

# LEVENSEINDEVERHALEN.NL

## DEELT INTIEME ERVARINGEN ROND HET LEVENSEINDE

Hoe weet je wat goed is om te doen in de laatste levensfase? Verhalen lezen over ervaringen van anderen kan je helpen om hier achter te komen. Op [levenseindeverhalen.nl](http://levenseindeverhalen.nl) worden deze ervaringsverhalen gedeeld. Positieve en minder positieve. Waarom dat zo belangrijk is en wat je aan andermans ervaringen kunt hebben, vertelt onderzoeker Ankana Spekkink aan de hand van bestaande verhalen.

*Als laatste eerbetuiging wordt de vrouw op weg naar de islamitische begraafplaats langs haar oude huis gereden. Dat de bus van de begrafenisondernemer door de felgekleurde contactgegevens op de buitenkant eruitziet als een half beschilderd groentebusje, vindt hij moeilijk. Hij vermoedt dat de hele straat er weer een vooroordeel bij heeft: de Turken hebben voor de uitvaart een groentebusje geregeld.*

**Ankana Spekkink** is verpleegkundige np (niet-praktiserend), zorgethica MA (master of arts), onderzoeker, hogeschooldocent verpleegkunde, voorzitter van de bestuurscommissie Ethiek V&VN en deskundige op het gebied van verhalen. Namens VPTZ is zij aan de slag gegaan met de opdracht van de coalitie Van Betekenis tot het Einde: het stimuleren van het gesprek over de laatste levensfase in de samenleving.

Dit verhaal van een Turkse man geeft een prachtig inkijkje in hoe binnen de Turkse gemeenschap soms afscheid wordt genomen, over tradities en wat voor hen belangrijk is, vertelt Ankana, onderzoeker bij VPTZ Nederland. "Het verhaal brengt het afscheid dichtbij en plaatst het in perspectief: moet het altijd gaan zoals wij vinden dat het hoort? Het daagt uit om je beeldvorming bij te stellen, open te staan voor wat anders is; dat geeft ruimte voor gesprek en om je eigen levenseindefase zo in te richten als jij wilt."

### HERKENNING EN ERKENNING

"Door allerlei verhalen te delen, zie je het hele scala aan mogelijkheden. Sommige verhalen schetsen een sereen beeld, andere laten de rauwe werkelijkheid zien. De verhalen geven herkenning, erkenning en troost. Maar ook informatie, het insider-perspectief van anderen die het meegemaakt hebben. Dat kan bijzonder helpend zijn."

Zelf heeft Ankana een verhaal over haar vader geplaatst. Hij was in zijn levenseindefase vaak heel boos en moeilijk te bereiken. "Ik was 15 jaar en vond dat heel moeilijk, ook hoe de zorg met hem omging en wat ik zelf dacht en deed. Om dat hardop te zeggen of op te schrijven, is best ingewikkeld, want het is wel je vader en je wilt rechtdoen aan de hele persoon en de goede bedoelingen van de mensen om hem heen." "Het opschrijven of vertellen van je verhaal helpt bij het verwerken. De verhalen leiden vaak tot betekenisvolle gesprekken of zetten aan tot nadenken over hoe is dat voor mij, hoe gaat dat in ons gezin, welke keuzes maak ik voor mijn levenseindefase: blijf ik bijvoorbeeld thuis, wil ik veel mensen om mij heen, een vrijwilliger die langskomt?"



*Een vrijwilliger vertelt over de chique woonkamer van een echtpaar waar ze komt. De dementerende man die in zijn laatste levensfase verkeert, ligt echter in een kantoortje achter in het huis. Ze vraagt zich af of de man wordt weggestopt en zo ja, waarom?* "Zo'n verhaal helpt om te reflecteren, bijvoorbeeld op wat goede zorg is en op wat voor jou goed is. Het gaat bij deze verhalen niet om goed of fout. Misschien heeft die man zijn halve leven in dat kantoortje doorgebracht en wil hij daar het liefst liggen. Het gaat om bewustwording en opening geven voor gesprek. Omdat het verhalen van anderen

### 'HET GAAT NIET OM GOED OF FOUT'

zijn, staan ze iets verder van je af en dat geeft meer ruimte voor reflectie dan de directe vraag: wat wil jij in je laatste levensfase, wat vind jij belangrijk?"

### GOED AFSCHEID

*Een schoondochter is boos omdat haar schoonmoeder geen euthanasie wil. Ze begrijpt niet waarom haar schoonmoeder hun dit aandoet, dat zij haar lijden moeten zien.* "De laatste levensfase is een situatie waar je weinig mee te maken hebt. Je bent als naaste bezig met een zo goed mogelijk levenseinde voor de ander. Dat je zelf ook je leven lang door moet met dit einde, daar zijn mensen vaak niet mee bezig. Een goed afscheid is dus zeker ook voor naasten enorm belangrijk." Hoe weet je wat goed is om te doen? Het lezen van verhalen kan daarbij helpen. "Dat wil niet zeggen dat je klakkeloos moet overnemen wat er in

### ZELF SCHRIJVEN? TIPS VOOR EEN GOED VERHAAL

*Een goed verhaal is een authentiek verhaal: je hebt het zelf geschreven, het is jouw verhaal en het is waar. Het gaat over persoonlijke ervaringen en emotionele momenten: gebeurtenissen groot en klein waar je bijvoorbeeld positief op terugkijkt, een wrang gevoel aan overhield of mee worstelt. Het gaat niet om standpunten, opvattingen, verklaringen of meningen. Beschrijf wie, waar, wanneer en wat, en trek de lezer mee in de situatie. Heb je moeite om op gang te komen, stel je dan voor dat je een filmpje maakt en probeer dat te beschrijven.*

TIP

Op [www.levenseindeverhalen.nl](http://www.levenseindeverhalen.nl) staan vragen die kunnen helpen bij het schrijven van je verhaal. Ben je niet zo'n schrijver, maar wil je je verhaal wel delen middels een interview? Mail dan naar [aspekkink@vptz.nl](mailto:aspekkink@vptz.nl)

die verhalen staat, ieder mens en elke situatie is anders. Maar denk erover na, redeneer eens vanuit een ander perspectief, en gebruik de verhalen om het gesprek aan te gaan."

*Een bewoonster uit het hospice vertelt over de schilderijtjes die ze maakt voor vrijwilligers. Zo laat ze iets van zichzelf zien, zodat mensen háár zien, niet als iemand die ziek is en doodgaat, maar als de persoon die ze was en nog steeds is.*

"Verhalen laten heel mooi zien wat van betekenis is in de laatste levensfase en hoe je daaraan kunt bijdragen, bijvoorbeeld door te laten merken dat iemand juist ook in de laatste fase ertoe doet."

### De coalitie Van Betekenis tot het Einde

*is een samenwerking tussen organisaties die werken vanuit de overtuiging dat de laatste levensfase een zichtbaarder onderdeel van het dagelijks leven zou moeten zijn. Meer aandacht voor leven en sterven in waardigheid draagt bij aan een zorgzame samenleving. Als partner van de coalitie heeft VPTZ Nederland samen met de Universiteit voor Humanistiek de verhalenbank Levenseindeverhalen.nl samengesteld. De verhalen geven inzicht in de geleefde ervaringen van patiënten, naasten, vrijwilligers en professionals binnen de laatste levensfase. Ze zijn een krachtig en effectief middel om mensen te verbinden, kennis te genereren en tot reflecties te komen. [www.ikwilmetjefraten.nu](http://www.ikwilmetjefraten.nu)*