

MISSING YOU

Missing You is een vrijwilligersorganisatie in Vlaanderen die ondersteuning biedt aan kinderen, jongeren en jongvolwassenen (6 tot 30 jaar) die een dierbare verloren.

De focus van Missing You is lotgenotencontact. Door leeftijdsgenoten te ontmoeten die eveneens een verlies hebben meegemaakt, ontdekken zij dat wat ze voelen normaal is, vinden ze steun en (h)erkenning bij elkaar en kunnen ze van elkaar leren hoe zij met hun verlies kunnen omgaan. Zo organiseren we een ontmoetingsdag in het najaar, een rouwkamp in de zomer en maandelijks open én gratis praatgroepen in verschillende Vlaamse steden voor de drie leeftijdscategorieën.

Missing You vindt het belangrijk om de omgeving (familie, onderwijs, jeugdwerk) van jonge rouwenden te sensibiliseren, adviseren en ondersteunen in hun omgang met kinderen en jongeren in rouw. Dit doen we onder andere door vormingen op maat aan te bieden.



ROUWEN IS ROEIEN MET TWEE RIEMEN

Stroebe en Schut ontwikkelden het **Duale Proces Model** dat past bij de hedendaagse visie omtrent rouw. Hun theorie wordt mooi beschreven in de metafoor 'Rouwen is roeien met twee riemen'. Wanneer iemand met een verlies te maken krijgt, zakt de grond weg onder zijn voeten en komt hij in woelig water terecht. Het vraagt veel energie om het bootje drijvende te houden, laat staan om vooruit te varen. De twee riemen waarmee de persoon roeit, kenmerken elk een dimensie van het rouwproces. Zo spitst de ene riem zich toe op het **verlies** van de dierbare en alles wat daarbij komt kijken, terwijl de andere riem zich focust op het **herstel**, het leven dat verder gaat zonder zijn dierbare. Om vooruit te gaan met zijn leven dat getekend is door verlies, heeft hij beide riemen nodig. Er hoeft geen constant evenwicht te zijn tussen beide riemen, maar het wisselen van riem is op termijn wel nodig om vooruit te varen.

VERLIESGERICHTE RIEM

Wanneer gebruik gemaakt wordt van deze verliesgerichte riem, staat het kind stil bij de naaste die is overleden. Het kind gaat de confrontatie aan met het verlies en het leven dat verder gaat is op dat moment minder aan de orde. Dit roeien met de verliesgerichte riem kan zich op verschillende manieren uiten:

PRATEN TEGEN DE OVERLEDENE

NAAR TROOSTENDE MUZIEK LUISTEREN

NIET GELOVEN DAT DE PERSOON NOOIT MEER TERUGKOMT

OVERSPOELD WORDEN DOOR PIJN EN VERDRIET TIJDENS EEN ACTIVITEIT

...

ROUWEN, WAT IS DAT?

ALS JE IETS OF IEMAND WAARDEVOL VERLIEST, DAN ROUW JE OM WAT ER NIET MEER IS.

ROUWEN UIT ZICH ZOWEL IN POSITIEVE ALS NEGATIEVE GEVOELENS, GEDACHTEN EN GEDRAGINGEN ALS IN HET LICHAAM.

IEDEREEN ROUWT OP ZIJN OF HAAR UNIEKE MANIER EN OP ZIJN OF HAAR EIGEN TEMPO, WAT BIJ 90% OP EEN GEZONDE MANIER VERLOOPT. EEN JUISTE, NORMALE MANIER VAN ROUWEN BESTAAT DUS NIET!

ROUWEN DOE JE LEVENSLANG, MAAR HET ZAL DOORHEEN DE TIJD EEN ANDERE VORM AANNEEMEN BV. DE INTENSITEIT VAN DE PIJN EN HET VERDRIET NEEMT AF.

ONTHOUD VOORAL DAT ROUWEN EEN NORMALE REACTIE IS OP EEN ABNORMALE SITUATIE!



HERSTELGERICHTE RIEM

Bij de herstelgerichte riem houdt het kind zich bezig met het leven opnieuw vorm te geven en zich aan te passen aan de veranderingen die hierbij komen kijken. Om zich hiermee bezig te houden, is het soms nodig dat het kind de nodige afleiding zoekt, weg van de pijn en het verdriet, om richting herstel te kunnen werken. Een aantal voorbeelden van de herstelgerichte riem:

NAAR DE JEUGDBEWEGING OF HET SPEELPLEIN GAAN OM DE GEDACHTEN TE VERZETTEN

TAKEN EN ROLLEN VAN DE OVERLEDENE OPNEMEN OF HERVORMEN BV. THUIS HELPEN IN HET HUISHOUDEN

FOCUSSEN OP HUISWERK EN EXAMENS

PIJNLIJKE GEVOELENS ONDERDRUKKEN OF UIT DE WEG GAAN

HERINNERINGEN AAN DE OVERLEDEN PERSOON VERMIJDEN OF ONTKENNEN

...

HOE ROUWEN KINDEREN EN JONGEREN?

3-5 JAAR

- .DOOD IS OMKEERBAAR EN TIJDELIJK
- .GEBRUIKEN HUN MAGISCH DENKEN
- .STELLEN VEEL PRAKTISCHE VRAGEN
- .SNELLE AFWISSELING VAN EMOTIES

- .DOOD IS ONOMKEERBAAR EN DEFINITIEF
- .GEBRUIKEN HUN FANTASIE
- .VEEL VRAGEN, ZORGEN EN BEDENKINGEN
- .IMPACT OP HUN ONTWIKKELINGSTAKEN

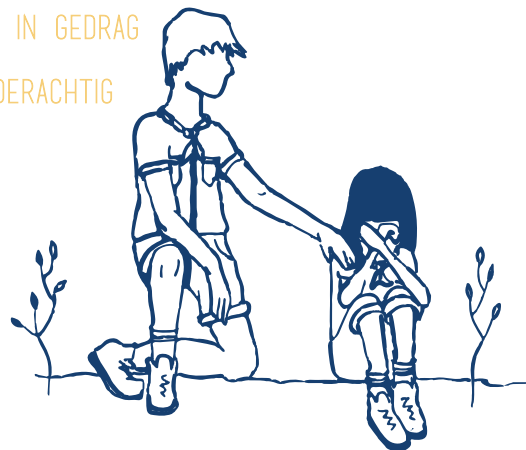
6-8 JAAR

9-12 JAAR

- .REALISTISCH DOODSBESEF
- .MEER ZELFSTANDIG DENKEN OVER DE DOOD EN HOE ERMEE OM TE GAAN
- .GEOVELOENS UITEN IN GEDRAG
- .WILLEN NIET KINDERACHTIG OVERKOMEN

13-18 JAAR

- .VOLWASSEN DOODSBESEF: ZIEN IMPACT OP HUN TOEKOMSTIG LEVEN
- .VEEL VRAAGTEKENS BIJ HET LEVEN EN DE DOOD
- .PERSOONLIJKE EN CREATIEVE MANIER VAN VERWERKEN
- .MOGELIJKS GEEN RUIMTE MAKEN VOOR ROUW DOOR VELE VERANDERINGEN



HOE GA JE OM MET EEN LID DAT ROUWT?

DO'S | DON'TS

Neem tijd om actief en begripvol te **luisteren** naar wat het lid te vertellen heeft.

Erken en normaliseer: zeg het lid dat het normaal is om deze moeilijke gevoelens te voelen of om bepaalde gedachten te hebben en dat ze recht hebben om te bestaan.

Kinderen en jongeren zijn hun eigen experts: durf hen te **bevragen** hoe jij kan helpen.

Wees **eerlijk** en **duidelijk** in jouw uitleg over het verlies.

Zorg voor de nodige **afleiding** en plezier. Dit mag ook aanwezig zijn tijdens het rouwen en doet hen ook deugd.

Zelfzorg: zorgen voor een ander begint bij zorgen voor jezelf. Heb je het zelf even moeilijk? Klop dan eens aan bij een andere leiding of animator. Je staat er nu eenmaal niet **alleen** voor.

Durf moeilijkheden te signaleren aan de ouder(s) en door te verwijzen waar nodig (professionele hulpverlener, clb, jac, awel, praatgroepen, ...)

Richt een plekje in waar het lid naartoe kan gaan als het verdrietig (troostplek) of kwaad (boosplek) is waardoor het kind de ruimte en erkenning krijgt om deze gevoelens te uiten.

Vermijd goedbedoelde adviezen als het lid daar geen nood aan heeft. Zij mogen rouwen zoals het voor hen het beste aanvoelt!

Let op met invullen in de plaats van de jonge rouwende. Als een kind bijvoorbeeld vraagt waar papa nu is, toets dan eerst af bij het kind wat het zelf denkt in plaats van een idee op te dringen.

Vermijd clichés: 'Je zult er sterker uitkomen.', 'Heb je nog steeds verdriet? Het is al zolang geleden.', 'Je moet het loslaten.', 'Hij had een mooie leeftijd.', 'Je hebt gelukkig nog een (groot)ouder; broer of zus.'

Gedraag je niet anders dan voorheen en behandel het lid ook niet anders dan de leeftijdsgenoten. Ga hen **niet betuttelen**.

Blijf **niet doorvragen** of aandringen als het lid aangeeft dat hij/zij er niet over wenst te praten.

Ga niet letterlijk doodzwijgen en doen alsof er niks aan de hand is. Durf te vragen naar de overledene en hoe het met het lid gaat. Organiseer misschien een herdenkingsmoment of voorzie een herdenkingsmuur, -boom of -boekje indien het lid daar deugd van heeft.