

WE GAAN ALLEMAAL DOOD – PRÁÁT ER EENS OVER

Tien leden van CNV Connectief volgden een training om dialooggesprekken over het levenseinde te gaan begeleiden. Trainer Wout Huizing: 'In het licht van de eindigheid spreek je over wat in het leven van betekenis is.' *Tekst: Helga van Kooten*

Cari Derichs (59) heeft een bewogen jaar achter de rug. Haar moeder is terminaal ('We hopen dat ze de kerst haalt') en zelf heeft ze – vanwege hartproblemen – 'ook al een paar keer op het randje gestaan', compleet met ambulance met gillende sirenes. Voor haar moeder regelde Derichs van alles, samen met haar zus, maar voor zichzelf niet, terwijl het in haar geval niet ondenkbaar is dat het 'zomaar over is'. Vluchtgedrag, geeft ze toe, kop in het zand – noem het zoals je het noemen wilt. 'Ik heb heel veel rommel in huis. Het wordt tijd dat ik eens ga opruimen, want wat laat ik anders allemaal achter?' Na een korte stilte: 'En ook dat ik het gesprek met mijn kinderen aanga. Daar zijn het afgelopen jaar wel openingen voor geweest, maar die heb ik niet als zodanig herkend. Ik denk dat ik het toch wel een beetje eng vind.' Derichs was een van de deelnemers aan een training eind november van CNV Connectief. Tijdens die training werden tien leden voorbereid op hun rol als begeleider van dialooggesprekken rondom het thema levenseinde. Het is de bedoeling deze gesprekken te gaan aanbieden op plekken waar men-

sen toch al bij elkaar komen, dus bij reguliere ledenactiviteiten en -ontmoetingen. Allemaal volgens de leden-voor-ledenaanpak.

VERHELDEREND

'Tweederde houdt het onderwerp van het eigen levenseinde verre van zich, terwijl het opeens aan de orde kan zijn', zegt Wout Huizing, die de training leidde. Huizing werkt voor Reliëf, christelijke vereniging van zorgaanbieders, een van de coalitiepartners (zie kader). 'Maar áls het zover is, helpt het als je er al eens met elkaar over hebt gesproken. Daarmee kun je echte paniek voorkomen.'

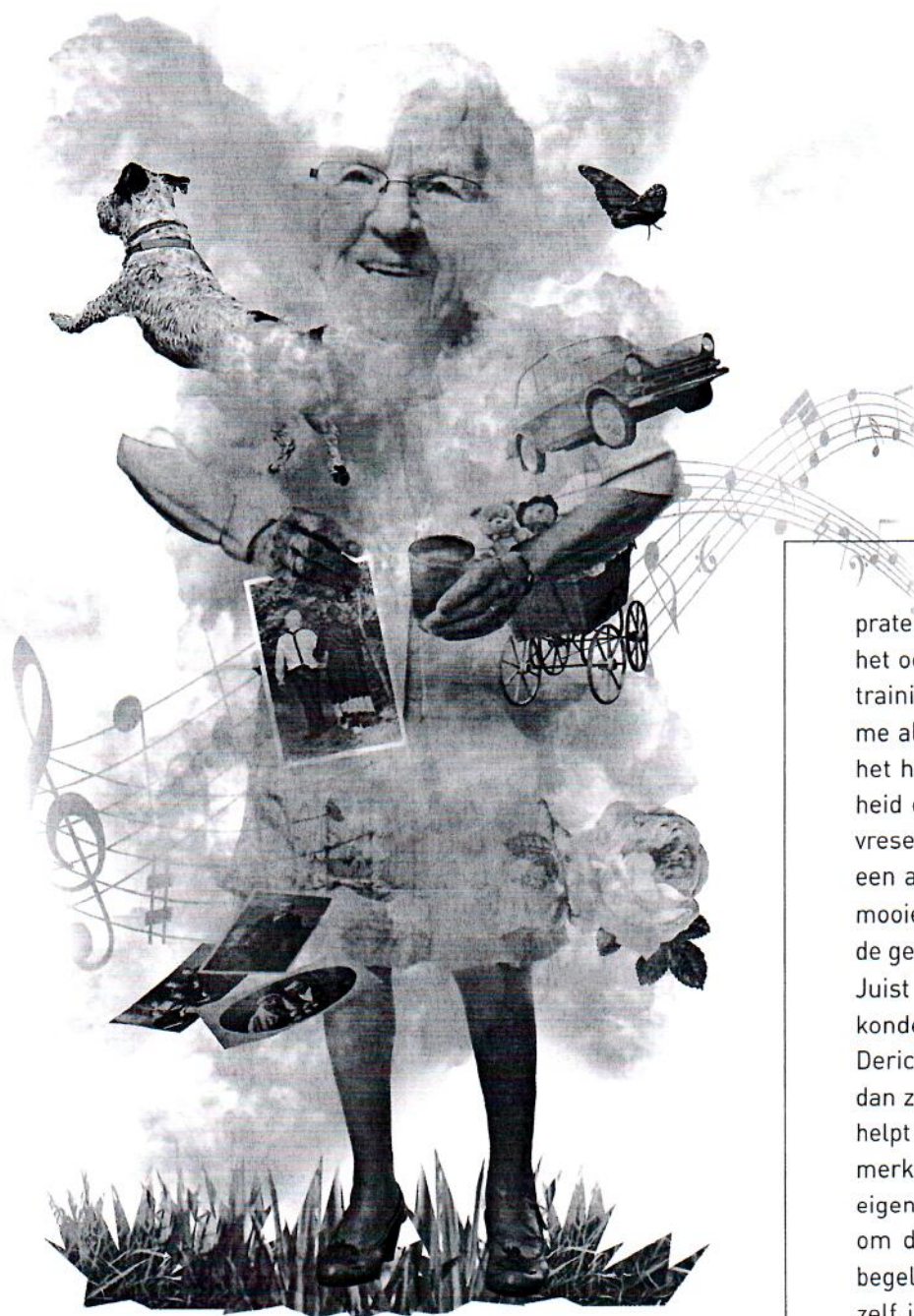
'Soms realiseer je je dan dat je nog wel wat te regelen hebt'

Jacques Daenen (81), een van de andere deelnemers, had dat zelf ook al bedacht. Een paar maanden geleden nodigden hij en zijn vrouw daarom hun drie kinderen uit voor een gesprek over allerlei zaken die spelen rondom het levenseinde.

'Nee, er zat geen noodzaak achter, maar nu we nog helder zijn, kunnen we zelf nog van alles regelen en het er rustig met elkaar over hebben. Als je er niet aan hóeft te denken, denk je er meestal ook niet aan, aan het einde van je leven, maar het kan rust geven om het een en ander voor jezelf op een rijtje te zetten. Soms realiseer je je dan dat je nog wel wat te regelen hebt. Dat kan praktisch zijn, maar ook op een ander vlak liggen. Bijvoorbeeld dat je nog iets recht te zetten hebt met iemand, omdat er ruzie is geweest.' Op het gesprek met hun kinderen bereidde Daenen zich samen met zijn vrouw goed voor. Hij zette het een en ander op papier en ze maakten een onderverdeling in drie onderwerpen: de erfenis (een paar jaar geleden vastgelegd in een testament), gezondheid ('over het verpleeghuis en reanimatie en zo') en de uitvaart. 'Het was een zinvol gesprek, voor alle partijen verhelderend. Heel ontspannen ook. Het gaf ons en onze kinderen een gevoel van rust.'

MOOIE MOMENTEN

Gesprekken over het levenseinde hoeven inderdaad helemaal niet



praten er niet alleen over, we dóen het ook, zodat je ervaart wat zo'n training kan losmaken. Het valt me altijd weer op hoeveel impact het heeft als iemand in je nabijheid overlijdt. De dood heeft een vreselijke, rauwe kant, maar ook een andere kant, met intieme en mooie momenten. Elk afscheid is de geboorte van een herinnering.' Juist doordat eigen ervaringen konden worden gedeeld, haalde Derichs meer uit de bijeenkomst dan ze had verwacht. 'De training helpt mij in mijn eigen rouwproces, merk ik. Al zie ik ook wel dat je je eigen pijn moet hebben verwerkt om deze gesprekken te kunnen begeleiden. Je moet natuurlijk niet zelf in de emotie schieten, daar heeft niemand iets aan.'

zwaar te zijn, zegt Huizing. 'Het gaat over de dood, maar in het licht van de eindigheid spreek je over wat van grote betekenis is in het leven. Daarmee creëer je verbinding tussen gesprekspartners en het helpt je je te richten op zaken die er voor jou toe doen. Waarbij we in de dialooggesprekken eindigen

met de vraag: en wat nu, met welk voornemen ga je hiervandaan? In de praktijk blijkt dan dat mensen er inderdaad mee aan de slag gaan.' Die ervaring hebben de gespreksleiders in spe tijdens de training zelf ook opgedaan, want er was ruim tijd ingepland om ervaringen met elkaar te delen. Huizing: 'We

KEN JEZELF

Trainer Wout Huizing beaamt dat laatste. 'En het is ook belangrijk dat je niet je eigen stempel gaat drukken, dat je niet wilt laten zien hoe deskundig of ervaren je bent. Je moet structureren en faciliteren en tegelijk moet je gevoelig-

heid hebben rond dit thema. Je moet zien wat het met mensen doet en je moet er in zo'n setting mee kunnen omgaan. Je moet iets uitstralen van: bij mij kan het allemaal worden gezegd, bij mij is het in goede handen.'

'En je hoeft dus helemaal niet depressief of terminaal te zijn om ervoor te gaan zitten'

Verder is het bij het begeleiden van dialooggesprekken belangrijk te zien hoe verschillend mensen zijn, ook qua denken over en omgaan met sterven. 'Aan de ene kant van de schaal heb je mensen die enorm proactief alles zelf regelen en aan de andere kant mensen die het allemaal op z'n beloop laten. Het is belangrijk dat je de stijlen met elkaar in gesprek kunt brengen. En dat je je eigen stijl herkent. Voortdurend is het verhaal: ken jezelf en leer om te gaan met andere manieren.' Zijn belangrijkste tip? 'Maak het licht. Zo kun je mensen soms een kwartslag laten draaien en anders leren kijken.'

DRAAIBOEK

Derichs luisterde met stijgende verbazing naar haar proactieve groepsgenoten. 'Zó veel mensen zijn al bezig met hun eigen dood - dat werd goed duidelijk. Iemand gaf aan vanuit de kerk te willen worden begraven, één man had al een compleet draaiboek klaarliggen voor als het moment daar was,



één vrouw had een fotocollage gemaakt... Tja, tijdens een verjaardag vraag je daar natuurlijk niet naar. We willen er eigenlijk niet aan, maar iedereen krijgt er uiteindelijk mee te maken. En toen ik het

op de training allemaal aanhoorde, dacht ik: wauw, knap hoor. En je hoeft dus helemaal niet depressief of terminaal te zijn om ervoor te gaan zitten. Ik ga dat zelf toch ook maar eens doen.'

WAT IS EEN DIALOOGSPREK?

Bij een dialooggesprek komen mensen samen om in kleine kring ervaringen uit te wisselen. Ze doen dat onder begeleiding van een gespreksleider en aan de hand van een bepaald thema. Iedereen wordt geacht zich te houden aan vier spelregels: Heb respect; Ieder mag z'n verhaal vertellen; Spreek vanuit jezelf; Stel je oordeel uit.

De gespreksvorm is gebaseerd op het initiatief *Nederland in dialoog*. De dialooggesprekken over het thema levensende sluiten aan op de activiteiten van de coalitie Van Betekenis tot het Einde. Hierin zijn organisaties vertegenwoordigd die samen werken aan een bredere dialoog over de laatste levensfase. Kijk ook op: www.ikwilmetjepraten.nu.