

Op bezoek na Corona

Fijn dat u er weer bent!

Op bezoek gaan bij uw dierbare na deze lange periode kan best emotioneel zijn. Zeker bij mensen met dementie, aan wie het moeilijk is uit te leggen wat er aan de hand is. Daarom hebben we een aantal tips voor u opgesteld, om het bezoek aan uw dierbare zo prettig mogelijk te laten verlopen.

Elkaar weer zien na lange tijd

- Als u elkaar na lange tijd weer ziet, kan dat emotioneel zijn. Dat is normaal. Reageer oprecht, vanuit uw eigen gevoel. Vertel uw dierbare dat u blij bent de ander te zien. Ook als er verdriet is. Het hoort er allemaal bij. Nu bent u weer samen.
- Er kunnen vragen komen als 'Waar was je al die tijd?' of 'Waarom ben je zo lang niet op bezoek geweest?' Geef niet te veel uitleg. Noem hoogstens de feiten, antwoord vooral met erkenning. 'Ja, het was een hele tijd. En ik heb je zo gemist. Wat fijn dat we elkaar weer kunnen zien.' En geef dan vooral Corona de schuld van het gemis. Het helpt ook om te antwoorden met een bevestiging. 'Ja, ik heb je ook zo gemist.' En: 'Ik ben ook zo boos en verdrietig geweest dat ik niet bij je op bezoek kon komen.'

Waar kunt u het over hebben?

- Het is verleidelijk om het over Corona te hebben. Er kunnen veel vragen komen over het hoe en waarom, maar ga hier zo min mogelijk op in. Zonder de ander te negeren. Bedenk dat al heel vaak is geprobeerd het uit te leggen en dat er nog steeds vragen zijn. Het is wel goed te reageren op de emotie. 'Het is ook allemaal heel naar en onbegrijpelijk.' 'Wat ben ik blij dat ik nu bij je ben, ik heb je gemist.' Als het niet lukt de vragen te ontlopen, vertel ze dan: 'Ik weet het ook allemaal niet en ik wil het er niet meer over hebben, ik word er ook zo verdrietig van.'. Ga naast uw dierbare staan. U voelt hetzelfde en hebt dezelfde pijn.

**Besteed vooral niet teveel tijd aan Corona,
dat heeft ons al zoveel tijd afgepakt.**

- Het liefste wil je vragen 'Hoe heb je het gehad. Wat heb je allemaal, meegemaakt, gedaan? Wees hier voorzichtig mee. Het kan lastig zijn om de feiten van de afgelopen tijd te herinneren. De frustratie die dit oproept kan de stemming bederven. Of, er komen vooral negatieve en angstige herinneringen boven, omdat deze helaas beter vastgehouden worden. Ook dan kan verdriet en angst naar voren komen. Probeer dit te vermijden, het maakt het alleen maar minder plezierig.
- Vertel vooral zelf veel aan uw dierbare. Haal **gezamenlijke herinneringen** op. Deze oude telkens weer vertelde verhalen zijn herkenbaar. Daardoor ontstaan er gevoelens van veiligheid, vertrouwdheid en verbondenheid. **Gevoelens die uw bezoek zo van waarde maken.** Ze geven prettige gevoelens en prettige gevoelens geven prettige herinneringen.

Tot de volgende keer

- Na zo'n lange tijd geen bezoek, kan het bezoek zo kort lijken. Soms is het lastig voor uw dierbare om zo lang actief te zijn in een gesprek. Hun volle aandacht erbij houden is moeilijk. Het is geen onwil, het lukt gewoon niet. Dus laat af en toe pauzes vallen, ook samen stil zijn geeft verbinding. Laat het gebeuren.
- Weer afscheid nemen, is ongetwijfeld het naaste van het hele bezoek. Doe dit bij voorkeur kort en praktisch. Wees vooral eerlijk over uw gevoelens: 'Ja, ook ik vind het erg.' 'Ja, ik zal je ook erg missen.' Probeer aan te geven wanneer u weer komt. Ook als het niet onthouden wordt of voldoende is. Het geeft hoop voor de nabije toekomst. 'We zien elkaar snel weer.'
- Overweeg, als u erg op ziet tegen het afscheid, vooraf aan de zorgmedewerker te vragen, u te komen halen als het tijd is. De zorgmedewerker kan dan bij uw dierbare achterblijven om de eerste teleurstelling en het onbegrip een beetje op te vangen.

***Wij hopen dat uw bezoek, met bovenstaande suggesties, aangenaam en vooral liefdevol verloopt.
Wij wensen u een hele fijne tijd met elkaar.***