


## Zorg voor kinderen en jongeren in rouw en verdriet in tijden van COVID-19

### C - Contact nemen




Het geven van steun en het bieden van een luisterend oor (telefonisch en/of digitaal), zorgt ervoor dat de betrokkenen zich minder alleen voelen. Vraag wat ze nodig hebben. Moedig hen aan om te spreken over hun verdriet en pijn, maar verplicht ze niet.

### O - Oog voor de signalen en uitgesteld verdriet/rouwen

Als buitenstaander vallen de signalen van het kind/de jongere die het moeilijk heeft, vaak sneller op dan voor de ouders en familie. Heb oog en aandacht voor deze (soms subtiele) signalen van bijvoorbeeld gedragsveranderingen, emotionele uitingen, ...

### V- Vertrouwen en veiligheid




Kinderen/jongeren die met verdriet en rouw te maken hebben voelen pijn, maar willen ook niet anders dan anders behandeld worden. Ga ze dus niet betuttelen, maar schep een sfeer van veiligheid en vertrouwen waar ze tijd krijgen om te 'zijn'.

### I - Inspireren tot rituelen en symbolen

Als opvoeder/hulpverlener kan je rituelen aanreiken die helpend zijn om het verdriet en rouw een plaats te geven. Onderschat de kracht hiervan niet. Ze geven betekenis aan het verwerkingsproces, hebben een helende werking en geven steun voor de toekomst.

### D - Delen is helen



Wanneer het sociale leven terug opstart, kan het belangrijk zijn om tijdens een groepsmoment stil te staan bij alles wat er de afgelopen tijd is gebeurd. Kinderen/jongeren proberen vaak hun ouders te sparen omdat ze zien dat die het zelf al moeilijk hebben. Als opvoeder (leerkracht, groepsbegeleider, hulpverlener) ben je dan vaak de meest aangewezen en vertrouwde persoon om te luisteren.

**Pijn die gedeeld kan worden, geeft ademruimte...**