



Verbinding en verlies tijdens coronacrisis

Adviezen en handvaten voor medewerkers in de thuiszorg

Arteveldehogeschool, postgraduaat rouw- en verliesconsulent, 1 mei 2020

Rouwen tussen verdriet en veerkracht

Tijdens deze coronacrisis is er veel verlies, rouw, verdriet, angst en eenzaamheid. De maatregelen bemoeilijken het hanteren ervan: géén bezoek, géén fysieke nabijheid, beperkte aanwezigheid bij een uitvaart ... Professionals in de thuiszorg worden hier heel direct mee geconfronteerd. Vaak ontbreekt de tijd om voldoende aandacht te besteden aan het psychosociale welbevinden van de cliënt. Toch zijn de thuiszorgverleners voor hen van grote betekenis.

- Ondersteuning bieden betekent allereerst **aandacht geven** aan het **verdriet**, de pijn, de eenzaamheid, de angst ... en de realiteit van het **verlies helpen erkennen**.
- Tegelijk tonen mensen tijdens rampen ook veel **veerkracht**. Ondersteuning is dus ook: dagelijkse routine en houvast bieden, de intensiteit van de emoties helpen temperen, bewuste afleiding opzoeken, vorm geven aan verbinding met dierbaren.

Enkele handvaten

- ✓ Vaak zijn thuiszorgverleners de enigen met wie hun cliënt rechtstreeks contact heeft. Het belang van je **aanwezigheid** kan moeilijk overschat worden. Geef tijdens de zorgactiviteiten aan de cliënt ruimte om zijn verhaal te doen, emoties te ventileren. Een luisterend oor bieden, aandacht en nabijheid, zijn voor cliënten in deze situatie van wezenlijk belang. Tegelijk heb je een belangrijke **signaalfunctie**: wees alert voor aanvullende zorgbehoeften, check dit bij de cliënt/context en zet indien nodig via jouw organisatie de vereiste stappen voor meer of toegevoegde professionele hulp.
- ✓ Angst, verdriet, eenzaamheid ... zijn **normale gevoelens** in deze abnormale tijd, zéker voor alleenstaanden. Deze gevoelens normaliseren helpt de cliënt om ermee om te gaan.
- ✓ Cliënten **troosten** kan door erkenning te geven aan de moeilijke situatie, door je meeleven uit te spreken en te laten voelen. De ernst van de situatie minimaliseren ('het zal wel overgaan', 'het is zo erg niet' ...) biedt geen troost, hoe goed bedoeld ook.
- ✓ Misschien is de cliënt herstellende, verbleef hij/zij lang op de afdeling intensieve zorgen, onder beademing en verdoving. Breng rust door het brengen van **correcte informatie** over het vermoedelijk langzame herstel.

VERBINDING EN VERLIES TIJDENS CORONACRISIS

Adviezen en handvaten voor medewerkers in de thuiszorg

Angst, depressiviteit, vergeetachtig of verward zijn, gebrek aan concentratie, slapeloosheid ... het zijn in deze situatie normale reacties.

- ✓ In **relatie- of gezinsverband** hebben ook **de gezinsleden** het vaak moeilijk, ook al zeggen ze dat niet of cijferen ze zichzelf weg. Geef aandacht aan iedereen, stimuleer de gezinsleden om ook voor zichzelf te zorgen.
- ✓ **Bevestig en waardeer** de inspanningen die cliënten doen om hun situatie te hanteren, om stappen vooruit te zetten, hoe klein ook. Zoek samen naar **hoop- en krachtbronnen**; Wat is nu helpend? Wat gaf hen in eerdere moeilijke omstandigheden moed? **Humor** is in veel gevallen helend.
- ✓ Activeer **verbindend contact met hun dierbaren**, (klein-)kinderen, familie ... door foto's dichtbij te plaatsen, te helpen met telefoneren of online beeldbellen, doorsturen van foto's, schrijven van een kaartje of brief ...
- ✓ Als de cliënt **een dierbare verloor**, is het helpend om de realiteit van het verlies te concretiseren en om de emoties van het verlies te helpen verwoorden.
- ✓ Bij een **uitvaart** van dierbaren waarop de cliënt niet aanwezig kan zijn ... stimuleer of help om een afscheidsbrief te schrijven of een boodschap in te spreken. Bied de cliënt ondersteuning als hij thuis **afscheid** neemt, bijvoorbeeld met een kaars, een foto, met verbindende muziek ...
- ✓ **Oude, vroegere verliezen** kunnen in deze periode heftiger 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.

Zorg voor de zorgverlener

- ✓ Zorgverleners ervaren eveneens angst, spanning, verdriet, machteloosheid of boosheid. Ook dat zijn **normale reacties**. Thuiszorgers werken vaak alleen of als zelfstandige. **Praten** over je ervaringen en emoties, bijvoorbeeld met collega's, is belangrijk.
- ✓ Dit is een '**trage crisis**' die nog een hele tijd veel van zorgverleners zal vergen. Luister naar de signalen van je **lichaam**, 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 je cliënten, over je inzet en goede bedoelingen. Focus je op concrete situaties die je een positief gevoel gegeven hebben omdat je iets hebt betekend. Als je collega's hebt, doe dit ook in het team: geef erkenning aan jezelf en de anderen, **complimenteer elkaar**.

VERBINDING EN VERLIES TIJDENS CORONACRISIS

Adviezen en handvaten voor medewerkers in de thuiszorg

Bronnen waarop deze adviezen gebaseerd zijn en waar je extra info kan vinden

www.dezorgsamen.be/zorg-voor-elkaar/
www.geestelijkgezondvlaanderen.be/hulpverlening-coronatijden
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.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/
www.nji.nl/nl/coronavirus/Kinderen/Coronavirus-vraag-en-antwoord-voor-kinderen
www.cruse.org.uk/
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/)
www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/04/23/trauma-intensieve/
www.witgelekruis.be/algemene-info-over-corona algemenen info en omgaan met stress
www.ccasse.be/files/ccasse/huisvanhetkind/overzicht-volwassenen.pdf
www.pastoralezorg.be/page/elisabeth-zinvol-verbonden-in-tijden-van-corona