

MARISKA OVERMAN
ROB BRUNTINK



Hoe praat je over dood,
verlies & rouw?

**IK WEET
NIET *ten have*
WAT IK
ZEGGEN
MOET...**

EEN GIDS VOL PRAKTISCHE TIPS

3. Waarover zou je kunnen praten?

Je wilt graag in gesprek met je ouders, kinderen of goede vrienden. Waarover kun je het dan zoal hebben? In dit hoofdstuk geven we vele tientallen voorbeeldvragen. Zij kunnen de aanleiding zijn voor waardevolle gesprekken, ongeacht de vraag of er in jouw omgeving al sprake is van ziekte of aanstaand overlijden.

Met wie je de gesprekken over de dood ook voert, ze kunnen over allerlei deelonderwerpen gaan. We constateerden eerder al dat ‘de dood’ een breed begrip is. Het kan gaan over je eigen sterfelijkheid of je toekomstige uitvaart, maar ook over de terminale ziekte van een familielid, buurman of collega. Ook het hardop nadenken over wat er ‘na de dood’ is, of wat je hoopt dat er na de dood is, kan onder ‘praten over de dood’ vallen.

Om je niet te laten verdwalen in de breedte van het onderwerp, hebben we in dit hoofdstuk enkele concrete thema’s verzameld. Het zijn zinvolle thema’s om te bespreken met je ouders. Of, vanuit het perspectief van de ouders, met je (volwassen) kinderen. Ook in de situatie dat iemand in je directe omgeving ernstig ziek is, zijn dit de onderwerpen waarover je het kunt hebben. Afhankelijk van de situatie is het ene onderwerp uiteraard meer urgent dan het andere. Soms kan er zelfs een onverbidelijke noodzaak zijn om ergens over te praten.

Kies je onderwerp met zorg. Het ene onderwerp roept waarschijnlijk meer emoties op dan het andere. Schat in wat het meest gepast is, of wat het meest urgent of nodig is. In grote lijnen gesproken zijn er drie verschillende groepen onderwerpen te onderscheiden:

- praktische onderwerpen (over materiële zaken, over dingen die je kunt doen)
- emotionele onderwerpen (over dingen die met afscheid nemen te maken hebben)
- spirituele onderwerpen (onderwerpen die te verbinden zijn met zingeving, filosofie of de existentiële kanten van het bestaan)

In de praktijk lopen deze onderwerpen vaak sterk door elkaar. Dan begin je met het één, maar voor je het weet loopt het over in een ander onderwerp. Zie onderstaand voorbeeld, waarin een ogenschijnlijk praktische vraag (over uitvaartmuziek) naar een antwoord leidt waarin ook andere deelonderwerpen (afscheid nemen en een visie op het leven na de dood) benoemd worden.



VRAAG: ‘Heb je al eens nagedacht over de muziek die bij je uitvaart moet klinken?’

ANTWOORD: ‘Jazeker, ik wil “November Rain” van Guns N’ Roses laten horen.’

VRAAG: ‘Dat is toch een heel lang nummer?’

ANTWOORD: ‘Ja klopt, zo’n negen minuten, maar het is ook een nummer dat heel erg past bij de tijd dat ik mijn vrouw leerde kennen. Het is ook voor haar één van haar uitvaartnummers. We hebben daar regelmatig over gesproken. Dat lijkt me het moeilijkste van alles, als je ziek wordt en afscheid moet nemen van het leven, dat ik dan ook afscheid van háár moet nemen. Alhoewel we beiden geloven dat we elkaar uiteindelijk wel weer tegenkomen als we allebei dood zijn.’

Een goed gesprek over de dood kan heel goed van de hak op de tak gaan. Ervaar het maar, en laat je hierbij inspireren door onderstaande startvragen.

Achterlaten

- Heb je je financiën geregeld? Is je testament op orde? Wie is de executeur? Wil je een goed doel aanwijzen als erfgenaam? Waar vind ik alle relevante papieren?
- Heb je over je erfenis nagedacht? Zijn er specifieke dingen die je aan specifieke mensen wilt geven (Friese staartklok, knuffelbeer,

- schilderij, et cetera)? En wil je dat ‘met warme hand’ doen of na je overlijden?
- Laat je brieven, herinneringsdozen of andere waardevolle persoonlijke producten achter voor specifieke personen (partner, kinderen, anderen) en zo ja, waar zijn die?
 - Heb je levenswijsheden die je wilt benadrukken of wilt meegeven aan je toekomstige nabestaanden?
 - Wat moet er met jouw digitale bezittingen gebeuren (zoals de foto’s op je pc en/of de bitcoins)? Is er een documentje met al je wachtwoorden, zodat je digitale nalatenschap geen probleem voor de achterblijvers wordt? Moet ‘de digitale jij’ blijven voortleven (via social-media-accounts) en zo ja, hoe?
 - Moeten we je helpen met ‘ontspullen’ of wil je je daar (nog) niet mee bezighouden?
 - Zijn er ook dingen die na je dood vooral *niet* gevonden moeten worden (denk aan dagboeken, foto’s, sekshulpmiddelen)? Hoe weten we wat we *niet* mogen bekijken?
 - Dat ene recept dat je altijd maakt, heb je dat ook ergens opgeschreven, zodat ik het later zelf ook nog kan maken?

Wensen en gedachten over levenseindezorg

- Waar wil je de laatste levensfase doorbrengen? Thuis? In een hospice?
- Wie mag jou verzorgen als dat nodig is (naasten, professionals), en als het professionals zijn, wat moeten deze mensen dan absoluut over jou weten?
- Wat is belangrijk en waardevol voor jou in de laatste levensfase?
- Is er een wilsverklaring/zorgverklaring/levenstestament, zo ja, waar ligt die?
- Wie mag namens jou medische beslissingen nemen als jij dat zelf niet meer kunt? Heb jij een ‘wettelijk vertegenwoordiger’ aangevozen? En weet die persoon dat?

- Wat helpt jou als je een moeilijke (medische) beslissing moet nemen? Luister je vooral naar de dokter, moet er iemand voor jou heel internet afspeuren, luister je vooral naar je intuïtie...?
- Hoe wil je afscheid nemen? Heb je daar gedachten over?
- Wat betekent 'waardig sterven' voor jou?
- Voor welke mogelijke klachten ben je het meest bang (pijn, vermoeidheid, benauwdheid, misselijkheid)?
- Hoe belangrijk is 'de eigen regie' voor jou?
- Welke laatste wensen zou je in de laatste levensfase nog kunnen hebben?
- Wil je – ongeacht je leeftijd – op een intensivereafdeling worden behandeld?
- Wanneer wil je nog wel/niet naar een ziekenhuis worden gestuurd?
- Wanneer wil je nog wel/niet een behandeling met antibiotica bij een levensbedreigende infectie?
- Wanneer wil je nog wel/niet kunstmatig vocht en/of voeding toegediend krijgen?
- Wanneer moet er nog wel/niet gebeld worden met 112?

En, niet geheel onbelangrijk bij bovenstaande vragen... Is de huisarts op de hoogte van je wensen?

Medische beslissingen

- Hoe denk je over reanimatie? Weet je wat de gevolgen van reanimatie voor je gezondheid kunnen zijn?
- Wat staat er over je wensen in het donorregister? Weten je naasten dat?
- Wat zijn je gedachten over zelfgekozen levensbeëindiging (euthanasie, hulp bij zelfdoding, het bewust stoppen met eten en drinken om het levenseinde te bespoedigen)? En heb je jezelf geïnformeerd over die opties, weet je wat de voor- en nadelen zijn?
- Weet je ook wat je naasten van je wensen vinden?
- Wat zijn je gedachten over palliatieve sedatie?

Een korte toelichting hierop: als Nederlandse media aandacht besteden aan de laatste levensfase, gaat het bijna alleen maar over euthanasie. Dit is aan de orde bij zo'n 5 procent van de sterfbedden. Medische beslissingen die effect hebben op het moment van sterven komen voor bij de helft van de sterfbedden. Het gaat dan vooral om het ophogen van de pijnbestrijding, het stoppen (of niet beginnen) van een behandeling of palliatieve sedatie. Deze ingrepen komen vele malen vaker voor dan euthanasie. Het is dus belangrijk om je ook daarin te verdiepen, en niet alleen in euthanasie.

Ondanks de enorme hoeveelheid aandacht voor euthanasie, bestaan er enkele misverstanden over. Het meest hardnekkige is dat er een recht op euthanasie zou bestaan. Of: dat je met een euthanasieverklaring in de hand een dokter kunt dwingen euthanasie toe te passen. Beide gedachten zijn niet waar; de dokter kan een euthanasievraag naast zich neerleggen. Mocht een euthanasieverzoek aan de orde kunnen komen, dan is het verstandig daarover zo vroeg mogelijk met je (huis)arts te praten.

Rituelen

- Wil je een dominee of priester op bezoek op je sterfbed? Of een geestelijk verzorger?
- Wil je dat er op je sterfbed bij jou gewaakt wordt? Door wie?
- Wil je muziek horen op je sterfbed?
- Wil je dat we op je verjaardag of toekomstige sterfdag het glas heffen op je leven? Of samen jouw lievelingsrecept eten?
- Wil je dat we een kaarsje voor je branden?
- Is er iets te noemen dat symbool staat voor jou, en een rol mag spelen bij de uitvaart (bijvoorbeeld het feit dat je een tuinliefhebber, vogelspotter of voetbalfan bent)?
- Welke waarde hecht je aan regelmatig grafbezoek?
- Heb je gedachten over de vraag wat er met je as moet gebeuren? Moeten nabestaanden die uitstrooien op een plek die belangrijk voor je is?

Uitvaart

Natuurlijk kun je de invulling van de uitvaart overlaten aan de nabestaanden, maar vaak vinden zij het prettig als zij weten wat de overledene zelf had gewild. Dus...

- Wil je worden begraven of gecremeerd? Of maakt het je niet uit?
- Waar wil je begraven worden, of waar moeten we je as begraven/bewaren/uitstrooien?
- Moet de uitvaartdienst groots of intiem zijn, of iets ertussenin?
- Heb je een locatie voor de dienst in gedachten?
- Welke sfeer zou die dienst moeten hebben? Sober? Feestelijk?
- Heb je gedachten over de muziek die (af)gespeeld mag worden?
- Heb je een voorkeur voor de bloemen op of rondom de kist? Of wil je liever dat het bloemengeld gedoneerd wordt (overmaken/collectebus)?
- Heb je specifieke gedachten over de kist of de rouwadvertentie?
- Waar wil je opgebaard worden? Open of gesloten kist? En mag iedereen jou dood zien, of alleen een select groepje mensen?
- Wil je (heel klassiek) koffie en cake bij de uitvaartdienst, of wil je liever hapjes en wijn?

Filosoferen en zingeving

- Is er leven na de dood?
- Als je nu doodgaat, heeft je leven dan zin gehad?
- Kun je je voorstellen dat je naar de dood verlangt?
- Wat is voor jou 'een goede dood'?
- Zou je willen weten hoe en wanneer je leven eindigt?
- Heb je vergeving nodig?
- Heb je ergens spijt van?
- Als je nog één dag te leven zou hebben, wat doe je dan?
- Wat troost jou als je je slecht voelt?
- Hoe ga je ermee om dat in het leven niet alles te voorspellen is?
- Wie of wat heb je nodig om het leven waardevol te laten zijn?

- Hoop of denk je dat je eerdere overledenen gaat ontmoeten als je bent doodgegaan?



Plezier jezelf en je naaste(n)

Alle vragen die we in het hoofdstuk 'Waarover zou je kunnen praten?' noemen, kun je uiteraard óók voor jezelf beantwoorden. Mocht jij plotseling ernstig ziek worden, dan hebben de antwoorden waarde voor jezelf en – na je overlijden – zeker voor je nabestaanden. Je eigen antwoorden kun je ook als gespreksstarter inzetten: 'Kijk, zó denk ik over thema X, hoe denk jij daarover?'

Bedenk wel: wát je ook vastlegt, het stuurt de realiteit niet. Met andere woorden: het leven is en blijft een verrassingsmenu. Je weet nooit hoe de toekomst gaat verlopen, en wat er op je bordje komt. Concrete en praktische zaken vastleggen is zinnig, maar als het gaat om je zorgwensen voor je laatste levensfase, is het altijd maar afwachten hoe het gaat. Niet in de laatste plaats omdat wensen die je als gezond persoon hebt, kunnen veranderen zodra je ziek wordt. En in een ziekteproces kunnen wensen ook aan de lopende band veranderen. Dus wees je ervan bewust dat met name die wensen over de zorg in de laatste levensfase een momentopname zijn. Actualiseer ze dus regelmatig. En vergeet niet aan iemand te vertellen dat je een documentje met wensen hebt gemaakt!

Mocht je méér willen vastleggen en heb je behoefte aan inspiratie, maak dan gebruik van zogeheten wensenboekjes. Er zijn diverse wensenboekjes in omloop, die jou uitnodigen allerlei zaken rondom de dood vast te leggen. Ook bestaan er (online) tal van invullijsten, vooral gericht op je uitvaartwensen. In het hoofdstuk Boeken en websites staan de nodige vermeld.

Van concreet naar abstract

Je ziet, er zijn vele thema's waarover je het kunt hebben. Alle vragen kunnen tot zinvolle gesprekken leiden. Eerder maakten we een onderscheid tussen praktische, emotionele en spirituele onderwerpen. Er is echter ook een ander onderscheid mogelijk, en dat is vooral van belang in de gesprekken zelf. En dat is het verschil tussen abstracte en concrete onderwerpen. Ook die kunnen vloeiend in elkaar overlopen.

Een concrete vraag is bijvoorbeeld: wil je begraven of gecremeerd worden? Een dergelijke concrete vraag kan tot een concreet antwoord leiden. Maar: onder iemands concrete antwoord – de één kiest voor begraven, de ander zegt cremieren – zit bijna altijd meer. De mening komt niet uit de lucht vallen, de mening is gebaseerd op wat iemand belangrijk vindt. Daar kom je al op als je vraagt wat de reden is voor die mening. Als je doorvraagt, blijkt misschien dat iemand begraven wil worden omdat hij graag wil dat nabestaanden nog naar zijn graf kunnen komen. En dat komt misschien wel voort uit een eigen ervaring, omdat zijn ouders gecremeerd zijn en hij een plek om naartoe te gaan altijd heeft gemist.

Ons advies is om waar mogelijk op zoek te gaan naar die achterliggende, abstractere laag. Zelden is een concreet antwoord een ongefundeerd antwoord. En juist die diepere, abstractere laag geeft veel meer inzicht in de waarden van de ander, en maakt een gesprek uiterst zinvol en meer verbindend. Kijk maar eens.

 MOEDER, 87, ONGENEESLIJK ZIEK:

‘De dokter vroeg of ik nog wel gereanimeerd wil worden.’

DOCHTER: ‘En, wat was jouw antwoord?’

MOEDER: ‘Natuurlijk! Wil hij me dood hebben of zo? Ik vond dat zo'n rare vraag. Ik ben dan wel ziek, maar ik hoef niet direct dood, hoor.’

Als je hier stopt, heb je een antwoord op een concrete vraag: 'Wil je wel of niet nog gereanimeerd worden als je ernstig ziek bent?' Maar als je even verder gaat, kan het gesprek zo gaan:



DOCHTER: 'Wat zou je nog willen doen, met de tijd die je rest?'

MOEDER: 'Ik wil nog graag een keer afspreken met mijn zus, jouw tante Jo.'

DOCHTER: 'Je wilt nog mensen zien, zolang het nog kan. Begrijp ik dat goed?'

MOEDER: 'Je kent me toch, alleen zijn vind ik niks. Zolang ik leef, heb ik graag mensen om me heen.'

Nu zie je al een reden achter de wens om wel gereanimeerd te willen worden. Moeder is kennelijk erg sociaal, menselijk contact is een belangrijke waarde voor haar, en ze wil zolang ze leeft dat deel van haar identiteit ruimte geven. Maar om gezellig met iemand af te spreken, moet je wel fysiek daartoe in staat zijn. Nu kom je op een ander gebied, namelijk: weet je de voor- en nadelen van je keuze, en het effect daarvan op die achterliggende waarden?



DOCHTER: 'Heeft de dokter ook verteld over de voor- en nadelen van reanimeren?'

MOEDER: 'Geloof het wel, weet ik niet precies meer.'

DOCHTER: 'Hij vertelde mij dat de kans dat je het overleeft heel klein is, en dat als je het overleeft, je er meestal erg slecht aan toe bent. Dat komt vooral door je leeftijd en je ziekte.'

MOEDER: 'O ja, zoiets zei hij. Dat is niet zo mooi.'

DOCHTER: 'En als je daarover nadenkt? Stel dat je er slecht uit zou

komen? Ik weet niet of je dan nog met mensen kunt afspreken bijvoorbeeld.'

MOEDER: 'Ik wil geen kasplantje worden, hoor! Het is allemaal al erg genoeg nu.'

DOCHTER: 'Misschien kunnen we er nog een gesprek over hebben met de dokter, en dan even opnieuw kijken wat je zelf graag wilt?'

MOEDER: 'Dat is denk ik wel een goed idee.'

Natuurlijk speelt hier ook emotie een rol, en de mate waarin iemand iets onthoudt van wat een arts in een gesprek heeft verteld. Maar dat zijn in feite alleen maar extra redenen om dat gesprek de diepte in te laten gaan, en niet te stoppen bij het antwoord op de concrete vraag. In hoofdstuk 9 vind je nog veel meer tips om een gesprek op een goede manier te voeren, en te verdiepen.



Je loopt in de supermarkt en ineens zie je verderop de overbuurman lopen. Je hebt net via via gehoord dat zijn vrouw overleden is. Wat doe je? Spreek je hem aan, of draai je je hoofd weg in de hoop dat hij niet heeft gezien dat jij hem zag? En als je wel wat wilt zeggen, wát dan?

Ervaringen met dood, verlies en rouw roepen al snel ongemak op. Als een collega ernstig ziek is, een vader op de school van je kind is overleden, of als je hoort dat die vriendin van vroeger niet lang meer te leven heeft. Wat zeg je dan? *Ik weet niet wat ik zeggen moet...* helpt je op weg om het gesprek toch aan te gaan. Daarnaast geeft het ook handreikingen hoe je met je eigen partner of ouders over de laatste levensfase kan praten.



Mariska Overman en Rob Bruntink zijn de initiatiefnemers van Bureau MORBidee, dat als missie heeft de dood bespreekbaar te maken. Mariska Overman is van oorsprong docente levensbeschouwing en filosofie.

Rob Bruntink is journalist en auteur met specialisaties palliatieve zorg en uitvaartzorg.

'Ik had gewild dat dit boek er vorig jaar al was, toen ik mijn vader Max verloor.' **Natascha van Weezel, schrijver/journalist**

'Spreeken over de dood kan het leven met elkaar intenser en mooier maken. Het gaat dan om de liefde voor het leven. In dit open en toegankelijke boek voel je dat.' **Marinus van den Berg, rouwexpert en pastor**

www.uitgeverijtenhave.nl



th ten have