

ARQ Kenniscentrum
Impact van Rampen
en Crises

Rouwen en rituelen

Informatie voor nabestaanden in tijden
van de coronacrisis

Verlies, rouwen en rituelen

Bij overlijden in tijden van het coronavirus, zijn afscheid en nabijheid voor u als nabestaande beperkt. Onder gewone omstandigheden kan het leed voor de stervende én voor u enigszins verlicht worden door een goed afscheid, elkaar troost bieden, laatste woorden uitspreken – en bij de uitvaart en daarna, door in elkaars nabijheid te zijn. Veel gangbare gebruiken en rituelen rondom het afscheid en de uitvaart zijn nu helaas niet mogelijk. In deze folder bieden we u informatie en suggesties over wat misschien wél mogelijk is, en waar u troost in kunt vinden.

Mogelijke reacties bij het verliezen van een dierbare

De crisis rond het coronavirus en de maatregelen hebben iedereen geraakt. Als u net iemand verloren hebt, maakt deze crisis het verwerken daarvan extra zwaar. Mensen mogen door de maatregelen minder contact hebben waardoor overlijden en rouwen meer plaatsvinden in eenzaamheid. Dat geldt in het bijzonder voor mensen die overlijden op een intensive-careafdeling. Bezoek is vaak niet mogelijk, soms ook niet rond het overlijden. Ook bij de uitvaart en daarna zijn er beperkingen aan het contact. Dat kan voor u pijnlijk zijn en extra verdriet, boosheid of frustratie oproepen. Daarnaast heeft u misschien andere zorgen vanwege de crisis die het verlies nog groter maken.

Er is niet één 'goede manier' om te rouwen, of een stappenplan voor verwerking. Voorbeelden van wat u zou kunnen ervaren in deze periode zijn een verlangen naar uw geliefde, emotionele pijn zoals verdriet, boosheid of schuldgevoel. U heeft misschien moeite om de draad op te pakken en vindt het leven leeg of betekenisloos. Misschien ervaart u verlies van interesse en plezier, slapeloosheid of afgenomen eetlust. Meestal raakt het verlies na verloop van tijd meer verweven en opgenomen in het dagelijkse leven, ook al wordt het nooit meer als daarvoor. Bij een klein deel van de nabestaanden blijven intense rouwreacties langdurig bestaan en gaan gepaard met beperkingen in het dagelijkse functioneren. Dan is het goed om te overleggen met de huisarts.

Suggesties om samen het verlies te verlichten

Het is vaak gebruikelijk om na een overlijden met velen bij elkaar te zijn. Dat is nu niet goed mogelijk. Bij de afscheidsdienst mogen maximaal 30 gasten aanwezig zijn en na afloop mag er ook niets via de catering worden aangeboden. De uitvaartbegeleider stemt de wensen rond de uitvaart niet meer af in een persoonlijk gesprek, maar per telefoon, beeldbellen en e-mail. Dat maakt de uitvaartbegeleiding

onpersoonlijker dan normaal. Het kan daarom waardevol zijn om te zoeken naar manieren om verbinding te maken tussen degenen die wel fysiek bij u aanwezig kunnen zijn, en de familieleden, buren of vrienden die dit niet kunnen. Dit kan betekenisvol zijn, zowel rondom en bij de uitvaart als over de gehele rouwperiode.

Rituelen helpen om emoties te uiten en een gevoel van controle te ervaren. Ze markeren een overgang en helpen zo om met het verlies om te gaan en het te accepteren. U kunt gebruik maken van een ritueelbegeleider. Zo iemand kan juist ook in deze situatie helpen het afscheidsritueel vorm te geven. Hieronder zijn ideeën beschreven die u mogelijk helpen om de uitvaart en de rouwperiode meer invulling te geven. Bij veel van deze ideeën kan de uitvaartbegeleider u ondersteunen.

Rituelen rondom de uitvaart

Iets meesturen met de rouwkaart

Bij het versturen van de rouwkaart kunt u iets meesturen, bijvoorbeeld een theelichtje. Vraag alle ontvangers op hetzelfde moment hun lichtje te branden. Laat betrokkenen een foto delen van het lichtje en de rouwkaart via de online herdenkingspagina, e-mail of whatsapp. Of stuur met de rouwkaart een leeg vel mee met de uitnodiging iets erop te schrijven, tekenen of plakken, en dit terug te sturen. U kunt hier bijvoorbeeld een boekje van maken, dat op een later moment getoond kan worden aan iedereen.

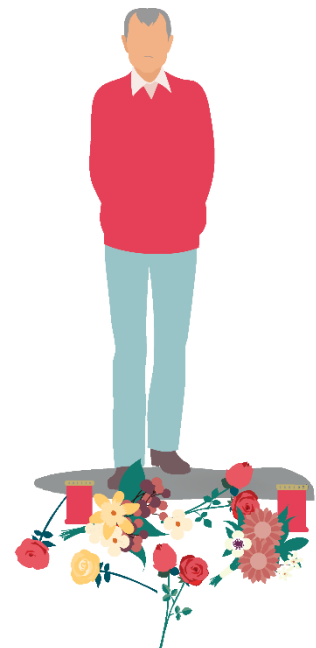
Online condoléance

Ook kan er een online condoléance worden geopend. Of u kunt een online herdenkingspagina creëren, waar genodigden bijvoorbeeld foto's, verhalen en filmpjes met elkaar kunnen delen. Als u zorgt dat iedereen hierbij kan, biedt dit voor iedereen troost om met elkaar de overledene te herinneren. Vermeld de herdenkingspagina ook op de rouwkaart.

Omdat het aantal genodigden voor een uitvaart beperkt is

Als laatste groet kan een autostoet de nabestaanden volgen of langs het kerkhof rijden (maar daar niet uitstappen). U kunt een bloem neerleggen op elke stoel van gasten bij de uitvaart die er nu niet bij kunnen zijn.

U kunt ook iets dat duidelijk aan uw dierbare herinnert, naast of op de kist plaatsen, zoals het schilderij van moeder of vaders gereedschapskist. Als er wellicht later een herdenking komt, dan is dit symbool de verbinding tussen de aanwezigen bij de uitvaart en zij die daar niet bij konden zijn.



Tijdens de uitvaart

Om toch het idee te hebben dat er met veel mensen afscheid genomen wordt, kan de uitvaart gefilmd en online gestreamd worden. Nabestaanden op afstand die niet aanwezig zijn, of niet mogen reizen, kunnen op deze manier online de familie toespreken. Technische mogelijkheden zijn er voldoende om in deze moeilijke tijden het afscheid waardig te maken. De opname kunt u bewaren en op een later moment bij een herdenking gezamenlijk terugkijken.

Ook handen schudden om te condoleren is nu niet toegestaan. Medeleven kan wel op een andere manier worden geuit, zoals de hand op de eigen borst te leggen of door de handen gevouwen voor de eigen borst te houden en naar de ander te buigen.

Gezamenlijke rituelen na de uitvaart

Hoewel u niet fysiek samen kunt komen met andere nabestaanden, zijn er ook mogelijkheden om samen rituelen uit te voeren. Ook dit kan heel waardevol zijn, om steun en verbondenheid te ervaren, gedachtes en emoties te uiten en betekenis te geven aan uw verlies. Probeer bij deze gezamenlijke rituelen zoveel mogelijk beeldbellen te gebruiken. Hiermee deelt u niet alleen via woorden uw emoties, maar zijn deze ook zichtbaar voor de ander.

- Voer met elkaar hetzelfde ritueel uit en deel foto's of video's hiervan. U kunt bijvoorbeeld allemaal op hetzelfde moment een lied aanzetten of een kaars branden.
- Deel verhalen en herinneringen van uw geliefde met elkaar. U kunt dit doen door beeldbellen of u kunt een boekje maken.

U kunt er over nadenken om samen plannen te maken voor een bijeenkomst op een later moment, wanneer u elkaar wel weer mag vasthouden. Koppel hier nu nog geen datum aan, om teleurstelling te voorkomen als het niet door kan gaan op die dag. Door het samen nadenken over hoe deze bijeenkomst eruit zou zien en wie daarbij zouden kunnen zijn, zet u de verliesverwerking al in gang. Het is fijn om naar iets gezamenlijks uit te kunnen kijken, het geeft iedereen een doel om naartoe te werken.

Persoonlijke rituelen

Juist in de maanden na de uitvaart kunt u de meest intense emoties van rouw ervaren. In deze maanden, waarin sociale steun van anderen vaak minder wordt, kunnen rituelen helpend zijn. Er zijn veel rituelen die u alleen kunt doen:

- een kaars aansteken
- een hoekje creëren met herinneringen aan uw geliefde
- iets schrijven of tekenen om gevoelens te uiten
- iets dragen wat u aan uw geliefde herinnert
- luisteren naar muziek van uw geliefde



**Nationaal
Psychotrauma
Centrum**

Wanneer het allemaal te veel wordt...

Rouwen is niet gemakkelijk, zeker niet in deze vreemde tijd waar de normale behoeften aan (fysiek) contact maar beperkt mogelijk is. Gelukkig komt het overgrote deel van de mensen zelf en met steun van hun omgeving goed door het rouwproces heen. Maar soms is extra hulp nodig. Als de klachten zoals verdriet, verlies van interesse en plezier, of slapeloosheid, blijven aanhouden of niet minder worden na een maand, kunt u het best (telefonisch) contact opnemen met de huisarts. Vertel de huisarts niet alleen over een specifieke klacht maar geef aandacht aan het overlijden van uw dierbare en de pijn die u daardoor ervaart. Wanneer u veel moeite hebt met het rouwproces en het gevoel hebt dat u er zelf niet uitkomt, kan rouwbegeleiding of therapie helpen.

De informatie in deze folder is opgesteld in samenwerking met ARQ Kenniscentrum Traumatische Rouw, ARQ Kenniscentrum Oorlog, Vervolging en Geweld, en het RIVM.

Contact

Nienoord 5
1112 XE Diemen
088 - 330 51 75
impact@arq.org
impact.arq.org/covid-19
rouw.arq.org

2 april 2020