

Aandacht voor verlies en rouw in de ouderenzorg

Bewoners en cliënten bij Noorderbreedte hebben te maken met verlies in allerlei vormen. Dat geldt ook voor hun familie en naasten. Sietske de Jager, medisch maatschappelijk werker bij Noorderbreedte, heeft zich verdiept in het thema verlies en rouw. “Rouw is hard werken”, zegt Sietske. “Het gaat om verwerking en leren omgaan met verlies. Wij als zorgprofessionals kunnen daarin veel betekenen. Voor bewoners, cliënten en hun naasten. En ook voor elkaar.”



Hulp bij rouwverwerking

Als medisch maatschappelijk werker ondersteunt Sietske bewoners in hun proces van opname en ziek zijn. Ze heeft ook contact met de familie en naasten. “We ondersteunen op allerlei vlakken, we bieden materiële hulpverlening en ondersteuning bij financiën. En we helpen bij het omgaan met de nieuwe situatie en met een stuk verliesverwerking. Als een bewoner of cliënt dement is dan vinden de gesprekken vooral met familie en naasten plaats. Het contact met familie en naasten is dan extra belangrijk. Eén van de mooie dingen aan mijn werk is dat ik ook op huisbezoek ga. Dat is een goede manier om te zien waar iemand vandaan komt en wat hij/zij belangrijk vindt in het leven. Partners vinden het bovendien vaak fijn om in hun eigen omgeving te kunnen praten.”

Partners en mantelzorgers

Ook familie en naasten hebben veel te verwerken: “Partners verliezen de persoon die naast hen staat. Soms verandert iemand zelfs zo erg dat het een ander persoon wordt. Tegenwoordig wordt iemand pas opgenomen als het thuis echt niet meer gaat. Dat betekent dat partners een andere rol krijgen, namelijk die van mantelzorger. Aandacht en ondersteuning voor mantelzorgers, die vaak overbelast zijn, vind ik heel belangrijk.”

Gespreksgroepen en trainingen

“Binnen Noorderbreedte houden we ‘warm welkom gesprekken’. Binnen drie weken na opname hebben we een gesprek met de bewoner zelf en de mensen uit hun netwerk. Dit werkt drempelverlagend: mensen weten me te vinden als ze hulp nodig hebben. Samen met de geestelijk verzorger begeleid ik gespreksgroepen voor partners. Partners voelen zich vaak alleen met hun problemen. Ik merk dat ze veel steun ervaren dankzij de ervaringen die ze met elkaar kunnen delen tijdens de groepsgesprekken. We geven daarnaast trainingen aan teams over diverse onderwerpen.”

Verlies in coronatijd

Voor haar post hbo-opleiding op het gebied van verlies en rouw heeft Sietske een onderzoeksrapport geschreven over wat zij en haar collega's hebben geleerd tijdens de coronaperiode. “Tijdens de eerste lockdown in coronatijd mocht er geen bezoek komen en naasten konden niet bij de laatste fase van iemands leven aanwezig zijn. Voor bewoners, familie, naasten en ook voor zorgmedewerkers was het een zware tijd. Voor de verwerking kan het fijn zijn om ervaringen met elkaar te delen. Mijn collega's en ik hebben in deze periode actief contact gezocht met de teams van zorgmedewerkers. We voerden zowel team-gesprekken als één-op-één gesprekken. De samenwerking met psychologen en geestelijke verzorgers is in deze tijd nog meer versterkt.”

De kracht van rituelen en aandacht

In haar onderzoeksrapport beschrijft Sietske onder andere de kracht van rituelen en aandacht. “Juist in de laatste fase van het leven kan oprechte aandacht helend werken. Zorgmedewerkers spelen een grote rol tijdens het waken bij iemand die stervende is. Bij Westerpoot hebben we een waak-koffer, met daarin een aantal materialen voor de mensen die waken, zoals een deken, boekjes, teksten, oliën en een kaars. In de waan van de dag wordt het weleens vergeten. Maar ook zorgmedewerkers hebben te maken met verlies en rouw. Het is belangrijk om hierbij stil te staan en aandacht voor te hebben. Dit betekent bijvoorbeeld dat wanneer een bewoner komt te overlijden je ook de tijd neemt voor jezelf en je collega's en elkaar condoleert met het verlies.”

Medisch maatschappelijk werker Sietske de Jager heeft een aantal tips voor verliesverwerking in de praktijk.

Tips voor zorgmedewerkers

- Aandacht geven kan het verschil maken. Vraag eens aan iemand: hoe gaat het nu echt met je? Het is niet erg als je hiermee emoties losmaakt.
- Vraag gerust naar behoeften van iemand en wat iemand nodig heeft.
- Heb je te maken met verlies? Deel het met je collega's. Je staat er niet alleen voor.

Tips voor familie en naasten

- Maak je wensen en behoeften bespreekbaar. Wil je bijvoorbeeld graag even alleen zijn met je partner of een deel zorg op je nemen? Geef het gerust aan.