

Lieve allemaal,

We sturen deze update, omdat jullie soms of zelfs dagelijks met onze kinderen in contact zijn. Graag willen we jullie informeren over onze thuissituatie. Het is verdrietig nieuws. [NAAM] heeft xxx en is ongeneeslijk ziek. Dit heeft een enorme impact op ons als gezin.

We krijgen regelmatig vragen over hoe het met onze kinderen gaat en merken dat mensen soms twijfelen over wat een goede manier is om onze situatie bespreekbaar te maken, met ons en met onze kinderen. Deze update is bedoeld om daar richting aan te geven.

Zeker doen!

- Als onze kinderen zelf beginnen over [NAAM], hoe ze zich voelen of emotioneel zijn, praat dan gerust met ze. Het helpt op zo'n (vaak kort) moment alle aandacht voor ze te hebben. Luister naar wat ze zeggen en vraag door. Een korte zin als "Vertel daar eens over" of "Hoe voel je je daarbij?" is vaak genoeg. Dan hebben ze zelf de vrijheid om te vertellen wat ze erover kwijt willen. Er hoeft geen volwassen gesprek gevoerd te worden en er hoeven geen oplossingen aangedragen te worden. Een arm om ze heen en deze liefdevolle aandacht is op dat moment alles wat jij kunt bieden. Daarmee zijn wij als ouders al ontzettend blij.
- Als jouw eigen kinderen thuiskomen met vragen over de dood, is dat een logisch gevolg van onze situatie. Kinderen betrekken situaties van anderen vaak op zichzelf en kunnen nog niet overzien, dat wij de uitzondering zijn in plaats van de norm. Het helpt kinderen om open te praten over dit onderwerp. De leerkrachten en andere leden van het team zullen onze kinderen en de andere kinderen in de klas zo goed mogelijk begeleiden als de dood in de klas ter sprake komt. Als je merkt dat je kind er langer en intensiever mee bezig is en je weet niet goed hoe je hierover kunt praten, geef dit dan aan bij school.
- Vertel jouw kinderen, dat ze bij vragen over [NAAM]/onze kinderen, deze aan jou of aan de leerkracht kunnen stellen en liever niet direct aan onze kinderen.
- We krijgen vaak de vraag of mensen wat voor ons kunnen doen. Dat is lief! Als we in de toekomst (meer) hulp nodig hebben, helpt een keer meerijden naar voetbal/speelafpraakje na school ons enorm. Ik kom daar graag op een later moment bij jullie op terug.
- We weten hoeveel onze omgeving met ons meeleeft. Dat waarderen we enorm. App mij gerust af en toe om dat te zeggen. Dat geeft ons kracht.

Liever niet

- Op het schoolplein, tijdens korte contactmomenten aan ons vragen hoe het gaat met [NAAM]. Als je ons beiden ziet, is het voor ons fijn als het juist niet alleen maar over [NAAM]'s ziekte gaat.
- Direct aan de kinderen vragen hoe het met [NAAM] gaat. Ook al weten we dat het gaat om oprechte interesse, we willen niet dat dit via onze kinderen verloopt. Je mag mij altijd een app sturen als je vragen hebt of als je jouw medeleven wil tonen.

- Onze kinderen op een andere manier benaderen (of ontlopen). Dit is lastig, maar ik vraag jullie hulp bij het zo normaal mogelijk laten verlopen van de alledaagse dingen voor onze kinderen.

Hartelijke groeten,
[Namen]