

Steun betuigen ten tijde van corona

In deze uitzonderlijke periode waarin 1,5 meter tussen mensen gegarandeerd moet worden in alle omstandigheden en dus ook bij een uitvaartplechtigheid kunt u wellicht niet naar de uitvaart van een dierbare.

Hoe kan je de nabestaanden toch aandacht geven en ze ondersteunen of troosten? In het besef dat geen situatie hetzelfde is doen we hieronder graag een aantal suggesties.

Vraag het

De beste hulp is passende hulp. Vertel de nabestaanden dat je graag wat voor ze wilt betekenen en vraag hen of ze ergens behoefte aan hebben. Dan weet je zeker dat je hulp gewenst is.



Praktisch

In de periode net na het overlijden komt er veel op de nabestaanden af. Praktische hulp kan dan heel welkom zijn. Denk hierbij aan het doen van de boodschappen, het koken van een lekker maaltijd of het uitlaten van de hond. Dan kunnen zij zich richten op het regelen van de uitvaart.

Kaartje

Koop of maak zelf een mooie kaart. Naast het echte knip- en plakwerk kan je ook online zelf mooie kaarten maken. Wanneer je niet goed weet wat je schrijven moet zet dat dan in de kaart en tevens dat je er graag voor ze wil zijn/ of aan ze denkt of iets in die sfeer. Heb je een mooie herinnering of anekdote die betrekking heeft op de overledene dan is dat zeker mooi om in de kaart te zetten.





Bloemetje

Stuur een bloemetje naar de nabestaanden. (of breng ze langs, leg ze voor de deur voor een kort contactmoment op veilige afstand). Ook mooi om dit juist 1 week na de uitvaart te doen als de eerste boeketten alweer uitgebloeid zijn.

Persoonlijk cadeau

Een persoonlijk (zelfgemaakt) cadeau zegt iets over de aandacht die je hebt voor het verdriet van de nabestaande(n). Bijvoorbeeld een mooie kaarsenstandaard, een goed boek (met persoonlijk berichtje), een speciale koffieboon (bakkie troost), een versierd fotolijstje met foto of een mooie tekening van je kind.



Laat van je horen

Laat het weten wanneer je aan de nabestaanden denkt. Brand je een kaarsje? Maak er een foto van en app dit naar je dierbaren. Wordt je geraakt door een lied? Bel even op en vertel het ze. Hang de vlag halfstok op de dag van de uitvaart en laat ze dit weten.

Zo maak je je betrokkenheid tastbaar.

Foto

Wellicht heb jij nog foto's van diegene die niet bekend zijn bij de familie. Hoe mooi om deze af te drukken en op te sturen. Als het er veel zijn kan je er ook een (digitaal) fotoalbum van maken.



Videoboodschap

Maak een kort filmpje waarin jij (en eventueel anderen) je deelneming uitspreken, een herinnering ophalen of een andere troostende boodschap laat zien (misschien wel dat de tuin in bloei staat of iets anders waarvan je weet dat dit de nabestaande zal troosten).

Gebaar van troost

Ben je op de uitvaart of kom je een nabestaande tegen? Dan is het moeilijk iemand niet aan te kunnen raken als je troost wilt geven.

Maar ook met een gebaar en oogcontact kun je laten zien dat je meeleeft.



> Condoleer op afstand