

DO'S AND DON'TS BIJ HET OMGAAN MET ROUWENDE JONGEREN



EXPERTISECENTRUM

**Omgaan
met
Verlies**

DO'S

- Steun geven zit vaak in kleine dingen, zoals een knipoog, een woord of een belangstellende vraag.
- Wanneer je ongestoord met de jongere wil praten, zoek dan naar een plek die voor de jongere veilig is en waar je niet gestoord wordt.
- Blijf in stilte aanwezig. Praat niet alles vol met 'adviezen'.
- Kies bij voorkeur een informeel moment om contact te maken. Al wandelend, tijdens een activiteit of iets dergelijks. Jongeren vinden het dan vaak gemakkelijker om te praten.
- Wijs jongeren op steunmogelijkheden die bij hen passen, zoals digitale 'ontmoetingsplaatsen' en speciale sites.
- Geef praktische steun, zoals nagaan hoe hun achterstand ingehaald kan worden op school.
- Vertel jongeren wat normaal is na verlies en wat niet.
- Vraag ook in een later stadium nog hoe het gaat.
- Neem het risico dat je fouten maakt. Liever een fout en die herstellen dan niks te doen.

DONT'S

- Ongevraagd adviezen geven: 'Als ik jou was....', oordelen, of oplossingen aanreiken in plaats van luisteren, de jongere als zielig behandelen.
- Zeggen dat de rouw lang genoeg heeft geduurd en het leven verdergaat.
- Gevoelens wegnemen door te doen of het allemaal niet zo erg is.
- Niks doen omdat je bang bent fouten te maken.
- Clichés gebruiken als: 'Het gaat wel weer over. Het hoort bij het leven. Je moeder is nu beter af, ze had zoveel pijn. Je opa was al oud'.

