

Verlies, trauma en rouw in tijden van Corona. Een upgrade (5 april 2020)

Van Lock down tot Open up.

Gisteren heb ik onze bekende psychiater Dirk Dewachter gehoord. Ik citeer : Uit onderzoek in China over de psychologische impact van Corona blijkt dat er een toename is van depressie, angst en PTSS x 4. Als ik nu hoor van verpleegkundigen of uitvaartverzorgers op welke manier mensen afscheid moeten nemen van hun dierbare, dan vermoed ik dat we ook meer complexe rouwprocessen kunnen verwachten. We moeten nu inzetten op psychische ondersteuning. Nu al inspelen op wat er komen gaat en niet wachten. De druk wordt groot op de gewone mens. Er is geen draaiboek. Er kan een toename komen van problemen (vooral bij vergeten groepen). Maar we weten ook uit vroegere ervaring bij rampen dat er ook heel veel veerkracht is en dat een meerderheid de impact van dit virus met mekaar zal verwerken, verteren, integreren.

Het is belangrijk om durven de pijn te benoemen (dat is geen pessimisme, maar helpen erkennen van de realiteit) maar ook hoop te bieden door verbinding en houvast aan te reiken. Verbinding door met elkaar te communiceren en te delen en houvast door informatie en kennis door te geven. Ook op het vlak van rouw en trauma, net als op het vlak van het doorgronden van virussen, bestaat expertise. Dit verspreiden is de beste preventie!

Sommigen zeggen dat het nu nog te vroeg is om mensen lastig te vallen met rouw, dat is pas voor de postcoronatijd. Niets is minder waar!

Nu op dit moment is er veel verlies en rouw. Rouw is bovendien geen negatief gebeuren, het is proberen een positief antwoord te geven op iets onbegrijpelijks wat ons is overkomen.

De confrontatie met het Coronavirus, de lockdown en quarantaine, de hartverscheurende beelden en verhalen uit het buitenland, de afzondering en isolatie van zwaar zieken op Corona-afdelingen tot hun dood, het afzonderen van hele woon -en zorgcentra, van allerlei zorgcentra voor mensen met fysieke of mentale beperking, psychiatrische instellingen etc. leidt bij velen onder ons tot verlies van fysieke verbinding, autonomie (soms zitten we gewoon te dicht op elkaar), controle en houvast, voorspelbaarheid, intimiteit, veiligheid, vertrouwen, financiële zekerheid, sommige relaties zoals we ze kenden, onze toekomst zoals we die planden. Dit veroorzaakt vaak angst, verdriet, eenzaamheid, spijt en schuldgevoelens, kwetsbaarheid, allerlei fysieke spanningsklachten maar ook mentaal worden we uitgedaagd. Mensen, zeker de zwaar zieken op de COVID-afdelingen en hun familie, moeten plots afscheid nemen en staan voor existentiële vragen: wat wil ik nog verwoorden aan wie, hoe kijk ik terug naar mijn leven, wie wil ik nog bij mij en wie niet, wat wil ik nog achterlaten aan mijn geliefden? Als ik het overleef, hoe wil ik dan mijn leven heroriënteren of herdefiniëren?

In de virtuele spreekkamer merken hulpverleners dat oude rouw en trauma's worden gereactiveerd. De eigen doden vragen opnieuw om aandacht. We dachten dat we 'het' hadden verwerkt en nu komt alles weer terug. We schrikken daarvan, maar het is oké, er staat geen einddatum op rouw. Het blijven hoofdstukken van ons levensverhaal. Meestal hebben we daar zelf controle over of we het hoofdstuk willen open slaan of niet. Soms beslist het leven daarover. We kunnen mensen geruststellen dat onze doden altijd bij en in

ons blijven, dat we ze opnieuw heel erg kunnen missen maar dat ze voor altijd in ons hart en hoofd verblijven. Rouw blijft levenslang de uitdaging om de fysieke afwezigheid van onze geliefden om te zetten in een symbolische aanwezigheid die troostend is.

Doordat de basisveiligheid wordt bedreigd, onze structuren door Corona worden op zijn kop gezet, onze afweer afbrokkelt door alle stress en angst hebben we minder verweer tegen nieuwe stress- en verliessituaties. Het is belangrijk dat ons netwerk open blijft staan voor onze rouw en niet de boodschap geeft dat het nu toch al lang voorbij is of verwerkt moet zijn. Verwerken is niet er heel veel over praten (soms kan dit helpen, soms kan dit remmen) of heel veel huilen (soms kan dit opluchten soms kan dit de adem benemen of koppijn bezorgen). Soms kan je de ervaring hebben dat heel veel je emoties uiten tegen mensen, misschien wel even oplucht omdat je je begrepen voelt, maar eigenlijk de intensiteit en de duur ervan versterkt. Het kan dan helpend zijn ipv te ventileren om te proberen een helicopterperspectief in te nemen en zonder oordeel te kijken naar je emoties, ze te normaliseren en te zoeken naar manieren om de intensiteit ervan te temperen. We kunnen bijvoorbeeld proberen elk gesprek met vrienden te beëindigen met een positief gevoel. Positieve emoties kunnen voelen en uiten is zeker helpend.

Hoe kunnen we elkaar verder helpen als we geconfronteerd worden met ziekte en overlijden?

Voor hulpverleners in COVID-afdelingen kunnen we hulp aanreiken hoe ze hun patiënten in verbinding kunnen houden met hun geliefden. Ingrid werkt op een COVID afdeling en stuurt het volgende; "Gelukkig is er ook bij ons op de IC afdeling meestal nog tijd om actief contact te leggen tussen de patiënt en de naasten. Of zorgen wij voor beeldbellen om de naasten de (comateuze) patiënt te kunnen laten zien. Bij ons worden tevens IC dagboekjes en informatiefolders over het liggen op een IC naar de naasten thuis gestuurd. Zij worden verzocht een patiëntenposter (met informatie over de patiënt) en foto's/ brieven op te sturen. We hopen daarmee de naasten wat dichterbij in contact met de patiënt te brengen."

Iemand die overleden is, wordt door de begrafenisondernemer in de kist langs zijn of haar huis en straat gereden, terwijl de familie volgt. Alle buurtbewoners zijn verwittigd en staan op straat voor hun huis en zwaaien de overledene uit met een witte doek.

Ook als de zwaar zieke niet meer kan praten of in coma ligt kunnen we soms nog boodschappen doorgeven via onze stem aan de telefoon. De stem blijkt achteraf vaak iets heel belangrijk omdat dit het snelst vervaagt. Onze stem draagt ver. Niet luid, maar stil dringt hij binnen in de harten van onze geliefden die aan de grens staan.

Céleste werkt als psychologe en schrijft: "Zo kwam ik met een ander meisje op het idee om af en toe iets van (overleden) papa te integreren in hun dag. Haar papa was enorme fan van Frankrijk en daarom hebben we 'Franse avond' ingepland. Op die avond luisterden ze Franse liedjes, aten ze een typische maaltijd en keken ze nog eens terug samen naar de foto's van hun reis samen. De spelletjesavond hielp hen dan anderzijds om als gezin dichterbij elkaar toe te groeien (zoals de rouwdoos hielp bij het andere gezin). Ik denk dus dat het belangrijk is om sociale steun ook niet te ver te zoeken in de mate van het mogelijke. Zoeken naar alternatieven om huisgenoten dichterbij elkaar te brengen en de overledene af en toe te

betrekken. Van iedereen een aantal foto's nemen en de familie achteraf de keuze laten (tot wanneer zij er klaar voor zijn) om deze foto's te bekijken. Het beeld is belangrijk. Al is het maar een foto van een hand of het haar of de voet, een deeltje van het gezicht of iets dat de overledene typeert bv een tattoo. Kortom een beeld waarop de geliefden hun dierbare kunnen herkennen. Naast 'het beeld' is het ook belangrijk om mensen van iets (uniek) tastbaars te voorzien, bijvoorbeeld een afdruk van de hand. Een filmpje/audio-opname maken van de persoon waarin hij de familie of personen afzonderlijk toespreekt.. Maar misschien kan het ook mooi zijn om een soort vragenlijst met de persoon af te nemen om achteraf een herinneringsdoos te maken. Bijvoorbeeld de vraag naar de favoriete parfum/geur, de favoriete film, het favoriete gerecht, favoriete kleur, favoriete boek, leukste herinnering met bepaalde personen, favoriete bloemen, dierbaar voorwerp thuis.... En dit lijstje dan overhandigen aan de nabestaanden met de mogelijkheid om hier samen iets rond te doen (nu of later wanneer zij daar behoefte aan hebben.)"

Zo kunnen we heel veel creatieve vormen van afscheid nemen en in verbinding blijven, verzamelen en aan elkaar doorspelen.

Op dit moment zijn er meetings gaande in het expertisecentrum Verbindinginverlies waarin door rouwexperts gezocht wordt naar kanalen om boodschappen van hoop te verspreiden binnen de samenleving en gezondheidszorg. Een online gemeenschap van zorgverleners Konnektit geeft adviezen rond zelfzorg en zorg voor de zorgenden.

Ik stel voor dat we allerlei eenvoudige technieken verzamelen op een site die mensen in hun eigen thuissituatie kunnen toepassen. Iedereen kan één techniek doorgeven. Wat kan ik doen als ik hyperventileer of een paniekaanval heb? Hoe kan ik op een constructieve manier mijn woede uiten? Ik heb gevoelens van spijt of schuld, hoe kan ik die uitdrukken? Wat is veerkracht en hoe kan ik mijn krachten mobiliseren? Hoe kan ik mezelf motiveren om in actie te komen? Hoe kan ik negatieve gedachten proberen om te turnen?

We kunnen ook beseffen dat onze relatie niet zo positief is geweest. Dat we veel gemist hebben in de relatie of er veel geweld was of misbruik, dat we ons erg eenzaam hebben gevoeld. Als we een narcistische moeder hebben gehad en daar het slachtoffer van zijn geweest dan rouwen we niet om onze moeder maar om dé moeder die we niet hebben gehad. Als we een gewelddadige partner hebben gehad dan missen we misschien niet onze partner maar dé partner die we levenslang hebben gemist. Ook dat is rouw.

Er zijn veel reacties gekomen op de tekst die ik heb gepubliceerd. Waarvoor dank. Ik vind het belangrijk dat wij als hulpverleners die dagelijks met rouw te maken hebben, ons steentje bijdragen aan het informeren van collega's in de zorg- en hulpverlening, mensen die werken in de uitvaartzorg, maar ook de brede bevolking die dagelijks met verlies worden geconfronteerd. Niet dat wij het allemaal zo goed weten, ook voor ons is de situatie onwezenlijk en bedreigend, maar het is van belang dat we proberen samen de puzzel te leggen. Het zonnetje buiten lonkt, maar dan denk ik aan al die zorgverleners in de frontline en de patiënten in de IC's die niet eens meer weten welke dag het is, laat staan een zonnige dag. Schrijven over wat mij beangstigt of uit evenwicht brengt, is een manier om te proberen betekenis te geven aan stressvolle of traumatische gebeurtenissen én een vorm van zelfzorg.

Het brengt mij ook in contact met anderen, met jullie, met iedereen die dit verhaal wil delen. Gedeelde betekenis is helend. Social distancing betekent niet emotional distancing!

Van Lock down tot Open Up.

In lock down moeten we ons isoleren, afsluiten, afstand houden. Maar de lock down heeft ook kans ons te openen voor onze binnenwereld en te reflecteren, te vertragen, te bezinnen. Open up! Ons hart opent zich voor de buitenwereld waarin mensen fysiek en psychisch lijden. We rouwen niet alleen. De wereld rouwt. Maar we openen ons ook voor humor, hoop, respect, waardigheid, schoonheid, geduld, volharding, innerlijke vrijheid en zoveel transpersoonlijke kwaliteiten en waarden. En niet vergeten de liefde, want rouw is de achterkant van de liefde.

Groetjes

Johan