



Verdriet toelaten
is ook een vorm van
sterk zijn

Foto: Zoshua Colak

ik mis je

Patiënteninformatie

Ruimte om te rouwen

Want verdriet wacht niet tot de coronacrisis voorbij is

Iemand verliezen zorgt voor veel verdriet en doet pijn. In tijden van corona is afscheid nemen extra moeilijk. Net nu we elkaar willen vasthouden en dicht bij elkaar willen zijn, moeten wij afstand houden en de zorg voor onze geliefde uit handen geven en overlaten in de handen van dokters en verpleegkundigen.

Hoe kan je een afscheid op afstand toch dichterbij brengen? Wat kan je als familielid doen? Welke mogelijkheden zijn er om in deze periode van afstand toch nabijheid te brengen? Graag willen we jou hierbij helpen.

Wat is rouw?

Als iemand overlijdt, ga je als nabestaande door een rouwproces. Rouw is een wisselwerking tussen een gevoel van verlies en een gevoel van herstel. Je bent iemand verloren die je graag ziet en ervaart een gemis. Tegelijk probeer je de draad terug op te nemen van je dagelijkse leven.



Rouwen in coronatijden

Afscheid nemen in deze coronatijden verloopt anders. Je vindt geen houvast meer in de vertrouwde rituelen. Uitvaarten en koffietafels vinden plaats in beperkte kring en ook dan blijven de regels rond social distancing van kracht. Niet iedereen kan een laatste groet brengen. Bij een afscheid put je net vaak kracht uit de mensen die rondom jou staan.

Het troostend gebaar van een aanraking, een omhelzing, een luisterend oor, een goed gesprek, ... in deze moeilijke tijd valt het allemaal weg. Je deelt je verlieservaring met minder mensen dan je misschien zou willen. Voor contact met anderen ben je vaak aangewezen op digitale tools.

Rouwen is een werkwoord

Geef ruimte aan je gevoelens

Durf verdriet, kwaadheid, gemis of schuld ruimte geven. Al deze reacties zijn perfect normaal. Het is een noodzakelijk deel van je rouwproces. Vertrouw erop dat zulke gevoelens van voorbijgaande aard zijn. Je bent vaak sterker dan je denkt.

Zoek houvast in structuur

Voel je dat je klaar bent voor je herstel? Zoek houvast in de structuur die je leven vóór het overlijden kende. Eet, beweeg en slaap op vaste momenten. Je lichaam heeft regelmaat nodig voor het herstel. Structuur geeft je een gevoel van controle, in tegenstelling tot het gebrek aan controle dat je ervaart bij een overlijden.

Plan rustgevende, ontspannende activiteiten

Maak tijd voor fijne activiteiten. Oefen ze uit zonder schuldgevoel. Volg hierin je eigen tempo. Ben je klaar om terug aan het werk te gaan of een hobby weer op te nemen? Prima. Het kan je helpen om je gedachten te verzetten. Ben je daar nog niet aan toe? Wees niet boos op jezelf. Je hebt meer tijd nodig. Gun jezelf die extra tijd.

Wees er voor anderen, maar ook voor jezelf!

Hoe kan je nu verbondenheid creëren en elkaar troosten en steunen?

Een waaier aan mogelijkheden ...



- Leg een steen die je mooi of bijzonder vindt op een plek die jou aan de overledene herinnert. Fotografeer en deel. Moedig ook anderen (familieleden, vrienden, burens, ...) aan om dit te doen. Op deze manier ontstaat er een collage van verbondenheid.
- Ga naar een plek waar de overleden persoon graag kwam. Maak daar een foto en deel die met anderen. Herinner je waarom deze plek zo bijzonder voor hem/haar was.
- Houd thuis je eigen ritueel. Je kan samen met je gezin in stilte zitten, een passend gedicht of een verhaal voorlezen of een lied zingen of beluisteren.
- Spreek een moment af waarop iedereen op zijn eigen plek een kaars laat branden. Op hetzelfde moment aan je dierbare denken, creëert verbondenheid.
- Spreek af om met familie/vrienden een videogesprek te organiseren. Dit is mogelijk via praatbox, zoom, teams, hangouts, skype, ... Deel herinneringen, verhalen en woorden van troost.
- Maak een fotocollage van herinneringen, teksten, plaatsen, hobby's, bijzondere voorwerpen, ... van je dierbare. Verzamel ze in een boekje of deel online.
- Maak een online herdenkingspagina met mogelijkheden om verdriet te delen, elkaar te troosten en te steunen. Vrienden en familie kunnen een bericht of foto's, video's en teksten delen. Dit kan bijvoorbeeld op: www.inmemoriam.be. Met kinderen kan je een mooie herdenkingspagina maken op: mijnherinneringaanjou.be.
- Naast foto's kan je ook favoriete muziek, foto's van memorabilia, uitspraken, ... delen.

Betrek ook kinderen en jongeren

Afscheid nemen kan voor kinderen en jongeren een ingrijpend gebeuren zijn. Geef duidelijke informatie, aangepast aan hun leeftijd. Erken hun verdriet en hoe zij met de situatie omgaan. Want dat is voor iedereen anders. Geef hen de nodige tijd. Tegelijk kan dit een bijzonder moment zijn om iets te leren over verdriet, troosten en getroost worden. Betrek hen bij het afscheid. Dit kan bijvoorbeeld op volgende wijze:

- Laat hen een tekening maken, een tekst voorlezen, een lied zingen, een steen beschilderen, een kaars branden, bellen blazen, iets vertellen, ...
- Plant in je tuin bloemen of een boom ter nagedachtenis aan de overledene.
- Laat hen een steen beschilderen, die ze als knuffelsteen kunnen gebruiken en bijvoorbeeld onder hun kussen kunnen bewaren.
- Maak een knuffeldekentje of -kussen.
- Laat hen iets maken dat mee in de kist kan.
- Maak samen met hen een troostdoos met kaartjes, foto's, verhalen, voorwerpen of een kledingstuk van de overledene, ...
- Zorg voor foto's, teksten, beelden,... die ze achteraf terug kunnen bekijken of beluisteren als ze dat wensen.
- Haal samen herinneringen op aan de overledene, bijvoorbeeld typische uitspraken, speciale gewoonten, bijzondere gebeurtenissen, favoriete muziek, lievelingsgerecht, ...

Nuttige websites

Voor kinderen en jongeren

In de wolken

www.in-de-wolken.nl

Publicaties en informatie voor en over verlies bij kinderen en jongeren.

Stichting Achter de Regenboog

www.achterderegenboog.nl

Organiseert o.a. kinderweekenden en heeft enkele ochtenden per week een advieslijn.

Niet te jong voor verlies

www.palliatieve-zorg-en-kinderen.be

Programma specifiek ontwikkeld voor jongeren.

Expertisecentrum Omgaan met Verlies

www.omgaan-met-verlies.nl/corona

Informatie over afscheid nemen met kinderen in coronatijd

Voor volwassenen

Lost en co

www.lostenco.be

Een warm initiatief voor wie iemand, zijn gezondheid of zichzelf is verloren.

Postkantoor 00/00/00

www.postkantoor.org

Postkantoor voor brieven van en naar overleden mensen. Het postkantoor wil mensen op verhaal brengen door te schrijven over de dood heen.

Nood aan een gesprek?

Worstel jij met ziekte en rouw en is 'afstand houden' in deze periode net te veel? Voor een gesprek kan je terecht bij volgende diensten:

- Lost en co: 0470 12 30 74
- CAW (Centrum algemeen welzijnswerk): 0800 13 500
- Tele-onthaal: 106
- Kinder- en jongerentelefoon Awel: 102

Initiatieven tot gedenken



In het najaar organiseert AZ Turnhout een herdenkingsmoment. Met gepaste teksten, muziek en stilte zullen we de overledenen van het afgelopen jaar gedenken. Dit moment is toegankelijk voor alle gezindheden.

Wil je graag hierover op de hoogte gehouden worden, geef dan een seintje op het mailadres pastoraledienst@azturnhout.be.

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be

014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44

2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166

2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bvba)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout