

OMGAAN MET HET VERLIES VAN IEMAND



De training is gratis. Kijk voor meer informatie op WWW.INDIGOWEST.NL of mail naar PREVENTIE@INDIGORIJNMOND.NL

ROTTERDAM – Er kan veel veranderen als er iemand doodgaat die voor jou heel belangrijk is. Sommige kinderen worden boos of verdrietig. Sommige kinderen zijn bang dat er nog iemand doodgaat. Sommige kinderen voelen zich schuldig of eenzaam. Die verschillende gevoelens horen bij rouwen. Tekst: Suzanne Huig

KERS (Kinderen En Rouw Samen) is een training voor kinderen van wie een familielid is overleden. De deelnemers leren tijdens de training om beter om te gaan met het verlies van de overleden persoon. Adrienne (9) haar broer is overleden. Ze volgde de KERS-training.



ROUWEN
Je gevoelens over de dood van iemand.

Adrienne

ROTTERDAM – Adrienne haar broer is overleden. ‘Mijn broer Aiden is in 2021 overleden. Hij is 13 jaar oud geworden. Mijn broer was lichamelijk en geestelijk gehandicapt. Hij is onverwachts overleden aan een bacterie in zijn longen’, vertelt Adrienne. Tekst: Suzanne Huig

Adrienne: ‘Ik was met mijn familie op vakantie naar Aruba. Mijn broer was de laatste 2 dagen van de vakantie ziek. Het ging steeds slechter met hem. Hij is daarom op Aruba naar het ziekenhuis gegaan. Hij is in het ziekenhuis overleden. Ik was heel verdrietig toen ik hoorde dat Aiden was overleden. We zijn 3 weken op Aruba gebleven. Aiden is op Aruba gecremeerd. We hebben zijn as mee naar huis genomen.’

Leren omgaan met gevoelens

‘Ik vond het na het overlijden van mijn broer lastig om met mijn gevoelens om te gaan. Ik kon bijvoorbeeld soms niet slapen omdat ik mijn broer heel erg miste. Ik wilde soms niet aan mijn broer denken omdat ik me dan heel verdrietig voelde. Maar ik was ook bang dat ik mijn broer zou vergeten als ik niet aan hem dacht. Ik voelde me gespannen als ik mijn moeder zag huilen. Ik ben de KERS-training gaan volgen om beter met mijn gevoelens om te leren gaan’, vertelt Adrienne.



Praten en huilen

‘Ik vond het heel fijn om tijdens de training kinderen te ontmoeten die ook iemand verloren zijn. Ik voel me daardoor minder alleen. Andere kinderen vertelden tijdens de training over hun verdriet. Ik durfde daardoor ook over mijn verdriet te praten. Ik heb bij de training gezien dat andere kinderen ook huilen als ze iemand missen. Ik heb daardoor geleerd dat het niet erg is om te huilen als ik mijn broer mis. Ik weet door de training dat het mij helpt om te praten en te huilen. Mijn verdriet kan even uit mijn lijf als ik praat en huil. Ik vind dat fijn. Het lucht op’, legt Adrienne uit.

Een knijpsteen en herinneringendoos

‘Ik heb tijdens de training een tekening op een steen gemaakt. Die steen noem ik mijn knijpsteen. Ik pak mijn knijpsteen als ik mijn broer heel erg mis. Ik knijp dan in de steen en denk aan mijn broer. Ik heb dan een beetje het gevoel dat ik mijn broer kan voelen. Ik heb tijdens de training ook een herinneringendoos gemaakt. In de doos zitten herinneringen aan mijn broer. In de doos zitten bijvoorbeeld foto's van mijn broer. Ik kijk soms in de doos als ik aan mijn broer denk’, zegt Adrienne.



Adrienne laat haar knijpsteen zien.

Knutselen voor mijn broer

Adrienne: ‘We hebben thuis in de woonkamer een herdenkingstafel staan. Op die tafel staan allerlei spullen die ons aan mijn broer laten denken. Ik maak bijna iedere week een knutselwerk voor mijn broer. Ik zet mijn knutselwerkjes op de herdenkingstafel. Ik heb tijdens de training een hart geknutseld voor op de herdenkingstafel. Ik heb in het hart de naam van mijn broer geschreven. Ik laat daarmee zien dat mijn broer voor altijd in mijn hart zit.’

Minder pijn en minder angst

‘De training heeft mij geholpen. Ik kan nu over mijn verdriet praten. Ik mis mijn broer heel erg. Maar ik voel minder pijn en minder angst als ik aan mijn broer denk. De angst dat ik mijn broer vergeet, is nu weg. Ik ben niet meer bang als ik mijn moeder zie huilen. Ik kan mijn moeder nu troosten als ik zie dat zij verdrietig is’, zegt Adrienne.



Adrienne bij de herdenkingstafel voor haar broer. Foto's: Peter Snaterse



ONVERWACHTS
Zonder dat je het vooraf weet.