

1

KENNIS-EN
WERKVORMEN
BOX



VERLIES EN ROUW



VERLIES EN ROUW

Beste,

Deze box met het thema; Verlies en rouw, staat vol met handige kennis en praktijkgerichte werkvormen. Jij bent als professional betrokken bij de palliatieve zorg. Jouw rol als professional is om kennis over palliatieve zorg te verspreiden onder jouw collega's binnen de organisatie en/of op de eigen afdeling of team.

Box 'Verlies en rouw'

Deze box 'Verlies en rouw' kunt je op 2 manieren gebruiken. Als 'stand alone' of in combinatie met een deskundigheidsprogramma.

Opzet van de box

De box bevat diverse materialen en werkvormen. Deze box bevat materiaal over het thema; 'Verlies en rouw'. De box kent een vaste structuur zodat het gemakkelijk zoeken is wat bij jou of je collega's past. De werkvormen hebben we geprobeerd aantrekkelijk, creatief en zo simpel mogelijk te houden zodat het binnen de bestaande structuren van een werkdag kan plaatsvinden.

Deskundigheidsprogramma

Het deskundigheidsprogramma 'kwaliteitskader palliatieve zorg in de praktijk' volgt de domeinen van het kwaliteitskader palliatieve zorg. Per domein zijn er kennisboxen. [Klik hier](#)

Het deskundigheidsprogramma leidt niet op tot een functie. Het is een vorm van bijscholing die jouw rol als professional in de palliatieve zorg verstevigt. Het programma en de kennisbox wil het kwaliteitskader palliatieve zorg op de werkvloer laagdrempelig toepasbaar maken. Wel wordt per onderdeel accreditatie aangevraagd. Benieuwd naar de opzet van het programma en/of de onderdelen die inmiddels beschikbaar zijn? [Klik hier](#).

Kwaliteitskader palliatieve zorg

In het kwaliteitskader palliatieve zorg hebben vertegenwoordigers van patiënten en hun naasten, zorgverleners en zorgverzekeraars vastgelegd wat zij kwalitatief goede palliatieve zorg vinden.

[Open hier de PDF van het kwaliteitskader.](#)

[Open hier de animatie van het kwaliteitskader.](#)

Tot slot

Wij wensen jou veel plezier met de inhoud van deze box niet alleen voor jezelf maar juist om te delen met jouw collega's. Heb je zelf heel goede ideeën om deze box of een box op een ander thema te vullen, wij horen het graag.

Mail naar: secretariaat@npza.nl.

Bel naar: 06-16443382

VERLIES EN ROUW

Rouw is het geheel van fysieke, emotionele, cognitieve, spirituele, existentiële en gedragsmatige reacties die optreden rondom het naderend overlijden of na het verlies van een dierbaar persoon. Vaak ervaren zowel de patiënt als diens naasten al gevoelens van rouw tijdens het ziekteproces. Het betreft dan rouw om verlies van gezondheid, autonomie en rouw om iemand die er nog is, over het naderend overlijden (anticiperende rouw). Nabestaanden weten veelal niet welke (acute) reacties kunnen volgen op het verlies van een dierbare. Vanuit de eigen (culturele) achtergrond bestaan verwachtingen en opvattingen over hoe men zich zou moeten gedragen, moeten voelen en hoelang dit rouwproces ongeveer in beslag mag nemen. Dit proces is echter voor iedereen anders en rouw kan verschillende duur en vormen aannemen.

Rouwzorg is onderdeel van de palliatieve zorg ondanks dat rouw een natuurlijk proces is en geen ziekte. Zorgverleners kunnen een belangrijke rol hebben in het ondersteunen van het rouwproces. Zo kunnen zij bijvoorbeeld helpen in een gesprek of informatie geven over het proces van rouw. Daar waar gewenst doorverwijzen naar maatschappelijke instanties en lokale initiatieven.

ROUW BIJ ZORGVERLENERS

De laatste jaren is er meer aandacht ontstaan voor verlies en rouw bij zorgverleners na het overlijden van een patiënt. Rouw van zorgverleners manifesteert zich anders dan die van familieleden en wordt maatschappelijk minder herkend en erkend. Toch kan herhaald verlies van patiënten een factor zijn in de ontwikkeling van bijvoorbeeld overbelasting, empathie-vermoeidheid en burn-out bij de zorgverlener. Om deze redenen vraagt dit om structurele aandacht, onder meer door intervisie of supervisie.

15

16

17

WERKVORM

SPELEN
MET WOORDEN

Verlies en rouw zijn woorden die we vaak noemen. Zeker wanneer je in de zorg werkt. Maar verstaat iedereen hetzelfde onder deze woorden? We hebben vaak onze eigen interpretaties, ervaringen erbij. Waar wij onze eigen interpretaties en/of ervaringen hebben, hebben onze cliënten of naasten/nabestaanden dit ook. Het is soms goed om hier even goed bij stil te staan voor jezelf en voor anderen.

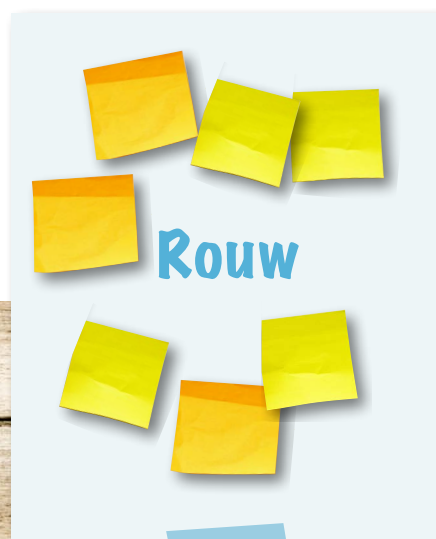
TOEPASSING

- Ga met je collega's om een groot vel papier staan. Laat je collega's de woorden verlies en rouw opschrijven met ruimte tussen beide woorden. Laat jouw collega's opschrijven wat hun eerste gedachten zijn bij het woord verlies en daarna bij het woord rouw. Laat iedereen oplezen wat ze hebben opgeschreven en laat collega's hierover verhelderende vragen stellen. Let op het is geen discussie maar een dialoog met elkaar.
- Je kunt ook op een groot vel/poster in het midden 'ROUW' schrijven. Vraag collega's om via post-its kernwoorden te schrijven die zij associëren met rouw en laat hen de post-its opplakken. Eventueel kun je de antwoorden ordenen in bijvoorbeeld: gedachten – gevoelens – gedrag - ... (en andere categorieën die op dat moment naar boven kunnen komen). Laat collega's verhelderende vragen stellen over wat zij zien op de post-its. Wanneer jullie naar de poster kijken welke samenvatting halen jullie er dan uit.
- Je kunt ook met beelden werken. Print een aantal foto's of tekeningen uit die rouw of verlies symboliseren en laat hen een afbeelding kiezen. Je kunt jouw collega's ook vragen om voorafgaand aan de bespreking over dit thema zelf een afbeelding mee te nemen.

JE KUNT MET ONDERSTAANDE VRAGEN HET GESPREK TOEPASSEN

- Welke gedachten roepen de afbeeldingen bij je op?
- Welke emoties zie je of ervaar je?
- Kun je benoemen of en zo ja, welke lichamelijke sensaties hiermee gepaard kunnen gaan?
- Welk gedrag kan dit oproepen?

Koppel met elkaar terug hoe het was om dit met elkaar te delen.



WERKVORM

DEUREN OPENEN
NAAR DE TOEKOMST

OMSCHRIJVING

Manu Keirse vertelt in een kort filmpje welke vier pijlers belangrijk zijn in het contact met mensen in rouw: luisteren, informatie, warmte en genegenheid, herinneren

[You tube filmpje](#)

TOEPASSING

- Ga aan de hand van deze film in gesprek met jouw collega's over de zorg voor nabestaanden. Probeer met elkaar antwoord te geven op de volgende vragen:
 - Welke voorbeelden kun jij noemen uit jouw eigen ervaring rond de vier sleutels die Manu noemt?
 - Wat vind je van de opmerking 'anders leren vasthouden'?
 - Welke verbeterpunten zie je voor jezelf, voor het team t.a.v. de vier sleutels?
- Bekijk de film met jouw collega's tijdens een klinische les of ander moment die zich leent voor een korte overdenking. Laat jouw collega's eerst voor zichzelf een voorbeeld opschrijven van elke sleutel. Deel dit met elkaar. Zien jullie overeenkomsten. Laat je collega's vervolgens voor zichzelf opschrijven waar voor hen nog verbeterpunten liggen en bij welke verbeterpunt ze hulp kunnen gebruiken. Bespreek deze punten en help elkaar.
- Het filmpje rondsturen aan collega's met een quote; Sta jij wel eens stil bij welke rol je hebt bij mensen met rouw (je client of een nabestaande?)

TIJDSINVESTERING

2.09 : filmpje

10-20: minuten om samen het gesprek te voeren



Manu Keirse

WERKVORM

HOE GA JE OM MET VERDRIETIGE MENSEN

OMSCHRIJVING

Wat zeg je tegen iemand die net een dierbare heeft verloren? In deze korte film vertellen mensen die iemand kwijtraakten waar zij wel of juist geen behoefte aan hadden.

Film.

TOEPASSING

- De film kun je als inleiding gebruiken om over eigen verlies te praten. Wat hielp in die situatie? En wat hielp echt niet? Help zo elkaar de goede woorden te vinden om het gesprek met een nabestaande aan te gaan.
- Bekijk de film met jouw collega's. Bespreek met elkaar wat je zou kunnen zeggen of wat je als opening gebruikt om een gesprek met iemand over verlies te beginnen. Dit kan ook om anticiperende rouw gaan. Waar zou je naar kunnen vragen of wat je zou kunnen doen.
- De film kun je als inleiding gebruiken om met elkaar te reflecteren over de plek die verlies en rouw innemen op jouw afdeling/in jouw team. Voor de reflectie kun je de reflectiekaart 'een plakje cake' gebruiken. Laat collega's eerst zelf de kaart invullen en wissel hierna met elkaar alle kaarten uit. Je kunt dit ook eerst in tweetallen doen en per tweetal terug laten koppelen naar alle collega's. Welke reflecties spreken jullie aan. Wat zouden jullie met elkaar willen oppakken.

TIJDSINVESTERING

4.35: filmpje

20-30 minuten: om samen het gesprek te voeren

30-40 minuten: reflectiekaart invullen en bespreken



Hoe ga je om met iemand die in de rouw is?

WERKVORM

OMGAAN MET
HET OVERLIJDEN
VAN EEN CLIËNT

OMSCHRIJVING

Als zorgverlener sta je dagelijks dicht bij het leven, maar ook bij de dood. Dat kan heftig zijn, soms zelfs ontwrichtend, soms verrijkend. Hoe ga je om met een 'moeilijke dood' van een cliënt?

Hoe verweef je het overlijden van een cliënt in je leven? Van een cliënt waar je misschien 'iets mee had', of die je deed herinneren aan een dierbare?

In deze Free Learning 'Omgaan met het overlijden van een cliënt' maak je kennis met drie zorgverleners (thuiszorg, ziekenhuis en gehandicaptenzorg) die hun inspirerende verhalen delen in het licht van recente inzichten over het omgaan met de dood en rouw. De e-learning van All you can learn en LOCOmotion is gratis.

E-learning

TOEPASSING

- Jouw collega's de e-learning laten volgen. Werf je collega's mondeling en/of via de mail met een wervende uitnodiging.
- Nodig de collega's die de e-learning hebben gevolgd uit voor een korte nabespreking. Ga in gesprek over de volgende vragen/stellingen:
 - **Vraag:** wat herinner jij je nog over de eerste keer dat je als zorgverlener werd geconfronteerd met iemand die is overleden?
Bespreek met je collega's 'de eerste keer'
 - **Stelling:** Het hebben en tonen van verdriet als een cliënt overlijdt is niet professioneel.
Bespreek met elkaar hoe je daar over denkt.
 - **Vraag:** De laatste zorg: Hoe ervaren je collega's dit?
 - **Vraag:** Heb jij een hulpbron of een ritueel om om te gaan met een heftige gebeurtenis?
 - **Stelling:** Bij het meemaken van een 'moeilijke dood' helpt de ondersteuning van collega's.
Hoe kunnen jullie er voor elkaar zijn?

TIJDSINVESTERING

E-learning is 30 minuten

10-30: minuten per vraag



fre@learning

WERKVORM

SPREUKENKAARTEN

OMSCHRIJVING

Het overlijden van een cliënt waarvoor gezorgd is, kan impact hebben. Vaak wordt hier niet of kort bij stil gestaan terwijl er vaak wel behoefte is hierover te spreken met elkaar.

Kaarten met een mooie afbeelding en/of tekst kunnen het gesprek hierover openen.

TOEPASSING

- Prik of plak een mooie kaart (met/zonder) tekst op het prikbord in je werkomgeving. Wanneer er een reactie komt kun je vragen wat je collega van deze afbeelding en/of uitspraak/gedicht/songtekst vindt of waar de afbeelding of tekst de collega aan doet denken. Heeft hij/zij zelf een mooie kaart of tekst?
- Maak er een 'digitale kaart' van en stuur deze naar collega's. Schrijf een korte persoonlijke introductie in de mail.
- Maak een eigen kaart met afbeelding en tekst. Je kunt teksten van songs nemen of dichters en hang deze op, op het prikbord of verstuur deze digitaal.

TIJDSINVESTERING

E-learning is 30 minuten

10-30: minuten per vraag



WERKVORM

ANSICHTKAART
ROUW- EN NAZORG

OMSCHRIJVING

In onze regio hebben we drie minimale uitgangspunten opgesteld waar mensen op mogen rekenen nadat zij zorg hebben ontvangen en iemand hebben verloren. De drie minimale uitgangspunten kun je [HIER](#) vinden.

TOEPASSING

- Bestel een aantal ansichtkaarten (zie afbeelding) zodat jij en je collega's er een aantal hebben. Dat kan door een mail te sturen naar secretariaat@npza.nl. Op de ansichtkaart staat een QR-code die je naar een [wegwijzer](#) leidt.
- Bespreek met elkaar;
 - Of jullie aan deze uitgangspunten voldoen;
 - Welke (werk)afspraken jullie maken om de kaart met de wegwijzer te gaan verspreiden;
 - Wanneer jullie je ervaringen met de afgesproken werkwijze voor het verspreiden van de kaart en de reacties daarop met elkaar evalueren.

TIJDSINVESTERING

Reken voor het bestellen en versturen van de kaarten met de post op een aantal dagen.
15 minuten voor het bespreken en het vastleggen van (werk)afspraken.
10 minuten voor het evalueren.



WERKVORM

"DRIE BOMEN"

OMSCHRIJVING

Er is een heel bekend verhaal dat gaat over de drie bomen. De drie bomen staat voor hoe mensen kunnen omgaan met verlies. En dat is heel verschillend.

TOEPASSING

- Lees het verhaal voor tijdens een moment op de afdeling wanneer er ruimte is voor een gesprek over verlies/rouw of tijdens een scholingsmoment over dit thema.

"Er waren eens drie bomen. Tijdens een harde storm verloren ze alle drie een tak waarvan ze erg hielden. De bomen gingen alle drie op een andere manier met hun verlies om. Een paar jaar later ging ik op zoek naar de bomen en heb ik ze weer gevonden.

De eerste boom rouwde nog steeds om zijn verlies en ieder voorjaar als de zon hem uitnodigde om te groeien, zei hij: "Nee, dat kan ik niet want ik mis een belangrijke tak". Deze boom was klein gebleven en stond in de schaduw van andere bomen. De zon kon er niet meer bij. De wond waar de tak was afgebroken kon je goed zien; het was het hoogste punt van de boom gebleven. De boom was na het verlies niet meer verder gegroeid.

De tweede boom was zo geschrokken van de pijn dat hij had besloten om het verlies te vergeten. Hij was moeilijk te vinden, want hij lag op de grond. Hij was bij een voorjaarsstorm omgewaaid omdat zijn wortels geen houvast meer hadden in de aarde. De plek van de wond was moeilijk te vinden. Deze zat verstopt achter een heleboel vochtige bladeren.

De derde boom was ook geschrokken van de pijn en de leegte in zijn lijf. Hij had gerouwd om zijn verlies. Het eerste voorjaar toen de zon hem uitnodigde om te groeien, had hij gezegd: "Dit jaar nog niet, het is te vroeg." Toen de zon het tweede voorjaar weer terugkwam met de uitnodiging had hij gezegd: "Ja zon, verwarm mij maar. Mijn wond heeft warmte nodig, zodat ze weet dat ze erbij hoort." Toen de zon het derde voorjaar weer terug kwam, sprak de boom: "Ja zon, kom maar, ik wil weer groeien. Ik weet dat er nog veel te groeien is". De derde boom was moeilijk te vinden want hij was groot en sterk geworden, dat had ik niet verwacht. Gelukkige kon ik hem herkennen aan de dichtgegroeide wond die vol trots in het zonlicht stond.

Auteur: Evert Landwaard

Je kunt de volgende vragen stellen aan jouw collega's

- Wat is de essentie van dit verhaal in relatie tot het verlies/rouw in jouw eigen woorden en /of ervaringen.
- Herken je jezelf of een ander in een boom of misschien een combinatie van de bomen?

TIJDSINVESTERING

20-30 minuten. Voorlezen van het verhaal en nabespreking

VERLIES EN ROUW

TOT SLOT

Je bent aan het einde van deze box gekomen. Je hebt nu kennis van en beschikking over materialen en werkvormen over het thema 'Verlies en rouw'. We hopen je met één of meerdere van deze werkvormen te hebben kunnen inspireren om de kennis die je hebt opgedaan te delen met je collega's.

De netwerken palliatieve zorg willen voorwaarden creëren zodat kennis over palliatieve zorg verspreid en benut wordt. Deze box is daar een voorbeeld van. Het is er om zorgverleners in de praktijk te ondersteunen om opgedane kennis met collega's uit te wisselen, ervaringen te delen en elkaar te helpen. Zodat mensen in de palliatieve fase en hun naasten de ondersteuning en zorg ontvangen die bij hen past. Kortom, samenwerken aan het verbeteren van de palliatieve zorg!

We zijn benieuwd welke werkvorm en toepassing(en) je hebt gebruikt. Misschien heb je een bepaalde werkvorm zelf aangepast waardoor het beter aansluit bij de praktijk waarin je werkt. Of heb je zelf lesmateriaal ontwikkeld dat je graag wilt delen. Wellicht ben je enthousiast en wil je samen met ons werkvormen verzamelen en verwerken in de kennisboxen die er zijn of nieuwe ontwikkelen. Goede ideeën zijn van harte welkom.

We horen graag al jouw ideeën en ervaringen!
Mail naar: secretariaat@npza.nl
Bel naar: 06-16443382

Deze box is gemaakt door:

Netwerk palliatieve zorg Amsterdam • Diemen

Contact:

Wies Wagenaar, netwerk coördinator
Danielle van Bennekom, projectleider