



Nationaal
Psychotrauma
Centrum

ARQ Kenniscentrum
Impact van Rampen
en Crises

Uitvaart en rituelen in coronatijd

Suggesties om het verlies te verlichten

Afscheid nemen in coronatijd

Het is vaak gebruikelijk om na een overlijden met dierbaren bij elkaar te komen. Dat is in de huidige coronatijd niet altijd mogelijk. Regelmatig worden er maatregelen afgekondigd door het kabinet, waardoor bij de afscheidsdienst een beperkt aantal genodigden aanwezig mag zijn. Ook na afloop van de dienst zijn de gebruiken meestal aangepast. Het contact met de uitvaartbegeleider is vaak wat meer op afstand. Dat maakt de uitvaart anders dan normaal. Het is waardevol om te zoeken naar manieren om toch samen afscheid te nemen, ook al is niet iedereen fysiek bij elkaar in de buurt.

Rituelen

Rituelen geven betekenis aan een overgang. Ze helpen om met het verlies om te gaan en het te accepteren. Hieronder staan enkele rituelen beschreven om in coronatijd invulling te geven aan de uitvaart en de rouwperiode. Bij veel van deze ideeën kan de uitvaartbegeleider je ondersteunen. Je kan ook gebruik maken van een ritueelbegeleider. Een ritueelbegeleider kan juist in deze situatie helpen om het afscheidsritueel persoonlijk vorm te geven.

Rituelen voorafgaand aan en tijdens de uitvaart

Iets meesturen met de rouwkaart

Met de rouwkaart kan je iets meesturen, bijvoorbeeld een theelichtje. Vraag mensen, op hetzelfde moment als de uitvaart, thuis een eigen kaarsje aan te steken. Laat iedereen een foto delen van het kaarsje en de rouwkaart via een online herdenkingspagina, e-mail of whatsapp. Of stuur met de rouwkaart een leeg vel papier mee. Nodig de ontvanger uit er iets op te schrijven, tekenen of plakken en het terug te sturen. Je kan hier bijvoorbeeld een boekje van maken, dat je op een later moment aan iedereen laat zien.

Online condoleance en herdenkingspagina

Je kan een online condoleance openen of een online herdenkingspagina maken. Op deze pagina delen de genodigden bijvoorbeeld foto's, verhalen en filmpjes met elkaar. Als je zorgt dat iedereen hierbij kan, biedt het troost om met elkaar de overledene te herinneren. Vermeld de herdenkingspagina ook op de rouwkaart.

Op afstand bij de uitvaart zijn

De uitvaart kan gefilmd worden en gelijktijdig, maar ook later, online worden uitgezonden. Zo kunnen er toch veel mensen 'bij' zijn. De familie kan op deze manier degenen op afstand toespreken, erbij betrekken en hierdoor een gevoel van saamhorigheid ervaren. De opname kan je bewaren en op een later moment bij een herdenking gezamenlijk terugkijken.

Condoleren

Zolang er coronamaatregelen gelden rondom uitvaarten is handen schudden om te condoleren niet toegestaan. Medeleven kan je wel op een andere manier uiten. Je kan je hand op je eigen borst leggen of je handen gevouwen voor je eigen borst houden en naar de ander buigen.

Gezamenlijke rituelen na de uitvaart

Samen rituelen uitvoeren kan heel waardevol zijn. Het helpt om je gedachtes en emoties te uiten en te delen. En zo betekenis te geven aan je verlies. Je voelt steun en verbondenheid. Probeer bij deze gezamenlijke rituelen zoveel mogelijk gebruik te maken van videobellen, want je emoties zijn dan ook zichtbaar voor de ander.

- Spreek een gezamenlijk moment af om met elkaar een ritueel uit te voeren en deel foto's of video's hiervan. Je kan bijvoorbeeld allemaal op hetzelfde moment een lied aanzetten of een kaars branden.
- Deel verhalen en herinneringen van je dierbare met elkaar. Je kan dit doen door videobellen of je kan een boekje maken.
- Het is fijn om naar iets gezamenlijks uit te kijken. Het geeft iedereen een doel om naartoe te werken. Je kan daarom alvast nadenken over mogelijkheden om samen een bijeenkomst te organiseren op een later moment. Door met elkaar na te denken over hoe deze bijeenkomst eruit zou zien en wie daarbij zouden kunnen zijn, ervaar je saamhorigheid, troost en steun.

Persoonlijke rituelen na de uitvaart

Ook in de maanden na de uitvaart kan je intense rouw ervaren. Na verloop van tijd kunnen steun en aandacht van anderen afnemen. Persoonlijke rituelen helpen om met emoties en gedachten om te gaan in de periode na het overlijden. Er zijn veel rituelen die je alleen kan doen:

- Een kaars aansteken op speciale momenten.
- Een plekje in huis maken met herinneringen aan je dierbare.
- iets schrijven of tekenen om je gevoelens te uiten.
- iets dragen wat je aan je dierbare herinnert.
- Luisteren naar de lievelingsmuziek van je dierbare.



**Nationaal
Psychotrauma
Centrum**

Deze informatie is afkomstig van [ARQ Kenniscentrum Impact van Rampen en Crises](#), [ARQ Kenniscentrum Traumatische Rouw](#) en [ARQ Kenniscentrum Oorlog, Vervolging en Geweld](#).