

# Verbinding en verlies tijdens coronacrisis

## Adviezen en handvaten voor personeel van ziekenhuizen

Arteveldehogeschool, postgraduaat rouw- en verliesconsulent, 24 april 2020

### Rouwen tussen verdriet en veerkracht

Tijdens deze coronacrisis is er veel **verlies, rouw en verdriet**. De maatregelen bemoeilijken het hanteren ervan: géén bezoek, géén fysieke nabijheid, beperkte aanwezigheid bij de uitvaart ...

- Ondersteuning bieden betekent deze **pijn benoemen**, aandacht geven aan het verdriet, de realiteit van het verlies helpen erkennen.
- Tegelijk tonen mensen tijdens rampen ook veel **veerkracht**. Ondersteuning is dus ook: hoop en houvast geven, **de intensiteit van de emoties helpen temperen**, bewuste **afleiding** opzoeken, vorm geven aan **verbinding** met je dierbaren.

**Focus** niet op wat nu niet kan omwille van de epidemie, maar **op wat nog wél kan**. In verbinding zijn/blijven met de stervende of overledene en met de naaste familie en dierbaren zal noodgedwongen anders verlopen maar het is wél mogelijk.

### Enkele handvaten

- ✓ De **familie** kan **familiefoto's** bezorgen voor een zieke of stervende patiënt, een **boodschap** inspreken of een **filmpje** opnemen, die telkens opnieuw kunnen beluisterd en bekeken worden op een smartphone. Ook **klein- en achterkleinkinderen** kunnen hierbij betrokken worden.
- ✓ Als **de zieke of stervende** patiënt angstig is, bieden woorden over de familie troost, ook over wie al overleden is. De zorgverleners kunnen **herhalen dat de familie in gedachten aanwezig is, en liefdevol verbonden is** met hem/haar. Als de toestand van een bewoner kritiek is, is het goed om (veilig) een **hand vast te houden**.
- ✓ Oude, **vroegere verliezen** kunnen in deze periode weer de kop opsteken. Verlies en verdriet gaan immers nooit over, ze zijn een deel van wie je bent. **Aandacht** besteden aan die 'oude' rouw en haar **normaliseren**, kan **helend** zijn.
- ✓ Als de familie dit wenst, kan een personeelslid zorgen voor een **concrete herinnering**: een foto, een haarlok, een laatste ingesproken boodschap van de patiënt ...
- ✓ Als een **patiënt niet aanwezig kan zijn op de uitvaart** van een dierbare, kan de familie foto's nemen of de **plechtigheid filmen**. Soms is livestreaming mogelijk.

# VERBINDING EN VERLIES TIJDENS CORONACRISIS

Adviezen en handvaten voor personeel van ziekenhuizen

- ✓ De patiënt kan misschien **zelf ook 'deelnemen'** door iets te schrijven, een boodschap in te spreken ... die aan bod komt tijdens de uitvaart. Aan zijn bed kan **de uitvaart opgeroepen worden** door een foto van de overledene, een led-kaarsje ... .
- ✓ In een stille ruimte of kapel kan een **rouwhoek** ingericht worden met bloemen, led-kaarsjes, muziek ... . Er kan een aanbod zijn om **gevoelens te verwoorden** met een kaartje in een brievenbus of aan een gedachtenboom.
- ✓ Er kan een **herdenking** georganiseerd worden voor de overleden patiënten.
- ✓ Voor **zorgverleners** brengt de huidige situatie angst, spanning, verdriet, machteloosheid en/of boosheid met zich mee. Het zijn **normale reacties op een abnormale situatie**. Praat erover met je **collega's**. Zorg voor elkaar, werk eventueel met vaste buddy's. **Humor** kan bevrijdend werken.
- ✓ Als depressieve gevoelens, angsten, prikkelbaarheid, agressie en/of slaapproblemen je functioneren belemmeren, zoek dan **professionele hulp**, eventueel via je werkgever.
- ✓ Dit is een **'trage crisis'** die nog een hele tijd veel van zorgverleners zal vergen. Luister naar de **signalen van je lichaam** en neem ze ernstig. Plan elke dag een vast moment om bij jezelf stil te staan en te voelen hoe het met je gaat. Eet regelmatig en gezond. Slaap en rust voldoende. Bewaak je grenzen.
- ✓ Formuleer als zorgverlener **helpende gedachten** over alles wat je hebt kunnen doen en bereiken voor de patiënten, over je inzet en goede bedoelingen. Focus je op concrete situaties die je een positief gevoel gegeven hebben omdat je iets hebt betekend.  
**Doe dit ook in het team:** geef erkenning aan jezelf en de anderen, complimenteer elkaar.

## Bronnen waarop deze adviezen gebaseerd zijn en waar je extra info kan vinden

[www.dezorgsamen.be/zorg-voor-elkaar/](http://www.dezorgsamen.be/zorg-voor-elkaar/)

[www.geestelijkgezondvlaanderen.be/hulpverlening-coronatijden](http://www.geestelijkgezondvlaanderen.be/hulpverlening-coronatijden)

<https://www.defensie.nl/downloads/publicaties/2020/03/23/tips-en-adviezen-voor-mentale-gezondheid-zorgprofessionals>

<https://slachtofferwijzer.nl/nieuws/afscheid-en-rouw-in-tijden-van-corona/>

<https://www.dela.nl/blog/voorelkaar/afscheid-nemen/afscheid-regelen/afscheid-nemen-in-tijden-van-corona>

<https://dewegwijzer.org/waardig-afscheid-nemen-vanop-afstand-rusthuis/>

<https://www.wijrouwenmee.be/>

<https://www.verbindinginverlies.be/nl/publicaties-van-community-leden>

<https://dewegwijzer.org/waardig-afscheid-nemen-vanop-afstand-rusthuis/>

<https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/04/15/wijrouwenmee-be-helpt-met-afscheid-nemen-nu-omhelzen-niet-kan/>

<https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Kinderen/Coronavirus-vraag-en-antwoord-voor-kinderen>

<https://www.cruse.org.uk/>

[https://www.standaard.be/cnt/dmf20200409\\_04918834](https://www.standaard.be/cnt/dmf20200409_04918834)

<https://www.rodekruis.be/nieuws-kalender/nieuws/omgaan-met-stress-in-tijden-van-corona/tips-voor-zorgverleners/>