

Rouwverwerking; rouw op je dak

Rouwen en liefhebben horen bij elkaar. Vanaf het moment dat je wordt geboren, ga jij je hechten aan voor jouw belangrijke personen. Maar vroeg of laat zul je ook weer afscheid van hen nemen. Rouwen is daarbij een gezonde en normale reactie op dit verlies. Ook kinderen hebben te maken met verlies en verdriet.

Elk kind verwerkt een groot verdriet op zijn eigen manier. Kenmerken hiervan kunnen o.a. zijn: stil en teruggetrokken gedrag, agressiviteit, slapeloosheid, niet kunnen huilen, opeens volwassen zijn, zich niet me er durven binden.

Hoe kun je kinderen bij verlies en rouw helpen? Creëer rust en ruimte. Ga niet ineens de confrontatie aan als ze aan het voetballen zijn. Maar ga lekker bij ze zitten of liggen en nodig hen uit om te vertellen. Kinderen kunnen vaak heel goed zelf aangeven wat ze willen vertellen. Nodig hen daarvoor ook uit. Soms moeten kinderen een duwtje in de goede richting hebben om hun gevoelens te kunnen uiten.

Ga het onderwerp de dood niet uit de weg. Praat er met kinderen over zoals je praat over allerlei gebeurtenissen uit het leven van kinderen. Want waarom wel praten over de geboorte van kindje, maar niet praten over de dood van een buurman?

Als je dit wel doet leren kinderen dat de dood bij het leven hoort en zullen ze er makkelijker over kunnen praten als er iemand sterft. De rouw wordt er niet minder om, maar het maakt het soms wel makkelijker.

In het rouwproces geldt: jij bent uniek en hoe je rouwt, is ook uniek - ieder doet het op zijn en haar eigen manier.

Soms is het nodig om professionele hulp in te schakelen om het kind te ondersteunen bij hun verlies. Hiervoor kunt u contact opnemen met het schoolmaatschappelijk werk.

Website tips:

www.achterderegenboog.nl

www.in-de-wolken.nl

Contactgegevens schoolmaatschappelijk werk Trema;

Trema welzijn bv

Singel 16d

4255 HD Nieuwendijk

0183- 40 8444