

# Verlies en rouw tijdens **corona**: de stilte in huis werd ineens heel luid

Meer dan tienduizend mensen overleden aan het coronavirus. Een rouwstoornis ligt op de loer als iemand er zo plotseling niet meer is. „Mensen sterven en rouwen nu vaker in eenzaamheid.”

Door onze redacteur **Kim Bos**

**AMSTERDAM.** Hilde Koper (59) uit Den Haag vraagt zich af of haar man, Leo Steensma, wel heeft geweten, heeft gevoeld, hoeveel ze van hem hield. Op 22 april overleed hij op 59-jarige leeftijd aan Covid-19. Ze had hem tot het afscheid vier weken niet mogen zien.

Leo Steensma hoestte niet en hij was niet verkouden, maar had wel koorts en zat klappertandend met twee dekens op de bank. Ademen ging steeds moeilijker en op 25 maart werd hij opgenomen in het ziekenhuis. Hilde Koper heeft haar man afgezet. Als u weggaat, mag u niet meer terugkomen, zei de dokter.

„Als je weet dat iemand gaat overlijden, dan leef je daar samen naar toe”, zegt ze. „Je regelt het afscheid. Je maakt afspraken over spullen, stel ik me zo voor.” Hilde Koper is het huis aan het opknappen waar ze samen met haar man woonde. „Het is lastig om alleen alle beslissingen te nemen”, zegt ze. „Ik praat tegen de foto’s op het dressoir.”

Kopers huisarts stuurde haar door naar een psycholoog, omdat hij een posttraumatische stressstoornis (PTSS) vermoedde. Ze is naar een therapeut gegaan, maar dat was geen succes. „De therapeut vertelde me over haar eigen man, dat vond ik erg moeilijk.” Nu zoekt Koper troost bij vrienden en familie.

Vanaf maart tot en met juni 2020 stierfen er volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek 7.797 mensen bij wie Covid-19 was vastgesteld door de behandelend arts. Van nog eens 2.270 overledenen meldde de behandelend arts of schouwarts dat de doodsoorzaak vermoedelijk Covid-19 was.

Deze coronaslachtoffers sterven op een uitzonderlijke manier, die van de nabestaanden veel vraagt. Als de slachtoffers in het ziekenhuis belanden, mogen ze meestal niet op bezoek. Vaak liggen patiënten daar nog weken voorafgaand aan de dood. Als ze hun naaste toch even kunnen zien, moet dat vaak in beschermende pakken, waardoor fysiek contact heel beperkt is.

## Rouwstoornis

Een aanzienlijk deel van de nabestaanden van de ruim tienduizend overledenen, krijgt te maken met een rouwstoornis, waarbij mensen zes tot twaalf maanden na het overlijden van een naaste nog steeds in emotionele nood verkeren, verwachten rouwexperts, zoals Geert Smid, psychiater bij ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum en bijzonder hoogleraar ‘Psychotrauma, verlies en rouw na rampen en geweld’. Vrijdag hield hij zijn inaugurele rede bij de Universiteit voor Humanistiek: *Een raamwerk van betekenisgeving na verlies*.



Nabestaanden vormen vaker **een erehaag** buiten, omdat op begrafenis en crematies door de coronamaatregelen minder bezoekers mogen komen.

FOTO: MARCEL VAN DEN BERGH

„Mensen sterven en rouwen nu vaker in eenzaamheid. Nabestaanden die zelf ook ziek waren, kunnen zich schuldig voelen vanuit het idee dat zij hun overleden dierbare hebben besmet. En een economische recessie is in aantocht, die voor velen gepaard gaat met een verlies van werk en zinvolle activiteiten.” Dat alles heeft invloed op de manier waarop het rouwproces verloopt, zegt Smid.

In een recente meta-analyse wordt geschat dat een kleine tien procent van de nabestaanden een rouwstoornis ontwikkelt na een natuurlijke dood, maar bij een traumatische dood, bijvoorbeeld als gevolg van geweld of criminaliteit, is dat bijna 50 procent. Smid: „Hoe dat bij Covid-19 is, weten we nog niet.”

Wel blijkt uit een digitale enquête die door Psychologen Nederland (Psynd) onder rouwenden wordt afgenomen, dat het ‘rouwniveau’ van nabestaanden van coronaslachtoffers hoger ligt dan nabestaanden van mensen die aan een andere natuurlijke dood sterven, en ongeveer even hoog als bij naasten van mensen die plotseling sterven, bijvoorbeeld door een verkeersongeluk. Dat verhoogde rouwniveau kan een eerste signaal zijn dat meer mensen na een verlies door Covid-19 een rouwstoornis zullen ontwikkelen.

Maarten Eisma, universitair docent aan de Rijksuniversiteit Groningen, werkt samen met Psynd en doet al tien jaar onderzoek naar verliesverwerking, onder meer naar ‘rumineren’ bij rouw. „Mensen die rouwen kunnen gaan rumineren”, zegt hij, „steeds hetzelfde gedachtenpatroon herhalen. Waarom is het gebeurd? Waarom voel ik me zo? Had ik iets kunnen doen om het te voorkomen? Als er iets negatiefs gebeurt gaan mensen auto-

matisch problemen oplossen, maar als er iets plaatsvindt dat onomkeerbaar is, de dood, en mensen blijven doorgaan met het zoeken naar een oplossing, rumineren ze.” Dat kan leiden tot meer negatieve gedachten en rouwklachten.

Ook mensen die ten tijde van de pandemie een verlies meemaken van iemand die niet aan Covid-19 overlijdt, lopen het risico op moeilijkheden in het rouwproces, blijkt uit een nog lopend onderzoek

bij Psynd. Dat zou te maken kunnen hebben met de beperkte mogelijkheden tot afscheid.

Hoewel er nog geen onderzoek naar is gedaan, lijkt het erop dat mensen vaker dan gemiddeld meerdere familieleden verliezen aan Covid-19. Dat maakt rouwen nog complexer, weet Anna Jans uit Uden, die haar moeder, haar broer en haar oom eind maart en begin april binnen één week verloor. Om wie rouw je bijvoorbeeld het eerst en wie mis je het meest?

De eerste maanden gingen in een roes voorbij, maar toen Jans’ jonge dochter in juni weer naar school ging, werd de stilte in huis heel luid. „Ik kwam in een gat terecht en had donkere gedachten. Wat heeft het voor zin, vroeg ik me af. Alles is rot. Nu probeer ik te genieten van de kleine dingen, maar veel voelt nog oppervlakkig.”

Sinds een paar weken is Jans weer voor vijftig procent aan het werk als schoolfotograaf. „Ik vond het eerst moeilijk om te werken omdat het me confronteerde met de maatregelen, en met de realiteit. Ik rouw en probeer iets af te sluiten, maar de pandemie is nog in volle gang.”

Nabestaande Hilde Koper vindt het bovendien confronterend om te zien dat de maatregelen niet worden nageleefd. „Ik

## Coronaslachtoffers

Periode van ‘Aandacht voor elkaar’

### Dinsdag start het landelijke initiatief ‘Aandacht voor elkaar’

Op de website aandacht-voorelkaar.nl worden activiteiten verzameld die te maken hebben met „luisteren naar de ander”.

Premier Mark Rutte en minister Hugo de Jonge (Volksgezondheid, CDA) gaan dinsdag bij de start van het initiatief

in gesprek met tien Noord-Brabanders die op verschillende manieren geraakt zijn door het coronavirus. Dinsdag wordt het Steunpunt Coronazorgen gelanceerd. Mensen met zorgen vinden hier informatie en tips en er zijn doorverwijzingen naar hulp.

ben een keer heel erg boos geworden op een vrouw die vertelde wat ze allemaal had verdiend door de crisis”, zegt ze. „Ik weet niet mee precies wat ze zei, maar ze had in ieder geval geld teruggekregen van de kinderopvang. ‘Ik heb het pensioen van mijn man gekregen’, zei ik tegen haar.”

De nabestaanden zijn een evidente getroffen groep, zegt Geert Smid. „Maar er zijn ook mensen met economisch verlies die zich negatief uitlaten over de maatregelen. Het begrip tussen de verschillende groepen van getroffenen is niet vanzelfsprekend. Dat kan een gevoel van verbittering geven.”

## Nieuwe rituelen

Er zijn nieuwe vormen gevonden om waardig afscheid te nemen, ziet ritueel begeleider Gemma van Baasbank. Zij helpt mensen in Noord-Brabant bij het organiseren van uitvaarten en interviewt nabestaanden.

Zo kan Van Baasbank tijdens de uitvaart een verhaal over de overledene vertellen. Er zijn nieuwe rituelen bedacht. „Al die erehagen in dorpsstraten of op het terrein van uitvaartcentra. Dat gebeurde eerder ook wel eens, maar nu is het *boom-ing*.” Mensen die niet op de uitvaart kunnen zijn vanwege de afstandsregels stellen zich op langs de rouwroute. Voor de ceremonie zoeken nabestaanden naar symbolische aanwezigheid van de mensen die niet op de uitvaart mogen zijn.

Van Baasbank sprak onlangs op de begrafenis van een jonge man die een verkeersongeluk had gehad. „Hij hield van tattoo’s, motoren en van bier.” Daarom bedachten ze dat mensen die niet op de uitvaart konden zijn, bierblikjes mee zouden geven, zodat er een zee van blik stond die de afwezigen als het ware representeerde.

Lia Plaisier (60), die haar 81-jarige man aan corona verloor, hield tijdens de ceremonie twee stoelen vrij voor onverwachte gasten. „De stoelen bleven leeg en symboliseerden voor mij alle mensen die erbij hadden willen zijn, maar niet mochten”, zei ze eerder in een interview met NRC.

Vorige week was er een uitvaart van een vrouw die al lang ziek was. Die had bedacht dat heel veel mensen op haar leven zouden gaan proosten, zegt Van Baasbank. „Met prosecco en bitterballen, op de golfclub. Maar dat mag nu niet meer. Daarom werden er kleine flesjes prosecco naar naasten van de overledenen gestuurd. Vrijdag om 20.00 uur zou iedereen thuis proosten en daar een foto van maken voor de directe nabestaanden.

„In het begin van de pandemie was elke uitvaart heel tragisch en dramatisch”, zegt Van Baasbank. „Als er geen corona was geweest, waren we nu met veel meer mensen geweest’, benadrukte ik steeds in mijn toespraak. Nu hoeft dat niet meer.” Mensen raken gewend aan het nieuwe normaal, ziet de ritueelbegeleider. „Ze volgen de regels ook minder, knuffelen weer meer met elkaar.”

Daardoor komt het soms ook tot botsingen met mensen die de maatregelen serieuzer nemen, ziet ze. „Een man besloot om in het ziekenhuis zijn mondkapje af te doen en zijn vrouw vast te houden in haar laatste uren, zodat hij waardig afscheid kon nemen. Daardoor liep hij een grotere kans op corona, waardoor een van zijn kinderen hémm niet wilde knuffelen. Het zorgt voor onbegrip. Iedereen pakt het anders aan.”

Nabestaanden zoeken naar symbolische aanwezigheid van de mensen die niet op de uitvaart mogen zijn