

Verslag Café Doodgewoon, 25 mei 2021 (Zoomsessie)

Gast spreker: Leonie Vogels

Onderwerp: "Praat voor dat je gaat"



Berdine Koekoek mag 28 deelnemers welkom heten en geeft snel het woord aan Leonie Vogels. Zij is psycholoog, begeleidt mensen in hun laatste levensfase en geeft hierover voorlichting. Leonie maakt gebruik van een PowerPointpresentatie zodat haar verhaal wordt ondersteund door teksten en foto's.

Praten over de laatste levensfase:

- vermindert de angst
- het levert echt contact en intieme gesprekken op
- geeft rust
- levert tijd voor de rafelranden
- helpt bij aanvaarden
- biedt de mogelijkheid om wensen te bespreken en
- helpt bewust afscheid te nemen
- kan leiden tot informatie binnen halen
- geeft troost voor nabestaanden

Praten is dus van groot belang voor beide partijen, hoewel sommigen er geen behoefte aan hebben of het niet kunnen. Als er niet gepraat wordt geeft dat mogelijk eenzaamheid.

Sterven: je kunt het maar één keer doen.

De dood is geen gemakkelijk onderwerp. Angst die je daarbij voelt zit in je lijf. Die kan een belemmering zijn voor het gesprek. Angst is dus helemaal niet raar, die mag er zijn.

Boek: [Frederiek Weeda, Draai niet om de dood heen](#). Met als ondertitel: *Had iemand mij maar verteld hoe ik met de angst van mijn man moest omgaan.*

Praten geeft rust en helpt bij het aanvaarden van het naderend einde. Als de zieke de aanvaarding uit, helpt dit de omgeving en neemt wat van de belemmering tot praten weg.

Het is van groot belang om bewust afscheid te nemen. Neem er dus ook de tijd voor, hoewel dat niet in alle gevallen mogelijk is.

Als er goed afscheid kan worden genomen is dat troost voor de nabestaanden.

(Als voorbeeld leest Leonie een stukje voor uit het **boek:** [Slotcouplet van Sander de Hosson, longarts in Assen](#))

Soms is er de mogelijkheid om rafelranden te helen. Als voorbeeld vertelt ze over een gast in een hospice die acht jaar haar dochter niet had gezien en gesproken. Een vrijwilliger nodigde de dochter uit in het hospice. Zo werd het contact met moeder en dochter hersteld, nog net op tijd.

Het kan mensen die gaan overlijden helpen als zij hun wensen kunnen uitspreken.

B.v.: wat vind je belangrijk dat ik van jou weet, of hoe of wat moeten anderen zich van jou herinneren?

Als ik nadenk over mijn laatste levensfase dan wil ik graag.....

Er is vaak wel tijd om de dood te bespreken: 35% sterft plotseling, 65% heeft een ziekbed.

Er is moed voor, en vaak hulp bij nodig om te praten want 70% is als de dood voor de dood.

Praten geeft als resultaat betekenisvolle gesprekken.

Levens(einde)gesprekken helpen bewuster te leven en betere keuzes te maken:

- Neem er de tijd voor

- Kies de goede momenten uit. Dat kan ook n.a.v. een t.v. programma of de krant

Boek: [Rob Bruntink: Ik weet niet wat ik zeggen moet](#)

Wat is belangrijk in deze gesprekken?

- Overwin je schroom.....wees je bewust van je angst
- Maak jezelf leeg..... stil.....
- Erken de tragiek..... wat is dit zwaar voor je.....biedt troost
- Luister.....luister.....luister
- Laat je interne criticus los (oh, ik stelde een verkeerde vraag) volg je hart
- Je hoeft het niet op te lossen, je kunt niets wegnemen

De vijf O's bij ziekte (valkuilen)

Volgens Rob Bruntink moet je niet reageren met een:

- Oplossing (weet je wat jij moet doen.....)
- Overdrijving (wat is pas van iemand hoorde was nog veel erger.....)
- Oordeel (je bent misschien wel ziek omdat je.....)
- Omdraaien (over je zelf beginnen.....)
- Opfleuren (kop op, positief blijven....)

Mogelijke vragen die je wèl kunt stellen, afhankelijk van plaats en moment:

Hoe gaat het nu/vandaag met je?

Waar maak je je het meest zorgen over?

Wat is belangrijk voor je?

Heeft je leven zin gehad? (privé)

Bij het afscheid nemen kun je misschien iets teruggeven:

- Ik ben zo blij dat je in mijn leven was!
- Onze vriendschap heeft mij veel gebracht!

Tot slot, volg je hart, ga af op je intuïtie.

- Zeg dat je het niet weet
- Je kunt meer dan je denkt
- Stuntelen mag

Praten over de dood kun je nooit te vroeg doen. Want je weet nooit hoe vroeg het te laat zal zijn.

Auteur: Nico van Kempen, 26 mei 2021

