



*W*at kan ik als lokale overheid betekenen
bij het organiseren van een afscheidsplechtigheid
voor nabestaanden van personen
die overleden zijn aan COVID-19...?







*Ik moet je laten gaan
zonder je hand vast te houden
zonder te zeggen
'ik hou van je'
Ik moet je laten gaan
zo hard, onwezenlijk,
niet bij je te zijn,
je te voelen,
aan te raken.
Verbinding,
onvindbaar,
nergens,
alleen,
ontroostbaar.
Ik kijk naar buiten,
ween
en ben boos,
boos op mensen
die niet beseffen,
niet stilstaan,
niet nadenken,
hoe hard het kan zijn.
Ik moet je laten gaan ...*







Het rouwproces kort samengevat

Rouwen is en blijft een emotioneel proces dat tijd en energie kost. Hoe pijnlijk en vervelend het ook is, rouw hoort wel bij het leven. Iedereen rouwt op zijn eigen manier, voor de een is het wat moeilijker dan voor de ander om er weer bovenop te komen. Wanneer er iemand in uw omgeving overlijdt, volgt een vaak zware periode waarin u heel diverse en soms verwarrende gevoelens, gedachten en lichamelijke klachten kunt ervaren. Dat proces heet rouwen. Het proces dat u doormaakt, hangt samen met de betekenis die uw naaste voor u had. Ook wanneer er veel ruzie en spanning bestond tussen u en de overledene, kan uw rouwproces intens zijn. Maar er zijn ook mensen die weinig of niets voelen bij het verlies van een persoon. Ook dat is een normale reactie. Wanneer u iemand verliest, kan dat een invloed hebben op uw algemeen welbevinden: uw emoties, uw geheugen, uw concentratievermogen en lichamelijk functioneren kunnen veranderen.

Rouwen bestaat eigenlijk uit twee stukken die elkaar kunnen afwisselen gedurende uw rouwproces. Het eerste stuk bestaat uit het terugkijken naar het verleden. Gebeurtenissen, voorwerpen, geluiden, geuren ... doen u aan de overledene denken. Het zijn herinneringen die vanzelf bovenkomen. De overledene is erbij in uw gedachten, of u dat nu wilt of niet. Voor sommige mensen kan dat zwaar zijn. Andere mensen vinden het dan weer fijn om zelf herinneringen op te halen, al dan niet met anderen. Mensen blikken soms ook terug op wat die relatie met de overledene nu precies geweest is. Er ontstaan dan vragen als "Hoe was het eigenlijk tussen hem en mij?" of "Wat betekende het om hem in mijn leven te hebben?" Een ander stuk in het rouwproces is het verder leven zonder de persoon die u verloor. Wanneer de overledene een belangrijke plaats in uw leven innam, kan dat een moeilijk proces zijn. Als de overledene bijvoorbeeld én uw partner én uw collega is én degene met wie u al uw hobby's uitoefende, dan valt er heel wat weg bij het overlijden. Dat kan het moeilijk maken om alleen verder te gaan. Hoe kan ik verder? Sommige mensen merken dat ze na verloop van tijd vast komen te zitten in hun gevoelens en gedachten. U denkt bijvoorbeeld alleen maar aan de overledene. U slaagt er niet in om ruimte te maken voor anderen. U kunt de draad van uw leven maar niet opnieuw oppikken. U hebt geen enkele interesse in de dingen rondom u. U vindt het leven zonder de andere betekenisloos. U kunt het overlijden onmogelijk aanvaarden. Als u zich daarin herkent, raden we u sterk aan hulp te zoeken.





Rouwen kinderen ook?

Vaak wordt aangenomen dat kinderen nog te jong zijn voor verlies. "Zij weten niet wat er gaande is, dus hoeven we hen er niet bij te betrekken." Die opvatting is echter niet helemaal correct. Kinderen kunnen tot een bepaalde leeftijd inderdaad niet vatten wat 'dood zijn' is, maar zij voelen vaak wel aan dat er iets gaande is. Wat zij dan voelen of opmerken hangt ook weer af van hun leeftijd. Baby's tot één jaar oud zijn gevoelig voor sfeer. Dat betekent dat ze drijven op de emoties uit hun omgeving. Wanneer de omgeving gespannen is, kan dat er bijvoorbeeld voor zorgen dat ze vaker huilen, minder goed eten ... Het kan helpen als de overledene iets achterlaat voor dit kleine kind, zoals een foto van hen beiden, zodat

het kind later merkt dat het de overledene effectief gekend heeft. Voor kinderen tussen één en drie jaar wordt leven vereenzelvigd met bewegen. Doodgaan staat dan weer gelijk aan 'kapot zijn'. Voor hen is het dan ook belangrijk dat u duidelijke woorden kiest, zoals 'dood'. Het is dus beter niet te spreken over 'slapen' of 'op reis zijn'. Dat kan immers voor verwarring zorgen bij het kind. Het kan ervoor zorgen dat het kind denkt dat, als het gaat slapen, het zelf dood is. Deze kinderen mag u betrekken bij het afscheid nemen van de overledene. Laat hen bijvoorbeeld kijken naar de overledene, maar bereid hen voor op wat ze te zien zullen krijgen: "Hij ligt stil, zijn ogen zijn toe, hij voelt koud aan ..." Neem hen mee naar de begrafenis. Zo kunt u hun achteraf ook vertellen dat ze erbij waren. Voor een kind tussen drie en zes jaar is doodgaan iets tijdelijks. Ook kunnen zij 'doodgaan' zien als iets wat gebeurt wanneer je stout bent. Het kan dan ook goed zijn te bespreken dat niemand schuld heeft aan het overlijden. Ze kunnen hun emoties nog niet uiten met woorden, maar wel in hun gedrag. Kinderen op deze leeftijd hebben behoefte aan een vertrouwde omgeving en vertrouwde personen. Ook een vast ritme helpt hen bij het verwerken van dit verlies. Kinderen tussen zes en negen jaar beginnen te beseffen dat je voor altijd dood bent, maar kunnen nog de hoop koesteren dat de overledene terugkomt. Ze denken vaak dat doodgaan iets is wat alleen oude mensen overkomt. Als zij zich hier vragen over stellen, is het goed naar hen te luisteren, hen zelf antwoorden te laten zoeken, maar ook om eerlijk op hun vragen te antwoorden. Omdat kinderen op deze leeftijd nog niet abstract kunnen denken, kunnen ze soms heel moeilijk plaatsen wat er om hen heen gebeurt. Ze verwerken het verlies in hun spelen soms ook via tekeningen. Tussen tien en twaalf jaar beseffen kinderen dat



doodgaan voor altijd is en dat het iets is wat iedereen kan overkomen. Het kan dan ook heel confronterend zijn wanneer zij op deze leeftijd van dichtbij geconfronteerd worden met een overlijden, omdat zij beseffen dat dat hun zelf ook kan overkomen. Op deze leeftijd kunnen kinderen vaak al zelf aangeven wat ze wel en niet willen. Bij het omgaan met een overlijden kunt u hen daarbij begeleiden door open te communiceren.

Pubers tussen 12 en 18 jaar hebben een volwassen besef van wat doodgaan is. Ze hebben behoefte aan veiligheid en vertrouwen. Zij bespreken hun gevoelens ook liever met leeftijdsgenoten dan met hun ouders. Daardoor kan het voor ouders lijken alsof hun kinderen niet graag spreken over het verlies. Wanneer ze er toch met u over spreken, kunt u – net zoals u bij een volwassene zou doen – (h)erkenning geven aan gevoelens zoals angst, verdriet, schuld, kwaadheid ... Het kan hun ook helpen dat u zelf over het verlies spreekt. Uw kind zal daardoor makkelijker spreken over het verlies, omdat het dan gewoon kan 'inpijken' op het onderwerp. Hoewel ouders soms vanuit een beschermingsreflex kinderen willen weghouden van het stervensproces, heeft dat vaak een omgekeerd effect. Wanneer het kind niet betrokken wordt, vult het met zijn fantasie bepaalde dingen zelf in, kunnen schuldgevoelens ontstaan, of kan het zich geen beeld vormen van wat er gebeurd is. Dat kan het verwerkingsproces bemoeilijken. Voor kinderen van alle leeftijden geldt dus dat u hen het best betreft bij het overlijden. Het is ook goed dat u de school van het kind op de hoogte brengt van het overlijden. Er bestaan heel wat boeken voor kinderen van alle leeftijden rond het thema sterven. Die boeken kunnen u helpen om een gesprek met het kind aan te gaan over de overleden persoon.

Wat kan ik verwachten van mijn omgeving?

Wat kan me helpen om verder te kunnen?

Wanneer u iemand verliest gaat dat niet alleen u aan, maar ook uw omgeving. De meeste mensen willen er wel zijn voor u, maar ze weten vaak niet hoe. Mensen rondom u moeten namelijk zelf nog een weg vinden in het verlies. Of ze zijn bang iets verkeerd te doen. Daardoor zullen sommigen zwijgen over de overledene, of wegblijven. Die reacties zijn voor de meeste mensen in rouw net niet helpend. Hoewel het heel moeilijk is zelf initiatief te nemen in een periode waarin u het moeilijk hebt, kan dat



toch helpen. U bent immers degene die het beste weet wat u nodig hebt. Toon de anderen dan ook hoe ze u kunnen helpen. Begin bijvoorbeeld zelf over de overledene te praten als u daar de behoefte toe voelt. Wanneer anderen u zeggen "Bel maar als je me nodig hebt" en u voelt dat u dat niet zult doen, geef dan aan dat u liever wilt dat zij u bellen.

Probeer toch zelf zo goed mogelijk contacten te onderhouden met anderen. Wat ook kan helpen, is ervoor te zorgen dat u de structuur van voor het overlijden zoveel mogelijk behoudt. Probeer toch aan tafel te gaan, ook al hebt u geen honger. Probeer op te staan en te gaan slapen op het tijdstip van vroeger. Probeer zoveel mogelijk de activiteiten van vroeger verder te laten gaan, ook al zijn er taken die u nu even uit handen geeft. Als u als omstaander ziet dat de rouwende lijkt vast te lopen in zijn proces, kan het dus voor hem of haar heel wat betekenen dat u in gesprek gaat over datgene wat u opmerkt. U hoeft daarom niet zelf zijn steun en toeverlaat te worden, maar u kunt iemand bijvoorbeeld aanraden om professionele hulp van een huisarts, therapeut, psycholoog of psychiater te zoeken.

Wat na een plots overlijden?

Wanneer iemand in uw naaste omgeving plots overlijdt, is het soms moeilijk te vatten wat er gebeurd is. "Ik kan het niet geloven", "Waarom nu, waarom dit?", "Ik denk steeds dat ik hem ieder moment weer zal tegenkomen."

U kunt moeilijk vatten dat iemand werkelijk dood is, nooit meer de kamer zal binnenkomen, nooit meer zal lachen, er nooit meer bij zal zijn ... Omdat dit u zo plots overkomt, is het nog belangrijker tijd te maken voor afscheid.

De overledene groeten, een persoonlijk voorwerp meegeven, nog iets zeggen, schrijven of tekenen, spreken met anderen over de laatste dagen, tijd maken voor de voorbereiding van de viering ... Dat zijn dingen die u helpen om te beseffen dat iemand er werkelijk niet meer is. Het helpt u het verlies verder te verwerken. Wanneer u iemand verliest die ernstige verwondingen opliep, is het vaak niet evident om te beslissen of u de overledene nog wilt groeten. We raden hier aan uw gevoel te volgen.

Voor de meeste mensen is afscheid nemen positief voor het latere verwerkingsproces, ook al is men bang geconfronteerd te worden met iets gruwelijks of om het 'mooie' beeld dat men van iemand heeft, te verliezen. Sommige mensen zijn daar echter niet door geholpen. Vraag iemand die de overledene al heeft gezien, wat u zult zien. Een gesprek hierover met uw



familie, uw vrienden of betrokken hulpverleners kan u helpen een beslissing te nemen.

Bij een plots overlijden zitten mensen ook vaak met de waaromvraag: waarom moet ons dit overkomen? Waarom moet hij nu al gaan? Waarom heeft hij ervoor gekozen uit het leven te stappen? Dat zijn vragen naar zingeving. Het kan een hele zoektocht voor u zijn en misschien komen er wel nooit antwoorden. Toch is het goed daar ruimte voor te maken, door bijvoorbeeld met vrienden van de overledene te spreken, door te bedenken hoe hij in het leven stond, door na te gaan wat zinvol is in uw eigen leven. Sommige mensen vinden steun in het geloof, anderen vinden steun op een andere manier. Probeer te kijken naar wat u zelf nodig hebt om verder te kunnen met deze vragen of vraag hulp bij anderen. Praat erover met iemand die iets gelijkaardigs heeft doorgemaakt, met iemand die de overledene heeft gekend, met uw familie, uw vrienden, uw huisarts ...

Moeten we sommige mensen beschermen tegen het nieuws dat iemand overleden is?

Als u iemand verliest, komen er heel wat emoties op u af. Vanuit uw eigen emotionaliteit kunt u de reflex hebben om anderen te beschermen voor wat u nu doormaakt. Die beschermingsreflex zult u al sneller voelen wanneer het gaat om iemand van wie u denkt dat die het sowieso al moeilijker heeft. Bijvoorbeeld omdat die persoon al iemand verloren heeft, of omdat hij een zwakke gezondheid heeft, dementerend is, of een handicap heeft ... U wilt hem of haar sparen, door te verzwijgen wat er gebeurd is. Vooraleer u de beslissing neemt om dit voor iemand te verzwijgen, probeer af te wegen wat u daarmee wilt bereiken. Is het iets wat u tijdelijk wilt verzwijgen? Weet dan dat mensen die niet bij het afscheid betrokken zijn en nadien ingelicht worden, niet meer dezelfde weg kunnen afleggen in hun rouwproces. U ontnemt hun iets. En net die mensen die wij willen beschermen, worden extra kwetsbaar in hun rouwproces door hen niet te betrekken. Ook kan het verzwijgen voor een breuk zorgen in het vertrouwen tussen u en degene voor wie u dit verzweg. Als u beslist dit 'voor altijd' voor iemand te verzwijgen, bedenk dan dat mensen meer aanvoelen dan u denkt. Ook al zijn sommige mensen mentaal niet in staat dingen te vatten, toch voelen zij nog bepaalde zaken aan, zoals uw gespannenheid. Probeer u in zijn of haar plaats te stellen: "Hoe zou ik mij



voelen, mocht ik niet betrokken worden bij het verlies van een dierbare?" Mensen die het moeilijker hebben, verdienen net uw vertrouwen. Dat geeft hun ook het vertrouwen in zichzelf om verder te kunnen. Om die redenen kunnen de lokale overheden ook een rol spelen om ervoor te zorgen dat het rouwproces van de nabestaanden niet een chronisch rouwproces zal worden. Sta stil bij het overlijden, organiseer een afscheidsplechtigheid, toon dat je er bent voor de nabestaande(n) wanneer ze hulp nodig hebben. (vaak administratief, ...) Maar hoe en op welke manier kan ik hen de nodige steun geven?

Afscheid

Traditionele rouwrituelen, zoals het bezoeken van een uitvaart, het condoleeren van nabestaanden en het geven of ontvangen van fysieke sociale steun, is door het corona-virus moeilijk of bijna onmogelijk. Dit kan betekenisgeving aan het verlies in de weg staan. Daarom is het aan te raden om later, na een begrafenis in intieme kring onder strenge voorwaarden, door de lokale overheid een herdenkingsmoment voor familie en vrienden te organiseren voor alle nabestaanden van inwoners die overleden zijn aan covid-19. (of een andere crisis, ramp, zwaar ongeval met meerdere doden, ...)

Wanneer

Stel dit herdenkingsmoment niet te lang uit. Het rouwproces kan echt starten na het moment van de afscheidsplechtigheid en voorkomt een uitgesteld en gecompliceerd rouwproces.

Hoe

Geloofsgemeenschappen hebben elk hun eigen tradities, rituelen en ceremonies rond overlijden en begrafenis of crematie. In een religieuze ceremonie is er een behoorlijk strikte taakverdeling. Als u een ceremoniemeester aanstelt, bespreekt u dat het best vooraf.

Niet-gelovigen kunnen kiezen voor een ceremoniemeester of zelf het verloop van de afscheidsplechtigheid in handen nemen.



De afscheidsceremonie wordt vooral bepaald door tradities en niet zozeer door regels. In principe bent u, binnen het kader van de praktische afspraken en de mogelijkheden van de plaats waar de plechtigheid plaatsvindt, vrij om het afscheid in te vullen qua:

- muziek
- foto's en videofragmenten
- teksten
- performance (muziek, dans,...)
- aankleding van de afscheidsruimte: bepaalde kleuren, bloemen, kransen, ...

Laat nabestaande(n) meedenken om de afscheidsplechtigheid voor iedereen zo persoonlijk mogelijk te maken. Lees bijvoorbeeld alle namen voor tijdens de plechtigheid. Laat familie een persoonlijke tekst schrijven die je mee opneemt.

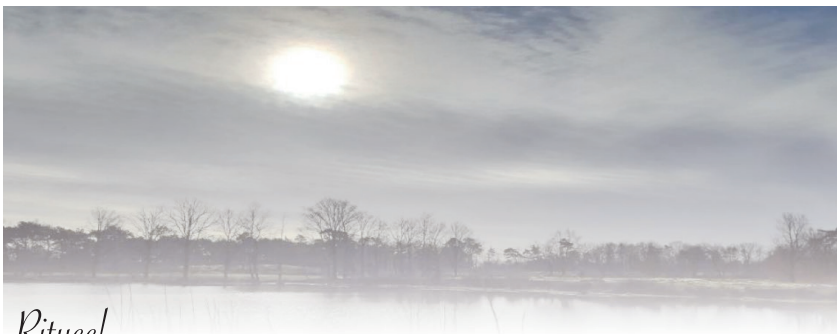
Betrek nabestaande(n) zoveel mogelijk bij dit moment. Het zal hen, tijdens de voorbereiding, ruimte geven om te ventileren en onbewust kracht geven een verbinding te zoeken met hun overledene(n).

Locatie

Zoek een rustige plaats die de nabestaanden eventueel na de afscheidsplechtigheid terug kunnen bezoeken om dan even alleen stil te staan, om in stilte een verbinding te zoeken met de overledene(n). Misschien kan je, als lokale overheid, een 'rouwplek' creëren waar bijvoorbeeld een kunstwerk wordt geplaatst van je lokale kunstenaar. Tevens kan er een bank voorzien worden. Ik denk hierbij aan een locatie bij een rivier of bos. Natuur geeft rust en zet aan tot 'verbinding zoeken'. Zorg er voor dat nabestaande(n) en aanwezigen kunnen plaatsnemen. De meeste overledenen aan covid-19 zijn oudere personen, vandaar het advies om stoelen te voorzien voor de nabestaanden. Zorg dat er parking voorzien is en verschaft een goede toegang tot de plechtigheid.

Tijdstip

Bespreek het tijdstip (uur aanvang) samen met de nabestaande(n). Zij staan centraal in de afscheidsplechtigheid.



Ritueel

Overgangsrituelen helpen om een grote verandering een plek te geven. Vaak gaat het om gebeurtenissen die echt impact hebben op je leven. Het kan moeilijk zijn om woorden te geven aan zo'n gebeurtenis. Een ritueel kan hierbij helpen. Het ritueel geeft ruimte om stil te staan bij het moment. Het geeft er een diepere lading aan. Niet iedereen is hier overigens even gevoelig voor. Een ritueel helpt alleen als het aansluit bij hoe je in het leven staat. Wanneer je rouwt om een overleden dierbare, kunnen rituelen je helpen bij het rouwproces. Een ritueel kan je zien als een eerbetoon aan de overledene, maar het is tevens een manier om het overlijden een plaats te geven in je bestaan. Een afscheidsritueel is een ritueel om een verandering aan te geven. Het is een markering in de tijd. Je staat werkelijk stil bij de verandering. De verandering houdt in dat je afscheid neemt van het 'oude' om het 'nieuwe' toe te kunnen laten, of te verwelkomen. Het afscheid kan een heugelijke gebeurtenis zijn, het kan ook verdrietig zijn. Een afscheidsplechtigheid of ritueel organiseer je nooit op specifieke data zoals 25 december, 1 november of 14 februari, ... Kies een datum die niet gerelateerd is aan personen of religieuze momenten.

Door het ritueel maak je tijd en ruimte voor het afscheid.

Op dat moment en op die plek ben je bewust bezig met wat eindigt. Je bent bewust bezig met wie je nooit meer zult zien, spreken of vasthouden, met wat nooit meer zal gebeuren, met waar je nooit meer zult zijn, wonen of werken, met wat nooit zal uitkomen of nooit zal gebeuren, met wat achter je ligt. Of je het wilt of niet.



Waar voldoet een doorvoeld afscheidsritueel aan?

- Het ritueel heeft een begin.
- Je bent op een specifieke plaats of maakt de plek tijdelijk uniek
- Je staat werkelijk stil bij het afscheid.
- Je neemt de tijd
- Je geeft aandacht aan wat of wie er niet meer is
- Je kijkt terug op het verleden
- Je haalt herinneringen op
- Je sluit het ritueel af

Een mooi voorbeeld is een afscheidsmoment bij een rivier op een rustige plek in een groen gebied waar iedere deelnemer na de plechtigheid uit de rozen die vooraan in een bokaal klaar staan één rozenblad afneemt en in de rivier werpt.

Na de afscheidsplechtigheid

Bied als lokale overheid families en nabestaanden de mogelijkheid om na de afscheidsplechtigheid samen te komen. Laat dit best plaatsvinden niet ver van de plaats van de afscheidsplechtigheid in een rustgevend kader. Bied de aanwezigen iets aan om te drinken. (best geen alcoholische dranken). Zo creëer je ruimte om na te praten met andere aanwezigen. Plaats in de ruimte een 'gedenkboek' waar de aanwezigen hun reacties kunnen neerschrijven in verband met de afscheidsplechtigheid enz... Voor hen heeft dit ruimte tot betrokkenheid. Voor de lokale overheid is er, door de reacties van de aanwezigen, reeds een korte evaluatie gegeven van het evenement.





*Puur is de waarde
Puur is het verdriet
Puur is de kracht
Die jij voor ons achterliet ...*







*Voor meer informatie of deskundige hulp
bij het organiseren van een
afscheidsplichtigheid voor nabestaande(n)
mag je steeds contact opnemen
om dit uitvoerig te bespreken.*

© 2020 Jos Delarbre



J.D. Consulting

Violetstraat 13 | 2450 Meerhout
0495 48 86 72 | www.josdelarbre.be

