

Afscheid nemen

&

Rouwen



in tijden

van

Corona

© Missing You vzw

Maart 2020



Missing You vzw is een vrijwilligersorganisatie die ondersteuning biedt aan kinderen, jongeren en jongvolwassenen (van 6 tot 30 jaar) die geconfronteerd werden met een overlijden van een dierbare persoon. Het kan gaan om een ouder, broer of zus, grootouder, vriend(in), tante of nonkel, lief... Of het nu een plots overlijden is, na een slepende ziekte of na zelfdoding, als nabestaande kan jij bij Missing You terecht voor lotgenotencontact met leeftijdsgenoten, warme ondersteuning en een luisterend oor.

Deze brochure is geschreven om jonge rouwenden te ondersteunen in tijden van social distancing, quarantaine en sociaal isolement ter bestrijding van het coronavirus COVID-19.

In deze brochure staan we stil bij afscheid nemen en rouwen 'van op afstand'. We geven informatie en tips mee over de verschillende manieren die je kunnen helpen doorheen jouw rouwproces, maar ook hoe jij iemand anders troost en steun kan bieden. Maar dan wel vanop afstand...

*Wanneer de vloed terug vloedt
en het eb terug ebt
De zandduinen meegespoeld zijn
en een stroom zout water
Kunnen we dan terug gewoon ademen
zoals ooit, gewoon, voordien
Of wordt het nooit meer gewoon
Gewoon elkaar te zien*

- Liesbeth Browaeys -

Inhoudsopgave

Corona	5
Afscheid nemen	6
Afscheid van een dierbare	7
Een laatste keer	7
Een laatste groet	8
De uitvaart	9
Condoleren	10
Rouwen	11
Wat kan je voor jezelf doen?	11
Hoe kan je nu steun en troost bieden aan iemand die rouwt?	12
Activiteiten voor jezelf of om voor te stellen aan iemand die rouwt	13
Sociaal contact	13
Vrijwilligerswerk	13
Series, films, podcasts, boeken	13
Sport, yoga, meditatie	13
Activiteiten om alleen te doen	14
Interessante links	15

Corona

Dit voorjaar stak een nieuwe epidemie de kop: het coronavirus COVID-19.

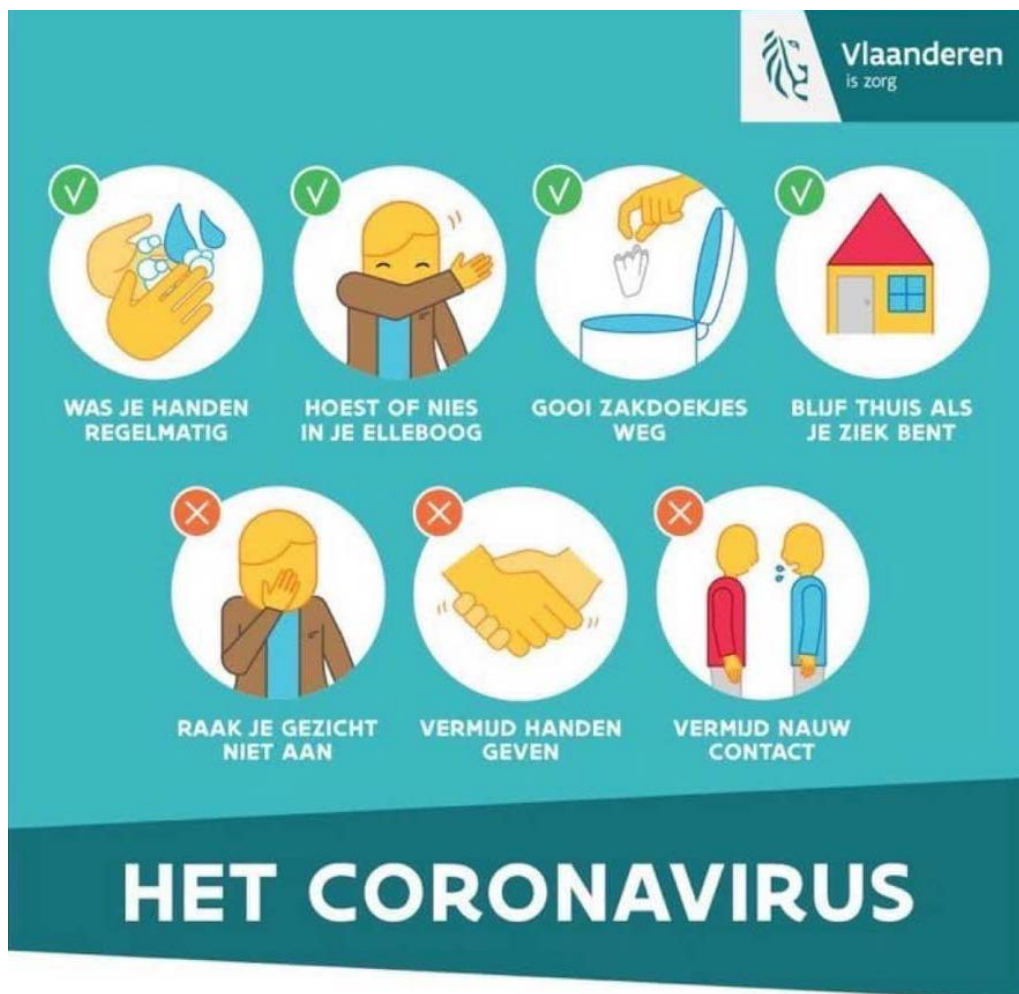
In het begin was het niet duidelijk aan wat we ons moesten verwachten.

Ondertussen heeft het coronavirus COVID-19 zich helaas wereldwijd verspreid.

Om de verdere verspreiding van het virus tegen te gaan, heeft de overheid maatregelen opgelegd die een grote impact hebben op ons dagelijkse leven, zoals bijvoorbeeld:

- Iedereen is verplicht om thuis te blijven en contact met anderen buiten het gezin te vermijden. Er wordt een uitzondering gemaakt om te gaan werken of om enkele essentiële verplaatsingen te maken (zoals een doktersbezoek).
- Niet-essentiële winkels en handelszaken blijven gesloten, met uitzondering van voedingswinkels, apotheken, dierenvoedingswinkels en krantenwinkels.
- Het openbaar vervoer moet zodanig worden georganiseerd dat social distancing kan worden gegarandeerd.

HYGIËNEMAATREGELEN



Afscheid nemen

"To the world you may be one person, but to one person you may be the world."

- Dr. Seuss -

Elke dag overlijden volgens schattingen van de Verenigde Naties gemiddeld 160 000 mensen per dag. Mensen kunnen sterven aan verschillende oorzaken: verkeersongeval, arbeidsongeval, zelfdoding, moord, Maar ook aan ziektes zoals bijvoorbeeld het coronavirus.

Wanneer iemand sterft, nemen we afscheid. Dit doen we allemaal volgens onze eigen vertrouwde rituelen. Sommigen kiezen voor een begrafenis, anderen voor crematie. Je kan het samen in grote groep doen of net in intieme familiale kring. Je kan kiezen om een afscheidsritueel te organiseren op een religieuze plek of een locatie die belangrijk was voor je dierbare. In de meeste Europese landen vindt dit afscheidsritueel plaats op één welbepaald moment met eventueel een koffietafel of rouwmaaltijd achteraf, terwijl in meer zuidelijke landen en culturen een soort 'afscheidsfeest' voor de dierbare georganiseerd wordt, verspreid over meerdere dagen.

Op welke manier we afscheid nemen van onze dierbaren, hangt af van de wet van het land waarin je leeft, je religie of geloof, maar vooral van de voorkeur en keuzes van de nabestaanden van de overledene.

In deze tijd, waar het coronavirus mensen verplicht om *'in hun kot te blijven'*, worden onze voorkeuren, keuzes en mogelijkheden beperkt. We moeten er rekening mee houden dat we op andere manieren dan wij gewoon zijn of willen, afscheid zullen moeten nemen van onze dierbaren. De mogelijkheden zijn beperkter, maar niet onbestaande.



Afscheid van een dierbare

Een laatste keer

Er is een **bezoekverbod** in alle ziekenhuizen en woonzorgcentra. Wanneer een dierbare dreigt te overlijden, al dan niet door corona, zal je dus geen laatste bezoek mogen brengen aan je dierbare.

Ziekenhuizen en woonzorgcentra hebben gecommuniceerd dat ze wel inspanningen zullen leveren om op een andere manier waardig afscheid te kunnen nemen van je dierbare. Ga telefonisch in overleg met het verzorgend personeel over de mogelijkheden waarop je van op afstand afscheid kan nemen van je dierbare.

Tips

- ★ Je kan telefoneren met jouw dierbare.
- ★ Je kan videobellen met jouw dierbare.¹
- ★ Je kan een videoboodschap opnemen en vragen aan het verzorgend personeel om deze aan jouw dierbare te tonen, indien hij/zij nog bij bewustzijn is.
- ★ Je kan vragen aan het verzorgend personeel om een videoboodschap op te nemen van jouw dierbare en deze aan jou en jouw familie te bezorgen.
- ★ Je kan foto's aan het verzorgend personeel bezorgen en vragen om deze aan jouw dierbare te tonen, indien hij/zij nog bij bewustzijn is en/of bij hem/haar te hangen.
- ★ Je kan vragen aan het verzorgend personeel om foto's te nemen van jouw dierbare en deze aan jou en jouw familie te bezorgen.
- ★ Je kan een brief schrijven naar jouw dierbare.



¹ Dit kan je doen met je smartphone en/of computer via FaceTime, Whatsapp, Skype, Zoom, Google Hangouts enz.

Een laatste groet

Voor het brengen van een **laatste groet** aan je dierbare gelden volgende **maatregelen**:

- ★ Je dierbare groeten kan enkel nog op afspraak in het uitvaartcentrum.
- ★ Enkel familieleden mogen nog groeten.
- ★ Je mag maximum met vijf personen tegelijkertijd binnen gedurende maximum één uur.
- ★ Je moet steeds 1,5 meter afstand houden van elkaar.
- ★ Je volgt de hygiënemaatregelen: je raakt andere aanwezigen niet aan (geen hand geven of knuffelen) en je wast je handen voor en na het groeten. Wie ziek is moet thuisblijven.

Wanneer je dierbare overleden is ten gevolge van corona, stelt de algemene richtlijn van het Agentschap Zorg & Gezondheid dat je het lichaam van je dierbare niet rechtstreeks mag aanraken (huid op huid) omdat er nog steeds kans bestaat op besmetting. Via de kledij of lichaamsdelen die bedekt zijn is een aanraking met het lichaam van je dierbare eventueel wel nog mogelijk. Afhankelijk van het uitvaartcentrum is het mogelijk dat je bij het brengen van een laatste groet aan je dierbare, persoonlijke beschermingsmiddelen (vb. handschoenen, mondkapje en schort) zal moeten dragen. De kans bestaat dat je een laatste groet moet brengen achter glas of dat het lichaam van je dierbare verpakt is, zodat je om jezelf te beschermen tegen het besmettingsgevaar, fysiek gescheiden blijft van het lichaam van je dierbare.



De uitvaart

Het regelen van de uitvaart gebeurt via een uitvaartcentrum. Volgende richtlijnen zijn van toepassing om de uitvaart te bespreken:

- ★ Er wordt gevraagd om de uitvaart zoveel mogelijk vanop afstand te regelen (telefoon, e-mail, Skype, Whatsapp, FaceTime,...).
- ★ Indien een regeling vanop afstand niet mogelijk is, kan een afspraak gemaakt worden waarbij maximum 3 personen aanwezig zijn.

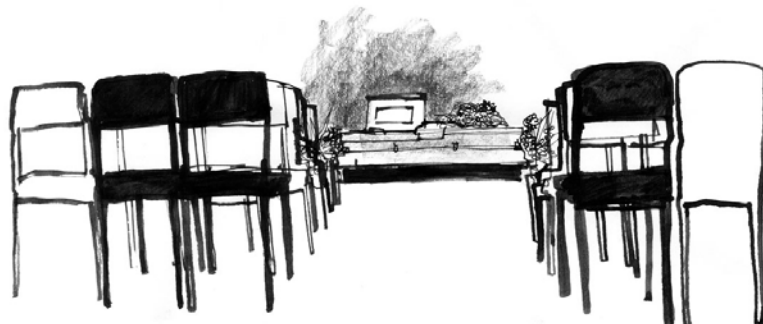
Voor de uitvaart zelf gelden momenteel ook maatregelen:

- ★ De uitvaartdienst mag maximum 45 minuten duren.
- ★ Er moet een minimale afstand van 1,5 meter tussen de aanwezigen gegarandeerd zijn.
- ★ Rouwmaaltijden en koffietafels na de uitvaart zijn niet mogelijk.
- ★ De hygiënemaatregelen moeten gevolgd worden: je raakt andere aanwezigen niet aan (geen hand geven of knuffelen) en wie ziek is moet thuisblijven.
- ★ **In Vlaanderen (inclusief Brussel)** mogen er maximum 20 personen, inclusief de uitvaartmedewerkers, in een ruimte.
- ★ **In Wallonië** mogen er niet meer dan 15 personen aanwezig zijn en de uitvaart moet doorgaan in open lucht.

Je kan vragen aan het uitvaartcentrum wat de mogelijkheden zijn om andere mensen, die niet kunnen of mogen aanwezig zijn op de dienst, toch te laten deel uitmaken van het afscheid. Dit door een live-streaming of video-opname van de dienst en/of het plannen van een herdenkingsdienst op een later tijdstip.

Op dit moment kunnen dierbaren niet naar het land van herkomst of geboorte gerepatriëerd worden, om daar begraven te worden. Vraag lokaal na wat de mogelijkheden zijn om je dierbare een rustplek te geven, rekening houdend met traditionele en/of religieuze voorschriften.

Tip: mensen die niet aanwezig mogen zijn op de uitvaart, kunnen een 'erehaag' vormen langs het parcours van de rouwstoet of voor de locatie van de uitvaart, mits ze minimum 1,5 meter afstand houden van elkaar.



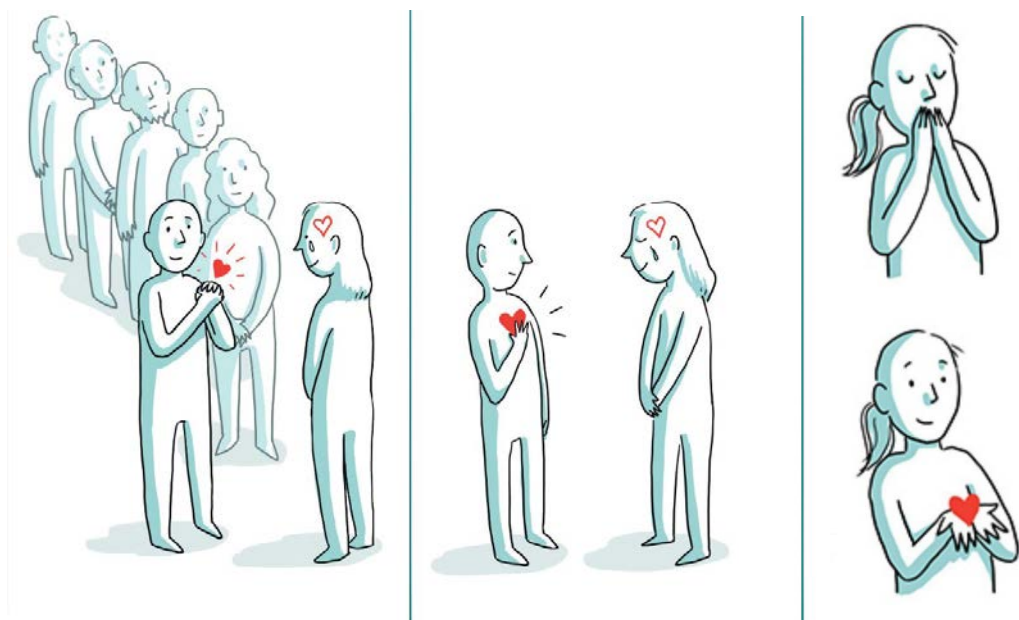
Condoleren

Bij het begin of op het einde van een uitvaartdienst gaan aanwezigen 'condoleren' bij de nabestaanden. Dit wil zeggen dat mensen hun medeleven tonen of deelneming betuigen aan de familie van de overledene. Dit doen we meestal door een hand te geven, een knuffel of een kus.

FOD Volksgezondheid heeft een oproep gedaan om elkaar niet meer de hand te schudden en te kussen. Maar hoe condoleer je dan wel zonder aanraken?

Tips

- ★ Maak oogcontact en/of een kleine buiging.
- ★ Vouw je eigen handen ineen, terwijl je de nabestaanden aankijkt en condoleert met het verlies van hun dierbare.
- ★ Leg je eigen hand op het hart, terwijl je de nabestaande aankijkt en condoleert met het verlies van hun dierbare.
- ★ Geef een handkus en 'werp' die naar de nabestaande.



Rouwen

Ben je in deze coronacrisis een dierbare verloren? Of ben je net voor de lockdown geconfronteerd met het verlies van iemand die je heel graag zag? Voel je je nu erg alleen in jouw rouwproces door het verlies van iemand die je voor deze vreemde tijden bent kwijtgeraakt? Of ken je misschien iemand voor wie de lege plek aan tafel nu extra pijnlijk kan zijn?

Als je aan het rouwen bent, dan kan deze periode van quarantaine bijzonder zwaar zijn.

Wie rouwt, weet dat er heel veel **verschillende gevoelens** door elkaar de kop kunnen opsteken. Misschien voel je je ontzettend verdrietig, boos of in de war. Misschien overvalt jou een gevoel van eenzaamheid of angst om nog mensen die je graag ziet te verliezen. Het kan zelfs zijn dat je helemaal niets voelt. Al deze gevoelens zijn **normaal**.

Fysieke nabijheid kan zoveel deugd doen, nu beseffen we dit meer dan ooit. Maar hoe graag je misschien een echte knuffel zou willen geven, dat kan nu even niet. Dat wil echter niet zeggen dat je niet **emotioneel verbonden** kan zijn.

Wat kan je voor jezelf doen?

- ★ **Wees zacht en zorg voor jezelf.** Het is helemaal oké en ook normaal dat je het allemaal niet zo goed weet, dat je gedachten en gevoelens heel wisselvallig kunnen zijn.
- ★ **Laat iemand bij wie je je goed voelt en die je vertrouwt, weten hoe je je voelt.** Het kan zoveel deugd doen om te kunnen delen en erover te praten. Wil je dit liever anoniem doen? Dit kan via chat, e-mail of telefoon bij verschillende hulporganisaties voor jongeren.
- ★ **Denk na over een plek of richt een plekje in waar je naartoe kan/wil gaan** als je verdrietig of kwaad of wat-dan-ook bent. Hou nu zeker wel rekening met de corona-maatregelen.
- ★ **Doe wat op dit moment het beste voelt voor jou.** Wil je ruimte maken voor jouw verlies (bv. foto's bekijken, naar zijn/haar lievelingsmuziek luisteren,...)? Doe dit dan vooral. Wil je liever focussen op andere zaken (sporten, nieuwe series bekijken, op zoek gaan naar een studentenjob,...)? Ook dat is helemaal prima, net als even helemaal geen zin hebben om ook maar iets te doen.
- ★ **Durf zeggen waar je nood aan of zin in hebt.** Mensen rondom jou willen vaak graag helpen of troosten, maar weten soms niet goed wat ze kunnen zeggen of doen.
- ★ **Lachen mag.** Als je even zin hebt in afleiding of plezier maken, doe dit dan gewoon. Dit mag er ook gewoon zijn tijdens jouw rouwproces en betekent niet dat je je dierbare niet meer mist.

Hoe kan je nu steun en troost bieden aan iemand die rouwt?

Vol met goede bedoelingen, maar met een zekere onwetendheid en onzekerheid, doen of zeggen we soms dingen tegen een persoon in rouw, die niet altijd juist aankomen. Dit zijn zaken die de persoon in rouw als niet-helpend of niet-ondersteunend ervaart, of die gewoon verkeerd worden opgevat, ook al hoopte jij hiermee een steun te zijn.

Tips

- ★ **Zwijg het niet letterlijk dood. Laat iets van je horen en vraag hoe het echt gaat.** Of stuur een foto, een gedicht, een muziektekst,... Laat op die manier weten dat je aan hem/haar denkt en veel moed toewenst in deze periode. Of neem pen en papier en verras iemand met een kaartje of briefje in de bus. Woon je niet zo ver? Ga een verrassing aan de deur zetten.
- ★ **Stel voor om eens te (video)bellen.** Dring je niet op als hij/zij er op dat moment liever niet over praat, maar blijf het wel regelmatig voorstellen.
- ★ **Neem de tijd om actief en begripvol te luisteren** als iemand zaken wil delen over zijn/haar verlies.
- ★ **Erken en normaliseer zijn/haar gevoelens.** Dit houdt in dat je die persoon laat weten en voelen dat wat hij/zij voelt en denkt, normaal is en dat hun gevoelens en gedachten het recht hebben om te bestaan.
- ★ **Durf vragen waar hij/zij nood aan heeft.** Misschien kan je helpen bij iets waar je zelf niet meteen aan denkt. De persoon die rouwt kan het bijvoorbeeld moeilijk vinden om aan andere mensen die contact zoeken, te laten weten dat hij/zij nu liever even rust wil. Je kan dan bijvoorbeeld helpen door deze mensen hiervan op de hoogte te brengen.
- ★ **Zorg voor wat afleiding en plezier.** Dit mag ook aanwezig zijn tijdens het rouwen en kan erg deugd doen. Maar bevroeg wel vooraf of dit zeker oké voelt op dat moment.
- ★ **Vermijd clichés:** 'Je zult er sterker uitkomen.', 'Heb je nog steeds verdriet?', 'Het is al zolang geleden.', 'Je moet het loslaten.', 'Hij had een mooie leeftijd.', 'Je hebt gelukkig nog een (groot)ouder, broer of zus.'
- ★ **Gedraag je niet anders dan voorheen** en behandel die persoon ook niet anders dan leeftijdsgenoten. Ga hen niet betuttelen.

Activiteiten voor jezelf of om voor te stellen aan iemand die rouwt

Sociaal contact

- ★ Bel of stuur eens extra naar je ouders, grootouders, broer/zus, vrienden, ...
- ★ Doe een videosessie met je vrienden in plaats van de real-life date die gepland stond.
- ★ Maak een groepschat met je vriendengroep, stuur elkaar grappige filmpjes of foto's.
- ★ Voer een leuk gesprek met originele vragen: <https://vriendendingen.nl/vragen/normale-vragen/leuke-vragen-om-te-stellen-aan-vrienden/>
- ★ Schrijf een kaartje of brief aan iemand. Er is een Bpost-actie: <https://press.bpost.be/bpost-brengt-iedereen-dichter-bij-elkaar-via-gratis-postkaartjes>
- ★ Speel (gezelschaps)spelletjes samen met quarantainegenoten. Ook online kan je samen gamen of elkaar uitdagen.

Vrijwilligerswerk

- ★ Schrijf een brief of maak een tekening (ja, ook als jongere of volwassene) of maak en print foto's (van de omgeving waar je woont, bloemen, ...) voor je burens, verzorgend personeel, de ouderen in een woonzorgcentrum, kinderen op pediatrie, ...
- ★ Steek briefjes in de bus in jouw buurt waarbij je aanbiedt om boodschappen te doen, onkruid te wieden, iemands auto te wassen, ... Dit helpt meteen ook om zelf je gedachten wat te verzetten.

Series, films, podcasts, boeken

- ★ Kijk Netflix en tv, het is oké om even te bingewatchen. Wil je het wat 'socialer' maken? Kijk dan samen via 'Netflix Party' naar een film en chat met elkaar tijdens de film.
- ★ Kijk via Telenet-tv of Proximus-tv naar verschillende series en films die je nu tijdelijk gratis kunt bekijken.
- ★ Stel Spotify-lijsten samen met je favoriete muziek.
- ★ Ontdek de wereld van podcasts die fijn zijn om naar te luisteren of in meegesleept te worden.
- ★ Lees eindelijk dat boek dat al maanden ligt te wachten.

Sport, yoga, meditatie

- ★ Volg online lessen via lokale yogastudio's en sportscholen.
- ★ Download een aantal gezondheidsapps die (tijdelijk) gratis beschikbaar zijn. Zowel voor yoga, meditatie en full body workouts. Kijk zeker in je applicaties, op YouTube of bij lokale sportstudio's.
- ★ Ga een blokje wandelen of joggen (alleen of met twee, maar denk eraan om minstens 1,5 meter afstand van elkaar te houden).

Activiteiten om alleen te doen

- ★ Geef je huisdier wat extra aandacht.
- ★ Geef je kamerplant(en) wat extra aandacht en verzorging.
- ★ Oefen op je muziekinstrument of leer een instrument spelen via online muzieklessen of tutorials.
- ★ Klus er op los in huis: verf je kamer of steek je bureau in een nieuw kleurtje.
- ★ Ga in de tuin werken, maak je tuin of terras al lenteklaar.
- ★ Begin aan een grote schoonmaak: kuis eens een kast uit, ruim je rommelige bureau op, stofzuig je hele huis, ververs de lakens van je bed, werk die berg strijk weg, ...
- ★ Vergeet ook je digitale-schoonmaak niet: kuis je computer of smartphone uit, orden alle foto's in mapjes, verschoon je mailbox, ...
- ★ Stel eindelijk een fotoalbum samen van je vorige reis (of die daarvoor).
- ★ Teken/kleur/schilder (bv. via YouTube: tekenen voor beginners intikken of schilderen met Bob Ross, internettekeningen afprinten, ...).
- ★ Schrijf een gedicht of verhaal.
- ★ Test een nieuw of speciaal recept uit. Bak koekjes of een taart, ...
- ★ Lees en bekijk flauwe mopjes/memes/filmpjes.
- ★ Volg wat extra fijne Instagram- of Facebookpagina's.
- ★ Verwen jezelf met een lange douche of bad, smeer bodylotion of experimenteer met verschillende outfits, kapsels, make-up stijlen of nagellak.
- ★ Shop online, zeker bij de 'kleine zelfstandige' (koop lokaal).
- ★ Maak een virtuele tour door een museum of een trip in een stad via Google Maps.
- ★ Organiseer een real-life zang event vanop je eigen balkon of tuin.
- ★ Doe een 30 days challenge: bv. 30 dagen lang elke dag 10 minuten yoga, 30 dagen lang elke dag een wandeling, 30 dagen lang elke dag iets opschrijven, ...
- ★ Schrijf elke ochtend 3 doelen voor de komende dag. Dit mogen heel eenvoudige zaken zijn.
- ★ Schrijf elke avond voor het slapengaan 3 positieve dingen op van die dag.

Interessante links

www.missingyou.be

www.rouwkost.be

www.lostenco.be

www.omgaan-met-verlies.nl

www.in-de-wolken.nl

www.troostvoortranen.nl