

## ***'Waardig afscheid nemen van op afstand'***



Sinds 18 maart gelden er strengere maatregelen in ons land om de verspreiding van het Coronavirus tegen te gaan. Het leven is sedertdien anders. Het sterven helaas ook. Waar we de laatste decennia sterk hebben ingezet op nabijheid bij overlijdens, valt deze nu weg.

Bezoek is niet toegelaten in ziekenhuizen en rusthuizen waardoor mensen alleen sterven. Geen moment om van dierbaren afscheid te nemen, geen nabijheid van de naaste familie. 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 spoeddienst brengen, is dezer dagen een beangstigend iets. Je mag niet meer mee binnen, kan niet bij je dierbare blijven en dient onmiddellijk naar huis te vertrekken. Daar is het vanaf dan 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 terug kan ophalen. Helaas is dit niet altijd zo. Mensen sterven 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 toe te laten 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 van op afstand zal nooit hetzelfde zijn. Het is zoeken naar rituelen en vormen van verbinding die bij jullie passen waarmee je in contact kan gaan met je dierbare.

We geven je hierbij enkele voorstellen:

- ❖ Indien je een familielid naar het ziekenhuis dient te brengen, 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 kan afgespeeld worden in het ziekenhuis. Je kan een geruststellende en liefdevolle boodschap inspreken die je familielid eindeloos kan beluisteren. Geef ook 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 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 begrafenisondernemer en na te gaan welke mogelijkheden er zijn om afscheid te nemen.

De regels van wat nog kan en mag, zijn vastgelegd door FOD Volksgezondheid en verder uitgewerkt door de Uitvaartunie Vlaanderen en de Federatie van Begrafenisondernemers.

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

- ❖ Thuisopbaring en balseming zijn niet langer toegelaten.
- ❖ Rouwbezoek in het uitvaartcentrum is mogelijk, maar dient tot een minimum beperkt te worden (max. 5 personen gedurende max. één uur). Hou er echter rekening mee dat bij vele uitvaarcentra het lichaam van je dierbare meteen in een gesloten kist gelegd wordt waardoor je het lichaam mogelijks niet meer kan zien of aanraken.
- ❖ Indien je je dierbare nog mag zien, wordt er aangeraden hem/haar niet aan te raken, zoenen of omhelzen. Je kan dit wel nog doen op plaatsen van het lichaam die bedekt zijn met kleding of lakens.
- ❖ Condoleren is enkel online mogelijk
- ❖ De afscheidsdienst mag maximum 45 minuten duren. Hierbij mogen slechts 20 aanwezigen zijn waaronder ook het personeel geteld wordt. In Wallonië mogen diensten enkel nog in openlucht doorgaan met maximum 15 aanwezigen.
- ❖ Na de dienst is de koffietafel niet meer toegelaten.

Al deze beperkingen maken het zelfs voor de eigen familie bijna onmogelijk om het afscheid samen te beleven. In normale omstandigheden schrijven mensen teksten om een beeld te vormen van de overledene. Naaste 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 dewelke kan afgespeeld worden 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 volgen, zorgt voor steun en erkenning. Laat de afscheidsdienst alleszins opnemen op video zodat iedereen die wil deze achteraf kan bekijken.

Op 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 verdelen in je eigen omgeving of opsturen met de post. Hierbij kan je mensen zelfs uitnodigen om een kaartje terug te sturen met daarop een leuke herinnering aan de dierbare.

Nu ook de koffietafel 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 net voor een moment van ademhalen, 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' welke je kan vinden op [www.dewegwijzer.org](http://www.dewegwijzer.org).

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

## *Afscheid nemen als omgeving*



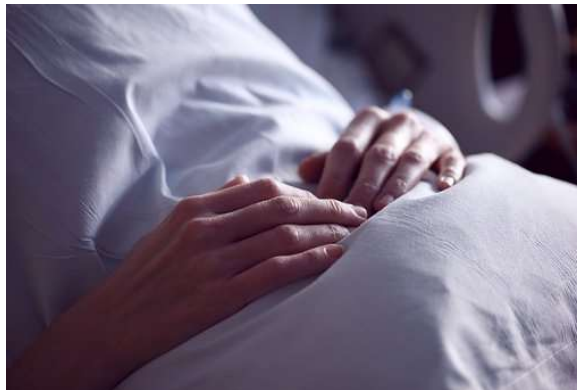
Bij een overlijden ben je als omgeving vaak van groot belang voor families. De steun, erkenning en medeleven die je geeft, helpen hen door een emotionele periode heen. Nu iedereen thuis dient te blijven, is fysieke nabijheid niet mogelijk. Toch is deze steun voor de familie nu eens zo nodig. Kijk eens wat je jezelf ziet doen om hen bij te staan van op afstand waardoor de verbinding wel blijft bestaan.

- ❖ Je kan bloemen of andere symbolische voorwerpen aan de deur of oprit van de familie neerzetten.
- ❖ Woon je in een straat waar iedereen elkaar kent? Dan kan je bijvoorbeeld allemaal eenzelfde foto aan het raam aan de straatkant plaatsen zodat de familie ziet dat er aan hen gedacht wordt.
- ❖ Maak een extra ovenschotel en zet deze aan de deur. Ga naar de bakker en hang het brood aan de deurklink. 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 'Gaat 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 of urne door begrafenisondernemer naar het kerkhof gereden? Dan kan je met ruimere familie, vrienden en collega's een erehaag vormen mits de maatregelen gerespecteerd worden.
- ❖ 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 rouwproces. Familie zal deze steun vanop afstand dan ook blijvend nodig hebben. Blijf regelmatig berichtjes sturen, doe eens wat vaker een telefoontje,

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 leuke 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 noden en wat je hierin kan doen. Zo kan het helpen om een eigen herdenkingsmoment te houden, 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 vanop afstand te volgen of op een later moment. Laat de overledene niet zomaar gaan en zorg voor een even waardig afscheid als wanneer iedereen erbij zou kunnen zijn. Deel je herinneringen, foto's en eventueel video-opnames met de naaste familie. Op deze manier kan je enerzijds iets voor hen betekenen maar ben je anderzijds ook aandachtig bezig met je eigen rouwproces. Het samen rouwen van op afstand zorgt weer voor verbinding.

### *Afscheid nemen als zorgverlener*



Of je nu verpleegkundige, zorgkundige 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 rusthuis of ziekenhuis geen bezoek meer mogen ontvangen en jullie de enige persoon zijn waarmee de patiënt nog contact heeft. Of het nu om een coronabesmetting gaat of niet, mensen liggen alleen op hun kamer of op de spoeddienst.

Familie zit thuis te wachten, te hopen maar vooral ook bang te wezen. 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 van 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, kan je aanbieden dat zij deze op een later moment nog kunnen brengen en afgeven op de afgesproken plaats.
- ❖ Bevraag ook of de patiënt een GSM bij zich heeft en weet hoe deze werkt. Heeft de familie er mogelijks bepaalde foto's, videoboodschappen of geluidsfragmenten op gezet die de patiënt kan bekijken of beluisteren?
- ❖ Is het veel 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 de GSM zelf te bedienen, kan je er regelmatig eens achter 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 familie nog kan horen.

Het moeilijkste moment volgt wanneer de patiënt stervende is en familie er niet bij mag. Je kan 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, kan je aan de familie vragen of zij bepaalde wensen hebben. Zo kan 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 van 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 ok is om te gaan. Vaak zie je dat eens 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 vlak na het overlijden, dan kan dit voor het rouwproces 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, geraak je niet meer kwijt***



30 maart 2020

Lies Scaut

De Weg Wijzer – Expertisecentrum voor Trauma- en Rouwbegeleiding