



Sterven en afscheid in tijden van corona

Manu Keirse

Emeritus -hoogleraar KU Leuven

Docent Gezinswetenschappen ODISEE

Sterven in quarantaine

'Omwille van het coronavirus zal de afscheidsplechtigheid en de begraafing (crematie) in beperkte familiekring worden gehouden'. Dat bericht lees je in deze dagen meermaals in de rubriek overlijdensberichten in de kranten. En in enkele berichten wordt het gevolgd door de melding: 'Wanneer de maatschappelijke situatie het opnieuw toelaat, zal er een gedachtenisviering georganiseerd worden.' Mensen die dit lezen vinden dat natuurlijk evident in de context van alle voorgeschreven maatregelen om de corona-besmetting zoveel mogelijk te voorkomen. Maar achter deze twee zinnen zit veel meer verdriet verborgen dan je je realiseert. Vooreerst lees je niets over de omstandigheden waarin de laatste dagen van het leven en het sterven zijn verlopen. Kinderen en kleinkinderen mogen ouderen in woonzorgcentra niet bezoeken. Bezoek in ziekenhuizen is zeer beperkt toegelaten voor enkele zeer naaste familieleden. En ook in thuissituaties is bezoek aan je oudere ouders verboden of tenminste sterk afgeraden. Daardoor sterven mensen in eenzaamere omstandigheden dan anders, begeleid door zorgverstrekkers die hun uiterste best doen, maar onder zeer hoge druk staan. In de laatste dagen van het leven van een dierbare en de ultieme afscheidsmomenten aan het sterfbed komt de levensgeschiedenis op een bijzondere manier in zicht. Wat vaak verborgen bleef, komt nu naar boven. Die cruciale momenten, die je een leven lang in je herinnering bewaart, zijn je ontnomen. En als goede vriend, die een groot deel van je leven met de persoon hebt gedeeld, is je wellicht de toegang geweigerd, ook al wordt vriendschap in onze samenleving hoog in het vaandel gedragen. Telefonisch contact en mailverkeer was wel mogelijk, maar is dat wel het geschikte communicatiekanaal met een mens in het stervensuur? Je kunt veel zaken opschorten en uitstellen, maar de dood wacht niet tot de maatregelen voorbij zijn. De laatste momenten van samenzijn die je hebt gemist, komen nooit meer terug.

Afscheid in beperkte kring

Afscheidsvieringen worden uitgesteld of in beperkte kring georganiseerd. Er mogen maximum vijftien nabije familieleden aanwezig zijn en ze moeten voldoende afstand van elkaar houden. Wie sluit je uit? Hoe kan je je persoonlijk meeleven vormgeven vanop twee meter afstand? Een uitvaart in intieme kring gebeurt anders ook, maar dan op uitdrukkelijke wens van de familie of de overledene. Een afscheidsviering is nu juist een maatschappelijk gebeuren, een ritueel dat in alle culturen bestaat. De betekenis ervan is om persoonlijk verdriet een publieke erkenning te geven. Het is een eerste stap naar nieuwe verbondenheid en het vergemakkelijkt de verdere contacten. Je moet die stap niet alleen zetten, maar je bent een schakel in een gemeenschappelijk gebeuren. Het is een kans om je emoties te delen met anderen. Rouwen is een sociaal gebeuren.

Rouwen in quarantaine

En daarnaast heb je de mensen waarvan een kind, hun partner, hun ouder of hun grootouder is gestorven voor de start van de quarantaine. Een vrouw die vijf weken geleden haar partner heeft begraven en nu met haar vier kinderen aan het huis is gekluisterd. Ze moeten het alleen zien te beredderen zonder de steun en de warmte van hun vrienden- of familiekring. De eenzaamheid die veel mensen in verdriet in andere omstandigheden ook reeds meemaken, is nu maatschappelijk voorgescreven. Wanneer je het moeilijk vindt om naar mensen te gaan, heb je nu een geldig excuus. Maar mijn ervaring is dat de meeste mensen veeleer solidariteit voelen, maar niet weten wat ze kunnen doen.

Tips die je kunnen helpen

- Wanneer je wel aanwezig kon zijn in de laatste ogenblikken van het leven, schrijf de indrukken van die momenten neer om ze later te delen met anderen, die die kans niet hebben gehad.
- Wanneer je in de komende weken wel bij het sterven van iemand aanwezig kunt zijn, vraag aan familieleden en vrienden, die door de beperkende maatregelen er niet bij kunnen zijn, om een korte boodschap op een kaartje te schrijven die je kan voorlezen.
- Vraag aan de stervende welke boodschap hij nog wil meegeven voor de mensen die er niet bij kunnen zijn. Wanneer je iemand nog kunt helpen om in die laatste dagen nog vier belangrijke zaken te zeggen: sorry, ik vergeef je, ik dank je, ik hou van je, dan help je hem om een geschenk van bijzondere waarde mee te geven. Het is van onschatbare waarde voor de toekomst als je aan een kind de boodschap van een ouder of een grootouder kunt overbrengen dat hij altijd van je heeft gehouden en altijd van je zal blijven houden. En is dat ook niet een kostbaar geschenk voor een vriend, wanneer je verneemt dat hij of zij nog heeft gezegd dat je altijd een goede vriend, een goede vriendin bent geweest.
- Als je niet op de uitvaart kan zijn, kan je toch intens aanwezig door een brief te schrijven naar de familie in rouw of, voor de digitale generatie, een attente boodschap te posten op de sociale media. Wat kan je schrijven? Enkele herinneringen aan de persoon die is overleden, kwaliteiten en kenmerken die je waardeert, zoals zijn moed, zijn inzet, zijn integriteit. Ook de manier waarop hij zich heeft geëngageerd in verschillende initiatieven. Een moment of een daad die je waardeert, iets over hoe je respect en je genegenheid zijn gegroeid, hoe deze persoon je leven heeft geraakt of beïnvloed. Het doet goed te lezen dat je dierbare geliefd is en gewaardeerd wordt. Vermeld wat je bij de rouwende waardeert. Wanneer een dierbare sterft, voel je je vaak zo overweldigd dat je aan je eigen capaciteiten begint te twijfelen. In rouw is het soms moeilijk om van jezelf te houden en jezelf te waarderen. Uitdrukkelijk je persoonlijke capaciteiten neergeschreven zien, doet goed. Schrijf over hoeveel waardering je hebt voor de zorgende manier waarop ze er waren tijdens de laatste periode. Het versterkt je boodschap als je ook een positieve appreciatie kunt uitdrukken die je uit de mond van de overledene hebt gehoord.
- Organiseer als nabestaanden een vervangend afscheidsritueel op een later moment? Door het feit dat je het niet in drie dagen moet regelen, heb je rustig de tijd om er iets zinvol van te maken.
- Vraag op de uitnodiging dat iedereen een herinnering of een korte anekdote over de persoon die gestorven is op een kaartje in een gesloten omslag meebrengt en in een mandje legt. Het doet goed te horen wat hij of zij voor anderen heeft betekend. Je kan er nadien dagelijks een lezen. Het gevoel van gemis aan direct contact in de eerste dagen kan op die manier plaats ruimen voor een duurzame verbondenheid.

● Besef als bezoeker dat er geen magische formule is om de pijn van het gemis weg te doen, ondanks je luisterende aanwezigheid en je attente zorg. Er is geen pijnstiller voor emotionele pijn. Mensen in verdriet moeten nog steeds hun pijn kunnen verdragen. Kom niet met allerlei goed bedoelde raadgevingen. Probeer niet op te beuren, maar laat gebeuren wat er gebeurt. Door mensen in verdriet te willen richten op het positieve geef je de boodschap dat je hun pijn niet erkent.

● Een zinvolle vraag kan zijn: Welk soort kind, ouder, partner, broer, zus of vriend was hij of zij? Wat herinner je je het meest?

● Veel slachtoffers van het corona-virus zijn mensen op oudere leeftijd, die reeds een wankelende gezondheid hadden. Kijk niet naar de leeftijd van de persoon die is gestorven, maar naar de leegte in het leven van de mensen die er nog zijn.

● Adequate hulp kan je meten in termen van respect, zorg, eerlijkheid en je capaciteit om echt te luisteren en present te blijven bij hevige emoties. Dit vraagt in de eerste plaats om 'intensiteit' van aanwezigheid. Het betekent dat je 'getuige' bent van hun verdriet in plaats van de richting te willen bepalen en er onmiddellijk iets aan te willen doen. Getuige zijn betekent meer observeren dan doen, meer luisteren dan spreken en meer volgen dan leiden. Zo bevestig je de waardigheid en de autoriteit van de persoon in verdriet.

● Besef dat troosten niet het antwoord weten is vooraleer je de vraag grondig hebt beluisterd. Het is niet het aanbrengen van allerlei goedbedoelde adviezen. Het is evenmin het wegduwen van opstandigheid of het voorschrijven hoe je je moet voelen. Troosten is niet te vinden in pasklare antwoorden op de vele waaromvragen. Troosten is wel aandachtig luisteren zodat verdriet in woorden en in tranen naar buiten kan stromen. Troosten is zwijgen en in een blik, een aanraking, signalen van hoop, veiligheid en vertrouwen laten voelen. Het is samen worstelen, zoeken en hopen. Het is participeren in het verdriet, eerder dan dat verdriet wegnemen. Het is verdriet durven benoemen. Troosten is helpen te leven met vragen waarop geen antwoorden zijn. Troosten is trouw blijven, ook als het moeilijk is. Troosten is geen dam opwerpen tegen het verdriet, maar juist een bedding waarin het verdriet mag stromen.

● Tenslotte, voor velen is het moeilijk hun weg te vinden doorheen het verdriet, en mensen die willen helpen willen het wel goed doen maar hebben zo weinig over verlies en verdriet geleerd. Het kan helpen als je mensen iets te lezen geeft over verlies en verdriet of als je er zelf iets over leest. Twee suggesties: 'Vingerafdruk van verdriet. Woorden van bemoediging', en 'Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener'.