



Het verlies van een naaste in tijden van corona

Deze folder krijgt u, als er onlangs een naaste overleden is in het Laurentius Ziekenhuis Roermond. We condoleren u met dit verlies.

We realiseren ons dat de reacties van mensen op het verlies van iemand die hen na gestaan heeft, heel verschillend kunnen zijn. Daarom willen we met deze folder een handreiking bieden om u op weg te helpen in een tijd die moeilijk en verwarrend kan zijn.

Het verlies van een dierbare

Verlies in tijden van corona

In deze periode waarin ons leven sterk bepaald wordt door de maatregelen rondom de corona-epidemie, zijn ook ziekte en overlijden van een naaste (al dan niet ten gevolge van het corona-virus) vaak anders dan voorheen het geval zou zijn geweest.

Misschien ging het allemaal heel snel, misschien heeft u niet of nauwelijks afscheid kunnen nemen. Misschien zijn er pijnlijke beelden of gedachten die u niet kwijt raakt.

Ook het afscheid na overlijden en de mogelijkheden om elkaar te steunen en te troosten worden sterk beïnvloed door de beperkende maatregelen.

Verlies en rouw

Er is geen blauwdruk voor het verloop van het proces van verlies en rouw. Er is niet één goede manier. Voor iedereen is het anders en iedereen gaat hier op een eigen manier mee om. Waar de ene persoon heel emotioneel is, is de ander misschien lange tijd als verdoofd. Waar de een veel wil praten, met anderen samen zijn, heeft de ander misschien vooral behoefte aan stilte en alleen-zijn.

Er zijn niet alleen verschillen per persoon, ook kunnen reacties in de loop van de tijd veranderen. Of soms wel van moment tot moment.

De ene persoon pakt vrij snel de draad van het leven weer op, de ander lukt dit heel lang niet of moeizaam. Er is geen vaste tijdsduur voor verlies en rouw te noemen. Ook dit is voor iedereen anders.

Wat veel mensen ervaren:

- het verlangen naar degene die er niet meer is;
- ongeloof, in shock zijn;
- pijn voelen: verdriet, boosheid, schuld, angst;
- een gevoel (als) van verdoving, of (bijna) niets voelen;
- leegte, eenzaamheid;
- lichamelijke klachten als slecht slapen, veranderde eetlust;
- veel bezig zijn met, denken aan de overledene;
- de overledene zien, horen, het gevoel hebben dat de overledene aanwezig is;
- moeite met concentreren of onthouden;
- de behoefte om zich terug te trekken;
- onzekerheid, een gevoel van verlorenheid, niet meer goed weten wie je bent zonder de overledene;
- moeite om toekomst te zien zonder de overledene.

Handreikingen in tijden van corona

Rondom het afscheid

- Misschien zijn er nog dingen die u had willen zeggen tegen de overledene, maar waarvoor u niet meer de gelegenheid had.
Neem hiervoor rustig de tijd op een goed moment. U kunt bijvoorbeeld een foto neerzetten van de overledene, een kaarsje aansteken, muziek draaien. Spreek, in stilte of hardop, uit wat u zou willen zeggen of schrijf de overledene een brief waarin u verwoordt wat u graag had willen zeggen.
- Als u niet bij de afscheidsbijeenkomst aanwezig kunt zijn, kunt u deze vaak volgen via een livestream. Als dat niet mogelijk is, neem dan zelf (of, binnen de geldende beperkingen, met anderen samen) de tijd om stil te staan bij de overledene. U kunt daarbij een foto neerzetten, eventueel een kaarsje aansteken en muziek beluisteren die voor u past bij dit moment. Spreek -in stilte of hardop- uit wat de overledene voor u betekent en/of zoek een mooie tekst.

Hoe kom ik de dagen door

- Het kan zijn dat u in deze corona-tijd veel (alleen) thuis bent, zonder of met minder vaste structuur. Probeer voor u zelf een vast ritme van slapen en eten aan te houden. Juist in een periode van rouw kan dit moeilijk zijn, maar een vaste structuur biedt vaak veel steun.
- Juist omdat emoties vaak en snel kunnen wisselen in de tijd na een groot verlies, kan het heel moeilijk zijn om verder te kijken dan één dag. Probeer bij de dag te leven, maar wel per dagdeel een klein haalbaar doel te stellen. Bijvoorbeeld op tijd opstaan, een wandelingetje maken of een familielid/bekende bellen. Dat geeft houvast en structuur.
- Waar de een snel de draad van het dagelijks leven weer oppakt, kost dat de ander veel meer tijd. Zeker nu het dagelijks leven zo anders is dan anders, kan het moeilijker zijn. Gun uzelf hierin de tijd. Het bijhouden van een dagboekje met de positieve momenten kan hierbij helpen.

Sociale contacten

- Als u in deze periode veel alleen thuis zit en de contacten met anderen niet vanzelfsprekend plaatsvinden, kan het moeilijker zijn om steun te vragen en/of te krijgen. Zoek, ook als u dat moeilijk vindt, de sociale contacten toch op. Soms kan dat (met behoud van de gevraagde afstand) met een bezoekje, en anders per telefoon of beeldbellen of een andere digitale mogelijkheid.
- Misschien bent u nu juist veel meer samen met uw naasten. Omdat iedereen anders omgaat met rouw en verlies en iedereen daarin ook andere behoeften heeft, is het belangrijk om hierin evenwicht te zoeken. Zoek of maak de mogelijkheid om je terug te trekken voor wie daar behoefte aan heeft. Maar zoek ook naar mogelijkheden om het met elkaar te hebben over de overledene en over ieders gevoelens, behoeften en zorgen.

Omgaan met de pijnlijke realiteit

- Het besef dat het verlies onomkeerbaar is, doet pijn. Vermijd dit besef niet, hoe moeilijk dat soms ook is. Vermijd ook niet steeds de situaties die aan het verlies doen denken en pijn oproepen. Uiteindelijk helpt het u om de draad weer op te pakken.
- Zoek op gezette tijden ook afleiding, al staan uw gedachten daar misschien niet naar. Afleiding, al is het soms maar even, kan voorkomen dat u in een maalstroom van negatieve gedachten en piekeren terecht komt.
Momenteel maken de beperkende maatregelen het zoeken van afleiding wellicht moeilijker. Probeer waar mogelijk toch dagelijks in de buitenlucht te zijn en te bewegen op de manier die bij u past. Hoewel televisie, internet en andere beeldvoorzieningen ook afleiding kunnen bieden, is het beter ook andere vormen van afleiding te zoeken. Teveel tijd naar een beeldscherm kijken kan leiden tot slaapproblemen.
- Haal positieve en warme herinneringen op aan de overledene. Dit kan veel troost bieden.

Waar kan ik terecht voor een luisterend oor of advies in deze periode?

Voor kortdurende ondersteuning en begeleiding kunt u in deze periode contact opnemen met de geestelijk verzorgers van het Laurentius Ziekenhuis. Dat kan via de telefooncentrale, telefoon (0475) 382222. U wordt dan doorverbonden.

Heeft u meer nodig, dan kunnen we u verder helpen naar een andere vorm van ondersteuning.

Centrum voor Levensvragen Midden-Limburg

De geestelijk verzorgers die vanuit dit Centrum werken zijn beschikbaar voor telefonische gesprekken of gesprekken via beeldbellen.

Heeft u direct behoefte aan een gesprek rondom ziekte en overlijden van uw dierbare aan corona, dan kunt u de crisisslijn bellen. Telefoon (088) 4598110.

Wilt u graag een wat langere begeleiding, meldt u dan via e-mail: info@cvmidden-limburg.nl

Landelijke initiatieven

De Luisterlijn voor een luisterend oor en advies

Telefoon: 0900-0767 of e-mail info@deluisterlijn.nl

Centrum voor Rouw en Verlies hulp- en advieslijn voor een luisterend oor, informatie en advies: telefoon (033) 461 68 96.

Zoekt u professionele ondersteuning door een rouwbegeleider, rouwcoach of rouwtherapeut, dan kunt u op www.steunbijverlies.nl zoeken naar adressen bij u in de buurt.

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34279860 - Algemeen - april 2020