

ARQ Kenniscentrum
Impact van Rampen
en Crises

Onzekerheid en wachten in coronatijd

Informatie voor naasten van een ernstig
zieke op de intensive care

Wachten in onzekerheid

Het is ondertussen bekend dat patiënten met het coronavirus vaak lang op de intensive care (IC) behandeld worden. Vanwege het coronavirus zijn er beperkingen om bij patiënten op bezoek te gaan. Dat maakt de situatie voor jou als naaste nog lastiger. Je wacht op nieuws over je dierbare en je bent onzeker over de duur en de afloop van de opname. Het is normaal om intense gevoelens te hebben in de coronatijd. In deze folder lees je meer over wat je mogelijk kunt ervaren de komende periode en geven we suggesties hoe je hier het beste mee om kunt gaan.

Mogelijke reacties tijdens het wachten

Het is bijzonder ingrijpend om familieleden of dierbare vrienden niet of beperkt te mogen zien of weinig informatie te krijgen. Zolang er geen duidelijkheid is over de gezondheid van je dierbare, krijg je mogelijk last van intense gevoelens en gedachten.

Misschien herken je de volgende gevoelens en ervaringen:

- Je voelt je eenzaam en verdrietig. Bijvoorbeeld omdat je niet bij je dierbare kunt zijn en de afstand tot familie en vrienden het moeilijker maakt om elkaar te steunen en troosten. Of omdat iedereen zich druk lijkt te maken over dingen die voor jou nu zo onbelangrijk lijken.
- Onmacht en een gevoel van machteloosheid. Er gebeurt veel waar je geen invloed op hebt. Wanneer je dierbare ziek is, is het normaal dat je iets voor hem of haar wil doen en dat kan nu niet.
- Piekeren over de situatie en over je eigen gezondheid.
- Angst om je dierbare te verliezen, of zorgen maken over de toekomst. Misschien krijg je slaapproblemen, een gebrek aan eetlust, of lichamelijke klachten.
- Boos of gefrustreerd omdat je niet bij je dierbare kunt zijn of omdat anderen zich onvoorzichtig gedragen.

Hoop en rouw

Je dierbare zoals je hem of haar kent, is nu niet op dezelfde manier aanwezig of aanspreekbaar. De lichamelijke en geestelijke gezondheid en de zelfstandigheid gaat achteruit of is nauwelijks meer aanwezig. Dit kan er voor zorgen dat je al een vorm van rouw ervaart. Dat heet anticiperende rouw. Je hebt verdriet om het verwachte verlies van je dierbare en je bereidt jezelf voor op het afscheid. Anticiperende rouw kan verwarrend zijn: je dierbare leeft immers nog. Dat maakt het complex want er is ook nog hoop en vertrouwen in een goede afloop.

Zoek steun, ondersteun elkaar zodat je je niet alleen voelt en deze ingewikkelde situatie samen kunt dragen. Het is troostend om te weten dat je niet de enige bent in deze situatie. Bespreek je gevoelens en gedachten tijdens deze periode met anderen, ook met de zieke dierbare als dat nog kan. Het geeft steun om wensen en zorgen te delen, bijvoorbeeld over het afscheid en de uitvaart.

Zorg goed voor jezelf

Uit liefde en betrokkenheid heb je misschien al een tijdje gezorgd voor je zieke dierbare. Het vraagt veel van je als mantelzorger. Het is normaal en begrijpelijk dat je jezelf, je eigen welzijn en behoeften wat uit het oog verliest omdat je alle tijd en aandacht aan je dierbare op de IC geeft. Toch is het heel belangrijk dat je ook aandacht hebt voor jezelf. Door met andere zaken bezig te blijven kun je opladen en hou je het makkelijker vol.

Sta eens echt stil bij de situatie: hoe reageer je, wat doet het met je, wat heb je nu nodig? En bedenk: wat hield me op de been in andere lastige situaties? Misschien helpt dat nu ook. Besef dat iedereen anders reageert en andere behoeften heeft; er is geen goed of fout.

Tips om goed voor jezelf te zorgen:

- Zoek afleiding. Het is zwaar als je alleen maar bezig bent met je dierbare en het verdriet. Afleiding helpt om de dag door te komen. Je dierbare heeft meestal niet zoveel aan piekerende naasten.
- Breng structuur aan in je dag, met een paar vaste momenten van de dag waarop je wél met de situatie bezig bent. De rest van de dag richt je je aandacht aan andere zaken.
- Bepaal je eigen grenzen en probeer je daaraan te houden. Dat geldt voor de hoeveelheid tijd en aandacht die je aan anderen geeft, maar ook bijvoorbeeld voor het volgen van het nieuws over het coronavirus.
- Eet regelmatig, goed en lekker en probeer genoeg te slapen.
- Bedenk rituelen die je op vaste tijden uitvoert zoals een kaarsje aansteken, mooie muziek luisteren, een bepaald gedicht lezen. Je kunt dit ook samen met anderen doen, bijvoorbeeld met beeldbellen. Dit kan troost bieden.
- Zoek steun bij elkaar. Bespreek samen hoe je elkaar zo goed mogelijk steunt in deze situatie en wat je gezinsleden, familie of vrienden nodig hebben.
- Betrek ook de kinderen bij gesprekken over de situatie. Hoe je met kinderen kunt praten over ernstig ziek zijn en eventueel overlijden kun je vinden op www.jongehelden.nl. Of bekijk de folder "[Kinderen informeren en betrekken bij overlijden van een naaste in coronatijd](#)" van Expertisecentrum Omgaan met Verlies.
- Blijf in contact met de mensen die je in deze moeilijke periode steunen, al is het op afstand met post, foto's, tekeningen of (beeld)bellen. Zegt iemand: 'Laat maar weten als ik iets voor je kan

doen', neem het aanbod aan. Laat bijvoorbeeld de boodschappen doen of speel samen een (digitaal) spelletje.

- Juist in deze tijd kunnen geestelijk verzorgers je begeleiden en steunen, zoals een predikant, humanistisch geestelijk verzorger of pandit. Je kunt in het ziekenhuis om een geestelijk verzorger vragen.
- Doe dingen die je energie geven: hobby's, muziek, kunst, sport (in huis).

Contact met je dierbare op de IC

In de ziekenhuizen in Nederland is bezoek in coronatijd niet meer of heel beperkt toegestaan op de intensive care. Soms worden er uitzonderingen gemaakt voor mensen die in de stervensfase zitten.

- Als je geen direct contact kunt leggen met je dierbare in het ziekenhuis, kun je misschien contact voelen door het delen van muziek of ingesproken berichten. Een zorgmedewerker kan de muziek of het ingesproken bericht delen met je dierbare, ook als hij of zij in slaap gehouden wordt. Spreek uit wat je (nog) wilt delen: dat je om de ander geeft, van de ander houdt, aan hem/haar denkt, bidt.
- Mag je wel op de IC komen en iedereen heeft beschermende kleding aan, kun je heel bewust communiceren je ogen. Begroet de ander met je handen gevouwen voor je borst of met een hand op de borst, met een lichte hoofdknik of buiging.

Bronvermelding en samenstelling

['Zorgen voor jezelf is zorgen voor een ander'](#) Brochure ontwikkeld voor het ZonMw Palliantieproject 'Oog voor Naasten'.

De informatie in deze folder is opgesteld in samenwerking met ARQ Kenniscentrum Traumatische Rouw, ARQ Kenniscentrum Oorlog, Vervolging en Geweld, en het RIVM.

Contact

Nienoord 5
1112 XE Diemen
088 - 330 51 75
impact@arq.org
impact.arq.org/covid-19
rouw.arq.org

14 april 2020

