

Tips voor omgaan met overlijden

Vertellen aan een bewoner dat er iemand is overleden

Maak er een rustig moment van en neem de tijd.

Wees duidelijk, eerlijk en concreet. Gebruik woorden als 'nooit meer' en 'dood'. Dood zijn is geen slapen! Iemand wordt nooit meer wakker, zal nooit meer met ons kunnen praten, gaat nooit meer lopen.

Wees voorbereid op allerlei vragen/ nieuwsgierigheid:

- Wat gebeurt er onder de grond
- Eten de wormen hem op
- Wat voel je wanneer je verbrand wordt?

Vragen hoeven niet altijd direct een antwoord. Meestal heeft de vraagsteller zelf al wel ideeën over wat het antwoord zou kunnen zijn. Sluit daarbij aan. Zeg het ook rustig als je een antwoord op een vraag niet weet.

Waar is iemand die overleden is? Noem een plaats waar het goed is, een ster, de hemel, in het licht, veilig, rustig, het beeld dat bij de bewoner past, wat de bewoner zelf noemt.

Bewoners kunnen de meest uiteenlopende vragen stellen, soms ook dingen waarvan je misschien denkt: dat komt later wel. Of juist heel snel over de dagelijkse dingen die niets met het overlijden of verdriet te maken hebben.

Of ze hebben zorgen die voortvloeien uit het overlijden: als papa altijd voor mijn geld zorgde, wie moet dat nu dan doen.

LVB'ers weten in zekere zin wat er in een bepaalde situatie van hen verwacht wordt. Bv netjes hand schudden en condoleren. Maar juist daardoor kan er ook verbloed worden.

Het besef dat de dood onomkeerbaar is, is bij vrijwel alle niveaus aanwezig. Mensen met een verstandelijke beperking hebben, in tegenstelling tot een kind met dezelfde ontwikkelingsleeftijd, wel levenservaring.

Wat kan helpen bij het verlies

Dingen die kunnen helpen bij het verlies zijn voor ieder verschillend.

Ook de tijd speelt voor ieder een andere rol bij verlies. Rouw en verdriet kan op een later moment (terug)komen, dat kan ook jaren later zijn.

Veel mensen met een verstandelijke beperking hebben het nodig om te zien, voor het te kunnen beseffen. Als het kan en de bewoner het wil is het goed dat hij/zij de overledenen ziet, bij het uitdragen is. Of maak bijvoorbeeld gebruik van foto's of andere verwijzers.

Geef een taak tijdens het afscheid, als het mogelijk is, bv de kist dragen, een kaart in de kist leggen.

Altijd belangrijk:

- Luisteren naar het verliesverhaal, (al herhaalt een verhaal zich 100x), je kunt daar in het begin een vast moment voor nemen, bv iedere avond even praten op de eigen kamer, de tijd nemen voor de bewoner. Later blijft het belangrijk om erover te praten als de bewoner dat wil. Maar soms hoeft dat ook niet meer voor een bewoner.
Geheugensteuntjes voor een goed gesprek:
 - *Neem ANNA mee: Altijd Navragen Nooit Aannemen
 - *Laat OMA (wat vaker) thuis: Oordelen, Meningen, Adviezen
 - *Smeer NIVEA: Niet Invullen Voor Een Ander
 - *Gebruik LSD: Luisteren, Samenvatten, Doorvragen
 - *Wees een OEN: Open, Eerlijk, Nieuwsgierig
 - *Maak je DIK; Denk in Kansen
- Vertrouwde personen, gewoon bij iemand zijn, evt. hand vasthouden, knuffel
- Ervaring dat vertrouwde routines doorgaan

Verder kun je:

- Plekje creëren voor spullen van de overledene- foto- kaart
- Bij LVB kan een doos ook goed werken, een doos kan ook dicht!
- Vertrouwd geurtje, sjaaltje, kleding van iemand...
- In een groep een praatstok gebruiken om te praten met wie dat wil
- Activiteiten stimuleren/regelen die een bewoner fijn vindt: bv Massage, Wandelen, Tuinieren
- Rituelen stimuleren/ organiseren, want symbolen en rituelen kunnen helend en vertroostend werken.
 - Altaartje in slaapkamer of woonkamer
 - Kaarsje laten branden (geen echte vanwege brandgevaar)
 - Naar kerk gaan en daar een kaarsje branden.
 - Als een religieuze persoon gewenst is (pastoor, dominee, rabbi, imam, sjamaan, andere geestelijk leider) gewenst is, contact leggen.
 - Op een vaste dag naar het graf gaan/bloemetje brengen
 - Dagelijks een moment van gedachtes /herinneringen m.b.t. de overledene evt. met een foto
 - Geboortedagen vieren d.m.v. een etentje/ samenkomen/ iets doen wat de overledene graag deed of wat men samen met de overledene deed.
 - 's Avonds voor het slapen gaan de overledene welterusten zeggen (bv tegen foto naast bed)
 - Herinneringsboek maken

Een aantal tips worden hierna uitgebreider beschreven:

Herdenkhoekje maken



Als er een huisgenoot overleden is, kan het voor medebewoners helpend zijn, om een gedenkhoekje te maken. Je kunt daar een foto van de overledene neerzetten, een (elektrisch) kaarsje, wat bloemen, een voorwerp dat bij de overledene hoorde, een boekje om iets in op te schrijven of te tekenen enz. Een troostboom maken en in de buurt van het gedenkhoekje ophangen kan ook heel mooi zijn. Maak van papier een grote boom en hang die op. In de boom kunnen mensen briefjes hangen met wensen, gedachten, anekdotes of andere losse woorden die te maken hebben met de overledene. Ook andere dingen kunnen er natuurlijk ingehangen worden. Je kunt dit ook vormgeven door een paar takken in een vaas te zetten en daar dingen in te hangen.

Herinneringen ophalen

Herinneringen ophalen kan het praten over de dierbare die gaat overlijden of al overleden is vergemakkelijken. Je kunt herinneringen ophalen door bijvoorbeeld een fotoboek te bekijken. Wanneer je samen een fotoboek bekijkt komen de verhalen als vanzelf. Je kunt dit doen samen met een dierbare die gaat overlijden, maar je kunt dat ook doen nadat een dierbare is overleden. Ook kan het helpen om vragen te stellen. Ook dan komen de herinneringen vaak als vanzelf.

Mogelijke vragen zijn:

- Wat is jouw leukste herinnering aan ...?
- Herinner jij je een grote fout/blunder die ... ooit gemaakt heeft?
- Waar was ... niet zo goed in?
- Wat is het liefste dat ... ooit voor jou gedaan heeft?
- Herinner je een leuk grapje van ...?
- Wat heb je geleerd van ...?
- Heb je wel eens iets voor ... gedaan waar ... echt van genoot?
- Aan welke herinnering denk je met een fijn gevoel terug?
- Herinner jij je een fijne vakantie die je samen met ... hebt meegemaakt?
- Bij welk liedje moet je aan ... denken?
- Heb je wel eens een verrassing van gekregen?
- Heb je iets met ... meegemaakt waar je om moet lachen als je eraan terugdenkt?

Samen een verhaal lezen

Een verhaal kan een opening bieden voor een gesprek. Bij de keuze voor een verhaal is het belangrijk dat aangesloten wordt bij het ontwikkelings- en belevingsniveau en rekening wordt gehouden met de situatie, wensen en behoeften van de cliënt(en).

- Naar aanleiding van een verhaal kunnen vragen worden gesteld aan de cliënt.
- Naar aanleiding van een verhaal kan de cliënt zelf vragen stellen.
- Naar aanleiding van een verhaal kunnen andere activiteiten volgen, zoals het maken van een tekening of knutselwerkje.

Praktische tips bij het voorlezen:

- De keuze voor het boek wordt bepaald door de cliënt en de voorlezer.
- Het is verstandig het boek eerst zelf goed door te lezen.
- Kies een rustige plaats waar weinig kans is op storing of afleiding.
- Zorg dat de cliënt in het boek mee kan kijken.
- Zorg ervoor dat er rechtstreeks contact kan worden gemaakt met de cliënt.
- Laat de reactie van de cliënt bepalen hoever er op het verhaal in wordt gegaan.

Boekentips:

- Oma Pluis
- Kikker en het vogeltje
- Krummel de rups
- Dag lief muisje "Woezel en Pip"
- Misschien is doodgaan wel hetzelfde als een vlinder worden
- Nooit meer bang (vooral als een bewoner angstig is)

Creatieve verwerkingen

Een dierbare dingen doos of een herinneringsdoos maken

Versier bijvoorbeeld een schoendoos of koop een mooie doos. Stop hier allerlei spullen in die je aan de dierbare doen herinneren. Voorbeelden: Liefelingsrecept, favoriete muziek, een foto van het liefelingsdier, typische accessoires van de dierbare enz.



Ook de kaart en liturgie kunnen hierin een plaats gegeven worden. De doos die gebruikt wordt heeft bij voorkeur een deksel zodat deze ook dicht kan. De spullen hoeven dus niet de gehele dag zichtbaar te zijn. Het kunnen sluiten van de doos kan op sommige momenten rust geven.

Een tekening of kleurplaat maken

Je kunt van internet allerlei ideeën halen die passend zijn bij de client en de situatie. Een mandala kleuren is ook een mogelijkheid.

Een tranenpotje maken



Gevoelens kun je zichtbaar maken door een kralenpotje te maken. Gebruik hiervoor een glazen potje en verschillende kralen, steentjes of knoopjes. Stop elke keer wanneer iemand verdrietig is of denkt aan de persoon die overleden is, een kraaltje in een potje. Praat er samen over. Je kunt ook voor verschillende emoties verschillende kleuren gebruiken.

Een steen verven

Een steen is ook een symbool. Het verlies is in verschillende opzichten een ruwe steen met veel scherpe kanten. Als je een ruwe steen lang bij je draagt gaan de scherpe kanten ervan af. Je kunt met de bewoner een mooie steen zoeken en deze verven, zodat het een steen wordt die helemaal bij diegene past.



Vaasje/bosje bloemen maken

Maak een bosje bloemen van diverse materialen, bijvoorbeeld crêpepapier of chenille draden of een satéprikkertje. Je kunt de bloemen bij de zieke of overledene neerzetten.

Bloempot versieren

Beschilder een aardewerken bloempot. Je kunt in de potjes een stukje groeipapier (dat is papier met zaadjes erin verwerkt) leggen. Je kunt de cliënten ook iets op het papier laten schrijven. Een groet of een wens bijvoorbeeld.

Muziek bij overlijden/ uitvaart

Nederlandstalig:

Claudia de Breij - Mag ik dan bij jou
Rob de Nijs - Zo zal het zijn
Kinderen voor Kinderen - Ik heb een vraag aan de baas van de hemel
Trijntje Oosterhuis - De gestorvene
Chantal Janzen – Papa
Glennis Grace – Afscheid
Frank Boeijen – Zeg dat het niet zo is
Jan Smit – Je naam in de sterren
Frans Bauer- Een trein naar Niemandland
Marco Borsato - Afscheid Nemen Bestaat Niet
Bløf -Was je maar hier
Bløf : Zo stil in mij
Bløf : Harder dan ik hebben kan
Mieke Telkamp: Waarheen waarvoor
Guus Meeuwis: De weg
Guus Meeuwis: Jij bent de liefde
Guus Meeuwis: Dat komt door jou
Guus Meeuwis: Hemel nr 7

Bij overlijden/ uitvaart van een kind:

Je hoeft niet bang te zijn – Opwekking Kids 4
Slaap zacht – Dinand Woesthoff
Bright eyes – Art Garfunkel
Ga je mee naar het land van je ogen dicht – Woezel en Pip
Wanneer zie ik jou terug – K3

Instrumentaal

Gitaar: Wild Theme – Dire Straits
Panfluit:Tears in Heaven
Doedelzak:Scotland the Brave
Piano: Avril 14th – Aphex Twin
Bandoneon/accordeon:Adiós Nonino – Carel Kraayenhof
Vogelmuziek:And the birds were singing – Sweet People

Overig

Circle of life –; Lion King
Frank Sinatra: I did it my way
S'wonderful- Diana Krall
Feeling good – Nina Simone
Bye Bye Blackbird- Miles Davis
It's your last chance to dance- Preservation Hall Jazz Band
Jason Mraz- You raise me up
Andrea Bocelli & Sarah Brightman - Time To Say Goodbye.
Eric Clapton - Tears In Heaven.
Robbie Williams - Angels.
Ave Maria, bijvoorbeeld door Andrea Bocelli, Beyoncé of Luciano Pavarotti
We'll meet again – Vera Lynn.
Dust in the wind- Kansas

Christelijk

Halleluja – Pentatonix

De Heer is mijn Herder – Gezang 14 (Psalm 23)

Nog één rivier – Matthijn Buwalda

Ik zal er zijn – Sel

Op God alleen betrouw ik in mijn noden – Psalm 11 vers 1

Lichtstad met uw paar'len poorten/Nieuw Jeruzalem

Grappig

De neus umhoeg – Rowwen Hèze

Liedje voor als ik er niet meer ben –Robert Long

Ballade van de dood – Klein Orkest

Digitale informatie:

- Riet Fiddelaars over rouw en verlies (3.27 min)
<https://www.youtube.com/watch?v= ATIGjclOHC>;
- Manu Keirse over omgaan met mensen in rouw (2.10 min)
<https://www.youtube.com/watch?v=W6PgxSq8AFE>;
- Rouwexpert Manu Keirse over de dood, rouw en verlies (1.09,57 min)
<https://www.youtube.com/watch?v=Lp5Qk9KsrEo>;
- Professor Keirse spreekt over levend verlies en chronische rouw (11.13 min)
<https://www.youtube.com/watch?v=wihJ7uBT4-l>;
- Manu Keirse over symptomen van rouw (2.41 min)
<https://www.youtube.com/watch?v=03Th7W3jB6c>;
- Manu Keirse over de fases van rouwverwerking (1.51)
<https://www.youtube.com/watch?v=Rbfdl61cPO4>;
- 6 tips bij het rouwproces (1.33 min)
<https://www.youtube.com/watch?v=5sJ7yqLR3aE>;

Rouw en filmpjes op www.pinterest.nl

www.allesoverdedood.nl; / www.steffi.nl,

Film Father en daughter <https://www.youtube.com/watch?v=wTlkvwwC23A>;

Boeken:

- Manu Keirse: vingerafdruk van verdriet
- Manu Keirse: helpen bij verlies en verdriet
- Riet Fiddelaars: Met mijn ziel onder de arm