

# Verbinding en verlies tijdens coronacrisis

## Adviezen en handvaten voor personeel van WZC

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

- ✓ Het WZC kan een vaste **verbindingspersoon** aanduiden voor contact en overleg met de familie.
- ✓ **De familie** kan **familiefoto's** bezorgen voor een zieke of stervende bewoner, 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 bewoner** 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 ...

## VERBINDING EN VERLIES TIJDENS CORONACRISIS

Adviezen en handvaten voor personeel van WZC

- ✓ Als een **bewoner niet aanwezig kan zijn op de uitvaart** van een dierbare, kan de familie foto's nemen of de **plechtigheid filmen**. Soms is livestreaming mogelijk.
- ✓ In een aparte ruimte kan een **rouwhoekje** of een aparte **rouwkamer** ingericht worden, met foto's van de overleden medebewoners, bloemen, planten, led-lichtjes, muziek, een rustgevend geur ...
  - De bewoners kunnen zelf materiaal geven of maken voor de rouwhoek.
  - Een rouwregister waarin de bewoners iets kunnen schrijven, kan achteraf aan de familie gegeven worden.
  - Ook buiten kan een rouwplek gemaakt worden: bloemen zaaien, een boom planten... Later kan op deze plek een afscheidsdienst georganiseerd worden.
- ✓ 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.
- ✓ 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 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.dezorgsamen.be/zorg-voor-elkaar/](http://www.dezorgsamen.be/zorg-voor-elkaar/)

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

[www.defensie.nl/downloads/publicaties/2020/03/23/tips-en-adviezen-voor-mentale-gezondheid-zorgprofessionals](http://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/](http://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](http://www.dela.nl/blog/voorelkaar/afscheid-nemen/afscheid-regelen/afscheid-nemen-in-tijden-van-corona)

[www.dewegwijzer.org/waardig-afscheid-nemen-vanop-afstand-rusthuis/](http://www.dewegwijzer.org/waardig-afscheid-nemen-vanop-afstand-rusthuis/)

[www.wijrouwenmee.be/](http://www.wijrouwenmee.be/)

[www.verbindinginverlies.be/nl/publicaties-van-community-leden](http://www.verbindinginverlies.be/nl/publicaties-van-community-leden)

[www.dewegwijzer.org/waardig-afscheid-nemen-vanop-afstand-rusthuis/](http://www.dewegwijzer.org/waardig-afscheid-nemen-vanop-afstand-rusthuis/)

[www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/04/15/wijrouwenmee-be-helpt-met-afscheid-nemen-nu-omhelzen-niet-kan/](http://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](http://www.nji.nl/nl/coronavirus/Kinderen/Coronavirus-vraag-en-antwoord-voor-kinderen)

[www.cruse.org.uk/](http://www.cruse.org.uk/)

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

[www.rodekruis.be/nieuws-kalender/nieuws/omgaan-met-stress-in-tijden-van-corona/tips-voor-zorgverleners/](http://www.rodekruis.be/nieuws-kalender/nieuws/omgaan-met-stress-in-tijden-van-corona/tips-voor-zorgverleners/)