

Un degno addio a distanza

Lies Scaut & Erik de Soir

Dal 18 marzo, nel nostro paese sono state adottate misure più severe per prevenire la diffusione del virus Corona. La vita è stata diversa da allora, purtroppo anche morire. Laddove negli ultimi decenni abbiamo prestato molta attenzione ad essere vicino a chi muore, questo non è più possibile.

I visitatori non sono ammessi negli ospedali e nelle case di riposo, il che significa che le persone muoiono da sole. Non c'è tempo per dire addio ai propri cari, nessuna vicinanza della famiglia stretta. Gli operatori sanitari fanno il possibile per aiutare le persone che muoiono, ma anche loro vengono toccati da queste circostanze. Guardare le persone morire da sole colpisce tutti. Dobbiamo trovare un modo diverso di connetterci. Andare alla ricerca del legame invisibile per i cuori che sono connessi anche a distanza.

In questa guida cerchiamo di offrire possibilità in grado di supportare la connessione in modo diverso, anche se sarà sempre diversa.

Dire addio come famiglia

Portare un membro della famiglia al servizio di emergenza è molto spaventoso in questi giorni. Non puoi entrare, non puoi stare con la persona cara e devi tornare a casa immediatamente. Ad aspettare, quindi una chiamata con notizie dall'ospedale. Ciò potrebbe richiedere del tempo mentre gli operatori sanitari fanno ciò che possono. Speri che tutto vada bene e che tu possa riavere il tuo caro pochi giorni dopo. Sfortunatamente, non è sempre così. Le persone muoiono non solo per le conseguenze dovute al Coronavirus, ma anche per altri motivi. Hanno una cosa in comune: di solito muoiono da soli.

Questa è una sensazione insopportabile per te come membro della famiglia. In circostanze normali, vuoi trascorrere questi ultimi giorni e ore insieme il più possibile. Sia tu che la persona morente avete bisogno di questa connessione per consentire alla persona che sta morendo di andarsene in pace e tranquillità, oltre a dirsi addio con dignità. Focalizza la tua attenzione il più possibile sulla connessione invisibile tra due cuori che è sempre lì. Ovunque ci si trovi, questa connessione rimarrà sempre lì. È la sensazione che puoi provare quando pensi intensamente a qualcuno. Quello che senti nello stomaco, la calda sensazione nel tuo cuore, il segno che ricevi quando qualcuno ti sta pensando allo stesso tempo.

Dire addio a distanza non sarà più lo stesso. Ci può essere una ricerca di rituali e modi di connessione adatti a te con i quali puoi entrare in contatto con la persona amata.

Ti diamo alcuni suggerimenti:

- Se devi portare un membro della famiglia in ospedale, puoi portare una foto di parenti o di famiglia. Informare il personale infermieristico sulla foto in modo che possano darle un posto nella stanza. In questo modo tutti sono visivamente presenti.
- Cerca di mantenere il contatto telefonico o video il più a lungo possibile. Tuttavia, arriverà un momento in cui ciò non si potrà più fare
- Pertanto, lascia un messaggio nella casella vocale del telefono della persona amata in modo che possa essere riprodotto in ospedale. Puoi registrare un messaggio di conforto e di amore che il tuo familiare può ascoltare all'infinito. Trasmittilo anche allo staff infermieristico in modo che possano farlo riascoltare quando la persona cara non potrà più farlo da sola.

- Nel periodo in cui la persona cara sta morendo, dipendi dal personale medico e infermieristico. Ad esempio, puoi chiedere loro di posizionare la foto che hai dato sul corpo della persona cara. Questa può essere una foto di tutta la famiglia o dei figli e / o dei nipoti della persona malata. Può aiutare a far capire che la famiglia è vicino alla persona malata.
- Prova a chiedere se gli operatori vogliono ancora fare delle foto, con lo smartphone che lasci con il paziente, sia prima che dopo la morte. Queste foto possono essere utili in una fase successiva per ricostruire gli ultimi giorni e le ore di vita della persona cara.
- Non solo il fatto di essere assieme ad una persona morente è diventato impossibile: anche essere insieme come una famiglia scompare. Cercate insieme una connessione adatta a voi. Lasciando la chat video aperta per un lungo periodo senza essere necessariamente di fronte può essere d'aiuto per essere insieme a distanza. Concordate cosa fare insieme, come mettere la stessa foto al centro delle diverse famiglie, accendere una candela, riportare ricordi e dividerli in una chat di famiglia, ecc.

Potrebbe arrivare il momento in cui si apprende la brutta notizia che una persona cara è morta. Da quel momento in poi, è importante contattare l'impresario funebre e scoprire quali sono le opzioni per dire addio.

Le regole di ciò che è ancora possibile e consentito fare sono state stabilite da FPS PublicHealth e ulteriormente elaborate da Funeral Union of Flanders e da FuneralDirector.

In generale, si applicano le seguenti regole, sebbene nella pratica vengano spesso attuate diversamente. Chiedi all'impresa funebre come è possibile. Spesso ci sarà una differenza a seconda che ci sia stata un'infezione da Corona virus o meno .

- L'accudimento domestico del corpo e l'imbalsamazione non sono più consentiti.
- Le visite alla " funeral home" sono permesse, ma ridotte al minimo (massimo 5 persone per massimo 1ora). Tieni in mente, tuttavia, che in molti centri funebri il corpo della persona cara è immediatamente posta in una bara chiusa, in modo che tu non possa più vedere o toccare la persona defunta.
- Se riesci ancora a vedere la persona cara (prima che venga chiusa) è raccomandato di non toccarla, baciarla o abbracciarla. Puoi farlo solo quando il corpo è vestito o coperto da un lenzuolo.
- Le condoglianze sono possibili solo online.
- L'ultimo saluto può durare al massimo 45minuti. Solo 20 persone possono partecipare, incluso il personale. In Wallonia, le funzioni possono avere luogo solo all'aria aperta con un massimo di 15persone.
- Dopo il servizio il rinfresco non è più permesso.

Tutte queste limitazioni rendono quasi impossibile persino per la famiglia stessa provare a dare l'ultimo saluto. In circostanze normali, le persone scrivono testi per descrivere il defunto. La famiglia ma anche amici e colleghi raccontano la loro storia con il defunto e mostrano le foto. È possibile richiederlo anche ora. Uno dei partecipanti può leggere il testo o registrare un video messaggio che può essere ascoltato durante la funzione.

Alcune case funebri sono equipaggiate con la tecnologia per cui è possibile una trasmissione in diretta. Se non è così, potresti essere in grado di fornire tu stesso una connessione in diretta in modo che tutti possano seguire l'ultimo saluto da casa. Questa crea una connessione diversa però tangibile. Sapendo che parenti, amici e colleghi seguono questo da casa si fornisce

supporto e riconoscenza alla famiglia del defunto. Registrare l'ultimo saluto in video, in modo che chiunque lo desideri possa guardarlo in seguito.

Le foto ricordo del defunto sono generalmente distribuite alla fine della funzione. Un ricordo per i presenti, qualcosa da tenere. Questo rituale adesso è anche scomparso. Puoi distribuire queste foto in un secondo momento o mandarle per posta. Puoi anche invitare le persone a rispedirti una cartolina con un bel ricordo della persona defunta.

Adesso che il rinfresco non è permesso, ognuno torna a casa propria dopo la funzione. Non siamo abituati nemmeno a questo. L'incontro dopo la funzione spesso crea un momento di respiro, scavando ricordi, qualche volta accompagnati da un sorriso.

Puoi fare questo a casa, scegliendo di essere collegato o meno con il resto della famiglia o amici via messaggio, telefono, chat o video chiamate.

Per un'attenzione specifica ai bambini, vorrei fare riferimento alla guida "Involve children in saying goodbye remotely" (coinvolgere in bambini nel dire addio da lontano) che si può trovare su www.dewegwijzer.org

Tutto sarà diverso, prova a trovare quello che funziona meglio per voi e le vostre famiglie.

Il luogo in cui dirsi addio

In caso di morte, ciò che ti circonda è spesso di grande importanza per le famiglie. Il sostegno, il riconoscimento e la compassione che dai le aiutano in un periodo denso di emozioni. In questo momento in cui tutti dobbiamo stare a casa, la vicinanza fisica non è possibile. Nonostante ciò, questo sostegno è così importante proprio ora per la famiglia. Presta attenzione a ciò che potresti fare tu stesso per sostenerla a distanza in modo tale che il legame rimanga.

- Puoi mettere fiori o altri oggetti simbolici alla porta o al vialetto d'ingresso della famiglia.
- Vivete in una via in cui tutti si conoscono? Allora potete, per esempio, porre tutti la stessa immagine sulla finestra sul lato verso la via, in modo che la famiglia possa vedere che si sta pensando a loro.
- Vai dal panettiere e portaglielo davanti casa. Chiedi che cosa potreste portare dal negozio e così via. Preferibilmente non inviare messaggi come "Se avete bisogno di qualcosa, fatecelo sapere" ma prendi l'iniziativa di fare proposte concrete. Oggi cucinerò qualcosa nel forno e ve lo metterò sui gradini della vostra porta.
- Crea un legame domandando come le cose stanno effettivamente andando. Non fare domande sì-no, come "State bene?" o "Avete dormito un po'?" . Piuttosto, fai domande aperte in cui lasciare spazio alla persona in lutto di dare una vera risposta e di riflettere sulle sue emozioni: "Come ti senti oggi?", "Come hai dormito la notte scorsa?", "Come vivono la situazione i bambini?", "Di che cosa hai un bisogno particolare adesso?", "Che cosa posso fare per te adesso?" e così via.
- Fai in modo che i bambini facciano disegni o lavoretti da mettere sulla porta o da spedire. I lavori dei bambini usualmente portano un sorriso e un pizzico di allegria.
- La bara, o l'urna, è portata al cimitero dall'impresa? Allora potete organizzare un corteo funebre ai lati della strada con la famiglia allargata, amici e colleghi, tenendo conto del rispetto delle regole.

- Non state con la famiglia del defunto solo nei primi pochi giorni, ma anche nei giorni e nelle settimane successive alla perdita. L'isolamento sociale nel quale ora viviamo continuerà ancora per un certo tempo e creerà un processo diverso dell'elaborazione del lutto. La famiglia continuerà a necessitare di questo sostegno a distanza. Continuate ad inviare messaggi regolarmente, telefonate più spesso, e mandate messaggi di sostegno. Se, per esempio, trovate una foto del defunto nel vostro album di foto, o di voi come amici, inviateli con un bel ricordo o un bell'episodio.

In quanto membri di famiglia allargata, o come amici o colleghi, non c'è solo la necessità di essere presenti al dolore della famiglia ristretta, ma probabilmente avete la necessità di dire addio anche voi stessi alla persona defunta, in un modo o nell'altro. Abbiate il coraggio, dunque, di pensare ai vostri stessi bisogni e a ciò che potete fare a questo proposito. Per esempio, può essere di aiuto avere il vostro stesso momento di ricordo, di cercare sostegno dagli amici, di condividere memorie attraverso delle chat ecc. Abbiate il coraggio di chiedere agli stessi stretti familiari se è possibile seguire la funzione a distanza, o in un secondo tempo. Condividete le vostre memorie, foto e possibilmente registrazioni video con la famiglia ristretta. In questo modo, da un lato potete far qualcosa di significativo per loro, ma dall'altro lato prestate attenzione al vostro stesso percorso di lutto. Il lutto vissuto insieme a distanza crea ancora una connessione.

Dirsi addio come un curante/ un operatore/ un assistente

Che tu sia un'infermiere/a, una badante o un dottore, ogni morte ti colpisce. In normali circostanze, vedrai il tuo paziente circondato dai suoi familiari stretti sino al momento in cui muore. Come curante, è molto più probabile che tu stia a distanza e dia alla famiglia tutto il tempo di cui hanno bisogno per stare insieme e stare con il paziente il più possibile. Ti prendi cura del comfort del paziente e del sostegno emozionale della famiglia.

Tuttavia, le misure in occasione dell'epidemia fanno sì che le persone in casa di riposo o in ospedale non possano più ricevere visitatori e che tu sia l'unica persona con cui il paziente ha ancora un contatto. Che si tratti o meno di un'infezione da coronavirus, le persone stanno a letto sole nella loro stanza o nel pronto soccorso. La famiglia aspetta a casa, con speranza ma soprattutto con paura. Potranno ancora vedere viva la persona amata, o no? Tu sei il solo contatto che sia rimasto loro.

All'inizio di questa guida abbiamo già offerto ai membri della famiglia alcune possibilità per mantenere la connessione nel dire addio a distanza.

Questo certamente non sempre sarà possibile in ogni circostanza. Ciascuno fa ciò che può, nell'interesse del paziente, ma anche nell'interesse della famiglia.

- Quando un paziente entra in ospedale, puoi chiedere che vi diano una foto. Se no, puoi chiedere che la portino in un secondo tempo e la lascino in un punto stabilito.
- Chiedi anche se il paziente ha con sé un telefono mobile e sa come usarlo. La famiglia può mettere su quelle certe foto, messaggi video o sonori in modo tale che il paziente possa vederli o ascoltarli?
- C'è molta confusione e sono tutti molto occupati al momento dell'ammissione in ospedale? In tal caso, vedi se puoi chiedere alla famiglia a riguardo del telefono in un secondo momento più tranquillo.

- Finché il paziente è ancora in grado di usare il telefono mobile da solo, puoi chiedere se lo ha guardato o ascoltato. Se il paziente non è più in grado di farlo, fallo funzionare tu, in modo tale che il paziente possa ancora ascoltare le voci della famiglia.

Il momento più difficile giunge quando il paziente sta morendo e alla famiglia non è permesso essere presente. Da quel momento, puoi solo assistere la famiglia assicurando loro che farai tutto quello che puoi per offrire al paziente il massimo del conforto possibile per permettere una morte serena. Se possibile, puoi chiedere alla famiglia se hanno particolari desideri. Ad esempio, puoi mettere la foto della famiglia sul corpo del morente ed informarlo di questa azione. Di alla persona che sta morendo che la sua famiglia è con lui/lei a distanza e che sta pensando molto intensamente a lui/lei proprio ora. Tieni la sua mano e parla al morente quanto più possibile. La mancanza di tempo dovuta al tanto lavoro non potrà rendere questo sempre possibile: ognuno è consapevole di ciò. Forse la famiglia vuole un'ultima telefonata, anche se la persona che muore non può più parlare. Può essere molto significativo per la famiglia passare un ultimo messaggio e lasciare che la persona amata sappia che può andare. Vedrai spesso che, quando sono state dette queste parole, il paziente si lascerà andare.

Se sei in grado di fare foto in questi ultimi momenti e subito dopo la morte, questo può essere di grande aiuto per la famiglia nel processo del lutto. Tu sei l'ultima persona che li ha visti vivi...

A livello di emozioni, questo è un compito molto difficile per te. Nessuno è preparato. Tu sei prima di tutto un medico, una persona che si prende cura degli altri ma non dimenticarti di prenderti cura di te stesso. Non preoccuparti di chiedere aiuto all'interno del tuo ospedale/struttura nel caso le emozioni abbiano il sopravvento su di te, non essere da solo a gestire tutto questo.

In ogni caso ricordati le seguenti parole: chi hai nel cuore, non lo perderai mai.

Lies Scaut & Erik de Soir

DE WEGWIJZER

Centro di expertise per il trattamento del trauma e del lutto

www.dewegwijzer.org

adattamento italiano a cura di: PSICOLOGI NEL MONDO - TORINO

www.psicologinelmondotorino.org



