prinses máxima centrum

Na het overlijden van je kind

Informatie voor ouders

Vereniging Kinder Kanker Nederland

Heb je behoefte aan iemand naast je die hetzelfde heeft meegemaakt? Via de vereniging kun je in contact komen met ouders en brussen (Koesterkindmaatjes) van een kind dat niet meer beter kan worden. Ook organiseert de vereniging (lotgenoten)bijeenkomsten.

De Vereniging Kinderkanker Nederland heeft ook een telefonische hulplijn voor al je vragen en een luisterend oor: 030 - 242 29 44.

‘In mijn hart draag ik je altijd mee’

Het overlijden van een kind is heel ingrijpend. Het kan voelen als een ondraaglijk verlies. In deze folder vind je informatie en handvatten die je kunnen helpen. De folder geeft uitleg over rouw, het contact met je omgeving, het omgaan met moeilijke dagen en met je werk. Aan het eind staat waar je extra steun of hulp kunt vinden.

Wat is rouw?

We rouwen omdat we iemand missen van wie we houden. Rouw kan allerlei emotionele en lichamelijke reacties oproepen. Je lichaam kan van streek zijn. Dat merk je bijvoorbeeld doordat je slecht slaapt, geen zin in eten hebt of gespannen bent. Je gevoel kan alle kanten op gaan: van verdriet, boosheid, somberheid of wanhoop tot trots, liefde en dankbaarheid.

Er kan ook opluchting zijn dat je kind niet meer hoeft te lijden of dat er een einde is gekomen aan een zware tijd. Je kunt hoop hebben dat je kind terugkomt, ook al weet je dat dit niet kan.

De overgang naar een leven zonder je kind is groot. Het is normaal dat je je afvraagt of je ooit je leven weer kunt oppakken. Je kunt lange tijd op zoek zijn naar wie je bent als ouder van een overleden kind. Rouwen is hard werken, dus het is niet gek als je je moe voelt. Rouwdeskundige Manu Keirse spreekt van 'rouwarbeid.'

'Regelmatig ging ik op mijn rug liggen in het gras, keek naar de sterren en vroeg mijn dochter om me een teken te geven hoe ik verder moest.'

Rouwen op je eigen manier

Iedereen rouwt op zijn eigen manier en er is geen ‘goed’ of ‘fout’. Rouw kan ook per dag of fase verschillen. Je kunt op allerlei manieren rouwen, alleen of samen. Bijvoorbeeld door aan je kind te denken, foto’s of filmpjes te kijken, naar bepaalde muziek te luisteren, te schrijven of herinneringen op te halen. Bezig zijn met gewone dagelijkse dingen kan helpen, zoals het huishouden, wandelen, vrienden of familie zien, je werk oppakken of andere afleiding zoeken. Probeer dicht bij jezelf te blijven en bedenk wat jou troost, steun of kracht kan geven om door te gaan. Bijvoorbeeld de blijvende verbinding met je kind, je geloof of een nieuw toekomstperspectief.

Je zult na verloop van tijd merken dat het gemis van je kind blijft, net als de liefde voor je kind. Rouwen is hard werken, maar uiteindelijk is bijna iedereen in staat het gemis van een kind te verweven in het leven. Vertrouw op je veerkracht. En weet dat er steun is als je die nodig hebt. Een rouw- of verliestherapeut of een geestelijk begeleider kan je op weg helpen en begeleiden bij je rouw.

Contact met je omgeving

Naast je eigen verdriet is er het verdriet van je partner, andere kinderen, familie en vrienden. Probeer in verbinding te blijven, ook al rouwen jullie anders.
Laat je gevoelens en twijfels toe en deel ze met mensen om je heen. Dat kan per keer verschillen. Vertel hen wat je voelt en wat je nodig hebt en blijf daarbij dicht bij jezelf. Zo weten zij wat zij voor jou kunnen betekenen. Laat weten wanneer je wil praten over je verdriet en wanneer je liever (even) met rust gelaten wil worden. Het is goed zoals je het doet. Noem de naam van je kind en vraag anderen dat ook te doen als je dat fijn vindt.

Het kan dat mensen op een manier reageren waar je niets mee kunt. Er zijn soms ook mensen die weinig van zich laten horen. Er is in de maatschappij niet veel aandacht voor rouw. Daarom weten zij misschien niet goed wat ze kunnen zeggen of vragen. Het kan helpen als je hen laat weten dat het niet erg is dat ze niet meteen de juiste woorden vinden. Het kan ook helpen als je uitlegt welke reacties jou helpen en welke niet.

In het begin leven mensen nog veel mee, maar daarna wordt de aandacht vaak minder. Dat is niet altijd uit onwil, maar omdat het dagelijks leven voor anderen gewoon doorgaat, terwijl jouw leven nooit meer is als voorheen. Probeer toch in contact te blijven en je gevoelens en je behoeften te delen, alleen dan kunnen zij er voor jou zijn.

Omgaan met speciale dagen

Als je kind is overleden, zijn de gewone dagen vaak al moeilijk. Bijzondere dagen, zoals de geboorte- of sterfdag van je kind, verjaardagen en feestdagen kunnen een extra opgave zijn. Zo'n dag kan meevallen terwijl je er als een berg tegenop zag, maar kan ook lastiger zijn dan je dacht. Het gemis van je kind kan je op onverwachte momenten overvallen en je gevoelens kunnen wisselen van diep verdriet tot blijdschap en dankbaarheid om mooie herinneringen. Dit hoort erbij en je hoeft je er niet schuldig over te voelen. Het is zoeken naar een andere invulling van deze dagen. Je kunt houvast zoeken in wat je altijd deed of ervoor kiezen nieuwe dingen te doen. Per keer kan je behoefte anders zijn. Misschien vind je het fijn je kind op bepaalde dagen te eren of te gedenken. Dit kan met je gezin, alleen, maar ook met familie, vrienden en vriend(inn)en (van je overleden kind). Wat je ook doet, het is goed. Wees lief voor jezelf en probeer, als het even kan, wat extra tijd rond deze dagen te nemen.

Rouw en werk

Het moment waarop je weer aan het werk gaat, is voor iedereen anders. Sommige ouders pakken al snel na het overlijden van hun kind hun werk weer op, terwijl anderen lange tijd niet in staat zijn om te werken. Voor de een is werk een goede afleiding, voor de ander kan het een zware opgave zijn. Het is belangrijk dat je hierbij vooral je gevoel volgt. Bespreek met je werkgever wat de mogelijkheden zijn en vraag hem of haar een afspraak met de bedrijfs- of arboarts te maken. Of maak zelf een afspraak. Er is in ons land (nog) geen wettelijk rouwverlof, maar soms staan er wel afspraken in de CAO of het arbeidsvoorwaardenreglement. Ook kun je kijken of je bijzonder verlof, vakantiedagen, overuren of onbetaald verlof kunt opnemen.

Als je nog niet gaat werken, is het fijn met je werkgever of leidinggevende af te stemmen hoe je contact met elkaar en met collega's houdt.

Als je weer aan de slag gaat, kun je je de ene dag beter voelen en meer energie hebben dan de andere. Hierdoor kun je misschien niet altijd op vaste tijden werken. Probeer in elk geval met je leidinggevende en/of de bedrijfsarts een goede balans te vinden tussen een zinvolle bijdrage leveren en zo min mogelijk stress ervaren. Bespreek ook welk contact met collega's je prettig vindt. Wil je dat ze vragen naar je situatie of wil je het er op je werk juist niet over hebben?

Als je vragen hebt over werk of behoefte hebt aan steun of advies, kun je terecht bij maatschappelijk werk van het Máxima of bij de Vereniging Kinderkanker Nederland. De vereniging heeft een inloopspreekuur 'Ouders & Werk' bij de balie van de vereniging in de centrale hal van het Máxima.

In de **agenda op de website** van de vereniging vind je de data van de spreekuren 'Ouders & Werk'.

Informatie en steun voor jou en anderen

Voor informatie en steun kun je terecht bij de volgende organisaties.

Prinses Máxima Centrum

Je kunt altijd contact opnemen met de medisch maatschappelijk werker van het Prinses Máxima Centrum. Zo nodig verwijst de maatschappelijk werker, je arts of verpleegkundig specialist je naar de psycholoog of medisch pedagogisch zorgverlener, bijvoorbeeld bij vragen over rouw van (stief) broers en -zussen. De nazorg vanuit het Máxima duurt tot zes maanden na het overlijden van je kind. Daarna (en ook al eerder) kun je zonder verwijzing terecht bij zorgverleners in je omgeving. De zorgverleners van het Máxima zorgen dan voor een overdracht en blijven bereikbaar voor vragen en advies.

Vereniging Kinderkanker Nederland

De Vereniging Kinderkanker Nederland is de patiëntenvereniging voor iedereen die te maken heeft (gehad) met kinderkanker.

Op de **website** van de vereniging kom je via het kopje 'hulp en informatie' bij het gedeelte 'je kind wordt niet meer beter'.

Op **koesterkind.nl** vind je ervaringen van andere gezinnen, informatie, handvatten en bemoedigende tips.

De leskoffer **'Mijn leerling wordt niet meer beter'** helpt scholen bij het omgaan met jou en je kind(eren) en het begeleiden van klasgenoten. De leskoffer bevat informatiemateriaal en lestips.

In de **webshop** vind je onder het kopje verlies en rouw boeken en brochures die jou en anderen kunnen helpen.

In het boek **'Koesterkind, ons kind wordt niet beter**' bieden ouders en zorgmedewerkers je een houvast op de onbekende weg die voor je ligt.

Het koesterboekje **'Verbonden met jou'** laat je voelen dat je niet alleen bent en biedt ruimte voor je eigen gevoelens.

In de brochure '**Praten met je kind(eren). Als je kind niet meer beter wordt'** delen ouders ervaringen, informatie en handvatten om met kind(eren) over de dood te praten.

Het boek **'Wat nu? Mijn leerling wordt niet meer beter!'** biedt praktische hulp voor school.

Kenniscentrum Kinderpalliatieve Zorg

Het Kenniscentrum Kinderpalliatieve Zorg biedt alles over zorg voor kinderen met een levensduurverkortende of levensbedreigende ziekte en hun gezin.

Het kenniscentrum biedt **informatiemateriaal** over de laatste levensfase, afscheid en uitvaart en wat je als ouders wel en niet kunt doen.

Een **boekenkast** met boeken over afscheid, verdriet, verlies en rouw voor kinderen van verschillende leeftijden.

In de **Wegwijzer Kindzorg** vind je instanties en regelgeving rond een ernstig ziek kind en overzicht van erkende zorgverleners per regio, zoals rouw- en verliesbegeleiders en geestelijk verzorgers.

Het **Netwerk Integrale Kindzorg** in je regio kan je ondersteunen bij het organiseren van de zorg voor je kind of het aanvragen van financiële steun voor geestelijke verzorging of rouw- en verliesbegeleiding.

ikmisje.nl

biedt houvast voor het gezin (verschillende leeftijdscategorieën) en de omgeving tussen het overlijden en het afscheid, de dag van het afscheid en na het afscheid. Je vindt hier ook meer informatie over de uitvaart.

achterderegenboog.nl

Biedt begeleiding en ondersteuning voor kinderen en jongeren die met rouw of verlies te maken hebben.