



Sorg in tyd van CORONA

HOE OM DIE TREURENDES TE ONDERSTEUN

Voor die Covid-19 pandemie, het ons ondersteuning van aangesig tot aangesig gegee deur aanraking en ons teenwoordigheid. In hierdie tye moet ons nuwe maniere vind om op 'n afstand ondersteuning te bied sodat ons mekaar veilig hou. Hier is wat jy kan doen om 'n geliefde in 'n moeilike tyd te ondersteun:



Hou jou afstand. Dis die moeilikste ding om te doen, maar dis die mees sorgsame ding om te doen. Hou hulle gesond deur weg te bly.



As jy hulle moet besoek, bly minstens 2 meter weg en ontmoet buite met maskers, handskoene en gesigskilde. Hoe nader jy gaan, hoe groter die virus-risiko vir beide van julle.

“Dis vandag 'n keuse tussen liefde en lewens. As jy hulle lief genoeg het om hulle te beskerm, moet jy selfs in hierdie treurige tyd wegby.”

- Biskop Malusi Mpumwana



Stuur kos, blomme of huldeblyke deur 'n afleweringdiens wat die middels het om dit veilig te doen.



Skryf digitale boodskappe om die familie te troos. Dit kan ook by die diens voorgelees word as jy nie kan bywoon nie.



Hou kontak deur te bel en stemboodskappe te stuur.



Stuur lugtyd, of help met die koste van die begrafnis en vervoer as jy kan.



Moenie kontak verloor na die diens nie. Verdriet hou nie op na die begrafnis nie, so hou aan om kontak te maak.



Doen jou eie huldeblyk by die huis deur 'n kers aan te steek of gebed te doen.

HOE OM VEILIG TE WEES BY DIE BEGRAFNIS

Dis 'n vreeslik hartseer om 'n geliefde te verloor. Jy moet egter deur jou pyn waaksaam wees teen Covid-19 en jouself en jou geliefdes veilig hou. As jy in hierdie tyd die begrafnis kan bywoon, hou die volgende raad in gedagte:

- ♥ As jy die familie ontmoet, betoon jou meegevoel met woorde. Vermy drukkie en hande vashou. Dit gaan moeilik wees, maar dis die regte ding om te doen.
- ♥ Dra items om jouself teen die virus te beskerm. 'n Masker is baie belangrik. Dis altyd 'n goeie idee om 'n paar skoon spaar-items te hê om ander te help.
- ♥ Bly buite die gebou en weg van ander mense vir so lank as jy kan, en gaan slegs binne wanneer dit nodig is.
- ♥ Moenie met die familie of die geestelike leier handskud nie. Betoon eerder jou waardering met 'n kopknik of met woorde van dankbaarheid.
- ♥ Was en saniteer jou hande gereeld.
- ♥ Oorweeg dit om liewer 'n blom of huldeblyk by die graf te los as om aan die kis te raak as jy gaan.
- ♥ Bly digitaal in kontak, selfs na die diens. Jou geliefdes sal die ondersteuning en boodskappe in die komende dae, weke en maande, nodig hê.
- ♥ As jy enige simptome toon of aan Covid-19 blootgestel is, is dit beter vir almal as jy liewer wegby.
- ♥ Bied jou hulp aan en neem jou leiding van die begrafnisorganiseerder. Probeer om nie druk op die treurendes te sit nie en luister na wat hulle nodig het.