



EEN VRIEND OF VRIENDIN IS IEMAND VERLOREN. HOE KAN IK HEM OF HAAR STEUNEN IN DE LOCKDOWN?

Door **Missing You** | 11-24 jaar

Rouwen kan heel zwaar zijn. Het is dus belangrijk om er te zijn voor je vriend.

Hoe?

- **Zwijg het niet letterlijk dood. Laat iets van je horen en vraag hoe het echt gaat.** Of stuur een foto, een gedicht of een muziketekst. Laat op die manier weten dat je aan hem of haar denkt en veel moed toewenst in deze periode. Of neem pen en papier en verras iemand met een kaartje of briefje in de bus.
- **Stel voor om eens te (video)bellen, wandelen,...** Dring je niet op als hij of zij er op dat moment liever niet over praat. Maar blijf het wel regelmatig voorstellen.
- **Luister actief en begripvol** als iemand zaken wil delen over zijn of haar verlies.
- **Erken en normaliseer zijn of haar gevoelens.** Zeg dat wat die persoon voelt normaal is en dat die gevoelens en gedachten het recht hebben om te bestaan.
- **Durf vragen waar hij of zij nood aan heeft.** Misschien kan je helpen bij iets waar je zelf niet meteen aan denkt. De persoon die rouwt kan het bijvoorbeeld moeilijk vinden om aan andere mensen die contact zoeken, te laten weten dat hij of zij nu liever even rust wil. Je kan dan bijvoorbeeld helpen door die mensen dat te melden.
- **Zorg voor wat afleiding en plezier.** Dat mag tijdens het rouwen en kan deugd doen. Maar bevraag wel vooraf of dat zeker oké voelt op dat moment.
- **Vermijd clichés:** 'Je zult er sterker uitkomen.', 'Heb je nog steeds verdriet?', 'Het is al zolang geleden.', 'Je moet het loslaten.', 'Hij had een mooie leeftijd.', 'Je hebt gelukkig nog een (groot)ouder, broer of zus.' Dat zeg je beter niet.
- **Gedraag je niet anders dan voorheen.** Behandel die persoon ook niet anders dan leeftijdsgenoten. Ga niet betuttelen.

PRAAT EROVER



Chat met CLB

Een chatgesprek duurt maximum 45 minuten en is anoniem.
Ma/di/wo/do: 14-21u.



Mail met JAC

Je krijgt een antwoord binnen de 2 werkdagen



Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-vr: 16-22u. Wo&za: 14-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op het verhaal van iemand anders.