



Reinier van Arkel

Als u onlangs een dierbare verloren bent, dan willen we u hierbij allereerst condoleren met dit verlies. We kunnen ons niet voorstellen wat dit voor u betekent. Mogelijk kwam het verlies veel te vroeg. Mogelijk is er nu vooral ongeloof, een kwellend verlangen, en intense pijn. Of u bent emotioneel verdoofd en voelt u juist weinig of helemaal niets.

## Het verlies van een dierbare

### Verlies in tijden van corona

Ten tijde van de coronaperiode is het verlies mogelijk zeer plotseling geweest, was het afscheid anders dan verwacht, en kunnen pijnlijke beelden of gedachten zich herhaaldelijk opdringen. Mogelijk is/was de ceremonie anders dan gehoopt, en is het nu extra moeilijk om sociale steun bij elkaar te vinden door de afstandsmaatregel. Het kan ook zijn dat u schrikt van uw eigen reactie, of van die van uw naaste(n).

### Wat treft u aan in deze folder

Wanneer u er behoefte aan heeft kunt in deze folder lezen over dat wat bij een natuurlijk rouwproces voorkomt en wat eventueel kan helpen om dit proces in deze coronaperiode te ondersteunen.

### Ieders eigen reactie op het verlies

Belangrijk om te weten is dat er geen vast verloop van rouw bestaat of nodig is om het verlies een plek in iemands leven te geven. De manier waarop iemand op verlies reageert en de manier waarop iemand hiermee omgaat, verschilt per persoon. De ene persoon voelt in periodes heel veel en de ander juist niet; de een heeft veel behoefte aan praten en contact en de ander juist niet. Ook reacties en behoeften kunnen per moment, per dag weer anders zijn. Door de tijd heen ervaren de meeste nabestaanden dat de verbinding met de overledene minder het hoofd in beslag neemt en meer in het hart daalt, waardoor zij de draad van het leven kunnen oppakken. Hoe lang dit duurt, verschilt per persoon. Vaak gebeurt dit binnen zes maanden, soms binnen weken, en soms duurt dit tot een jaar.



Psychotraumacentrum  
Zuid Nederland

Reinier van Arkel  
Postbus 10150  
5260 GB Vught  
T (073) 658 51 11

[www.reiniervanarkel.nl](http://www.reiniervanarkel.nl)  
[info@reiniervanarkel.nl](mailto:info@reiniervanarkel.nl)

Reinier van Arkel

### Symptomen die vaak voorkomen bij een natuurlijk en gezond rouwproces

- verlangen naar nabijheid met de overledene
- ongelof en/of geschokt zijn
- pijnlijke emoties voelen (verdriet, boosheid, schuld, angst)
- juist heel weinig emoties of niets kunnen voelen/ verdoofd voelen
- gevoelens van leegte of eenzaamheid
- lichamelijke klachten (zoals slecht slapen of veranderde eetlust)
- continue gedachten aan de overledene
- hallucinaties (zien, horen of voelen van de overledene)
- moeite met aandacht, concentreren of geheugen
- toenadering zoeken naar activiteiten of spullen die met de overledene geassocieerd zijn
- terugtrekken van activiteiten of sociale contacten die niet met de overledene geassocieerd zijn
- verwarring over de eigen identiteit en gevoelens van verlorenheid en onzekerheid zonder de overledene

### Handvatten ter ondersteuning in de coronaperiode

#### Betekenis geven aan het verlies

1. Wanneer u niet aanwezig kunt zijn bij de ceremonie, kunt u wellicht een eigen ceremonie of afscheidsritueel (alleen of met uw naasten) plaats laten vinden.
2. Ook kunt u met vrienden en familie overwegen de ceremonie op te laten nemen en/of via live-stream te verzenden.
3. Indien er nog dingen zijn die u tegen de overledene had willen zeggen, kan het soms helpen dit alsnog te doen door een brief te schrijven die gericht is aan de overledene.

### Hoe kom ik de dagen door

4. Omdat u in de coronacrisis veel (alleen) binnen zit en de structuur vervaagd kan zijn, adviseren we een vaste structuur in uw slaap- en eetpatroon te behouden. Juist wanneer u rouwt, kan het een extra uitdaging zijn een dagstructuur vast te houden.
5. Emoties en behoeften kunnen van moment tot moment verschillen. Het kan soms moeilijk zijn plannen te maken die verder reiken dan vandaag. Wat u dan kunt proberen is per dagdeel een klein en haalbaar doel te stellen.
6. Het kan erg moeilijk zijn de draad weer op te pakken. Probeer uzelf de tijd te geven en eventueel aan het eind van iedere dag op te schrijven wat wel (in plaats van niet) is gelukt. Zodoende kunt u steeds een kleine stap zetten.

### Contact met naasten

7. Indien u veel alleen thuis zit, en weinig fysiek contact met anderen hebt, is het moeilijker steun te vragen en te ontvangen. Als u behoefte hebt aan sociaal contact, adviseren we dit wel alsnog digitaal/telefonisch te zoeken (bijvoorbeeld via Zoom, Whatsapp of Signal).
8. Als u nu juist meer tijd doorbrengt met uw naasten (partner, kind(eren) en/of ouders) kan het moeilijk zijn ruimte te vinden voor uw eigen emotionele reacties en behoeften. Het beloop van rouw van familieleden kan erg verschillen van dat van u. Wat soms kan helpen is tijd plannen waarop u even ergens alleen bent. Daarnaast is het goed tijd te plannen voor het gezin waarop het over de overledene kan gaan, waarbij ruimte kan zijn voor ieders emotie, zorgen en behoeften.

### Omgaan met een nieuwe realiteit die zoveel pijn doet

9. Voor een rouwproces is het een pijnlijk maar belangrijk besef dat het verlies onomkeerbaar is. Sta dit besef toe, ook als het pijn doet. Het schrijven van een dagboek kan daarbij behulpzaam zijn.
10. Vermijd geen situaties die aan het verlies doen denken. Hoewel de confrontatie met het verlies pijnlijk is, is het helpend in de verwerking ervan.
11. Indien extreem negatieve gedachten over uzelf, uw leven, het verleden of de toekomst u blijven plagen, is het advies om bezigheden te zoeken die u helpen om uw gedachten even op iets anders te richten (al is het maar telkens een paar minuten).
12. Blijf activiteiten die voor het verlies betekenisvol voor u waren doen of pak deze stap voor stap weer op.
13. Haal positieve/warme herinneringen aan de overledene op. Veel mensen putten krachten uit dit soort herinneringen.

### Waar kan ik terecht voor een luisterend oor of advies in de coronaperiode?

Bij De Luisterlijn kunt u terecht voor een luisterend oor en advies wanneer u te maken hebt gehad met een traumatische gebeurtenis of een verlies. Dit kan via telefoon (0900-0767) of mail ([info@deluisterlijn.nl](mailto:info@deluisterlijn.nl))  
Bij MIND korrelatie kunt u terecht voor persoonlijke hulp en advies bij rouw na het verlies van een dierbare. Dit kan per telefoon, chat, Whatsapp (0900-1450) of e-mail ([vraag@korrelatie.nl](mailto:vraag@korrelatie.nl))  
Bij het Centrum voor Rouw en Verlies kunt u terecht voor een luisterend oor, informatie en advies. Dit kan via de hulp- en advies lijn (033-4616896).

### Meer informatie

Kijk op <https://slachtofferwijzer.nl/nieuws/afscheid-en-rouw-in-tijden-van-corona/>

### Psychologische hulp bij langdurig blijvende rouwproblematiek

Mocht u over 3 maanden merken dat u problemen blijft houden met het oppakken van het dagelijks functioneren, en hierin vastloopt, dan kunt u contact opnemen met uw huisarts. De huisarts kan u verwijzen voor professionele hulp. Het Psychotraumacentrum Zuid Nederland, onderdeel van Reinier van Arkel, heeft een behandelmodule ontwikkeld voor rouwproblematiek van nabestaanden van slachtoffers van het coronavirus. Deze behandeling biedt ondersteuning in uw rouwproces, zodat u naast het pijnlijke verlies, weer zelfvertrouwen en grip krijgt op uw eigen leven.

