



AFSCHEID NEMEN EN ROUWEN

IN UITZONDERLIJKE TIJDEN



Afscheid nemen van een dierbare is een emotioneel gebeuren. Tijdens deze COVID-19-pandemie, waarbij bijzondere maatregelen gelden om de verspreiding van het virus te voorkomen, willen wij je ondersteunen om waardig afscheid te kunnen nemen van je naaste.

In deze folder reiken we tips aan om deze periode met zorg voor jezelf en je familie door te komen.

Wij wensen je veel sterkte en hopen dat je veel mooie herinneringen aan je dierbare kunt koesteren.

De zorgverleners van het UZ Gent

01 AFSCHEID NEMEN VAN JE NAASTE

De arts of een van de medewerkers heeft je gemeld dat de gezondheid van je naaste achteruitgaat. We willen ervoor zorgen dat je afscheid kunt nemen van je naaste in de kamer, met aandacht voor een aantal belangrijke maatregelen om de overdracht van het coronavirus te voorkomen. Je kunt hiervoor een concreet moment afspreken met de zorgverleners.

Richtlijnen in het ziekenhuis

Je betreedt de gebouwen van het ziekenhuis **MET** een masker over je neus en mond, maar **ZONDER** handschoenen. Neem goede handhygiëne en social distancing steeds in acht.

Wie kan afscheid nemen?

In overleg met de afdeling kunnen enkel het kerngezin of mensen met een zeer hechte band bij dit afscheidsmoment in de kamer aanwezig zijn. Je kunt ervoor kiezen om dit afscheidsmoment gezamenlijk of individueel te doen. Je kunt op dit moment geen gebruik maken van gemeenschappelijke ruimten.

Beschermingsmiddelen

Het is belangrijk dat je de nodige beschermingsmaatregelen in acht neemt. De zorgverleners zullen je de nodige info geven en helpen bij het gebruik van beschermingsmateriaal.

Een laatste gesprek

We willen je graag uitnodigen om nog een laatste gesprekje aan te gaan met je naaste. Ook al schieten woorden misschien tekort en is je naaste niet bewust, hij of zij zal je aanwezigheid zeker voelen. Het horen van je stem kan zeer rustgevend zijn. Voor jou en je naasten kan het ook louterend zijn om te kunnen uitspreken wat je nog graag wil zeggen.

Soms schieten woorden je even niet te binnen. Soms wil je nog zo veel zeggen en weet je niet waar te beginnen. Misschien kunnen volgende vragen je helpen:

- ▲ Wat waren positieve ervaringen?
- ▲ Wat waardeer ik aan hem/haar?
- ▲ Waarvoor ben ik hem/haar dankbaar?
- ▲ Waar ben ik zo trots op?
- ▲ Wat betekent hij/zij voor mij?
- ▲ Welke kwaliteiten neem ik voor altijd met me mee?
- ▲ Wat heb ik altijd al willen zeggen, maar is me nooit gelukt?

Maar soms hoeven woorden ook niet. En is aanwezig zijn al heel erg helend.

Foto's nemen

Daarnaast is het ook mogelijk om foto's te nemen van je naaste. Dat kan jou en de personen die niet bij het afscheidsmoment aanwezig waren, helpen in de periode na het overlijden. Zorgverleners mogen niet gefotografeerd worden.

Indien je dit graag wil, kan je ook foto's bij je naaste leggen.

Persoonlijk materiaal

Op het einde van het afscheidsmoment kan je nog niets vanuit de kamer mee naar huis nemen. Al het persoonlijke materiaal wordt je na het overlijden bezorgd na telefonische afspraak met een zorgverlener van de afdeling.



02 NA HET OVERLIJDEN

Een zorgverlener zal je contacteren wanneer je naaste is overleden. Dat is ongetwijfeld een heel moeilijk moment voor jou en je familie. We leven erg met je mee.

We willen je graag verder ondersteunen door een aantal mogelijkheden weer te geven hoe je je verdriet kunt uitdrukken en verwerken.

Groeten in het Mortuarium

Na het overlijden wordt je naaste overgebracht naar het Mortuarium van het ziekenhuis. Eerste-graadsverwanten kunnen hun dierbare nog eens bezoeken, weliswaar mits het in acht nemen van een aantal beschermingsmaatregelen. De medewerker van het Mortuarium begeleidt je daarbij.

Om een bezoek aan het Mortuarium te plannen, neem je contact op met het ziekenhuis via 09 332 21 11. Je wordt doorgeschakeld met de medewerker van het Mortuarium.

Kom naar het Mortuarium **MET** een masker over je neus en mond, maar **ZONDER** handschoenen. Neem goede handhygiëne en social distancing steeds in acht.

Je kunt samen met familie naar het Mortuarium komen. Je dierbare bezoeken in het Mortuarium gebeurt wel individueel en gedurende maximaal een halfuur. Je kunt foto's of tekeningen achterlaten bij je dierbare.

Verbinden in gemis

Na het overlijden is het belangrijk om je gemis te delen. Herinneringen aan je dierbare uitwisselen, kan helend zijn. Dit kan op verschillende manieren:

- ▲ Naast foto's uitwisselen, kan je alle digitale media gebruiken. Kies je voor videobellen, laat de lijn dan lange tijd openstaan, ook al zit je niet voor het scherm. De open lijn zorgt voor samen zijn op afstand.
- ▲ Je kunt ook samen een ritueel delen. Voorbeelden: eenzelfde foto centraal stellen, afspreken om op hetzelfde moment een kaars te doen branden, afspreken om op een bepaald moment iets te doen wat je dierbare ook graag deed, zoals lievelingsmuziek opzetten, lievelingsmaaltijd nuttigen ...

Een afscheidsviering

Na het overlijden neem je bij voorkeur telefonisch contact op met een uitvaartcentrum. Daar kan men je helpen om een gepaste afscheidsviering voor te bereiden. Bespreek wat mogelijk is voor de uitvaart. Misschien kan in deze periode een kleinere afscheidsviering in beperkte kring georganiseerd worden en later een grotere?

Meestal is zo'n viering een moment om herinneringen op te halen, een laatste woord te zeggen en te verbinden. Vaak halen mensen herinneringen op via teksten. Doordat nu weinig mensen aanwezig kunnen zijn tijdens de viering, is het aan te bevelen die op video op te nemen of te livestreamen, zodat iedereen mee kan volgen. Er zijn veel mogelijkheden: beraag zeker de medewerkers van het uitvaartcentrum. Misschien wil iemand wel via livestream iets voorlezen (denk aan gedichten of een persoonlijke tekst) of kan er een videoboodschap afgespeeld worden. Weten dat er thuis familie en vrienden meeluisteren, kan als steunend ervaren worden.

Informeer in ieder geval vrienden en kennissen over het overlijden. Misschien kan je hen vragen om hun herinnering aan de overledene te noteren en jou op te sturen: wat waren positieve ervaringen, gevoelens van trots en waardering, gevoelens van dankbaarheid. Wat heeft hij/zij voor mij betekend? Welke kwaliteiten neem ik voor altijd met me mee?

Je kunt de briefjes van de personen die er niet bij kunnen/mogen zijn op de lege stoelen leggen en ballonnen aan de lege stoel hangen.

Gedenkkaartjes kunnen nu niet meer op het moment zelf worden uitgedeeld, maar je kunt ze versturen met een uitnodiging hoe mensen jou kunnen contacteren. Je kunt ook vragen dat degene die niet aanwezig was op de viering je nadien belt zodat jullie samen herinneringen kunnen delen.

In het kader van een afscheidsviering zijn er momenteel wel een aantal regels (vraag steeds bij het uitvaartcentrum naar de mogelijkheden):

- ▲ Thuisopbaring en balseming zijn niet langer toegelaten.
- ▲ Rituele wassingen zijn enkel mogelijk bij overledenen zonder COVID-19. Twee personen kunnen gedurende maximaal een halfuur de rituele wassing verzorgen. Je kunt daarvoor contact nemen met de medewerker van het Mortuarium.
- ▲ Rouwbezoek is mogelijk, maar moet beperkt worden in duur en aantal. Hou er rekening mee dat je dierbare wellicht meteen in een gesloten kist zal zijn en je hem of haar dus niet meer kunt aanraken of zien.

- ▲ Indien je je dierbare nog kunt zien, wordt aangeraden hem of haar niet aan te raken, zoenen of omhelzen. Je kunt dat vaak wel nog doen waar het lichaam bedekt is.
- ▲ Condoleren is enkel online mogelijk.
- ▲ De afscheidsdienst mag slechts 45 minuten duren en met een beperkt aantal aanwezigen.
- ▲ Een koffietafel of rouwmaaltijd is niet meer toegelaten.

Zieke of hoestende personen kunnen in principe niet deelnemen aan de uitvaart. Indien dat moeilijk te realiseren is, is het dragen van een masker noodzakelijk. Indien je omwille van ziekte in thuisisolatie bent, kan je vragen om de uitvaart via streaming te volgen. Je kunt zelf ook een korte viering binnen de thuisomgeving inrichten en herinneringen delen met foto's, kaarsen en muziek.

Omgaan met tal van emoties

Wanneer je een dierbare verliest, is het normaal dat je overmand wordt door tal van emoties, gedachten en lichamelijk reacties. Naast verdriet, kunnen onder meer ook onmacht, eenzaamheid, oneerlijkheid of opstandigheid ontstaan. Zelfs gevoelens van boosheid kunnen optreden. In de huidige tijd van besmettingsgevaar is het ook mogelijk dat een schuldgevoel zich opwerpt. Vragen als 'ben ik onvoorzichtig geweest' of 'waarom heb ik hem/haar niet voldoende kunnen beschermen', horen we nu wel eens. In de eerste tijd na het overlijden van een COVID-19-besmetting zijn die normaal en kunnen ze zich zelfs extra manifesteren. Je zal merken dat deze gevoelens na enige tijd minder scherp aanvoelen. Maar misschien voel je juist heel weinig, voel je je haast verdoofd. Weet dat rouw een veelheid aan gevoelens inhoudt en dat het heel normaal is dat je dat allemaal ervaart.

Hierbij geven we een aantal tips die je mogelijk ondersteunen om met deze emoties en gedachten om te gaan:

- ▲ Zorg voor jezelf door voldoende te rusten en nu en dan buiten te komen of minstens een raam open te zetten.
- ▲ Probeer een routine aan te nemen (opstaan, aankleden, eten ... steeds op hetzelfde moment).
- ▲ Probeer je gedachten wat te verzetten, vb. door een klusje in huis of tuin te doen.
- ▲ Laat rouw toe en deel die (vb. met een huisgenoot, een goede vriend). Erover praten, kan opluchten. Maar verdriet of andere rouwgevoelens hoeft je niet steeds in woorden uit te drukken: samen

via livestreaming naar een bepaalde film kijken, samen een lievelingsgerecht op hetzelfde moment koken ...

- ▲ Geef jezelf ook af en toe rust van het verdriet. Je verhaal telkens vertellen kan zinvol zijn, deugd doen en helend zijn. Tegelijkertijd kan het soms ook zwaar wegen. Tracht ook soms tijd te nemen om dingen te doen los van het verdriet. Durf aan te geven dat je even over iets anders wil spreken of met iets anders bezig wil zijn. Je verbinding met je dierbare blijft ook wanneer je iets anders doet of over iets anders spreekt. Hij of zij maakt namelijk deel uit van wie we zijn. Maar soms heb je even pauzeruimte van verdriet nodig om verder te kunnen: durf die te nemen.
- ▲ Wanneer je jezelf schuldig of erg boos voelt over de situatie is het belangrijk om hierover te praten met iemand die je vertrouwt.
 - Indien je een emotionele uitbarsting hebt gehad tegenover iemand, kan het helpen om daarna verontschuldigingen aan te bieden
 - Probeer je woede in iets productief om te zetten dat binnen de maatregelen van de quarantaine past.
- ▲ Indien je je zorgen maakt over je mentale toestand of met iemand wil praten, kan je contact opnemen met je huisarts of met de diensten die achteraan in deze folder vermeld zijn.

Ter ondersteuning van het rouwproces

Rouw is een menselijke reactie als gevolg van het verlies van een naaste. Het is een uniek proces om jezelf aan te passen aan die totaal veranderde situatie: van de fysieke aanwezigheid van iemand naar een andersoortige verbondenheid met je naaste. Ieder heeft zijn eigen manier om met verlies om te gaan. Het is een zware opgave. Het vraagt vooral tijd en zorgdragen voor jezelf.

Naast de tips die we eerder benoemden ('Omgaan met tal van emoties'), geven we een aantal suggesties die je kunnen ondersteunen in de periode na het overlijden van je dierbare.

- ▲ Probeer contact te houden met anderen. Nodig hen bijvoorbeeld via het gedenkkaartje ook uit om met jou contact te nemen.
- ▲ Hou de lijnen open met de mensen die heel nabij zijn met jou.

- ▲ Durf momenten te voorzien om stil te staan bij je verdriet. Wissel die af met momenten die je wat afleiding bezorgen. In tijden van thuisisolatie kan het helpen om vb. zelf wat muziek te spelen, een puzzel te maken ...
- ▲ Neem zelf ook actief contact met andere naasten.
- ▲ Probeer de portie nieuws wat te beheren: tijdens rouw kan een grote stroom nieuws te stresserend zijn.
- ▲ Als er kinderen zijn: probeer bij hen te peilen naar vragen, zoek samen naar antwoorden.
- ▲ Geef kinderen hun eigen beweegruimte, maar wees beschikbaar. Kinderen kunnen intens rouwen, maar kunnen nog niet gedurende lange tijd omgaan met intense emoties. Het is dan ook niet vreemd dat kinderen heel erg schommelen tussen intense rouwemoties en gewoon doen waar ze mee bezig waren. Die schommelbeweging is een erg normale en helende reactie.



03 KINDEREN EN AFSCHIED NEMEN IN UITZONDERLIJKE TIJDEN

Het is belangrijk om kinderen zo goed mogelijk te informeren over en te betrekken bij het afscheid van je dierbare. Daar verandert de huidige situatie niets aan.

Geef kinderen eerlijke info, aangepast aan hun leeftijd, en probeer een manier van verbondenheid te creëren. Het werkt ondersteunend om samen te zijn, te vertellen en te werken rond gevoelens van rouw en gewoon samen dingen te doen.

Kinderen kunnen bijvoorbeeld een houvast vinden:

- ▲ door online gesprekjes met neven of nichten te voeren
- ▲ door live met familie te zingen of vertellen
- ▲ door gezinsknuffels

Nuttige info

Voor kinderen en jongeren

- ▲ Folder '[Kindertranen, echt verdriet](#)' op de website van het UZ Gent.
- ▲ www.missingyou.be
- ▲ www.troostvoortranen.nl
- ▲ www.rouwkost.be

Voor ouders of verzorgers

- ▲ www.kindengezin.be: opvoeding > opvoedingsvragen > [rouwen](#)
- ▲ www.dewewijzer.org: kinderen informeren en betrekken bij het [overlijden](#) van een naaste in coronatijd
- ▲ www.rouwkost.be: omgaan met rouw als [ouder](#)

04 BRONNEN

- ▲ Interne UZ-richtlijnen
- ▲ www.sciensano.be: gezondheidsonderwerpen > [coronavirus](#)
- ▲ www.missingyou.be: afscheid nemen en [rouwen](#) in tijden van corona
- ▲ www.zol.be: brochures > [afscheid](#) nemen in tijden van corona
- ▲ www.bpsw.nl: actueel > nieuws > [coronaverdriet](#) en rouw
- ▲ www.ikengij.be: Wat kan ik doen wanneer iemand ernstig [ziek](#) is en ik niet op bezoek mag?
- ▲ www.dewereldmorgen.be: community > in gesprek met Manu Keirse over [chronisch verdriet](#)
- ▲ Terminale situatie en overlijden van een patiënt met Covid 19, Simon Godecharle, 19 maart 2020, vzw Emmaus.
- ▲ Ethisch advies Curando, verslag 'Hoe moeten we omgaan met familieleden van een stervende bewoner (covid19 / non-covid19)?', Wim Vandewiele, 24/03/2020

Nood aan verdere ondersteuning

- ▲ Je huisarts kan je direct helpen of doorverwijzen naar een hulpverlener in de buurt: een zelfstandig gevestigde hulpverlener (bv. psycholoog, psychiater, therapeut) of een officiële instantie voor geestelijke gezondheidszorg (bv. Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg, psychiatrische afdeling van een algemeen ziekenhuis, psychiatrisch ziekenhuis ...).
 - ▲ Vragen over welzijn: een Centrum voor Algemeen Welzijnswerk (CAW). Zij helpen bij relatieproblemen, persoonlijke problemen, financiële of materiële problemen, vragen over criminaliteit enzovoort. Bij een CAW kan je gratis en anoniem terecht, met of zonder afspraak, via telefoon, chat, e-mail of voor een gesprek met een hulpverlener.
 - ▲ Begeleiding bij psychische problemen: een Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG). Ze werken enkel op afspraak en bij voorkeur na verwijzing, vb. door het CLB of de huisarts. Hulpvragers kunnen ook zelf telefonisch contact opnemen.
 - ▲ Meer informatie over geestelijke gezondheidszorg: de website Geestelijk Gezond Vlaanderen.
 - ▲ Tele-Onthaal: je kunt 7 dagen per week, 24 uur per dag praten over wat je bezighoudt. Dat kan telefonisch (106) en via chat. Deze hulp is gratis en anoniem.
 - ▲ Kinderen en jongeren kunnen voor een gesprek terecht bij AWEL: via telefoon (102), chat, e-mail en een forum. Deze hulp is ook gratis en anoniem.
- (uit: www.tegek.be > hulp > hulp nodig)

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

