

ARQ Kenniscentrum
Impact van Rampen
en Crises

Een steun zijn voor iemand in rouw

Suggesties om een nabestaande te
ondersteunen

Een steun zijn voor iemand in rouw

Als partner, vriend(in), familielid, buur of collega kan je veel betekenen voor bekenden in je omgeving die iemand hebben verloren. Jouw hulp zal niet alle problemen oplossen, maar een kleine blijk van steun kan een groot verschil maken voor nabestaanden.

Laten merken dat je er echt bent

- Laat merken dat je aan de nabestaande denkt door bijvoorbeeld bloemen of een kaartje te sturen, niet alleen vlak na het overlijden maar ook in de periode daarna.
- Vraag de ander wat je voor hem of haar kan betekenen. Neem zelf contact op, toon belangstelling en geef serieuze aandacht, niet alleen vlak na het overlijden maar ook in de periode daarna.
- Geef de ander de ruimte om uit zichzelf zijn of haar verhaal te vertellen. Laat merken dat je graag wilt dat ze vertellen over hun dierbare en dat je open staat voor hun verdriet. Je kan aanbieden samen eens een kopje koffie te drinken of een wandeling te maken.
- Laat merken dat je het begrijpt wanneer de ander van slag is. Misschien heeft hij of zij meer tijd voor zichzelf nodig, of kan zich niet goed op gesprekken concentreren. Geef dan bijvoorbeeld aan dat het nu niet moet, maar dat je ook later met elkaar kan afspreken.
- Wanneer je vermoedt dat de ander blijft piekeren en niet over het verlies praat, kan je het zelf op een rustig moment ter sprake brengen.
- Bied praktische hulp aan. Doe boodschappen voor de ander of kook thuis een maaltijd die je langs brengt.
- Help bij het zoeken naar afleiding.
- Wanneer je bent uitgenodigd voor de uitvaart of herdenking, zorg er dan voor dat je aanwezig bent. Er mag slechts een beperkt aantal mensen aanwezig zijn bij de uitvaart, en over de uitnodigingen hebben de nabestaanden meestal lang nagedacht.

Wat kan ik beter niet doen?

- Vermijd de nabestaande niet. De ander kan vaak goed aangeven wanneer jouw aanwezigheid wel of niet op prijs wordt gesteld. Of vraag aan de nabestaande om dat aan te geven.
- Wees niet bang voor emoties. Het is normaal dat mensen huilen of op een andere manier emotioneel reageren wanneer ze verdriet hebben. Wees ook niet bang om zelf je emoties te laten zien, maar zorg ervoor dat de nabestaande niet jou troost.
- Wacht niet af tot mensen vragen om hulp, maar bied je hulp vrijwillig aan. Maak concrete afspraken, en zorg er voor dat je je niet opdringt. Op de goedbedoelde zin "Laat het maar weten als ik iets kan doen", gaan mensen vaak niet in.

- Bagatelliseer niet, het leed verzacht niet door te zeggen dat anderen er nog slechter aan toe zijn.
- Geef geen ongevraagde adviezen.
- Neem een gesprek niet over door ongevraagd over je eigen ervaring te vertellen of te zeggen dat je weet wat de nabestaande doormaakt. Dat weet je hoogstwaarschijnlijk niet, ook al heb je een vergelijkbare situatie doorgemaakt. Iedereen beleeft rouw en verlies op zijn eigen manier.