

Samen praten over ziekte en dood

🌀 *WAAROM ZOU JE OVER DE DOOD PRATEN?*

Als iemand in jouw omgeving ernstig ziek is, krijgen gesprekken veelal meer waarde. Je weet immers dat de tijd beperkt – en dus kostbaarder – is geworden. Waarom zou je die tijd verpesten met het praten over zo iets deprimerends als de dood? Je kunt de ziekte er niet mee terugdraaien. Het verandert helemaal niets. Toch?

Misschien is dat nu juist waarom het wél belangrijk is. Het verandert namelijk niets aan de ziekte of de tijd die er nog is, maar wel aan de kwaliteit van die resterende tijd. En dat kan behoorlijk belangrijk zijn, weten we uit verhalen van vele nabestaanden. Bedenk: het is nooit te laat voor een goed gesprek over het levenseinde. Echt niet. Denk ook nooit dat het geen zin meer heeft.

Waarom zou je over de dood praten?

Het helpt bij het afscheid nemen: Gesprekken over het levenseinde zorgen ervoor dat mensen gaan stilstaan bij het geleefde leven. Het kan helpen bij de afronding van het leven. Zeker voor de achterblijvers kunnen dergelijke gesprekken van grote waarde zijn.

Het verkleint het aantal onafgemaakte zaken: De realiteit onder ogen zien en aandacht geven, voorkomt dat er ‘onafgemaakte zaken’ blijven liggen. Voor de achterblijvers kan openheid in deze levensfase de verliesverwerking minder complex of zwaar maken.

Het helpt bij het maken van (medische) keuzes: Hoe eerder mensen over deze thema’s nadenken, hoe makkelijker het is om keuzes te maken als mensen ze daadwerkelijk moeten maken. Ook zullen de keuzes beter gefundeerd zijn. Overigens: bijna de helft van de stervenden is niet meer in staat bekwaam te reageren of te handelen. Des te belangrijker dat ook de naasten weten welke keuzes zij namens de stervende in de laatste dagen en uren moeten maken.

Het helpt wensen te realiseren en crisissituaties te voorkomen: Praten over wat mensen wel of niet willen meemaken in de laatste levensfase maakt de kans groter dat die wensen realiteit worden. Openheid is essentieel voor zorgverleners om aan de patiënten die zij verzorgen de gewenste, passende zorg in de laatste weken en maanden van hun leven te kunnen geven.

Het vermindert de angst: Als angsten benoemd worden, lucht dat op én kan er soms een oplossing komen voor de angst. Bijvoorbeeld angst voor pijn kan minder worden als men weet dat er goede pijnstilling is.

Het geeft rust: Dit geldt vooral voor de ‘regelzaken’, zoals de uitvaartwensen en het testament. Ook het vastleggen van de wensen over donatie, reanimatie en euthanasie, bijvoorbeeld in een wils- of zorgverklaring, kan een rustgevend effect hebben.

TIPS OM EEN GESPREK AAN TE GAAN

Enkele suggesties voor gespreksonderwerpen:

- Wat als je ernstig ziek wordt? Wat is dan belangrijk voor jou? Waar lééf je voor? En wat zijn je grootste angsten?
- Wat als genezing niet mogelijk blijkt: wil je opgenomen worden op een IC-afdeling? Weet je wat dat betekent?
- Wat helpt jou als je een moeilijke (medische) beslissing moet nemen? - Wat als je niet meer zelf kunt beslissen. Wie mag dat dan voor jou doen? En weet die persoon wat belangrijk voor jou is?
- In het slechtste geval: hoe moet je uitvaart eruitzien?

De drietrapsformule	De drie scenario's
<p>Dat klinkt professioneel, maar het is eigenlijk een heel simpel plannetje waarmee je een ingang kunt vinden om een aankomend sterven bespreekbaar te maken. Zelfs zonder dat het woord ‘dood’ hoeft te vallen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zorg voor inzicht in de situatie bij de ander door te vragen: hoe vind je dat het met je gaat? Of: hoe kijk je zelf tegen je situatie aan? 2. Vraag vervolgens wat de ander denkt dat zijn antwoord op de eerste vraag betekent voor de nabije toekomst. Stel dat het antwoord op de eerste vraag luidt: ‘Het gaat niet zo lekker met me, ik voel me zeker worden’. Dan ‘dwing’ je als het ware met vraag twee de ander na te denken over de gevolgen daarvan voor de komende weken of maanden. 	<p>Dit is een vergelijkbare methode als de drietrapsformule. In de zorg wordt het soms door artsen gebruikt in een slechtnieuwsgesprek, maar het kan ook heel goed in de thuissituatie ingezet worden. Wat je eigenlijk doet, is niet keihard stellen dat iemand dood zal gaan en dat er dus wel over gesproken moet worden, maar je houdt het open door de verschillende toekomstscenario's te schetsen. Je constateert wat de situatie van dit moment is, en je vraagt je af.</p> <p>Wat is vanuit het nu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Het beste scenario 2. Het meest waarschijnlijke scenario 3. Het slechtste scenario (vervolg: wat betekent het voor jou als dit gebeurt?)

3. Je laat iemand niet hangen na die twee vragen, want in de derde stap vraag je wat jij kunt betekenen voor de ander in die nabije toekomst. Hoe kunnen jullie ervoor zorgen dat mogelijke zorgen en angsten verminderd kunnen worden? En bekijk samen wie of wat hiervoor nodig is.

Door deze weg te kiezen, open je de mogelijkheid voor een gesprek dat wel specifiek over de aankomende dood gaat. Door niet alleen het slechtste scenario te bespreken, geef je die ruimte.

Werk in stapjes! Je hoeft niet direct bij de eerste poging urenlang in gesprek. Sterker nog: gesprekjes over de dood kunnen erg kort duren. Een paar korte opmerkingen zijn soms al voldoende. Een volgende keer kun je erop terugkomen, dan heb je direct een ingang: 'Laatst zie je dat je liever begraven dan gecremeerd wilde worden. Heb je nog meer gedachten daarover? Moeten we als nabestaanden bepaalde muziek afspelen bijvoorbeeld?'

WAT ALS IEMAND NIET WIL PRATEN?

Geef niet zomaar op. Een eerste reactie kan afhoudend zijn, maar dat betekent niet direct dat het niet gaat lukken.

Je kunt bijvoorbeeld zeggen: 'Ik kan ook minstens tien onderwerpen bedenken die leuker zijn om over te praten, maar ik kan weinig onderwerpen bedenken die zo belangrijk zijn als dit.'

Of, een beetje flauw, maar het is we zo: 'Je vindt de tandarts niet leuk, maar die bezoek je ook wel, omdat je weet dat het uiteindelijk verstandig is.' Dat geldt voor dit onderwerp ook. Je wijst op deze manier de ander op zijn verantwoordelijkheid.

Benoem de nadelen van niet praten, zoals: dat je spijt kunt krijgen over niet uitgesproken zaken, dat er misverstanden kunnen ontstaan over wat je wel en niet in de zorgverlening wilt, dat de onzekerheid over 'Doen we het goede?' kan groeien, dat er schuldgevoel kan ontstaan, et cetera.

Benadruk dat wat gezegd wordt ook altijd weer gewijzigd kan worden.

Uitgesproken wensen zijn niet voor eens en altijd vastgelegd. Wensen in deze fase zijn bijna per definitie veranderlijk.

Leg het belang bij jezelf neer: het geeft jou rust, het geeft jou het gevoel te

kunnen helpen. Iemand wil misschien niet over de dood praten, maar diegenen wil waarschijnlijk ook niet dat jij je er vervelend onder voelt. Misschien is dit een beetje gemeen. We zijn geneigd om te vinden dat we de wens van de ander moeten respecteren. Maar wanneer het aanstaande sterven van iemand ook jou treft, ligt het minder simpel dan dat. Jij moet uiteindelijk verder als nabestaande. Samen moet je daarin een balans vinden. Dat betekent geven en nemen.

Soms is er sprake van wederzijdse bescherming: allebei zeg je niet echt wat je wilt, om de ander te beschermen. Daardoor raak je in een impasse. Dit wordt ook wel 'de muur van liefde' genoemd: uit liefde zwijg je. Maar het resultaat is dat niet gezegd wordt wat wel belangrijk is. De kunst is om een gaatje in die muur te maken, en elkaar te bereiken. Het helpt om je bewust te zijn van dit mechanisme. Zet het vervolgens in om de impasse te doorbreken, door te zeggen dat je uit liefde met iemand wilt praten. En dat je het daarom ook zult blijven proberen.

DE VIJF ESSENTIËLE VRAGEN

De vijf essentiële vragen zijn vragen die in een gesprek over de dood van pas kunnen komen. De vragen zijn bedoeld om een gesprek te verdiepen en ruimte te creëren voor de ander om zijn of haar verhaal te doen.

1. Kun je er iets meer over vertellen? Deze vraag nodigt uit tot verdere uitleg.
2. Welk gevoel roept dit op? Deze vraag helpt iemand emoties onder woorden te brengen.
3. Wat betekent dat voor jou? Deze vraag zoomt in op dat wat van waarde is voor iemand, op dat wat betekenis heeft voor hem of haar.
4. Heb je gezegd wat je wilde zeggen? Dit is de zogenaamde drempelvraag. Op het moment dat een gesprek klaar lijkt, kun je dit vragen. Het kan iemand helpen alsnog te zeggen wat nog niet gezegd werd.
5. De onzichtbare vraag: Stilte. Een stilte schept ruimte, waardoor soms toch dingen loskomen die anders onbesproken blijven.

Filosoof en voormalig Denker des Vaderlands René Gude, een half jaar voor zijn overlijden:

“Ik las laatst in de krant dat zo’n 80% van de Nederlanders niet over de dood praat. Stel dat ik tot die 80% zou horen, terwijl mijn vrouw Babs of mijn kinderen nog wel het één en ander met me zouden willen bespreken. Dat geeft een verschrikkelijke stress bij hen. Dat is akelig. Natuurlijk is praten over de dood niet leuk, en het is ook lastig, maar die drempel moeten we over. We moeten gewoon wat meer gaan oefenen.”

Dit is een samenvatting van het later dit jaar te verschijnen boek ‘Praten over de dood’ van Mariska Overman en Rob Bruntink. De volledige tekst is gratis te downloaden op de website van Bureau Morbidee (www.bureaumorbidee.nl)

