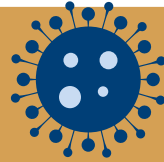


Omgaan met overlijden tijdens de COVID-19-crisis

“Blijf niet te lang stilstaan bij de omstandigheden van het overlijden, maar focus op de herinnering aan de overledene” Dr. Alain Sauteraud

Dit document stelt enkele “praktische” manieren voor, los van elke religie, om je te helpen bij je rouwproces na het overlijden van één van je dierbaren in deze bijzondere omstandigheden van de COVID-19-crisis.

Rouwen & “COVID-19”



Het overlijden van een dierbare in de context van “COVID-19”:

- **Versterkt bepaalde emoties:**
 - o Droefenis, schuld, ontkenning, wanhoop, woede, enz. omdat men niet bij de stervende kon zijn, er geen afscheid kon worden genomen, het overlijden zo plots komt.
 - o Angst voor de eigen gezondheid wanneer men contact heeft gehad met de overledene.
 - o Eventueel schuldgevoel omdat men van COVID-19 genezen is en een dierbare eraan overleden is (besmetting?).
 - o Wantrouwen of argwaan bij de rouwendenden die het lichaam niet gezien hebben (twijfel of het wel het lichaam van de overledene is).
 - o Onbegrip, shock, onrust, woede, enz. over procedures en beperkingen.
- **Staat rouwrituelen in de weg:** laatste eerbetoon, rituele gebruiken, geen of zeer beperkte herdenkingsplechtigheden.
- **Maakt sociaal contact onmogelijk (beperkte familiale, sociale en vriendschappelijke ondersteuning van de rouwende(n) vanwege de inperkingsmaatregelen):** deze contacten kunnen in de mate van het mogelijke worden vervangen door virtuele contacten (smartphone, tablet, enz.)
- **Leidt in sommige gevallen tot eenzaamheid in dit lijden.**

Overleg hierover met de medische en religieuze autoriteiten en/of met de uitvaartdiensten om na te gaan wat er kan (in het bijzonder met betrekking tot de technische mogelijkheden).



Begrafenisrituelen

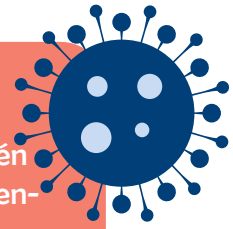
Wat betreft begrafenisrituelen die verband houden met het geloof, de overtuigingen van de overledene en/ of van jezelf:

- o Overleg hierover met de medische en religieuze autoriteiten en/of met de uitvaartdiensten om na te gaan wat er kan (in het bijzonder met betrekking tot de technische mogelijkheden).
- o Misschien mag je het lichaam van de overledene niet meer zien (laatste eerbetoon), terwijl je dat graag had gewild. Je kan vragen om foto's te maken, maar hou er rekening mee dat dit voor anderen choquerend kan overkomen. Leg dit dus niet op aan je omgeving.



Begrafenisplechtigheden

Begrafenisplechtigheden zijn momenten van intense droefheid waarbij we ons één voelen met de naasten van de overledene. In tijden van epidemie zijn deze samenkomsten heel beperkt en voor sommigen verboden of beperkt (aantal personen, risicofactoren voor jezelf en de anderen, enz.).



Je mag aanwezig zijn op de begrafenis:

- o Zorg (jij of iemand anders die aanwezig is) indien mogelijk voor **beeldcontact** (video en/of foto's) voor diegenen die er niet bij konden zijn en dit graag hadden gewild.
- o Zet de **foto van de naaste familieleden die aanwezig hadden willen zijn** erbij of **sluit je ogen** en beeld je in dat ze erbij zijn. Ze zijn dan tenminste in je verbeelding aanwezig.
- o **Film** de uitvaartdienst **en vertoon de beelden al dan niet live**. Sommige aula's hebben de mogelijkheid tot live-streaming, maar dat zijn er nog niet zo veel en de prijs van de uitvaart kan dan wel erg oplopen. Programma's die videogesprekken of live video's mogelijk maken, kunnen worden gebruikt om mensen gelijktijdig mee te laten kijken en luisteren, maar dan heb je een beperkt beeld. Een combinatie van live video en een video-opname kan een mogelijkheid zijn.
- o Aangezien fysiek contact verboden is, gebeurt het condoleren met **de hand op het hart** of met het "**Namasté**" gebaar.



Geen naasten aanwezig op de begrafenis:

Vraag aan de uitvaartverzorger om een voorwerp, een gebed, een gedicht, eventueel kindertekeningen bij de overledene te leggen... deze kunnen voorgelezen of uitgesteld worden.

Neem de tijd om te herdenken samen met je dierbaren:

- **Gebruik alle media** waarover je beschikt: telefoon, internet, of post.
Bijvoorbeeld:
 - o **Maak een digitaal gedenkboek**, voor of na de ceremonie.
 - o **Via de "tribute" functie van Facebook**, beheert door de legacy-contact, kan een profiel in een herdenkingsstatus worden omgezet.
 - o **Een online document** (framapad: gratis en gemakkelijk aan te maken) waar iedereen in zijn kleur een commentaar kan toevoegen.
 - o **Een online bestand** (drop box of google drive) om foto's te delen.
- Als je virtueel kan samenkomen, stel dan zoals gewoonlijk een ceremoniemeester aan die het woord zal geven aan diegenen die graag iets willen zeggen.





Thuis rouwen

- o **Hou thuis een ritueel:** met de foto van de overledene, kaarsjes aansteken, iets vertellen over de overledene, herinneringen ophalen over de overledene met de kinderen, samen naar passende muziek luisteren, er kunnen mooie teksten, gedichten worden voorgelezen, je kan een briefje schrijven waarin je alles kwijt kan wat je op het hart ligt en dit bewaren of vernietigen, enz.
- o Je kan een plaats kiezen die de begrafenis van de overledene symboliseert: thuis of buiten (een boom, gebedsruimte, enz.) om er samen te komen wanneer je dat wil.
- o Laat je naasten weten dat je het moeilijk hebt. Je hebt misschien steun nodig, maar je naasten hebben nu niet de middelen om te zien dat je het moeilijk hebt.
- o Raadpleeg een **vrijwilligersvereniging of rouwgroepen** op internet en sociale netwerken voor een luisterend oor en deskundig advies.

Na de afzondering

Na een tijd, als de beperkingen in verband met het besmettingsgevaar zijn opgeheven, kan alsnog een herdenkingsdienst plaatsvinden met degenen die dat wensen.

- o Sommige families **kondigen dit nu al aan** in de rouwadvertentie en op de rouwkaart.

Het is echter nu nog niet te voorspellen vanaf wanneer deze zullen mogen doorgaan. Mogelijks duurt dit nog maanden.

Heb ik hulp nodig?

Ieder reageert anders op verlies en op de huidige omstandigheden. Het is belangrijk om in gedachten te houden dat dit een evolutief proces is en dat je na enkele weken opnieuw kleine, vluchtige, momenten van vreugde zal kennen die je verlichten en die met de tijd sterker zullen worden. Als dat niet het geval is, kan het soms nodig zijn extra ondersteuning te vragen (aan naasten, psycholoog, religieus vertegenwoordiger, enz.)

Aandacht voor kinderen



Met betrekking tot kinderen is het belangrijk om:

- o **Hen zo veel mogelijk te informeren.** Je moet je emoties niet verbergen, maar je kunt ze met de kinderen delen en samen verdrietig zijn. En soms is het ook nodig je reactie uit te leggen, bijvoorbeeld: 'Mama werd net even heel boos, dat zijn grote mensen ook wel eens als ze heel verdrietig zijn. Sorry, als je daarvan geschrokken bent. Laten we elkaar maar even vasthouden, is dat goed?'
- o **hen te betrekken.** Laat hen iets maken: een wensboom of een slinger met tekeningen. Kinderen kunnen zelf een bijdrage leveren door een videoboodschap op te nemen, een tekst te schrijven, enz. in te spelen op hun **specifieke behoeften**. Kinderen rouwen anders dan volwassenen. Dit verschil is nog opvallender afhankelijk van de leeftijd van het kind.

Bronnen

Scaut, Lies & De Soir, Erik (2020), Kinderen informeren en betrekken bij het overlijden van een naaste in coronatijd. Uitgegeven door De Weg Wijzer, Leopoldsburg.

Girard-Dephanix, Nathalie (2020), psychologue TCC Lyon, Le deuil au temps du confinement, AFTCC.

Kédia, Marianne & Sabine, Lemoine (2020), Vivre un deuil en période de confinement.

Bijdragen

De Soir Erik, Doctor in de Psychologie en in Sociale en Militaire Wetenschappen,

<https://dewegwijzer.org/>

Josse Evelyne, klinisch psychologe en psychotherapeut, <http://www.resilience-psy.com/>.

Docteur Sauteraud Alain, arts en psychiater.

Vandecruys Sophie, Nationale coördinatrice politionele slachtofferbejegening, Federale Politie.

Afbeeldingen by rawpixel.com