

# Rouw bij overlijden van een dierbare in tijden van de coronacrisis

## Uitvaarten en herdenkingen

Er zullen beperkingen zijn ten aanzien van de uitvaart en zorg na overlijden van uw dierbare. Vele naasten zullen niet naar de uitvaart mogen of kunnen vanwege de regels rondom het coronavirus. Vraag uw uitvaartondernemer naar de laatste richtlijnen over herdenkingen van overleden dierbaren. Zie ook de website van de Branchevereniging Gecertificeerde Nederlandse Uitvaartondernemingen (BGNU):

- [bgnu.nl: consequenties coronavirus voor uw uitvaart](http://bgnu.nl:consequenties-coronavirus-voor-uw-uitvaart)

Een uitvaart is heel belangrijk.

- Een uitvaart helpt bij de realisatie dat de dierbare echt overleden is.
- Het biedt de gelegenheid om gedachten over de overledene te uiten en te delen en om formeel afscheid te nemen.
- Het brengt naasten van de overledene bij elkaar, zodat men ook verdriet kan delen. Al deze functies kunnen nu geen of onvoldoende plek krijgen.

## Hoe kunt u uzelf helpen

- Als u niet bij de uitvaart kunt zijn, kunt u zich toch betrokken voelen bij de uitvaart. De uitvaart kan opgenomen worden, via spraakrecorder, video of soms kan er zelfs een livestream gemaakt worden. U kunt zelf een boodschap uitschrijven en voor laten lezen. Of een boodschap opnemen en af laten spelen. Vraag uw uitvaartondernemer hierbij om advies.
- U kunt op het moment van de uitvaart thuis stilstaan bij de uitvaart of uw eigen herdenkingsritueel thuis uitvoeren. Voorbeelden hiervan zijn: het bekijken van foto's, het afspelen van de favoriete muziek van uw dierbare, een briefje schrijven aan uw dierbare, een kaars

aansteken of andere rituelen die voor uw gebruikelijk zijn.

- U kunt aan degene die wel bij de uitvaart aanwezig waren vragen om u na afloop te bellen, zodat u kunt horen hoe de uitvaart is verlopen. Neem ook de tijd om herinneringen van uw dierbare te delen.
- Het is altijd mogelijk om op een later tijdstip een uitgebreide herdenking te houden, als de restricties van de coronacrisis zijn opgeheven.

## Hoe kunt u anderen helpen

Als het voor u wel mogelijk is om de uitvaart bij te wonen, kunt u voor anderen ook foto's maken, de uitvaart opnemen of een livestream opzetten. U kunt aan mensen die niet bij de uitvaart aanwezig zijn vragen een bericht op te schrijven of op te nemen. Dit kan eventueel voor worden gelezen of af worden gespeeld tijdens de uitvaart. Het is mogelijk dat ze het erg prettig vinden herinneringen over de dierbare die is overleden te delen. Het is belangrijk om ook in de periode na de uitvaart in contact te blijven en mensen te laten weten dat u aan ze denkt.

## Een respectvol alternatief voor handen schudden

- Uw hand op uw hart leggen en uw condoleance uitspreken.
- Het namasté\* gebaar is tegenwoordig een mooi geaccepteerd gebaar om uw medeleven te uiten.

\* Handpalmen tegen elkaar gedrukt, waarbij de vingers naar boven wijzen en je ze ter hoogte van je hart houdt. Je buigt hierbij licht naar voren. Je drukt hiermee respect voor de ander uit.

**Bron:** LUMC palliatieve zorg