

De dood. Praat erover. Niet eroverheen

Ineke Visser



'Ha mam!

Wat doe jij nou?

Uh...ik ben vast wat spulletjes aan het verdelen....

Doe niet zo raar; jij gaat nog lang niet dood!'

'Ach jij gaat nog lang niet dood'. 'Nou, op zich wel een mooie leeftijd'. 'Daar is nog tijd genoeg voor'. Het zijn voorbeelden van zogenaamde dooddoeners die we ongetwijfeld allemaal wel eens hebben gebruikt. De manier waarop wij omgaan met de dood was aanleiding voor Stichting Ideële Reclame (SIRE) om een campagne te starten. Deze campagne wil mensen stimuleren meer over de dood te praten. Of het nu gaat om praten met je naasten over de dood of om het gesprek te voeren met mensen die rouwen. Er over praten verbetert de kwaliteit van leven.

'Had ik maar'

54 procent van de Nederlanders geeft aan niet genoeg gesproken te hebben over de dood met iemand die er nu niet meer is. Hierdoor hebben zij niet goed

afscheid kunnen nemen en hebben nu spijt. Het verlies van een dierbare went nooit, laten wij daar niet lichtzinnig over doen. Toch blijkt iedere keer weer dat samen toegroeien naar het levenseinde een wezenlijke en betekenisvolle periode in een mensenleven is. Zo kan naast verdriet en gemis ook dankbaarheid voor het geleefde leven ontstaan en kunnen gedachten als 'had ik maar' worden voorkomen.

Dood en sterven uit beeld geraakt

Door grote veranderingen in onze samenleving in de afgelopen decennia is de dood uit beeld geraakt. De ontkenning had tot gevolg dat de rol van de gemeenschap en de eigen geloofstraditie veranderden. Wij werden individualistischer. De grote groei in welvaart en de medische wetenschap die een vlucht

heeft genomen, doen ons geloven dat het leven maakbaar is. Als samenleving zijn we eraan gewend geraakt dat er vele mogelijkheden zijn om langer te leven. Wij worden dan ook ouder en sterven steeds vaker in een ziekenhuis of een verpleeginstelling. Dat is anders dan vroeger toen mensen vooral thuis stierven en het heel gewoon was dat kinderen rondom de kist speelden.

Het is dus eigenlijk niet zo vreemd dat het een onderwerp is geworden dat ver van ons afstaat en dat de meeste mensen liever vermijden. Helaas leidt dat er maar al te vaak toe dat we onvoorbereid zijn wanneer een dierbare sterft of wanneer wij zelf het levenseinde naderen. En toch is sterven, en de dood, onlosmakelijk verbonden met het leven en krijgen wij er allemaal mee te maken.

Waarom het zo moeilijk is om over de dood te praten

Omdat wij het sterven en de dood naar de rand van ons bestaan hebben gedirigeerd, zijn we domweg verleerd er samen over te praten. Daarnaast is het stervensproces een overgangsfase die, met de dood, een periode van afscheid en ver-

lies inhoudt. Dat wat vanzelfsprekend was in ons leven, wat ons vertrouwd was en houvast bood, zal voorgoed verdwijnen. Als niets meer hetzelfde zal zijn zonder die betekenisvolle ander dan roept dat een natuurlijke weerstand op die ervoor zorgt dat wij het onderwerp liever uit de weg gaan. Of wij nu zelf oog in oog staan met de dood of dat een dierbare sterven- de is.

Handreikingen en tips

Het Landelijk Expertisecentrum Sterven pleit al jaren voor tijd, aandacht en ruimte voor het stervensproces en voor wederzijdse nabijheid als een naaste stervende is. Dat doen wij door inzicht te geven in het stervensproces en door het bevorderen van kennis en wijsheid rondom sterven. Daarmee komt er ruimte voor een ander verhaal over sterven. Een verhaal dat gaat over intimiteit, verbondenheid en heling. Hiermee willen wij ook bijdragen aan verandering van de stervenscultuur in ons land. Van angst naar vertrouwen. Vertrouwen dat het levenseinde – met elkaar – te doen is.

Wil u ook nabijheid en verbondenheid ervaren? Praat dan met uw naasten over het

De dood, praat erover

Hoe & wat

De dood, praat erover, niet eroverheen

Praten met naasten over het levenseinde – hoe moeilijk soms ook – blijft steeds weer als bijzonder waardevol en verbindend te worden ervaren. Het geeft niet alleen rust in het hoofd en vrede in het hart maar voorkomt ook dat het omgaan met verlies onnodig zwaar is.

De handreikingen →

- 1 De dood, praat erover.
- 2 Een verdiepend gesprek.
- 3 Echt luisteren.
- 4 Kwaliteiten om nabij te zijn.

Speciale aanbieding voor de duur van de SIRE campagne (€ 9,85 ipv € 10,95 exclusief verzendkosten).

Met onze openingszinnen en voorbeeldvragen bieden wij meer dan 60 handreikingen die u helpen om niet alleen het gesprek aan te gaan maar ook om wederzijdse nabijheid mogelijk te maken.

Te bestellen via:
www.landelijkexpertisecentrumsterven.nl

levenseinde, gewoon aan de keukentafel. Hoe moeilijk soms ook, het geeft niet alleen rust in het hoofd en vrede in het hart maar voorkomt ook dat het omgaan met verlies van uw dierbare onnodig zwaar is. De SIRE campagne maakt duidelijk hoe we geneigd zijn over de dood heen te praten. Het expertisecentrum geeft daarom meer dan zestig handreikingen en tips. Zij helpen u om het gesprek aan te gaan, om een verdiepend gesprek te voeren, om echt te luisteren en om de ander werkelijk nabij te zijn. Soms zijn obstakels te groot om het gesprek met directe naasten aan te gaan. Daar kunnen uiteenlopende redenen voor zijn. Praat u liever met een betrokken buitenstaander. De mensen van het Landelijk Expertisecentrum Sterven zitten voor u klaar.

Spraakmakend webinar: De dood, praat erover, niet eroverheen

Op 24 mei is het de nationale Dag Aandacht voor Sterven en organiseert het Landelijk Expertisecentrum Sterven, in samenwerking met Bureau MORBidee, Carend en met medewerking van SIRE een webinar 'De dood, praat erover, niet eroverheen'. Wilt u meeluisteren en meedoen? Bezoek de website voor meer informatie en aanmelding.

Bel bij vragen of zorgen

Iedereen met vragen of zorgen over het stervensproces kan bellen naar 0900 393 00 00.

Ineke: 'Er is zoveel kennis en wijsheid te halen die enorm bijdraagt aan verlichting in de vaak onzekere periode van sterven. Een telefoontje kan het verschil maken.'



Ineke Visser (Koedam) is oud hospice-coördinator. Zij schrijft en spreekt over het proces van sterven en is docent aan de 'Intensive Omgaan met Sterven' op post-HBO niveau. Zij is initiatiefnemer en voorzitter van het Landelijk Expertisecentrum Sterven.

www.landelijkexpertisecentrumsterven.nl



Landelijk Expertisecentrum Sterven