

Wij zijn ouders van een overleden kind

Omgaan met het verlies van een kind is voor iedereen anders. Elkaar hierin begrijpen kan erg verwarrend en ingewikkeld 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 wanneer je omgeving er anders mee om gaat. Partners gaan vaak anders om met het verlies van een kind. Elkaar hierin begrijpen kan erg ingewikkeld en pijnlijk zijn. In gesprek gaan met iemand met een soortgelijke ervaring kan hierin helpen.

OOK
Wanneer je er samen niet meer over kan praten.

Het verhaal van Patricia

Toen Patricia haar dochter Mikki verloor duurde het even voordat zij en haar partner elkaars rouwproces begrepen. Mikki overleed aan de gevolgen van een hersenstamtumor, zij was toen 6 jaar en 8 maanden.

“Mijn partner kent Mikki al sinds ze een jaar was. Omdat ze nog klein was deden we veel dingen samen met haar. Na haar overlijden moesten we een andere invulling geven aan de momenten dat we bij elkaar waren. Onze relatie veranderde daardoor ook. Het was confronterend samen te zijn zonder haar. Hij probeerde een nieuwe invulling te bedenken en leuke dingen te doen, terwijl ik juist stil wilde staan bij haar verlies.”

‘Ik vond het moeilijk dat hij niet praatte over zijn verlies. Pas toen de eerste golf verdriet voorbij was, lukte het om met elkaar te praten. Ik kon toen pas zijn verdriet zien. Hij heeft een herinneringenkastje gemaakt. Dat was zijn manier om met zijn verdriet en onmacht om te gaan, dat begreep ik pas later. We hebben allebei uitgesproken dat we elkaar niet wilden verliezen. We zijn weer samen dingen gaan ondernemen, ik heb mezelf moeten toestaan dat ik het fijn mocht hebben op die momenten. Hij heeft moeten accepteren dat hij het soms niet kan oplossen voor mij. Wat we samen hebben meegemaakt heeft de verbinding tussen ons sterker gemaakt. Dat wilden we niet kwijt.’

‘Door mijn verdriet, zag ik zijn pijn niet’

‘Hij is een keer meegegaan naar een ouderweekend van OOK. Hij is geen prater en houdt er niet van zijn gevoelens te delen in een groep. Hij vond het zwaar, om bovenop zijn eigen verdriet, nog meer verdriet te zien. Ik vond juist steun in het delen van ervaringen met anderen. Inmiddels heb ik geaccepteerd dat dit niet zijn manier is om met verdriet om te gaan. Daarna ben ik alleen naar de regiomiddagen gegaan en dat was goed. We zijn elkaar beter gaan begrijpen in ons verdriet. Uiteindelijk heeft het de verbondenheid tussen ons sterker gemaakt.’

OOK is een vereniging voor en door lotgenoten.

Tips van lotgenoten

- 1 Geef elkaar de ruimte om te rouwen op ieders eigen manier.
- 2 Probeer elkaar niet te forceren in het rouwproces.
- 3 Blijf met elkaar communiceren over ieders eigen rouwproces.
- 4 Heb geduld met de ander en met jezelf.
- 5 Ga in gesprek met een OOK echtpaar die zich erkent in de situatie.
- 6 Betrek je omgeving.
- 7 Praat met lotgenoten.

Wil je nu contact?

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