

Afscheid nemen in tijden van corona

In dit document geven we antwoord op de veel gestelde vragen over afscheid nemen in tijden van corona.

**fonds
slachtofferhulp**



Inleiding

Los van de sterfgevallen door het coronavirus, overlijden er in Nederland jaarlijks ruim 150.000 mensen. Dit komt neer op zo'n 3.000 Nederlandse sterfgevallen per week (bron: CBS).

Door de maatregelen van de overheid om de verspreiding van het coronavirus te vertragen, zijn bijeenkomsten beperkt tot een kleine groep. Dit geldt ook voor religieuze/kerkelijke bijeenkomsten en uitvaarten. Dit maakt dat traditioneel afscheid nemen in deze tijden van corona extra moeilijk is.

In dit document geven we antwoord op de veel gestelde vragen over afscheid nemen in tijden van corona. Hoe kan je betekenis geven aan een verlies, in tijden van corona? Waar kan je momenteel terecht voor hulp? En hoe kan je iemand anders steunen, wanneer fysiek contact niet mogelijk is? Je leest het hier.

De informatie in dit document is opgesteld door Fonds Slachtofferhulp in samenwerking met dr. Lonneke Lenferink postdoctoraal onderzoeker rouw- en traumaverwerking aan de Rijksuniversiteit Groningen en Universiteit Utrecht.

Waarom is een uitvaart zo belangrijk voor het rouwproces?

Een uitvaart is belangrijk voor het rouwproces omdat het tenminste vier belangrijke functies heeft:

1. Tijdens een uitvaart kan uiting worden gegeven aan rouw. Kunnen gedachten en gevoelens rondom het overlijden worden gedeeld en kan afscheid worden genomen van de overledene.
2. Een uitvaart brengt familieleden en vrienden van de overledene samen. Hierdoor kan sociale steun worden gegeven en ontvangen.
3. Ook geeft een uitvaart de nabestaanden het gevoel iets te kunnen doen. Dit kan in de acute fase van rouw een gevoel van controle geven.
4. Ten vierde draagt een uitvaart bij aan het onder ogen komen van de realiteit van het verlies. Dit draagt op zijn beurt bij aan de verwerking van het verlies.

Deze vier functies kunnen door de corona-maatregelen worden verstoord, omdat uitvaarten worden uitgesteld, verkort en plaatsvinden in kleine kring.

Hoe geef ik betekenis aan een verlies wanneer fysieke sociale steun niet mogelijk is?

Traditionele rouwrituelen, zoals het bezoeken van een uitvaart, het condoleren van nabestaanden en het geven of ontvangen van fysieke sociale steun, is door het corona-virus moeilijk. Dit kan betekenisgeving aan het verlies in de weg staan. Hieronder lees je een aantal alternatieve manieren om betekenis te geven aan een verlies, in tijden van corona:

- Je kunt bij een familielid, vriend of de uitvaartverzorger nagaan of het mogelijk is om de uitvaart op te nemen of via een livestream te volgen.
- Wanneer het volgen van de uitvaart via een livestream niet mogelijk is, kan je overwegen om een eigen afscheidsritueel te houden. Op een zelfgekozen moment kan je stilstaan bij de overledene door bijvoorbeeld foto's te bekijken, een gedenkplek in te richten, favoriete muziek af te spelen, een brief te schrijven of een kaars op te steken.
- Ook kan je ervoor kiezen om mensen die aanwezig zijn geweest bij de begrafenis na afloop te bellen. Hen vragen hoe de uitvaart is beleefd en misschien herinneringen aan de overledene uitwisselen.
- Het is misschien mogelijk om een bijdrage te leveren aan een uitvaart door een geschreven bericht voor te laten dragen door een ander. Of een opname of een muziekstuk te laten horen.

Wat kan ik doen om gevoelens van eenzaamheid en isolement te voorkomen in tijden van rouw en corona?

Het vinden van steun bij anderen kan in een acute rouw fase enorm helpen. Door het coronavirus zijn beperkingen opgelegd met betrekking tot fysiek contact. Het omgaan met een verlies in de corona-periode kan hierdoor extra zwaar zijn en leiden tot een sociaal isolement. Hieronder lees je een aantal tips om een sociaal isolement in tijden van rouw en corona tegen te gaan:

- Blijf zoveel mogelijk in contact met dierbaren. Bijvoorbeeld via Skype, (video)bellen of chatten.
- Blijf praten over de gevoelens die je ervaart en waar je het moeilijk mee hebt. Daarnaast kan je het hebben over andere (luchtige) onderwerpen die afleiding kunnen geven.
- Je kunt afspreken om bijvoorbeeld naar dezelfde film of serie te kijken of een boek te lezen, om dit vervolgens samen te bespreken.
- Wanneer het dagelijkse leven door het overlijden van een dierbare en/of het coronavirus is verstoord, is het belangrijk om een dagelijkse routine voor jezelf te creëren. Dit kan zo simpel zijn als jezelf aankleden iedere ochtend, op vaste tijden een maaltijd eten en een vast slaapritme aanhouden. Een dagelijkse routine kan afleiding geven in deze moeilijke tijd en je weerbaarder maken voor stress.
- Probeer jezelf geen verwijten te maken als het oppakken van een routine moeilijk is. Gun jezelf de tijd om dit voor elkaar te krijgen en gevoelens en behoeften te begrijpen. Je kunt er ook voor kiezen om anderen om hulp te vragen bij deze dagelijkse bezigheden.
- Probeer, wanneer je hier de energie voor hebt, dingen te doen in het huishouden, in de tuin of op het balkon. Stel jezelf realistische doelen. Het behalen van een doel, hoe klein ook, kan een gevoel van controle geven.

Waar vind ik meer informatie over rouw?

Voor meer informatie over omgaan met rouw (in tijden van corona) kan je de volgende betrouwbare bronnen raadplegen:

- Omgaan met rouw en informatie over rouw gedurende de coronacrisis:
www.rouw.nl
- Op de website van **Monuta (monuta.nl)** vind je informatie over omgaan met rouw, rouwverwerking bij kinderen en informatie over uitvaarten gedurende de coronacrisis.
- Op de website van **MIND korrelatie (mindkorrelatie.nl)** vind je informatie over rouw na het verlies van een dierbare.
- Via **Steun bij verlies (steunbijverlies.nl)** vind je informatie over verschillende wijzen van verlies en ervaringsverhalen.
- Via de website **Psyned (psyned.nl)** vind je informatie en tips bij rouwverwerking. Ook vind je hier een **zelf test** om erachter te komen of sprake is van een complexe rouwstoornis.
- Op de website van het **Expertisecentrum Omgaan met Verlies (omgaan-met-verlies.nl)** vind je seminars over hoe om te gaan met een verlies.

Hoe kan ik omgaan met de mediaberichtgeving over het coronavirus in tijden van rouw?

De continue stroom aan mediaberichtgeving over het coronavirus kan gevoelens van stress, onrust en angst veroorzaken. Naast het rouwen om een dierbare kunnen er zorgen ontstaan over de gezondheid en financiële situatie van jezelf en anderen.

Het is raadzaam om vaste momenten te kiezen waarop je de berichtgeving volgt. Het kan helpen om de berichtgeving op één bepaald tijdsmoment te raadplegen (bijvoorbeeld alleen om 20:00 uur). Ook kan het helpen om slechts één betrouwbare informatiebron te bezoeken, zoals de website van het RIVM. Op deze manier blijf je op de hoogte van de belangrijkste ontwikkelingen. Tegelijkertijd raak je niet overweldigd door de vele (soms schokkende) berichten in de media.

Het is raadzaam om vaste momenten te kiezen waarop je de berichtgeving volgt.

fonds
slachtofferhulp



Waar kan ik tijdens de coronacrisis terecht voor advies of een luisterend oor?

Voor meer informatie over omgaan met rouw (in tijden van corona) kan je de volgende betrouwbare bronnen raadplegen:

- Bij **De Luisterlijn** (deluisterlijn.nl) kan je terecht voor een luisterend oor en advies wanneer je te maken hebt gehad met een traumatische gebeurtenis of een verlies.
- Bij **MIND korrelatie** (mindkorrelatie.nl) kan je terecht voor persoonlijke hulp en advies bij rouw na het verlies van een dierbare. Dit kan per telefoon, chat, Whatsapp of e-mail.
- Bij het **Centrum voor Rouw en Verlies** (steunbijverlies.nl) kan je terecht voor een luisterend oor, informatie en advies. Dit kan via de hulp- en advies lijn (033-4616896).
- Bij **Humanitas** (humanitas.nl) kan je terecht voor ondersteuning door een vrijwilliger bij rouw en verlies. Humanitas biedt één-op-één begeleiding en contact met lotgenoten.

Bij De Luisterlijn kan je terecht voor een luisterend oor en advies wanneer je te maken hebt gehad met een traumatische gebeurtenis of een verlies.

fonds
slachtofferhulp



Waar kan ik tijdens de coronacrisis terecht voor professionele psychologische rouwhulp?

Wanneer rouwklachten zo hevig zijn dat het moeilijk is om het dagelijkse leven op te pakken en deze klachten ook langdurig aanhouden, dan kan het behulpzaam zijn om professionele hulp te ontvangen.

Professionele hulp bij rouwverwerking wordt geboden aan mensen met hevige rouwklachten van wie een dierbare enige tijd geleden is overleden. Als richtlijn wordt vaak één jaar aangehouden. Eerdere professionele ondersteuning is niet altijd wenselijk, omdat het de zelfredzaamheid van mensen kan ondermijnen. Het is namelijk niet vreemd om hevige emoties te ervaren na een overlijden van een dierbare. Binnen een jaar na het overlijden nemen bij de meeste mensen de rouwreacties af en is een manier gevonden om het dagelijkse leven weer op te pakken.

Wanneer het onmogelijk lijkt om het leven op te pakken na een overlijden vind je hieronder verwijzingen naar professionals die jou kunnen ondersteunen bij het rouwproces:

- Via de website **Rouw en corona (rouwencorona.nl)** vind je informatie over een nieuw ontwikkelde online rouwbehandeling, speciaal voor mensen die een dierbare zijn verloren tijdens de coronacrisis. Je kunt van deze online therapie gebruikmaken, wanneer jouw dierbare tijdens de coronacrisis is overleden of is overleden aan de gevolgen van het coronavirus.

De behandeling bestaat uit cognitieve gedragstherapie. Cognitieve gedragstherapie is een vorm van psychotherapie, waarbij emotionele problemen in kaart worden gebracht. Vervolgens leer je om gedachten en gedragingen te herkennen die het verwerkingsproces in de weg staan. Hierdoor komt er ruimte voor verandering en kunnen negatieve gevoelens afnemen. De online therapie wordt online gevolgd, zonder ondersteuning van een therapeut. Deelname aan de behandeling is kosteloos. De online behandeling maakt deel uit van een wetenschappelijk onderzoek.

- **Vereniging EMDR Nederland (emdr.nl)** biedt in tijden van corona online EMDR therapie aan, via (beeld)bellen. In **dit artikel** op SlachtofferWijzer.nl lees je meer over wat EMDR therapie is en hoe het werkt.

- Bij de **Vereniging voor Gedrags- en Cognitieve Therapie (vgct.nl)** kan je terecht voor een overzicht van cognitieve gedragstherapeuten. Een cognitieve gedragstherapeut kan samen met jou onderzoeken met welke gedachten en gevoelens jij het meeste worstelt. Cognitieve gedragstherapie kan je helpen ontdekken welke gedachten behulpzaam zijn en welke niet, om zo met de gedachten en bijbehorende gevoelens en gedragingen te leren omgaan. Tijdens de coronacrisis wordt cognitieve gedragstherapie online aangeboden.

Hoe om te gaan met een overlijden van een dierbare door het coronavirus?

Een plotseling of onverwacht overlijden van een dierbare kan het rouwproces extra moeilijk maken. In sommige gevallen is het verstandig om hulp te zoeken.

Wanneer een dierbare is overleden aan de gevolgen van het coronavirus heb je mogelijk geen fysiek afscheid kunnen nemen en kan de uitvaart uitgesteld zijn of aangepast worden. Ook kan angst ontstaan om zelf ziek te worden wanneer een dierbare is overleden door corona. Dit kan negatieve gedachten, indringende beelden of nachtmerries veroorzaken. Wanneer deze klachten langer dan een maand aanhouden of verergeren, en zo hevig zijn dat het dagelijkse leven verstoord wordt, kan er sprake zijn van een posttraumatische stressstoornis (PTSS). Neem in dat geval contact op met je huisarts. De huisarts kan je doorverwijzen naar de juiste hulpverlener.

Hoe om te gaan met terughoudendheid door de omgeving?

Mogelijk voel je dat je omgeving terughoudend is in het geven van steun. Deze terughoudendheid kan komen doordat mensen niet weten hoe ze met de situatie om moeten gaan of ze weten niet waar jij behoefte aan hebt. Misschien ervaren ze angst voor besmetting of komen de gevaren van het coronavirus ineens te dichtbij. Schroom niet om dit bespreekbaar te maken met jouw omgeving. Het bespreken van jouw behoeften kan ruimte bieden om elkaar te ondersteunen in deze moeilijke periode.

Wat kan ik als naaste voor iemand betekenen die een dierbare heeft verloren?

Zeven adviezen om iets te kunnen doen voor een naaste die een dierbare heeft verloren.

- **De eerste stap zetten**

Je kunt je onzeker voelen om contact op te nemen met een nabestaande na het overlijden. Dit is zeer begrijpelijk. Het is belangrijk om toch toenadering te zoeken en iemand niet het gevoel te geven dat je hem of haar vermijdt. Zeker in deze onzekere corona periode kunnen mensen extra terughoudend zijn in het zoeken van contact of het vragen om hulp. Probeer daarom de eerste stap te zetten. Via een telefoontje, een bericht, e-mail of een kaart kan je iemand vertellen dat je er voor hem of haar bent.

- **Probeer betrokkenheid te tonen**

Even bij iemand op bezoek gaan is in deze tijden van corona moeilijk. Bekijk samen of je hier op een andere manier invulling aan kunt geven. Bijvoorbeeld door te Skypen, (video)bellen, berichten of chatten. Ook als het gesprek of het bericht maar kort is, kan dit steunend werken en iemand het gevoel geven er niet alleen voor te staan. Ook door iemand een bos bloemen of een kaart te sturen kan je aangeven dat je het verschrikkelijk vindt dat iemand dit meemaakt en dat je aan diegene denkt in deze moeilijke tijd.

- **Geef eerlijk aan hoe je je voelt**

Het is normaal dat je in zo'n heftige situatie niet weet hoe je moet reageren of wat je moet zeggen. Wees niet bang om dit eerlijk aan te geven. Dit laat zien dat je betrokken bent bij wat iemand doormaakt.

- **Nabestaanden ontzorgen**

Voor iemand die een dierbare heeft verloren kan hulp met de alledaagse dingen prettig zijn. Helaas brengt deze corona periode beperkingen met zich mee. Mogelijk kan je er niet voor iemand zijn zoals je dat zou willen. Bijvoorbeeld de kinderen opvangen en samen een leuke activiteit ondernemen gaat minder makkelijk. Wel kan je bijvoorbeeld een maaltijd voor iemand verzorgen. Weet je niet hoe je iemand kunt ontzorgen? Vraag dan waar behoefte aan is.

- **Herinneringen ophalen?**

Sommige mensen vinden het prettig om over de overledene te praten, herinneringen op te halen en iemands naam te blijven noemen. Anderen voelen hierdoor veel verdriet en vinden dit minder fijn. Probeer te vragen wat de behoefte hierin is.

- **Probeer een nabestaande niet te vermijden**

Wanneer de overledene aan de gevolgen van het coronavirus is gestorven, is het logisch dat je terughoudend bent in het benaderen van een nabestaande. Mogelijk ben je bang om besmet te raken met het virus, of weet je niet goed hoe je met de situatie om moet gaan. Probeer een nabestaande niet te vermijden. Voor mensen die rouwen om een dierbare is het extra pijnlijk om het gevoel te krijgen vermeden te worden. Wees open en eerlijk over hoe je je voelt. Samen kan je naar de gezondheidssituatie van de nabestaande kijken en bedenken hoe je er voor iemand kunt zijn.

- **Wanneer jij als naaste besmet bent met het coronavirus**

Als je zelf (ex-)patiënt bent van het coronavirus of iemand in je directe omgeving is (mogelijk) besmet, kan het extra lastig zijn om toenadering te zoeken tot een nabestaande. Zeker wanneer de nabestaande een dierbare heeft verloren aan het coronavirus. Bespreek dit open en eerlijk met de nabestaande en vraag wat de behoefte hierin is. Probeer het ook te begrijpen wanneer een nabestaande hier uit angst niet positief tegenover staat. Samen kunnen jullie kijken naar andere manieren om steun te geven, bijvoorbeeld via (video)bellen.