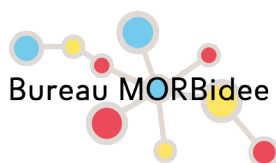


Praten over ziekte en dood in tijden van Corona

Tips voor het starten en voeren van gesprekken over het levenseinde

Mariska Overman en Rob Bruntink



Voorwoord

Eind dit jaar zou een boek van ons verschijnen over 'praten over de dood'. Dat onderwerp is de core-business van ons communicatiebureau, Bureau MORBidee.

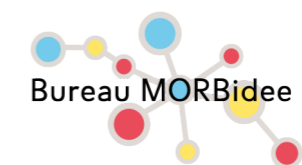
'Praten over de dood' is een breed onderwerp. Het kan gaan over uitvaartwensen. Het kan gaan over behandelbeperkingen. Het kan gaan over palliatieve sedatie of euthanasie. Het kan gaan over hospices. Het kan gaan over het leven na de dood. Het kan over heel veel verschillende onderwerpen gaan.

In deze coronatijden is de noodzaak om met elkaar over de dood te praten plots flink verhoogd. Tegelijkertijd is onmiddellijk te merken dat dit voor veel mensen niet zo eenvoudig is: ze kunnen er wel wat hulp bij gebruiken. Daarom publiceren we alvast een deel van het boek in een vrij verkrijgbare pdf. Om ons steentje bij te dragen aan het verzachten van het coronaleed.

Een deel van het boek dat we dit jaar zouden publiceren, is gericht op het voeren van gesprekken met mensen die ernstig ziek zijn. Uit dat deel komt deze samenvatting. Wij hopen dat de tips kunnen bijdragen aan zinvolle gesprekken. Tussen partners onderling. Tussen ouders en kinderen. Tussen broers en zussen. Et cetera.

Hengelo, april 2020

Mariska Overman en Rob Bruntink



Inhoudsopgave

1. Inleiding: waarom zou je over de dood praten? ————— 7

2. Tips voor het starten van een gesprek ————— 8

Een basisstappenplan voor een gesprek	8
De drietrapsformule	9
De drie scenario's	9
Werk in stapjes	9
Wat als? Stel dat?	10
Via de band	10
Mogelijke beginzinnen	10
Wat als iemand de boot afhoudt?	10
Maar wat als iemand écht niet wil praten?	12

3. Tips voor het voeren van een gesprek ————— 13

Lucht in het gesprek	13
Luisteren	13
De waarde van stilte	13
Stel doorvraagvragen	14
Luisteren in lagen	14
Vijf essentiële vragen	15
De vier O's	15
Enkele praktische tips	16
Een paar dont's	17

4. Verantwoording en service ————— 18

Colofon	18
Disclaimer	18
Donatie	18
Gesprekshulpen	18
Voor zorgverleners	18
Voor kinderen	18



1. Inleiding

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 zoiets 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.

En wat als ik iets verkeerd zeg?

Niets. Dan niets. Dan zeg je sorry. We maken allemaal fouten. Echt. Het feit dat je überhaupt de moeite neemt om een verbinding te maken, geeft aan dat je betrokken bent.

2. Tips om een gesprek aan te gaan

Hieronder een scala aan tips die je kunnen helpen te praten met de ander over ziekte en overlijden. Lees het en haal eruit wat goed voelt voor jou.

Een basisstappenplan voor een gesprek

Dit stappenplan geeft handvatten om een gesprek te starten.

1. Bedenk wat je doel is. Waarover wil je met de ander in gesprek? Wat wil je weten? (*)
2. Zoek en erken een gezamenlijk belang om het erover te hebben (Denk aan: Het is fijn voor de kinderen. Of: Dan weet ik wat ik voor jou moet beslissen als je het zelf niet meer kunt.)
3. Houd het veilig. Slaat iemand dicht of reageert iemand boos, dring dan niet aan. Doe een stap terug.
4. Bij die stap terug zeg je - indien nodig - sorry, en bekijk je wat tot die heftige emotie leidde. Was er een misverstand? Praat dat uit.
5. Keer terug in het gesprek, vanuit dat gezamenlijke belang
6. Leg eventueel besproken zaken vast (Met de gedachte dat meningen natuurlijk altijd kunnen veranderen, net zoals omstandigheden kunnen veranderen.)

(*) 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?
- Zijn er behandelingen die je per se niet wilt ondergaan? Denk daarbij aan beademing en/of reanimatie.
- 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?
- Waar liggen de belangrijke papieren? Heb je een wils- of zorgverklaring?
- In het slechtste geval: hoe moet je uitvaart eruitzien?

De drietrapsformule

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.

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 zieker 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.
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 je nodig hebt hiervoor.

De drie scenario's

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.

Wat is vanuit het nu:

1. Het beste scenario
2. Het meest waarschijnlijke scenario
3. Het slechtste scenario (vervolg: wat betekent het voor jou als dit gebeurt?)

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

“Als je geboren wordt, teken je in feite al voor de dood. Het hoort bij het leven.”

- Actrice Toprak Yalçiner in tv-programma De Kist.

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? En stel dat?

Iets wat hierop lijkt, is dat je de 'wat als', of 'stel dat' vraag als starter gebruikt. Ja, jij weet, en de ander vermoedelijk ook, dat er helemaal geen sprake is van een 'wat als'-situatie, want het is al zeker: er is een ongeneeslijke en dodelijke ziekte vastgesteld. Maar in iemands hoofd is dat soms erg moeilijk om toe te laten. Door te denken dat het nog een 'wat als', of 'stel dat' situatie is (dus niet honderd procent zeker), biedt je iets meer ruimte voor hoop. Dit kan het ongemak verminderen om over de dood te praten, 'want het is nog niet zeker'. In feite verleidt je hiermee iemand mee te gaan in een veilige zone. Denk hierbij aan vragen als: 'Wat als je in een verpleeghuis terecht komt. Hoe wil je dan met me blijven communiceren? Moet ik je bellen? Wil je contact via een videoverbinding?' Of: 'Wat als het onverhoopt anders loopt dan je hoopt, wat vind je dan belangrijk? Wil je thuis verzorgd worden als dat kan?'

Via de band

Soms ligt een ingang voor een gesprek letterlijk op tafel. Heb je weleens goed gekeken naar tijdschriften zoals de Story of de Privé? Of de Vriendin of de Flair? In veel tijdschriften staan opvallend vaak verhalen van mensen die ziek zijn, die in rouw zijn, of die op een andere manier met de dood in aanraking komen. Dit soort verhalen zijn een mooie manier om het onderwerp op tafel te gooien. Denk aan: 'Goh, ik las dat X zijn vrouw heeft verloren. Wat vreselijk. Stel dat een van ons overlijdt, moeten we niet iets vastleggen daarover?'

Of: 'Ik lees hier dat de vader van X kanker heeft. Hij ligt nu in een hospice. Ik vraag me ineens af of ik dat zou willen, of dat ik liever hier thuis zou doodgaan. Heb jij daar al eens over nagedacht?'

Behalve met tijdschriften werkt dit ook met tv-programma's die je hebt gezien. 'Ik keek naar Hart van Nederland en toen hoorde ik

Gerard Joling zeggen...'. Of: 'Ik ving een flard op uit een uitzending van De Kist, Gordon was aan het vertellen over het verlies van zijn ouders en toen dacht ik...'

Mogelijke beginzinnen

- Ik heb je hulp nodig voor iets belangrijks.
- Ook al gaat alles nu best goed, ik dacht aan hoe het over een tijdje misschien gaat, en daar wil ik graag op voorbereid zijn.
- Weet je nog toen ziek was en hoe dat met hem/haar ging? Wat vond jij daarvan, had dat anders of beter gekund?
- Ik wil het wel graag over de toekomst hebben, kunnen we dat samen doen?

Wat als iemand de boot afhoudt en 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. Als het over de uitvaartwensen gaat, kun je benadrukken dat de tijd om alles te regelen beperkt is (binnen zes werkdagen moet iemand begraven of gecremeerd zijn).

Je kunt de ziekte niet wegnemen. Je kunt het ziekte- en stervensproces niet stoppen. Je zult nooit echt weten hoe de ander zich voelt. Maar je kunt wél naast iemand staan.

Een misschien raar maar zinnig vergelijk: in een huwelijk overleg je ook over een nieuwe bank of de volgende vakantiebestemming (nemen we even voor het gemak aan...). Dan worden ook beide meningen gerespecteerd. Waarom zou je over iets veel belangrijkers, namelijk: iemands levenseinde, niet moeten overleggen en elkaars mening respecteren?

Als het gaat om de inhoud van de gespreksonderwerpen kun je van mening verschillen. Denk aan de uitvaart bijvoorbeeld: de één vindt dat het groots en feestelijk moet, de ander heeft het liever klein en besloten. Het is niet erg om verschillende meningen te hebben. Zie dat ook als een kans om verder in gesprek te gaan, en een weg te vinden die beiden past. Reageer niet afwijzend, maar nieuwsgierig. Vraag bijvoorbeeld: 'Je hebt er vast een reden voor om X of Y te vinden, vertel eens.'

Door vooraf een en ander te bespreken geeft dat meer rust, voorkom je eventuele onenigheid tussen familieleden, en krijg je meer ruimte om je te richten op afscheid nemen in plaats van op regelzaken.

Soms helpt **spiegelen**: hoe zou jij het vinden als het andersom was? Als ik zwijg en jij verder moet? Als praten echt onmogelijk is, kun je ook voorstellen om één en ander op te schrijven, en dat jij het dan alleen leest (of hooguit gezamenlijk). Dat kan voor sommige mensen minder bedreigend voelen dan het uitspreken van woorden. Bedenk ook dat gesprekken op vele manieren gevoerd kunnen worden. Het hoeft niet aan tafel tegenover elkaar. Net als bij kinderen werkt het soms goed als je tijdens een autorit praat. Of tijdens een wandeling. Iets waarbij je elkaar niet aan hoeft te kijken.

Maar wat als iemand écht niet wil praten?

Soms lukt het echt niet. Dat kan allerlei redenen hebben. Iemand die nooit goed over zijn gevoel kon praten, zal dat aan het einde van zijn leven ook niet opeens kunnen. Of: als je in een relatie nooit met elkaar sprak over intieme onderwerpen, dan is het vrij logisch dat je samen ook niet over je eigen sterfelijkheid kunt praten. Want er is eigenlijk geen intiemer gespreksonderwerp dan je eigen (aanstaande) dood.

Wat nog een optie kan zijn, is te praten vanuit een derde perspectief. Elke situatie kent ook het perspectief van een derde partij. Dat kan een kind zijn, een vriend, of een complete buitenstaander. Probeer eens vanuit dat perspectief naar de situatie te kijken, en hoe zou je, als je vanuit dat perspectief je ermee zou bemoeien, reageren? Wat zou je zeggen?

Stel, jij wilt praten over de uitvaart. Je partner is ernstig ziek en wil het er niet over hebben. 'Gooi me maar in de Kliko', roept hij. Los van het feit dat zoiets niet mag, is het ook niet wat hij echt zou willen, vermoedelijk. Er zijn nu twee partijen. De één wil weten wat te doen qua uitvaart, de ander wil niet praten. Je zit in een impasse. Wat een derde partij, als het goed is, zou doen, is bemiddelen. Een soort mediatorrol aannemen, en daarmee proberen de twee partijen bij elkaar te brengen met respect voor beide kanten. Respect voor jou die graag wil weten wat te doen, respect voor de wens om het er niet over te hebben voor de ander. Het is als een soort helicopterview: je kijkt even van boven, haalt eventuele gedachten over goed of fout, moeten en niet-moeten, eruit. En van daaruit kijk je hoe je beiden een stukje op kunt schuiven. Concreet kan dat betekenen dat jij niet alles over uitvaartwensen hoort wat je zou willen, maar dat de ander in ieder geval aangeeft of het begraven of cremen moet zijn.

En soms zul je merken, als eenmaal een detail wel gedeeld is, dat dit soms de deur op een kier zet en er in de tijd die volgt toch meer gezegd kan worden. De ander heeft misschien ervaren dat het niet zo heel moeilijk was, of heeft gezien hoe het jou geruststelt, en wie weet...

“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.”

- Filosoof en voormalig Denker des Vaderlands René Gude in het tv-programma De Kist, een half jaar voor zijn overlijden.

3. Tips voor het voeren van een gesprek

De drempel is overwonnen, je bent in gesprek met elkaar. Om je niet vanaf dat punt het diepe in te gooien hebben we nog wat tips die van pas kunnen komen.

Lucht in het gesprek

Er mag gelachen worden. Humor creëert ruimte en lucht, en ook in gesprekken over dood en ziekte is dat af en toe erg prettig. Misschien zelfs wel noodzakelijk. Ook andere luchtige onderwerpen mogen best tussendoor komen. Een gesprek dat de diepte ingaat, wordt niet minder waardevol door af en toe lucht happen. Zie het maar als een walvis die af en toe boven moet komen voor lucht, om daarna weer diep te duiken.

Luisteren

Je hebt twee oren en één mond, dat geeft al aan: luisteren is heel belangrijk. Praten is ook, of soms vooral: luisteren. Dat betekent dat je focust op wat de ander zegt, en niet in je eigen hoofd al bezig bent met wat jij vervolgens wilt zeggen. Dat klinkt voor de hand liggend, maar het valt niet mee. Vaak luisteren we om te antwoorden, niet om te luisteren. Bovendien is je denken vaak sneller dan het praten van de ander, dat helpt ook niet mee.

Wat kan helpen is wat ze in de psychotherapie luisteren in een **lemniscaat** noemen. Een lemniscaat is zo'n liggende acht. Wat je doet is luisteren naar de anderen en vervolgens bij jezelf checken wat dat met je doet. En dat herhaal je steeds. Zo luister je met concentratie (want je kunt niet reflecteren op wat het met je doet als je het niet gehoord hebt), en blijf je zowel bij jezelf als bij de ander. De achtvorm symboliseert een verbinding

tussen jou en de ander, die onophoudelijk heen en weer gaat. Overigens is het ook het infinity-teken, dat voor oneindigheid staat. Klinkt mooi, toch?

Een andere manier om actief te luisteren, is 'teruggeven'. Door terug te geven aan de ander wat hij zegt, laat je zien dat je luistert. En daarmee spoor je aan om verder te vertellen, iets wat je in de meeste gevallen graag wilt. Als iemand zegt dat hij de chemotherapie zwaar vindt, en niet weet of hij dat wel gaat volhouden, kun je antwoorden: 'dat geloof ik'. Of: 'dat moet ook zwaar zijn, lijkt me vreselijk.' Daarmee is het gesprek 'gestold', tenzij je opnieuw iets vraagt. Dat kan, maar het nadeel is dat het dan een soort kruisverhoor gaat lijken. Als je antwoord: 'Je overweegt om ermee te stoppen omdat het te zwaar is?' Dan laat je ten eerste merken dat je echt luistert, en ten tweede nodigt je uit tot verder vertellen. Je vat als het ware samen wat iemand zegt, en geeft dat terug. Je moet het niet letterlijk herhalen, dat is raar, maar in eigen woorden zeggen wat je hoorde, eventueel met een vraag erin.

Het vergt goed luisteren en oefening, maar probeer het maar.

De waarde van stilte

Niets zeggen is ook communicatie. Stilte kan een ander de ruimte geven om zich te uiten. Een ongemakkelijke stilte kan een ander doen zwijgen. Een richtlijn is: als je zwijgt omdat je niet weet wat je zeggen moet, zeg dan gewoon dát je niet weet wat je zeggen moet. Als je de ander de tijd wilt geven om emoties te uiten, of om woorden te vinden, zwijg dan om die ruimte te geven.

Stel doorvraagvragen

Vraag dóór. Om dieper in een gesprek te komen, moet je soms doorvragen. Dus niet genoeg nemen met een eerste antwoord op een vraag, maar verdergaan. Vragen die daarbij helpen kunnen zijn:

- kun je dat toelichten?
- hoe bedoel je dat?
- kun je een voorbeeld geven?
- wat doet dat met jou?
- waarom is dit zo belangrijk voor jou?
- wat raakt je nu?

Luister in lagen

Luisteren in lagen? Ik hoor het je denken, wat bedoelen ze daarmee? Het is eigenlijk vrij eenvoudig, en als je eenmaal gewend bent om op die manier te luisteren naar iemand, kun je het bijna niet meer níet doen. Het gaat erom dat je bij een antwoord van iemand vier lagen onderscheidt.

De lagen zijn:

- de feitelijke laag. Dit is wat iemand letterlijk zegt. Bijvoorbeeld: Ik kan niet slapen. Wat je hoort is dus simpelweg: iemand ligt wakker.
- de gevoelslaag. Dit is de laag die iets zegt over wat iemand voelt. Zelfde voorbeeld. Iemand zegt: Ik kan niet slapen. Je kunt bespreken: Wordt hij daar triest van? Of boos? Of voelt hij er niets bij?
- de sociale laag. Deze laag zegt iets over de relaties met anderen. In het genoemde voorbeeld waarin iemand zegt dat hij niet kan slapen, kan het bijvoorbeeld zijn dat hij dat vervelend vindt voor zijn vrouw. Want die ligt ook wakker door zijn gewoel.
- de betekenislaag. Dit is de diepere laag. Hier gaat het erom welke betekenis iemand hecht aan wat er gezegd is. 'Ik kan niet slapen.' Misschien is dit vanwege zorgen over zichzelf of over een ander? Hier kom je alleen achter door verder vragen, door dóór te vragen. Als je kijkt naar die vier lagen, kun je op hele andere gesprekken uitkomen dan wanneer je alleen naar de eerste, feitelijke, laag kijkt. Overigens hoeft je dit niet voortdurend te doen. Als je man zegt dat hij de vuilnis aan straat gaat zetten, dan zit daar vermoedelijk geen andere betekenis achter.

Het wordt in de communicatie vaker gezegd, en het geldt ook voor dit onderwerp: houd het bij jezelf. Zeg niet: 'Jij wilt nooit praten over...', maar: 'Ik zou het fijn vinden als....' Of: 'Ik vind het jammer dat....'

De vijf essentiële vragen

De vijf essentiële vragen zijn vragen die in een gesprek over de dood van pas kunnen komen. We hebben ze een jaar of vijf geleden al eens samengesteld, en ze blijken in de praktijk perfect te werken. 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.

De vier O's

Een handige regel om te onthouden is de regel van de vier O's. Probeer de volgend O's te vermijden als je in gesprek bent met iemand die ziek is.

Reageren met een Oplossing:

Weet je wat je moet doen? Je moet naar een ander ziekenhuis. Je moet naar een andere dokter. Je moet mediteren. Je moet positief blijven. Je moet...

Wat doe je wel, in plaats van oplossen? Je erkent. Je erkent dat hetgeen de ander zegt, zwaar is, of verdrietig is, of

ingewikkeld is, of wat dan ook.

Reageren met een Opinie:

Volgens mij kun je er maar het beste kalm onder blijven. Want ook al maak je je druk, je verandert er toch niets door.

Wat doe je wel? Je mening voor je houden.

Reageren met een Overdrijving:

Erg hoor, jouw ziekte. Maar wat ik laatst toch over iemand hoorde? Die had precies hetzelfde als jij, maar die werd vervolgens ook nog ontslagen. En drie weken later ging zijn vrouw er vandoor. Tjongejonge, die zat pas in zak en as.

Wat doe je wel? Je sleept er geen andere verhalen bij. Blijf bij de persoon en diens verhaal, dat is voor diegene alles wat nu relevant is.

Reageren met een Oordeel:

Vervelend zeg, die kanker. Komt het van het roken? Was je altijd al zo'n binnenvetter? Veel rood vlees gegeten misschien?

Wat doe je wel? Niet oordelen. Geen verklaringen zoeken voor de ziekte.

Enkele praktische tips

Een lichamelijk trucje dat je helpt beter te luisteren, is op je **ademhaling** te letten. Als je rustig ademhaalt, luister je beter. Je hersens verwerken informatie beter als je hartritme rustig is. Je hartritme wordt rustiger als je rustig in en uit ademt.

Ga **niet invullen**. Dus zeg niet: je kijkt boos. Dat weet je namelijk niet zeker, het is jouw interpretatie van een bepaalde blik. Als je het denkt, vraag dan: 'Je lijkt boos, klopt dat?' Dat is minder aanvallend. Je geeft de ander ruimte om te vertellen. Als je het bij je eigen gevoel houdt, is het niet fout. Dan kun je het hoogstens mis hebben, maar je legt dan niet een verwijt bij de ander.

Een ontzettende voor de hand liggende tip: **leg je mobiel weg**. Een serieus gesprek waarbij je oogluikend naar een appje kijkt dat binnenkomt... Nee, dat kan echt niet.

Probeer 'waarom'-vragen zoveel mogelijk te vermijden. Dat soort vragen dragen soms een verwijt in zich. Ze kunnen al snel beschuldigend klinken. Kijk maar eens naar het verschil:

Waarom kies je voor een niet-reanimeren verklaring?

Of: Hoe ben je op het besluit gekomen om een niet-reanimeren verklaring te ondertekenen?

Waarom stop je met de behandeling?

Of: Wat heeft ervoor gezorgd dat je stopt met de behandeling?

Je ziet, het is net een fractie anders, maar het kan verschil maken.

Een paar dont's

Ga niet vergelijken. Leed, verdriet en ellende: er is geen meetlat voor. Zeg niet dat jouw opa veel meer pijn had. Of een agressievere kanker had en dus minder tijd om te leven kreeg. Of dat jouw buurvrouw het pas echt zwaar had, want toen ze kanker had, ging haar hond ook nog eens dood.

Ga niet proberen te verklaren waarom iemand ziek is. Daarmee bedoelen we dat je niet vraagt aan iemand die longkanker heeft of hij gerookt heeft. Niemand zit te wachten op een extra schuldgevoel.

Zeg nooit dat het Gods wil is. Dat er een reden voor de ziekte is. Dat de ander blij moet zijn dat hij in ieder geval de vijftig gehaald heeft. Dat het altijd erger had gekund want een tante kreeg de diagnose kanker en was een week later dood. Kortom: respecteer de ellende van de

Niets zeggen is soms het beste antwoord

ander en probeer het niet weg te poetsen.

Zeg ook geen dingen als: niet opgeven, blij vechten, blij optimistisch. Bedenk: je bent geen inspirational speaker. Je bent een medemens die naast iemand wil staan.

Ook niet doen: over je eigen ellende beginnen. Houd de aandacht bij de ander, het gaat nu even niet om jou. Pas als de ander expliciet naar jouw welzijn vraagt, dan is het prima.

Over de oorlogstermen die vaak gebezigd worden, met name bij kanker: de meningen lopen uiteen over het gebruik van woorden als: vechten, overwinnen, de strijd verloren. Enerzijds vinden mensen het prettig. Het geeft een gevoel van controle om het idee te hebben dat je de strijd aan kunt gaan. Anderzijds is het een nadeel: als je sterft, ben je dan een verliezer? Hoe dan ook is het niet aan jou om te bepalen wat de ander een prettige benadering vindt. En omdat er genoeg andere opties zijn om te zeggen, is het verstandig om die termen niet zelf in te brengen. Als de ander er zelf voor kiest om die termen te gebruiken, is dat prima. Dan kun je erin mee gaan. Het is ook niet aan jou om dan te bepalen dat het niet goed is om oorlogstermen te gebruiken.

4. Verantwoording en service

Disclaimer

Deze tekst is een deel uit een nog te publiceren boek. De tekst is niet geredigeerd en kan daardoor foutjes bevatten. Wij zijn niet aansprakelijk voor gevolgen die voortvloeien uit het lezen en gebruiken van de tekst.

Dit document mag vrijelijk gedeeld worden via social media, maar niet zonder toestemming gekopieerd worden (geheel of deels) in andere vormen. Auteursrecht en copyright liggen bij Rob Bruntink en Mariska Overman (Bureau MORBidee). Overname van teksten op eigen websites is toegestaan, mits er sprake is van een duidelijke bronvermelding en een verwijzing naar de website van Bureau MORBidee (www.bureaumorbidde.nl).

Wil je op de hoogte gehouden worden over de komst van het gehele boek dat we over 'Praten over de dood' aan het schrijven zijn, schrijf je dan in voor de nieuwsbrief van Bureau MORBidee. Dat kan onderaan de homepage van onze website: www.bureaumorbidde.nl.

Donatie

We stellen deze tekst gratis ter beschikking. Mocht je toch een donatie willen achterlaten voor de auteurs, dan kan dat hier: <https://www.robbbruntink.nl/rob/donatie/>

Gesprekshulpen

Bureau MORBidee heeft de afgelopen jaren diverse gesprekshulpen ontwikkeld om het praten over de dood te vergemakkelijken, zoals kaartspellen, bierviltjes en

boekenleggers. Je vindt ze allemaal in de webshop van www.bureaumorbidde.nl. Er is ook een app, die kan helpen met het praten over zaken die in de laatste levensfase erg belangrijk zijn: 'Oog in Oog. Samen praten over als en dan'. Zoek in de Play Store op 'Oog in Oog'.

Voor zorgverleners

Bureau MORBidee heeft een boekje uitgebracht voor zorgverleners over Levensindegesprekken. Daarin beschrijven wij hoe zorgverleners met ernstig zieke patiënten in gesprek kunnen komen over de laatste levensfase, wanneer die gesprekken zouden kunnen starten en waarover ze kunnen gaan. Voor meer informatie verwijzen we naar de webshop van www.bureaumorbidde.nl.

Voor kinderen

Bureau MORBidee heeft in samenwerking met Moppies.Com een aantal boekjes gemaakt die door ouders/verzorgers gebruikt kunnen worden om met kinderen over de dood te praten. Zo zijn er twee woordenboekjes: Ernstig ziek en Uitvaart. Voor meer informatie verwijzen we naar de webshop van www.bureaumorbidde.nl.

Vormgeving door Anne-Loes Huizing
www.anneloeshuizing.nl



