

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 als je weer verder gaat met de 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 Margo

Margo verloor haar zoon Tim op 17 jarige leeftijd aan de gevolgen van een weke delen tumor. Toen Margo weer aan het werk ging maakte een interim manager de terugkomst niet gemakkelijk.

‘In december, 8 maanden later, ging ik therapeutisch aan het werk. Het gebouw inlopen is al moeilijk. Mensen zien je als een ziekte en vermijden je liever. Ze vinden het eng om met je te praten. Dus draai je de rollen om en stel ik mensen op hun gemak.’ Toen ik terugkwam was er een interim-manager die mij liever kwijt was dan rijk. Als je in zo’n diep gat zit, voelt één procent negativiteit als honderd procent. Het positieve van anderen ervaar je dan even minder. Met al mijn verdriet deed hij er een behoorlijke schep bovenop. Ik vroeg hem of hij plezier had in z’n werk? En of hij na werk met een goed gevoel naar huis rijdt? Ik niet. Mijn eenzame strijd op de werkvloer kostte energie en op de terugreis kwam dan de gedachte boven wat doet het er toe als ik tegen de vangrails zou rijden. Daar schrok hij van, maar hij deed niets. Ik kreeg begrip voor mensen die uit het leven stappen. Gelukkig had ik een begripvolle bedrijfsarts en fijne collega’s die me steunden. Zij hielpen me door deze zware tijd heen. Ik weet zeker dat ik eerder aan de slag zou zijn met een andere manager.’

‘Een procent negativiteit wordt honderd’

‘Buiten OOK zeiden mensen: ‘Voor Tim is het erg. Jij bent er nog!’ Dat vond ik zo erg. Mensen begrijpen dit niet. Alsof je plotseling een andere taal spreekt. Je snakt naar troost en herkenning. Je manier van denken is zo anders, dat het lijkt alsof je doordraait en gek wordt. Toen zag ik een oproep van OOK. Daar vond ik wat ik zocht: verbinding. Je krijgt er kracht van. De gesprekken zijn plezierig en hebben diepgang. Iets wat je kwijtraakt na het verlies van je kind. Het is een ontdekkingsreis in Rouwland. Iedereen kan je van alles zeggen, maar je moet je eigen weg vinden. Net als een puber. Ouders willen helpen en behoeden. Maar een kind moet dit zelf ervaren. En een ouder die een kind verliest, moet zelf door de pijn heen.’

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.