

Verbinding en verlies tijdens coronacrisis

Adviezen en handvaten voor begeleiders van personen met een verstandelijke beperking

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. Personen met een verstandelijke beperking rouwen ook, maar ze (her)kennen vaak de eigen emoties niet. Dit kan zich vertalen in regressief, probleem- of dwangmatig gedrag, vaak uitgesteld in tijd. Ook het in quarantaine leven op zich (minimale personeelsbezetting, géén familiebezoek ...) kan bij sommige cliënten/bewoners resulteren in identieke doodgerelateerde rouwreacties.

- Ondersteuning bieden door **veiligheid**, nabijheid en beschikbaarheid; houvast creëren via structuur en voorspelbaarheid; de **realiteit** van het verlies zo concreet mogelijk maken; de **emoties** van het verlies **helpen ontladen** en/of **kanaliseren, alertheid en begrip** voor **moeilijk (verstaanbaar) gedrag**.
- Tegelijk is het aanwakkeren van de persoonlijke unieke veerkracht essentieel, door bv. een **rustgevende context** te creëren, fysieke ontspanning te activeren, **bewust afleiding** op te zoeken, **intensiteit** van emoties te **helpen temperen** en concreet vorm te geven aan **verbinding** met de dierbaren.

Focus niet op wat nu niet kan omwille van de epidemie, maar **op wat nog wél kan**.

Enkele handvaten

- ✓ Leg cliënten/bewoners op een voor hen toegankelijke wijze uit wat 'Corona' is. (cf. www.wai-not.be + www.wablief.be)
- ✓ Duid een vaste **verbindingspersoon** aan voor (beeld)contact met de familie.
- ✓ **De familie**/medebewoners kunnen **foto's** bezorgen voor een zieke of stervende cliënt/bewoner, een **boodschap inspreken of een filmpje** opnemen. Die kunnen dan telkens opnieuw beluisterd en bekeken worden op een smartphone.
- ✓ **Help** bij de **bewustwording** van het **overlijden**: maak dit **concreet** met bijv. een foto, een haarlok, een laatste ingesproken boodschap van de bewoner. Als een **cliënt/bewoner niet aanwezig kan zijn op de uitvaart** van een dierbare kan de familie/medewerker van de organisatie foto's nemen of **filmen**, ook hier is visualisatie belangrijk voor het bewust worden van de rouw.
- ✓ **Nu afscheid nemen** is belangrijk. Een **herdenkingsmoment achteraf** e in de organisatie kan een **meerwaarde** zijn maar vervangt een uitvaart hier en nu niet helemaal.

VERBINDING EN VERLIES TIJDENS CORONACRISIS

Adviezen en handvaten voor begeleiders van personen met een verstandelijke beperking

- ✓ **Betrokkenheid** met de overledene op een persoonlijke wijze **vorm geven en uiten**.
 - In een aparte ruimte kan een **rouwhoekje/rouwkamer** ingericht worden, met foto's, muziek, een rustgevende geur ... De cliënten/bewoners kunnen zelf materiaal geven of maken voor de rouwhoek. Ook buiten kan een troostplek/kwaadmuur/herinneringsboom ... gemaakt worden
 - Medebewoners kunnen een **troostdoos/herinneringsdoos** maken; voor zichzelf of voor de familie. Zoek naar creatieve werkvormen op maat van de cliënt.
- ✓ Vertrouw op de eigen ervaring en kennis van de vaste begeleiders om rouwende cliënten/bewoners te ondersteunen. Op termijn kan advies van een rouwexpert voor het team of individuele begeleiding van een cliënt/bewoner aangewezen zijn.
- ✓ 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, creëer een plek of moment om elkaar te ontmoeten. **Humor** kan bevrijdend werken.
- ✓ 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.
- ✓ Als depressieve gevoelens, angsten, prikkelbaarheid, agressie en/of slaapproblemen je functioneren belemmeren, zoek dan **professionele hulp**, eventueel via je werkgever.
- ✓ Formuleer als zorgverlener **helpende gedachten** over alles wat je hebt kunnen doen en bereiken voor de cliënten/bewoners, 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.wablieft.be/nl/corona-in-eenvoudige-taal
www.dezorgsamen.be/zorg-voor-elkaar/
www.geestelijkgezondvlaanderen.be/hulpverlening-coronatijden
www.vzwkompas.be/blog/2020/04/06/beeldbellen-als-extra-ondersteuning/
www.defensie.nl/downloads/publicaties/2020/03/23/tips-en-adviezen-voor-mentale-gezondheid-zorgprofessionals
www.slachtofferwijzer.nl/nieuws/afscheid-en-rouw-in-tijden-van-corona/
www.dela.nl/blog/voorelkaar/afscheid-nemen/afscheid-regelen/afscheid-nemen-in-tijden-van-corona
www.dewegwijzer.org/waardig-afscheid-nemen-vanop-afstand-rusthuis/
www.wijrouwenmee.be/
www.verbindinginverlies.be/nl/publicaties-van-community-leden
www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/04/15/wijrouwenmee-be-helpt-met-afscheid-nemen-nu-omhelzen-niet-kan/
www.nji.nl/nl/coronavirus/Kinderen/Coronavirus-vraag-en-antwoord-voor-kinderen
www.cruse.org.uk/
www.standaard.be/cnt/dmf20200409_04918834