

# Dementievriendelijke uitvaart

## **Kan oma ook afscheid nemen van opa, ondanks haar dementie?**

Met het stijgende aantal van mensen met dementie komt deze vraag ook steeds vaker voor bij een sterfgeval. Het gebeurt geregeld dat iemand met dementie zijn of haar partner, kind of vriend overleeft. Veel nabestaanden vragen zich dan af of én hoe ze dit moeten vertellen aan hun naaste met dementie. En hoe moet het met het afscheid? Het antwoord hierop is niet zo makkelijk te geven en varieert per persoon. Logisch, want eenieder reageert anders en verkeert in een bepaalde fase van het dementieproces. Daarom is het zaak een goede overweging te maken. Met dit leaflet proberen we u daarbij te helpen.

## **Wel of niet betrekken bij een afscheid?**

Als mantelzorger of naaste is het aan u of u het familielid met dementie vertelt over het overlijden en of u hem/haar wilt meenemen naar een (gedeelte van) het afscheid. Indien u besluit dat uw familielid al te veel in een eigen wereld leeft en er niets aan zal hebben om het nieuws te horen of om bij het afscheid te zijn, dan is het een verstandige keuze om uw familielid rustig in die wereld te laten. Als u echter denkt dat uw familielid de overleden dierbare nog in enige mate herkende, kan het waardevol zijn om hem of haar (gedeeltelijk) bij het afscheid te betrekken. Als u twijfelt of het wel verantwoord is, kunt u dit altijd overleggen met de (huis)arts of psycholoog van het zorgcentrum.

## **Recht op emoties voor iedereen**

De reactie van iemand met dementie blijft moeilijk te voorspellen. Eventuele emoties zijn niet eng maar heel normaal. Ieder mens heeft immers recht op emoties, ook mensen met dementie! Het kan zijn dat het nieuws of de ervaring binnen korte tijd weer vergeten is. Toch zijn diverse medici het erover eens; ook iemand met dementie mag zeker het verdriet voelen van een verlies, ook al is het maar even. Enkel een moment iets ervaren of weten is immers nog altijd meer dan helemaal niets. Het gaat hier om een afscheid van iemand van wie men hield, meestal na een jarenlang huwelijk. Dat is verdrietig en dat mag ook zo worden ervaren. Het buitensluiten van een geliefde met dementie bij een afscheid zou een dubbel gemis zijn; hij of zij hoort er zeker nog bij als het enigszins mogelijk is!

## **(Gedeeltelijk) aanwezig zijn bij het afscheid**

Als u er voor kiest uw dementerende familielid bij een afscheid te betrekken dan is het zoeken naar de juiste manier: bij welk deel is hij/zij (gedeeltelijk) te betrekken, is het mogelijk onderdelen aan te passen, hoe doseer je emoties? U kunt de mogelijkheden bespreken met onze uitvaartverzorger, zodat uw familielid (eventueel gedeeltelijk) aanwezig kan zijn bij het afscheid. We bouwen dan bijvoorbeeld wat meer tijd in voor rustige momenten waarbij we overtollige prikkels proberen te vermijden. Ook kan uw familielid op een bepaald moment bij de uitvaart komen of voortijdig verlaten. Ruimte voor u zelf maar ook voor uw familielid is hierbij belangrijk. Ben daarbij goed voorbereid op onvoorziene reacties of emoties van uw familielid, zoals gevoelens van onrust en de wens om voortijdig weg te gaan. U kunt een goede bekende van uw familielid vragen om tijdens het afscheid diens begeleider te zijn. Zo kunt u zich focussen op het afscheid en de bijbehorende emoties.



## Na het afscheid

Ook na de uitvaart is het belangrijk af te stemmen op de mogelijkheden van uw dementerend familielid. Zo kunt u bijvoorbeeld met uw familielid blijven spreken over de overleden dierbare. De meeste mensen met dementie praten namelijk niet meer uit zich zelf over hun verlies. Als het bericht echter elke keer weer verdriet oproept omdat uw familielid het steeds als nieuw ervaart, kunt u zich afvragen of u het onderwerp niet beter kunt laten rusten. Het kan ook mooi zijn om samen het graf of de uitstrooiplaats te bezoeken of dierbare plaatsen waar uw familielid en uw overleden dierbare samen mooie herinneringen aan hadden.

## Tips voor een afscheid met een familielid/naaste met dementie

- Overweeg zorgvuldig of uw familielid nog in staat is om (delen) van het afscheid bij te wonen.
- Zorg voor zoveel mogelijk vertrouwde elementen tijdens het afscheid.
- Maak de overledene zo eigen mogelijk door vertrouwde kleding, kopsel, bril, sieraden, etc.
- Zorg voor een vaste begeleider, zodat u zelf kunt focussen op uw eigen emoties. Ideaal gesproken is deze begeleider een bekende met geduld en inlevings- en improvisatievermogen.
- Creëer momenten waarin uw familielid in alle rust afscheid kan nemen. Denk daarbij bijvoorbeeld aan een rouwkamer of een afscheid vooraf in het crematorium, zonder andere bezoekers.
- Laat uw familielid bepaalde onderdelen van de uitvaart bijwonen, die nog herkenbaar zijn. Als er bijvoorbeeld altijd bekendheid was met de rituelen van de kerk, kunt u ervoor kiezen daar een gedeelte bij aanwezig te zijn.
- Houd rekening met de korte aandachtsboog van uw familielid. Het kan zijn dat uw familielid vermoeid wordt of aangeeft weg te willen. Als uw familielid nog goed ter been is, kan het zo zijn dat hij/zij opstaat en gaat. Ben daarop voorbereid en ga daar rustig mee om als het zo is. Het moet altijd mogelijk zijn dat uw familielid de uitvaart kan verlaten, samen met de persoonlijke begeleider. Gebruik nooit dwang om uw familielid langer te laten blijven!
- Kies voor muziek die uw familielid zou kunnen herkennen in relatie tot uw overleden dierbare.
- Laat de foto's zien als grote portretten in een trager tempo dan u zelf zou kiezen.
- Vermijd teveel prikkels, bijvoorbeeld bij de condoleance. Probeer daarbij ook goedbedoelde vragen te voorkomen als "Ken je me nog?" en "Weet je nog?" of ga daar slim mee om door uw familielid te helpen bij het antwoord.
- Voor het samenzijn na de uitvaart kunt u kiezen voor bekende hapjes en drankjes voor uw familielid.
- Bezoek na de uitvaart nog eens samen het graf of de uitstrooiplaats. Breng bijvoorbeeld eens samen een bloemetje. U kunt dan nog eens vertellen over het overlijden of gewoon samen zijn op deze bijzondere plaats.
- Praat na de uitvaart nog eens over de overledene, tenzij het verdrietige reacties oproept omdat uw familielid het overlijden elke keer weer als nieuws ervaart.
- Vraag gerust de (huis)arts of psycholoog van het zorgcentrum om advies als u twijfelt over wat u kunt zeggen of doen.

## Contact en afstemmen

Voor ons is elke uitvaart maatwerk, maar dit afscheid vraagt om nóg meer precisie en inlevingsvermogen, zodat uw geliefde met dementie ook op respectvolle wijze afscheid kan nemen. We bespreken graag in alle rust wat in uw situatie zou passen.