

- **Zorg goed voor jezelf** als volwassene zodat je met de nodige rust open kan staan voor wat er bij de kinderen leeft. Dat wil niet zeggen dat je geen emoties mag laten zien. Kinderen voelen aan wat er leeft maar kunnen er vaak nog geen woorden aan geven. Daarvoor zijn ze op jou als volwassene aangewezen. Het is dus goed als je duiding geeft zoals: "Mama is ook verdrietig, laten we elkaar even troosten" of "Ik werd daarnet heel boos, misschien ben je daarvan geschrokken. Ik heb het moeilijk met ..."
- Belangrijk is om informatie geven op niveau van het kind, om te luisteren naar hun vragen en twijfels, beschikbaar voor hen zijn, hen regelmatig vastpakken en knuffelen, een verhaaltje vertellen ... Doe dingen samen en praat ondertussen met het kind: knutselen, foto's bekijken van de (groot) ouder, samen eten, een wandeling ... Dit bevordert het uiten van emoties. Het is belangrijk als binnen het gezin het verdriet kan gedeeld worden met elkaar. Op die manier draagt men samen deze emoties.
- Na het overlijden kan het belangrijk zijn **iets tastbaars van de overledene** te hebben voor de kinderen. Je zou kunnen een haarlokje afknippen van de overledene en het in een mooi doosje bewaren, een vingerafdruk maken op een mooie steen, de omtrek van de hand van de overledene tekenen waar de kinderen hun eigen handjes kunnen bij tekenen zodat er een mooie vogel ontstaat, een knuffel maken met een kledingstuk van de overledene ...
- Nu het lente is kan je samen vergeet-me-nietjes of andere bloemen zaaien of planten in de tuin ter nagedachtenis.

We wensen jullie veel sterkte en momenten van creatieve verbondenheid in deze moeilijke tijd.

Ontwerp en realisatie: dienst communicatie UZ Leuven



In **verbinding** blijven
op afstand

Als team hechten we er veel belang aan om met jullie op zoek te gaan naar **manieren om anders nabij te zijn**. Deze uitzonderlijke tijden vragen om bijzondere creativiteit en het verkennen van andere mogelijkheden. Aarzel niet om iemand van ons team hierover aan te spreken. We kunnen mee nadenken of proberen waar mogelijk ook praktisch te helpen.

Hier vinden jullie alvast enkele tips

- Maak zoveel mogelijk gebruik van **telefonische en online manieren** om contact te hebben. Er zijn verschillende manieren om te videochatten zoals Whatsapp, Facetime ... via smartphone Er zijn ook mogelijkheden om met meerdere mensen tegelijk te videochatten: Skype, Zoom, Jitsi ... Op de afdeling beschikken we over een laptop die we op de kamer kunnen brengen. Vraag aan iemand van het team om u hierbij te helpen.
- Het kan zijn dat deze vormen van contact erg emotioneel aanvoelen, dat ze emotionele of spirituele pijn of gemis oproepen en dat jullie er aan moeten wennen. We zijn er van overtuigd dat deze andere vormen van nabijheid toch ook erg waardevol kunnen zijn.
- Je kan mensen die niet aanwezig kunnen zijn, zoveel mogelijk op andere manieren **dichterbij brengen**: online, via berichtjes op de gsm, je kan bijvoorbeeld een geruststellende of liefdevolle boodschap inspreken die je familielid eindeloos kan beluisteren. Breng foto's, briefjes of kaartjes mee, of bloemen, knuffeldiertjes of andere betekenisvolle zaken.
- Maak ook foto's in het ziekenhuis en bezorg ze aan de geliefden thuis. Gebruik eventueel een **heen-en-weerschriftje** om berichtjes, herinneringen, tekeningen, foto's ... uit te wisselen tussen je familielid in het ziekenhuis en de mensen die niet op bezoek kunnen komen. Later kan dit een mooi aandenken zijn.
- Wanneer je geliefde zelf niet meer in staat is om geschreven boodschappen te lezen, kan je ze **voorlezen**. Gesproken boodschappen zijn dan vaak beter omdat luisteren minder inspanning vraagt dan lezen. Een stem is ook een directe manier om iemand aanwezig te maken. Ook muziek opzetten die je geliefde graag hoort, kan iets van aanwezigheid en troost brengen.
- Zoek naar betekenisvolle **gebaren of rituelen** die een heel typische vorm van communicatie voor jullie als familie kunnen worden.



- Spreek een **moment af waarop jullie als naasten in gedachten bij elkaar zijn**. Je kan dit ook eventueel in een symbolisch gebaar uitdrukken, door bijvoorbeeld op dat moment dezelfde muziek op te zetten of een kaarsje aan te steken. Het is een onzichtbare manier om verbonden te zijn met elkaar. Eventueel kunnen jullie op dat moment ook via videochat contact hebben. Jullie kunnen dit op regelmatige tijdstippen doen.
- Na het overlijden: Maak eventueel een **foto van de overledene** voor de naasten die niet bij het sterven aanwezig kunnen zijn. Dit kan ook voor kinderen heel belangrijk zijn. Bij jonge kinderen geldt: 'Eerst zien en dan geloven'. Die foto's hoeven niet direct bekeken te worden. Ze kunnen ook op een later tijdstip nog waardevol zijn, bv. als de kinderen het willen als ze wat ouder zijn.

Kinderen en afscheid nemen in coronatijden

Wanneer er kinderen in de familie zijn, mogen we hen zeker niet uit het oog verliezen. Net zoals in normale omstandigheden is het belangrijk om hen zoveel mogelijk te informeren en te betrekken bij palliatieve zorg, aangepast aan hun leeftijd en ontwikkelingsniveau. De aandacht voor kinderen vraagt nu ook meer creativiteit. Naast bovenstaande ideeën, waarbij je hen ook kan betrekken, zetten we graag een aantal specifieke aandachtspunten en tips op een rijtje:

- Kinderen willen net als volwassenen **iets betekenen**, troosten ... Laat hen iets tekenen of knutselen voor de persoon die opgenomen is.
- Laat hen een **betekenisvol voorwerp** meegeven: een ballon of een leuk kussen om aan het bed te hangen, bv. in de vorm van een hartje of met een boodschap op, een knuffel, dekentje, armband of ketting ... misschien kunnen ze zelf iets ineen knutselen voor hun geliefde familielid.
- Het kan **extra verbondenheid** geven als het kind dezelfde knuffel of hetzelfde voorwerp thuis heeft. Maak in het ziekenhuis foto's van de zieke samen met het voorwerp, zodat kinderen kunnen zien hoe de zieke het ontvangen heeft.
- Maak **filmpjes of audio-opnames** voor en door de kinderen.
- Je kan een **herinneringsdoos** maken.
- Maak gebruik van **invulboekjes/herinneringsboekjes**. Er zijn verschillende boekjes te verkrijgen in de boekhandel (je kan vaak online bestellen) naargelang de situatie.

Bv.:

