

Afscheid nemen, rouw en troost in tijden van Corona

Afstand houden, niet op bezoek mogen... sowieso al geen evidente maatregelen voor de mens als sociaal wezen. Niet nabij mogen zijn, er niet bij kunnen zijn als men nu en misschien ook nog straks, moet afscheid nemen van een naaste, kan voor naasten en ook voor zorgverleners extra moeilijk zijn. En dat terwijl afscheid kunnen nemen belangrijk is, ook om straks verder te kunnen.

Dit betekent een op zoek gaan naar wat wel mogelijk is en wat ook verbondenheid en geborgenheid uitdrukt, voor deze familie, voor deze band tussen partners, ouders, grootouders en (kleine) kinderen. Als de 'gewone' rituelen even niet kunnen, welke zijn dan mogelijke én vooral voor hen betekenisvolle nieuwe rituelen? Enkele ideeën om zieken en families mee op weg te helpen: Hoe gaan zij anders weg van elkaar (bijvoorbeeld nog zwaaien aan de deur, nog even achterom kijken, berichtje bij het thuiskomen enz.), hoe houden zij contact, wat is typisch voor hun band en verbondenheid (bv. opa is de verhalenverteller, oma zong bepaalde kinderliedjes voor, mama maakte graag vers gemalen koffie, opa is zo trots dat ik net als hem klarinet speel enz.). Met andere woorden, wat willen zij echt koesteren van deze band en kan dit helpen om dit andere afscheid nu mee vorm te geven én draagbaar te maken?

En als afscheid van dichtbij nu niet kan, nu niet mag, kunnen we dan ook volop inzetten op anders in contact blijven?

Ondertussen circuleren er al vele ideeën op blogs en nieuwe websites om net andere vormen van afscheid nemen aan te reiken én ook over hoe we de ander toch nabij kunnen zijn en troosten. Bijvoorbeeld op een afgesproken moment hetzelfde muziekstuk beluisteren en denken aan, een troostwandeling maken, een brief schrijven, een 'houmevastje' maken (knuffeltje gemaakt uit kledij van de overledene). En misschien, heel misschien, ontdekken we net omdat de oude gewoontes en rituelen nu niet kunnen, onvermoede nieuwe betekenisvolle manieren om toch afscheid te nemen, los te laten, anders vast te houden?

Meer informatie ook nog op: www.wijrouwenmee.be, Toolbox Afscheid nemen en Herdenken op www.relief.nl, Wordenvantroost.be op demens.nu en op dewegwijzer.org

Wat dit anders afscheid nemen betekent voor het rouwproces van de nabestaanden van een patiënt met Covid-19, is eigenlijk ongekend gezien een pandemie als deze nog niet eerder voorkwam. De universiteit Gent startte recent met een onderzoek naar net het effect van de pandemie en de maatregelen op het rouwproces van de naasten, in de hoop om hieruit te kunnen lessen trekken naar de toekomst en het rouwzorgaanbod nog beter af te stemmen op wat de nabestaande echt kan helpen. Vanuit het Netwerk Palliatieve Zorg Zuid-West-Vlaanderen vzw verlenen wij dan ook graag onze medewerking aan dit onderzoek. Meer info op klikken: <https://is.gd/UZGentCOVID19>

Om kinderen die een dierbare verliezen door Covid-19 zo goed mogelijk te ondersteunen, is het allereerst belangrijk om hen in de mate van het mogelijk – zoals bij elk ander overlijden – te betrekken, te informeren en hen kansen te geven om hun manier afscheid te nemen. Kinderen hebben ook in deze bijzondere verliesomstandigheden nood aan en recht op uitleg, mogen vragen stellen, mogen rouwen en vooral aan houvast en rust te vinden bij de meest vertrouwde volwassene. Ondertussen werden er reeds handreikingen ontwikkeld alsook uitlegboekjes over Corona. Eerder werd al de door het Expertisecentrum Omgaan met verlies uitgewerkte leidraad op onze website gepost. Meer informatie over kinderen helpen in verlies en verdriet, alsook communicatieve hulpmiddelen, kan men vinden op de website Niet te jong voor verlies www.palliatieve-zorg-en-kinderen.be.

Zorg voor de zorgenden... nu meer dan ooit?

Zorg geven wordt vandaag de dag als een heldendaad gezien en wordt met applaus gewaardeerd. En ongetwijfeld doet dit toch een heel klein beetje deugd voor elke zorgverlener die, hopelijk voldoende beschermd, een zieke met Covid-19 verzorgt, die een kwetsbare zieke verliest. En toch... Deze

pandemie vraagt veel inzet, trekt aan de grenzen, maakt misschien ook de zorgverlener zelf kwetsbaarder en dit niet enkel fysiek? In de media klinken soms onheilsberichten door alsof elke zorgverlener nu ontegensprekelijk op een burn-out afstevent of getraumatiseerd zal achterblijven. En ook hier moeten we qua wetenschappelijk onderbouwde kennis eerder bescheiden blijven, we weten nu nog maar te weinig wat het impact zal zijn op de zorggever nu en later. We weten nog maar te weinig hoe veerkrachtig men zal kunnen blijven omgaan met zorg in deze crisis... En toch lijkt het ons niet onbelangrijk om waakzaam te blijven en – zoals in andere omstandigheden – ook de zelfzorg en zorg voor elkaar in de teams, hoog in het vaandel te blijven dragen.

Reflecteren en communiceren over de draaglast maar eveneens over wat de draagkracht ondersteunt en het draagvlak vergroot, kan hierbij helpend zijn. Het 'ABC' van de zorgverlener geeft hierbij inspiratie 'Aandacht voor zelfzorg, nu meer dan ooit. Aandacht ook voor wat wel goed gaat, accepteren wat nu niet anders kan. Balans bewaken van werk en rust, van veel geven nu maar zelf ook zorg kunnen ontvangen, eerlijk bewaken van je grenzen. Communiceren over wat dit werk, in deze crisis, van jou vraagt, met jullie doet. Ook communiceren over wat hierin hoop en courage geeft.' Meer helpende tips op bijlage 'zelfzorg' en op de site van het Rode Kruis www.rodekruis.be.