



Factsheet

Rouw in tijden van corona Medewerkers

Tips en adviezen van UBR|Bedrijfszorg

Rouwen tijdens de coronacrisis

Het overlijden van een dierbare in deze roerige tijd kan je rouwproces extra moeilijk maken. Wanneer een dierbare is overleden aan de gevolgen van het coronavirus heb je mogelijk geen fysiek afscheid kunnen nemen bij de uitvaart. Ook kan angst je bang worden om zelf ziek te worden als een dierbare is overleden door Covid-19.

Het vinden van steun bij anderen kan enorm helpen in een acute rouwfase. In deze periode is dat lastig omdat er beperkingen zijn opgelegd met betrekking tot fysiek contact. Het omgaan met verlies in deze corona periode kan hierdoor extra zwaar zijn en zelfs leiden tot een sociaal isolement.

Een aantal tips

- Blijf zoveel mogelijk in contact met dierbaren. Bijvoorbeeld via Skype, (video)bellen of chatten.
- Blijf praten over de gevoelens die je ervaart en waar je het moeilijk mee hebt. Daarnaast kan je

het hebben over andere (luchtige) onderwerpen die afleiding kunnen geven.

- Je kunt afspreken om bijvoorbeeld naar dezelfde film of serie te kijken of een boek te lezen, om dit vervolgens samen te bespreken.
- Als je dagelijks leven door het overlijden van een dierbare en/of het coronavirus is verstoord, is het belangrijk om routine voor jezelf te creëren. Dit kan zo simpel zijn als jezelf aankleden iedere ochtend, op vaste tijden een maaltijd eten en een vast slaapritme aanhouden. Een dagelijkse routine kan afleiding geven in deze moeilijke tijd en je beter weerbaar maken voor stress.
- Probeer jezelf geen verwijten te maken als het oppakken van een routine moeilijk is. Gun jezelf tijd om dit voor elkaar te krijgen en gevoelens en behoeften te begrijpen. Je kunt er ook voor kiezen om anderen om hulp te vragen bij

dagelijkse bezigheden.

- Probeer, als je hier de energie voor hebt, dingen te doen in het huishouden, in de tuin of op het balkon. Stel jezelf realistische doelen. Het behalen van een doel, hoe klein ook, kan je een gevoel van controle geven.
- Realiseer je dat werk een goede afleiding kan zijn en structuur kan geven aan je leven. Bespreek met je leidinggevende hoe je invulling aan je werk kunt geven of wanneer dat een tijdje niet lukt hoe je contact houdt.

Waar vind ik meer informatie over rouw?

Voor meer informatie over omgaan met rouw (in tijden van corona) kan je de volgende betrouwbare bronnen raadplegen:

- [Omgaan met rouw](#) en informatie over rouw gedurende de coronacrisis.
- Op de website van [Monuta](#) vind je informatie over omgaan met rouw, rouwverwerking bij kinderen en informatie over uitvaarten gedurende de coronacrisis.
- Op de website van [MIND korrelatie](#) vind je informatie over rouw na het verlies van een dierbare.
- Via <https://www.steunbijverlies.nl/> vind je informatie over verschillende wijzen van verlies en ervaringsverhalen.
- Via de website [Psyned](#) vind je informatie en tips bij rouwverwerking. Ook staat hier een [zelf test](#) om erachter te komen of er sprake is van een complexe rouwstoornis.

Dit is een publicatie van:

Uitvoeringsorganisatie Bedrijfsvoering Rijk
Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties
www.ubrijk.nl

april 2020