Handvaten VOOR OUDERS/FAMILIE

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

C - Contact maken

Probeer steeds te blijven zoeken naar manieren om het kind/de jongere te bereiken. Dwing ze echter niet tot praten. Je kunt ze wel stimuleren om hun emoties en gevoelens op een andere manier te uiten (vb. muziek, creativiteit, schrijven…).

O - Openheid en betrokkenheid

In tijden dat 'aanwezig kunnen zijn' ontbreekt, is betrokkenheid des te meer van belang. Probeer in een open sfeer uit te leggen wat wel en niet kan. Ook nu kan een kind/jongere (weliswaar minder) betrokken worden tijdens het ziekteproces of bv. bij de voorbereiding van de begrafenis. Betrokkenheid heeft vaak een positieve invloed op het (rouw-)proces.

V– Veiligheid en rust

Creëer thuis een veilige omgeving. Zorg voor een plek waar het kind/de jongere tot rust kan komen en/of maak samen een steun- of herdenkingshoekje voor de dierbare (foto, kaarsje,…).

I - Informeren en communiceren

Het correct informeren van kinderen/jongeren omtrent alles wat te maken heeft met de situatie, helpt hen om dit te verwerken. Ze hebben nood aan eerlijke en duidelijke communicatie. Probeer niets te verbloemen of te verzwijgen. Ga ervan uit dat het fantasie verhaal gevormd door het kind/de jongere vaak erger is dan de werkelijkheid.

D - Delen zorgt voor verbondenheid

Door te delen waar je zelf doorgaat, draag je bij aan een belangrijke vorm van zelfzorg, maar versterk je ook het gevoel van verbondenheid. Zoek ook voor jezelf ook naar manieren om je emoties en gevoelens te kunnen uiten. Ook het zoeken naar professionele (digitale of telefonische) hulpverlening kan een grote steun zijn in deze tijd.

Je zorgt het best voor je kinderen door goed voor jezelf te zorgen.