

'Mijn laatste beeld van papa: daar ver lag hij'

Hoe corona problemen veroorzaakt bij afscheid nemen, rouwen of herdenken

Amper fysiek contact, weinig communicatie, beperkte verbondenheid. Op de vooravond van Allerheiligen blijkt uit nieuw onderzoek hoe moeilijk het is om in coronatijd afscheid te nemen van een dierbare. Vier op de vijf nabestaanden geven aan dat een gepast afscheid ontbrak.

FEMKE VAN GARDEREN

Luc Coopmans stierf op 23 maart. Maar het is pas sinds vorig weekend dat zijn dochter Nele (30) beseft dat hij er echt niet meer is, zegt ze. Op zaterdag werd de as van haar vader uitgestrooid op het kerkhof van Sint-Truiden. "Dat afscheidsmoment was nodig. Voor het eerst sinds een half jaar is zijn dood wat tastbaarder geworden."

Coopmans' vader raakte net als haar moeder besmet met het coronavirus vlak voor de lockdown inging. Toen ze hem op 12 maart naar het Sint-Trudo Ziekenhuis brachten, was hij de allereerste covidpatiënt die er opgenomen werd. "Hem bezoeken mocht niet, telefoneren wel. Niet makkelijk, want papa was zo kortademig."

Toen de toestand van de voormalige militair bleef verergeren, smeekte zijn familie om hem te mogen zien.

"Het enige wat het ziekenhuis heeft toegestaan, is dat mijn mama en ik voor het kleine raam van zijn deur mochten staan. We zagen papa dan in de verte op zijn buik aan een beademingsmachine liggen. Heel onwezenlijk. En dat is het allerlaatste beeld dat ik van hem heb."

Ook daarna kon Coopmans haar vader niet van dichtbij zien of knuffelen, want zijn kist moest, door corona, gesloten blijven. "Daardoor kon ik nog moeilijker geloven dat hij er niet meer was."

Sinds de uitbraak van het virus zijn er in ons land al meer dan 11.000 mensen aan overleden. Onder hen zijn er nog meer die, net zoals Luc Coopmans, in hun laatste weken of dagen amper bekende gezichten zagen of vertrouwde stemmen hoorden. Vier op de vijf mensen hebben geen gepast afscheid kunnen nemen, leert nieuw onderzoek van het UZ Gent. Zij bevroegen 165 nabestaanden van covidpatiënten die tijdens de eerste golf overleden. Ze geven aan dat ze, in de momenten net voor of na het overlijden, geen fysiek contact meer hadden met hun dierbare (53 procent). Ook blijkt dat er zelden middelen werden ingezet om een afscheid op



NELE COOPMANS MET HAAR ZOONTJE LORENZO. HAAR VADER STIERF IN MAART, ONLANGS PAS IS ZIJN AS UITGESTROOID. 'DAT AFSCHIEDSMOMENT WAS NODIG.' ILLIAS TEIRLINCK

afstand mogelijk te maken. Videobellen kon maar bij 5 procent en telefoneren bij 7 procent. Tegelijk gaf wel een op de twee nabestaanden aan daar nood aan te hebben.

Ook blijkt uit de bevraging dat een grote groep het afscheid helemaal niet zag aankomen. Een derde voelde zich onvoldoende voorbereid. "Dat komt wellicht omdat mensen niet in het ziekenhuis of woon-zorgcentrum aanwezig kunnen zijn. Dat beknot de communicatie. En die nabijheid is ook belangrijk, om zelf te kunnen vaststellen hoe iemand erop achteruitgaat", zegt onderzoekster Liesbeth Van Humbeeck.

Ze vreest dat het samenspel van 'geen afscheid kunnen nemen', 'niet kunnen waken' en 'verdriet beperkt kunnen delen' de kans op "gecompliceerde rouw" groter maakt. Mensen komen in zo'n geval volledig vast te zitten in hun verdriet, waardoor dagelijkse taken of contacten niet meer lukken. "We moeten daarom nu, tijdens de tweede golf, mensen die met een overlijden te maken krijgen, beter bijstaan." Te meer omdat het rouwen nu ook al moeilijker wordt. "Contact hebben met elkaar en verbondenheid voelen zijn daarin heel belangrijke pijlers. En net die worden door de huidige maatregelen beknot."

Van Humbeeck roept op tot meer proactieve ondersteuning bij overlijdens, maar beseft dat zoiets niet makkelijk is. "Als ons gezondheidssysteem nog verder belast raakt, dan zullen de prioriteiten anders moeten liggen. Daarom is het zo belangrijk dat iedereen zijn verantwoordelijkheid neemt om in moeilijke tijden troost te bieden."

Nele Coopmans is een alleenstaande mama. Buiten haar eigen zoon, moeder en zus ziet ze weinig mensen. Dat vindt ze, voorlopig toch, niet zo storend. "Ik probeer liever in alle rust het overlijden van mijn vader een plek te geven nu." Wat ze wel moeilijk vond, was het afscheidsmoment. Een half jaar hebben ze erop moeten wachten. En toen het kon, moest nog op het laatste moment de koffietafel beperkt worden tot veertig mensen. "Die verscheurende keuze konden we niet maken, dus het is een afscheid zonder koffietafel geworden."

Dat wringt. "Mijn papa was een geliefd man, van over het hele land zijn ze naar Sint-Truiden gekomen. Je wil op zo'n moment horen welke herinneringen die mensen hebben, hoe ze mijn vader gekend hebben. Maar dat is helaas amper gebeurd. Op een koud kerkhof in een grote kring met anderhalve meter tussen: dat praat niet makkelijk."

Rouwen verloopt niet alleen anders voor wie iemand door of tijdens corona verloren is, merkt klinisch psychologe An Hooghe (UPC KU Leuven en

Verbinding in Verlies) op. "Hetzelfde geldt ook voor wie voor deze crisis afscheid moest nemen van een geliefde. Hun rouw loopt ook nu verder door maar ook dat proces wordt beïnvloed door de maatregelen." Hooghe stelde dat vast door vijftien ouders die pre-corona een kind verloren, te interviewen en er een webinar over te maken.

"Uit het kwalitatieve onderzoek dat ik samen met kunstenares Anje Claeys deed, kwamen uiteenlopende vaststellingen naar voren. Voor vele ouders was het bijvoorbeeld zwaar om voortdurend geconfronteerd te worden met overlijdenstatistieken. Maar sommigen vonden daar net troost in, in het feit dat de wereld niet alleen voor hen stopte met draaien, maar ook voor anderen." Hetzelfde voor het thuiswerk. "Sommige hadden daardoor meer tijd voor hun rouwproces. Anderen hadden net geen afleiding meer, wat ook belangrijk is voor het rouwen."

Dat corona rouwen anders maakt, ervaart ook Diewer van der Meijden (39). Zij moest in 2016 afscheid nemen van haar zevenjarige zoon Lucas, die een lange strijd voerde tegen kanker. Het lastigste vindt ze dat ze door de maatregelen hun traditie, om met de familie rond Allerheiligen naar de Efteling te gaan, moeten laten varen. "Dat is een bijzondere plek voor ons, omdat Lucas daar rond diezelfde tijd zijn laatste goede momenten heeft beleefd. Het is een irrationele gedachte, maar voor ons leeft hij daar een stuk verder. Als we er zijn, is hij er in onze gedachten voortdurend bij. Dat we nu niet op die plek mogen zijn, snijdt diep."

Het maakt het rouwen niet per se moeilijker, schat Van der Meijden in. "Maar eenzamer is het wel. Ik merk ook dat we wel wat schroom ervaren om sinds corona met anderen over onze overleden zoon te praten. Door de crisis hebben mensen het al zelf moeilijk genoeg."

Al wil ze benadrukken dat het ook wel goede kanten heeft, dat eenzaam zijn. Op Lucas' verjaardag zag ze er enorm tegenop om geen familie of vrienden in huis te hebben. "Ik dacht dat ik die afleiding nodig had. Maar ik moest vaststellen dat het ons ook prima verging in onze kleine bubbel. We hebben de suikerwafels gebakken die Lucas graag had en ze opgegeten aan zijn graf. Het was een mooi, intiem moment."

Extra eenzaam

Volgens emeritus hoogleraar Manu Keirse (KU Leuven) is het belangrijk om je persoonlijke verdriet ook publiek te beleven, bijvoorbeeld op rituele dagen als Allerheiligen en Allerzielen. "Verdriet blijft vaak in de privésfeer. Onterecht. Want het is niet alsof je verdriet alleen thuis aanwezig is. Je neemt dat ook mee naar buiten, de samenleving in." Hij meent dat we ons heel bewust moeten zijn van de eenzame gevoelens waar mensen nu mee zullen zitten. "Dat soort gevoelens zijn er altijd wanneer een naaste sterft. Maar deze crisis accentueert ze meer." Hij denkt aan activiteiten die belangrijk zijn tijdens rouw, maar nu niet mogen: iemand een knuffel geven, in groep samen zijn, dicht bij elkaar kruipen.

Gelukkig kan je ook andere dingen doen om iemand te herdenken, zegt Keirse. Hij benadrukt dat vooral het tastbare daarbij van belang is. "Waarom niet, naast een telefoon of videogesprek, een brief schrijven? Zo'n stuk papier kan iemand tenminste vastnemen, in een jaszak bijhouden of uitstallen. Dat lijkt me bijzonder helpend in een tijd waar het fysieke zo ver weg is."

Nele Coopmans vindt het herkenbaar. Ze blijft straks, op 1 en 2 november, het liefst thuis, bij haar zoontje Lorenzo (10). "Maar ik weet zeker dat er veel familieleden naar het kerkhof zullen trekken. Er staat daar eindelijk, bij de strooiweide, een plaatje met papa's naam op. Een simpel iets, eigenlijk. Maar mensen klampen zich daar toch aan vast."
