



Zo help je medebewoners bij rouwverwerking in coronatijd



Een vraag die we binnenkregen van een zorgmedewerker via Facebook: ‘Hebben jullie tips voor zorgmedewerkers die te maken krijgen met verdriet en schrik bij bewoners, als er iemand op de afdeling overlijdt aan het coronavirus? Dat is bij ons nu de situatie. Hoe moeten we ermee omgaan, wat kunnen we voor hen doen?’

Karlijn Kwint van Vilans heeft dit onderwerp in haar portefeuille. Ze heeft tien jaar ervaring als geestelijk verzorger binnen de ouderenzorg. Rouwverwerking is bovendien een thema dat van jongs af haar speciale aandacht heeft: hoe kun je goed vorm geven aan afscheid, op de manier die past bij de rouwende? Ze is blij met vragen als die op Facebook: ‘Hieruit blijkt dat deze zorgmedewerker dit soort ondersteuning ook ziet als haar verantwoordelijkheid. Als onderdeel van goede zorg. En dat is het, in mijn ogen.’

Tips voor rouwverwerking

Uit het antwoord van Karlijn aan de zorgmedewerker: ‘Een eerste tip is om de geestelijk verzorger van je organisatie hierbij te betrekken. Die kan helpen met rituelen en gesprekken om aandacht te hebben voor de rouwverwerking, bij zowel cliënten als zorgmedewerkers. Hier zijn al veel materialen voor. Is er geen interne geestelijk verzorger beschikbaar, kijk dan op: geestelijkeverzorging.nl/corona/

Wat in elk geval helpt, zijn korte gesprekjes met de andere bewoners, ook al heb je het superdruk. Hoe ervaren zij het verlies? Zo heb je aandacht voor hun verdriet. Het is ook voor jezelf een moment om even “lucht” te geven aan dat verdriet dat je misschien ook zelf ervaart. Je kunt het even delen, juist ook met bewoners. Want jullie kenden met elkaar deze persoon en dat verbindt. Een rouwhoekje inrichten met bijvoorbeeld een foto, een (nep)kaarsje, een boekje om gedachten op te schrijven, een mooi gedicht... Ook zulke rituelen kunnen helpend zijn. Maar het allerbelangrijkst: heb oog en aandacht voor het verdriet van cliënten. En dat heb je, blijkt al uit het stellen van deze vraag.’

Karlijn, in dit antwoord stel je dat de zorgprofessional zijn eigen verdriet kan delen met de bewoners die hij ondersteunt. Is dat niet vreemd?

‘Als je eigen verdriet niet te heftig is, kan dat prima. Een huiskamer of afdeling in een verpleeghuis is een soort gemeenschap. Je leeft met elkaar, kent elkaar. Als iemand overlijdt, hebben medewerkers en bewoners dat verlies met elkaar gemeen. Zo’n overlijden verbindt je met elkaar. Als je merkt dat iemand verdrietig is, kun je er even bij gaan zitten en herinneringen ophalen, bijvoorbeeld: “Weet je nog dat ze altijd dat-en-dat deed? Of die-en-die muziek zo mooi vond?” En dan kun je die muziek opzetten. Zonder te zeer je eigen manier van rouwen op te dringen, kun je samen vormen vinden om uiting te geven aan het verdriet. Je hebt sámen de overledene gekend.’

De geestelijk verzorger neemt een belangrijke plaats in je antwoord in. Maar het zijn toch vooral de zorgmedewerkers die de hele dag bij de bewoners zijn?

‘Dat is waar, maar de geestelijk verzorger is echt iemand om te bellen als je zelf niet meer goed weet om te gaan met het verdriet van je bewoner. Ze kunnen komen, hebben een “vitaal beroep”. Ze kunnen helpen bij het inrichten van een rouwhoekje, het organiseren van een kleinschalige herdenkingsdienst of het bieden van aandacht.’

Ze vervolgt: ‘Wat de zorgmedewerker zelf kan doen is goed kijken, zien waar de ander is in zijn emoties en daarop aansluiten. Ruimte geven aan rouw en verdriet. En dat werkt bij elke cliënt anders. De een wil erover praten, de ander is juist somber en in zichzelf gekeerd.

Natuurlijk is ook iemands gezondheid relevant: op een somatische afdeling zijn minder beperkingen in de communicatie. Bij mensen met dementie wordt het contact geleidelijk anders. Soms kun je nog vragen hoe dit verlies voor iemand is, hoe iemand zich voelt. Je kunt ja/nee-vragen stellen of iets over de overledene zeggen en dan kijken naar de reactie van de bewoner. Maar troost is breder dan praten: het is ook aanraken, samen muziek luisteren, foto’s kijken, “er zijn”.’

Wat is er in deze coronatijd zo anders dan anders, ook rond rouwverwerking?

‘Het grootste verschil is dat veel minder mensen afscheid kunnen nemen als iemand overlijdt. En dat er ook verdriet is over het bezoekverbod, bijvoorbeeld. Contact verloopt hierdoor heel anders, of er nu wel of niet corona is op de locatie. Familie, maar ook zorgmedewerkers zijn nu letterlijk en figuurlijk veel meer op afstand. Voor bewoners is het vreemd dat medewerkers beschermende kleding dragen, voor medewerkers is het moeilijk dat zij voor hun gevoel minder voor hun mensen kunnen betekenen. Terwijl elkaar aanraken, een arm om iemands schouder leggen zó wezenlijk is, zeker in een stervensproces of bij rouwverwerking.

Ook wordt de overledene abrupt weggeknipt uit het blikveld van zijn medebewoners. Want iemand met corona wordt geïsoleerd verpleegd en de familie die er in de laatste fase wel bij mag komt niet op de afdeling. Extra lastig voor het rouwproces van de medebewoners.’

Heb je nog een gouden tip?

‘Die heb ik. Nu zit iedereen in de overlevingsmodus, begrijpelijk. Zodra we in rustiger vaarwater komen, is het essentieel dat medewerkers gaan terugkijken. Wat heeft het je gedaan, deze coronatijd, dat verdriet? Bied familie de gelegenheid langs te komen, geef de rouw bewust samen vorm. Managers en teamcoaches hebben hierin een taak.’

Tips om cliënten te ondersteunen in rouwproces:

- Zie aandacht geven aan rouw en verdriet als wezenlijk onderdeel van je zorgtaken.
- Schiet niet direct in de ‘doe-stand’. Want even bij iemand zitten is óók ‘doen’.
- Deel je emoties met je collega’s.
- Besef dat iedereen op zijn eigen manier rouwt. De een praat er veel over, de ander wil met rust gelaten worden. Probeer daarop aan te sluiten en ga niet te veel uit van je eigen manier van rouwen.
- Als iemand te zeer en te lang in zijn verdriet blijft ‘hangen’, bied dan wat afleiding.
- Als jezelf te vol zit met emoties, probeer dan niet daarbovenop je bewoner tot steun te zijn. Vraag een collega even er te zijn voor de cliënt die juist dan die aandacht nodig heeft en zonder jezelf even af, bijvoorbeeld op het toilet.
- Vergeet niet dat geestelijk verzorgers een belangrijke rol kunnen spelen.
- Rituelen bieden troost in tijden van verlies. Denk aan muziek, gebed, een nepkaarsje bij een foto, een korte herdenking.

Door: Linda van Ingen

Meer tips

- Voor meer tips kijk op palliaweb.nl onder het kopje rouw en verlies, video afscheidsrituelen.
 - Tips over hoe je gesprekken kunt voeren, vind je in [‘Met ouderen in gesprek over levensvragen’](#) (PDF): (pagina 53-56).
 - Lees ook: [Coronacrisis: Zorg goed voor jezelf én voor elkaar](#)
 - Lees ook: [Corona: hoe kun je medewerkers extra ondersteunen?](#)
-

tags:

[Corona](#) (202)

thema:

[Persoonsgerichte zorg en ondersteuning](#) (335)