



Tieners helpen omgaan met rouw

Per saldo vinden de meeste mensen dat verandering stimulanzen voor groei geeft en de verliezen worden ruimschoots gecompenseerd door de kansen die verandering met zich mee kan brengen.



Wat is precies een traumatische gebeurtenis?

Omgaan met rouw is een complex probleem waar bijna iedereen ooit mee te maken krijgt. Voor tieners (die al te maken hebben met een verwarrende en uitdagende periode in hun fysieke en emotionele ontwikkeling) kan rouw bijzonder moeilijk zijn om te verwerken.

Ten eerste, wat is rouw? Het is de pijn en gekwetstheid die we voelen we als iemand of iets waar we van houden verliezen. Verdriet kan ons bang, verdrietig, boos, verward, nieuwsgierig, moe en zelfs opgelucht laten voelen.

Net als bij volwassenen is rouw voor een tiener een normale en begrijpelijke reactie op verlies. En nogmaals, net als bij volwassenen is rouw bij tieners uniek voor elk individu. Iedereen rouwt op zijn of haar eigen manier, om eigen redenen en de duur ervan is heel persoonlijk.



Hoe overlevende kinderen te helpen:

Net als bij volwassenen is rouw voor een tiener een normale en begrijpelijke reactie op verlies. En nogmaals, net als bij volwassenen is rouw bij tieners uniek voor elk individu. Iedereen rouwt op zijn of haar eigen manier, om eigen redenen en de duur ervan is heel persoonlijk.

Over het algemeen associëren we verdriet met de dood van een persoon die ons dierbaar is, maar bijna elke vorm van verlies kan verdriet veroorzaken:

- Verlies van een huisdier.
- Een vriend die naar een andere stad verhuist.
- Een broer of zus die het ouderlijk huis verlaat.
- Verkoop van de gezinswoning en verhuizen.

Deze voorbeelden lijken misschien niet zo ernstig en tragisch als de dood van een geliefde, maar voor een tiener kunnen ze bijna net zo verwoestend en even traumatisch aanvoelen.

Na een verlies doorloopt een tiener waarschijnlijk de vijf stadia van rouw zoals geschetst door Elisabeth Kübler-Ross en David Kessler.

Ontkenning ... weigering te geloven dat het echt is gebeurd.

Woede ... de behoefte om boos te zijn op iemand of iets of iemand de schuld te geven.

Onderhandelen ... een verzameling van "Als alleen ..." - of

"Wat als ..." -gedachten.

Depressie ... intens verdriet waarvan het lijkt alsof het nooit over gaat.

Aanvaarding ... dit is niet 'goed voelen', het is eindelijk in het reine komen met de realiteit van de situatie.



Maar hoe kunt u een tiener helpen die door het rouwproces gaat?

Deze eenvoudige stappen kunnen hun proces een beetje versoepelen:

- Stel ze gerust dat het oké is om te rouwen en hun gevoelens te uiten, zowel emotioneel als fysiek. Verdriet is niet iets dat vermeden hoeft te worden of waarvoor ze zich hoeven te schamen. Door tieners te helpen dit te beseffen, kunnen ze hun rouwreacties identificeren en aanpakken.
- Wees een goede luisteraar. Hoezeer ze zich ook in zichzelf terugtrekken, er kunnen momenten zijn waarop uw tiener echt wil praten. Probeer zo 'aanwezig' mogelijk te zijn. Laat ze praten zolang ze dat willen.
- Wees geduldig met ze. Niemand weet hoe lang hun rouw zal duren. Rouw heeft geen tijdschema. Laat het op zijn loop zonder de druk op te leggen dat ze 'er nu wel overheen zouden moeten zijn'. Het rouwproces kan onvoorspelbaar gedrag en emoties naar de oppervlakte brengen. Zolang het gedrag niet destructief is, wees dan zo ondersteunend en niet-oordelend mogelijk. Als hun gedrag destructief wordt, praat dan met ze en probeer ze voorzichtig terug te sturen naar een positiever pad. Indien nodig kan het raadzaam zijn om professionele hulp te zoeken.
- Houd er rekening mee dat bepaalde datums of gebeurtenissen triggers kunnen zijn die hun verdriet intensiveren, bijvoorbeeld verjaardagen, jubilea, vakanties, schoolfeesten, afstuderen, enz. Bereid u voor op de versterkte emoties die dit soort dagen met zich mee kunnen brengen.
- Wees op alles voorbereid! Laat tieners op hun eigen unieke manier rouwen, maar wees voorbereid op het feit dat hun stemming en/of gedrag van dag tot dag en mogelijk zelfs van uur tot uur kan veranderen!

Communicatie, geduld en begrip zijn de sleutels om een tiener te helpen bij wat misschien wel de eerste grote tegenslag in het leven is die ze ooit hebben meegemaakt. Hoe meer u begrijpt wat ze doormaken, hoe meer u ze het comfort en de steun kunt bieden die ze nodig hebben.



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar optumeap.com/criticalsupportcenter voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.

Optum

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en kunnen worden gewijzigd. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum[®] is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC