



ROUWEN: WAT IS DAT?

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

Je rouwt wanneer jij **iemand of iets waardevol verliest**.

Door de **dood van iemand die je graag ziet**, zoals een (groot)ouder, een broer/zus, een klasgenoot, je lief, een buur, een leerkracht ...

Je kan ook dingen verliezen die nauw aan je hart liggen: je kan rouwen om de **scheiding** van je ouders of als je **gezondheid** achteruit gaat, kan je rouwen omdat je sommige dingen niet meer kan.

‘Ben ik nog normaal?’

Rouwen is een **grillig proces**. Dat merk je aan je gevoelens, gedachten, gedrag en lichaam.

Rouwen loopt niet altijd op dezelfde manier. Het kan anders voelen op verschillende momenten, maar het loopt ook bij iedereen anders.

Iedereen gaat er op een **unieke manier** mee om en dat is normaal.

✓ Gevoelens

Wanneer je iemand verloren bent die dichtbij je stond, kan je plots **overspoeld** worden **door gevoelens**. Voel je je soms verdrietig, boos, gelukkig, eenzaam, schuldig of opgelucht? Voel je alles tegelijkertijd, om de beurt of net helemaal niets? Dat is heel normaal.

Maak ruimte voor je gevoel. Ook al voelt het verwarrend. Je kan tot rust komen door je uit te drukken.

✓ Gedachten

Een verlies verwerken **vraagt veel energie** van je. Gefocust blijven tijdens de les en alles onthouden? Mogelijk wordt het voor je hersenen moeilijk.

Het kan dat je hoofd vol zit met **vragen en gedachten** over het overlijden en de toekomst:

- Wil ik nog verder studeren?
- Waarom stierf die zo vroeg?
- Ik had nog zoveel willen vragen.
- Wie ben ik nog zonder hen?

Deze gevoelens en gedachten zijn normaal. Je leven is intens veranderd. **Geef jezelf tijd** om rust en antwoorden te vinden.

PRAAT EROVER



Mail met Missing You



Bel met Missing You

Ma/di/do: 9-17u



Bekijk activiteiten van Missing You

Zoek steun bij een praatgroep met andere jongeren die iemand verloren zijn.



Chat met Awel

18-22u. Je kan even in de wachtrij terechtkomen.



Ga langs bij JAC

Zoek een JAC in je buurt. Een JAC-hulpverlener luistert graag naar je verhaal.

✓ Gedrag

Plots heel **opstandig** of overvallen door **huilbuien**? **Trek je je net terug** van iedereen? **Focus** je helemaal op school of je hobby? Door verlies kan je je anders gaan gedragen.

✓ Lichaam

Ook je lichaam kan **plots anders werken**. Je hebt buik- of hoofdpijn. Misschien kan je moeilijk slapen of eten. Of voel je een baksteen in je maag?

Dat je lichaam niet helemaal meewerkt, is niet ongewoon. Probeer in tussentijd **goed zorg te dragen voor jezelf**.

“*Het is alsof er een kubus in mijn hart zit die constant ronddraait. In het begin zijn de hoeken heel scherp en doet het ronddraaien verschrikkelijk veel pijn. Later slijten de hoeken af en wordt de pijn dus draaglijker. Maar de kubus blijft voor de rest van mijn leven in mijn hart zitten.*”

Laura, 17 jaar

Levenslang rouwen

Je verwerkt je verlies **op je eigen tempo**. Soms kan je druk voelen om snel weer de oude te zijn. Diep vanbinnen zal je je verlies altijd meedragen. De pijn, het verdriet en het gemis zullen **minder sterk worden**. Helemaal zullen die niet verdwijnen. Er zal wel weer plaats komen voor de mooie en warme herinneringen.

Onthoud vooral goed...

Rouwen is een **normale reactie op een abnormale situatie** die jou is overkomen. Ga op [jouw unieke manier](#) om met je verlies. Dat voelt veilig, aangenaam en op je eigen tempo.