

# COVID-19

## De psychische gevolgen en rouw

---



### **Rouw en angst**

De meeste van mijn patiënten leven dagdagelijks met angst als gevolg van een verlies. Deze angst kan uit verschillende innerlijke bronnen naar boven borrelen. Bv. angst om na een dodelijk ongeval zich terug in het verkeer te begeven, angst voor de dood, angst om opnieuw iemand te verliezen, angst om niet gelukkig te “mogen” zijn, angst voor eenzaamheid, .....

---

---

## Angst gaat over in paniek

Het leven van ieder van ons wordt beïnvloed door COVID-19. Maar de laatste weken zie ik vooral dat “corona-angst” het leven aantast en extra belast van rouwende nabestaanden, die hard werken om alles terug op de rails te krijgen.

De gebruikelijke symptomen tijdens het rouwproces zoals slaap- en eetproblemen, voortdurend piekeren, gespannen zijn, sociale isolatie, ... worden nu extra (of opnieuw) aangewakkerd.

Deze angst gaat vaak gepaard paniek(aanvallen). Hyperventilatie, hartkloppingen, kortademigheid, ... zijn dan ook lichamelijke symptomen die hier bovenop komen. Dit hypothekeert het leven extra tijdens het rouwproces.

## Terugval of erger....

Wanneer het iets beter gaat, dan is het voor veel mensen belangrijk om terug uit hun sociale isolatie te komen, om terug bepaalde activiteiten te hernemen, om weer buiten te komen, ...dit is nu helaas wat niet kan.

Ook de wekelijkse “uitstap” naar de rouwtherapeut is nu niet meer mogelijk. Waardoor mensen zich opnieuw eenzaam voelen, geïsoleerd, depressief, neerslachtig, ...

We weten dat doodsangst tot zelfmoord kan neigen! Dus naast alles spoedartsen, verplegend personeel, huisartsen, ....is het noodzakelijk dat ze ook massaal hulp komt op mentaal vlak!

Help mee! Ken je iemand die een dierbare verloren is? Dank daarbij niet in dagen of maanden! Ook mensen die jaren geleden iemand verloren hebben kan het nu extra moeilijk hebben! Je kan helpen door eens te bellen, eens een sms te sturen, skype, ...laat ze voelen dat ze er niet alleen voorstaan. Lukt dit niet spoor ze aan om professionele hulp te zoeken!.

---

## **Rouwbegeleiding van luxe naar noodzakelijk kwaad.**

Het is dan ook belangrijk dat we aandringen om niet te wachten met het zoeken naar hulp. Iedereen die nood heeft aan rouwondersteuning, aan een gesprek, een luisterend oor kan dan ook beter kiezen voor een goede mentale begeleiding.

KU Leuven is een onderzoek gestart om na te gaan wat voor gevolg de corona maatregelen zullen hebben op ons fysiek en mentaal welzijn, waar ik dan ook met veel plezier aan meewerk. Maar het zal vooral ook heel hard afhangen van de fysieke en mentale toestand waarin elk van ons zich bevond op het voor de uitbraak van deze crisis.

### **Nuttige info:**

Contact: rouw-en verliescoach Angelique

0495 90 80 81 [rouwenverliescoach@gmail.com](mailto:rouwenverliescoach@gmail.com)

[www.rouwenverliescoachangelique.be](http://www.rouwenverliescoachangelique.be)

