

# **Leidraad voor omgaan met rouw**

Omgaan met verlies en verdriet

3<sup>de</sup> herziene druk

Erik De Soir



MAKLU

Majoor Erik De Soir is als psycholoog-psychotherapeut vrijwel dagelijks bezig met de preventie, de aanpak en de nazorg van traumatische stress bij enerzijds de rechtstreeks getroffen van schokervaringen en anderzijds ordehandhavers, reddingswerkers en hulpverleners. Zijn functies zijn velerlei: hij is als commandant verbonden aan de *Leerstoel Psychologie* van de *Koninklijke Militaire School*, waar hij o.a. algemene en sociale psychologie doceert. In 1998 stichtte hij er het *Studiecentrum voor Stress & Trauma* dat stage- en onderzoeksprojecten begeleidt. Hij is tevens stichter en trainer van de "*Fire-Fighter & Medical Emergency Stress Teams*", een netwerk van crisis respons teams voor collegiale ondersteuning dat inmiddels vertakkingen heeft in verscheidene Europese landen en tot in de VSA en Australië bekendheid verwierf. Tenslotte stelt hij zich ten dienste als vrijwillig ambulancier-brandweerman bij de Brandweer Leopoldsburg. Gedurende en na een aantal recente rampensituaties was hij aan het werk bij de psychische begeleiding van de getroffen en hun hulpverleners: Switland te Antwerpen, Tarom-vliegtuigcrash te Boekarest, E-17 kettingbotsing te Nazareth, treinramp te Roeselare, auto-treinongeval te Berlaar, kettingbotsing in Rekkem, vliegtuigcrash tijdens luchtshow te Oostende, aardbevingen in Turkije, treinramp te Pécrot, gasontploffing te Gellingen e.a. Regelmatig vertoefde hij in conflictgebieden (Somalië, Kroatië, Bosnië-Herzegowina) voor activiteiten van psychosociale ondersteuning aan militairen, die deelnemen aan vredesondersteunende operaties, in het kader van het *Model voor Psycho-Sociale Ondersteuning van Operationele Inzet* dat hij uitwerkte voor de Belgische Strijdkrachten.

Erik De Soir is de auteur van o.m. *Handleiding voor de Emotionele Doorwerking van Schokervaringen. Het hervinden van een levensevenwicht na een traumatisch keerpunt, Traumatische Stress en Politie*, en *Op het nevlies gebrand ...! Traumatische stress bij hulpverleners*.

Erik De Soir, Leidraad voor omgaan met rouw

© 1997 E. De Soir en MAKLU UITGEVERS

– Herziene versie 2004

ISBN 90 6215 585 5

D/1997/1997/44

NUGI 694

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotocopie, of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende en van de uitgever.

MAKLU-UITGEVERS Somersstraat 13/15, 2018 Antwerpen (België) +32(3)231 29 00 Koninginnelaan 96, 7315 EB Apeldoorn (Nederland) +31(55)522 06 25

# **Leidraad voor omgaan met rouw**

Omgaan met verlies en verdriet

3<sup>de</sup> herziene druk

Erik De Soir

MAKLU Uitgevers

## Inleidende beschouwingen

*"Neem het recht om te rouwen in eigen handen!"*

Rouw is een proces: hopelijk besef je dat, zelfs indien je je op dit moment erg ellendig voelt, misschien zelfs de wanhoop nabij, denkend dat je zonder de perso(o)n(en) die je verloren hebt nooit nog een zinvol leven zal kunnen leiden, er toch een ogenblik zal komen waarop alles draaglijker wordt, een moment waarop je terug van het leven zal kunnen of durven genieten, je ontspannen, plezier maken of proeven van de goede dingen rondom je.

Onze reacties op de dood van een geliefd persoon volgen meestal een tamelijk voorspelbaar patroon. Wanneer je die reacties niet verdringt en onderdrukt, maar ze aanvaardt en ze laat komen zoals ze zich zouden uiten zonder de remmende invloed van anderen om je heen, dan zal de heling zeker volgen. Heling vraagt alleen erg veel tijd. Tijd die je vanuit je omgeving vaak niet krijgt. Anderen om je heen vinden dat je voort moet met je leven, en liefst zo snel mogelijk. Ze sleuren je als het ware door je verdriet heen en zijn er zich niet steeds van bewust dat dit niet altijd jouw vraag is. Je wil zelf soms even niet vooruit. Je kan alleen terugblikken op wat was en je vecht tegen de huidige realiteit. Je wil ademruimte, ja, soms vraag je gewoon dat ze je allemaal met rustlaten. Eigenlijk vraag je heel veel tijd. En die tijd heelt veel, maar alléén de tijd verhelpt niets! Je zal in je eigen rouwproces en misschien ook dat van anderen die samen met jou rouwen, heel wat arbeid en energie moeten investeren. De dood van een dierbare naaste of een vriend kan erg diepe, geestelijke, wonden slaan. Net als bij lichamelijke letsels en verwondingen kunnen alleen aanvaarding (van het verlies) – dit wil zeggen het onontkoombare van de werkelijkheid onder ogen willen zien - rust, geduld, aandacht en de juiste (liefdevolle) verzorging en hechting van de veroorzaakte *wonde* genezing brengen.

In feite ligt de keuze voor de *doorwerking* van een verlies bij niemand anders dan bij jezelf. Je kan kiezen om niets te (willen) voelen, niet door het labirint van pijn en verdriet te (wil-

len) gaan en te vervreemden van je eigen gevoelens. Je kan je laten beïnvloeden door wat je omgeving je dikwijls aanraadt: "ga door en kijk niet om, het leven gaat verder" of "er is nu eenmaal niets (meer) aan te doen". Je kan echter ook kiezen om bewust het *labyrint van pijn en verdriet* in te gaan, niet wetende waar, wanneer en hoe je eruit zal komen. Weet dat er geen enkele andere weg is. Want je moet vroeg of laat door die *gevoelenskuil* en je kan niet "weglopen" van wat gebeurd is. Je gevoelens van intense pijn en verdriet kan je slechts tijdelijk verdringen, want op termijn brengt dit geen oplossing. Een nieuw levensevenwicht kan je alleen bereiken door achtereenvolgens je verlies onder ogen te zien en te aanvaarden, de erbijhorende gevoelens tot je toe te laten en ze, telkens weer, door te werken, om dan te zoeken naar een nieuw leefbaar evenwicht, dat je uiteindelijk moet toelaten te antwoorden op de vraag wie je door dat verlies geworden bent en hoe je als mens veranderd in het leven staat.

Gevoelens van pijn, angst, diepe ellende en overweldigende eenzaamheid zullen je in het begin overspoelen. Je kan aanvankelijk het gevoel hebben dat je dit verlies nooit te boven zal komen. Of dat het leven je nu niets meer te bieden heeft. Ook dit is normaal. Stilaan zal je tot een nieuw levensevenwicht komen op een weg die naar een nieuw geluk leiden kan. Je basisgevoel van vertrouwen in je leefomgeving en de wereld zal echter grondig overhoop gegooid zijn. Je zal beseffen dat het leven slechts in beperkte mate eerlijk, veilig, zeker, voorspelbaar, zinvol, samenhangend en rechtvaardig is. En dat je vroeger in een illusie leefde.

De dood van een geliefd persoon hoeft echter niet het einde te zijn van je dialoog met deze geliefde, het is vooral de taal die je met elkaar spreekt die anders is geworden ...

Deze brochure wil je helpen bij het doorwerken van deze pijn, die eerst voortdurend, en dan later nog telkens opnieuw op betekenisvolle momenten aanwezig is, pijn die je smachtend doet verlangen naar wat voorgoed verloren is ...

Ik wil je bij dit proces veel moed en sterkte toewensen!

Erik De Soir

## Omgaan met verlies en verdriet

Enkele dagen of weken zijn nu verstreken sedert het tragische verlies waardoor je getroffen werd. De eerste momenten waren ongetwijfeld getekend door het intens verdriet, de pijn en het ongeloof; normale gevoelens die met deze plotse en niets ontziende werkelijkheid gepaard gaan. Misschien had je het gevoel dat je leven en de wereld rondom je eensklaps instortten. Dat niets nog écht zin had of dat je nu in feite zelf ook niet meer verder wilde leven.

Ondertussen maakt die eerste, intense schok geleidelijk aan plaats voor de confrontatie met de gevolgen van de onontkoombare werkelijkheid: het verlies van een persoon die je dierbaar is.

Tijdens deze erg moeilijke periode ervaar je waarschijnlijk reeds een aantal gevoelens en gedachten, die je niet onmiddellijk kan thuisbrengen. Gevoelens en gedachten die door deze ingrijpende gebeurtenis opgewekt worden. Hoewel elkeen op een heel persoonlijke wijze omgaat met een dergelijk verlies, wil deze folder enig licht trachten te werpen op de mogelijke en begrijpelijke emotionele reacties die kunnen optreden na het verwacht of onverwacht overlijden van een geliefd persoon. De beschreven reacties zijn echter vooral van toepassing voor gevallen van plots en onverwacht verlies. Nochtans komen heel wat van deze gevoelens ook nog terug bij verlies waarop je je in feite reeds langer voorbereidde; zoals bvb. het sterven van een naaste als gevolg van een slepende ziekte.

Deze gevoelens en gedachten zijn *normale reacties op een abnormale situatie*: het (onverwacht) pijnlijk overlijden van iemand die je dierbaar is. Ze kunnen aldus bij alle getroffenen in verschillende mate voorkomen. Het is goed je gevoelens te herkennen en uit te drukken in plaats van - misschien onder druk van je omgeving - de uiting ervan te onderdrukken. De hevige en/of intense uitingen van rouw mogen er gerust zijn en maken deel uit van je eigen doorwerking: geef ze een plaats! Spijtig genoeg is onze cultuur misschien wel afgestemd op *het zich sterk houden of het zich kranig gedragen*. We leven te-

genwoordig met z'n allen aan een hels ritme. Het lijkt alsof belangrijke verliezen ook aan dergelijk ritme doorgewerkt moeten worden. Buiten het ritme wordt dan ook nog eens de wijze waarop het verlies “verwerkt” moet worden opgelegd door de omgeving. *Je mag daar niet té lang blijven bij stilstaan*, zeggen de mensen dan. Zo lijken ze soms in jouw plaats te beslissen hoe je je moet gedragen (en voelen) na een groot verlies.

Laat je hierdoor niet van de wijs brengen!

Je weet maar pas welk verlies je geleden hebt, na de dood van een dierbare, als je de kleur van elk seizoen eens gezien hebt zonder deze dierbare. Je zal elkaar eerst gedurende lange tijd moeten missen in de kleine alledaagse dingen, een lach of een woord, een geluid of een gebaar, vooraleer je weet welk verlies je écht geleden hebt.

## **Verdriet**

Het plotse verlies van iemand die je dierbaar is, het ongeloof, het aanvaarden van dit overlijden en de moeizame aanpassing aan de omgeving waarin je geliefde niet langer aanwezig is, brengt een intense emotionele pijn met zich mee. Het smachtend verlangen naar de verloren persoon en het moeizame aanvaarden van deze abrupte leegte veroorzaken een pijnlijke hulpeloosheid en een overrompelend verdriet waarvan je de scheuten tot diep in je binnenste voelt.

Bepaalde ervaringen kunnen erg naar, ja soms akelig, zijn. Je kan zo een bekend geluid horen, erop afgaan, maar telkens weer merken dat het niet de dierbare is die je, misschien tegen beter weten in, toch verwacht had. Dit is volkomen normaal. Je gaat af op een geluid dat gedurende lange tijd verbonden was aan een bepaalde persoon: nu plots is die persoon er niet meer! Dit maakt je erg verdrietig. Telkens opnieuw word je dan geconfronteerd met de in je leven teweeggebrachte breuk. Op die momenten word je overstelpt door intens verdriet. Dat zijn de

momenten waarop je het gevoel hebt volledig vast te zitten en zelfs niet meer vooruit te willen.

Vertrouw op jezelf ! Gun je deze gevoelens van overweldigend verdriet maar vertrouw erop dat het ooit terug beter met je zal gaan. De nu aanwezige pijn is de motor achter je doorwerking, ze vult de leegte op die de overledene in je achterliet.

## **Ontkenning**

Door de plotse confrontatie met de intense pijn van het (onverwachte) overlijden kan het voor jou moeilijk zijn de ontstane leegte te aanvaarden. Misschien heb je het erg moeilijk je bij het gebeuren neer te leggen en geloof je niet dat het afscheid van je geliefde definitief is. Misschien voel je soms nog de aanwezigheid van de overledene in huis en gedraag je je er ook nog een beetje naar. Je verwacht in feite dat hij/zij één dezer dagen toch weer terug opdaagt of dat je nog wel een telefoontje zal krijgen om te zeggen dat het allemaal niet waar is. Misschien hoop je dit tegen beter weten in. Uiteindelijk zal je beseffen dat dit niet zo is. Je zal de onomkeerbaarheid van de dood volledig begrijpen. Je wordt constant over en weer geslingerd tussen enerzijds intense pijn en verdriet, en anderzijds de ontkenning dat er iemand gestorven is. Het is alsof je slechts geleidelijk aan, dosisgewijze, gaat beseffen dat de overledene nooit meer terugkomt. De momenten waarop je aan het verlies van je dierbare begint te twijfelen, en je even doet alsof alles nog als voorheen was, dient alleen om even terug op adem te komen. Zware verliezen hebben nou eenmaal tijd nodig om volledig door te dringen. Volg ook hierin gewoon je eigen ritme, maar tracht zelf niet in vermijding en ontkenning te blijven vastzitten.

## Schuldgevoelens

Dit plotse (vaak traumatische) overlijden heeft als het ware een diepe kloof geslagen in je dagelijks leven, waarin ook je dierbare een vaste plaats had. Dit kan je het gevoel geven dat een aantal zaken tussen jou en je dierbare niet zijn afgerond. Er waren nog zoveel plannen. Er was nog zo veel te doen en zoveel te zeggen. En sommige van die dingen zullen nooit meer volledig kunnen worden uitgesproken; je hebt nu grondig spijt van de kansen die je voorheen gemist hebt! Een woordenwisseling, een misverstand, een boodschap, een betekenisvolle gebeurtenis die je nooit juist onder woorden hebt kunnen brengen, ... Dit zal ook nu nooit meer kunnen! Het zijn allemaal kleine, gewone dingen die nu, in het licht van deze (plotse) vervreemdende leegte, enorm belangrijk worden en eventueel zelfs schuldgevoelens teweeg kunnen brengen. Je blijft er constant over piekeren. Je wil niet meer lachen of je amuseren. Je schaamt je soms indien het je toch overkomt. Je wil je nu helemaal niet meer ontspannen of je vermaken, maar *fulltime* bezig zijn met het verlies van je dierbare. Dit put je uit. Zowel lichamelijk als emotioneel heb je het erg moeilijk; en dit terwijl je omgeving alles lijkt te proberen om je van je verdriet af te leiden. Je overal mee naartoe te nemen ... opdat je vlug zou vergeten!

## Woede

Woede, omwille van de zinloosheid en onrechtvaardigheid van het verdriet dat deze gebeurtenis met zich meebrengt. Woede tegenover diegenen die verantwoordelijk worden geacht voor de gebeurtenis en/of het verlies. Woede tegenover de dierbare die gestorven is, juist op het verkeerde moment, misschien nu je net gebouwd had of nu alles net goed ging en je juist belangrijke keuzes gemaakt had, enz. Net nu alles stilaan op zijn pootjes terecht ging komen en/of je een nieuwe periode in je leven tegemoet ging. Woede, omwille van het gebrek aan begrip vanwege de omgeving, die wil dat je het geleden verlies zo

snel mogelijk van je afzet en doorgaat met je leven. Ze zeggen je dat het leven, ondanks het grote verlies dat je geleden hebt, nu eenmaal onrechtvaardig is. Dat dergelijke dingen nu eenmaal deel uitmaken van een mensenleven of dat het zo moest zijn en je erbij moet neerleggen. Woede omwille van de opdringerigheid van de pers en/of kennissen. Woede op koppels die nog wél samen zijn en hand in hand door de winkelstraat lopen of gezellig op een terrasje zitten. Woede op een priester die misschien zojuist op ongelukkige wijze zegde dat dit alles Gods wil is. Woede omdat anderen hun kinderen zorgeloos zien groter worden, terwijl jij in de begrafenis hoorde dat je blij moest zijn omdat de overledene nu bij God is of je kind elders als ‘engeltje’ voortleeft.

Zelf heb je alleen een diep gevoel van onrechtvaardigheid en blijf je je maar afvragen waarom jou dat nu juist moest overkomen. Je boosheid en woede is volledig terecht, maar helpt je niet echt vooruit. Dit gevoel wijst vooral op een niet-aanvaarden. Eens zal je je sereniteit terugvinden en je gevoelens trachten te investeren in zingeving, dankbaar terugdenkend aan wat vroeger was en terugblikkend op de goede momenten. Alleen wat heel mooi was, kan zoveel verdriet bij je losweken. Tracht je dan ook telkens opnieuw die mooie momenten terug voor de geest te halen.

Hopelijk kan je ooit glimlachend terugdenken aan de gekke en grappige momenten die je samen met de overledene beleefde.

## **Onzekerheid**

Het plotse overlijden confronteert je onverwacht met allerlei praktische problemen en regelingen die onzekerheid bij je kunnen opwekken. Ook de vragen en de onzekerheid in verband met de oorzaak van het plots overlijden en eventuele problemen met betrekking tot de verzekering (bijvoorbeeld de burgerlijke aansprakelijkheid voor een ongeval, vergoedingen, e.d.) kunnen aldus je verdriet, je woede, je angst en je verontwaardiging nog groter maken.

Je hele leven is ook op administratief en financieel vlak grondig overhoop gehaald. Het duurt een lange tijd vooraleer je alles opnieuw geregeld krijgt. Tracht je hierbij te omringen met specialisten die je vooruit helpen met die ingewikkelde zaken. Je kan je dan zelf meer op je emotionele doorwerking richten. Gedurende deze periode word je soms opnieuw indringend geconfronteerd met nieuwe elementen die het overlijden van je dierbare er alleen maar pijnlijker op maken. Je voelt dat je (nog) niet écht aan de slag kan met de emotionele doorwerking omdat er nog te veel financiële, praktische of administratieve problemen op te lossen zijn. Nochtans lijkt het alsof je omgeving niet meer echt wakker ligt van wat en wie je verloren bent op het ogenblik dat je zélf min of meer klaar bent met bovenstaande problemen en je meer ooit een luisterend oor of een steunende schouder begint nodig te hebben.

### Hulpeloosheid

Een persoon die je dierbaar is, werd op een abrupte manier uit je leven weggerukt. Zelfs indien je het overlijden min of meer verwachtte is het eigenlijke overlijden zélf toch nog steeds een zware klop. Je staat er machteloos tegenover. Je kon de dood van iemand die je zo dierbaar was niet verhinderen. Deze onmacht kan een intens gevoel van hulpeloosheid bij je teweegbrengen. Je dagelijkse leefwereld, die voor het gebeuren misschien als relatief veilig, betrouwbaar, voorspelbaar en rechtvaardig ervaren werd, kan nu onveilig, onbetrouwbaar, onvoorspelbaar en onrechtvaardig overkomen. Het maakt je leven erg moeilijk. Je verliest vat op je leven en op wat je tevoren als *zekerheden in het leven* beschouwde. Je kan sindsdien de behoefte voelen om je af te zonderen van de buitenwereld, denken dat niets nog echt zin heeft.

Bedenk voor jezelf dat de overledene nog wél kan verderleven in herinnering. Laat je dierbare geen tweede keer sterven door hem/haar *dood te zwijgen*. Praat erover. Blijf in je omgeving

herhalen welke mens het was en dwing respectvolle aandacht af. De dialoog gaat verder, maar ... zonder woorden.

## **Verdoving**

Het is mogelijk dat je je sedert het overlijden van je dierbare enigszins verdoofd en emotioneel uitgeput voelt. Vergeet niet dat rouwarbeid gelijk staat aan werken: je kan er heel erg moe van worden! En dat begrijpen anderen vaak niet. Ze doen er alles aan *om je terug in gang te krijgen*.

Misschien kom je bij andere mensen zelfs enigszins afwezig over of heb je het erg moeilijk om verder met je dagdagelijkse problemen om te gaan. Je kan dan eerder de neiging hebben om je van andere mensen af te zonderen. Niets interesseert je nog écht! Je hebt geen zin om te eten, je wil niet meer drinken en je kan niet slapen. Misschien ervaar je tevens problemen om je te concentreren of ondervind je moeilijkheden om bepaalde zaken te onthouden. Het enige waar je permanent aan denkt, is het onrecht dat je werd aangedaan: door het lot getroffen worden met zo'n zwaar verlies. Weet dat ook dit normale reacties zijn die je toelaten om de pijnlijke indrukken beetje bij beetje te laten doordringen en de pijn verbonden aan het verlies geleidelijk aan door te werken. Het verdoofde en vervreemdende gevoel dat je bij momenten kan beheersen, verhindert dat je door een 'overdosis' aan pijnlijke indrukken en gevoelens volledig onderuit gaat. Je lichaam krijgt een bepaald ritme opgelegd dat je best niet tracht te beïnvloeden door gebruik te maken van wat anderen je zeggen of door medicatie. Ga gewoon op je eigen gevoel af! Anderen kunnen je wel trachten te helpen door naar je te luisteren, maar ze zullen nooit precies kunnen voelen wat je zelf voelt.

## **Zinloosheid**

Je werd abrupt geconfronteerd met een verlies dat een diepe kloof in je leven heeft geslagen. Dit gebeuren kan je als on-

rechtvaardig en zinloos overkomen. Het is erg moeilijk voor je om reeds nu de volle omvang van dit tragisch verlies te beseffen. Je hebt dan waarschijnlijk ook veel vragen omtrent de omstandigheden van het overlijden zélf; de omstandigheden waarin je dierbare verkeerde kort voor en/of tijdens zijn dood. De manier waarop de overledene aan zijn einde gekomen is, blijkt nu plots voor jou van erg groot belang. Bedenk dat je recht hebt op deze informatie. Zelfs indien je bang bent om de omstandigheden waarin je dierbare gestorven is te aanhoren, kan het belangrijk zijn je te vergewissen van de juiste context waarin je dierbare overleden is. Maak je sterk dat de fantasie bijna steeds gruwelijker is en/of zwaarder weegt dan de waarheid. De ware toedracht van wat gebeurde geeft je een concreet vertrekpunt voor de doorwerking van je rouw.

Aarzel dus niet om bevoegde personen (hulpverleners of rechtstreekse getuigen) hierover aan te spreken. In de mate van het mogelijke zullen zij je steeds een eerlijk antwoord geven. Het doorwerken, moet je zelf doen. Dat kan niemand in jouw plaats.

## **Besluit**

**Verdriet, ontkenning, schuldgevoelens, woede, onzekerheid, hulpeloosheid, verdoving en zinloosheid zijn allen gevoelens die deel uitmaken van een rouwproces.**

**Een rouwproces bestaat in essentie uit het willen aanvaarden en onder ogen zien van het verlies, het doorwerken van pijn en verdriet verbonden aan dit verlies, het zoeken naar een nieuw levensevenwicht en het plaatsen van dit verlies in je (nieuw) leven waarin de overledene nu een andere plaats en betekenis krijgt.**

## Belangrijke raadgevingen

### Algemeenheden

- ◆ Tracht je gevoelens niet op te kroppen of te verdringen! Maak van je hart geen moordkuil. Tracht de juiste expressie te vinden voor je emoties, in plaats van ze steeds maar weg te drukken.
- ◆ Indien je kinderen hebt, verberg je verdriet dan niet voor hen. Zo kunnen ze zich in jouw gevoelens herkennen. Het verdriet en de pijn kan je dan samen beleven. Je kan op deze wijze bij elkaar steun vinden. Zelfs een klein kind kan soms een hele steun betekenen voor zijn mama of papa. Je vindt achteraan in deze brochure een apart stuk rond rouw bij kinderen.
- ◆ Ga gesprekken over het gebeuren niet uit de weg. De steun van anderen kan je helpen met je verdriet om te gaan. Je moet hen dan echter wel de kans hiertoe bieden. Sluit mensen die het goed met je menen niet uit. Wees dus niet té terughoudend en geef anderen, die iets voor je betekenen, de kans om met je te praten en je te ondersteunen. Je behoudt echter zelf het recht te bepalen op welke momenten dit voor jou al dan niet kan.
- ◆ Verwacht niet dat je herinneringen aan deze ingrijpende gebeurtenis met de tijd zullen verdwijnen. De tijd alleen lost niets op! De emoties zullen je immers nog lang bijblijven, maar zij zullen ook de motor zijn achter je doorwerking van het geleden verlies. Zij zorgen ervoor dat je de overledene nooit vergeet.

- ◆ Zorg goed voor jezelf. Trek voldoende tijd uit om te slapen, te rusten, na te denken en tracht zoveel mogelijk het gezelschap van familie en vrienden op te zoeken. Dit betekent echter niet dat je je zo nu en dan eens niet op je ‘vluchtheuvel’ mag terugtrekken om alleen bij jezelf te zijn en na te denken over de nieuwe wending die je leven genomen heeft. Anderen moeten die vluchtheuvel wel kennen om je beslissing te kunnen respecteren.
- ◆ Aarzel niet om reële noden eerlijk en duidelijk uit te drukken aan je familie, vrienden of aan de officiële instanties.
- ◆ Gun jezelf de kans om uit te kijken naar alternatieve, spirituele en/of creatieve (kunstzinnige) wijzen om met je verlies en verdriet om te gaan. De laatste jaren werden heel wat nieuwe methodes ontwikkeld die mensen toelaten om hun verlies en verdriet op een heel eigen manier door te werken, alleen of in groep.
- ◆ Tracht je leven verder zo normaal mogelijk te houden, na de eerste intense periode van rouw. Je zal verder lezen dat dit een uitgangspunt is dat zeker van belang is voor kinderen. Zij hebben bovenal behoefte aan een stabiel en geborgen milieu dat naar hen toe voorspelbaarheid en veiligheid blijft betekenen.

◆ **Wees heel erg voorzichtig!**

Zowel op de weg als thuis ben je kort na een intens emotionele gebeurtenis vaak gedurende enige tijd kwetsbaarder dan voorheen. Mogelijks ben je de laatste tijd dan ook vlugger verstrooid of afgeleid waardoor de kans op een ongeval reëler wordt! Laat je dit niet overkomen. Indien je dit soort “uitval” bij jezelf opmerkt, laat je dan helpen door familie, vrienden of kennissen.

- ◆ Tracht van medicatie en/of alcohol af te blijven! Je lost er niet echt iets mee op en je stelt er alleen je noodzakelijk rouwproces mee uit. Wil je over een verlies heen geraken, dan zal je recht door *het labyrint van pijn en verdriet*, dwars door de *gevoelenskuil*, heen moeten, met vallen en opstaan. Lukt dit je, dan zal je een andere persoon worden, met andere normen en waarden in je leven, en andere prioriteiten. Je leven zal een heel andere dimensie en kleur gekregen hebben. Naast het immense verlies waardoor je getroffen werd, zal je uiteindelijk op menselijk vlak ook heel wat winst boeken. In feite klinkt dit nu misschien zelfs wat ongeloofwaardig en ongepast, maar het is een vaststaand feit dat veel mensen na een belangrijk verlies in hun leven maar pas goed beseffen wat de échte prioriteiten in hun leven zijn. Ze weigeren zich nog langer druk te maken over (wat ze nu) pietluttigheden (noemen) en ergeren zich aan anderen die dat nog wel doen. Dit inzicht laat hen enerzijds toe intenser en dieper te leven, maar confronteert hen anderzijds opnieuw met het risico op sociale isolatie. Besef dus dat door je verlies, je eigen waarden en normen in het leven grondig veranderd kunnen zijn en dat je hierdoor in conflict kan komen met anderen om je heen.

# Rouw bij kinderen

## Inleidende beschouwingen

Wanneer kinderen geconfronteerd worden met een belangrijk verlies, een sterfgeval van een naast familielid of zelfs een vriendje, dan staat hun wereld even stil. Kinderen hebben trouwens veel minder nodig dan volwassenen vooraleer ze openlijk gaan rouwen. Hun draagkracht is nog veel kleiner en ze gaan in de meeste gevallen nog op een heel natuurlijke en open wijze om met verdriet en verlies. Volwassenen, tja ... die leerden dat inmiddels terug af!

Indien een kind van school moet veranderen, rouwt het reeds om de verloren vriendjes. Een kind van gescheiden ouders rouwt om het familiaal geluk dat teloor ging. De rechtstreekse confrontatie met de dood gaat een kind aldus heel intens beleven. Permanente hulp en ondersteuning zijn dan geen overbodige luxe!

De onderstaande raadgevingen richten zich rechtstreeks tot jou - als (groot)ouder, voogd, leerkracht of opvoeder – teneinde, samen met je, bondig stil te staan bij de manier waarop je kinderen kan helpen bij de bewuste doorwerking van een betekenisvol overlijden.

De tekst is opgesteld als een leidraad voor de (groot)ouder om rouw een plaats te geven in de relatie met zijn (klein)kind toe, maar is natuurlijk evenzeer van toepassing (bijvoorbeeld in klassikaal verband) op de benadering van verscheidene kinderen tezamen.

## Vergeet niet dat kinderen ook rouwen

Je hebt de neiging een kind over het hoofd te zien bij de confrontatie met een plots overlijden. Eigenlijk hoop je dat je kind zich wat rustig houdt, want het is ineens al druk genoeg; er moet in de eerste momenten zo ontzettend veel gebeuren dat je niet steeds tijd hebt om dan al bij gevoelens stil te staan. Niet bij je eigen gevoelens, dus laat staan bij de gevoelens van je kind.

Het is echter fout te denken dat je kind niet beseft wat er gebeurt. Je kind zal ook vrij snel beginnen aan een rouwproces, maar alleen verloopt dit enigszins anders dan bij volwassenen.

Het begint reeds met de tijdsbeleving van je kind. Tijd is voor kinderen een heel relatief begrip. De tijd lijkt soms eindeloos, denk maar eens hoe lang sommige vakanties vroeger voor je konden duren. Kort na het overlijden, kan het lijken alsof je kind geen échte rouwreacties vertoont, of er vrij snel terug bovenop is, na de eerste hevige reacties van protest en plots verdriet. Trap niet in die valkuil. Je kind neemt heel precies in zich op hoe jij zelf reageert en lijkt het eigen gevoel daar op af te stemmen. Zo kan je kind maanden na het overlijden een *rouwdieptepunt* krijgen door een gebeurtenis waarin het de overledene ineens heel sterk mist. Elk betekenisvol moment in een jaar, kan zo'n situatie uitlokken: Kerstmis, Nieuwjaar, Pasen, de vakantieperiodes, verjaardagen, vader – of moederdag, enz. Dit zijn trouwens de dagen waarop je het zelf ook heel moeilijk kan hebben en gedurende dewelke je, samen met je kind(eren), best een *ritueeltje* voorziet waardoor je de overledene even terug voor de geest haalt.

Net als volwassenen heeft je kind veel tijd nodig om zijn verdriet door te werken. Een kind doet dat echter meer in vlagen. Intens verdriet kan heel plots overgaan in momenten van onbezorgd plezier en gezonde kindervreugde. Je (jonge) kind heeft

nog geen sterke innerlijke norm die schuldgevoelens oproept telkens er plezier gemaakt wordt gedurende de periode van rouw.

Het lijkt ook wel alsof kinderen vaak wachten tot de omringende volwassenen hun rouwproces min of meer doorleefd hebben en alles zich opnieuw lijkt te stabiliseren vooraleer ze zelf hun ontreddering beginnen uiten. In een *gezinsstelsel* zal soms ieder om beurt een intens rouwproces doormaken en dit op een heel eigen manier.

## **Je kind heeft heel typische rouwreacties**

### **Ontkenning**

Je kind kan of wenst gewoon nog niet te geloven dat een dierbare naaste of een vriendje gestorven is. Het kind leeft nog voor een groot deel in een animistische wereld: alles leeft in die kinderwereld en alles is gemaakt door mensen. Alle fenomenen worden geactiveerd en gestuurd door mensen. De kinderfantasie is in dit stadium heel rijk.

Laat je kind vertellen en ga een stukje mee de kinderwereld in, gebruik ook je eigen fantasie, om dan later stukje bij beetje zelf meer en meer waarheid en realiteit in het verhaal te brengen. Je hoeft bij kinderen de harde realiteit er niet meteen *in te drammen*.

### **Opstandigheid**

Aangezien (jonge) kinderen heel weinig vertrouwd zijn met de dood denken ze soms dat je met opzet dood kan gaan. Er zijn trouwens nogal wat spelletjes waarin kinderen onder elkaar of in het spel met hun ouders spelen dat ze dood gaan.

Indien dood zijn dan té lang duurt, worden ze boos want dit was niet de bedoeling van het spelletje. Je mag trouwens in dat

spel maar heel even dood zijn, daarna wordt het voor hen akelig, want onbekend.

## Woede

Zoals reeds eerder gezegd denken kinderen soms dat je met opzet kan doodgaan. Woede is trouwens nooit ver weg bij kinderen die iets of iemand verliezen. De woede van je kind komt, net als bij jou, voort uit een gevoel van onmacht, onbegrip en hulpeloosheid. Je kind voelt zich in de steek gelaten door de overledene.

Het is voor jou echter moeilijker omgaan met het protest en de woede van je kind dan wanneer je kind zou huilen. In dat laatste geval kan je immers troosten. Dit volstaat meestal niet in de omgang met woede. Vermijd je kind te bestraffen voor woede aanvallen en tracht vooral in te zien waar de woede vandaan komt.

## Angst

Je kind heeft ook plots een heleboel vertrouwen in zijn leefomgeving verloren. Aangezien het nu blijkbaar iedereen kan overkomen, is het waarschijnlijk dat je kind bang wordt dat het ook hen, of nog veel erger, of jou zal overkomen. Je kind kan zich bijgevolg heel hard beginnen vastklampen aan je, uit schrik dat het jou ook nog eens zou verliezen.

## Schuldgevoelens

Je kind heeft soms het gevoel mede-oorzaak te zijn van het overlijden. Maak duidelijk dat dit niet zo is. Kinderen leren zich alleen schuldig voelen indien ze geconfronteerd worden met dingen die ze helemaal niet meer snappen. Het schuldgevoel is dan op te vatten als een vorm van controle waardoor het kind terug een uitleg krijgt voor het onverklaarbare: bijvoorbeeld in de zin van *“God heeft papa doen sterven als straf omdat ik de laatste maanden slecht werk op school”*.

Het is heel belangrijk dit soort gevoelens snel te ontdekken bij je kind. Indien ze blijven aanhouden, en je kind zich de schuld blijft geven, kan dit aanleiding geven tot ernstige problemen.

## **Regressie**

Heel typisch voor (kleine) kinderen is dat ze, na confrontatie met een belangrijk verlies, terugkeren naar een vroeger ontwikkelingsstadium. Je kind kan zo bijvoorbeeld terug heel afhankelijk en opeisend worden, niet meer verdragen dat je afwezig bent; of terug kinderlijk gedrag stellen dat eigenlijk al lang verleden tijd was. Je kind begint aldus misschien terug te bedplassen, wil opnieuw een fopspeen of vraagt je zijn geliefde knuffel terug.

Tracht de reacties in de eerste plaats ook te zien als *normale reacties op een abnormale gebeurtenis* zonder de gedragswijzigingen van je kind te veroordelen of te bestraffen. Normaal kunnen deze problemen weer even snel verdwijnen als ze waren opgedoken. Ze zijn alleen een uiting van de diepe wens van je kind om terug te keren naar wat was: *de veilige situatie van koestering en verzorging van voorheen!*

## **Wat is de dood ?**

Maak je kind niets wijs over de dood. Geef je kind niet de illusie dat ooit alles wel terug goedkomt. Vooral indien je kind klein is (jonger dan 7 à 8 jaar), moet je uitleggen dat de dood onomkeerbaar is. Belangrijk is dat je zo oprecht en eerlijk mogelijk tracht te antwoorden. Voor je kind zal de dood altijd iets plots en onverwacht zijn. Je kind merkt op dat de situatie heel ernstig is omdat het volwassenen ziet huilen. Typisch egocentrische vragen zoals “*wie gaat er nu met mij gaan zwemmen*” of “*wie gaat er nu mijn boterhammen smeren en mij naar school brengen*” zijn voorspelbaar en typisch voor kinderen.

Leg je kind uit wat er met dode mensen gebeurt, eerlijk, concreet en zonder geheimzinnigheid. Anders gaat het kind misschien de dood zelf interpreteren vanuit zijn eigen kinderwereld. Je kind riskeert dan erg verward te worden en er alleen niet meer uit geraken. Hierdoor kunnen heel wat emotionele en gedragsproblemen ontstaan. Waarom trouwens informatie achterhouden. Het is belangrijk dat je kind beseft dat de dood bij het leven hoort. Door erover te praten wordt de dood iets normaal. In de volksmond ontstond zo – in tijden dat de dood nog normaal deel uitmaakte van het dagelijkse leven en mensen stierven in familiekring in plaats van in een vreemde ziekenhuiskamer of op de openbare weg - het woord *doodgewoon*.

Er zijn in de kindsheid verscheidene fasen gedurende dewelke je kind op een heel andere manier zal omgaan met scheiding.

Tussen 2 à 3 jaar leert je kind omgaan met kort afscheid en korte verliezen. Het is in die fase dan wel belangrijk dat je kind er telkens kan op rekenen dat je nog wel terugkomt. Dit basisvertrouwen leert het door ervaring te koesteren. Een kind kan in dit stadium echter nog niet rouwen. Alles wat het kind niet ziet, is weg.

Vanaf 3 à 6 jaar komt er een eerste besef van tijd en ruimte. Kinderen zijn in dit stadium erg geboeid door de dood. Een dood dier in het bos of op de weg trekt veel aandacht. Toch is je kind er in dit stadium nog van overtuigd dat doden terug tot leven te wekken zijn, net als in tekenfilms en verhalen. De dood is dus niet echt beangstigend, want omkeerbaar. De interesse voor sprookjes waarin doden terug tot leven gewekt worden, is dan ook heel groot. Een dood prinsesje wordt door kabouters wakkergekust. Een leeuwenkoning kan sterven, maar komt op het einde van de film terug om tegen de *slechterikken* te vechten.

Van 7 à 10 jaar komt je kind terecht in een kenmerkende realiteitsfase. Deze leeftijd stemt overeen met de leeftijd van schoolkinderen. De periode van het magisch denken is stilaan

voorbij. De kinderen willen nu zoveel mogelijk concrete informatie en willen de dood als fenomeen begrijpen.

Schrik niet als je kind geboeid vraagt of “de wormen oma gaan opeten als ze in de grond zit?” of “verbrand worden als je dood bent nog pijn doet?”. Als volwassene huiver je. Je durft er zelfs niet aan denken. Kinderen hebben dit soort informatie nodig.

In de laatste fase, tussen 9 à 12 jaar, begint je kind te beseffen dat niet alleen oude mensen of zieken doodgaan. Je kind begrijpt nu dat je bijvoorbeeld ook door een ongeval kan sterven. Je kind weet zelfs dat het hem/haar ook kan overkomen, maar praat daar liever niet over.

In een latere fase van de ontwikkeling merk je dat adolescenten zich geforceerd neutraal en gevoelloos beginnen opstellen tegenover de dood. Hun referentiepunten in de omgang met verlies en verdriet zijn hun leeftijdsgenoten. Zich *cool* opstellen en weinig praten over gevoelens lijkt vaak de norm. Adolescenten kijken op naar idolen en popsterren. Soms durven ze niet meer voelen wat ze écht voelen. Ze weten dat ze zelf kunnen sterven maar weigeren dit te aanvaarden. Ze gaan zelfs een beetje spotten met de dood en zichzelf als onsterfelijk, een beetje verwaand, gedragen. Ze trachten te leven in overeenstemming met hun persoonlijke mythe en willen voor anderen een referentie zijn. Bij een groep horen en (in groep) mee opgaan in sfeer van de tijd – de tijdelijke *hype* opgelegd door muziek, modetrends, films en bekende idolen – is in deze fase primordiaal. Je wordt als (groot)ouder slechts in heel beperkte mate toegelaten tot die wereld. Het is belangrijk dat je de relatie naar je adolescent toe er één is van onvoorwaardelijke steun, luisterbereidheid en beschikbaarheid. Geef niet toe aan de neiging dit gedrag te gaan veroordelen. Tracht te begrijpen wat die *jonge persoon in wording* je probeert te zeggen.

Vooraf wanneer een leeftijdsgenoot sterft, gebeurt het wel eens dat adolescenten zich gedurende een bepaalde periode net nog roekelozer gaan gedragen en het lot uitdagen.

Eventueel kan je de verlieservaring ook een spirituele of religieuze dimensie geven in de eigen taal en belevingswereld van je kind. Denk aan verhalen of tekenfilms die je kind kent en graag ziet. Films zoals bvb. “De Leeuwenkoning”, die je kind kent en waarin mensen of dieren sterven.

Tracht in te haken op wat je kind reeds op school leerde over de dood en het sterven van mensen. Je kind kent waarschijnlijk wel een vriendje dat ook reeds met verlies geconfronteerd werd; dit te weten, en erover te kunnen praten (in de klas), geeft je kind een minder eenzaam gevoel.

## **Je kind ziet het gewoon anders**

Het verlies van eenzelfde persoon betekent voor je kind nooit juist hetzelfde als voor jou of een andere volwassene. Dit heeft vooral te maken met het verschil in de relatie.

Indien je kind bijvoorbeeld een ouder verliest, verliest het hiermee ook een deel van zichzelf. De ouder-kind relatie is immers heel hecht. Het is de meest hechte relatie die je kind heeft; ze dient trouwens als basis voor alle latere relaties die je kind met anderen zal aangaan.

Je kind wordt normaal opgevangen door zijn ouders indien het verdrietig is. Daarom is het belangrijk dat je kind, kort na het verlies, kan opgevangen worden door een andere vertrouwenspersoon in zijn omgeving. Vaak zal dit de juf of de meester op school zijn..

Door het sterven van een broer of een zus kunnen er bij je kind schuldgevoelens ontstaan door vroeger vijandige of dubbelzinnige gevoelens tegenover de overleden broer of zus. Je kind riep op een bepaald ogenblik misschien “*val dood*” tegen zijn broertje, nadat er een ruzie over het spelen op de *Game-Boy* of de *Play Station* ontstaan was, en enkele dagen later is dat

broertje ook dood. Je kind kan hier heel erg benauwd van geworden zijn en zich erg schuldig voelen.

Andere belangrijke fenomenen. Je kind kan boos worden op jou omdat je het overlijden niet hebt verhinderd. Indien er meerdere kinderen zijn in een gezin, kan het overlijden van één van de kinderen de overblijvers een heel andere plaats geven in de *kinderrij* en/of in het gezin. Soms wordt je kind het enig overblijvende of oudste kind in het gezin. Ook dit kan gepaard gaan met grote veranderingen.

## Aanpak

Het is dus van groot belang dat je de dood bespreekbaar maakt voor je kind. Je kind moet het gevoel krijgen dat er mag overgepraat worden. Indien je kind jonger is dan 7 à 8 jaar, dan zal praten vaak nog moeilijk zijn en moet je misschien meer je toevlucht nemen tot tekenen, spelen, knutselen of boetseren vooraleer je erin slaagt je kind zijn gevoelens te laten uiten.

Je mag je kind niet zonder meer uitsluiten van die rituelen die het afscheid van de overledene moeten toelaten; zoals de begroeting of de begrafenis. Het zou verkeerd zijn zelf naar de begrafenis te gaan en je kind intussen met *iets leuk* bezig te houden. Zelfs bij het eigenlijke overlijden van de dierbare kan je kind aanwezig zijn. Op die manier leert je kind de realiteit van het leven onder ogen te zien. Je kan zo bij een plots overlijden aan je kind vragen wat het de overledene nog had willen zeggen. Zelfs een laatste knuffel kan in sommige gevallen.

Je kan zelfs creatieve varianten bedenken om een kind te laten afscheid nemen van de overledene; bijvoorbeeld door middel van een tekening, een brief of een knutselwerkje.

Je moet je kind wel voorbereiden op het zien afscheid nemen van een overleden mens. Je dient bijvoorbeeld te zeggen dat de overledene bleek en koud is, waarvoor *dat soort kleren* dient en hoe het komt dat de handen gevouwen zijn. Je kan je kind aldus iets concreet laten meebrengen voor de overledene – een tekening, bloemen, een voorwerp dat de overledene *krijgt*, enz. Je kan bijvoorbeeld tegen een kind dat zijn grootvader verliest best iets zeggen in de zin van *‘Je kan nog wel iets zeggen of fluisteren tegen opa, en hij hoort je misschien nog wel, maar hij gaat niet meer antwoorden’*.

Je kan echter je kind nooit verplichten ergens aan deel te nemen indien het dat zelf niet wil of durft.

## **Besluit**

Denk eraan dat ook je kind dezelfde emoties als jou kan ervaren bij de doorwerking van een belangrijke verlies!

Je kind kan alleen deze emoties nog niet zo goed verwoorden en is hiervoor aangewezen op de ondersteunende hulp van volwassenen.

Indien je kind thuis de kans niet krijgt om rouw te uiten, dan zal dit gebeuren op een plaats die (door het verlies) weinig veranderd is (cfr. op school). Je verliest er dan ook alle controle over.

Laat je kind zijn emoties uiten t.o.v. jezelf en anderen.

Indien je kind klein is, tracht het er dan toe te brengen zichzelf uit te drukken door middel van tekeningen en spelletjes. Dit is voor jou als (groot)ouder de toegangspoort tot hun wereld want kleine kinderen zullen wat ze voelen, spelen! Het is dus erg belangrijk dat je je als volwassene tracht in te leven in hún persoonlijke 'kinderwereld'.

Laat je kind zo snel mogelijk opnieuw zijn vroegere activiteiten terug opnemen. Tracht zijn leefwereld, zoals reeds hierboven gesteld, zo stabiel en onveranderd mogelijk te houden.

De overledene mag gerust een rol van betekenis blijven spelen in het leven van je kind. Gedurende een tijd, voor het slapengaan, nog een blik werpen op de sterren die bvb. oma en/of opa nu *in hun armen sluiten*, moet kunnen.

Vergeet niet: als kinderen één van beide ouders verliezen, dan verliezen ze in feite ook hun overblijvende ouder. De laatste verandert immers grondig door het geleden verlies.

Tracht, na een overlijden, geen extra toegevingen te doen aan je kind of het te overladen met geschenkjes, om het te troosten na een pijnlijk verlies. Je voelt je er misschien wel beter door, maar je bewijst je kind er geen dienst mee.

## **Algemeen besluit**

Besef dat je tijdens een periode van intense rouw af te rekenen hebt met normale verschijnselen op een abnormale gebeurtenis: een onverwacht en pijnlijk verlies!

Alhoewel je normaal reageert op een abnormale gebeurtenis kan je misschien toch tijdelijk hulp nodig hebben om een nieuw levenswicht te vinden.

Hopelijk blijf je dan (zie adressenlijst aan het einde van deze brochure) niet alleen staan.

## Je weet dat het beter met je gaat, als

- ◆ Je met een glimlach aan je overledene kan terugdenken
- ◆ Je inziet dat de domme dingen, pijnlijke opmerkingen die anderen soms maken, uit onwetendheid voortkomen
- ◆ Je in staat bent om nu op jouw beurt iemand anders te helpen
- ◆ Je Kerstmis en verjaardagen niet meer met angst en beven tegemoet ziet
- ◆ Je je op iets anders kunt concentreren dan op je overledene
- ◆ Je vindt dat er in je leven heel wat dingen zijn waarvoor je dankbaar moet zijn
- ◆ Je alleen thuis kunt zijn zonder dat naar te vinden
- ◆ Je je niet langer gedreven voelt om iedere dag of iedere week naar het kerkhof te gaan
- ◆ Er weer dingen zijn waarom je hartelijk kunt en durft lachen
- ◆ Je je niet langer steeds maar moe voelt
- ◆ Je weer kunt genieten van een mooie zonsondergang, van de geur van pas gemaaid gras, van de aanblik van een kat, die zich koestert in de zon

*(geïnspireerd op een gedicht van een moeder die haar kind verloor uit Los-laten met Liefde - Over het rouwproces en het verwerken van verdriet van Nancy O'Connor, Uitgeverij Servire)*

Heb je aan deze korte leidraad niet genoeg en wens je verdere inlichtingen omtrent professionele steun, cursussen over het omgaan met verlies en verdriet of zelfhulpgroepen die mensen bijstaan bij hun rouwdoorwerking, dan kan je steeds contact met ons opnemen op onderstaande adressen:

## **KONINKLIJKE MILITAIRE SCHOOL**

*Studiecentrum voor Stress & Trauma*

Leerstoel Psychologie

Renaissancelaan 30

1000 BRUSSEL

Tel: 02/737.66.01 - 02/737.66.03

Fax: 02/737.65.12

E-mail: [Erik.De.Soir@psps.rma.ac.be](mailto:Erik.De.Soir@psps.rma.ac.be)

## **FIRE-FIGHTER & MEDICAL EMERGENCY STRESS TEAMS**

### **Coördinatie - Supervisie**

Lommelsesteenweg 361

3970 Leopoldsburg

Tel-Fax: 011/34.79.41

### **Trefpunt Zelfhulp vzw**

E. Van Evenstraat 2c

3000 Leuven

Tel: 016/23.65.07

Fax: 016/32.30.52