

## Een emmer met tranen

*Als er iemand gestorven is  
van wie je heel veel houdt,  
dan lijkt je verdriet  
wel een emmer vol tranen  
die allemaal gehuild moeten worden.  
Pas als dat gebeurd is,  
is je verdriet een beetje te dragen.*

### **Daarom:**

*schaam je niet voor je tranen,  
houd ze niet in,  
laat ze maar komen.  
Het geeft lucht,  
de emmer wordt leger  
en er komt weer wat ruimte.  
Bij sommigen is de emmer vlug leeg,  
bij anderen duurt het langer,  
Want iedereen huilt op zijn eigen tijd.  
Maar doe geen deksel op de emmer,  
een deksel van flinkheid  
of van schaamte,  
of van bang zijn voor andere mensen,  
want dan moet je hem meedragen  
en wordt hij alsmat zwaarder.*

*Dus gun je tranen de vrije loop.*

*Zelfs in tranen zit troost:*

*ze dragen druppel voor druppel  
je verdriet naar buiten.*

*(Yvone van Emmerik, uit: aAls vlinders spreken)*

## Een rouw-lotgenotengroep heeft de volgende doelen:

- Delen van ervaring, gedachten en gevoelens;
- Creëren van gevoelens van erbij horen en verbondenheid;
- Vergroten van de communicatiemogelijkheden in en buiten de school;
- Actief werken aan het (opnieuw) overzicht krijgen in de eigen situatie;
- Vergroten van zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde;
- Uitbreiden en/of verbeteren van strategieën om beter om te gaan met het verlies
- Werken aan het krachtiger maken van rouwende jongeren

## Contactgegevens

Locatie Tubbergen  
Mevr. B. Kesselaar (schoolmaatschappelijk werker)  
E-mail: [b.kesselaar@canisius.nl](mailto:b.kesselaar@canisius.nl)

Algemeen telefoonnummer: 0546-488488



# Als de dood vroeger komt dan gedacht.

Informatie voor leerlingen /ouder(s) / verzorger(s) / mentoren / teamleiders / docenten en OOP.



Tel: 0546-488488

## Als de dood

Je bent jong en de dood lijkt nog zo ver weg. Maar toch heb je al afscheid moeten nemen van een dierbaar iemand. Het verlies voel je intens en de leegte die achterblijft is niet te vullen. Wellicht vraag je jezelf af waarom dit moest gebeuren, maar antwoorden krijgt je niet. Je voelt je kwaad, wanhopig en in de steek gelaten. En een intens verdriet is voelbaar.

Alle pijn, alle verdriet en woede die je voelt bij zo'n afscheid, noemen we rouwen.

Vrienden en familie willen je wel bijstaan, maar weten vaak zelf niet goed raad. Zij zitten misschien zelf midden in de verwerking van hun eigen verdriet. En je vrienden voelen zich machteloos, omdat ze jouw verdriet niet kunnen weg nemen.

*Je vindt het moeilijk om je echte gevoelens te tonen aan anderen. Dit is een stukje van jou. Misschien toon je de buitenwereld een stoer gezicht of probeer je het verdriet op alle mogelijke manieren weg te drukken. Maar je merkt dat de pijn blijft. Het verdwijnt niet door er geen aandacht aan te schenken.*

## Vroeger komt dan gedacht

Contact met lotgenoten kan je steunen en helpen om de pijn en het gemis toe te laten en een plaats in je leven te geven. Het zijn jongeren die hetzelfde doormaken als jij, daardoor begrijpen zij wat jij doormaakt.

Ben je jong en heb je door de dood iemand verloren die je erg dierbaar was, en herken je iets van jezelf in het onderstaande?

- Voel je je down?
- Heb je moeite je je te concentreren?
- Laat je naar buiten toe iets anders zien dan hoe jij je voelt?
- Kunnen zelfs je beste vrienden, hoe graag zij jou ook willen helpen, je niet echt bereiken?
- Wil je je ervaringen delen met andere jongeren die ook verlies te verwerken hebben?

## Neem dan deel aan de rouwverwerkingsgroep

Een groep waar jij je verhaal kwijt kunt, op een eigen wijze, wanneer jij er klaar voor bent.

*Voor wie?*

Voor jongeren van leerjaar 1 t/m 6, die een dierbaar iemand door de dood verloren hebben: vader, moeder, broer of zus of een ander dierbaar familielid

# ROUW

## Lotgenotengroep

