

Wij zijn ouders van een overleden kind

Omgaan met het verlies van een kind kan in feestelijke situaties extra moeilijk zijn. In gesprek gaan met lotgenoten kan hierin helpen. Word lid van Ouders Overleden Kind, voor contact met lotgenoten, tips, workshops, gespreksgroepen en meer.



Vereniging Ouders van een Overleden Kind

info@oudersoverledenkind.nl
www.oudersoverledenkind.nl

De persoon op de foto is niet de persoon uit het interview.
Het beeld dient ter visuele ondersteuning aan de situatie.

Je blijft ouder van een overleden kind, ook in situaties waarin anderen er niet bij stil staan. Feestdagen kunnen vaak heel dubbel aanvoelen. De balans tussen gezelligheid en verdriet ligt soms dicht bij elkaar. In gesprek gaan met iemand met een soortgelijke ervaring kan hierin helpen.

OOK
**Als de
feestdagen er
weer aankomen.**

Het verhaal van Marleen

Marleen verloor haar dochter Lonneke op 16 jarige leeftijd vlak voor kerst. Deze periode blijft ingewikkeld. Lonneke overleed aan de gevolgen van een verkeersongeluk, zij was toen 16 jaar.

‘We zijn nu een aantal jaren verder. En nog steeds hikken we erg tegen de feestdagen aan. Vooral tegen de decembermaand. Moeten we geforceerd gezellig doen? Mogen we verdriet voelen? Welke ‘tradities’ houden we en waar hechten we geen waarde meer aan? Daar hebben we met elkaar nog geen balans in gevonden. We doen het voor onze zoon. Wij raakten ons kind kwijt en hij z’n maatje. Er veranderde al zoveel voor hem. Dus bepaalde tradities hielden we in stand. Ik maakte altijd oliebolletjes met oud en nieuw. Na Lonneke’s overlijden stond hij erop dat ik ze ook dat jaar bakte. Dus dat deed ik met lood in m’n schoenen natuurlijk. Maar het was goed. Je moet samen een manier vinden en oplossingen bedenken.’ Maar hoe we de feestdagen ook ‘vieren’, we nemen Lonneke erin mee. Want zij blijft altijd bij ons. Dat zal nooit veranderen.’

‘Moeten we geforceerd gezellig doen?’

‘In 2018 bezochten we de landelijke dag van OOK. Vanuit een lotgenotengroep van Slachtofferhulp waren we gewend om te praten over kinderen die overleden waren in het verkeer. Nu hoorden we ook over andere situaties zoals stilgeboorte, ziekte of zelfdoding. Dat was wel even wennen maar het was ook intrigerend om te ontdekken dat rouw veel overeenkomsten heeft, ook al is de situatie zo anders. Na de landelijke dag gaf ik me op voor de communicatietraining. Ik wist niet zeker wat ik er mee wilde doen maar wel dat ik vrijwilliger wilde worden. Ik geef nu gastlessen op onderwijs- en zorginstellingen en maak podcasts voor OOK. Ik vind het belangrijk dat rouw bespreekbaar wordt. Ze mogen me van alles vragen, ik vertel wel. Zo zorg ik dat ik Lonneke’s naam blijf noemen.’

OOK is een vereniging voor en door lotgenoten.

Tips van lotgenoten

- 1 Bespreek je zorgen en verdriet.
- 2 Bedenk van tevoren hoe je invulling wilt geven aan de feestdagen en of je jouw overleden kind hier een plekje in wilt geven.
- 3 Trek jezelf terug als het teveel wordt, dit is heel normaal.
- 4 Blijf met elkaar communiceren over ieders eigen rouwproces.
- 5 Betrek je omgeving.
- 6 Praat met lotgenoten.

Wil je nu contact?

Laat je gegevens achter op www.oudersoverledenkind.nl/ik-zoek-steun
Voor direct lotgenotencontact hoef je geen lid te zijn.