

Vooraf:

In dit overzicht worden handvatten gegeven hoe je mensen met een verstandelijke handicap/ beperking, * kunt betrekken bij het overlijden van iemand die hen dierbaar is. Elk sterven en elk mens is anders. En rouw is geen lineair proces: het verloopt in pieken en dalen. Bekijk telkens weer wat er op dit moment bij deze mens en in deze situatie past.

Elk verstandelijk gehandicapt* mens kent een ander ontwikkelingsniveau, waarmee rekening gehouden kan worden in de benadering van leven en dood.

Daarnaast kan het belangrijk zijn om mensen met een stoornis in het autistisch spectrum extra houvast te geven rondom de periode van overlijden van een naaste. Hierover hebben wij apart informatie.

* De veranderende benamingen geven aan dat er gezocht wordt naar omschrijvingen die mensen recht doen. We gebruiken dit begrip omdat het bekend is, maar hebben het liever over **'andersverstandigen'**. Ook het begrip 'cliënt' is gebruikelijk in de hulpverlening. Daarom gebruiken we het hier ook. We gebruiken de benamingen afwisselend, net als de mannelijke en vrouwelijke vorm.

Dag van overlijden

Mededelen van het overlijden

- Vertel de cliënt in korte en duidelijke bewoordingen dat iemand overleden is. Vertel ook hoe en waaraan diegene gestorven is. Probeer hierbij zelf zoveel mogelijk vrij van oordeel te zijn, en vertel de feiten.

Ook als de overledene op een onnatuurlijke wijze gestorven is, bijvoorbeeld door zelfdoding, is het belangrijk om te vertellen hoe dat precies gebeurd is. De kans is groot dat de cliënt anders zelf een verhaal in zijn hoofd gaat reconstrueren; deze fantasie is doorgaans beangstigender dan de werkelijkheid.

Onbevooroordeeldheid t.o.v. reacties

- Soms kunnen mensen ogenschijnlijk onaangedaan reageren op een mededeling van het overlijden van een naaste. Zo komt het voor dat andersverstandigen direct na het mededelen van het overlijden zeggen: 'Gaat het zwemmen vanavond nu wel door?'. Het kan lijken alsof ze haar eigen programma belangrijker vindt dan het overlijden. Dit is echter een manier van de andersverstandige om, juist in deze emotioneel onstabiele situatie, grip te krijgen en te blijven houden op de situatie.

- Niet elke andersverstandige is in staat om gevoelens te ervaren of toe te laten. Met name mensen met een stoornis in het autistisch spectrum kunnen moeite hebben met het uiten van hun daadwerkelijke beleving. Het kan voorkomen dat deze mens een sociaal wenselijke reactie geeft, zoals ze geleerd heeft dat het hoort. Het kan ook zijn dat ze zich gaat richten op één specifiek onderdeel of detail van het overlijden. Bijvoorbeeld wat er nu met het lichaam van de overledene gebeurt, en hoe de ontbinding hiervan in zijn werk gaat. Op de meest onverwachte momenten kan een andersverstandige opmerkingen maken als 'Hoe lang duurt het voordat er alleen maar botjes over zijn?' Probeer begrip op te brengen voor deze reacties en bedenk dat elk mens reageert op een manier die binnen haar mogelijkheden ligt.

Overleg met naasten

- Stem met de verwanten van de overledene af op welke manier de cliënt betrokken kan worden bij het overlijden. Kijk hoeveel ruimte er is voor actieve betrokkenheid van de cliënt. Geef waar nodig achtergrondinformatie over het verwerkingsproces van mensen met een verstandelijke beperking. Overleg of er voldoende tijd en ruimte is tijdens de uitvaart. Tijd en ruimte om binnen te komen, rolstoelen te verplaatsen, voor ieder een goede plek te zoeken. Maar ook om bijvoorbeeld spontane ingevingen een plek te kunnen geven tijdens het afscheid (uiteraard alleen wanneer de naasten dat op prijs stellen).

Dagen tussen overlijden en uitvaart

Het aanschouwen van de overledene

- Stimuleer dat de cliënt actief afscheid neemt van de overledene. Het daadwerkelijke kijken naar de (opgebaarde) overledene is hier een onderdeel van. Vaak is dit een confrontatie met het overlijden die op een dieper niveau doorwerkt dan de mededeling hiervan. De dood wordt zichtbaar gemaakt en valt niet langer te ontkennen. Voor een gezond rouwverwerkingsproces is dit laatste een voorwaarde.
- Soms heeft de cliënt een vervelende ervaring met dood opgedaan in het verleden. Of is hij bang om naar de overledene te kijken. Kijk dan op welke manier je drempels voor de cliënt kan verlagen.
- Het kan helpen om de cliënt te vertellen wat hij kan verwachten. Geef een beschrijving van de ruimte waarin de overledene is opgebaard. Vertel of hij op een bed, draagbaar of in een kist ligt. Beschrijf de kleren die de overledene aanheeft, en de manier waarop hij ligt. Beschrijf evt. bijzonderheden, bijv. verkleuringen in het gezicht van de overledene. Noem dat er een koeling aanwezig is.
- Ga mee in het tempo van de cliënt. Zet waar nodig de deur letterlijk eerst op een kier. Laat het aan de cliënt over wanneer hij de deur verder wil openen.
- Een manier om een drempel te verlagen voor de cliënt is het bespreekbaar maken van praktische zaken, zoals de koelinstallatie. Vertel waarvoor de koelinstallatie dient, wijs hem aan als deze zichtbaar is. Laat de cliënt desgewenst voelen aan de koelplaat dat er kou vanaf komt. Sla een brug naar de overledene: ‘..... voelt daardoor nu ook koud aan.’ Soms gaan cliënten van het voelen van de koelplaat dan over in het aanraken van de overledene. Het ijs is dan –figuurlijk- gebroken.

Biedt tijd en ruimte

- Geef de andersverstandige de ruimte om ten alle tijde terug te komen op het overlijden. Laat haar haar verhaal doen. Soms hebben mensen het nodig om telkens weer hetzelfde verhaal te vertellen. Elke keer ‘zakt’ de gebeurtenis van het overlijden als het ware naar een dieper niveau.
- Geef haar mogelijkheden om haar gevoelens om te zetten in daden. Dat kan bijvoorbeeld door het maken van een tekening of brief voor de overledene. Activiteiten waarbij het lichaam en de stem gebruikt worden werken vaak helend. In het schoffelen van de tuin kan woede bijvoorbeeld een natuurlijke uitweg vinden. In het meezingen of meebrullen met een lied kunnen emoties geuit worden.

Visueel maken van de situatie

- Veel mensen met een verstandelijke handicap zijn visueel ingesteld. Maak een weekoverzicht met pictogrammen of andere afbeeldingen waarop per dag aangegeven staat wat er gaat gebeuren.
- Als de overledene een mede cliënt is en altijd op een vaste plek zat in de woongemeenschap, het dienstencentrum of de dagbestedingslocatie, laat die plek dan de eerste dagen leeg. Op deze manier dringt het verlies van de overledene op een dieper niveau door bij de andere cliënten. Een mooi gebaar kan zijn om elke dag bijv. een symbool (bloem, knuffel o.i.d.) neer te leggen op deze lege plek. Het is wel goed om na verloop van tijd deze plek weer ‘op te vullen’.

Actief betrekken bij de situatie

- Creëer samen met de cliënten een herinneringshoekje in het huis, de woongemeenschap, het dienstencentrum of de dagbestedingslocatie. Bedenk samen hoe je dat hoekje vorm kan geven. Je kunt er bijvoorbeeld een foto van de overledene neerzetten, met een kaarsje, een bloem, een knuffel. In de loop van de dagen kan het herinneringshoekje aangevuld worden met de rouwbrief,

tekeningen, condoleancekaarten. Je kunt de cliënten een actieve taak geven in het onderhoud van het herinneringshoekje. Bijvoorbeeld door hen elke dag het kaarsje aan te laten steken, of de ontvangen kaartjes neer te zetten.

- Geef de cliënten de mogelijkheid om hun gevoel vorm te geven. Dat kan bijvoorbeeld door het maken van een tekening, een brief, of door taken te geven, zoals het elke dag een verse bloem neerzetten bij een foto van de overledene.
- Kijk of de cliënten een taak willen hebben in de uitvaart. In een woongemeenschap, dienstencentrum of dagbestedingslocatie kan het helend zijn om als groep een activiteit te bedenken die op de dag van de uitvaart uitgevoerd gaat worden. Bijv. het samen zingen van een lied, het samen aansteken van kaarsjes, of het neerleggen van een bloem bij de overledene. Hoe meer cliënten zelf met ideeën komt en die samen uit gaan werken, hoe groter het gemeenschapsgevoel tussen hen wordt. Dit gemeenschappelijke, het samen delen in het verdriet, maakt sterk en is een gunstige factor t.a.v. de rouwverwerking.

Tijd na de uitvaart

Visuele herinnering

- Geef de andersverstandigen een visuele herinnering aan de overledene, bijv. een foto of een voorwerp dat van de overledene geweest is. Ze kunnen dan zelf bepalen wat ze met deze herinnering doen. Misschien wil iemand deze de eerste tijd bij zich dragen, of binnen zijn gezichtsveld ergens in zijn kamer of huis plaatsen. Of op een speciaal plekje ergens bewaren. Soms wordt er tijdens de uitvaart een foto of bidprentje van de overledene uitgedeeld wat in deze behoefte kan voorzien.

