

‘Waardig afscheid nemen op afstand’

Een handreiking voor de Nederlandse situatie

Sinds 16 maart gelden er strengere maatregelen in ons land om de verspreiding van het Coronavirus tegen te gaan. Sinds 23 maart is er zelfs een ‘intelligente lockdown’ in Nederland. Het leven is sedertdien anders. Het sterven helaas ook. Waar we de laatste decennia sterk hebben ingezet op nabijheid bij overlijden, valt deze nu weg.

Bezoek wordt nauwelijks toegelaten in ziekenhuizen en in verpleeghuizen helemaal niet meer behalve wanneer iemand stervende is. Wanneer iemand sterft op de Intensive Care afdeling is er meestal geen familie bij aanwezig en is er geen moment om van de dierbare afscheid te nemen. Zorgverleners doen wat ze kunnen om stervenden bij te staan, maar lijden evenzeer onder de omstandigheden. Mensen alleen zien sterven, raakt iedereen.

We dienen op zoek te gaan naar een andere manier van in verbinding gaan. Op zoek gaan naar de onzichtbare band, naar harten die verbonden zijn, ook op afstand.

In deze handreiking trachten we mogelijkheden aan te bieden die de verbinding op een andere manier kunnen ondersteunen, al zal het altijd anders zijn.

Afscheid nemen als familie

Een familielid naar de Spoedeisende Hulp (SEH) brengen, is in deze dagen een beangstigend iets. In veel ziekenhuizen mag er geen naaste meer mee en als je verkouden bent, dien je sowieso niet mee te komen. Thuis is het wachten op een telefoontje met nieuws vanuit het ziekenhuis. Dit kan enige tijd op zich laten wachten terwijl zorgverleners doen wat ze kunnen. Je hoopt dat alles weer goed komt en je je dierbare enkele dagen later weer kan ophalen. Helaas is dit niet altijd zo. Mensen sterven overigens niet alleen aan de gevolgen van een Coronabesmetting, maar ook aan andere aandoeningen. Eén ding hebben ze gelijk, ze sterven meestal alleen.

Voor jou als familielid is dit een ondraaglijk gevoel. In normale omstandigheden wil je deze laatste dagen en uren zoveel mogelijk samen doorbrengen. Zowel jij als de stervende hebben deze verbinding nodig om de stervende de kans te geven om in alle rust en vrede te kunnen gaan, alsook om waardig afscheid te kunnen nemen. Focus je aandacht zoveel mogelijk op de onzichtbare verbinding tussen twee harten die er altijd is. Waar iemand ook is, deze verbinding zal er altijd zijn. Het is het gevoel dat je kan ervaren wanneer je heel sterk aan iemand denkt. De kriebel die je dan voelt in je buik, het warme gevoel in je hart, het teken dat je krijgt dat er ook aan jou gedacht wordt op datzelfde moment.

Het anders afscheid nemen, op afstand, zal nooit hetzelfde zijn. Het is zoeken naar rituelen en vormen van verbinding die bij jullie passen en waarmee je in contact kunt komen met je dierbare.

We geven je hierbij enkele suggesties:

- Indien je een familielid naar het ziekenhuis brengt, kan je een gezins- of familiefoto meenemen. Breng de verpleging op de hoogte van de foto zodat zij die een plaats kunnen geven op de kamer. Op deze manier is iedereen visueel zichtbaar aanwezig op de kamer.
- Tracht zolang mogelijk telefonisch of video-contact te houden. Er zal echter een moment komen waarop dit niet meer mogelijk is.
- Spreek daarom een boodschap in op de GSM van je dierbare zodat deze afgespeeld kan worden in het ziekenhuis. Je kunt een geruststellende en liefdevolle boodschap inspreken die je familielid eindeloos kan beluisteren. Geef dit door aan de verpleging zodat zij deze kunnen afspelen wanneer iemand het zelf niet meer kan.
- In de periode dat je dierbare stervende is, ben je afhankelijk van het personeel. Je kan hen bijvoorbeeld vragen om de foto die je meegaf op het lichaam van je dierbare te leggen. Dit kan een foto van het hele gezin of van de kinderen en/of kleinkinderen van de zieke te zijn. Laat de verpleegkundige dit benoemen zodat jouw dierbare weet dat jullie heel dichtbij zijn.
- Durf te vragen of zorgverleners nog foto's willen nemen, met de smartphone die je bij de zieke achterlaat, zowel voor als eventueel na het overlijden. Deze foto's kunnen in een latere fase helpend zijn om de laatste dagen en uren van je dierbare te reconstrueren.
- Niet alleen het samenzijn met de stervende wordt onmogelijk gemaakt. Ook het samenzijn als familie valt weg. Zoek samen naar een manier van verbinding die bij jullie past. De videochat lange tijd open laten staan zonder dat je er voortdurend voor moet zitten, kan helpend zijn om van op afstand toch samen te zijn. Spreek af wat jullie gemeenschappelijk kunnen doen zoals bijvoorbeeld eenzelfde foto centraal zetten in de verschillende gezinnen, een kaars branden, herinneringen ophalen en delen in een familie-chat enz.





Het moment kan komen waarop het slechte nieuws komt dat een dierbare is overleden. Vanaf dat moment is het belangrijk om contact op te nemen met de uitvaartondernemer en na te gaan welke mogelijkheden er zijn om afscheid te nemen.

De regels van wat nog kan en mag, zijn vastgelegd door het RIVM en verder uitgewerkt door de branchevereniging van uitvaartondernemers, de BGNU.

Algemeen gelden volgende regels, al worden deze vaak anders toegepast in de praktijk. Vraag aan de uitvaartbegeleider wat er mogelijk is. Vaak zal hier een verschil in zijn naargelang het al dan niet om een Coronabesmetting gaat.

- Thuisopbaring en balseming mag nog steeds maar veel uitvaartondernemingen bieden dit niet meer aan (onder meer ter bescherming van hun personeel).
- Rouwbezoek in het uitvaartcentrum is mogelijk, maar dient beperkt te worden (max 30 personen). Hou echter rekening met de kans dat het lichaam van je dierbare meteen in een gesloten kist gelegd wordt waardoor je het lichaam mogelijk niet meer kan zien of aanraken (gebeurt met name bij overlijden vanwege het Coronavirus).
- Indien je je dierbare nog mag zien, mag je deze wel nog aanraken, rekening houdend met de aanbevolen handhygiëne voor en na de aanraking. Het kussen van het lichaam wordt afgeraden.
- Condoleren is mogelijk waarbij in plaats van handen geven de hand op het hart wordt gelegd of het namasté gebaar wordt gemaakt (beide handpalmen tegen elkaar en lichte buiging van het hoofd). Koffie en thee schenken bij de condeolance in het rouwcentrum is niet toegestaan.
- Bij de afscheidsdienst mogen slechts 30 aanwezigen zijn.
- Na de dienst is de koffietafel niet meer toegestaan.



LIEVERD,
LEVEN IS ALS *SNEEUW*
JE KUNT HET NIET BEWAREN
TROOST IS
DAT JIJ ER WAS
UREN, MAANDEN, JAREN.

Herman van Veen

Al deze beperkingen maken het zelfs voor de eigen familie moeilijk om het afscheid samen te beleven. In normale omstandigheden schrijven mensen teksten voor de afscheidsdienst om een beeld te vormen van de overledene. Naast familie maar ook vrienden en collega's vertellen hun verhaal en tonen daarbij foto's. Je kan hen ook nu nog steeds vragen om dit te doen. Iemand van de aanwezigen kan de tekst voorlezen of de schrijver ervan kan deze zelf inspreken via een videoboodschap die kan worden afgespeeld tijdens de dienst. Sommige uitvaartcentra zijn voorzien van de technologie die mogelijk is voor een livestream. Is dit niet het geval, dan kan je misschien zelf zorgen voor een live-verbinding waardoor iedereen die wil van thuis uit kan volgen. Dit zorgt voor een verbondenheid die anders is, maar wel voelbaar. Weten dat familie en omgeving van thuis uit de dienst mee volgen, zorgt voor steun en erkenning. Laat de afscheidsdienst liefst opnemen op video zodat iedereen die wil deze achteraf kan bekijken.

Aan het einde van de dienst worden meestal gedenkkaartjes uitgedeeld. Voor de aanwezigen een blijvend aandenken, iets om vast te houden. Ook dit ritueel valt nu weg. Je kan deze alsnog op een later moment aan mensen geven of sturen. Hierbij kun je mensen zelfs uitnodigen om een kaartje terug te sturen met daarop een herinnering aan de dierbare.

Nu ook de koffietafel of nazit niet meer mag doorgaan, gaat iedereen na de dienst terug naar zijn eigen thuis. Ook dit zijn we niet gewoon. Het samenkomen na de dienst zorgt vaak voor een moment van ademen, herinneringen ophalen, al dan niet gepaard gaande met een glimlach. Je kan dit thuis in gezinsverband doen, al dan niet verbonden met de rest van de familie of vrienden via berichten, telefoon, chat of video-gesprekken.

Voor specifieke aandacht aan kinderen, verwijs ik graag naar de handreiking 'Kinderen betrekken in afscheid nemen op afstand' die te downloaden is op www.omgaan-met-verlies.nl (voor de Nederlandse versie) en www.dewegwijzer.org (voor de Belgische versie).

Alles zal anders zijn, tracht als familie het best mogelijke te vinden.

Afscheid nemen als omgeving

Bij een overlijden ben je als omgeving vaak van groot belang voor families. De steun, erkenning en medeleven die gegeven wordt, helpen hen door een emotionele periode heen. Nu iedereen nog meer thuis dient te blijven, is fysieke nabijheid niet mogelijk. Toch is deze steun voor de familie nu nog meer nodig.

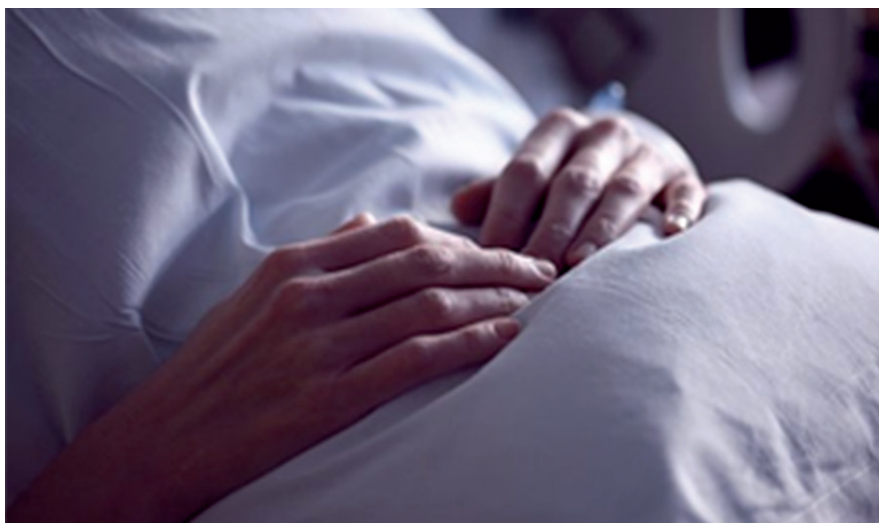
Kijk eens wat je kunt doen om hen, ook op afstand, bij te staan waardoor de verbinding blijft bestaan.

- Spreek in de buurtapp af om op de dag van de uitvaart de vlag halfstok te hangen.
- Je kunt bloemen of andere symbolische voorwerpen aan de deur of oprit van de familie neerzetten.
- Woon je in een straat waar iedereen elkaar kent? Dan kun je bijvoorbeeld allemaal eenzelfde foto aan het raam aan de straatkant plaatsen zodat de familie ziet dat er aan hen gedacht wordt.
- Ga naar de bakker en hang het brood aan de deurbel. Vraag wat je kan meenemen van de winkel enz. Stuur liefst geen berichtjes zoals 'Als je iets nodig hebt, laat je het maar weten' en neem zelf initiatief om concrete voorstellen te doen. 'Ik maak vandaag een verse ovenschotel en zet er ook eentje bij jullie aan de deur'.

- Ga in verbinding door te durven vragen hoe het echt gaat. Stel geen ja-nee vragen zoals 'Gaaf het een beetje' of 'Heb je wat kunnen slapen?' Stel liever open vragen waarin je de rouwende de ruimte geeft om echt te antwoorden en stil te staan bij de eigen emoties. 'Hoe voel je je vandaag?' 'Hoe heb je vannacht geslapen?' 'Hoe gaan de kinderen er mee om?' 'Wat heb je nu vooral nodig?' 'Wat kan ik nu voor je betekenen?' Enzovoort.
- Laat kinderen tekeningen of knutselwerkjes maken om aan de deur te leggen of op te sturen. Kinderwerkjes toveren meestal een glimlach tevoorschijn en zorgen voor een vleugje vrolijkheid.
- Wordt de kist naar het kerkhof gereden? Dan kun je met ruimere familie, vrienden en collega's een erehaag vormen mits de maatregelen gerespecteerd worden (1,5m onderlinge afstand).
- Wees er niet enkel in de eerste dagen maar ook in de dagen en weken volgend op het verlies. Het sociaal isolement waarin we nu leven, gaat nog een tijdje door en zorgt voor een ander rouwen. Familie zal deze steun op afstand dan ook blijvend nodig hebben. Blijf regelmatig berichtjes sturen, bel eens wat vaker, en stuur steunende boodschappen. Kom je bijvoorbeeld in je fotoalbum een foto van de overledene tegen of van jullie als vrienden, stuur deze dan door met een mooie herinnering of anekdote erbij.



Als ruimere familie of omgeving (vrienden, collega's, ...) heb je niet alleen de behoefte om er te zijn voor de naaste familie, maar heb je waarschijnlijk ook de behoefte om voor jezelf op één of andere manier afscheid te nemen. Durf ook stil te staan bij je eigen behoeften en wat je hierin kan doen. Zo kan het helpen om een eigen herdenkingsmoment te houden, een kaars te branden, steun te zoeken bij vrienden, samen herinneringen te delen via chat enz. Durf aan de naaste familie te vragen of de mogelijkheid bestaat om de dienst op afstand te volgen of op een later moment. Laat de overledene niet zomaar gaan en zorg voor een even waardig afscheid net zoals wanneer iedereen erbij zou kunnen zijn. Deel je herinneringen, foto's en eventueel video-opnames met de naaste familie. Op deze manier kun je enerzijds iets voor hen betekenen maar ben je anderzijds ook aandachtig bezig met je eigen rouw. Het samen rouwen op afstand zorgt weer voor verbinding.



Afscheid nemen als zorgverlener

Of je nu verpleegkundige, verzorger of arts bent, elk overlijden raakt je. In normale omstandigheden zie je je patiënt omringd door de naaste familie tot het moment waarop deze overlijdt. Als zorgverlener sta je vaak eerder wat op afstand en geef je de familie alle tijd om samen te zijn en zoveel mogelijk bij de patiënt te blijven. Je zorgt voor het comfort van de patiënt en zorgt voor de emotionele opvang van de familie.

De coronamaatregelen zorgen er echter voor dat mensen in het verpleegtehuis of ziekenhuis geen bezoek meer mogen ontvangen en jullie de enige persoon zijn met wie de patiënt nog contact heeft. Of het nu om een coronabesmetting gaat of niet, mensen liggen alleen op hun kamer. Familie zit thuis te wachten, te hopen maar vooral ook bang te zijn. Gaan ze hun dierbare nog levend terugzien of niet? Jullie zijn de enige verbinding die ze op dat moment nog hebben.

Bij het begin van deze handreiking werden reeds mogelijkheden aangeboden aan familieleden om de verbinding te behouden in het afscheid nemen op afstand.

Dit zal zeker niet altijd in elke omstandigheid mogelijk zijn. Ieder doet wat hij kan, in het belang van de patiënt maar ook in het belang van de familie.

- Wanneer een patiënt wordt opgenomen in het ziekenhuis, kan je aan de familie vragen of ze een foto hebben meegegeven. Indien niet, dan kun je aanbieden dat zij deze op een later moment nog kunnen afgeven.
- Vraag of het mogelijk is dat er een mobiele telefoon aanwezig is bij de patiënt en zorg dat je deze kunt gebruiken (je zult bijvoorbeeld de code moeten weten). Heeft de familie er mogelijk bepaalde foto's, videoboodschappen of geluidsfragmenten op gezet die de patiënt kan bekijken of beluisteren?
- Is het te druk op het moment van de opname? Bekijk dan of je op een later en rustiger moment de familie hier alsnog telefonisch over kan bevragen.
- Zolang de patiënt nog bekwaam is om zijn telefoon zelf te bedienen, kan je regelmatig eens vragen of hij nog gekeken of geluisterd heeft. Is de patiënt niet meer in staat om dit zelf te doen, speel dan zelf de opname af zodat de patiënt de stemmen van familieleden nog kan horen.

Het moeilijkste moment volgt wanneer de patiënt stervende is en familie er niet bij mag. Je kunt de familie dan ook enkel bijstaan door hen te verzekeren dat jullie er alles aan zullen doen om de betrokkene zoveel mogelijk comfort te bieden opdat hij rustig kan sterven. Indien mogelijk, kun je aan de familie vragen of zij bepaalde wensen hebben. Zo kun je bijvoorbeeld de foto van de familie op het lichaam van de stervende leggen en dit ook benoemen naar de patiënt toe. Zeg tegen de stervende dat diens familie er op afstand bij is en ze op dit moment heel hard aan hem denken. Hou de hand vast en praat tegen de stervende zoveel als het kan. De tijdsdruk zal dit niet altijd mogelijk maken, daar is iedereen zich van bewust. Misschien wil de familie nog een laatste telefoongesprek, ook al kan de stervende niet meer praten. Het kan voor de familie enorm betekenisvol zijn om nog een laatste boodschap uit te spreken en de dierbare te laten weten dat het oké is om te gaan. Vaak zie je dat wanneer deze woorden zijn uitgesproken, de patiënt het leven kan loslaten. Ben je in de mogelijkheid om foto's te nemen in deze laatste momenten en eventueel vlak na het overlijden, dan kan dit voor het rouwen enorm helpend zijn voor de familie. Jullie zijn de laatste die hen levend gezien hebben.

Emotioneel is dit een zware taak voor jullie. Hier is niemand op voorbereid. Je bent in de eerste plaats een zorgverlener maar vergeet vooral niet voor jezelf te zorgen. Durf opvang te vragen binnen je ziekenhuis als je voelt dat het emotioneel niet meer gaat en blijf er niet alleen mee zitten. Onthoud in elk geval het onderstaande gezegde:



Wie je in je hart bewaart, raak je niet meer kwijt

6 april 2020

Lies Scaut

De Weg Wijzer – Expertisecentrum voor Trauma- en Rouwbegeleiding

Bewerking voor de Nederlandse situatie: Riet Fiddelaers-Jaspers

Expertisecentrum Omgaan met Verlies te Heeze