



Noord- en Oost-Gelderland



Rouw na Corona

Dr. Monique L'Hoir

De dramatische gebeurtenis die het plotseling krijgen van Corona en ziek worden en onverwacht overlijden van een dierbare, raakt iedereen uit het gezin of de familie en die hen kent. In dit artikel wordt ingegaan op de gevolgen voor getroffen familieleden en andere nauw betrokkenen en de rol daarin voor hulpverleners.

Voor iedereen die spreekt met mensen die een dierbare hebben verloren door Corona zijn de volgende aanbevelingen praktisch van belang:

Wat niet te doen:

- Laat je eigen gevoel je er niet van weerhouden om contact op te nemen met een rouwende, niet fysiek, maar via skype of de telefoon; zoek de persoon op als dit weer mag;
- Vermijd hen niet;
- Vertel niet dat jij weet wat ze voelen en dat het al weer wat beter lijkt te gaan;
- Oordeel niet over gevoelens;
- Vertel niet hoe ze zich moeten voelen;
- Vermijd niet de naam van de overledene te noemen;
- Zeg niet dat ze tenminste nog meer gezins- of familieleden hebben die hun aandacht en zorg vragen;
- Zeg niet dat ze dankbaar moeten 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 men 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;
- Benadruk dat de overleden alle mogelijke zorg heeft gehad;
- Zèg dat je het moeilijk vindt om je gevoel onder woorden te brengen, wanneer dit het geval is.

Geen voorbereiding

Het verlies van een gezins- of familielid door Corona is een traumatische gebeurtenis. Wanneer een chronische ziekte voorafgaat aan het overlijden, kunnen gezins- en familieleden zich voorbereiden op de naderende dood en afscheid nemen van dierbare. Maar gezins- en familieleden van een voorheen (redelijk) gezonde opa, oma, vader, moeder, tante, oom, nicht of neef die acuut ziek wordt aan een onbekend levensbedreigend virus en dan plotseling sterft, hebben geen voorbereidingstijd. De reacties op het verlies zijn dan vaak hevig en intens. De angst en zorg die mogelijk is toegenomen vanaf de eerste symptomen, hoesten, koorts en keelpijn, kunnen voor de familie al moeilijk hanteerbaar zijn geweest. Is dit een gewoon griepje, of Corona? Een ziekenhuisopname is voorheen meestal geruststellend geweest, want de

persoon in kwestie is in de beste handen. Maar ook die plek is, mede door de onbekendheid van de ziekte en het groeiend aantal patiënten op de Intensive Care, en de overdosis aan informatie via de media, geen veilige haven meer.

Wanneer na een angstige tijd en een opname op de IC, de dierbare toch overlijdt, kan dit intense angst, gevoelens van machteloosheid en controleverlies en paniek oproepen. De eerste reacties kunnen heel verschillend zijn; gelaten en verdwaasd op de bank zitten, en gevoelens van ongeloof: "hoe kan dit, vorige week fietsten we nog door het dorp"? Anderen gaan meteen een lijst maken wie geïnformeerd moet worden, en hoe dat moet gebeuren. Weer anderen gaan uit huis een eind fietsen en 'vluchten' even weg van alle overweldigende emoties. Dit zijn allemaal normale reacties op een abnormale gebeurtenis die lijken op 'verstijven', 'vechten' en 'vluchten'. Niet alleen het overlijden is traumatisch, maar alles er omheen is overweldigend. Voor jongere familieleden en diegenen die zelden in een ziekenhuis zijn geweest, vanwege alle apparatuur, de slangen, brillen, schorten, mondkapjes, eventueel de ziekenauto die kwam, het geluid van de sirene, en de reacties van anderen die aanwezig waren na afloop. Maar wat het ook allemaal schijnend maakt, zijn de gebeurtenissen die zich allemaal zo kort op elkaar volgden; carnaval vieren, het hoogtepunt van het jaar waarin de alles in het teken staat van samen vieren, het glas heffen en opdrinken en het delen van plezier en elkaars nabijheid. Daarna het ongeloof, de afstand, gevolgd door het diepe verdriet en rouw om het plotselinge verlies van een dierbare, die de strijd tegen Corona heeft verloren.

Reacties na een acuut verlies

Na het plotselinge verlies van een dierbare volgen altijd 'posttraumatische stressreacties'. Het is belangrijk dat de familie, de directe omgeving en andere betrokkenen deze reacties herkennen. Het kan gaan om repeterende nachtmerries, steeds terugkerende beelden van het weggrijden van de ambulance of het moment van afscheid nemen in het ziekenhuis, angstverschijnselen, slaapstoornissen, afgenomen concentratie, prikkelbaarheid, overgevoeligheid en het vermijden van activiteiten die herinneringen oproepen aan het trauma. Dit zijn normale reacties en deze zullen geleidelijk afnemen. De meerderheid kan het verlies met steun van de eigen omgeving goed verwerken. 'Oplettend afwachten' hoe de ander omgaat met het verlies en klachten langzaam overgaan is het advies.

Wanneer deze reacties echter in een bepaalde combinatie en intensiteit voorkomen en langer dan drie maanden aanhouden, kan er sprake zijn van een posttraumatische stress stoornis. Wanneer dat het geval is, is het nodig het gezins- of familielid te verwijzen naar een psycholoog, psychotherapeut of psychiater. Vooral bij mensen die 'al veel op hun bordje hebben liggen', of ander onverwerkt verdriet hebben, lopen een hoger risico om langdurige klachten te ontwikkelen, net als mensen die al psychische of psychiatrische problemen hebben.

Na de eerste schok van het acute verlies volgen episoden van 'herbeleven' en 'vermijden' elkaar af. Deze wisselwerking lijkt noodzakelijk ter bescherming van het psychische evenwicht. De direct betrokken gezins- en familieleden beleven vaak keer op keer wat er gebeurd is. Vooral diegene die het meest dichtbij staat, herbeleeft vaak in zijn of haar dromen de hele 'Corona-film'. Een bericht in de krant, of op het nieuws over het virus kan het gevoel oproepen dat de schokkende gebeurtenis opnieuw plaatsvindt. Dit kan ook weken of maanden later nog gebeuren. Periodiek vermijden en verdringen, het tijdelijk niet willen en kunnen zien van het journaal komt voor. Maar ook rond en om het huis kan het vermijden van bijvoorbeeld het schuurtje waar opa, of de vader altijd lekker kluste, kenmerkend zijn voor (een van de) gezinsleden. Iedereen reageert anders op een verlies en eigenlijk zijn de eerste reacties vaak bedoeld als een soort 'bescherm laagje', het 'even niet alles in een keer hoeven voelen'.

Ingewikkelde eerste periode door samenscholingsregels

Gewoonlijk komt na een acuut verlies de hele familie bij elkaar. Ook vrienden overlopen het huis en iedereen helpt op zijn of haar manier. De een neemt de schone taak op zich om koffie te zetten voor al het bezoek, de ander, 'niet zo'n prater' repareert de kraan in de keuken en de burenspreken af dat ze elke dag iets lekkers koken voor het gezin. Meestal zit het huis vol en komt de hele familie en alle goede vrienden, ook ouders van de kinderen uit het gezin, allemaal even condoleren. Men blijft niet lang, maar laat zijn of haar medeleven zien. Veel mensen beschrijven die periode als een roller-coaster, en weten meestal niet meer achteraf, welke dag, welke mensen langskwamen en wie er überhaupt allemaal zijn geweest.

Maar nu, ten tijde van Corona, komt er helemaal niemand. Die aanraking, omhelzing en knuffels zijn er niet. Er wordt wel gebeld en geskyped en geschreven. Maar het fysieke contact wordt gemist.

Rouw

Veel studies laten zien dat rouw een complex proces is, dat allang niet meer 'in stadia en opvolgende fasen' verloopt. Het lijkt meer op een vingerafdruk; het is uniek en grillig. Rouw is wel beschreven als een 'dual proces'. De ene keer is de aandacht gericht op het verlies van de dierbare, op een ander moment gaat de aandacht vooral naar het weer 'verdergaan met het leven' en de draad weer oppakken. Deze afwisseling zie je terug in mensen die 'therapeutisch weer aan het werk gaan'. Even naar de afdeling gaan en koffiedrinken met aardige, lieve, invoelende collega's. Eerst een uurtje per dag en daarna, langzaam opbouwend, een halve dag per week. Op weg naar huis komen dan de tranen weer, en de werkelijkheid dat de dierbare ander daar niet is als hij of zij thuiskomt. Die afwisseling geeft mensen steun in het proces van rouwen. Disbalans en focus op een van deze twee uitersten kunnen negatief uitwerken op geestelijk of lichamelijk welzijn. Een voorbeeld van zo'n disbalans is dat de rouwende helemaal niet meer naar buiten gaat, niemand treft en zich eenzaam opsluit. Schrijnend is dat door Corona dit juist van de mensen gevraagd wordt. Het rouwproces zal daarom mogelijk uitgesteld of vertraagd worden. De wereld lijkt stil te staan; verwerken komt mogelijk trager op gang omdat een natuurlijk proces ontbreekt. Rouwenden kunnen we actief benaderen; via de telefoon en skype. Niet wachten tot de rouwende zich meldt, want die doet dat meestal niet zelf. Laten we actief toenadering zoeken; dit kan niet fysiek, maar wel met hulp van de moderne media. Zorg dat een iPad voorhanden is, vraag iemand (die Corona heeft gehad) en laat deze persoon uitleggen hoe het werkt aan de rouwende, de verdrietige opa, oma, vader of moeder, oom of tante, neef of nicht.

Vervreemding

Bij mensen die acuut een dierbare verliezen, neemt de betrokkenheid op de omgeving meestal tijdelijk af. Toen er nog sociale gebeurtenissen waren, zoals verjaardagen, konden ze het gevoel hebben 'er niet helemaal bij te zijn'. Vooral wanneer spreken over het verlies angstvallig werd vermeden en zelfs de naam van hun dierbare niet één keer werd genoemd, kon het gevoel te vervreemden van anderen toenemen. Maar die sociale gebeurtenissen zijn er niet, dus dat gevoel dat ze tot dan toe niet kenden, ervaren ze nu niet op die manier. Maar dergelijke gevoelens zijn eigenlijk een kenmerk van een andere gemoedstoestand. De sluier van afstand, onderscheid en verdriet. Maar rouwenden ervaren dit gevoel niet in een sociale setting; ze zijn vooral thuis en op zichzelf aangewezen.

Het vermogen om lief te hebben, affectie te tonen en te ontvangen kan ook tijdelijk afnemen bij rouwenden. Nu hoeven ze dat niet te tonen, want het 'mag' even niet. Rouwende kunnen ook last hebben van prikkelbaarheid, spanningsklachten, concentratie- en slaapproblemen. Laat je niet afschrikken als je iemand die rouwt aan de telefoon hebt, die niet vriendelijk doet tegen je. Dat was hij of zij anders altijd wel. Nu niet...Want waar moet hij met al die intense gevoelens naartoe? Hij of zij uit ze door de I-phone...waar anders? Luister ernaar, toon begrip, leef je in en blijf contact opnemen.

Voor rouwenden kan de nacht ook extra beladen zijn; stil, eenzaam en donker. Als er kinderen of kleinkinderen in het gezin zijn, kunnen er zorgen zijn of deze nog ademen. Ze gaan misschien adembewegingen observeren en de kinderen opnieuw toedekken. Wanneer ze 's ochtends geen geluid horen, kunnen ze hevig schrikken, of juist stil blijven liggen tot ze wat horen. Degene die dicht bij de overleden staat, durft in zo'n situatie soms niet te gaan kijken. Dit zijn normale reacties die voorkomen. Dit weten we uit onderzoek bij ouders van wie plotseling hun baby is overleden; wiegendood.

De gezins- en familieleden zullen vaak de aan de dood voorafgegangene gebeurtenissen opeenvolgend doorlopen. Herhaaldelijk zullen zij zich afvragen of zij niet verkeerd hebben gehandeld of nalatig zijn geweest, waardoor het overlijden misschien had kunnen worden voorkomen. 'Had hij maar niet aangedrongen om nog even op pad te gaan, die avond'. Schuldgevoel komt bij iedereen voor. Dat zij schuldgevoelens hebben, is invoelbaar en begrijpelijk. Velen voelen zich verantwoordelijk voor hun naasten, vooral als het een kwetsbare oudere of juist een kind of puber betreft. Bovendien waren er in het begin van de virusuitbraak nog geen regels. En toen ze er net waren, duurde het even voordat iedereen de mogelijke preventieve maatregelen die het risico minimaliseren op infectie, deze strikt naleefde. Dat besef kan het schuldgevoel versterken. Maar dit zijn natuurlijke reacties na een acuut verlies en het is belangrijk dat ze bespreekbaar worden gemaakt.

Afscheid nemen

Het helpt ouders enorm als de arts of verpleegkundige in het ziekenhuis heeft aangegeven hoe belangrijk het is om afscheid te nemen van de dierbare, ook al is hij of zij al in coma. Het is bekend dat als de overledene niet meer is gezien, het lang kan duren voordat het doordringt dat de ander er echt niet meer is. Maar bij afscheid nemen hopen we op een goed gesprek, nog eens zeggen hoeveel we om iemand geven en een grapje nog eens maken dat de relatie typeert.

Maar afscheid nemen van iemand die niet meer aanspreekbaar is, is moeilijk. Toch is het wezenlijk; een afscheidsbrief, een foto, een waardevol kleinood aan de dierbare geven. Het is meer een symbolisch afscheid, dat vanuit het ziekenhuis ongetwijfeld goed zal worden begeleid.

De begrafenis of crematie organiseren, zoals de familie dit het liefst wil, kan ook niet op dit moment. Juist terwijl we weten dat zo'n ritueel ongelooflijk belangrijk is. Het uitzoeken van de muziek en regelen van wie op welke manier een ode uitbrengt aan de overledene, of een mooie dienst in een kerk of moskee, zijn culturele gewoonten in Nederland. Maar een mooi afscheid, waar de overledene is omringd door zijn naasten, kan nu niet. Dit ritueel zouden we kunnen bewaren, tot later. Tot dit weer mag. Het overslaan ervan is geen optie, uitstellen wel. Het zijn belangrijke gebeurtenissen, ook als die later plaatsvinden, die de verwerking positief kunnen beïnvloeden.

Verwachtingen

Als de rouwenden enigszins voorbereid zijn op de moeilijke periode die hen te wachten staat, kan dat hen helpen. Reacties zoals het idee gek te worden, of het gevoel de stem van de dierbare te horen, zijn reacties die voorkomen. Van groot belang is dat de maatschappelijk werker, psycholoog, geestelijk verzorger of Imam uit het ziekenhuis en overige hulpverleners luisteren naar de intens verdrietige en ontredderde rouwenden. De arts of verpleegkundige had deze rol ook bij acuut verlies, maar zijn nu zo druk op de IC, dat elke rouwende begrijpt dat een gesprek misschien pas veel later kan plaatsvinden. De achterblijvende familieleden zijn vaak niet bij het overlijden geweest, en willen weten hoe die laatste paar dagen of uren zijn verlopen. Ze konden niet bij het overlijden zijn, ervaren dat zijn/haar dierbare het 'helemaal alleen heeft moeten doen', en willen dat stukje in de reeks van verdrietige momenten samen met de arts, verpleegkundige of maatschappelijk werker 'mentaal invullen'. De maatschappelijk werker kan hierin van grote betekenis zijn.

Vanuit het ziekenhuis worden betrokken gewezen op websites en een Vereniging, aangezien lotgenoten bij elkaar begrip en steun kunnen vinden. Via betrouwbare websites kunnen de rouwende betrokkenen, betrouwbare informatie over plotseling verlies en wat een het rouwproces is, inwinnen (rouw algemeen: <https://www.thuisarts.nl/rouw>; JGZ Richtlijn: begeleiding bij verlies van een kind <https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=6&rlpag=642> en voor kinderen die te maken hebben met verlies <https://achterderegenboog.nl/vraag-hulp/advies-bij-rouw>).

Rouwproces

De verwerking van het verlies vergt veel tijd, veelal jaren. De omgeving schiet menigmaal tekort: verdriet duurt vaak - misschien in de meeste gevallen wel - langer dan de omgeving bereid is te luisteren. Omgekeerd: op een goede manier met familie en vrienden omgaan, een beroep op hen doen, maar ook de grenzen van hun beschikbaarheid beseffen, is een lastige opgave voor rouwenden.

Ook blijkt nogal eens dat gezins- of familieleden het proces niet in dezelfde volgorde, met dezelfde intensiteit en op dezelfde wijze doormaken. Dat is normaal en het lukt gezinsleden dit beter te accepteren van elkaar accepteren als zij vroegtijdig op deze mogelijke verschillen zijn geweest. Soms doen gezinsleden niets anders dan elkaar sparen of kunnen ze hun gevoelens op geen enkele manier uiten en raken ze geblokkeerd. Constructief rouwen betekent dat gevoelens geuit mogen worden en het helpt als de sociale omgeving accepterend en steun gevend is. Gedachten worden gedeeld, er wordt veel gepraat (via skype en de telefoon), vragen worden herhaald en herinneringen opgehaald. Van een goed doorlopen rouwproces kan worden gesproken, wanneer het leven weer zin krijgt, er weer innerlijk evenwicht ontstaat en het leed en het gemis in het verdere leven zijn ingebouwd.

Tijdens een rouwproces komt een veelheid aan gevoelens boven: wanhoop, somberheid, angst, intens verdriet, lichamelijke pijn, woede, eenzaamheid of verlatenheid. Meestal zal de intensiteit en tijdsduur van de emotionele reacties geleidelijk aan afnemen, vaak in een golfbeweging. Een rouwproces kan ook verstoord raken, stagneren of niet meer ophouden. Dan zijn de kenmerken langdurige ontkenning en ontvluchten van de werkelijkheid, wat herstel, acceptatie en aanpassing kan tegenhouden. Overmatige herinneringen en een blijvend intens verlangen naar de overledene kunnen ook belemmerend werken. Het aanhouden van dergelijke reacties, voortdurende depressie, persistierend schuldgevoel, gegeneraliseerde angsten (sociale fobie), lichamelijke klachten, zelfdestructieve impulsen, praten over suicide, een sociaal isolement en extreme passiviteit zijn indicaties om te verwijzen naar een psycholoog of psychotherapeut.

Moeilijkheden met de concentratie of geheugenstoornissen komen vaak op het werk tot uiting. De reacties van de collega's op het werk, in de meeste gevallen nu via skype en de telefoon, kunnen steunend zijn, maar ook weleens onhandig. Goedbedoelde adviezen als: "denk er maar niet teveel aan" of "hard werken is een goede remedie" zijn vaak contraproductief. Een open houding van de werkgever daarentegen en de ruimte die de werknemer krijgt om een evenwicht te vinden tussen werken en thuis blijven, kunnen het rouwproces positief beïnvloeden.

Die balans op het werk bood, voor Corona, vaak structuur in de emotionele chaos die verlies kan veroorzaken. De werknemer voelde zich begrepen, ervoer autonomie, begrip en empathie en nam het heft in eigen handen door wel of niet naar het werk te gaan. Nu wordt ' thuiswerken' verlangd. In het begin zal er bij iemand die rouwt, en verplicht thuis is, niet veel uit handen komen. Maar er is ook een kleine groep, en dat komt ook voor, die heel hard gaat werken om de pijn niet te hoeven voelen. Dit afweermechanisme is niet per definitie verkeerd; op korte termijn is het een soort overlevingsstrategie. Alleen op de lange termijn komt er hopelijk een andere manier om de pijn en het verdriet te hanteren. Wanneer de omgeving merkt dat drank of drugs door de rouwende als 'oplossing' wordt gekozen, grijp dan in en maak hulp bespreekbaar. Deze 'vluchtroute' voor de pijn en het verdriet, is te voorkomen. Hoe eerder de ander hierbij wordt geholpen, hoe beter (Tactus Verslavingszorg <https://www.tactus.nl/> en <https://www.iriszorg.nl/home>).

Kinderen

Het verlies van een gezinslid heeft een grote invloed op kinderen. Het gemis van een vader, moeder, opa, oma, of een broer of zus, het verdriet van de ouders en de veranderingen binnen het gezin, kan ze van streek maken. Hun reacties zijn soms moeilijk te begrijpen; sommigen lijken ze onverschillig, anderen kunnen onhandelbaar of lastig worden. Ouders doen er goed aan hun eigen verdriet niet te verbergen voor hun kinderen. Hoe moeilijk dat ook is, ze moeten hen helpen om ermee om te gaan. Als het verdriet wordt gedeeld, kunnen de kinderen hun gevoelens en emoties ook makkelijker uiten.

Soms uiten kinderen hun emoties niet; ze lijken dan ongevoelig, maar zijn dat beslist niet. Het verdriet tonen ze soms later, pas als er genoeg rust is om het te uiten. Soms praat een kind met een leraar op school, ook weer via skype nu, terwijl het thuis gesloten is. Het kind doet dit meestal, omdat het veilig is. De leraar heeft zelf geen verdriet, en reageert niet onverwacht ontredderd of heel verdrietig, zoals een ouder, begrijpelijkerwijs, kan doen.

Kinderen hebben gewoonlijk veel korte momenten waarin ze hun verdriet over hun familielid uiten, meestal via tekenen, spel of door erover te praten. Spelen is voor kinderen communiceren. Ouders kunnen het beste altijd eerlijk ingaan op de vragen van hun kinderen, zonder iets te forceren. Ze kunnen zelf vertellen wat er is gebeurd, maar als hulpmiddel kan ook een prentenboek of leesboek worden gebruikt. Het is voor een kind namelijk heel beangstigend om een aantal volwassenen overstuur te zien, zonder te weten waarom precies. Een verklaring als "oom Jan is weg" of "oom Jan is gaan slapen" kan kinderen bang en in de war maken. Sommigen durven dan zelf ook niet meer te gaan slapen, bang om door Corona te worden 'overmeesterd' in de slaap.

De meeste kinderen weten meer van wat er gebeurd is dan ouders zich realiseren. Hun fantasie kan beangstigender zijn dan de werkelijkheid en het zien van een foto van de overledene in de kist kan kinderen helpen bij het begrijpen van de gebeurtenis. Kinderen voelen zich soms schuldig en het kan belangrijk zijn om ze op het hart te drukken dat zij niet verantwoordelijk zijn geweest voor het overlijden. Het is soms nodig om ze te verzekeren dat noch zij, noch de ouders op eenzelfde manier zullen 'verdwijnen'. Kinderen hebben in deze situatie meer dan gewoonlijk behoefte aan steun, geborgenheid en liefde van hun ouders. Wanneer ouders het gevoel hebben dat ze dat een periode niet kunnen geven, is het belangrijk dat zij hulp inroepen van iemand die de kinderen kent en om wie de kinderen geven. De school van de kinderen moet worden geïnformeerd, evenals andere instellingen of groepen waarvan de kinderen deel uitmaken.

Herstel

Na het verlies van een dierbare moet een lang proces worden doorgemaakt. Rouwen is een natuurlijke reactie op verlies. Het is eigenlijk werk dat moet worden verricht om het verlies te boven te komen. Zwaar werk dat lange tijd alle energie opeist. Uiteindelijk zal een fase van herstel aanbreken. De gevoelens worden minder kwellend, de scherpte gaat er af. De golven van emoties komen geleidelijk minder vaak voor en worden minder intens, maar kunnen met kracht terugkeren op feest- en verjaardagen of op de datum waarop de dierbare is overleden. Het gebeurt ook wel eens dat de gevoelens uit de beginfase later terugkomen. Taken die meestal door rouwende doorlopen worden voor herstel zijn:

- De werkelijkheid onder ogen zien.
- Ervaren en uiten van pijnlijke emoties
- Aanpassen en moduleren van pijnlijke emoties
- Herdefiniëren van de band met de overledene
- Handhaven en aanpassen van het sociale netwerk
- Handhaven van een positief zelfbeeld
- Hervinden van lichamelijk en psychische welzijn.

Aan te raden om te lezen:

Keirse M. Helpen bij verlies en verdriet. Uitgeverij Lanno, Tielt BE, TerraLannoBV, Amsterdam, NL 2017.

Keirse M. Vingerafdruk van verdriet. Woorden van bemoediging. Uitgeverij Lanno, Tielt BE, TerraLannoBV, Amsterdam NL 2019

Keirse M. Kinderen helpen bij verlies. Een boek voor iedereen die van kinderen houdt. Uitgeverij Lanno, Tielt BE, TerraLannoBV, Amsterdam NL, 2020. info@terralannoo.nl

Meer informatie over rouwverwerking vindt u hier:

JGZ richtlijn Begeleiding gezin bij overlijden kind (2009): <https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=6&rlpag=642>
<https://www.thuisarts.nl/rouw>

Landelijk Steunpunt Verlies <https://www.steunbijverlies.nl/>

Stichting Achter de Regenboog, voor kinderen die te maken hebben met verlies <https://achterderegenboog.nl/vraag-hulp/advies-bij-rouw>

De Wereld van Verschil, voor gezinnen met kinderen van 0-12 jaar en voor jongeren van 12-20 jaar
<http://www.creative-council.nl/trots/wereld-van-verschil-voor-kinderen-die-verlies-verwerken>

- Landelijke Stichting Rouwbegeleiding, 030-2761500 www.verliesverwerken.nl
- www.rouw.nl (Uitvaart Internet Diensten)
- www.in-de-wolken.nl (Bureau voor advisering en opleiding in het omgaan met verlies)
- www.vook.nl (voor ouders van overleden kind)
- www.achterderegenboog.nl (voor kinderen en jongeren na verlies)
- www.ovok.be (voor ouders van overleden kind in Vlaanderen)
- www.rouwzorgvlaanderen.be
- www.rouwrituelen.nl (multiculturele rouw)
- www.vptz.nl Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg
- www.agora.nl Uw partner is overleden, of een goede vriend
- <https://www.stimuleringsfondsrouw.nl/>

Voor artsen

- Steun- en Verwijspunt voor Artsen (SVA): 030-2823756
- De Anonieme Dokters 070-3504601 www.anonieme-dokters.nl
- www.palliatief.be (Federatie Palliatieve Zorg Vlaanderen)