

verlies
verdriet
rouw



Rouwen, een woord met een harde klank

Dit doet direct denken aan verdriet en aan sterke gevoelens.

Rouwen kan uiteindelijk louterend werken.

Er is echter voor ieder die geconfronteerd wordt met het verlies van een dierbare een hele weg af te leggen.

Er is een verschil merkbaar in de manier waarop ieder op zich dit beleeft door de eigen cultuur.

De omgang met de dood wordt door tradities, persoonlijke belevissen anders beleefd.

De omstandigheden waarin de dierbare is weggefallen spelen een rol in het omgaan met dit verlies.

Een plots verlies of een langzaam afscheid van een dierbare brengen andere gevoelens met zich mee.

Ook zijn er soms dubbele gevoelens na een zelfgekozen einde.

Inhoud

Een naaste verloren, en wat nu?	3
Laten doordringen wat er echt gebeurd is	6
Omgaan met een wirwar aan gevoelens	8
Verder leven met het gemis en de herinneringen	11
De draad van het leven opnemen	14
Wanneer er hulp nodig is	19
Rouwen bij kinderen en jongeren	21
Diensten en organisaties die opvang bieden	30
Meer informatie	35

Een naaste verloren, en wat nu?

Verdoofd, leeg, onwerkelijk, alsof het niet echt is. Misschien weerspiegelt dit ongeveer wat u nu voelt. Maar het kunnen ook heel andere gevoelens zijn. Vooreerst wensen wij u veel sterkte toe en hopen we dat er mensen naast u staan om u te steunen, met of zonder woorden.

Een dierbare verliezen maakt vaak veel en intense emoties en vragen los.

Misschien wilt u direct dingen doen, of voelt u zich juist niet in staat om ook maar iets te ondernemen. Misschien hebt u er behoefte aan te weten wat u te wachten staat: "Is het normaal wat ik voel, denk, doe?", "Hoe ga ik om met reacties van mijn omgeving?", "Hoelang zal deze allesoverheersende pijn blijven bestaan?", "Hoe kan ik verder met mijn leven?", "Hoe kan ik mijn (klein) kinderen ondersteunen?"...

Voor elk van deze vragen bestaat er geen eenduidig antwoord: elk rouwproces is immers anders, zoals ook elke persoon anders is. Ook de relatie met de overledene verschilt: het verlies van een ouder, een partner of een kind is niet te vergelijken.

Wel zijn er een aantal zaken waar veel rouwenden mee geconfronteerd worden. In deze brochure willen we samen met u stilstaan bij het moment waarop u het verlies van uw dierbare laat doordringen, bij de veelheid aan gevoelens die u hierbij kan ervaren en bij de vraag hoe u na een verlies verder kan met uw leven. Op zo'n manier dat u zich niet gedwongen voelt te snel of op een ongewenste manier de draad weer op te pikken. En vooral dat u niet het gevoel krijgt dat de overledene geen plaats meer heeft in uw levensverhaal. Dat alles vraagt tijd, energie en mensen bij wie u terecht kan. In de eerste plaats denken wij dan aan familie, vrienden, burens.

Maar soms is bijkomende en tijdelijke professionele ondersteuning noodzakelijk. In deze brochure leggen we u uit welke signalen daarop kunnen wijzen en bij welke diensten u met vragen terecht kan. Tot slot staan we stil bij de heel eigen manier van rouwen van kinderen en jongeren. Als sluitstuk vindt u boeken, films, en internetlinks rond rouw en verlies opgesomd.

Wij hopen hiermee u en uw naasten tot steun te zijn tijdens deze ingrijpende periode in uw leven. Naast en ondanks de overrompelende emoties, moeten er heel wat praktische zaken geregeld worden. Hiervoor verwijzen we naar de brochure "Info voor nabestaanden" en de brochure van de Koning Boudewijnstichting en de Koninklijke Federatie van het Belgisch Notariaat "Wat te doen wanneer uw partner overlijdt" (gratis ter beschikking bij de notaris of via www.kbs-frb.be). U kunt ook steeds terecht bij uw gemeente en/of mutualiteit voor aanvullende informatie.

Draden van verbondenheid

De draad van de liefde
verbindt mij met jou.

De draad van het gemis
verbindt mij met jou.

Zoveel draden verbinden mij
met zoveel mensen.

Maar altijd is er die draad met jou,
zij doorkruist alle andere draden.

Ze geeft betekenis aan alle levensdraden.

De draad van de liefde

verbindt ons voor altijd,

en de draad van 't gemis

verweeft zich met die van de liefde.

— Marinus Van den Berg

Laten doordringen wat er echt gebeurd is

Wanneer een dierbare overlijdt, zelfs als het overlijden verwacht is, dringt het meestal niet meteen volledig door. U voelt zich verdoofd, leeg, onwerkelijk, alsof het niet echt is.

Het laten doordringen van wat er echt gebeurd is, vraagt tijd. Meestal gaat er een periode overheen van hevig protest, gemis en verlangen: een periode waarin uw verstand weet dat de dierbare niet meer terugkomt, maar uw hart nog steeds verlangt en hoopt dat hij of zij zal terugkomen. Dit intense verlangen naar de overledene kan zich op verschillende manieren uiten: de overledene zien in een massa, hem of haar ruiken of horen of intens over hem of haar dromen. Dit zijn volkomen normale reacties. Ze maken deel uit van het pijnlijke proces naar diepere erkenning van het verlies van de dierbare. Het is het verlies onder ogen zien en het laten doordringen in heel uw zijn: uw weten en uw voelen.

Via deze schommeling tussen weten dat hij of zij er niet meer is enerzijds en het intens hopen op hereniging anderzijds neemt u stilaan afscheid van het leven zoals het was. Dit kan gepaard gaan met intense gevoelens als verdriet, woede, onmacht en angst.



Omgaan met een wirwar aan gevoelens

Bij een verlies van een dierbare komt u met veel gevoelens in aanraking.

Rouw is immers niet alleen droefheid en depressie; het is een scala van gevoelens gaande van pijnlijke emoties (zoals angst, verdriet, agressie en verwarring) over meer deugdgedoende emoties (zoals opluchting en verbondenheid) naar het ontbreken van elk gevoel of het emotioneel verdoofd zijn. Hoewel deze gevoelens en gewaarwordingen heel normaal zijn, kunnen ze voor de rouwende en zijn naasten confronterend en beangstigend zijn. Al deze gevoelens horen bij de pogingen om een antwoord te geven op het verlies.

Niet alles wat we voelen is in woorden uit te drukken. Daarom zien we vaak ook reacties in ons lichaam. Het lichaam drukt uit wat we niet kunnen zeggen in woorden.

Rouwen is met andere woorden een weg zoeken in het geheel van gevoelens, lichamelijke reacties en gedachten. Mogelijke reacties na een verlies zijn:

Lichamelijke gewaarwordingen, zoals:

- Een krop in de keel, slikproblemen, ademtekort, spierzwakte, minder energie, oververmoeidheid, overgevoeligheid aan geluid, gespannenheid, stress, gebrek aan eetlust, overdreven eten, spierpijn, buikpijn, hoofdpijn, hartritme stoornissen, slaapproblemen, een verlamd gevoel, pijscheuten...

Emotionele reacties, zoals:

- Het gevoel gek te worden: u begrijpt de eigen reacties niet, u hoort geluiden verbonden aan de overledene, u heeft dromen/nachtmerries over de overledene...
- Verwarring of desoriëntatie: rusteloosheid, het gevoel in de war te zijn, starten met taken en ze niet (kunnen) afwerken, verlamming, ongeloof, met de gedachten niet aanwezig zijn...
- Innerlijke verdeeldheid: willen én niet willen, zoeken naar én vluchten voor. Bijvoorbeeld tegelijkertijd bevrijding voelen én intens gemis voelen, of tegelijkertijd vanalles willen doen én zich tot niets in staat voelen.
- Angst en vrees: angst voor het ongekende, angst voor de toekomst zonder de geliefde, angst voor nieuw verlies, angst voor controleverlies...

- Protest en agressie: kwaadheid op de overledene, op zichzelf, op uw God...
- Schuldgevoel en schaamte: schuldgevoel over reacties tegenover de overledene in de laatste dagen van zijn leven, schuldgevoel dat u zelf nog leeft, schaamte over het verdriet, schaamte over het verlies van geloof in uw God...
- Depressie en wanhoop: verdriet, somberheid, zich terneergeslagen voelen, zelfbeklag, negatief zelfbeeld...

Gedachten en acties, zoals:

- Dwangmatig overpeinzen: het gebeurde wordt herbeleefd in het hoofd, alleen maar kunnen praten over de overledene...
- Zinsvragen: vragen naar de zin van het leven, de zin van overlijden...
- Identificatie: zich identificeren met de overledene. Bijvoorbeeld als zoon de rol van de overleden vader overnemen.
- Idealisering. Bijvoorbeeld enkel de positieve kanten van de overledene zien.
- Geliefde voorwerpen: dragen van kledij van de overleden geliefde, knuffels bijhouden van het overleden kind, de kamer blijft onaangeroerd...

Veel van deze gevoelens en reacties verdwijnen na verloop van tijd.

Soms blijven een aantal gevoelens en/of reacties bestaan. Er is noch een voorgeschreven vastliggend tempo, noch een vaste opeenvolging van reacties waar iedereen door moet gaan. Rouw is een proces dat iedereen op zijn manier en op zijn tempo doormaakt.



Verder leven met het gemis en de herinneringen

Een verlies van een dierbare raakt ons in de kern van ons bestaan: het raakt ons in wie we zijn, in ons denken en ons voelen. Omgaan met een verlies bestaat uit twee realiteiten: de realiteit van het verlies (de overledene intens missen) enerzijds en de realiteit van het leven (verder gaan met het leven) anderzijds. Het verder leven met het gemis en de herinneringen raakt aan beide realiteiten: via het herinneren tracht u de band met de dierbare te koesteren (realiteit van het gemis) en via het leren leven met het gemis tracht u zich aan te passen aan de veranderingen die het gevolg zijn van het verlies en te functioneren in het dagelijkse leven (realiteit van het leven).

Rouwen houdt een schommeling in tussen beide polen of realiteiten. De ene keer zit u meer met beide voeten in de realiteit van het verlies, het andere moment zit u duidelijk meer in de realiteit van het leven.

Rituelen en symbolen kunnen helpen om terug houvast, verbinding en betekenis te vinden binnen deze schommelbeweging. Zo kunt u in een ritueel uw gevoelens uitdrukken in handelingen en gebaren die voor u een betekenis hebben. Op deze manier kan u zowel afscheid nemen van de overledene en tegelijkertijd de verbondenheid met de overledene opnieuw voelen.

In de verschillende godsdiensten zijn er duidelijke rituelen, symbolen en handelingen om betekenis te geven aan de speciale momenten of ijkpunten in ons leven, zoals een geboorte, een levensverbintenis, een afscheid. Als u gelovig bent kan u in de godsdienstige rituelen, een gebed of een uitvaartdienst, sterkte en steun vinden. Maar ook als geloof of godsdienst u minder zegt of voor u alle kracht verloren heeft kunnen rituelen belangrijk zijn, juist omdat ze verbondenheid en betekenis uitdrukken. Een ritueel hoeft immers niet verbonden te zijn aan een godsdienst of religie.

Meer en meer mensen gaan op zoek naar hun eigen rituelen en symbolen: een lied, een bloem, een kaars, een brief aan de overledene, een symbool dat aan de overledene herinnert, maar ook kleuren, plaatsen, een reis, een recept, een bezoek aan een stad, een restaurant. Ook al horen deze zaken misschien niet bij de meer gekende godsdienstige rituelen, toch kunnen ze allemaal een ritueel of symbool zijn. Alles wat aan de overledene herinnert, kan reden van verdriet of van aangename herinnering zijn, of beide. Als u naar rituelen op zoek bent, weet dan dat uw uitvaartbegeleider of begrafenisondernemer u hierbij kan helpen.

Soms kan een ritueel louter gewoonte geworden zijn zonder verdere betekenis of omdat het 'uit de tijd' is, dan is het geen ritueel meer. Het heeft zijn kracht verloren. Dit is een van de redenen waarom jongeren de rituelen van hun ouders soms niet willen meebeleven. Ze vinden ze ouderwets. Ze hebben hun eigen manier om hun verdriet te uiten. Dit kan pijn doen als ouder, maar ook dit vraagt respect. Het heeft geen zin hen te verplichten. De kracht van rituelen ligt voornamelijk in de handeling zelf, de inhoud is verschillend van mens tot mens. Een open gesprek hierover kan wederzijds begrip opbrengen.

Je naam

Je naam blijf ik
noemen in mijn verhalen.

Je gezicht zal ik blijven
zien in mijn dromen.

Je licht zal
niet doven.

Je zult in mijn herinnering blijven
zoals je was
met je kracht en met je zwakte.

Je blijft met mij meegaan
nu ik mijn leven
verder ga.

— Marinus Van den Berg

De draad van het leven weer opnemen

Na een eventuele periode van shock, verwarring, stuurloosheid gaat u weer functioneren op het werk, thuis en in uw vrije tijd. U denkt heel veel aan uw dierbare, maar u wordt niet langer willoos in beslag genomen door een overrompeling aan gedachten en gevoelens. U verlamt niet, uw leven gaat door, met nieuwe geluksamomenten en natuurlijk ook met verdriet.

Vooroordelen en misvattingen rond rouw

In dit hele proces van rouwen, herinneren, en zoeken naar nieuw evenwicht kan de omgeving heel erg helpen. Toch kan het zijn dat u geconfronteerd wordt met goedbedoelde adviezen die gebaseerd zijn op een aantal ingeburgerde misvattingen over het verloop van het rouwproces. We sommen er enkele voor u op:

- **“Iedereen moet door welbepaalde, algemeen voorkomende reacties”.**
Dit idee klopt niet! Hoewel een aantal reacties, emoties of gevoelens vaak voorkomen tijdens een rouwproces, is elk rouwproces uniek. Het uitblijven van emoties kan dus perfect “normaal” zijn. Niet iedereen moet dezelfde emoties ervaren.
- **“Je moet door bepaalde fasen in een bepaalde volgorde gaan; dan ben je goed aan het rouwen”.** Dit idee klopt niet! De ervaring leert namelijk dat het rouwproces zelden volgens een vast voorspelbaar patroon verloopt. Wat we eerder zien is dat mensen hun rouwproces ervaren als een opeenvolging van pieken en dalen en dat ze vaak – soms tegenstrijdige – gevoelens tegelijkertijd ervaren.
- **“Het begin is het ergste; geef het tijd, het verdriet zal wel slijten”.**
Dit klopt niet; verdriet “slijt” niet met de jaren. Sommige rouwenden ervaren zelfs meer moeilijkheden na een jaar dan tijdens het eerste jaar. Zo kunnen bepaalde gelegenheden (trouwdatum, geboorte, verjaardagen, sterfdatum, enzovoort) juist de emoties weer doen opflakkeren.

- “Je moet de overledene loslaten; je moet de band met de overledene doorsnijden!”. Dit idee klopt niet! U kunt op allerlei manieren met het verlies bezig zijn. Zo kan het voor de buitenwereld lijken alsof iemand het verdriet vermijdt, wanneer er niet kan over gepraat worden. Een goede verwerking kan enkel wanneer de rouwende de tijd en ruimte krijgt om het op zijn manier te doen. Het is ook niet juist dat u moet “afscheid nemen, de band moet doorknippen”. We willen juist het “verbindende aspect” met de overledene benadrukken. Vele mensen halen immers steun uit herinneringen aan de overledene, of aan het “praten met de overledene” over dingen die hen bezighouden.
- “Je moet door de pijn gaan. Als je geen pijn en verdriet voelt, dan ben je aan het ontkennen en heb je hulp nodig”. Dit idee klopt niet! Rouwen is veel meer dan alleen pijn en verdriet. Gevoelens van opluchting, intense positieve herinneringen, nauwer contact met de omgeving kunnen zeker ook aan bod komen. In onze maatschappij wordt dit vaak als ongepast beschouwd, maar het maakt deel uit van een rouwproces en de rijke emotionele beleving die hier mee samen kan gaan.
- “Na een jaar moet je er toch wel overheen zijn”. Dit idee klopt niet! Het rouwproces verloopt niet chronologisch en gelijklopend voor iedereen. Daarmee samenhangend bestaat er ook niet zoiets als een welbepaald, welomschreven “einde” van het rouwproces. Er staat met andere woorden zeker geen tijd op. Enkel de rouwende voelt wanneer hij/zij weer in staat is om de draad op te nemen, om weer vrij normaal te kunnen functioneren.

Indien ik je dragen kon
over de diepe grachten
van je gesukkel en je angsten heen,
dan droeg ik je.
uren en dagen lang.

Indien ik de woorden kende
om antwoord te geven
op je duizend vragen over leven, over jezelf,
over liefhebben en gelukkig worden,
dan praatte ik met je,
uren en dagen lang.

Indien ik vrede in je hart kon planten
door geduldig te wachten en te hopen
tot het zaad van vrede in je openbrak
dan wachtte ik,
uren en dagen lang.

Indien ik genezen kon wat omgaat in je hart
aan onmacht, ontevredenheid
en onverwerkt verdriet,
dan bleef ik naast je staan,
uren en dagen lang.
Maar ik ben niet groter, niet sterker dan jij
en ik weet niet alles en ik kan niet zoveel...
ik ben maar een vriend op je weg,
Al uren en dagen lang.

— Marcel Weemaes

Wat kan uw omgeving doen?

Luisteren en aanwezig zijn

Vrienden en familieleden kunnen hulp en steun bieden door tijd door te brengen met de rouwende(n). Het zijn niet zozeer de woorden van troost die nodig zijn, maar meer de bereidheid om er te zijn op de momenten van pijn en droefheid. “Er zijn” is minstens even waardevol als “iets doen”. Constant aanwezig zijn is niet nodig maar herhaaldelijk eens op bezoek gaan of telefoneren kan deugd doen.

Het is belangrijk dat de nabestaanden, als ze daar nood aan hebben, kunnen uithuilen bij iemand en kunnen praten over hun gevoelens van ontredde en pijn, zonder dat iemand hen zegt dat ze zich moeten herpakken of zich erover zetten. Voor anderen is het soms moeilijk te begrijpen dat de rouwende steeds opnieuw over dezelfde dingen wil praten. Dit maakt deel uit van een rouwproces en mag zelfs aangemoedigd worden. Als u als vriend of kennis niet weet wat u moet doen of zeggen, dan kunt u dat gewoon aangeven. Dit biedt de rouwende persoon een kans om u te vertellen wat hij of zij wil of nodig heeft.

Soms zijn buitenstaanders geneigd om de naam van de overledene niet meer uit te spreken om de nabestaanden niet te kwetsen. Niet durven praten over de dode kan echter juist bijdragen aan het gevoel van isolement.

Praktische hulp

Praktische hulp (winkelen, kuisen, koken, oppassen op de kinderen) kan de druk van het er “alleen voor staan” verminderen. Het kan belangrijk zijn even te toetsen of de rouwende hier nood aan heeft, anders wordt het misschien als opdringerig ervaren. Partners kunnen soms hulp gebruiken bij de karweitjes die de overledene opknapte (rekeningen vereffenen, koken, huishouden, klusjes in huis).

Belangrijk is wel dat u zelf het aanbod doet.

Boodschappen zoals “Je moet maar bellen als je hulp nodig hebt” zijn te vrijblijvend: beter is het om zelf af en toe te bellen en te vragen aan de rouwende of hij/zij hulp kan gebruiken.

Het is belangrijk om mensen voldoende tijd te gunnen om te rouwen. Verwacht daarom niet te vlug te veel van een familielid of vriend die een dierbare heeft verloren.

Zij hebben tijd nodig om ermee te leren leven. Contact blijven houden is belangrijk.

Wanneer hulp nodig is

Rouw kan belemmerd of verstoord worden. Zonder degelijke steun of opvang kunnen mensen vastraken in hun rouwproces. We spreken dan van gecompliceerde rouw.

Volgende signalen kunnen wijzen op een gecompliceerd rouwproces:

- de rouw is chronisch, duurt heel lang
- u ervaart een gevoel van leegte en heeft geen hoop nog vervulling te vinden in de toekomst
- u vermijdt situaties en activiteiten die herinneren aan het overlijden
- gedachten over de overledene blijven het denken beheersen
- u ervaart een aanhoudend en verstorend ongelooft; u kunt niet geloven dat de dierbare overleden is
- u ervaart een algemene weerstand om u aan te passen aan het leven zonder de geliefde
- u heeft geen of weinig belangstelling in het leven dat verdergaat
- u vermijdt sociale contacten en komt in een sociaal isolement terecht
- u gebruikt medicatie, alcohol of verslavende middelen in schadelijke hoeveelheden
- u hebt zelfmoordgedachten; u denkt eraan uit het leven te stappen
- gedachten en gevoelens worden voortdurend overheerst door schuld, verwerping, kwaadheid ...
- u bent langdurig uitgeput, verward, angstig, in paniek, chronisch gespannen
- u kampt met slapeloosheid, aanhoudende nachtmerries
- u voelt zich voortdurend depressief

Wanneer u één van deze gevoelens en reacties herkent en u merkt dat deze u belemmeren om goed te functioneren thuis, op uw werk of in uw sociale contacten, dan kan de huisarts uitkomst bieden. Hij kan u doorverwijzen naar specifieke professionele hulp, aangepast aan uw situatie. Dit kan een zelfhulpgroep, een centrum voor geestelijke gezondheidszorg, een centrum voor algemeen welzijnswerk, een psycholoog, een psychiater of een centrum voor morele ondersteuning zijn.

Aan het einde van deze brochure, in het gedeelte "Diensten en organisaties die opvang bieden", vindt u ook een opsomming van diensten waar u terecht kan met vragen of bezorgdheden rond uw rouwproces.



Rouwen bij kinderen en jongeren

Mogelijke gevoelens en reacties

Rouwen is een heel erg individueel proces: iedereen rouwt op zijn unieke en heel eigen manier. Kinderen en jongeren gaan anders om met de dood en verlies, waardoor hun verdriet soms niet wordt gezien. Het lijkt soms inderdaad alsof kinderen en jongeren niet rouwen (althans niet op onze volwassen manier), of niet zo intens bezig zijn met verdriet. Maar niets is minder waar. Ze reageren op hun unieke manier die eigen is aan wie zij zijn, hun mogelijkheden, hun leeftijd, en de ontwikkelingsfase waarin ze zich bevinden.

Baby's en peuters (tot ongeveer 2,5 jaar)

Hoewel baby's en peuters nog geen echt besef hebben van de dood, voelen zij haarfijn aan dat er iets veranderd is in hun omgeving. Jonge baby's (ongeveer tot 6 maanden) merken het gemis en het verdriet op van de mensen die voor hen zorgen. Zij reageren daarop met de enige taal die zij kennen, namelijk huilen. Zij kunnen relatief snel gerustgesteld worden door een van de ouders of een warme vaste zorgfiguur. Een vaste verzorger, extra knuffels, extra aandacht en een duidelijk voeding- en slaapritme brengen rust voor de baby.

Oudere baby's (ongeveer vanaf 6 maanden) en peuters voelen niet alleen haarfijn het gemis en verdriet aan bij hun verzorgers, maar merken ook veel duidelijker verschillen in hun leefwereld en missen ook die specifieke persoon. Ze voelen zich daardoor vaak ook verloren in de veranderde wereld en tonen dit door sneller geïrriteerd te zijn, meer te huilen, aanhankelijker te zijn, bang te zijn om gescheiden te worden, slechter te slapen, en meer nood te hebben aan affectie en knuffels.

Kinderen van deze leeftijd zijn vooral bang om van hun ouders (of vaste verzorgers) gescheiden te worden. Door de veranderingen voelen zij zich niet meer veilig. Hierdoor kunnen kinderen terug afhankelijk worden voor dingen die ze vroeger zelfstandig deden. Extra aandacht en een vast ritme kunnen voor hen terug veiligheid brengen. Daarnaast kan een simpele, korte uitleg die u regelmatig herhaalt als ze daarnaar vragen voor hen rust brengen. Diverse kinderboekjes kunnen hierbij een hulp zijn (zie verder "Meer informatie").

Kleuters

Hoewel kleuters het verschil tussen leven en dood kennen, begrijpen zij nog steeds niet dat dood-zijn definitief en onomkeerbaar is. Voor hen is de dood iets tijdelijks. Dit verklaart meteen hun soms confronterende vragen (zoals “Wanneer komt papa terug?”), vreemde uitspraken (zoals “Waarom huil je mama, je hebt mij toch nog?”) of het ogenschijnlijk niet bezig zijn met het verlies. Rouwgevoelens van kleuters verschillen niet meer zo sterk van die van volwassenen: ook zij voelen zich boos, alleen, bang om in de steek gelaten te worden, hulpeloos, machteloos, enz. Alleen kunnen kleuters wat ze voelen en denken nog niet volledig onder woorden brengen. Vaak zullen kleuters hun gevoelens proberen te verwerken in spel. Bovendien kunnen ze nog niet lang aan één stuk verdrietig zijn, waardoor ze snel wisselen tussen verdrietig zijn en weer vrolijk spelen. Sommige kleuters vallen even terug op een vroeger ontwikkelingsniveau waar het “veilig” was, en gaan bijvoorbeeld terug bedplassen, duimzuigen. Kinderen hebben op deze leeftijd veel nood aan duidelijke informatie, die (op hun vraag) vaak herhaald wordt. Rust, zoveel mogelijk regelmaat en routine kunnen opnieuw de nodige houvast geven in een voor hen sterk veranderde omgeving.

Lagere schoolleeftijd

Kinderen van deze leeftijd beginnen beter te begrijpen wat ‘dood zijn’ betekent; zo beginnen ze bijvoorbeeld te beseffen dat de dood onomkeerbaar is. Vóór 9 jaar is de dood “ver van hun bed” en iets wat niet bij hen kan gebeuren. Hierdoor gaan ze vaak ontkennen dat er iemand is overleden door bijvoorbeeld hun emoties weg te stoppen. Zij “tonen” echter wel op een andere manier dat ze rouwen, bijvoorbeeld door leerproblemen, slaap- en eetproblemen, angsten (bv. om naar school te gaan, voor medische situaties), agressief gedrag, of sociale problemen (bv. zich terugtrekken). Ook tijdens de lagere school blijft spel een zeer belangrijke taal – en dus ook uitingsvorm – voor kinderen. Dit betekent dat kinderen niet altijd de behoefte zullen hebben om vaak te praten over de overleden persoon; dit is ook geen noodzaak om een ‘gezond’ of ‘normaal’ rouwproces door te maken.

Vanaf ongeveer 9 jaar weten kinderen dat de dood iets onomkeerbaar is, dat iedereen doodgaat en dat dood-zijn betekent dat jouw lichaamsfuncties stoppen. Door dit groter begrip vertonen ze ook de typische doodsangst. Hoewel kinderen van deze leeftijd interesse krijgen voor wat er na de dood gebeurt en erg zoeken naar een houvast, praten ze niet zo makkelijk over gevoelens en gedachten, vanuit een angst om anders of kinderachtig gevonden te worden. In deze leeftijdsfase kunnen kinderen zich soms zeer schuldig voelen. Misschien voelen zij zich verantwoordelijk voor de dood zelf, denken zij dat ze die veroorzaakt hebben omdat ze stout waren of de overledene verwensten. Daarom hebben ze nood aan geruststelling. Soms zijn ze ogenschijnlijk alleen bezig met wat de concrete gevolgen zijn voor hen zelf, bijvoorbeeld "wie zal mij nu naar school brengen?", "wie krijgt er nu zijn kamer?". Andere normale reacties zijn concentratieproblemen, boosheid, angst, slaapproblemen, lichamelijke klachten en terugvallen op kinderlijk gedrag.

Tieners en jongeren

Tieners en jongeren hebben al een volwassen begrip van de dood. Daardoor wordt van hen vaak al volwassen gedrag verwacht. Tieners en jongeren zijn echter emotioneel gezien nog zeer kwetsbaar. Bovendien maken de normale puberteitsgevoelens (zoals afhankelijkheid en tegelijkertijd nood aan zelfstandigheid, het niet anders willen zijn dan anderen) dat ze op een heel eigen manier rouwen. Het kan dat zij zich wat meer terugtrekken dan anders.

Misschien rouwen zij in stilte en durven zij hun verdriet niet te tonen om hun ouders te sparen of om niet anders te zijn dan hun leeftijdsgenoten. Soms uit het verdriet zich in de vorm van concentratieproblemen, verminderde schoolprestaties, opstandig

en agressief gedrag, slaap- en eetproblemen, hoofd- en buikpijnklachten, futloosheid of het gevoel dat zij geen plezier meer kunnen hebben.

Tieners en jongeren kunnen veel steun vinden bij leeftijdgenoten en leerkrachten. Het gebeurt soms dat ouders in hun grote verdriet (tijdelijk) de energie niet meer kunnen opbrengen om veel tijd en aandacht aan hun overblijvende kinderen te geven. Sommige pubers voelen zich dan achteruitgeschoven en vragen zich af of zij nog meetellen. Laat jongeren weten dat ze ertoe doen, deel met hen uw gevoelens, vraag hen op gepaste wijze om raad, maar zorg ervoor dat ze niet teveel verantwoordelijkheid op zich nemen.

Enkele tips ter ondersteuning

Niemand kan perfect vertellen hoe u uw (klein)kinderen het best ondersteunt.

Er bestaat niet iets als de perfecte manier van rouwen. Bovendien is elk kind anders en vraagt elk kind een andere benadering. Hieronder vindt u dan ook enkele suggesties en geen absolute raadgevingen.

Uitleg

Kinderen begrijpen nog lang niet alles van het leven, maar willen wel weten wat er gebeurd is en wat er gebeurt. Geef eerlijke, eenvoudige en heldere informatie, aangepast aan hun leeftijd. Als ze geen informatie krijgen, kunnen ze er (angstige) fantasieën over maken. U zult merken dat u de informatie vaak zal moeten herhalen; weet dat uw geduldige antwoorden en aandacht rust kunnen brengen. Probeer duidelijk te maken dat wie dood is niets meer voelt, niet meer kan bewegen en denken, geen honger heeft, geen kou voelt. Iemand die dood is, komt nooit meer terug.

Vergelijk dood zijn niet met slapen of op reis zijn; dit kan (vooral jonge) kinderen bang maken om zelf te gaan slapen of om te reizen. Er bestaan goede boeken, films en internetsites voor kinderen en adolescenten die dit thema bespreekbaar maken (zie "Meer informatie").

Openheid

Het is niet altijd nodig om uw gevoelens of tranen te verstoppen voor kinderen. Door open te zijn, leert u ze dat ze zelf ook verdrietig of bang mogen zijn en dat deze gevoelens normaal zijn.

Vragen

Kinderen stellen vaak veel vragen die soms heel erg direct en daardoor pijnlijk kunnen zijn. Laat kinderen weten dat ze steeds bij u terecht kunnen met vragen. Probeer altijd eerlijk te antwoorden. Als u het antwoord niet weet, kunt u dat ook gewoon zeggen.

Geruststelling

Stel kinderen gerust dat er voor hen gezorgd zal worden en dat ze niet alleen zijn. Maak duidelijk dat verdriet lang kan duren en dat zij zich daar niet over hoeven te schamen.

Afscheid

Geef kinderen de kans om afscheid te nemen van de overledene.

Het is belangrijk dat kinderen, hoe jong ook, de kans krijgen om op een gepaste manier afscheid te nemen van de overledene. Laat kinderen zo veel mogelijk de keuze over hoe ze afscheid nemen, maar begeleid hen door ze voldoende te informeren en voor te bereiden. Het is niet nodig om kinderen te verplichten om afscheid te nemen, maar hen stimuleren om mee te gaan, helpt meestal bij de verwerking.

Uitvaart

Probeer kinderen te betrekken bij het afscheidsritueel. Door kinderen op een gepaste en geïnformeerde manier te betrekken, kunnen ze ook met vragen komen. Door iets voor te lezen, of een tekstje uit te kiezen of iets mee te geven in de kist, ... hebben kinderen het gevoel dat ze betrokken zijn.

Regelmaat

Behoud zo veel mogelijk de bestaande routines en regelmaat. Laat kinderen zo vlug mogelijk de gewone activiteiten hervatten; dat geeft een gevoel van veiligheid.

Herinneren

Probeer de herinnering aan de overledene in stand te houden. Maak tijd om de overledene op speciale dagen te herdenken, zoals de verjaardag bijvoorbeeld. Belangrijk is hierbij dat ieder zijn manier van herdenken heeft (sommigen praten veel, anderen gaan vaak naar het graf, anderen herdenken in stilte); maak plaats voor ieders manier van herinneren en herdenken.

Betrek kinderen

Betrek hen bij belangrijke beslissingen, bijvoorbeeld door samen te beslissen hoe u de verjaardag van de overledene gaat herdenken.

Draag zorg voor uzelf

Ook u blijft op dit moment achter met een groot verlies en tal van emoties, waardoor het allerm minst vanzelfsprekend is om ook nog oog te hebben voor de gevoelens en noden van kinderen. Uw aanwezigheid is in ieder geval de belangrijkste steun, nog meer dan gelijk welk advies. Maar draag ook zorg voor uzelf: het is goed om uw eigen grenzen te respecteren en af en toe tijd voor uzelf te nemen.

Lien

Een kleine hand
in een grote hand

ogen die dapper kijken
hoe haar kleine mond vraagt

papa
mag ik

mama nog één keer vasthouden
voor ze wind wordt

— An de Clercq (Suja)

Diensten en organisaties die opvang bieden

Tele-onthaal

Tele-onthaal is 24 uur op 24, 7 dagen op 7, bereikbaar voor een gesprek met een vrijwilliger, in alle anonimiteit. Op bepaalde dagen kunt u via de website rechtstreeks contact hebben met een vrijwilliger (zie website voor concrete momenten).

- Tele-onthaal
- Tel. 106
- www.tele-onthaal.be

Kinder- en jongerentelefoon

Kinderen en jongeren kunnen hun vragen anoniem aan de kinder- en jongerentelefoon stellen via telefoon, email, en chat. Telefonisch is de dienst alle dagen (uitgezonderd zon- en feestdagen) bereikbaar van 16 tot 22 uur.

- Kinder- en jongerentelefoon
- Tel. 102 (gratis)
- brievenbus@kjt.org
- www.kjt.org

Centra Algemeen Welzijnswerk (CAW)

Bij het CAW kunt u terecht voor psychosociale begeleiding, jongerenonthaal (Jongeren Advies Centra) en Slachtofferhulp. Slachtofferhulp biedt ondersteuning en begeleiding bij de verwerking van zelfdoding, van overlijden door een verkeersongeval en van moord, informatie en advies omtrent praktische en juridische zaken en eventuele verwijzing naar gespecialiseerde diensten. Er is ook aangepaste hulp aan kinderen.

Er zijn 26 CAW's in Vlaanderen. Adressen van deze CAW's per regio vindt u op de website van CAW.

- Centra Algemeen Welzijnswerk
- www.caw.be

Centra Morele Dienstverlening (CMD)

Voor bijstand over levensvragen, zingevingvragen of existentiële problemen kan u terecht bij Centra voor Morele Dienstverlening. Informatie over een centrum bij u in de buurt, kan u krijgen via het Federaal Secretariaat van de Unie Vrijzinnige Verenigingen.

- Unie Vrijzinnige Verenigingen, Federaal Secretariaat
- Brand Whitlocklaan 50, 1200 Brussel
- Tel. 02 735 81 92
- info@deMens.nu
- www.uvv.be

Centra Geestelijke Gezondheidszorg

Deze centra bieden ambulante begeleiding en psychotherapie aan mensen die geconfronteerd worden met sociale en psychische moeilijkheden. Een lijst met adressen in Vlaanderen is te vinden op de volgende website:

- www.geestelijke-gezondheid.be/adressen2.html

Federatie Vlaamse Simileskringen vzw

Similes is een vereniging voor gezinsleden en naasten van mensen met psychiatrische problemen. Similes biedt lotgenotencontact, advies en informatie, belangenbehartiging en ontspanning.

Op de website kunt u vragen stellen via een contactformulier. U vindt er ook de contactgegevens van regionale kantoren.

- Federatie van Vlaamse Simileskringen vzw, Nationaal Secretariaat
- Groeneweg 151, 3001 Heverlee
- Tel. 016 24 42 01
- Fax 070 42 71 31
- www.nl.similes.be

Trefpunt zelfhulp vzw

Trefpunt Zelfhulp vzw is het informatie- en ondersteuningscentrum voor zelfhulpgroepen in Vlaanderen. Het Trefpunt begeleidt en ondersteunt de zelfhulpgroepen. Daarnaast verspreidt het informatie en documentatie rond zelfhulp en lotgenotencontact. Behalve achtergrondinformatie over zelfhulpgroepen biedt Trefpunt Zelfhulp vzw ook gegevens van specifieke zelfhulpgroepen of alternatieven voor lotgenotencontact.

- Trefpunt Zelfhulp vzw
- E. Van Evenstraat 2C (bezoekadres),
Parkstraat 45 bus 3608 (postadres) 3000 Leuven
- Tel. 016 23 65 07
- Fax 016 32 30 52
- www.trefpunt.zelfhulp@soc.kuleuven.be
- www.zelfhulp.be

Centrum ter preventie van zelfdoding vzw

Het centrum biedt naast een kenniscentrum en een vormingdienst een zelfmoordlijn aan. Deze zelfmoordlijn is er voor iedereen die met zelfdoding in aanraking komt: mensen die aan zelfdoding denken, mensen die ooit een poging tot zelfdoding ondernomen hebben, verontruste familieleden, vrienden, hulpverleners, leerkrachten of collega's van iemand die (mogelijk) suïcidaal is, of nabestaanden met vragen of nood aan steun en begrip. U kunt 24 uur op 24 uur, 7 op 7 dagen, gratis en anoniem terecht op de zelfmoordlijn, en er is ook mogelijkheid tot online chat.

- Centrum ter Preventie van Zelfdoding vzw
- Ferdinand Lenoirstraat 27-31, 1090 Brussel (Jette)
- Tel. 02 649 62 05
- Zelfmoordlijn: 02 649 95 55
- Fax 02 649 88 18
- cpz@preventiezelfdoding.be
- www.preventiezelfdoding.be

Netwerken palliatieve zorg

Om rouw bespreekbaar te maken hebben verschillende netwerken een rouwkoffer en/of werkpakket rond rouw en verlies samengesteld. Bovendien hebben de meeste netwerken een uitgebreid documentatiecentrum. Voor informatie over een netwerk of ontleningsdienst bij u in de buurt kan u terecht bij de Federatie Palliatieve Zorg – Vlaanderen.

- Federatie Palliatieve Zorg – Vlaanderen
- J. Vander Vekenstraat 158, 1780 Wemmel
- Tel. 02 456 82 00
- Fax 02 461 24 41
- info@palliatief.be
- www.palliatief.be

Werkgroep verder, nabestaanden na zelfdoding

De Werkgroep Verder behartigt de belangen van nabestaanden na zelfdoding door initiatieven voor en door nabestaanden te coördineren, organiseren en ondersteunen.

De werkgroep heeft als doel te sensibiliseren, de opvang van nabestaanden te verbeteren en het thema “rouw na zelfdoding” bespreekbaar te maken in onze samenleving.

- Werkgroep verder, nabestaanden na zelfdoding
- p/a CGG PassAnt vzw
- Beertsestraat 21, 1500 Halle
- Tel. 02 361 21 28
- Fax 02 361 77 17
- info@werkgroepverder.be
- www.werkgroepverder.be



Meer informatie

Literatuurlijst

Volwassenen

- Ankersmid Mieke (2002). Verlaat verdriet. Uitgeverij Ankersmid.
- Brink Jos (2007). Rouw op je dak. Verder leven na de dood van een dierbare. Lannoo (nu ook als luisterboek)
- Debacker Hilde (1995). Een kind in rouw. Averbode.
- De Groot Marieke & de Keijser Jos (2008). Verlies door suicide. Werkboek voor nabestaanden. Uitgeverij Ten Have.
- Fiddelaers-Jaspers Riet (1998). Jong verlies. Een handreiking voor het omgaan met rouwende kinderen. KOK Lyra.
- Goudswaard Joke (2009). Hinkelen. Korte verhalen over rouwverwerking met kinderen. Phoenix Opleidingen.
- Keirse Manu (1995). Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener. Lannoo.
- Keirse Manu (1999). Vingerafdruk van verdriet. Lannoo.
- Keirse Manu (2006). Kinderen helpen bij verlies. Een boek voor al wie van kinderen houdt. Lannoo.
- Keirse Manu (2009). Van het leven geleerd. Levenslessen over verlies en verdriet. Lannoo.
- Maes Johan & Jansen Evamaria (2009). Ze zeggen dat het overgaat. Over rouw en verdriet. Witsand Uitgevers.
- Polspoel Arthur (2003). Wenen om het verloren ik. Davidsfonds.
- Polspoel Arthur, Dujardin Monique & Roskams Kathleen (2006). Het leven gaat verder, zeggen ze. Lotgenoten in rouw ontmoeten elkaar in groep. Davidsfonds.
- Polspoel Arthur (2008). Het was toch een mooi leven. Rouw van ouderen om het verlies van de partner. Davidsfonds/Ten Have.
- Slachtofferhulp (2003). Kinderen helpen na een schokkende gebeurtenis. Praktische gids na een misdrijf of plotseling overlijden. Lannoo.
- Snoeck Johan (2004). Dit doe je je kinderen niet aan. Lannoo.
- Somers Patrik (2008). Rouw-dagboek. Ruimte voor verdriet. Lannoo (werkboek)
- Van Gils Anita (1993). Nooit meer ontwaken. Ervaringen omtrent wiegedood. Komkom.

- Vanden Abbeele Claire (2000). De kunst van het afscheid nemen. Lannoo.
- Vanden Abbeele Claire (2001). Nu jij er niet meer bent. Rouwen met kinderen en tieners. Lannoo.
- Vanden Abbeele Claire (2004). Er zijn voor jou. Omgaan met jonge mensen die rouwen. Lannoo.
- Verliefde Erik & Fiddelaers-Jaspers Riet (2005). Ruimte voor verdriet. Acco.
- Warren Hans (1999). Ik heb alleen maar woorden: de honderd meest troostrijke gedichten over afscheid en rouw uit de Nederlandstalige poëzie. Bakker.
- Weggemans Minke (2007). Broederziel alleen? Het verlies van een broer of zus een plaats geven. Kok.
- Weggemans Minke (2008). Rouwen in de zijlijn. Verhalen van zussen over verlies van een broer of zus. Kok.
- Weggemans Minke (2009). Broers rouwen ook. Verhalen van broers over verlies van een broer of zus. Kok.

Kinderen en jongeren

- Berebroucx Annemie (1999). De oma van Jules. Leopold. (overlijden grootouder, -8)
- Beukema Ellen (2005). Dag Manon, daaag. Callenbach Kampen. (overlijden broertje/zusje, -8)
- Bohlmeijer Arno (1994). Ik moet je iets heel jammer vertellen. Van Goor.(overlijden moeder door auto-ongeval, 10+)
- Boonen Stefan (2006). 100% Lena. Clavis. (zelfdoding van zus, 10+)
- Boonen Stefan (2001). Wacht op mij. Clavis. (overlijden grootouder, 8-12)
- Breebaart Piet & Breebaart Joeri (1993). Als je dood bent, word je dan nooit meer beter? Lemniscaat. (overlijden broertje/zusje, -8)
- Bruna Dick (1996). Lieve oma pluis. Mercis Publishing. (overlijden grootouder, -8)
- De Vos Rosemarie (2009). Lies en Kleine Kater. Clavis. (4+).
- Delfos Martine (2002). Dood is niet gewoon. Trude van Waarden Producties. (info over dood, 9+)
- Descamps Luc (2001). De dodelijke pijp. Facet. (verlies van een zusje door kanker, 10+)
- Dieltiens Kristien (2005). Knickers op de weg. Clavis. (afscheid, jonge verkeers-slachtoffers, 4+)
- Dieltiens Kristien (2006). Alles is Leander. Clavis. (broer, coma na verkeersongeval, 10+)
- Dieltiens Kristien (1997). De gouden bal. Clavis. (overlijden broertje/zusje, -8)

- Dreesen Jaak (1988). De vlieger van opa. Altoria. (overlijden opa, 4+)
- Demyttenaere Bart (2002). Een ster voor Amber. Altoria Averbode. (klasgenootje dat sterft aan kanker, 6+)
- Feys Martial (2005). Mag ik nog dicht bij jou zijn? Averbode (werk- of herinneringsboek, 8+)
- Fiddelaers–Jaspers Riet (1999). Als iemand doodgaat. In de Wolken. (brochure rond doodgaan, 8+)
- Fiddelaers–Jaspers Riet (1999). Mijn boek met herinneringen. In de Wolken (werk- of herinnerings-boek, 6+)
- Fiddelaers–Jaspers Riet (2000). Waar ben je nu, zie je me nog? In de Wolken.
- Fiddelaers–Jaspers Riet (2000). Wie ben ik zonder jou? Jong zijn en verder leven na een verlies. In de Wolken. (omgaan met een verlies binnen het gezin, 12+)
- Fiddelaers–Jaspers Riet (2003). Ik hou je nog even vast. Mijn eigen herinneringsboek. Kok. (werk- of herinneringsboek, 6+)
- Fiddelaers–Jaspers Riet (2005). Als jij er niet meer bent. Ten Have. (info over omgaan met dood, 8+)
- Fiddelaers–Jaspers Riet (2009). Ben je hier of ben je daar? In de wolken (werkboek, 12-23 jaar)
- Fiddelaers–Jaspers Riet & van 't Erve Monique (2006). Weg van mij. Averbode. (werk-, doe-, lees- en herinneringsboek, 5-12 jaar)
- Fiddelaers–Jaspers Riet & Willems Jet (2003). Doodgaan is geen feest. Over doodgaan, cremeren en rouwen. In de Wolken. (overlijden vader, 6+)
- Franck Ed (2003). Zie ik je nog eens terug? Querido. (verwerking van dood, 8+)
- Frederix Rachel (2001). Musti-reeks: Afscheid nemen. Standaard Uitgeverij. (over afscheid nemen, 4+)
- Gaarder Jostein (2003). Het sinaasappelmeisje. Signature. (overlijden van vader, 12+)
- Honig Ton (2008). Rabarber. SWP. (roman over verlies en afscheid, 10+)
- Lindell Unni (1996). De zuigzoen. Lemniscaat. (mama overlijdt aan kanker, 12+)
- Matti Truus (2007). Vertrektijd. Lemniscaat. (dood van vader, 11+)
- Mellaerts Betty en Vanfleteren Stephan (2006). Kinderen van de weg. Clavis. (verhalen van jonge verkeersslachtoffers, 10+)
- Neeffjes Annemiek (2009). Een ballon voor opa. Leopold. (overlijden grootouder)
- Nijssen Elfi (2009). Benjamin. Clavis. (overlijden babybroertje, +4)
- Noten Sabine (2009). Stapeltjesverdriet. Stilstaan bij wat is. In de wolken. (invloed van zeer jong verlies, 12+)

- Rausprich Nina (1998). Het jaar met Anne. Clavis. (confrontatie met ziekte en dood, 12+)
- Richter Jutta (2005). De zomer van snoek. Lannoo. (doodzieke mama, 11+)
- Ross Tony & Willis Jeanne (2006). Dagvliegje, dag. Sjaloom. (als een baby maar kort leeft)
- Schneider, A. & Dusikova, M. (1998). Vaarwel Goudveertje! De Vier Windstreken. (over afscheid nemen van oma, 6+)
- Sels Tannia (2000). Nooit meer is voor altijd. Clavis. (overlijden van vader, 4+)
- Somers Patrick (2000). Sterrenkind. Christoffoor. (overlijden van een broer, 6+)
- Sterck Marita (2002). Wild vlees. Querido. (overlijden grootvader, 1ww2+)
- Storms Werner (2001). Dood zijn, hoe lang duurt dat? (info over dood, 9+)
- Van der Werf Hanneke (2007). Het was een vrijdag. Van Tricht. (mama is ongeneeslijk ziek, 12+)
- Van Dongen Ingrid (1997). Dag papa in de hemel. Bonte Bever. (overlijden ouders, -8)
- Van Essen Ineke (2001). Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk. Sjaloom/Bakermat. (dood van een vader of moeder, 6+)
- Van Lieshout Ted (2002). Gebr. Van Goor. (overlijden broer, 12+)
- Van Lieshout Ted (1986). Van verdriet kan je grappige hoedjes vouwen. Leopold. (overlijden broertje/zusje, 8-12 jaar)
- Vanden Abbeele Claire (2002). Nu jij er niet meer bent. Lannoo. (herinneringsboek voor kinderen en tieners)
- Vanden Abbeele Claire (2004). Meer dan verdriet. Een boek voor jongeren die rouwen. Lannoo.
- van den Berg Leen & Gerestein Femke (2006). In de zee van mama's buik. De Eenhoorn. (prentenboek over miskraam)
- Vanden Heede Sylvia (2007). Een bed bij het raam. Lannoo. (over wanneer mama niet meer beter wordt)
- Vandewoude Katrien (2004). De schoentjes van Noor. Clavis. (dood van zus na verkeersongeval, 8+)
- Van Emmerik Yvonne (2006). En opeens is alles anders. Ten Have Kampen. (overlijden ouders, 8-12 jaar)
- Varley Susan (1997). Derk Das blijft altijd bij ons. Lemniscaat. (-7)
- Velthuijs Max (2002). Kikker en het vogeltje. Leopold. (4+)
- Verrept Paul (1998). Ik mis je. Clavis. (wat het gevoel missen inhoudt, 6+)
- Verschoor Diet (2008). Nu ik! Leopold. (overlijden van een zusje, 12+)

- Viorst Judith (2007). Dat is heel wat voor een kat, vind je niet? Gottmer. (dood van een huisdier, 4+)
- Westerink Daan (2010). Verder zonder jou. Jongeren over de dood van iemand die ze lief is. Ten Have. (12+)

Films

Kinderen

- Anton, the flyer, Aage Rais, 1996. (een film over hoe een jongen omgaat met het overlijden van zijn vader, 9+)
- De leeuwenkoning, Walt Disney Co, 1994. (tekenfilm over de dood van een vaderleeuw kinderen)
- Platvoet en zijn vriendjes (The land before time), Lucas/Spielberg, Don Bluthfilm, Universal Pictures, 1988. (tekenfilm waarin een kleine dinosaurus verder moet na de dood van zijn moeder kinderen)
- Man van staal, Vincent Bal, 1993. (over een jongen die het overlijden van zijn vader moeilijk kan verwerken, 10+)
- Sterren bewegen, Torun Lian, 1998. (over het overlijden van een broertje, 10+)

Kinderen en tieners

- Bambi, Walt Disney Co, 1942. (tekenfilm over de dood van een moederhert – kinderen en tieners)
- Blazen tot honderd, Peter Van Wijk, 1998. (over het omgaan met de dood door kinderen – kinderen en tieners)
- E.T., Steven Spielberg, 1982. (een buitenaards wezen blijft alleen achter en vindt een vriend – kinderen en tieners)
- Fly away home, Columbia Tristar Pictures, 1996. (meisje, van gescheiden ouders, verliest moeder en verwerkt haar verlies door zelf zorg te dragen – kinderen, tieners en adolescenten)
- The education of litte tree, Richard Friedenberg, 1997. (over een jongen die beide ouders verloor – kinderen, tieners en adolescenten)
- Oscar et la dame rose, Eric Emmanuel Schmitt, 2009. (film over een jongen die te horen krijgt dat hij terminaal ziek is – kinderen en volwassenen)
- Ponette, Jacques Doillou, 1996. (over hoe een vier-jarige omgaat met de dood van haar moeder – kinderen, tieners en adolescenten)

Tieners

- Buitenspel, Jan Verheyen, 2005. (over keuzes maken, dromen, loslaten en graag zien – tieners)
- Des plumes dans la tête, Thomas de Thier, 2003. (hoe ouders omgaan met het overlijden van hun zootje – tieners en adolescenten)
- Romeo, Rita Horst, 1990. (hoe een moeder omgaat met de dood van haar pasgeborene – tieners en adolescenten)
- Sous le sable, Francois Ozon, 2000. (over een vrouw die haar man verliest tijdens een vakantie – adolescenten)
- Philadelphia, Jonathan Demme, 1993. (over de ervaringen van een man met AIDS – tieners en adolescenten)
- La stanza del Figlio, Nanni Moretti, 2001. (een familie leert omgaan met de dood van hun zoon – tieners en adolescenten)
- Lechignon d'Olga, Jerome Bonnell, 2002. (hoe een gezin omgaat met het overlijden van hun mama – adolescenten)
- Le temps qui reste, Francois Ozon, 2005. (het moeizame proces in het omgaan met de eigen naderende dood – adolescenten)
- P.S. I Love You, Richard LaGravenese, 2007. (over het eerste jaar van het leven van een jonge vrouw die haar echtgenoot verloor aan een hersentumor – adolescenten en volwassenen)
- 21 grams, Gonzalez-Inarritu, 2003. (film toont eerste chaotische rouw – adolescenten)

Volwassenen

- My life without me, Isabel Coixet, 2003. (film over jonge moeder die te horen krijgt dat ze zal sterven)
- The secret garden, Francis Ford Coppola, Warner Bros, 1993. (verlies van beide ouders en vinden van een plaats in verloren familiebanden)
- Trois Couleurs: Bleu, K. Kieslowski, 1993. (jonge vrouw verliest haar man en dochter in een tragisch verkeersongeluk).

Internet

Algemeen

- www.werkgroeproer.be. De website van de werkgroep ROER, die in de eerste plaats de zorgverlener, van de vrijwilliger tot de professioneel, wil ondersteunen en de bevordering van deskundigheid en expertise nastreeft.
- www.rouwzorgvlaanderen.be. De website van Rouwzorg Vlaanderen, een initiatief dat nabestaanden emotioneel wil ondersteunen in een rouwproces, de omgeving wil sensibiliseren voor het verdriet van de ander, en vrijwilligers blijvend wil motiveren, begeleiden en vormen.
- www.verliesverwerken.nl. De website van de Landelijke Stichting Rouwbegeleiding.

Kinderen en jongeren

- www.in-de-wolken.nl: website van de Nederlandse stichting "In de Wolken". In de Wolken voorziet in de behoefte aan informatie rond rouw en verlies bij kinderen en jongeren via publicaties, brochures, boeken, een uitgebreide literatuurlijst en een nieuwsbrief van het Expertisecentrum Omgaan met Verlies.
- www.achterderegenboog.nl: de Nederlandse site "Achter de Regenboog" is er voor kinderen en jongeren, die van dichtbij te maken hebben (gehad) met het overlijden van een dierbare binnen het gezin.
- www.missingyou.be: Vzw Missing You is een initiatief voor jongeren en jongvolwassenen die een broer, zus, ouder, vriend,... verloren hebben en hier over willen praten met lotgenoten.
- www.herinnerdingen.nl: getuigenissen van kinderen over verlies en verdriet.
- www.kankersproken.nl: voor kinderen die een vader of moeder met kanker hebben.
- www.zonderouders.nl: site voor mensen die (een van) hun ouders verloren hebben
- www.palliatieve-zorg-en-kinderen.be: het betrekken van kinderen bij palliatieve zorg.

Specifieke doelgroepen

- www.vzwcontempo.be: De vereniging wil zich als netwerk inzetten om mensen die een partner verliezen op te vangen, te ondersteunen, en te begeleiden in hun rouwproces en hun maatschappelijke re-integratie.
- www.ovok.be: Ouders Van een Overleden Kind (O.V.O.K.) is een vereniging van en voor alle ouders die een kind verloren hebben.

- www.oudersvaneenvermoordkind.be: website voor ouders van een vermoord kind.
- www.ovk.be: Ouders van Verongelukte Kinderen (OVK) is een nationale lotgenotenvereniging van families van jonge verkeersslachtoffers.
- www.verlaatverdriet.nl: deze website bundelt info voor en door mensen die op jonge leeftijd (jonger dan 20 jaar) een ouder verloren (zie ook verder bij diensten en organisaties)
- www.werkgroepverder.be: site van de Werkgroep Verder, Nabestaanden na zelfdoding.
- www.preventiezelfdoding.be: Centrum ter Preventie van Zelfmoord (zie ook verder bij diensten en organisaties)
- www.metlegehanden.be: website van een zelfhulpgroep voor ouders van een overleden baby.
- www.wiegedood.org: website voor en door ouders die hun baby door wiegedood verloren.
- www.lieve-engeltjes.nl: een Nederlandse contactgroep voor mensen die te maken hebben met het verlies van een kind.
- www.deverdwaaldeooievaar.be: website om mensen met een onervulde kinderwens op emotioneel vlak te steunen en te informeren.
- www.freya.nl: website voor mensen met vruchtbaarheidsproblemen in de verschillende stadia van hun onervulde kinderwens.
- www.moederszondermoeder.nl: een Nederlandse website over herkenning, erkenning en ondersteuning aan, voor en door moeders zonder moeder.
- www.cozapo.org: Contactgroep zwangerschapsafbreking na prenataal onderzoek.

Uitvaart

- www.varu.be: website van de Vlaamse Autonome Raad voor het Uitvaartwezen met informatie over alle aspecten van de uitvaartverzorging.
- www.begraafplaats.org: een website over alles wat met begraven en cremieren te maken heeft.

Weggaan

Weggaan is iets anders
dan het huis uitsluipen
zacht de deur dichttrekken
achter je bestaan en niet
terugkeren. Je blijft
iemand op wie wordt gewacht.

Weggaan kun je beschrijven als
een soort van blijven. Niemand
wacht want je bent er nog.
Niemand neemt afscheid
want je gaat niet weg

— Rutger Kopland

Colofon

Deze brochure is een initiatief van de werkgroep rouw van het UZ Gent. Bijzondere dank gaat uit naar de verschillende nabestaanden voor hun zinvolle suggesties en Arne Reynaert (www.rein-art.be) voor de prachtige illustraties.

V.U.: prof. dr. Eric Mortier, gedelegeerd bestuurder – Illustraties: ©Arne Reynaert – januari 2018 – 00044791

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent | www.uzgent.be



