



Als een kind is overleden... tips voor ouders



Dit is een uitgave van:
Vereniging 'Ouders, Kinderen en Kanker'
Schouwsteede 2d, 3431 JB Nieuwegein
tel. 030-24 22 944, fax 030-24 22 945
www.vokk.nl, e-mail bureau@vokk.nl
tekst: Marianne Nauts-Wilstra, Renée Bos

je gezin

ieder mens is anders, rouwt dus ook anders
het verdriet en gemis van de ander is niet minder pijnlijk dan dat van jou.
respecteer de ander in
het uiten
het omgaan met
het wel of niet doorgaan met bepaalde activiteiten
je kunt elkaars verdriet niet minder maken of wegnemen
je kunt er alleen maar voor elkaar zijn.
wil elkaar begrip, steun, warmte en vooral ook ruimte geven.

jezelf

accepteer dat je je in je verdriet zo nu en dan heel eenzaam kunt voelen
niets is gek of ongepast, het is jouw verlies, jouw gemis, jij moet verder zonder jouw kind, broer of zus
doe waar je zin in hebt:
ga op vakantie
knap je huis op
ga uit
ga sporten
gun jezelf de ruimte en de tijd om te rouwen en langs al je herinneringen te gaan
gun jezelf ruimte te ontdekken wat er van je is overgebleven:
"wie ben ik nog?"
"wat kan ik nog?"
als het stormt in je hoofd kan het helpen de dingen op papier te zetten
praat met, bid voor of schrijf een brief aan je gestorven kind, broer of zus
luister naar wat "natuurlijk" aanvoelt
ga je pijn en je verdriet niet (telkens) uit de weg
ga na wat je eerder hielp in verdrietige periodes; misschien helpt dat nu ook

je omgeving

wees toegankelijk voor je omgeving
neem als je het kunt opbrengen zelf het initiatief voor een gesprek of contact met:
buren
vrienden
familie
houd er rekening mee dat mensen je kunnen teleurstellen
bedenk dan dat jij anderen ook wel eens hebt teleurgesteld

Je moet door, of je nu wil of niet. Elke morgen word je weer wakker en merk je dat je nog steeds adem
haalt. Aan jou de keuze hoe je doorgaat met ademen.....

*Kleine zorgen kun je delen,
maar er is een soort verdriet
dat mensen niet meer kunnen belen
en dat hoeft ook niet.*

Toon Hermans