



# Praten over levend verlies

Met 'Levend verlies' wordt ook wel het 'verlies' van een 'normale toekomst' bedoelt. Het is een proces wat geen einde kent en waarbij terugkerende gevoelens van rouw en verlies kunnen spelen. Rouwen gaat hierbij om het afscheid nemen van bepaalde verwachtingen en gedachten over hoe het leven had kunnen zijn als de beperking er niet was geweest. Het is een normale reactie op een abnormale situatie.

01


Verlies heeft dus niet altijd met sterven te maken. Levend verlies wordt in de praktijk nog weinig (h)erkend als rouwproces. Wanneer deze gevoelens niet erkend worden, is de kans groter dat de draaglast zwaarder wordt.

02

Gevoelens van levend verlies kunnen op verschillende momenten opspelen. Gevoelens van angst, verdriet, boosheid, schuld, wanhoop en eenzaamheid. Dit kan op onverwachte momenten, maar ook op bewuste momenten, zoals overgangen.

03

Ouders verliezen veel mijlpalen die gepaard gaan met blijdschap en een stap naar onafhankelijkheid. Denk hierbij aan praten, lopen, de eerste schooldag, een zwemdiploma, rijbewijs, huwelijk etc.



*"Rouw heeft getuigen nodig en je moet het kunnen delen. En dat voelen mensen vaak niet."*

## Wat kan je als begeleider doen?



- ✓ **Stel eens de vraag: "Hoe is dit nou voor jou?"**
- ✓ **Wees oprecht geïnteresseerd, ben je ervan bewust dat het een kwetsbaar onderwerp is.**
- ✓ **Probeer verder te kijken dan het gedrag. Wat maakt dat een ouder zo reageert?**
- ✓ **Verwacht niet van ouders dat zij de beperking gaan accepteren. Het kind wel, maar de beperking mogen zij 'vervloeken'.**

