

Zo... wat leven wij in een bijzondere tijd. Dit is iets wat niemand van ons nog gaat vergeten. Dat we met Pasen, toen het zeer mooi lenteweer was, gewoon thuis zaten in de tuin of op het balkon. Dat we ons zwemseizoen zo onverwacht hebben afgesloten dat we ons niet eens realiseerden dat onze laatste wedstrijd ook onze laatste wedstrijd van het seizoen werd. Dat we op de laatste schooldag geen afscheid hebben genomen, terwijl een heel aantal nu geen eindexamen doen maar schoolexamens om hun langgekoesterde diploma te halen.

Maar bovenal dat we ons zorgen maken om onze gezondheid, de gezondheid van onze geliefden. Dat we het land alleen nog maar gezondheid wensen. Dat we beseffen dat gezondheid het hoogste goed is en dat het tegelijkertijd ook het enige is dat we niet kunnen kopen met geld. We kunnen wel tijd kopen, door thuis te werken, door thuis te blijven en door alle mensen met vitale beroepen te koesteren en wederom te waarderen.

## **Verlies**

Zo'n tijd gaat gepaard met verlies. Letterlijk. Het grootste verlies. Het verlies van iemand. Maar ook het verlies van de jeugdige onschuld doordat je je schoolcarrière anders afsluit dan gehoopt en verwacht. Het verlies van het team dat het kampioenschap in het vizier had en daar hard voor vocht en trainde. Het verlies van de Olympische Spelen van 2020. Het verlies van de Nederlandse Kampioenschappen waar je ook zo hard voor trainde. Of de seizoensafsluiting waar je met heel je hart naar uitkeek.

Natuurlijk zijn de meeste verliezen betrekkelijk. En veel van de verliezen zijn ook wellicht op een later moment over te doen. Maar dat ene verlies. Dat allergrootste verlies. Hoe ga je daarmee om als vereniging? Als team? Als gezin? Ik heb onlangs een groot verlies geleden. Doordat het verdriet daarvan nog rauw is en ik echt geen specialist is rouwverwerking ben, raadpleeg ik mijn betrouwbare bronnen op internet.

## **5 stappen in rouwverwerking**

De meesten zijn het erover eens op internet. Er bestaan 5 stappen in rouwverwerking. Hoe lang deze stappen in tijd duren, is per persoon en ook nog per situatie verschillend. De eerste stap is ontkenning en ongeloof, direct gevolgd door stap 2 boosheid (waarom overkomt mij/ons dit, deze persoon dit), stap 3 is onderhandeling (doelen stellen of langgekoesterde wensen waarmaken), en daarop volgt stap 4 depressie/desoriëntatie (hoe moeten we nu verder?) en daarna pas tijdens de laatste stap komt het aanvaarden van de realiteit.

## **4 sleutels in begeleiding**

Volgens de sleutels van Manu Keirse (expert op het gebied van rouwverwerking) kun je in een groep rouw verwerken door 4 sleutels. Sleutel 1 is het delen van de juiste informatie; Wees eerlijk en duidelijk met respect voor alle betrokkenen. Sleutel 2 is luisteren; Luister naar elkaar. Sleutel 3 is omringen met genegenheid; Wees lief. Wees geduldig. Samen sta je sterk. En de vierde en laatste belangrijke sleutel is de herinnering levend houden; Creëer een moment, plaats een mooie herinnering, een foto, een beker, een herdenkplekje.

## Blog in coronatijd door Irma Duim



De manier waarop je de sleutels inzet, zal voor iedere persoon en in iedere situatie anders zijn. De enthousiaste clubhuisbeheerder herdenk je waarschijnlijk niet alleen met een online register. Maar daar schenk je een borrel voor in. Nu virtueel of op een later moment in het echt. Voor dat geliefde teamlid is het misschien een mooi idee een rouwband te dragen tijdens de eerste wedstrijd. Voor het bestuurslid dat er altijd was, kan je een mooie prijs in het leven roepen die jaarlijks wordt uitgereikt. En zo kun je voor iedereen mooie ideeën bedenken die passen bij de persoon, binnen de verenigingen, bij het team, bij de sport.

Ik wens jullie allemaal veel gezondheid. Pas goed op elkaar. Blijf gezond. En ik vertrouw erop dat we straks weer met heel veel enthousiasme het water induiken en eau de chloor ruiken uit onze poriën. Waarbij we uiteraard de dierbaren uit onze omgeving blijven herinneren. #staysave

Irma Duim  
Accountmanager KNZB  
[irma.duim@knzb.nl](mailto:irma.duim@knzb.nl)  
06 - 25 64 52 36

Blog in coronatijd door Irma Duim

