

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 iemand 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 als je weer verder gaat met alledaagse dingen. Weer aan het werk gaan kan erg ingewikkeld zijn. In gesprek gaan met iemand met een soortgelijke ervaring kan hierin helpen.

OOK
Wanneer je
weer naar
werk gaat.

Het verhaal van Adri

Adri verloor zijn zevenjarige dochter Saskia. Na een tijdje moest hij toch weer voor de klas gaan staan.

‘Dit klinkt misschien gek, maar mijn eerste dag terug op werk was heerlijk. Alsof ik een stukje normaal terugkreeg. Ik begon op zestig procent en de directeur ontzag me wel van intensievere taken. Mijn collega’s gedroegen zich naar mij toe niet heel anders dan daarvoor. Een aantal vroegen hoe het ging. Dat waardeer ik nog steeds enorm. En natuurlijk waren er moeilijke momenten. Zoals toen ik voor de klas stond en compleet de weg kwijt was. Een huilbui achterin de klas tijdens een presentatie van een leerling. Of als ik niet uit m’n woorden kwam. Maar uiteindelijk gaf ik nog goed les. Misschien hielp het dat de leerlingen het wisten.’

‘Een stukje normaal terug’

‘Drie maanden na haar overlijden gingen we naar een regionale bijeenkomst van OOK. Een mevrouw vertelde over haar kind. En het enige dat ik deed was huilen. Ik hoorde het verhaal niet eens. En dan ga je weer naar huis. M’n vrouw en ik zijn ook naar het weekend van OOK geweest, dat je met andere ouders ergens overnacht. Daar heb ik ook flink

gehuild. Maar zo ben je toch bezig met je dochter. Die bijeenkomsten zijn kunstmatige grepen waardoor je niet kan wegrennen. Want je kan sterk zijn, maar dat verdriet gaat niet weg. Je moet er af en toe in zitten. En je verhaal delen met lotgenoten doet je echt goed.’

‘Saskia overleed bijna veertien jaar geleden. Dus ze is twee keer zo lang weg als dat ze er was. Dat verdriet draag je mee, maar de gedachte niet meer constant. In het begin bezochten we haar graf drie keer per week. Nu gaan we één keer per week. Ik houd nog ontzettend veel van haar, maar ze is er niet meer. Ondertussen gebeurde er ontzettend veel in de afgelopen jaren. Ik ben al 61. Mijn andere twee kinderen zijn het huis uit. Mijn zoon rondde zelfs zijn pilotenopleiding af in Amerika. Beide kinderen hebben een relatie dus voor je het weet ben ik opa. Ik kon m’n aandacht en liefde bij hun en m’n vrouw kwijt. Gelukkig, want dat had ik nodig.’

OOK is een vereniging voor en door lotgenoten.

Tips van lotgenoten

- 1 Neem de tijd die jij nodig hebt bij terugkeer en re-integratie op je werk. Het voorkomt dat je nu of later uitvalt.
- 2 Werk draagt ertoe bij om het leven weer langzaam op te pakken.
- 3 Geef duidelijk aan wat je nodig hebt bij terugkomst en ook later op het werk.
- 4 Blijf vooral in gesprek met elkaar! Je leidinggevende en collega’s hebben het zelf waarschijnlijk nooit meegemaakt.
- 5 Verdriet mag er zijn, daar heeft iedereen begrip voor. Stop het niet weg. Vertrouw op je gevoel.
- 6 Betrek je (werk)omgeving.
- 7 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.