van de brochure?

Wat vindt u van de schrijfstijl van de brochure?

Vindt u de taal die gebruikt wordt in de brochure begrijpelijk?

Ja Nee

Waar wel/niet?

Aanvullingen bij bovenstaande vragen:

Persoonlijke gegevens

Ik ben.....

Moeder Vader

van (voornaam overleden kind),

geboren op (datum), overleden op (datum)

Ik heb nog andere kinderen. Leeftijden:

Andere:

Via welke persoon/organisatie en wanneer kreeg u de brochure?

Colofon

Dit boekje werd geschreven door:

Jaklien Eyckerman,
Morgane Hubin,
Christine Langouche,
Lies Somers
en Frans Verhelst

Eindredactie:

Filip Coertjens

Met bijzondere dank aan de ouders,
broers en zussen voor hun waardevolle suggesties:

Ilse, Anja, Annemie,
Claude, Johan, Roger,
Marcia, Wilfried, Rachel,
Eddy, Lief en Koen,
Kris, Gerd, Leen,
Carine, Diane, May,
Marie-Louise en Richard,
Luc en Bert.

Ook een welgemeende dank aan An en Katlijn
voor hun kritische bemerkingen.

Verbonden organisaties:

vzw Ouders van Verongelukte Kinderen,
vzw Ouders van een Overleden Kind,
Steunpunt Algemeen Welzijnswerk
en ZEBRA

Met steun van het Levenslijn-Kinderfonds

Als je graag iets kopieert uit dit boekje,
vraag dan eerst toestemming aan één van
de partnerorganisaties. Je kan bij hen ook
extra brochures aanvragen.

