

# VRAAG VAN DE MAAND

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | april 2022

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum | (035) 692 63 50 | [www.jggv.nl](http://www.jggv.nl)

## HOE HELP IK MIJN KIND BIJ VERWERKEN VAN VERLIES?

Ieder kind krijgt te maken met verlies, bijvoorbeeld bij een verhuizing, een scheiding, ziekte of dood. Maar ook het kwijtraken van een knuffel, een huisdier of het overstappen van basisschool naar middelbare school kan voelen als verlies. Bij het moeten missen van iets of iemand waar je van gehouden hebt kan je kind verschillende emoties ervaren. Bijvoorbeeld verdriet, boosheid, angst maar soms ook opluchting na een spannende tijd. Deze emoties kunnen verwarrend zijn en mogelijk is je kind daardoor een tijd uit zijn normale doen. Hoe ondersteun je je kind als hij of zij met verlies te maken krijgt?



### Creëer rust

Emoties kosten veel energie, dus zorg voor voldoende ontspanning voor je kind om tot rust te komen. Een vast dagritme met voldoende eten en slaap helpt daarbij. Geef daarnaast ruimte voor de emoties. Je kunt en hoeft ze niet op te lossen of weg te nemen. Alleen maar luisteren naar hoe je kind zich voelt en hiervoor begrip tonen is dan vaak al genoeg. Door te accepteren hoe je kind zich voelt zullen de emoties vanzelf een plek krijgen. Als het je kind niet lukt om erover te praten, kan tekenen of muziekluisteren ook helpen bij het verwerken van emoties. Voor sommige kinderen is sporten of buiten in de natuur zijn een fijne manier om tot rust te komen.

### Als je kind vragen heeft

- Ga in gesprek met je kind als hij vragen heeft over wat er heeft plaats gevonden.
- Mogelijk heb je zelf ook verlies geleden. Wacht dan op een moment waarop je je in staat voelt om de informatie op een rustige manier over te brengen aan je kind.
- Stem de informatie af op de leeftijd van je kind.
- Soms is het goed om even door te vragen: 'wat wil je precies weten' of 'wat denk je zelf?' Zo krijg je een idee wat je kind aan informatie aankan.
- Beperk je antwoord tot de vraag van het kind. Meer informatie is niet nodig. Je kind zal zelf verder vragen als hij er aan toe is.
- Herhaal informatie. Vaak dringt informatie de eerste keer niet door. Door informatie te herhalen, geef je ook het signaal dat het onderwerp bespreekbaar is en dat je kind altijd bij je terecht kan.

### Geef het een plekje

Als je kind iets of iemand erg mist dan is het fijn om dat letterlijk een plek te geven. Deze plek helpt om herinneringen levend te houden en kan je kind troosten op het moment dat het gemis groot is. Voorbeelden zijn een fotoboek, een herinneringendoos of een plek ergens in huis waar spullen liggen die herinneren aan degene die gemist wordt.

### Wanneer hulp vragen?

Als je het gevoel hebt 'dit is mijn kind niet meer', dan is dat een duidelijk signaal. Niemand kent jouw kind beter dan jijzelf. Praat er eerst over met een vertrouwd iemand binnen je familie- of vriendenkring. Informeer eens hoe het op school of bij de opvang gaat. Het is goed om extra alert te zijn bij 'risicokinderen'. Hiermee worden kinderen bedoeld die eerder, toen de situatie nog 'normaal' was, problemen hebben gehad. Als je je zorgen blijft maken schakel dan hulp in.

### Tips

- Grote boom is ziek, Nathalie Slosse (prentenboek over omgaan met ernstig zieke)
- Als verdriet op bezoek komt, Eva Eland (prentenboek voor jong en oud)
- Alles wat was, Stine Jensen (vanaf basisschoolleeftijd)
- Ik mis je in alle kleuren, Margreet Jansen (voor jongeren)

Kijk voor meer tips op deze websites:

- [www.digitalerouwkoffer.nl](http://www.digitalerouwkoffer.nl)
- [www.achterderegenboog.nl](http://www.achterderegenboog.nl)
- [www.jongehelden.nl](http://www.jongehelden.nl)

**Persoonlijk advies nodig? We denken graag met je mee!**

Mocht je na het lezen van deze informatie meer informatie willen hebben? Neem gerust contact met ons op! Telefoon: 035 – 6926350 | e-mail: [info@jggv.nl](mailto:info@jggv.nl).

Op onze [website](#) en via Social Media (@JeugdGezinGV) geven wij ook praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden.



**Disclaimer**

Deze nieuwsbrief is uitsluitend informatief ten behoeve van ouders en verzorgers van minderjarigen binnen de regio Gooi en Vechtstreek. Delen van deze informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen in de regio is toegestaan.