

# Tips en tricks

## Rouw- en verlies in Corona- en post-Corona tijdperk

### Rouwen tussen verdriet en veerkracht



Tijdens deze coronacrisis was en is er veel verlies, rouw en verdriet.

De maatregelen die de Nationale Veiligheidsraad van ons vraagt, maken het hanteren van dit verdriet moeilijk. Immers, we kunnen moeilijk of niet op bezoek gaan bij nabestaanden, fysieke nabijheid of lichamelijke aanraking is niet toegelaten, beperkte aanwezigheid bij de uitvaart ...

Deze crisis is helaas nog niet voorbij. Ook de komende periode zullen vermoedelijk gekenmerkt worden door het constant monitoren door onze overheid van maatregelen die nodig zijn om aan deze crisis het hoofd te bieden. De maatregelen zullen constant inkrimpen en/of uitbreiden; we zullen hier nog een tijdje rekening mee dienen te houden.

**Ondersteuning bieden als een gemeenschap van christenen** betekent mensen op een gelovige manier nabij zijn, aandacht geven aan het verdriet, de realiteit van het verlies helpen erkennen, maar ook de pijn van Corona-beperkingen benoemen.

Wees je er van bewust dat mensen tijdens rampen ook veel veerkracht vertonen.

Ondersteuning bieden is ook: hoop en houvast geven - het evangelie kan ons hierbij steunen en inspireren - vorm geven aan verbinding met je dierbaren.

### 1. Omgaan met nabestaanden

- ✓ Jij hebt als voorganger/begeleider rechtstreeks contact met nabestaanden. Het belang van je “aanwezigheid” kan moeilijk overschat worden. Geef nabestaanden ruimte om hun verhaal te doen, emoties te ventileren. Een luisterend oor bieden, aandacht en nabijheid tonen, zijn in deze situatie van wezenlijk belang.
- ✓ Angst, verdriet, eenzaamheid ... zijn normale gevoelens in deze abnormale tijd. Deze gevoelens normaliseren helpt de nabestaanden om ermee om te gaan.
- ✓ Nabestaanden troosten kan door erkenning te geven aan de moeilijke situatie, door je meeleven uit te spreken en te laten voelen. De ernst van de situatie minimaliseren biedt geen troost, hoe goed bedoeld ook.



- ✓ Misschien hebben de gezinsleden in deze bijzondere situaties heel veel hulp geboden aan de overledene; zij hebben het vaak moeilijk, ook al zeggen ze dat niet of cijferen ze zichzelf weg. Geef aandacht aan iedereen.
- ✓ Zoek samen naar hoop- en krachtbronnen. Wat gaf hen in eerdere moeilijke omstandigheden moed? Hoe kan het evangelie of ons geloof ons op weg zetten?
- ✓ Oude, vroegere verliezen kunnen in deze periode heftiger de kop opsteken. Verlies en verdriet gaan immers nooit over, ze zijn een deel van wie je bent. Aandacht besteden aan die 'oude' rouw, kan helend zijn.
- ✓ 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 meer 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 uitvaartviering nu heel belangrijk.
- ✓ Afscheid nemen zonder aanraking kan, door een handkus op je eigen hand, je hand op het hart, ... Je kan dit vooraf aan de aanwezigen tonen.
- ✓ De voorbereiding van de uitvaart kan online. Die voorbereiding wordt nu nog belangrijker, zeker indien niet iedereen aanwezig kan zijn. Betrek de kinderen en jongeren van de familie als ze dit wensen.

## 2. Uitvaartliturgie

✓ Mogelijks moet je kiezen voor een uitvaart in beperkte kring; dit kan zeer intiem zijn en kan de banden tussen de aanwezigen nog versterken. Plaats te stoelen van de aanwezigen in een halve cirkel rond het lichaam van de overledene. Maak de viering persoonlijk, zorg dat elke aanwezige (indien de groep niet groot is) actief kan participeren (indien hij/zij dit wenst).



- ✓ Ook wie niet aanwezig kan zijn bij de uitvaart, kan actief deelnemen.
  - o Op de rouwbrief kan je vragen om een herinnering aan de overledene door te sturen (tekst, gesproken boodschap, filmpje). Een (kleine) selectie kan gebruikt worden tijdens de uitvaart, het geheel kan worden gebundeld in een boekje of online verspreid worden.
  - o De namen van de familieleden en naasten die niet aanwezig kunnen zijn, kan je op de kist leggen, 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.
- ✓ Misschien kunnen tijdens de uitvaart foto's of films gemaakt worden voor de afwezigen.
- ✓ Plaats de ontvangen rouwkaarten bij de kist.
- ✓ 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.
- ✓ In de periode van de uitvaart kan je een boom planten in de tuin of bloemzaadjes zaaien die later in een herdenkingsdienst kunnen worden verwerkt.

### 3. Creatief je medeleven betuigen

✓ Iedereen kan zijn betrokkenheid op de overledene vorm geven en tonen.

- o Een online herdenkingspagina aanmaken, waarop mensen worden uitgenodigd een boodschap, herinnering, achter te laten
- o Een zelfgemaakte troostdoos voor de familie: kaartje, foto, thee, koffie, koekjes, bloemzaadjes, keien met een tekening of boodschap ... .
- o Een brief schrijven naar de nabestaanden van de overledene



✓ Kan je niet aanwezig zijn ? Steek een kaarsje voor de overledene en de familieleden aan.

### 4. Een nakend overlijden – de stervende mens nabij zijn

- ✓ Herken de waarde en herwaardering van de ziekenzalving en ziekenzegen
- ✓ De familie kan familiefoto's bezorgen voor een zieke of stervende patiënt, een boodschap inspreken of een filmpje opnemen, die telkens opnieuw kunnen beluisterd en bekeken worden op een smartphone. Ook klein- en achterkleinkinderen kunnen hierbij betrokken worden.
- ✓ Als de zieke of stervende patiënt angstig is, bieden woorden over de familie troost.
- ✓ De hulpverleners kunnen herhalen dat de familie in gedachten aanwezig is, en liefdevol verbonden is met hem/haar.
- ✓ Als de toestand van een zieke kritiek is, blijft het goed om (veilig) een hand vast te houden.



**Ook voor voorgangers in uitvaarten 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.

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 voorgangers in uitvaarten en rouwbegeleiders 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. Misschien was het minder dan datgene wat je in normale situaties zou kunnen doen, maar bedenk dat je op één of andere manier wél het verschil hebt gemaakt voor mensen. Focus je op concrete situaties waarbij je voor hen iets betekend hebt.

✓ Heb ook oog voor je collega's-Voorgangers : **geef erkenning aan jezelf en de anderen, complimenteer elkaar.**



*Ann Illegems*