

Rouw na Corona

Als een gezins- of familielid ernstig ziek wordt door het coronavirus en vervolgens onverwacht en snel overlijdt, is dit een dramatische gebeurtenis voor de nabestaanden. Voor iedereen die iemand kent die een dierbare heeft verloren door het coronavirus en behoefte heeft aan wat handvatten, hier een overzicht van wat je juist wel of beter niet kunt doen.

Wat niet te doen:

- Laat je eigen gevoel je er niet van weerhouden om contact op te nemen met de rouwende. Niet fysiek, maar via skype of de telefoon; zoek de persoon op als dit weer mag;
- Vermijd de nabestaande niet;
- Vertel niet dat jij weet wat degene voelt en dat het al weer wat beter lijkt te gaan;
- Oordeel niet over gevoelens;
- Vertel niet hoe de persoon zich moet voelen;
- Vermijd niet de naam van de overledene te noemen;
- Zeg niet dat de nabestaande tenminste nog meer gezins- of familieleden heeft die aandacht en zorg vragen;
- Zeg niet dat de nabestaande dankbaar moet zijn voor diegenen die nog leven;
- Probeer niet iets positiefs te zien in het overlijden;
- Kom niet met de laatste theorieën over Corona.

Wat wel te doen:

- Toon je oprechte medeleven;
- Wees beschikbaar door te luisteren;
- Vertel dat je meeleeft;
- Geef ruimte om zoveel mogelijk verdriet te uiten als de persoon wil;
- Moedig aan geduld te hebben en niet teveel bezig te met dingen die 'zo horen';
- Praat over de geliefde eigenschappen van de overledene;
- Geef aandacht aan alle gezins- en familieleden en vooral aan kinderen;
- Zeg dat je het moeilijk vindt om je gevoel onder woorden te brengen, wanneer dit het geval is.

Klik [hier](#) als je de uitgebreide versie van dit document wilt lezen.