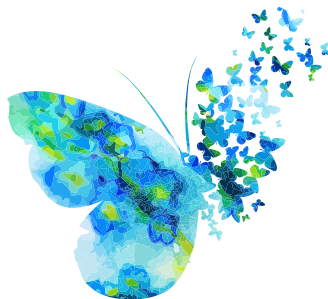


ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Afscheid nemen in coronatijden

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel.+32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste patiënt,

Met deze brochure richten we ons tot iedereen die iemand verloren heeft door of tijdens de Coronacrisis, ook wel Covid-19. Bijzondere tijden vragen immers bijzondere aandacht. De artsen, verpleegkundigen en alle hulpverleners die betrokken zijn geweest bij de verzorging van uw naaste, wensen in de eerste plaats hun medeleven te betuigen bij dit verlies. Het ZOL wenst u graag te informeren over rouwprocessen bij een plots overlijden. We hopen u met deze brochure enige houvast en (h) erkenning te kunnen bieden.

Iemand verliezen, dat kennen we allemaal. Maar iemand verliezen in deze bijzondere omstandigheden, dat is anders... Rouwen is een transitie, een proces dat je meeneemt van de situatie vóór het verlies, naar de situatie erna. Het kent verschillende vormen en uitingen en creëert daardoor bij iedereen dan ook verschillende noden. Als u na het lezen van deze brochure nood heeft aan een gesprek, kan u steeds contact opnemen met de betrokken psycholoog van de afdeling waar uw naaste verbleef of met het palliatief support team. Deze gegevens vindt u in bijlage achteraan de brochure onder punt 'Contactgegevens' terug. U kan er ook algemene informatie over aanverwante literatuur terugvinden. Uw huisarts blijft echter de eerste aanspreekpersoon.

Inhoudsverantwoordelijke: Nicolas Timmermans
(klinisch psycholoog) | Maart 2020

INHOUDSTAFEL

1. Rouwen in tijden van corona	3
2. Wat na een plots overlijden?	4
3. Richtlijnen na overlijden	5
4. Tips	6
5. Hoe nu verder?	7
6. Contactgegevens	8

01 ROUWEN IN TIJDEN VAN CORONA

Het land staat op z'n kop. In enkele weken tijd verloren we onze comfortabele context. Ons ritme. Onze gewoontes. Onze vaste structuren en secuur opgebouwde evenwichten. Geen bezoek. Geen contact. Misschien zelfs te weinig informatie. Stilte vertelt het verhaal dat we delen. Misschien krijgen we plots zelfs een telefoontje om afscheid te komen nemen en dit op een manier die moeilijk te rijmen valt met de noden die we voelen...

Wanneer iemand met wie we sterk verbonden zijn sterft, worden we heel diep geraakt, staat de wereld letterlijk en figuurlijk stil en daveren onze grondvesten. Niets is nog hetzelfde, alles voelt anders... Hoe nauwer de band, hoe meer het verlies inslaat. Het feit dat dit verlies waarschijnlijk plots en onverwachts gekomen is, maakt het vaak extra intens. Rauwe rouw. Het is dan ook voor velen een zoektocht naar woorden die uitdrukking geven aan intense liefde, aan pijn en aan diep gemis. Het is vaak zoeken naar hulpmiddelen om grip te krijgen op de complexiteit van deze emoties.

Soms zijn er ook mensen die weinig of niets voelen bij het verlies van een persoon. Ook dat kan een normale reactie zijn.

Ieder rouwt op zijn of haar eigen manier. Elk vogeltje zingt zoals het gebekt is. Maar helaas zijn de omstandigheden waarin u afscheid hebt moeten nemen van uw naaste met deze coronacrisis ook uniek en uitzonderlijk te noemen. De kans bestaat dat u niet in de mogelijkheid was, om datgene te doen wat voor u als belangrijk aanvoelde. U wilde misschien het liefst dichtbij zijn, uw dierbare onafgebroken omhelzen, knuffelen of aanraken... iets wat u misschien deels ontnomen werd door de strikte maar noodzakelijke beschermingsmaatregelen die werden genomen tegen Covid-19, waardoor u 'anders nabij' hoorde te zijn (Meer info: zie Richtlijnen na overlijden).

In tijden van onzekerheid willen we het liefst dicht bij elkaar zijn. Wanneer dat niet kan, gaat dit soms gepaard met extra angstgevoelens, ongeloof, eenzaamheid, boosheid en verslagenheid.

Net daarom willen we u graag informeren wat we in het ziekenhuis voor u kunnen doen indien u zich hierover zorgen maakt.

"When the music changes, so does the dance."

02 WAT NA EEN PLOTS OVERLIJDEN?

Rouw uit zich lichamelijk, emotioneel, cognitief, gedragsmatig en spiritueel. Rouwen doe je immers met je hele lichaam. U kan in rouw dus zowel emotionele als lichamelijke klachten ondervinden. Sommige klachten veranderen of zwakken af naarmate de tijd verstrijkt. Anderen duiken af en toe in alle hevigheid weer op. Nog andere klachten kunnen pas later in het proces ontstaan. Het is een zoekproces dat maatwerk en rustige reflectie vraagt om tot zingeving te komen.

Wanneer er iemand in uw naaste omgeving plots overleden is door een coronabesmetting of tijdens de coronacrisis, is het moeilijk te vatten wat er gebeurd is. 'Ik kan het niet geloven', 'Waarom nu, waarom moet ons dit overkomen?', 'Wie ben ik nu (nog)?', en van groot belang: 'wie is er voor mij nu ik mezelf (even) kwijt ben?'. U kan namelijk moeilijk vatten dat die belangrijke andere er werkelijk niet meer is, nooit meer de kamer zal binnenkomen, ...

Omdat dit verlies u plots overkomt, en het afscheid wellicht in

03 RICHTLIJNEN NA OVERLIJDEN

uitzonderlijke omstandigheden heeft moeten plaatsvinden, is het des te belangrijker tijd te maken voor wat dit persoonlijk voor u betekent en wat u hierin nodig hebt om goed voor uzelf te kunnen blijven zorgen. Misschien helpt het om nog iets mee te geven, iets te schrijven of te tekenen, te spreken met anderen over de afgelopen dagen, tijd te maken voor de nodige voorbereidingen...

Probeer vooral te zoeken naar wat u zelf nodig hebt om verder te kunnen en durf vooral hulp te vragen aan anderen op momenten dat u dit kan gebruiken. Want net nu u die anderen zo hard nodig hebt, worden we in isolatie geplaatst. Corona dwingt u tot de essentie. Praat erover met uw familie, vrienden, huisarts, ... maar wees niet bezorgd als u niet onmiddellijk de woorden vindt of als het (nog) niet lukt hierover te spreken omdat het te pijnlijk is.

*"We are defined
by who we have lost."
(Anna Qiundlen)*

Door de strikte maar noodzakelijke beschermingsmaatregelen, zou het kunnen dat u geen afscheid kan nemen van uw dierbare op de manier zoals u dit zelf wenst. We doen ons uiterste best om dit afscheid zo waardig mogelijk te laten verlopen voor alle nabestaanden. We trachten u zo spoedig mogelijk te informeren over de nieuwste richtlijnen van de overheid hierover.

04 TIPS

Wat u kan doen als u de overledene niet meer kan zien na overlijden bij COVID-19:

- De begrafenisondernemer kan een foto nemen van het lichaam van de overledene, of enkel van zijn/haar handen, een tattoo, ... Op die manier kan iedere nabestaande zelf kiezen wat hij aankan om te zien. Een foto van de overledene kan helpen om de realiteit onder ogen te zien.
- U kan ervoor kiezen om de kist mee vorm te geven. Tegenwoordig is het mogelijk om de kist zelf te beschilderen. Of aan te kleden met bijvoorbeeld een (kralen)ketting of een slinger. Belangrijk is wel dat u met uw begrafenisondernemer bespreekt wat er wel of niet kan volgens de voorschriften.
- U kan eventueel ook een laatste cadeau voor de overledene in de kist doen. Dat kan een brief zijn, een foto, een gedicht, een tekening, ... Let wel dat u met uw begrafenisondernemer overlegt wat wel of niet mag volgens de voorschriften.
- U kan zelf het gedachtenisprentje ontwerpen. Op die manier kan u op een andere, heel persoonlijke manier bezig zijn met het afscheid.

05 HOE NU VERDER?

Rouwen is in de eerste plaats een normale reactie op verlies. Tijdens het rouwen tracht u grip te krijgen op deze complexe emoties en dit verlies op de een of andere manier te integreren in uw verdere leven. Rouwen is dan een proces dat verder loopt gedurende uw verdere leven, een proces dat tijd vraagt om telkens opnieuw te zoeken en te ontdekken wat u op welk moment waardevol en helpend vindt.

Meestal is het vlak na een overlijden niet nodig om in therapie te gaan. Belangrijker is kracht en steun te vinden in uw eigen netwerk. Het begrijpen van anderen die het niet meemaakten, is niet voor iedereen en in alle omstandigheden even evident. De meeste mensen willen er wel voor u zijn, maar dit wordt uiteraard bemoeilijkt door de huidige omstandigheden. Echter, vaak weten mensen niet goed hoe ze kunnen helpen of zijn ze misschien zelf nog aan het worstelen met hun eigen verdriet. Of ze zijn bang iets verkeerd te zeggen en zullen daarom zwijgen over de overledene of wegblijven...

Deze reacties kunnen vaak onbedoeld kwetsend voor u zijn. Hoe moeilijk dit ook is, toon anderen wat ze kunnen doen om u te helpen. Of nog beter, leer anderen (eventueel met behulp van deze brochure) dat het belangrijk kan zijn regelmatig spontaan hulp aan te bieden zodat u in deze moeilijke periode niet zelf steeds om hulp moet vragen.

Sommige mensen merken dat ze vast komen te zitten in hun gedachten en gevoelens of in relationele spanningen. Ze vinden het moeilijk om opnieuw interesse te tonen in de dingen rondom hen en ervaren het leven als betekenisloos zonder de andere. Als u zich hierin herkent en hierin geen gunstige verandering ervaart na verloop van tijd, raden we u sterk aan hulp te zoeken. U kunt daarvoor terecht bij uw huisarts. U bent ook steeds welkom voor een gesprek bij één van onze betrokken psychologen. Als je vragen hebt of u maakt zich zorgen over uw kinderen naar aanleiding van dit verlies, kan u ook steeds terecht bij één van onze kinderpsychologen

06 CONTACTGE- GEVENS

Dus pas als u of anderen zich ernstig zorgen maken over de manier waarop u rouwt en u het gevoel hebt vast te lopen in uw rouwproces, kan het zinvol zijn hierover (samen) verder in dialoog te gaan binnen de professionele hulpverlening. In bepaalde situaties kan het ook nodig zijn u medicamenteus te laten ondersteunen zodat de zwaarte wat draaglijker wordt. Dit wil niet zeggen dat de pijn en het verdriet zullen verdwijnen.

*"Oude herinneringen zijn zo leeg
als ze niet gedeeld
kunnen worden."
(Juwelle Gomez)*

Ziekenhuis Oost-Limburg

Schiepse Bos 6, 3600 Genk

Dienst Psychologie

T 089/32 56 80

Palliatief Support Team

T 089/32 56 93

Aanverwante literatuur:

- Keirse, M. – Vingerafdruk van verdriet. Woorden van bemoeiding.
- Rossaert, I. – Dat is wat ik bemin.
- MacDonald, H. – De H is van havik.
- Maes, J. – Gehavend.
- Porter, M. – Verdriet is het ding met veren.
- Maes, J. & Jansen, E. – Ze zeggen dat het overgaat.

Inhoudsverantwoordelijke:

Nicolas Timmermans, met dank aan collega's dienst Psychologie en Palliatief Support Team.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be