

AS 'N GELIEFDE STERF

Wanneer 'n geliefde baie siek word of sterf, is dit 'n moeilike tyd vir almal in die gesin. Hoewel ouers dikwels hul kinders die pyn van die dood wil spaar, is dit dikwels nie die beste benadering nie.

Dit is baie moeilik om oor die dood te praat, veral as jy self ook rou. Of dit nou 'n troeteldier of 'n grootouer is, kan dit kinders baie help om verlies te verwerk as hulle sien ander mense het dit ook al ervaar.

Vermý figuurlike taal soos: "Ons het vir oupa verloor." Wees eerder direk, maar probeer 'n vergelyking tref wat jou kind sal verstaan. Een ouer het dit byvoorbeeld so aan haar kleuters verduidelik: "Wanneer mense oud raak, hou hul liggaam op met werk, nes 'n speelding wat se battery pap geword het. Maar met mense kan jy nie die battery omruil nie."

Vermý ook liewer: "Ouma het gaan slaap." Jou kleuter sal dan verwag dat ouma wakker moet word, en wanneer dit nie gebeur nie, kan hulle dalk 'n vrees ontwikkel om te gaan slaap. Maak ook seker jou kind verstaan ouma, of selfs 'n boetie of sussie, se dood is nie hulle skuld nie.

Ouer kinders sal dalk meer feite wil hê oor wat gebeur het. "Wat is kanker? Hoe het oom Piet se motorongeluk gebeur?" is vrae wat jy kan verwag. Weereens is die beste benadering om eerlik te wees, maar vermý dit om te veel detail te deel wat dalk grusaam is en jou kind kan bangmaak.

Fases van rou

Die "gesonde" rouproses volg verskillende stadiums en kenners sê daar is geen kortpaaie na herstel nie. Om die dood van 'n dierbare te verwerk, bly 'n moeisame proses wat navorsers as die mees stresvolle van alle veranderings beskou. Dit word selfs "treurwérk" genoem en dit raak kinders net soveel as volwassenes, afhangend van hoe naby die een wat agterbly, aan die oorledene was.

In die eerste fase van treur heers 'n skoktoestand voor die besef werklik insink. Die nuus van die geliefde se dood word slegs op intellektuele vlak gehanteer en daarom is hierdie fase in die verstand gesetel. Die bedroefde weduwee, byvoorbeeld, ervaar 'n gevoel van ongeloof, af-stomping van gevoel en vervreemding van die mense rondom haar. Sy hanteer die verlies op 'n rasonale manier en kan byna klinies daarna kyk. Dit is die natuur se manier om jou te beskerm teen 'n pyn wat te oor-weldigend in sy volle felheid sal wees.

Die tweede fase is langer en gesetel in die emosies, wat swaar gebuk gaan onder sterk gevoelens van psigiese pyn, woede, vrees en skuldgevoelens. Hierdie fase is baie moeilik vir die treurende en die mense om haar, aangesien sy met die geringste aanleiding onbeheers aan die huil kan gaan.

Die herstelfase tree in wanneer die fokuspunt begin verskuif en hoewel dit nooit verdwyn nie, trek die gevoel van verlies in 'n hoekie van die hart terug. Die dowwe pyn kan met die verloop van tyd tydelik oorheers word deur iets belangriks wat gebeur. Maar die intensiteit van die droefheid kan dikwels onverwags net so fel soos voorheen na die oppervlak kom en die treurende laat voel asof sy alles van voor af beleef. Herstel tree egter geleidelik in en sy kan weer die skerwe van haar lewe optel en 'n nuwe identiteit sonder haar geliefde opbou.