

**DOOD**

**GEWOON**

Praten over leven  
en dood.



## **PRATEN OVER LEVEN EN DOOD TIPS**

### **Praten met iemand die ernstig ziek is**

#### **GESPREKSSTARTERS**

- *"Hoe gaat het vandaag?"* is minder zwaar of beladen dan *"Hoe gaat het?"*
- Samen herinneringen ophalen
  - *"Zullen we samen foto's bekijken over ..."*
  - *"Wil je nog eens vertellen over die tijd toen je ..."*
- Spreken over emoties
  - *"Wat doet de diagnose met jou?"*
  - *"Hoe voel je je daarbij?"*
- Spreken over zingeving & spiritualiteit
  - *"Geloof je dat er iets is na de dood?"*
  - *"Hoe blik je terug op je leven?"*
  - *"Heb je ergens spijt van?"*
  - *"Wat zou je echt nog willen in het leven?"*
  - *"Wat heb jij echt nodig om je leven waardevol te laten zijn? Wat kan ik of iemand anders doen zodat je leven waardevol blijft, ook tijdens je ziekte?"*

**DOOD**

**GEWOON**

Praten over leven  
en dood.



## ALGEMENE TIPS

- Het is heel normaal als je **niet weet wat te zeggen** tegen iemand die ernstig ziek is. Je kan dat gewoon eerlijk zeggen: de persoon kan dan zelf aangeven wat hij of zij nodig heeft of troostend vindt.
- Je hoeft niet altijd iets te zeggen of te doen: soms is het voldoende om er **gewoon te 'zijn.'** Maak vooral duidelijk dat je er bent voor de ander en dat die persoon op jou kan rekenen.
- Veel mensen die ziek zijn vinden het belangrijk om **niet enkel 'patiënt' te zijn:** ze willen nog steeds de persoon kunnen zijn die ze waren voor hun ziekte. Blijf daarom over de onderwerpen praten waar jullie het vroeger vaak over hadden, of blijf de dingen doen die jullie vroeger deden, als dat mogelijk is.
- Vind je het moeilijk om over emoties of zwaardere onderwerpen te praten? Je kan ook **praktische hulp** aanbieden, zoals hulp in het huishouden, boodschappen doen, vervoer naar een doktersafspraak... Ook op die manier kun je laten zien dat je er voor iemand bent.
- **Neem zelf het initiatief tot contact.** Zeg niet vrijblijvend "*Je mag altijd bellen*": misschien is deze persoon bang om je lastig te vallen, of heeft hij of zij geen energie om zelf het initiatief te nemen. Bel daarom zelf om te vragen hoe het gaat, stuur af en toe een berichtje om te laten weten dat je aan hem of haar denkt, ga op bezoek als die persoon daarvoor open staat ....
- Sommige mensen willen **liever niet over hun ziekte praten.** Accepteer dat, maar blijf je betrokkenheid tonen. Laat zien dat je er voor die persoon bent.



## WAT DOE JE BETER NIET?

- De zorgen of het verdriet van de persoon **minimaliseren**, bv. "*De geneeskunde kan tegenwoordig zo veel, ze vinden vast nog wel een oplossing*"
- **Vergelijken** met andere situaties, bv. "*Mijn achternicht had ook kanker, en ze raakte ook nog eens haar huis kwijt. Dat is nog erger.*"
- Die persoon **uit de weg gaan**, omdat je niet weet wat te zeggen of het te moeilijk vindt.
- Goedbedoeld **advies opdringen** ("*Doe dit ... Doe dat...*"). Je kan wel suggesties aanreiken: "*Zou dit je kunnen helpen?*" "*Is dit iets wat je zou overwegen?*"

**DOOD**

**GEWOON**

Praten over leven en dood.

## Ook als je nog niet ziek bent, kan het waardevol zijn om te praten over de toekomst

- *“Het is allemaal nog niet aan de orde, maar toch zou ik het fijn vinden als ik iets meer weet over jouw wensen voor later, bijvoorbeeld voor als je plots ernstig ziek zou worden. Je weet immers maar nooit.”*
- *“Als je ooit meer zorg en hulp nodig hebt, zou je dan naar een woonzorgcentrum willen gaan?”*
- *“Als jij zo ziek was dat je niet meer zelf kan beslissen of je wil niet meer kan uitdrukken: wie zou er dan in jouw plaats over je zorg mogen beslissen?”*
- *“Als je door ziekte of ouderdom steeds meer zorg nodig had, welke zorg zou je dan liefst overlaten aan een bekende? En wat aan een zorgverlener?”*
- *“Als je niet veel tijd meer had, wat is dan nog echt belangrijk voor jou? Wat zou je echt nog willen doen of zeggen?”*
- *“Hoe denk jij over euthanasie? Zou je dit ooit overwegen, en zo ja, wanneer?”*
- *“Zou jij begraven of gecremeerd willen worden?” “Welke muziek zou je willen tijdens jouw uitvaart?” “Wie zou zeker niet mogen ontbreken op jouw uitvaart?”*
- *“Hoe wil je dat je nabestaanden je herinneren als je er ooit niet meer bent?”*



## Meer tips & inspiratie?

### Gesprekshulpen

- Gesprekskaarten '**Levenswensen**' - **CM**
- Talloze gesprekshulpen vind je op de website [www.bureaumorbidee.nl](http://www.bureaumorbidee.nl):
  - Kaartspellen, bv.: *Kaartjes van Betekenis. 50 vragen die ertoe doen*
  - App: *Oog in Oog. Samen praten over als en dan.*
  - Bierviltjes (ideaal voor groepen), bv.: *Zullen we over de dood praten?*

## Luistertips

- Podcast 'Zullen we over de dood praten?'- keukentafelgesprekken over de dood. Elke aflevering komt een ander thema aan bod, bv. euthanasie, palliatieve zorg, uitvaarten... [Lees meer.](#)
- Podcast 'Stervelingen' – We zijn allemaal sterfelijk, maar toch lijkt de dood taboe. Deze podcast laat verschillende mensen aan het woord over de dood: een journalist, een zanger, een psychiater, een vrouw die plots schaapherder werd... [Lees meer.](#)
- Podcast 'Dag voor Dag' – een podcast met gewone gesprekken over rouwen en dood. [Lees meer.](#)

## Leestips

- *Ik weet niet wat ik zeggen moet: hoe praat je over dood, verlies en rouw*, Rob Bruntink en Mariska Overman (2020). [Lees meer.](#)
- Praten met kinderen: website van Palliatieve Zorg Vlaanderen over kinderen en palliatieve zorg. [Lees meer.](#)

