

## *Artikel bij de handvaten – Zorg voor kinderen en jongeren in verdriet en rouw in tijden van COVID-19*

Omgaan met ziekte, verlies en afscheid is nooit gemakkelijk. In onze Westerse maatschappij heerst er hier nog vaak een taboe op.

Nu het leven voor iedereen drastisch lijkt veranderd te zijn, zijn deze thema's nog moeilijker om te bespreken en mee om te gaan. Het is immers niet mogelijk om rechtstreeks contact te hebben van iemand anders dan de gezinsleden. Niet alleen voor volwassenen valt hierdoor een groot deel aan troost en steun weg, ook voor kinderen en jongeren is dit zo.

Nu het school-, sport- en ontspanningsleven voor hun is weggefallen, valt een groot deel van de structuur en het sociale netwerk voor kinderen en jongeren weg. Deze periode is sowieso al geen gemakkelijke tijd. Wanneer kinderen en jongeren hierboven ook nog eens worden geconfronteerd met ziekte/afscheid en rouw, moeten we proberen zoveel als mogelijk aandacht te hebben voor hun noden en behoeften.

Meer dan ooit is het belangrijk om hen niet te vergeten in het ganse proces van verdriet en rouw, om hen te betrekken en aandacht te geven. De bijhorende flyer is niet bedoeld als standaard richtlijn in het omgaan met kinderen en jongeren, maar als handvaten die je als ouder/hulpverlener kunnen ondersteunen.

Jongeren kunnen mekaar voor een stuk ondersteunen via digitale fora en sociale media. Onderschat of ondermijn dit kanaal niet. Vaak durven jongeren zich (veilig vanachter hun mobiele telefoon of computerscherm) kwetsbaarder opstellen.

Voor kinderen (-12 jaar) is dit vaak minder zo. Hierdoor is het voor een ouder/familielid, die zelf doorheen een rouwproces gaat, vaak nog zwaarder. Je wilt, naast je eigen verdriet/pijn, ook zorgen en zorg dragen voor die van je kind.

Enkele tips die kunnen helpen:

- Een boodschap van ziekte/dood brengen, is altijd een moeilijk nieuws. We zijn vaak geneigd het voor het kind/jongere wat te verhullen. We willen ze liever geen verdriet/pijn aandoen. Toch hebben ze nood (en recht) op de juiste eerlijke informatie. Gebruik liever geen verhullende taal of woorden die het zachter en mooier maken.
- Misschien kan het kind/de jongere ook niet meer op bezoek gaan bij de zieke of mogen ze niet aanwezig zijn tijdens de uitvaart. Het kan troostend zijn voor hen om iets maken: een kaart, een tekening, een strijkparelkunstwerk, brief... om aan de zieke te geven of bij de kist/urne te leggen.

Ook wanneer je als gezin/familie geconfronteerd wordt met een palliatieve situatie, blijft het belangrijk om het kind/de jongere te betrekken in het verhaal.

Laat het kind/de jongere indien mogelijk nog contact houden met die persoon (live of via de mogelijke digitale kanalen).

- Laat hun mee 'beslissen' in een aantal zaken (bijvoorbeeld in de keuze van de bloemen, kist,... ). Laat het kind/de jongere een tekst zoeken/schrijven. Uiteraard waar dit kan en wenselijk is. Je hoeft kinderen nu ook niet op te zadelen met verantwoordelijkheden en keuzes die ze nog niet aankunnen.
- Maak thuis een steun-, rouw- of herdenkingshoekje. Zet een foto van de geliefde met een kaarsje. Laat het kind zelf zaken toevoegen die het belangrijk vindt of die het doet herinneren aan de dierbare.
- Bedenk zelf een afscheidsritueel of laat het kind dit zelf bedenken. Laat het bijvoorbeeld een brief schrijven aan de overledene, beschilder een steen, laat ballonnen opgaan met een boodschap. Rituelen zijn belangrijk voor het rouwproces. Een ritueel zorgt ervoor dat er afscheid kan genomen worden en schept tevens ook ruimte voor een nieuwe periode.

Wanneer het ritueel van de begrafenis wegvalt, kan een alternatief ritueel zeer krachtig werken. Dit kan binnen het gezin, maar kan ook later plaatsvinden wanneer sociaal contact terug toegelaten is. Rituelen samen beleven, geven kracht en steun. Ook voor volwassenen.

- Blijf contact zoeken, op welke manier dan ook. Ga op die manier na wat het kind nodig heeft op dat moment. Nodig ze uit tot praten, maar forceer hen niet.
- Wees lief voor jezelf. Ook als ouder/familielid ga je door een rouwproces. Dat maakt het niet altijd gemakkelijk om de vragen van het kind/de jongere te beantwoorden. Soms weet ook jij het antwoord niet of heb je zelf even tijd nodig voor jezelf. Leg dit uit aan het kind/de jongere. Al te vaak maken ouders zich zorgen om de kinderen, terwijl zelfzorg één van de belangrijkste pijlers is in het zorgen voor anderen.
- Creëer thuis een veilige plek waar in een open sfeer over de zieke/overledene mag gepraat worden. Ook hiervoor kan een herinneringsplek/troostplek ondersteunend zijn. Spreek ook een plek af met het kind/de jongere waar het even tot rust kan komen en waar het met rust gelaten wordt. Ook voor jezelf kan je dit afspreken.

Nogmaals deze tips/handvaten zijn geen standaard richtlijnen. Net als ieder persoon, is ook ieder(e) kind/jongere uniek. De voornaamste tip is dan misschien ook:

“ Laat het kind/de jongere vooral zichzelf blijven. Ieder verwerkt op zijn eigen manier. Laat daarom het kind spelen, laat de jongere zijn, maar schenk aandacht aan de (soms kleine) signalen die ze uitsturen als hulpvraag.”

Zoek indien nodig ook externe hulp.

Veel organisaties zijn telefonisch of digitaal bereikbaar en kunnen in deze situatie een grote steun vormen.

Meer interessante informatie is onder andere ook te vinden op :

**<https://dewegwijzer.org/coronacrisis/>**