



EXPERTISECENTRUM

**Omgaan
met
Verlies**

KINDEREN INFORMEREN EN BETREKKEN BIJ OVERLIJDEN VAN EEN NAASTE IN CORONATIJD

Een handreiking

Vooraf bij de versie van 23 maart 2020

Deze tekst is samengesteld met de informatie die er op dit moment is. Er kunnen in de komende tijd wijzigingen komen, reden waarom we steeds de datum erbij zetten zodat je de meest recente versie kunt downloaden. Ook nemen we daarin mogelijk nuttige aanvullingen van anderen mee. We baseren ons op de richtlijnen van RIVM. Daarnaast zijn er de adviezen van de brancheorganisaties van de uitvaart. Die adviezen kunnen soms verschillend in de praktijk worden gebracht. Dat betreft bijvoorbeeld de aanwezigheid van kinderen bij rouwbezoek en bij de uitvaart. Het doel van deze handreiking is informatie te geven maar we kunnen geen verantwoordelijkheid dragen voor de wijze waarop de richtlijnen in de praktijk geïnterpreteerd worden.





Inleiding

Wanneer iemand uit het gezin of in de naaste omgeving op dit moment overlijdt, zijn de mogelijkheden nogal ingeperkt door de voorschriften van RIVM. Daarbij is er een verschil of iemand overlijdt door het coronavirus of door andere oorzaken. In onze publicaties adviseren we kinderen zo goed mogelijk te informeren en te betrekken. Daar verandert de huidige situatie niets aan. Wel aan het advies om hen zo veel mogelijk aanwezig te laten zijn bij de gebeurtenissen en hen een rol te geven bij het daadwerkelijke afscheid. Daarbij zijn de mogelijkheden minder geworden. Maar minder wil niet zeggen onmogelijk. Deze handreiking is niet uitputtend en een aanvulling op de bestaande publicaties. Zie hiervoor www.in-de-wolken.nl en de literatuursuggesties aan het einde van deze handreiking. We beschrijven eerst de situatie wanneer iemand niet door het coronavirus overlijdt.

Als de doodsoorzaak niet het coronavirus is

De aanwezigheid van kinderen bij het overlijden hangt mede af van waar iemand overlijdt. In het ziekenhuis zal hier, waar mogelijk, gelegenheid toe gegeven worden maar het zal meestal met stringente afspraken en regels gepaard gaan. Ook de meeste hospices hebben het bezoek teruggebracht tot twee personen per gast en kunnen vragen om kinderen (omdat deze vaak neusverkouden zijn) thuis te laten. Als het een ouder betreft zal men hier waarschijnlijk soepeler mee omgaan. Bij het overlijden van een grootouder in een verpleeghuis wordt het bezoek, wat nu niet meer toegestaan is, wel toegelaten maar de verwachting is dat dit de eigen kinderen betreft en dat de kleinkinderen thuis moeten blijven. In deze situaties is het wellicht mogelijk een korte video-opname te maken voor thuis.

Regelen van de uitvaart

Na het overlijden, als de arts de dood heeft vastgesteld, wordt een uitvaartonderneming gebeld. Ook de uitvaartbegeleider moet zich aan de richtlijnen van RIVM houden. Sommige uitvaartondernemingen doen een eerste gesprek nog wel bij het gezin thuis met een beperkt aantal mensen, andere doen ook dat niet meer. De richtlijnen zijn dat de uitvaartbegeleider zo veel mogelijk per telefoon, Skype en mail moet regelen. Dat maakt het pijnlijk genoeg veel onpersoonlijker dan normaal gesproken.

Om de kinderen toch te kunnen betrekken is beeldcontact (Skype, Zoom, Facetime) aan te bevelen zodat de uitvaartbegeleider ook met de kinderen kan spreken en zij hem of haar kunnen zien.

Het verzorgen van de overledene mag op dit moment niet meer in aanwezigheid van de familie gebeuren. Wel mag de familie zelf verzorgen maar dan zijn de mensen van de uitvaartonderneming niet aanwezig. Hierbij moet de normale (hand)hygiëne in acht genomen worden. Wel wordt beschermende kleding gedragen zoals een schort met lange mouwen en handschoenen, ook als iemand niet aan het coronavirus overleden is (niet iedereen wordt nog getest). Mondkapjes en een veiligheidsbril zijn na overlijden niet meer nodig. Tegen thuis opbaren is geen bezwaar en ook thanatopraxie (lichte balseming) is nog toegestaan. Niet elke uitvaartonderneming biedt dit nog aan maar het gezin mag dit wel zelf regelen. Reken er op dat bij ophalen en terug brengen van de overledene de mensen van de uitvaartonderneming optimaal beschermd moeten zijn wat kil aan kan doen. Dat vergt uitleg voor de kinderen.

Bij thuisopbaring kunnen de kinderen optimaal betrokken worden (zie hiervoor de literatuursuggesties). Alleen rouwbezoek moet beperkt blijven en hierbij moet de onderlinge afstand van 1,5 meter in acht genomen worden.



© Dela

Condoleren doe je bijvoorbeeld met de hand op het hart of met het namasté gebaar. Voor kinderen is het vaak moeilijk om afstand te houden van bezoekers die ze goed kennen. Dus het is belangrijk te overwegen wat het zwaarst weegt. Zorg eventueel voor beeldcontact via Skype, Facetimen of Zoom met de grootouders en/of andere belangrijke personen. Maak foto's of een video om te delen voor wie dit graag wil. Ook voor de kinderen kan dit in een latere fase fijn zijn. Wat extra waardevol is, is om de kinderen zelf foto's te laten maken of te laten filmen. Zij nemen vaak een ander perspectief in dan volwassenen.

Ook bij opbaren in een rouwcentrum gelden restricties voor bezoek. Officieel is dat beperkt tot dertig maar er zijn ondernemingen die dit aantal danig omlaag gesteld hebben, om zowel de bezoekers als het eigen personeel te beschermen. Het gebruik van de 24-uursruimte of rouwhuiskamer is soms niet meer toegestaan, mogelijk omdat er dan te weinig toezicht kan zijn op het aantal bezoekers en op de hygiëne/ontsmetting.

De uitvaart

Het aantal mensen dat aanwezig mag zijn bij de uitvaart is beperkt tot dertig. Mensen die ziek of verkouden zijn, worden verzocht niet te komen, zelfs niet als het hun partner of ouder betreft. Dit om besmetting van anderen te voorkomen. Als het de eigen ouder of iemand anders uit het gezin betreft, kunnen kinderen (mits niet verkouden of snotterig) aanwezig zijn. Als het bijvoorbeeld een grootouder betreft dan kan het een bespreekpunt zijn, ook al omdat het aantal van maximaal dertig personen in veel situaties dan snel overschreden wordt.

Ook bij de uitvaart gebeurt het condoleren met de hand op het hart en een kleine buiging bijvoorbeeld of met het namasté gebaar. Eventueel kunnen kinderen iets maken zoals een wensboom of een slinger met tekeningen die bij de dienst gebruikt worden en lezen volwassenen tekst van kinderen voor of kunnen kinderen zelf een bijdrage aan de dienst leveren via vooraf opgenomen video-beelden.

Aangeraden wordt om de dienst op beeld vast te leggen. Sommige aula's hebben de mogelijkheid van streaming maar dat zijn er nog niet zo veel en dan wordt het een kostbare zaak. Een betaalbaarder alternatief is om een opname te maken en die meteen na de dienst met een inlogcode toe te sturen aan mensen die niet aanwezig konden zijn. Ook programma's als Zoom zou je kunnen inzetten om mensen gelijktijdig mee te laten kijken en luisteren maar dan heb je een beperkt beeld (bijvoorbeeld alleen de spreker). Een combinatie van Zoom en een video-opname kan een mogelijkheid zijn.



EXPERTISECENTRUM

**Omgaan
met
Verlies**

Er ontstaan steeds meer creatieve ideeën om voor betrokkenheid te zorgen. De vlag halfstok in de wijk, mensen die voor hun huisdeur staan als de rouwauto uit de straat vertrekt. Een haag van mensen langs de route met onderlinge afstand van 1,5 meter die klappen of buigen als de rouwstoet langskomt.

Na de dienst mogen in veel crematoria geen nabestaanden meer mee naar de ovenruimte. Na de uitvaart is geen nazit of koffietafel mogelijk.

Wanneer er sprake is van overlijden door het coronavirus

Soms zijn de klachten van iemand vanaf het begin heel ernstig en volgt onmiddellijke opname op de Spoedeisende Hulp of op Intensive Care. Dan is geen bezoek meer mogelijk en is het zeer spannend of hij of zij nog wel beter wordt. In bepaalde regio's is nu al geen ruimte meer op de IC's en worden patiënten naar ziekenhuizen elders in het land overgebracht, soms honderden kilometers verderop. Met de vraag of ze nog wel ooit thuis zullen komen.

Als duidelijk is dat de persoon gaat overlijden zijn er weinig tot geen mogelijkheden om nog een laatste moment samen te hebben. Niet alleen vanwege de onmogelijkheden in de ziekenhuizen maar ook omdat de rest van het gezin vaak in thuisisolatie of quarantaine is en het huis niet mag verlaten.

Regelen van de uitvaart

Wanneer iemand door het coronavirus overlijdt, zijn de beperkingen nog groter dan we hiervoor beschreven. De uitvaartbegeleider zal niet meer thuis komen regelen in verband met besmettingsgevaar. Meestal is het gezin in thuisisolatie of quarantaine en kan het sowieso niet. De regeling van de uitvaart zal via telefoon, Skype,



app en email plaatsvinden. Sommige uitvaartondernemingen hebben een speciaal programma om via de pc de uitvaart te regelen. Hoe het ook gebeurt, de uitvaartbegeleider kan de kinderen toch zoveel mogelijk betrekken door gebruik te maken van contact waarbij beeld mogelijk is en hen rechtstreeks vragen te stellen. Thuis opbaren blijft mogelijk, zelfs met open kist. Bij controle van de overledene dragen de mensen van de uitvaartonderneming beschermende kleding. Dat vergt goede uitleg voor de kinderen ook omdat het als onpersoonlijk of zelfs kil ervaren kan worden. Als er mogelijk gezinsleden besmet zijn, zullen de meeste uitvaartondernemingen niet voor thuisopbaring kiezen omdat hun personeel te veel risico loopt. Want vanwege de regelmatige controle



moeten ze vaker langs komen. In veel situaties zal gekozen worden voor opbaren in het rouwcentrum waar mensen die geen ziekteverschijnselen hebben en niet in thuisisolatie of quarantaine zitten op bezoek mogen zoals we eerder beschreven hebben. Het virus overleeft maar kort na het overlijden, men schat enkele uren tot een dag. Aanraken met de handen mag dan ook, als vooraf en achteraf de handhygiëne in acht wordt genomen. Het virus wordt vooral overgedragen wordt door niezen en neusvocht wat uiteraard niet meer plaatsvindt. Een kus geven aan de overledene wordt afgeraden.

De uitvaart

Bij de uitvaart geldt wat we eerder al beschreven. Maar bij corona is de kans groter dat naaste familieleden de uitvaart niet kunnen bezoeken omdat ze mogelijk besmet zijn en in thuisisolatie of quarantaine zitten. Dan is het des te belangrijker om te zorgen voor beeldmateriaal van de (vaak korte) dienst. Maar je kunt mogelijkheden creëren om thuis, in eigen kring, een ritueel te doen, met de foto van de overledene, kaarsen aan te steken, iets te vertellen over de overledene, kinderen kunnen herinneringen ophalen, samen kun je naar muziek luisteren die passend is en er kan een mooie tekst voorgelezen worden.

Herdenkingsdiensten

In de komende tijd, als de beperkingen voorbij zijn, kan alsnog een herdenkingsdienst plaatsvinden in grotere kring. Het zal per gezin verschillend zijn of hier behoefte aan is.

Rouw

We hebben nog geen idee wat de omstandigheden van het overlijden en deze beperkte vorm van afscheid nemen gaat betekenen voor het rouwen van mensen en specifiek voor rouwende kinderen. Voor kinderen is een vertrouwde volwassene die houvast biedt het meest belangrijke. We hebben op dit moment op allerlei zaken geen invloed. We weten wel dat buitengesloten worden, met alle goede bedoelingen overigens, en niet terecht kunnen met je vragen en je emoties voor kinderen een slecht uitgangspunt is om met hun verlies om te gaan. Wat we kunnen doen en waar we invloed op hebben, is aan hoe wij als baken aanwezig zijn voor kinderen en hen zo goed als mogelijk informeren, betrekken en recht doen aan hun specifieke behoeften. Dat vergt overigens in eerste plaats ook goed voor je zelf (laten) zorgen. Kinderen hebben het meeste aan je als jij rustig en kalm bent en zo goed mogelijk (gezien de omstandigheden) in je vel zit. Dat wil niet zeggen dat je emoties moet verbergen maar ze met de kinderen delen en samen verdrietig zijn. En ze soms even ondertitelen. 'Mama werd net even heel boos, dat zijn grote mensen ook wel eens. Sorry, als je daarvan geschrokken bent. Laten we elkaar maar even vasthouden, is dat goed?' Je hoeft geen perfecte ouder te zijn, en sorry zeggen is een goede smeerolie in de relatie met kinderen. Sluit kinderen in, ook in deze voor iedereen zo moeilijke periode.

Maart 2020

Riet Fiddelaers-Jaspers

©Expertisecentrum Omgaan met Verlies



Literatuursuggesties

- Fiddelaers-Jaspers, Riet (z.j.). *Bo de Beer neemt afscheid*. Heeze: In de Wolken (ook in de vorm van een app).
- Fiddelaers-Jaspers, R. & Fiddelaers, R. (2018-14). *De meest gestelde vragen over kinderen en de dood*. Heeze: In de Wolken.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2019-10). *Als iemand dood gaat. Wat jij wilt weten over doodgaan, begraven en cremieren*. Heeze: In de Wolken.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2019). *Een rugzak vol verdriet. Kwetsbaarheid én kracht van rouwende jonge mensen*. Utrecht: Ten Have.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2020-14). *Jong verlies. Rouwende kinderen serieus nemen*. Kampen: Ten Have.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2018-4). *Wanneer word je dood? Veel gestelde vragen over kinderen en afscheid*. Utrecht: Ten Have.
- Keirse, M. (2020). *Kinderen helpen bij verlies. Een boek voor al wie van kinderen houdt*. Tiel: Lannoo.
- Roosmalen, T. van, Fiddelaers-Jaspers, R. & Lavell, M. (2020). *Een pleister tegen tranen. Ondersteuning van kinderen en jongeren met een ernstig zieke ouder*. Heeze: In de Wolken.

Zie voor prentenboeken www.in-de-wolken.nl