DIALOOGGESPREKKEN HELPEN EINDE BESPREEKBAAR MAKEN

'LAAT JE NIET OVERVALLEN **DOOR LAATSTE LEVENSFASE'**

Hoe zie jij je einde? Toegegeven, het is gevoelige en lastige materie, maar een dialooggesprek kan hierbij helpen. Samen praten inspireert en geeft moed om die ongemakkelijke dialoog aan te gaan met je naasten.

Tekst: Sterre ten Houte de Lange

Vorig jaar leidde CNV Connectief een aantal mensen op om deze gesprekken te begeleiden. Leden kunnen in groepjes van vier tot acht personen zo'n gesprek aanvragen. 'En het is aan de opgeleide begeleiders om in hun eigen omgeving zulke bijeenkomsten te organiseren', stelt trainer Wout Huizing. José van Loo organiseerde op aanvraag van een lokale CNV-afdeling in Flevoland zo'n bijeenkomst met haar boekenclub. 'Het was heel bijzonder. Ik vond het opvallend dat mensen met uiteenlopende visies toch erg goed naar elkaar luisteren en elkaars overwegingen proberen te begrijpen. Zelfs al is de een mordicus tegen euthanasie, terwijl de ander dat juist graag zou willen. En mensen inspireren elkaar. De een heeft al van alles vastgelegd, wat de ander weer tot nadenken aanzet.'

De opbouw van de gesprekken bestaat uit vier rondes. In de eerste ronde beantwoordt iedereen de vraag: wat is jouw associatie met het begrip einde? In de tweede ronde vertellen mensen over een betekenisvolle ervaring van henzelf. In de derde ronde komt het gesprek meer op het eigen einde of de laatste levensfase te liggen en hoe je dat graag zou willen. In de vierde en laatste ronde ligt de vraag op tafel: dit alles in overweging nemende, wat zou je nu willen regelen of doen?

JOJO-EFFECT

'Ik ben 28 jaar vertrouwenspersoon geweest en in die tijd heb ik geleerd dat luisteren al een heel groot hulpmiddel kan zijn om mensen dingen van hun schouders te laten vallen.' Dat was dan ook een van de motivaties voor Frits Aspers om dialoogbegeleider te geworden bij CNV Connectief en bij uitvaartorganisatie Yarden. Twee keer per jaar organiseert de uitvaartverzorger een bijeenkomst voor nabestaanden van mensen die in het voorafgaande half jaar zijn overleden. 'Tijdens dialooggesprekken steunen en helpen mensen elkaar door hun eigen ervaringen en inzichten te delen en naar elkaar te luisteren.'

De gesprekken bij Yarden bestaan vooral uit het ophalen van herinneringen aan de overledene. 'Dat biedt mensen de gelegenheid om hun dierbare heel even weer bij zich te hebben. Daardoor kunnen ze het verlies een beetje meer afsluiten', vertelt Aspers. 'Herinneringen ophalen heeft dus een soort jojo-effect. Elke keer dat je de herinnering ophaalt, wordt het touwtje een beetje langer en soepeler.'

PANIEK

Het overlijden van een naaste is voor veel mensen een moment waarop ze ook over hun eigen eindigheid gaan nadenken. Vaak helaas in een negatieve zin. Niet praten over je eigen einde met naasten, kan tot gevolg hebben

Foto: Shutterstock

'Herinneringen ophalen heeft een jojo-effect. Elke keer wordt het touwtje een beetje langer en soepeler.'

dat als je niet meer in staat bent om te communiceren, niemand om je heen weet hoe je het georganiseerd wil hebben of wat in die laatste fase voor jou van betekenis is. Het kan resulteren in onrust of zelfs paniek: wilde mama wel of niet gereanimeerd worden? Mag degene met wie papa een conflict had nog langskomen voor een afscheid? Wilde hij begraven of gecremeerd worden? Hoe zit het met orgaandonatie?

Een dialooggesprek, zelfs met mensen die je niet zo goed kent, kan de drempel verlagen om het met je naasten te bespreken, weet Huizing. 'Als je het er met anderen al over hebt gehad, is het makkelijker om er in je eigen (familie)kring over te spreken. Dan heb je het al iets meer voor jezelf op een rijtje.'

ZINGEVINGSVRAGEN

Deze vragen raken natuurlijk ook aan grote levensvragen zoals: wat vind je belangrijk in het leven? Wat is voor jou waardevol? Volgens onderzoeker Machteld Huber, bekend van het begrip Positieve Gezondheid, is zingeving de meest gezondmakende factor.

Zingeving mag dus meer aandacht krijgen, adviseerde de Raad van Ouderen recent aan het ministerie van VWS over hoe zingevingsvragen laagdrempeliger gemaakt kunnen worden om eenzaamheid onder ouderen te verminderen. De Raad stelde dat ouderen meer kennis zouden moeten hebben over geestelijke verzorging. Daar waar men vroeger misschien met de pastoor of de dominee een gesprek had over de zin van het leven, slaat de ontkerkelijking daar een gat in.

KRACHTBRONNEN

Van oudsher werken geestelijk verzorgers in verzorgingstehuizen, ggz-instellingen en gevangenissen. Maar recent, doordat ouderen langer thuis wonen, werken ze ook extramuraal (buiten de muren van instellingen). Huizing was zelf tweeëntwintig jaar geestelijk verzorger. 'Bij een crisis, zoals het verlies van een naaste of het krijgen van of lijden aan een chronische ziekte, vragen mensen zich af: waar gaat het leven om? Wat is belangrijk en betekenisvol voor mij? Een geestelijk verzorger helpt hen met die vragen. Niet door antwoorden te geven, maar door uitwisseling en samen te kijken naar wat iemands krachtbronnen zijn. Wat helpt jou in het leven? Uit welke ervaringen put jij kracht, zelfs in de moeilijkste perioden?'

Op www.geestelijkverzorging.nl staat meer uitleg over het onderwerp en hoe je met zo iemand in contact kunt komen. Kijk voor dialooggesprekken over het levenseinde op www.ikwilmetjepraten.nu.