

OMGAAN MET HET VERLIES VAN IEMAND

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. Odile (8) haar vader is overleden. Odile volgde de KERS-training.



ROUWEN
Je gevoelens over de dood van iemand.



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



Odile

KRALINGEN-CROOSWIJK – Odile: ‘Mijn vader is op 30 december 2019 overleden. Ik was samen met mijn moeder op Curaçao. We waren op visite bij mijn oma. Papa was in Kaapverdië aan het werk. Hij is daar onverwachts overleden aan een hartaanval.’ **TEKST: SUZANNE HUIG**

‘De zus van papa belde naar mama om te vertellen dat papa was overleden. Ik was heel erg verdrietig toen ik hoorde dat papa was overleden. Ik wist niet wat ik zonder mijn vader moest. Mama en ik zijn zo snel mogelijk naar Kaapverdië gegaan. Papa was al begraven toen wij aankwamen in Kaapverdië. We konden daarom niet echt afscheid van papa nemen. Ik vond het wel heel fijn om papa zijn familie daar te zien. Veel mensen waren verdrietig door het overlijden van mijn vader. Het was een heel moeilijke tijd’, vertelt Odile.

Een beroemde kunstenaar

‘Het leven is heel anders zonder papa. Ik vind het een gek idee dat ik bijvoorbeeld nooit meer met mijn vader samen kan eten of spelen. Ik vond het heel leuk als mijn vader mij schilderles gaf. Mijn vader kon heel goed schilderen. Hij was een beroemde kunstenaar. Hij heeft bijvoorbeeld het standbeeld bij het Lloydkwartier gemaakt. Ik ben heel trots op mijn vader’, vertelt Odile.

Leren omgaan met gevoelens

‘Ik vond het na het overlijden van mijn vader soms lastig om met mijn gevoelens om te gaan. Ik werd soms bijvoorbeeld heel boos. Ik was boos omdat ik niet begreep waarom mijn vader is overleden. Ik gaf mezelf ook weleens de schuld van het overlijden van mijn vader. Ik ben de KERS-training gaan volgen om beter met mijn gevoelens om te leren gaan. Ik vond het heel fijn om tijdens de training kinderen te ontmoeten die ook iemand zijn verloren. Ik heb daardoor ontdekt dat ik niet de enige ben met dit verdriet. Ik voel me daardoor minder alleen. Ik heb bij de training geleerd om te praten over mijn vader en mijn verdriet om hem. Ik praat nu makkelijker over mijn vader’, legt Odile uit.

Een trooststeen

‘Ik heb bij de training een trooststeen gekregen. Ik pak de steen als ik me verdrietig voel. Ik word rustig als ik de steen vasthoud. Ik denk dan aan de leuke dingen die ik met mijn vader heb gedaan. De steen troost mij een beetje. Op mijn trooststeen staan een vlinder en een ster. Ik denk altijd aan mijn vader als ik een vlinder zie. Soms komt er ineens een vlinder heel dicht bij mij. Ik denk dan extra veel aan mijn vader. Ik denk ook extra veel aan mijn vader als ik een glinsterende ster in de lucht zie’, vertelt Odile.

Kunstwerk van gevoelens

Odile: ‘Ik heb tijdens de training een kunstwerk van gevoelens gemaakt. Ik heb daardoor mijn slechte gevoelens losgelaten en mijn goede gevoelens vastgehouden. Ik heb op een wit blad de naam van mijn vader geschreven. Ik heb daarna met allerlei kleuren op het blad gekrast. Ik heb kleuren gekozen die passen bij mijn gevoelens. Ik heb bijvoorbeeld de kleur paars gekozen. Paars hoort voor mij bij mijn frustratie. Ik heb blauw gekozen voor mijn verdrietige gevoelens. Ik heb het blad daarna verscheurd. Ik heb 2 stukjes uitgekozen die mij een goed gevoel geven. Ik heb die stukjes op een gekleurd papier geplakt. Dat is mijn kunstwerk van gevoelens. Ik heb alle andere stukjes weggegooid. Ik heb daardoor mijn slechte gevoelens weggegooid.’



Odile laat haar kunstwerk van gevoelens zien. **FOTO'S: PETER SNATERSE**

Een doos met herinneringen

‘Ik heb thuis een herinneringendoos gemaakt. In de doos zitten herinneringen aan mijn vader. In de doos zitten bijvoorbeeld foto's en brieven. Ik kijk in de doos als ik me verdrietig voel. Ik vind het fijn om dan weer even aan de leuke momenten met mijn vader te denken’, vertelt Odile.



ONVERWACHTS
Zonder dat je het vooraf weet.



Odile kijkt in haar herinneringendoos.

Odile laat haar trooststeen zien.

