

Een dierbare verloren tijdens de Coronacrisis

Over deze flyer

De coronacrisis raakt ons allen. Van de horeca ondernemer, tot de buiten spelende kinderen. Wanneer u iemand bent verloren tijdens de coronacrisis wordt u extra geraakt. Het kan plotseling zijn en daarbij is het ook nog eens zo dat tijdens de coronacrisis u niet traditioneel afscheid kunt nemen. Überhaupt afscheid nemen op een 'normale' manier is al beperkt.

Door de maatregelen kunnen er veel vragen opkomen omtrent overlijden en rouw. Hoe kan ik afscheid nemen? Hoe kan ik een begrafenis in deze coronacrisis regelen? Waar en bij wie vind ik troost? In deze flyer proberen wij u te ondersteunen met informatie, tips en waar wij u mogelijk nog meer bij kunnen ondersteunen tijdens deze moeilijke tijd.



Wat komt er allemaal op me af?

Omgaan met verlies is een persoonlijk en uniek proces. Ieder mens gaat hier op zijn of haar eigen manier mee om; er bestaat niet iets als een handleiding en het ligt ook niet vast hoe lang iemand rouwt. Waar mensen bang voor zijn, is dat zij met name bij het verliezen van een dierbare, de dierbare zullen vergeten als zij doorgaan met leven. Dit is nooit het geval. Dit kan namelijk samen naast elkaar gebeuren: u gaat door met uw leven in de zin van u gaat naar uw werk, u doet de boodschappen en andere activiteiten, daarnaast denkt u regelmatig aan uw overleden dierbare. Accepteren staat niet gelijk aan vergeten!

We kunnen wel zeggen dat er twee zaken zijn die aandacht vragen binnen dit proces: Enerzijds bent u iemand verloren en moet daarin een weg zien te vinden, en tegelijkertijd is er het eigen leven dat verder gaat. Het is belangrijk dat beide kanten aan bod komen. Het ene is niet beter of slechter dan het andere, het gaat om het evenwicht ertussen.

Gevoelens zoals ongeloof, iets vergeten, uzelf terugtrekken of intens verdrietig zijn, zijn emoties die er mogen zijn. U zult merken dat niet alleen emoties met u aan de haal gaan, maar misschien ervaart u ook lichamelijke klachten zoals problemen met slapen of eten. Ook kunt u zichzelf afvragen hoe u verder moet, waar haalt u nog de zin in uit het leven of u bent bang voor de toekomst. Ook dit zijn gedachtes die erbij horen, maar wel erg vervelend om ze te hebben.



Loslaten van de overledene. Tegenwoordig wordt eerder gesproken van “de overledene anders gaan vasthouden.” Loslaten betekent immers de band doorsnijden. Dat hoeft niet.

Hoe kan ik afscheid nemen?

Hieronder worden enkele manieren beschreven waarop u afscheid kunt nemen op uw eigen manier.

- Wanneer u niet naar de uitvaart kunt, kunt u vragen of er een rouwstoet kan worden geregeld. Mogelijk kan de lijkwagen voor uw woning een stop maken, zodat u op gepaste afstand afscheid kunt nemen.
- U kunt bij een familielid, vriend of de uitvaartverzorger nagaan of het mogelijk is om de uitvaart op te nemen of via een livestream te volgen. Ook kunt u de aanwezigen bellen na de begrafenisdienst en vraag hoe zij de uitvaart hebben beleefd. Ervaringen delen kan u helpen.
- Wanneer een uitvaartdienst niet kan worden gevolgd via livestream, overweeg dan om zelf een afscheidsritueel te houden. Sta stil bij de overledene door foto's te bekijken, een gedenkplek te maken, een kaarsje op te steken. Doe wat goed voelt.
- Misschien kunt u een bijdrage leveren aan de uitvaartdienst door een door u geschreven brief door een ander te laten voordragen. Zo bent u toch op een bepaalde manier betrokken bij de uitvaart.



Tips tijdens de Corona situatie

Afscheid nemen kan door de corona maatregelen niet op de traditionele manier. Per gemeente zijn er richtlijnen opgesteld om begrafeningen en crematies door te laten gaan. Een voorbeeld is er een afstand moet zijn van 1.5 meter tussen elkaar. En dat terwijl u juist op dat moment graag contact en steun wilt krijgen of geven.

Het is ook mogelijk dat familieleden of bekende van de overledene graag afscheid willen nemen, maar dat niet kunnen omdat ze bij de risicogroep horen. Ook zij zouden graag een laatste groet willen brengen, afscheid willen nemen of klaar staan voor anderen.

- Belangrijk is dat u steun en troost vindt bij elkaar. Behoud contact via de telefoon of via video bellen zoals Whatsapp of Skype. Weet u niet hoe u dit moet doen? Neemt u dan contact met ons op.
- Blijf praten over uw gevoelens, maar ook over luchtige onderwerpen die afleiding kunnen geven. Als mensen hun gevoelens en gedachten voor zich houden, wordt het opgekropt en kan het zijn eigen leven gaan leiden.
- Door het overlijden en thuisisolatie kan het dagelijkse ritme worden verstoord. U hoort bijvoorbeeld alleen maar over het coronavirus, of denkt alleen maar aan het verlies. Probeer een nieuw dagelijks ritme te vinden. Ga bijvoorbeeld op eenzelfde tijdstip naar buiten voor een wandeling. Structuur kan u afleiding bieden en u door deze moeilijke tijd helpen.
- Probeer jezelf niet te verwijten als het niet lukt om een dagelijkse routine te creëren. Gun jezelf de tijd om dit voor elkaar te krijgen en gevoelens en behoefte te accepteren.

Rouwbegeleiding?

Bel het Sociaal Wijkteam bij u in de buurt!

Het verliezen van een dierbare is heel erg vervelend. Ook het ermee omgaan kan heel zwaar zijn. Het Sociaal Wijkteam kan u helpen door naar u te luisteren en tips te geven. Zij gaan met u kijken naar:

- Wat u nodig heeft om de nieuwe situatie te aanvaarden;
- Wat u nodig heeft om met gevoelens om te gaan;
- Hoe u de draad weer oppakt;
- Hoe u het verlies kan parkeren, maar niet hoeft te vergeten.



Het Sociaal Wijkteam kan met u bellen of videobellen. Dit is vrijblijvend.

Uw Sociaal Wijkteam is te bereiken op:

Maandag tot en met vrijdag van 9.00 - 17.00 uur op telefoonnummer:

075-20 600 19

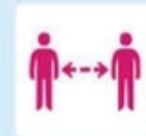
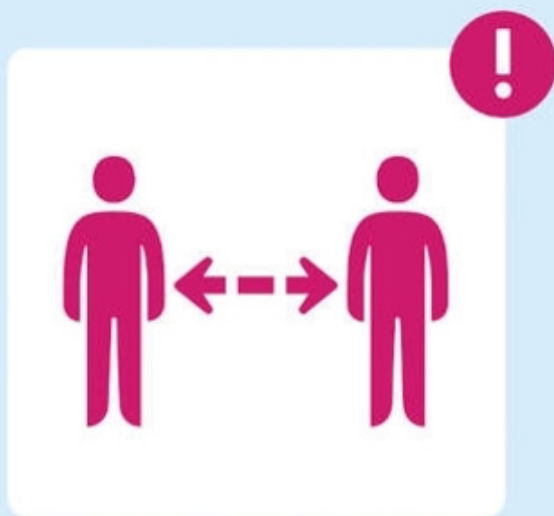
Onze adresgegevens:

Sociaal Wijkteam Assendelft | Westzaan
Dorpsstraat 365
1556 BR Assendelft

Online:

team3@swt.zaanstad.nl
www.swtzaanstad.nl
Facebook | Instagram

Beperk het contact met anderen.



Meer informatie vind je op rijksoverheid.nl/coronavirus
of bel 0800-1351