

Jaarverslag 2021

Leven met sterven



‘Wij zetten ons in voor een stervenscultuur in Nederland, gebaseerd op inzicht en vertrouwen.’

In dit jaarverslag vindt u informatie over de missie en visie van het Landelijk Expertisecentrum Serven, de activiteiten in het afgelopen jaar en een vooruitblik op de toekomst.

Inhoud

Voorwoord	3
Van angst naar vertrouwen.....	7
Onze missie.....	7
Onze droom.....	7
Wat wij willen doen en bereiken.....	7
Onze intenties	7
Zo helpen wij	8
Onderzoek MarketResponse naar de beleving van sterven	9
De cijfers.....	9
Wij denken meer na over onze eigen dood	10
Jongeren willen meer weten	10
Gewenste sterfplek	10
Activiteiten in 2021	10
Academie.....	11
Verbinding en samenwerking met ons Bel 24/7 team.....	12
In de media.....	12
Onze platforms.....	13
Op weg naar een gewortelde plek in de samenleving	15
Activiteiten en voornemens voor 2022.....	16
Werklast en ondersteuning.....	17
Vergezicht.....	17
Het Bestuur.....	17

Voorwoord



Beste lezer,

Voor u ligt het jaarverslag 2021 van het Landelijk Expertisecentrum Sterven. Het jaar 2021 dat volgde op een jaar waarin de angst om zich heen greep vanwege de komst van het coronavirus. Als Landelijk Expertisecentrum Sterven vroegen wij ons gaandeweg af of wij als samenleving kiezen voor nog meer controle en beheersing over alle aspecten van het leven óf voor acceptatie van de werkelijkheid zoals die is. De werkelijkheid dat het leven niet maakbaar, maar wel eindig is. Bij het schrijven van dit verslag moeten wij concluderen dat we nog een weg te gaan hebben om - door de angst heen - iets van controle los te durven laten en vertrouwen te ontwikkelen. Toch dringt de werkelijkheid dat het leven eindig is én daarmee de noodzaak om weer vertrouwd te raken met sterven en sterfelijkheid zich aan ons op. En deze realiteit lijkt langzaam maar zeker wel degelijk een plek te krijgen in ons collectieve bewustzijn. En dat is misschien niet zo vreemd nu de aantallen overlijdens, ziekenhuis- en intensive care opnames in dagelijkse berichtgeving tot ons komt.

Weerstand

Covid-19 bleef onze samenleving in 2021 regeren met persconferenties, vrijheidsbeperkende maatregelen, onder druk staande zorg en een toenemende polarisatie. Velen voelden weerstand bij dat wat zij zagen gebeuren in de wereld. Activiteiten stagneerden en tegelijkertijd ontstonden tal van nieuwe initiatieven. En dat brengt ons bij het besef dat wij kunnen kiezen of wij in de weerstand willen blijven of willen stromen. Weerstand tegen wat wij verafschuwen houdt onze worsteling in stand. In het Engels wordt dat mooi uitgedrukt: 'What you resist, persists'. Hoe groter de weerstand waarmee we naar het leven kijken, hoe minder de energie onbelemmerd kan stromen.

Stromen

En daarom verlegden wij in 2021 steeds opnieuw de aandacht en kozen wij voor acceptatie, aanpassen en meebewegen in plaats van vast te houden aan wat ooit vanzelfsprekend leek. Het zijn uiteindelijk ook omstandigheden waaraan we ons innerlijk kunnen ontwikkelen: het weten uit te houden in onzekerheid en spanning, loslaten van het oude, meebewegen met verandering en bovenal de spirit hoog te houden. Het zijn bij uitstek kwaliteiten van de ziel die ook op en aan het sterfbed van ons worden gevraagd. Daarnaast bleven wij focussen op onze boodschap 'aandacht voor sterven'.

Dat onze inspanningen effect sorteren blijkt onder andere uit de 8 verhalen 'Ter Inspiratie' die in het afgelopen jaar door u het meest werden gewaardeerd. Ze gaan over sterven als tussentijd, over waken, over hoop en vertrouwen.

Het levenseinde beter begrijpen

Blij zijn wij dat de pagina 'sterven' op onze website het meest wordt gezocht en gevonden. Daar waar euthanasie geruime tijd bovenaan stond als zoekterm is dat nu sterven. En dat is iets wat ons bijzonder verheugt. Want kennis over zowel de lichamelijke als emotionele, mentale en spirituele aspecten van sterven kan helpen het eigen levenseinde of dat van een naaste beter te begrijpen. En zo maken wij de beweging van angst naar vertrouwen. Vertrouwen dat het levenseinde - mét elkaar - te doen is.

Externe partijen

Steeds vaker worden wij gevraagd om onze expertise te delen. Zo werkten wij mee aan het onderzoek van de **Raad Volksgezondheid & Samenleving** (RVS) om beter te kunnen samenleven met de dood. Het resulteerde in een inspiratieadvies 'Stervelingen – beter samenleven met de dood' waarbij de conclusie is dat - meer dan politiek en beleidsorganen - nu de gemeenschap aan zet is.



Ook droegen wij met onze expertise bij aan het nog lopende project 'Ouder Worden 2040', waarbij toekomstscenario's 'waardig leven en sterven' worden geschetst en waarbij **BeBright** de partij is die het momentum wil creëren om het thema op de transformatie agenda te krijgen.



Gedurende het jaar bleven wij **SIRE** brieven en van input voorzien met betrekking tot de beoogde campagne over sterven en de dood. Sinds 2019 zitten wij bij SIRE aan tafel en als aangever van het thema en vanuit onze betrokkenheid kunnen melden dat de campagne 'De dood, praat erover, niet eroverheen' op 8 februari 2022 van start is gegaan.



Stervenscultuur

U leest over onze missie, visie en activiteiten in dit jaarverslag met als belangrijke mijlpaal de lancering op 24 mei 2021 van de tweede editie van DREMPEL, magazine over leven met sterven. Een jubileumnummer ter gelegenheid van ons eerste lustrum waarin wij u meenemen in de cultuur van sterven in Nederland en elders in de wereld. Heeft het coronavirus iets veranderd? Wij lieten MarketResponse onderzoek doen en delen verderop de resultaten met u.



MarketResponse

Data ▶ Insights ▶ Consultancy

Hoe gaan andere culturen met sterven om? De fotoreportage in het magazine, met werk van Heleen de Graaf, neemt u mee op een rondreis langs verschillende culturen die allemaal op een andere manier omgaan met sterven en de dood. Helaas noodzaakten coronamaatregelen ons de fototentoonstelling 'Wereldwijd sterven' in de Posthoornkerk in Amsterdam gepland op 31 oktober 2021 te annuleren en te verschuiven naar 28 augustus 2022.

Het eerste exemplaar van DREMPEL werd in ontvangst genomen door Prof. Dr. Casper van Eijck, Erasmus MC en lid van ons Comité van Aanbeveling.



Prof. dr. Casper van Eijck, Ineke Visser

Een nieuw bestuur

In een nieuwe samenstelling werkte het bestuur in 2021 gestaag aan de intenties zoals in dit jaarverslag verwoord. Het was een jaar van zoeken naar nieuwe verhoudingen, het stroomlijnen van processen en het opnieuw verbinden met waar het ons gezamenlijk om te doen is. Met twee strategische beleidsdagen maakten wij ferme stappen om ons voor te bereiden op de komende jaren.

Wij hebben 2021 afgerond met, ontegenzeggelijk, een nieuwe impuls voor oorspronkelijke idealen.

Rotterdam, februari 2022

Ineke Visser | voorzitter

Van angst naar vertrouwen

Onze missie

Wij zien het als onze missie om bij te dragen aan de kwaliteit van leven voor iedere stervende door inzicht te geven in de het proces van sterven en door het bevorderen van kennis en wijsheid over sterven.

Onze droom

Wij zien een samenleving voor ons die aanvaardt dat sterven onderdeel is van het leven. Wie de weerstand tegen sterven laat varen en het hele leven, met hoogte- en dieptepunten, met teleurstelling en succes, omarmt zal gelukkiger leven: minder angstig en krampachtig, meer open en bewust. Wij zetten ons in voor een stervenscultuur in Nederland die is gebaseerd op inzicht en vertrouwen.

Wat wij willen doen en bereiken

Kwaliteit van leven

Door inzicht te geven in de gelaagdheid van het stervensproces en door het bevorderen van kennis over sterven dragen we bij aan kwaliteit van leven voor iedere stervende.

Van angst naar vertrouwen

Door anderen te leren omgaan met sterven en sterfelijkheid dragen we bij aan een sfeer van vertrouwen op het sterfbed.

Verdiept inzicht rondom het sterven en de dood

Door het bevorderen van autonome kennis en innerlijke wijsheid over sterven dragen we bij aan uw individuele visie op wat sterven en dood werkelijk behelst.

Onze intenties

- Mogelijk maken dat vrijwilligers, beroepskrachten en naasten, op een natuurlijke manier met sterven omgaan.
- Bijdragen aan een samenleving die aanvaardt dat sterven onderdeel is van het leven.
- Bevorderen van autonome kennis en innerlijke wijsheid over sterven.
- Bijdragen aan verdieping van inzicht rondom sterven en dood.
- Creëren van meer begrip en openheid voor de beleving en behoeften van stervenden.
- Streven naar een stervenscultuur in Nederland gebaseerd op inzicht en vertrouwen.
- Bijdragen aan vermindering van (collectieve) angst voor de dood.

Zo helpen wij

- ✓ Scholing
Binnen onze Academie bieden wij scholing aan voor wie kennis en innerlijke wijsheid wil ontwikkelen over de lichamelijke, emotionele, mentale en spirituele aspecten van het proces van sterven. Wij werken met in de praktijk geschoolde docenten. Onze Academie en onze docenten zijn gecertificeerd door het Centraal Register Kort Beroepsonderwijs (CRKBO).

- ✓ BEL 24/7
Onze professioneel geschoolde vrijwilligers met wie u telefonisch of per mail contact kunt opnemen voor uw vragen en zorgen over sterven.

- ✓ Iedere laatste zondag van de maand nieuwe verhalen, blogs en artikelen ter inspiratie op onze website

- ✓ Lezingen
Voor algemeen publiek en diverse beroepsgroepen. Altijd op aanvraag.

- ✓ Nationale Dag Aandacht voor Sterven
Organisatie van de jaarlijkse Nationale Dag Aandacht voor Sterven op 24 mei.

- ✓ Informeren, kennis delen en inspireren
Kennis en informatie over sterven op onze website, relevante publicaties en handreikingen in onze webshop en scholingen via ons aanbod in de Academie.

‘Sterven, het is een diepmenselijke ervaring. Ons daartegen verzetten, vergroot het lijden, vermindert de kwaliteit van leven en maakt onze samenleving oppervlakkig. Hoe meer wij weer durven te kijken naar het stervensproces, hoe meer bewustzijn we brengen in de diepgang van het leven. Dat is misschien wel de oproep die corona ons doet.’

Onderzoek MarketResponse naar de beleving van sterven

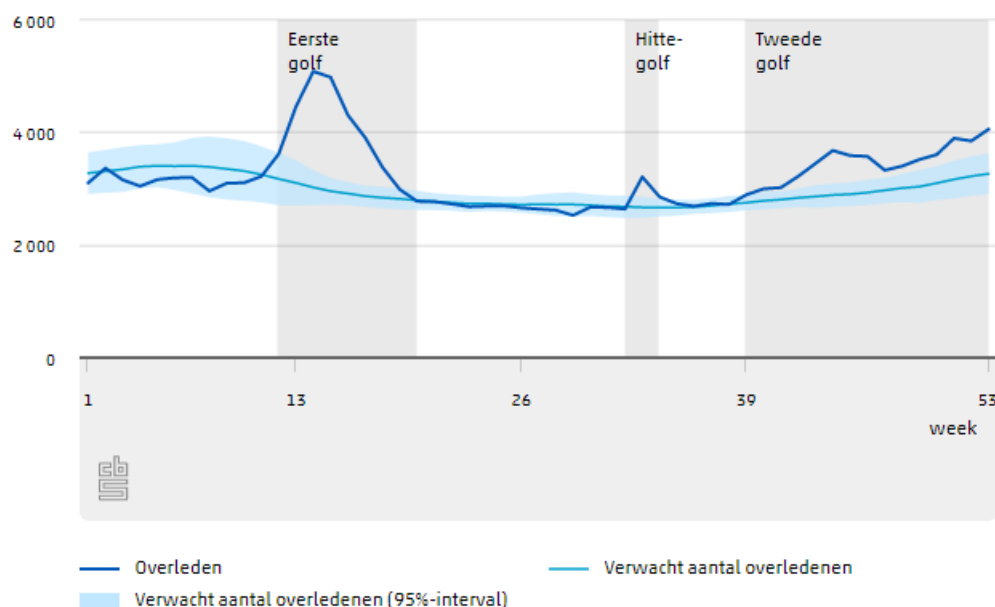
In het verslagjaar bestaat het Landelijk Expertisecentrum Sterven vijf jaar. Daarnaast kijken we terug op een jaar corona. Daarom onderzochten we of onze kijk op sterven in Nederland door corona veranderd is. En dat blijkt het geval.

De invloed van het coronavirus op het sterven is groot. Dat geldt voor de feitelijke cijfers en voor de vraag hoe we in Nederland naar sterven kijken. 30% van de Nederlanders is zich, door corona, bewuster geworden van de eigen sterfelijkheid. 24% van de Nederlanders denkt door corona vaker na over zijn eigen sterven. Dit blijkt uit onderzoek van MarketResponse, dat in 2021 is uitgevoerd in opdracht van het Landelijk Expertisecentrum Sterven.

De cijfers

Corona heeft ook invloed gehad op de concrete sterftcijfers. Sterftcijfers laten zich meestal goed voorspellen, maar in 2020 weken die cijfers af van de verwachting. In dat jaar overleden bijna 169.000 mensen, dat is ruim 15.000 (10%) meer dan verwacht. De sterfte was vooral hoog in het voorjaar, tijdens de eerste golf van de corona-epidemie. Maar ook tijdens de zomerse hittegolf en de tweede golf van de corona-epidemie in het najaar van 2020 stierven meer mensen dan verwacht.

2. Overledenen per week



Figuur 1 - Uit: artikel 'Cijfers over sterven' door Rob Bruntink in DREMPEL 2021

Wij denken meer na over onze eigen dood

De afgelopen jaren is het aantal mensen dat over het sterven nadenkt gestegen. 88% van de Nederlanders gaf in het onderzoek van MarketResponse aan (af en toe) na te denken over zijn/haar sterven. Dat percentage was 75: in 2016 gaf 25% aan nooit over het eigen sterven te denken. In 2020 daalde dat naar 12%.

Opvallend is dat mensen gedachten over dood gaan wel wat meer voor zichzelf houden. In 2016 sprak nog zo'n 90% soms, of zelfs regelmatig, met zijn partner over het sterven. Dit zakte in 2020 naar 74%. Praten over sterven met iemand anders dan de partner doet 50% Nederlanders nooit, de andere helft doet dat soms of regelmatig.

Jongeren willen meer weten

Het onderzoek leverde nog meer interessante gegevens op. Jongeren hebben bijvoorbeeld meer behoefte aan informatie over het stervensproces dan ouderen. 58% van de Nederlanders zegt er genoeg over te weten. Kijk je wat beter naar de cijfers, dan zijn het vooral jongeren (18-24 jaar) die expliciet aangeven níet genoeg te weten over het stervensproces.

Gewenste sterfplek

Ook opvallend zijn de onderzoeksresultaten over de gewenste sterfplek. Voor 7% van de Nederlanders is het coronavirus de reden om daarover na te denken. Daardoor steeg het aantal mensen dat hierover had nagedacht naar 19%. De overgrote meerderheid heeft daar dus nog niet bij stilgestaan. Uit eerder onderzoek is bekend dat de meeste Nederlanders het liefst thuis willen sterven. In de praktijk gebeurt dit minder vaak (zie tabel X), al ligt het er ook een beetje aan hoe je naar dat woord 'thuis' kijkt. Voor veel bewoners van verpleeghuizen en woon- en zorgcentra voelt hun woning immers waarschijnlijk als 'thuis'.

Het volledig onderzoeksrapport vindt u [hier](#).

Activiteiten in 2021


Zoals voor velen het geval was, had Covid-19 invloed op (de voortgang van) onze activiteiten. Niettemin is er ook tijdens het verslagjaar weer veel gebeurd. Wij zijn er trots op dat wij de tweede editie van ons magazine volledig in eigen beheer hebben uitgegeven. Dat gebeurde onder de bezielende leiding van extern chef-redacteur Karen Kroonstuiver. Opnieuw telt het magazine maar liefst 106 pagina's, zonder advertenties met aandacht voor de stervenscultuur in Nederland en elders in de wereld. Met diepte-interviews o.a. met **Hans Klok** en **Prof. Dr. Casper van Eijck**, medicus Erasmus MC. Met artikelen over het mysterie, de kunst en de gelaagdheid van sterven.

Verder met familieleden over het verlies van dierbaren, met portretten over de spirituele tradities en met de kennis en wijsheid van vele betrokkenen onder wie Barbara van Beukering, Nadia Zerouali, filosoof Daan Roovers en oud hospice huisarts Piet van Leeuwen.

	<p>“Je hoeft op een sterfbed niet alles bij te leggen. Dat werkt niet. Het is wat het is.”</p> <p>Piet van Leeuwen, oud hospice huisarts.</p>
---	---

Academie

In juni rondden drie groepen de **Intensive ‘Omgaan met Sterven’ op post-HBO niveau** (35 studenten) af nadat wij in de wintermaanden Zoommeetings hadden vanwege de coronamaatregelen. Door het toevoegen van extra dagen en individuele coaching sessies konden de studenten hun certificaat in ontvangst nemen. In oktober mochten wij starten met twee nieuwe groepen (29 studenten). Naast de intensive verzorgde senior docent Marian van der Veen ritueelbegeleidingsworkshops en verheugden wij ons in een toegenomen belangstelling voor de onderwijsmodule/documentaire CONTACT.

	<p>Vanwege Covid-19 dit jaar opnieuw echter geen andere scholingen, lezingen en ontmoetingsmiddagen en ook activiteiten voor onze nationale Dag Aandacht voor Sterven werden geschrapt.</p>
---	---

Verbinding en samenwerking met ons Bel 24/7 team

Sinds haar aantreden is bestuurder en secretaris Jacomien Marinussen verantwoordelijk voor de telefoonlijn – 0900 3930000. Dat er behoefte is aan een telefoonlijn voor vragen en zorgen lijkt evident. Tegelijkertijd hebben wij de lijn nog onvoldoende in de wereld kunnen zetten. In het afgelopen jaren hebben wij de contacten aangehaald. Er waren zoommeetings en een ontmoeting in levenden lijve met de deelnemers. Het is helder dat een aantal van hen graag ingezet wil worden met zelfs een uitbreiding van ambassadeurstaken. Dat stemt ons dankbaar en het komende jaar focussen wij dan ook op verbinding en samenwerking.



Onze professioneel geschoolde vrijwilligers Bel 24/7

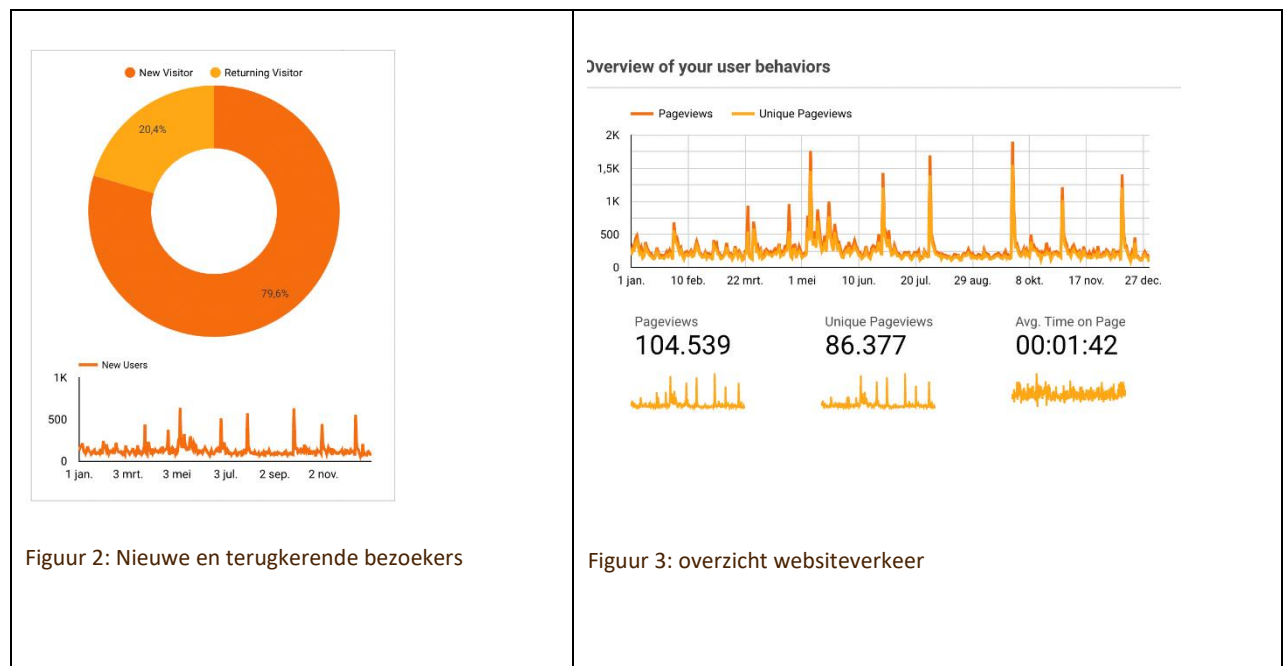
In de media

Uiteenlopende media weten ons steeds vaker te vinden. Daarmee werken we aan onze zichtbaarheid en aan de beoogde gewortelde plek in de samenleving. Zo verscheen in de maart editie van **Vakblad Uitvaart** een interview met de voorzitter over het tweeluik aan boekjes met aandacht voor het leven voltooien als ander geluid dan voltooid leven. In mei volgde een uitgebreid interview, getiteld 'Doodgewoon Sterven' in **Medisch Dossier**, een magazine dat bekend staat als hulp bij het maken van bewuste gezondheidskeuzes. Het leverde ons veel reacties en bestellingen op van lezers. In de **SeniorenWijzer** van april publiceerden wij een artikel over 'Sterven. Tijd voor een ander verhaal' en na de zomer verscheen het artikel 'Een luisterend oor' waarin ons 0900 nummer aandacht kreeg en Jacomien Marinussen aan het woord kwam. 'Iedereen die vragen heeft rondom de dood, mag ons bellen'. In de praktijk merken wij immers dat veel mensen onbekend zijn met sterven en de dood. Als je met de dood te maken krijgt, lopen mensen tegen vragen aan als: 'wat is normaal, en 'wat moet ik doen?' Dan kan het heel fijn zijn om te praten met iemand die bekend is met stervensprocessen, die naar je luistert en je verder op weg kan helpen', aldus Jacomien Marinussen.

In het september nummer van **Volzin** opnieuw een interview met Ineke Visser. Het interview maakt deel uit van een interviewserie ‘Ontmoeting met de dood’ en kreeg de titel mee ‘Sterven is meer dan alleen een fysiek proces’. Op 29 september verscheen een persoonlijk interview met Lyda Westenbrink op **Nieuws.nl**, getiteld ‘Wat je doet of wie je bent, doet er niet toe in een hospice’. Het interview werd veel gedeeld in de social media. Tot slot kreeg onze nieuwe Handreikingen set ruim aandacht in het winterwinter nummer **Liefde voor het leven** van Libelle afscheidsbegeleiding.

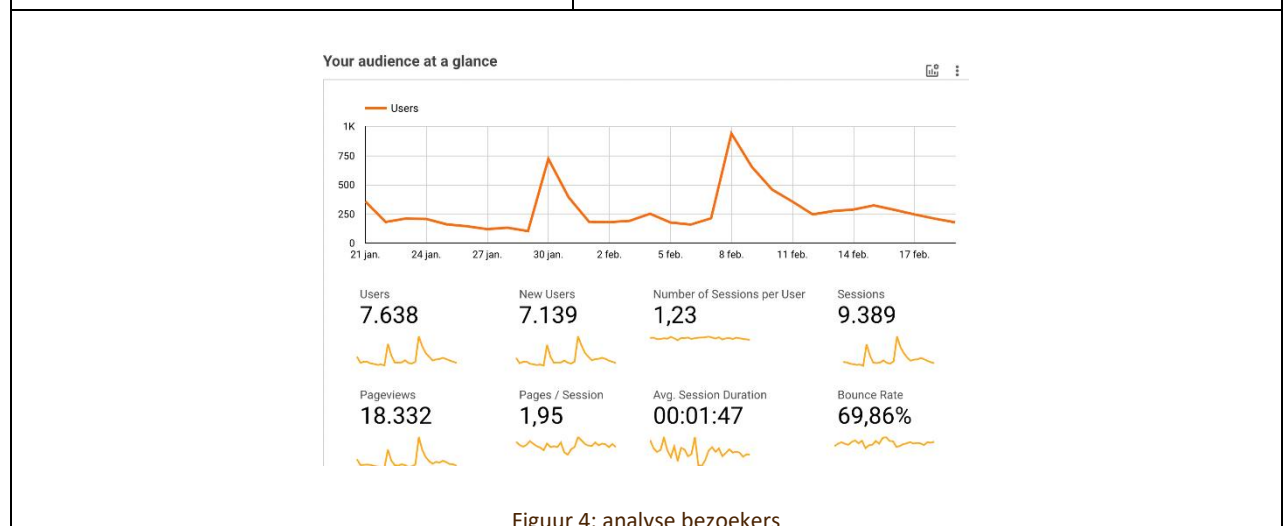
Onze platforms

En natuurlijk bleef onze **website** continu in ontwikkeling en hielden wij deze up to date. De webwinkel mag zich sinds de lancering op 1 oktober 2020 verheugen in een toenemend aantal bezoekers. Bestsellers in 2021 in onze webshop zijn DREMPEL en het tweeluik aan boekjes: ‘Sterven. Tijd voor een ander verhaal’ en ‘Het leven voltooien’.

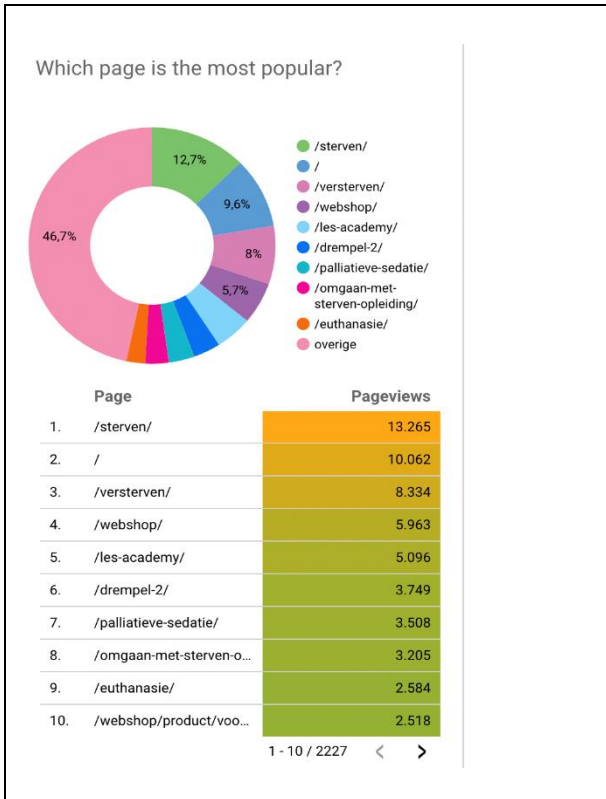


Figuur 2: Nieuwe en terugkerende bezoekers

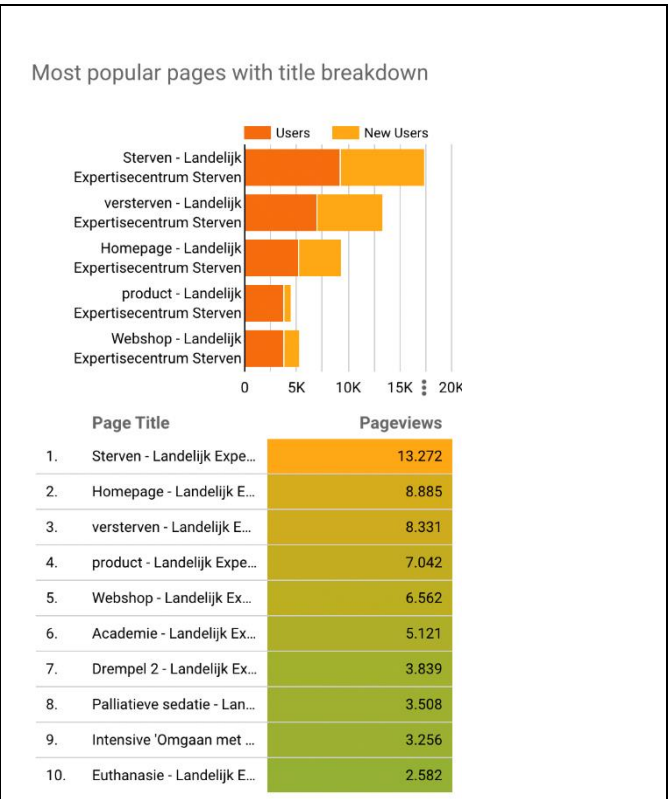
Figuur 3: overzicht websiteverkeer



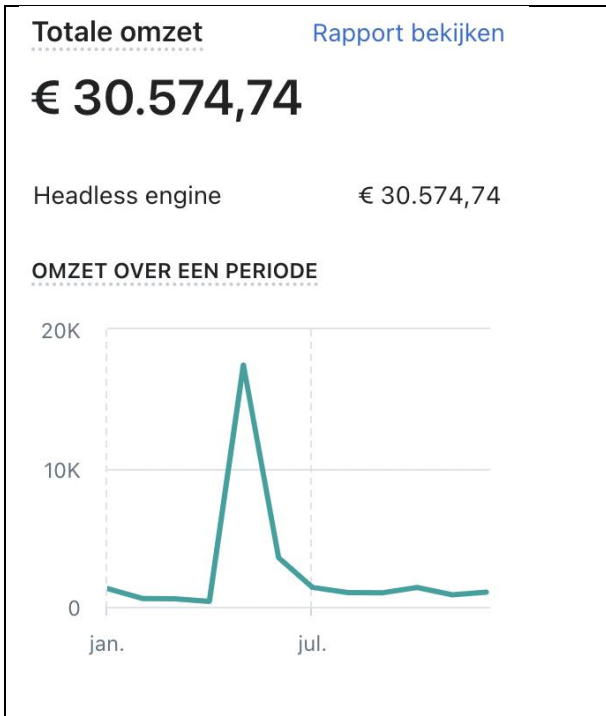
Figuur 4: analyse bezoekers



Figuur 5: de meestbezochte pagina 'Sterven'



Figuur 6: splitsing naar bekende en nieuwe bezoekers




Figuur 7: totale omzet



Figuur 8: gemiddelde besteldwaarde

Niet alleen het aantal bezoekers en de omzet in onze webshop groeide, ook ons aanbod deed dat. Eind november brachten wij een set handreikingen voor aan het sterfbed uit in cadeauverpakking. Wij zijn blij dat onze uitgaven en publicaties gevonden worden door het publiek. Het genereert een gezonde financiële stroom waardoor wij kunnen blijven werken aan onze missie om bij te dragen aan een positieve verandering van de stervenscultuur in ons land.



	<p>Een prachtige set kaarten in cadeauverpakking</p> <p>Als iemand van wie je houdt stervende is, dan is dat een intense periode in je leven die een grote impact heeft. Het is ook een tijd die niet terugkomt. Een tijd die je niet over kunt doen. Hoe kun je een dierbare werkelijk nabij zijn in die laatste dagen en uren?</p> <p>Onze handreikingen en overwegingen maken wederzijdse nabijheid mogelijk in deze kostbare en wezenlijke periode van het leven.</p>
--	--

Figuur 9: Handreikingen aan het sterfbed

In een poging nieuwe doelgroepen aan te boren lieten wij betaalde content plaatsen op Holistic en Herhealth, platforms met grote aantallen bezoekers. De opbrengst in de zin van naamsbekendheid, bezoekers en bestellingen laat helaas te wensen over en wij besloten om het bij een eenmalige poging te houden.

Verder plaatsten wij maandelijks artikelen ter inspiratie, verstuurd nieuwsbrieven en waren actief op FB en LinkedIn en in mindere mate op Twitter.

Op weg naar een gewortelde plek in de samenleving

Het jaar 2021 is het jaar van ons eerste lustrum. Na een pioniersfase van vijf jaar is het tijd voor een nieuwe interne koers respectievelijk interne organisatiewijziging. Waar de oprichters van het eerste uur, zich vijf jaar lang dagelijks hebben ingezet, zoeken wij via financiële stromen naar ondersteuning opdat het Bestuur de grotere lijnen kan uitzetten. Twee strategische beleidsdagen hebben hier een belangrijke aanzet toe gegeven.



Figuur 2: Landelijk Expertisecentrum Sterven en de pijlers als basis voor activiteiten

Activiteiten en voornemens voor 2022

- Aansluiten bij SIRE campagne met 'ons verhaal' inclusief handreikingen om het gesprek aan te gaan
- Het land in met Fototentoonstelling 'Wereldwijd sterven in Nederland' met werk van Heleen de Graaf. Start: 28 augustus 2022, Posthoornkerk, Amsterdam.
- Introductie van een Raad van Experts
- On-line activiteiten intensive en te ontwikkelen aanbod;
-

Wat blijvend (of eenmalig) de aandacht vraagt:

- Ontwikkeling community met aandacht voor achterban en Bel 24/7
- Nieuwsbrieven, social media etc.;
- Content website;
- Social mediacommunicatie beleid;
- Scholing: aanbod, locatie, studiewijzer, accreditaties.

Werklast en ondersteuning

Na sollicitatiegesprekken met diverse kandidaten kwam Inge Mondeel ons, als ZZP-er, op de valreep van het jaar versterken. Met groot enthousiasme heeft zij het beheer van de webshop op zich genomen en op termijn zullen wij in overleg haar werkzaamheden uitbreiden richting de social media. Zeer content zijn wij met Paula van der Zouw die ook in 2021 zorgvuldig en vriendelijk de communicatie met onze studenten verzorgt. Dankbaar zijn wij voor de leden van het Comité van Aanbeveling en onze achterban die onze activiteiten een warm hart toedragen. Hun betrokken aandacht is een ware ondersteuning in ons werk.

Vergezicht

Wil het Landelijk Expertisecentrum Sterven een belanghebbende partij zijn en blijven binnen het krachtenveld waarin wij opereren dan is samenwerking met anderen een optie. In het jaar dat voor ons ligt zal er zorgvuldige aandacht zijn voor mogelijk samenwerkingen en/of verbindingen. Aangezien het Landelijk Expertisecentrum Sterven niet van overheidswege wordt gesubsidieerd, is aandacht voor ons donateursbeleid eveneens van belang.

Het Bestuur

Het Landelijk Expertisecentrum Sterven werd opgericht op 15 februari 2016. Het bestuur bestond in 2021 uit:



Het bestuur kwam in 2021 vijf keer via Zoom bijeen en drie keer in levenden lijve, waaronder de twee strategische beleidsdagen. Alle bestuursleden hebben zich volledig vrijwillig ingezet.