



## Tips voor ouders van rouwende tieners

**Claire:** "Tieners in rouw maken een moeilijke tijd door. Ze stellen zich vragen over de zin van leven en dood. Sommigen krijgen lichamelijke klachten zoals buikpijn en misselijkheid. Anderen storten zich op hun studies of laten ze net vallen. Jongeren geven signalen. Ze hebben iemand nodig die ze ontvangt, en naar hen luistert. Maar er is nog méér dat kan helpen."

### Tijd

- ¶ Wanneer tieners verlies van dichtbij meemaken, hebben ze tijd nodig om te verwerken wat er met hen gebeurt. Soms gaan ze hun eigen rouwproces zelfs uitstellen omdat ze merken dat ook jij treurt om dat verlies. Ze willen het jou niet nog moeilijker maken door vragen te stellen, ruzie te maken of te huilen.

### Vrijheid

- ¶ Pubers hebben behoefte aan ruimte en zelfstandigheid. Die ruimte moeten ze ook krijgen op momenten van rouw. Maar vaak hebben ze juist door die rouw behoefte aan nabijheid. Zulke tegenstrijdige gevoelens kunnen hen nog eens extra verwarren.

### Geheimen

- ¶ Tieners hebben recht op geheimen. Stapelverliefde pubers vertellen vaak niets aan hun ouders. Bij verdriet gaat het net zo. Ze willen er met pa of ma niet over praten. Maar wél met hun vrienden...

### Vrienden

- ¶ Je had het al begrepen: in een moeilijke periode hebben tieners hun vrienden keihard nodig. Kunnen opgaan in een groep is heel belangrijk. Even rondhangen na school, een uurtje voetbal of een middagje jeugdbeweging zijn onmisbaar om te voelen dat het leven gewoon doorgaat.

### Respect

- ¶ Weet je niet of je tieners geknuffeld willen worden als ze huilen? Vraag het dan

gewoon! Zo toon je respect en voelen ze zich veilig. Verplicht hen niet om bij een stervend familielid aanwezig te zijn als ze dat niet willen. Ook bij de rituelen van een begrafenis mag je hen niet dwingen om bijvoorbeeld iets voor te lezen. Sommigen willen dat zelf heel graag, voor anderen is de stap te groot. Soms moet je een traditie rond rouwen en begraven dus eens durven doorbreken om rekening te houden met je pubers en hun gevoelens. Denk aan wat hén kan helpen in hun rouwproces.

### Antwoorden

- ¶ Tieners hebben eerlijke antwoorden nodig. Over hun eigen ziekteproces, een onvermijdelijk overlijden of over de regelingen na een scheiding. Maar ook over de dood. Vertel hen dat de pijn om een verlies zal blijven. Altijd. Maar dat die door de tijd minder scherp zal worden. Dat ze daarop mogen vertrouwen. Zo kan de glans in hun leven weerkeren.