

# wat ik je nog zeggen wil

Soms was of is het door corona niet mogelijk om te waken bij een dierbare, of mocht je niet aanwezig zijn bij de uitvaart. Dat kan invloed hebben op het rouwproces. Toch is het mogelijk om alsnog mooi afscheid te nemen.

Door corona gingen veel dingen op een andere manier. Misschien was ook het afscheid van een dierbare anders dan je had gewild. Misschien kon je niet aan het sterfbed zitten, wellicht mocht je niet aanwezig zijn bij de uitvaart. Om los te laten en de dood te aanvaarden, zijn dat soort rituelen juist zo belangrijk. In hoeverre is deze andere manier van afscheid nemen van invloed op ons rouwproces? Hoe kunnen we de draad van het leven uiteindelijk toch weer oppakken? Rouwdeskundige Stéphanie Beijnes geeft antwoord.



**Inspirerend boek**  
**Stéphanie Beijnes schreef *Het kompas, navigeren met verlies*, een schrijf- en inspratieboek dat je begeleidt in het rouwproces.**

## **Wat maakt rouw in tijden van corona anders?**

'Veel nabestaanden hebben tijdens de corona-uitbraak in het voorjaar niet kunnen waken aan het sterfbed van hun dierbare. In het ziekenhuis of het verpleeghuis mochten daar vaak maar een of twee mensen bij aanwezig zijn. Dat waken en het meemaken van het moment van sterven, is een belangrijk onderdeel van het rouwproces. Het helpt je om iemand los te laten, om vrede te hebben met zijn of haar dood. In mijn ervaring hebben mensen die van dichtbij het sterfbed hebben meegemaakt, meer rust. Omdat ze hebben ervaren dat hun dierbare bereid is het leven los te laten en zich over te geven.'

## **Hoe kun je alsnog goed afscheid nemen?**

'Als mensen het gevoel hebben dat ze niet passend afscheid hebben kunnen nemen, kun je op zoek gaan naar een manier om dat alsnog te doen. Een van de methoden die ik graag gebruik heet 'voice dialogue'. Daarbij zet ik twee stoelen tegenover elkaar. De nabestaan-