# 10 tips om je kind te ondersteunen

## 1. Erken het verlies

Geef je kind erkenning in wat hij of zij meemaakt, in hoe hij of zij zich voelt. Minimaliseer niets. Vermijd uitspraken als “Je kende hem toch niet zo goed”. Elk verlies mag gevoeld worden.

## 2. Wees eerlijk

Kinderen kunnen onverwachte of herhaalde vragen stellen. Beantwoord deze rustig en eenvoudig. Geef duidelijke, eerlijke uitleg, aangepast aan de leeftijd van je kind. En geef gerust aan wanneer je het antwoord ook niet weet. Geef de vraag dan terug. Wat denkt hij of zij zelf? Of ga samen op onderzoek. Vermijd verhullende woorden zoals “in slaap gevallen”.

## 3. Zoek naar wat troost

Jullie mogen alles geloven. Elk kind, elk gezin heeft andere opvattingen, ideeën over wat er na een overlijden gebeurt. Dat is helemaal oké, geloof in wat jullie troost.

## 4. Alle emoties mogen er zijn

Verdriet, boosheid, verwarring of geen reactie, alles mag er zijn. Iedereen reageert anders, en de meeste reacties zijn normaal. Zeker bij kinderen kunnen deze verschillende gevoelens elkaar soms snel opvolgen. Net was hij of zij nog super verdrietig en even later is hij of zij weer vrolijk en druk in de weer…

## 5. Volg het ritme van je kind

Kinderen zijn geen kleine volwassenen, ze hebben een eigen manier van verwerken die we als ouder niet altijd begrijpen. Wees geduldig. Rouw komt in golven. Vandaag kan het goed lijken, morgen ineens niet. Geef je kind de ruimte, tijd en vrijheid om dit verdriet op zijn of haar manier en ritme te verwerken. En luister naar zijn of haar verhaal.

www.berrefonds.be - info@berronds.be - +32 470 73 66 70

# 10 tips om je kind te ondersteunen

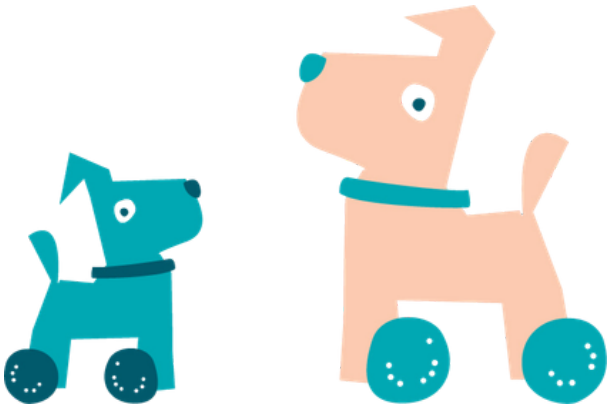
## 6. Deel je eigen gevoelens.
Je kind mag zien dat je ook geraakt bent. Dat is veilig en verbindend.

## 7. Creëer rituelen
Een tekening maken, een kaarsje branden of iets schrijven, kan helpen bij het verwerken.

## 8. Hou dagelijkse routines aan
Ritme geeft houvast in onzekere tijden. Zoek naar een evenwicht tussen voldoende tijd en ruimte maken om verdrietig of boos te zijn en het ritme van elke dag. Probeer zoveel mogelijk om dezelfde routines en tijdstippen aan te houden.

## 9. Check hoe het op school gaat
Houd contact met de leerkracht over hoe je kind zich daar voelt. Misschien komt je kind niet met jou praten, maar doet het dat wel met lotgenoten, vrienden of de leerkacht?

## 10. Zorg ook goed voor jezelf
Jouw rust, steun en veerkracht zijn nu heel belangrijk voor je kind.



www.berrefonds.be - info@berronds.be - +32 470 73 66 70