

# Inleiding voor ouders

## Waarom 'Mijn afscheid van jou ...'?

Het is belangrijk dat kinderen en jongeren betrokken zijn bij het overlijden en de uitvaart van hun dierbare, en (h)erkenning vinden van gevoelens en emoties omtrent hun verlies. Zij kunnen hierdoor later als volwassene beter omgaan met verlies en rouw.

Als kinderen een dierbaar persoon verliezen door de dood krijgen zij, als onderdeel van hun rouwproces, te maken met het afscheid van deze dierbare. Goed afscheid nemen ondersteunt het rouwproces. Het gebruik van rituelen geeft vorm aan het afscheid. Een omschrijving van het woord ritueel is ook wel 'een vaste handeling, die iets symboliseert' of 'een handeling met een speciale betekenis'.

Wanneer je in dit boekje 'ouders' leest dan vallen onder deze noemer ook een enkele ouder, verzorger(s) of andere begeleider(s) van kinderen en jongeren. Om de tekst prettig leesbaar te maken, is gekozen voor het woord 'ouders', om-

dat dit op de meeste verliessituaties van toepassing zal zijn. Daarnaast is er in dit boekje voor gekozen om de term kinderen aan te houden. Hiermee wordt bedoeld kinderen en jongeren

**In dit boekje staan suggesties voor rituelen die je samen met je kind kunt voorbereiden en uitvoeren tijdens het afscheid van een dierbare.**

Als kinderen nabestaanden zijn van de overledene, is het raadzaam om dit boekje door te nemen voordat de rouwkaart of de kist voor de overledene wordt gekozen.

Rituelen geven ook vorm aan gevoelens en emoties. Bijvoorbeeld, bij de geboorte, heten wij een kind welkom met bepaalde rituelen, denk daarbij aan babyshowers, kraamfeestjes, beschuit met muisjes, of het dopen van het kind. Het afscheid nemen van een belangrijk persoon is een ander belangrijk moment in het leven van kinderen en kan ook worden vorm gegeven door rituelen.

Het is voor veel mensen moeilijk om te praten over gevoelens en emoties rondom de dood, het afscheid en het verdriet. Er ligt nog steeds een merkbaar taboe op het praten over gevoelens en het laten zien van je emoties. Gelukkig komt hier steeds meer verandering in. We zoeken steeds meer naar vormen om afscheid nemen die passen bij ons persoonlijk en bij de persoon die is dood gegaan.

Dit boekje bevat rituelen die een kind of jongere alleen, samen met een volwassene of met meerdere personen kan doen. Wanneer het nodig is dat zij hier begeleiding van ouders bij nodig hebben staat dit aangegeven bij de icoontjes.

Soms kondigt de dood van een dierbare zich geruime tijd van te voren aan, door een ziekteproces, dan is het mogelijk voor de ouders om zich van te voren te richten op de betrokkenheid van het kind. De dood kondigt zich echter niet altijd aan door ziekte en vaak hebben we weinig tijd om onszelf en onze kinderen voor te bereiden op het laatste afscheid.

Voor beide situaties geeft dit boekje een overzicht van een aantal mogelijke rituelen voor kinderen en jongeren. Een aantal van deze mogelijkheden is geschikt om te gebruiken voor de uitvaart heeft plaatsgevonden, andere rituelen zijn geschikt voor, tijdens en na de uitvaart. Alle rituelen vragen voorbereiding en communicatie met het kind of de jongere.

**‘Mijn afscheid van jou ...’ geeft ook een opening aan kinderen, jongeren en volwassenen om in gesprek te gaan met elkaar over het verlies en hun rol bij de uitvaart.**

In de praktijk blijkt, dat kinderen geen overzicht krijgen van de mogelijkheden waarop zij bij een uitvaart betrokken kunnen worden. Hierdoor komt het regelmatig voor dat zij achteraf meer betrokken hadden willen zijn bij de uitvaart. Omdat het rouwproces voor kinderen helend werkt is het juist belangrijk dat zij betrokken worden bij het afscheid, het voorbereiden en uitvoeren van de uitvaart.

