



Beyond Words
empowering people through pictures



Wanneer iemand overlijdt aan het coronavirus: een handleiding voor familie en begeleiders

Irene Tuffrey-Wijne en Sheila Hollins



Mensen ondersteunen wanneer iemand overlijdt aan het coronavirus: een handleiding voor familie en begeleiders

Steun elkaar

We weten dat sommige mensen onverwachts en te jong zullen sterven. Deze situaties zullen voor jou als familie of begeleider bijzonder moeilijk en verontrustend zijn. Misschien heb je het nog nooit meegemaakt. Dit is een korte gids om je te helpen. Meer informatie vind je hier: <https://www.vgn.nl/corona>

Je kent de mensen misschien al heel lang. Het is hartverscheurend als iemand overlijdt en je niet eens bij hen kunt zijn. Omgaan met dood en rouw is ook enorm vermoeiend, dus je zult je waarschijnlijk uitgeput voelen. Praat erover met collega's. Maak tijd voor elkaar om je emoties en gevoelens te delen. Respecteer elkaars manier om met de dood om te gaan. Sommige mensen huilen (dat is OK), sommige mensen houden zich razend druk (dat is OK) – er is geen juiste of verkeerde manier.

Je denkt misschien dat je 'sterk' moet zijn voor de mensen die je ondersteunt. Inderdaad hebben zij je nodig om er voor hen te zijn en niet volledig in elkaar te storten. Maar dat betekent niet dat je je emoties niet kunt laten zien. Mensen met een beperking zullen zich gesteund voelen door te zien dat jij ook van streek bent. Het kan ervoor zorgen dat zij zich minder eenzaam voelen, en het kan hen zelfs de kans geven om jou te steunen.

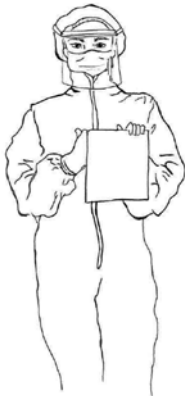
Twee verhalen

Laten we het hebben over iemand met een verstandelijke beperking wiens vriendin Suzanne (die in hetzelfde huis

woont) thuis in haar slaapkamer overlijdt, en wiens moeder overlijdt in het ziekenhuis.

- Praat open, eerlijk en eenvoudig over de dood. Beantwoord alle vragen.
- Als je weet dat Suzanne dood zal gaan, vertel het dan aan iedereen, zodat het niet als een verrassing komt. *'Suzanne is zo ziek dat ze dood zal gaan.'*
- Erken hoe erg en hoe moeilijk het is dat we niet bij mama kunnen zijn of (na de dood) dicht bij haar lichaam kunnen zijn om afscheid te nemen.
- Maak contact met Suzanne of mama via een videolink. Suzanne ziek in bed zien liggen (hoe moeilijk ook) is waarschijnlijk minder beangstigend dan de verbeelding van mensen. Ze kunnen zien dat er voor Suzanne wordt gezorgd. Als er onbekende apparatuur is (zoals beademingsapparatuur of maskers) leg dit dan uit.

© The Kairos Forum; Artist, Stefania Prandelli



- Een videolink realiseren voor mama is misschien moeilijker, omdat het afhangt van de ondersteuning van ziekenhuispersoneel die het druk hebben. Toch is het belangrijk om het te proberen.

- Als vrienden of familieleden elders sterven probeer dan zoveel mogelijk contact te houden – niet alleen met de zieke, maar ook met degenen die voor hen zorgen.
- Als mama of Suzanne overleden zijn, vertel dit dan zo snel mogelijk en gebruik eenvoudige woorden: *'Mama is dood.'* *'Suzanne is dood.'* Herhaal dit bericht zo vaak als nodig; het kan lang duren voordat mensen het begrijpen.

Suzanne, die doodgaat in hetzelfde huis

- Als de restricties dit toelaten, laat dan de slaapkamerdeur open, zodat één huisgenoot tegelijk Suzanne van een afstand kan zien en met haar praten. Zo niet, plaats dan een grote foto van Suzanne op de deur van haar slaapkamer. Je kunt daar over haar praten – terwijl je de voorgeschreven afstand houdt.
- Het kan helpen als mensen zich betrokken voelen en dingen voor Suzanne kunnen doen. Huisgenoten kunnen helpen met het klaarmaken van Suzannes eten en drinken. Zij kunnen schrijven, tekeningen maken, filmpjes maken, dingen maken die aan Suzanne kunnen worden gegeven of door een raam kunnen worden getoond.
- Als Suzanne is overleden, houd mensen niet tegen om Suzannes lichaam te zien als ze dat willen (zelfs als ze dat van een afstand moeten doen). Bied deze mogelijkheid aan iedereen aan. Wanneer het lichaam van Suzanne het huis uit wordt gehaald, markeer dit dan als een belangrijke gebeurtenis. Moedig mensen aan om bij hun eigen deur of raam te staan om te zwaaien, te klappen en te roepen "*Dag Suzanne!*"
- Volg dit onmiddellijk op door samen over Suzanne te praten. Zeg hoeveel we haar zullen missen, zing haar favoriete liedjes, deel herinneringen met elkaar.

Mama, die in het ziekenhuis overlijdt

- Help de persoon om contact te houden met andere nabestaanden, zowel tijdens de ziekte als na de dood. Gebruik beeldbellen via WhatsApp, FaceTime, Skype, Zoom etc, of gewoon bellen of appen.
- Stel de rest van de familie gerust dat jij er bent om hun zoon of dochter, broer of zus te ondersteunen. Houd hen op de hoogte over hoe het met hem of haar gaat.
- Leg uit waarom we mama niet kunnen zien en leg uit wat we in plaats daarvan kunnen doen (bid voor haar, maak een tekening, steek een kaars aan, laat foto's zien van mama aan de andere mensen in huis).
- Het ziekenhuis staat mogelijk niet toe dat artikelen per post worden verzonden, maar je kunt een foto van de kaarten of afbeeldingen maken en ze sturen via de telefoon. Je kunt misschien wel videoberichten versturen.



Na de dood

- Creëer een speciale plek in huis om de overleden persoon te herdenken.



- Leg uit dat we niet naar de begrafenis kunnen. Volg indien mogelijk de begrafenis / crematie via een videolink. Als dat niet kan, organiseer dan een evenement thuis met "begrafeniselementen" (zoals muziek, lezingen, lofrede, gebeden). Betrek mensen met een verstandelijke beperking er zoveel mogelijk bij en nodig mensen uit via videolink als ze er niet bij kunnen zijn. Maak er ook een video van (dat kan later een troost zijn voor familie en vrienden).
- Erken gevoelens van woede, angst, angst. Dit is allemaal normaal. Mensen met een beperking zullen die gevoelens op misschien op andere manieren uiten (bijvoorbeeld teruggetrokken zijn, anderen slaan, zelfbeschadiging, schreeuwen, problemen met eten of slapen). Benoem de gevoelens en zeg dat het normaal is om je zo te voelen, omdat Suzanne is doodgegaan.

Hier zijn enkele suggesties voor zinnen die je kunt gebruiken om dingen uit te leggen.

Mama ligt in het ziekenhuis. Ze is erg ziek. We kunnen haar niet bezoeken vanwege het coronavirus. Dat is heel moeilijk en verdrietig. Zullen we haar bellen / een kaartje schrijven / een tekening voor haar maken?

Mam gaat binnenkort dood.

We mogen de kamer van Suzanne niet binnengaan.

Alleen Jannie (begeleider) mag erin om Suzanne te helpen. Jannie zorgt voor Suzanne.

Wij kunnen ... (iets voor Suzanne tekenen, naar haar zwaaien door het raam, enz.)

Suzanne is dood. Zullen we naar Suzanne gaan kijken? We kunnen haar zien vanaf de gang / door het raam. Ze zal niet bewegen en niks zeggen, omdat ze dood is. We kunnen afscheid van haar nemen. We zijn allemaal heel verdrietig.

We zullen Suzanne missen. (Praat over wat je zult missen. Vraag wat de andere bewoners zullen missen.)

Suzanne wordt opgehaald. De mensen dragen witte pakken, vanwege het coronavirus. Suzanne merkt dit niet, omdat ze dood is. We kunnen door het raam kijken en zwaaien en afscheid nemen van Suzanne.

Mama wordt begraven / gecremeerd. We kunnen niet naar de begrafenis gaan vanwege het coronavirus. Alleen papa mag erbij zijn.

We missen Suzanne. We denken aan Suzanne. Wat we leuk vonden aan Suzanne is ... Wat Suzanne graag deed was ... Suzanne's favoriete eten was ... etc.

Jij bent heel boos / verdrietig. Ik snap het, want mama is dood. Daarom word je boos.

Related titles in the Books Beyond Words series

Am I Going to Die? (2009) by Sheila Hollins and Irene Tuffrey-Wijne, illustrated by Lisa Kopper. This story deals honestly and movingly with the physical and emotional aspects of dying.

When Somebody Dies (2014) by Sheila Hollins, Sandra Dowling and Noëlle Blackman, illustrated by Catherine Brighton. Mary and John are both upset when someone they love dies. They learn to feel less sad by attending regular bereavement counselling sessions and from the comfort and companionship of friends.

When Mum Died and **When Dad Died** (both 2014, 4th edition) by Sheila Hollins and Lester Sireling, illustrated by Beth Webb. Both books take an honest and straightforward approach to death and grief in the family.

Going into Hospital (2015, 2nd edition) by Sheila Hollins, Angie Avis and Samantha Cheverton, with Jim Blair, illustrated by Denise Redmond. This book helps to prepare and support people being admitted to hospital, by explaining what happens, covering planned admission and accident and emergency.