

Verbinding en verlies tijdens coronacrisis

Adviezen en handvaten voor uitvaartbegeleiders

Arteveldehogeschool, postgraduaat rouw- en verliesconsulent, 24 april 2020

Rouwen tussen verdriet en veerkracht

Tijdens deze coronacrisis is er veel **verlies, rouw en verdriet**. De maatregelen bemoeilijken het hanteren ervan: géén bezoek, géén fysieke nabijheid, beperkte aanwezigheid bij de uitvaart ...

- Ondersteuning bieden betekent deze **pijn benoemen**, aandacht geven aan het verdriet, de realiteit van het verlies helpen erkennen.
- Tegelijk tonen mensen tijdens rampen ook veel veerkracht. Ondersteuning is dus ook: hoop en houvast geven, de **intensiteit van de emoties helpen temperen**, bewuste **afleiding** opzoeken, vorm geven aan **verbinding** met je dierbaren.

Enkele handvaten

- ✓ **Focus** niet op wat nu niet kan omwille van de maatregelen maar **op wat nog wél kan**. Een **intieme uitvaart** kan een **meerwaarde zijn**: de aanwezigen zijn allemaal sterk met elkaar en met de overledene verbonden. Er is minder protocol en plichtpleging.
- ✓ Een **herdenkingsviering achteraf** met veel aanwezigen kan een meerwaarde zijn maar kan een uitvaart hier en nu niet helemaal vervangen. Je kan je **rouw intussen niet on hold zetten**. Daarom is een **kwalitatieve herdenking nu** heel belangrijk.
- ✓ **Afscheid nemen zonder aanraking** kan door een handkus, een hand op het hart, het namastégebaar ... Je kan dit vooraf aan de kinderen tonen.
- ✓ De **voorbereiding** van de uitvaart gebeurt nu grotendeels online. Die voorbereiding wordt nu **nog belangrijker**, zeker voor wie niet aanwezig kan zijn. Betrek de **kinderen en jongeren** van de familie als ze dit wensen.
- ✓ Er kunnen tijdens de uitvaart **foto's of films** gemaakt worden voor de afwezigen. Misschien is **livestreaming** mogelijk.
- ✓ Ook **wie niet aanwezig kan zijn** bij de uitvaart, kan **actief deelnemen**.
 - Op de rouwbrief kan je vragen om een **herinnering** aan de overledene door te sturen (tekst, gesproken boodschap, filmpje). Een selectie kan gebruikt worden tijdens de uitvaart, het geheel kan worden gebundeld in een boekje of online.
 - De **namen** van de familieleden en naasten die niet aanwezig kunnen zijn, kan je **op de kist** schrijven, of op een **kaartje aan een bloem**. Je kan hun **foto's** op de stoelen leggen, of een **kaars** branden als teken van hun verbondenheid.

VERBINDING EN VERLIES TIJDENS CORONACRISIS

Adviezen en handvaten voor uitvaartbegeleiders

- ✓ Iedereen kan zijn **betrokkenheid** op de overledene **vorm geven en tonen**.
 - Een **online herdenkingspagina** voor volwassenen (vb. www.inmemoriam.be) en voor kinderen (vb. www.mijnherinneringenaanjou.be); een te delen Spotify-lijst met favoriete **muziek** van de overledene.
 - Een zelfgemaakte **troostdoos** voor de familie: kaartje, foto, thee, koffie, koekjes, bloemzaadjes, keien met een tekening of boodschap ...
 - Een **brief schrijven naar de overledene**, bijvoorbeeld via www.postkantoor.org. De inhoud wordt door een kunstenaar hertekend.
- ✓ De **rouwwagen** met urne of kist kan **een speciaal uitgekozen route** volgen, mensen staan op straat met een bloem, een foto, een tekening ... **Buren** kunnen een rouwboodschap aan het raam hangen.
- ✓ Je kan nu een **boom planten** in de tuin of **bloemzaadjes zaaien** waarrond later een herdenkingsdienst kan plaatsvinden.
- ✓ Als uitvaartbegeleider brengt de huidige situatie angst, spanning, verdriet, machteloosheid en/of boosheid met zich mee. Het zijn **normale reacties op een abnormale situatie**. Praat erover, bijvoorbeeld met je **collega's**. **Humor** kan bevrijdend zijn. Als depressieve gevoelens, angsten, prikkelbaarheid, agressie en/of slaapproblemen je functioneren belemmeren, zoek dan **professionele hulp**.
- ✓ Dit is een **'trage crisis'** die nog een hele tijd veel van zorgverleners zal vergen. Luister naar de **signalen van je lichaam**. Plan elke dag een vast moment om te voelen hoe het met je gaat. Eet regelmatig en gezond. Slaap en rust voldoende. Bewaak je grenzen.
- ✓ Formuleer **helpende gedachten** over wat je hebt kunnen doen en bereiken voor mensen. Focus je op concrete situaties waarbij je voor hen iets betekend hebt.

Bronnen waarop deze adviezen gebaseerd zijn en waar je extra info kan vinden

www.dezorgsamen.be/zorg-voor-elkaar/

www.geestelijkgezondvlaanderen.be/hulpverlening-coronatijden

www.defensie.nl/downloads/publicaties/2020/03/23/tips-en-adviezen-voor-mentale-gezondheid-zorgprofessionals

www.slachtofferwijzer.nl/nieuws/afscheid-en-rouw-in-tijden-van-corona/

www.dela.nl/blog/voorelkaar/afscheid-nemen/afscheid-regelen/afscheid-nemen-in-tijden-van-corona

dewegwijzer.org/waardig-afscheid-nemen-vanop-afstand-rusthuis/

www.wijrouwenmee.be/

www.verbindinginverlies.be/nl/publicaties-van-community-leden

www.dewegwijzer.org/waardig-afscheid-nemen-vanop-afstand-rusthuis/

www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/04/15/wijrouwenmee-be-helpt-met-afscheid-nemen-nu-omhelzen-niet-kan/

www.nji.nl/nl/coronavirus/Kinderen/Coronavirus-vraag-en-antwoord-voor-kinderen

www.cruse.org.uk/

www.standaard.be/cnt/dmf20200409_04918834

www.rodekruis.be/nieuws-kalender/nieuws/omgaan-met-stress-in-tijden-van-corona/tips-voor-zorgverleners/