

Te belangrijk om te laat te doen



DIT ARTIKEL IS MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR DE COALITIE VAN BETEKENIS TOT HET EINDE

Misschien denk je, net als veel anderen, liever (nog) niet na over de laatste levensfase. Of je stelt het liever uit: 'dat komt nog wel'. De coronapandemie maakt helaas pijnlijk duidelijk, dat je zo'n gesprek nooit te vroeg kunt voeren.

Een gesprek over de laatste levensfase kan best confronterend zijn. Wat zou je graag nog willen beleven? Hoe wil je dat anderen jou herinneren: wat wil je tegen anderen zeggen? Wil je pijnbestrijding? Het zijn stuk voor stuk gevoelige onderwerpen, maar belangrijk om over te praten.

Belangrijk

Als je jouw wensen vroeg genoeg kenbaar maakt, is de kans immers groter dat ze ook daadwerkelijk gerealiseerd worden. Want wat als je in coma raakt? Je niet meer in staat bent om de - voor jou - juiste beslissingen te nemen? Wat zou je dan wel of niet gewild hebben? Dit zijn moeilijke vragen om te beantwoorden voor de mensen die op zo'n moment om je heen staan. Praten over de laatste levensfase doe je dus niet alleen voor jezelf, maar (juist) ook voor de mensen om je heen. Zo'n gesprek levert jullie veel op:

- Je kunt zelf invulling geven aan wat jij belangrijk vindt.
- Het is fijn als er iemand is die weet wat je wilt.

IKWILMETJEPRATEN.NU

Wil je een gesprek starten over de laatste levensfase? Op de website

www.ikwilmetjefraten.nu staan allerlei tips en waardevolle hulpmiddelen om een gesprek te starten. Het meest gedownload is *Schrijf een brief, een handige voorbeeldbrief die je zelf kunt invullen met een lijst van onderwerpen waar je over na kunt denken of bespreken.*

- Het geeft rust voor jou en je naasten.
- Je voorkomt ingewikkelde vraagstukken in de laatste fase van je leven.
- Je naasten, artsen en verpleegkundigen horen graag wat jij belangrijk vindt.

De drempel over

De coalitie van Betekenis tot het Einde is een samenwerking tussen verschillende organisaties die allemaal het belang zien van vroegtijdig praten over de laatste fase in je leven. De acht aangesloten organisaties (KBO-PCOB, Humanistisch Verbond, NOOM, NPV, Reliëf, Vilans, VPTZ, Agora) hebben de afgelopen jaren al veel gesprekken hierover op gang gebracht. Zo hebben inmiddels ruim 7.500 mensen deelgenomen aan een vorm van dialoog (individueel of in een groep) om stil te staan hun eigen eindigheid en vervolgens hierover in gesprek te gaan met de naaste omgeving. Als we inzoomen op deze dialooggesprekken, onder begeleiding van een getrainde gespreksleider worden deze hoog gewaardeerd door de deelnemers:

- Tot op heden zijn 263 dialooggesprekken gevoerd met in totaal 4.677 deelnemers.
- De gesprekken zijn te typeren als intiem, open en leerzaam, waarbinnen ruimte is voor het delen en emoties.
- Soms moesten mensen 'even de drempel over', maar eenmaal gestimuleerd door de gespreksleider, lukt het open te staan voor de verhalen van anderen en zelf ook te vertellen.
- Deelnemers aan de dialoog hebben daarna ook nog even tijd nodig. Een dergelijk gesprek en wat er wordt gedeeld moet 'bezinken'. <<