

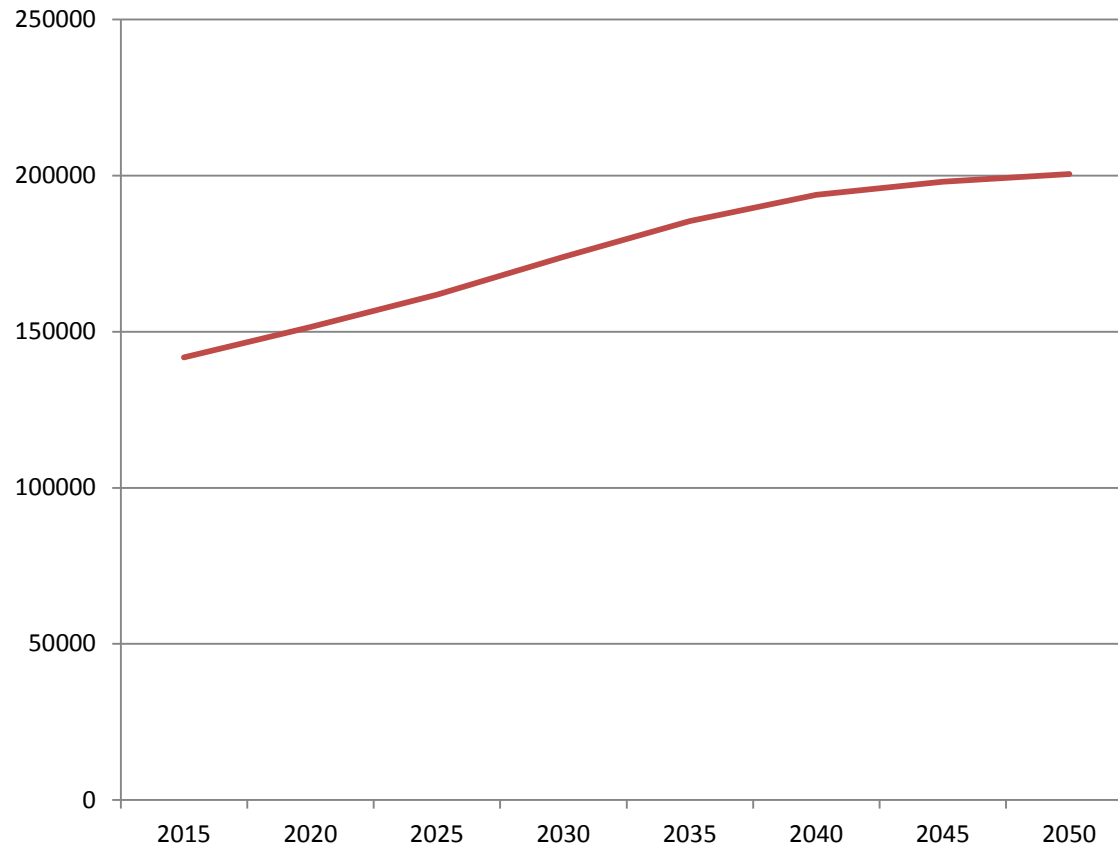
Leven is ook doodgaan. Denk erover,
praat erover.

Heiloo

1 november 2019

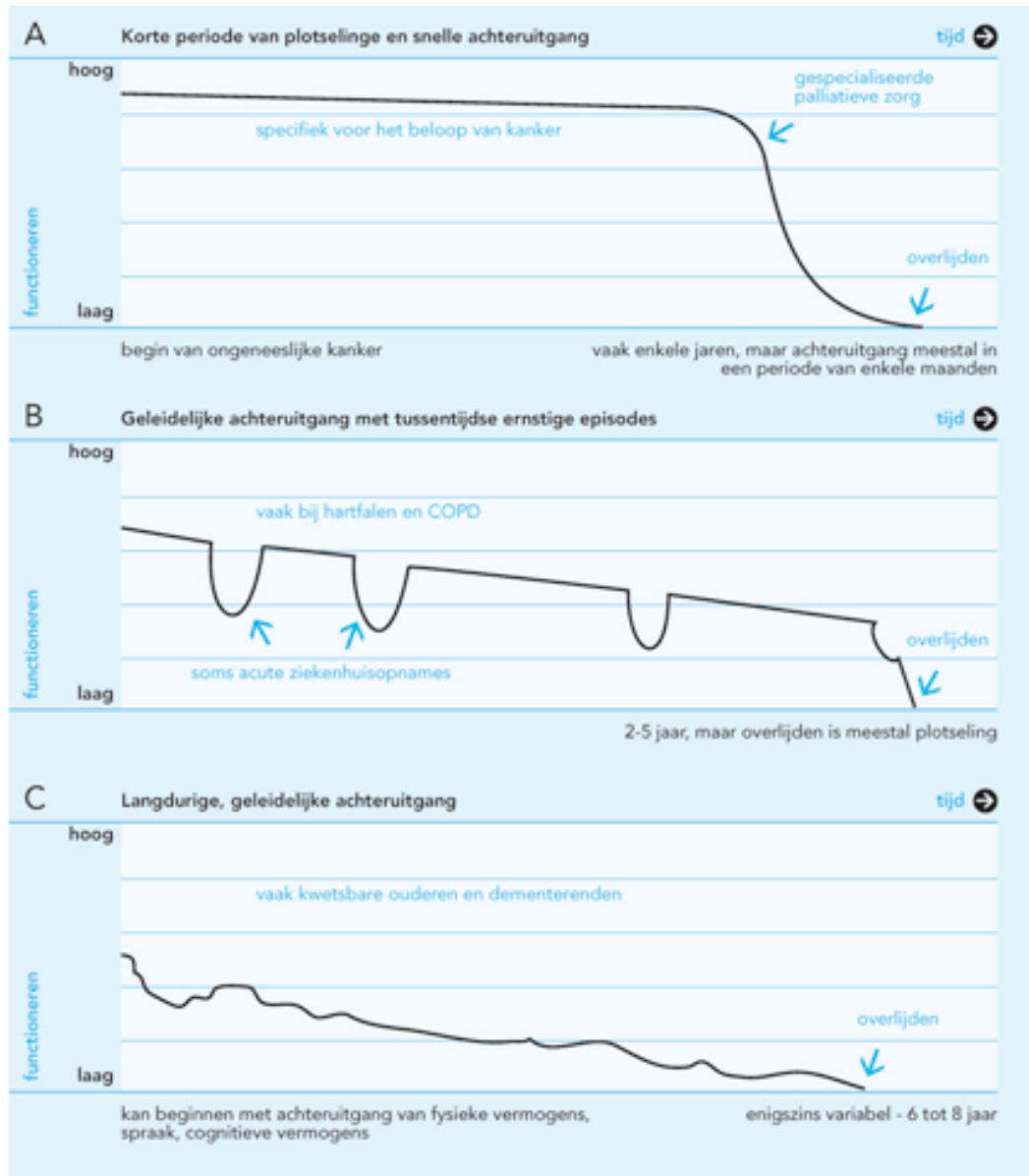


Aantal sterfgevallen in Nederland



Stichting STEM





Sterven is

Fysiek

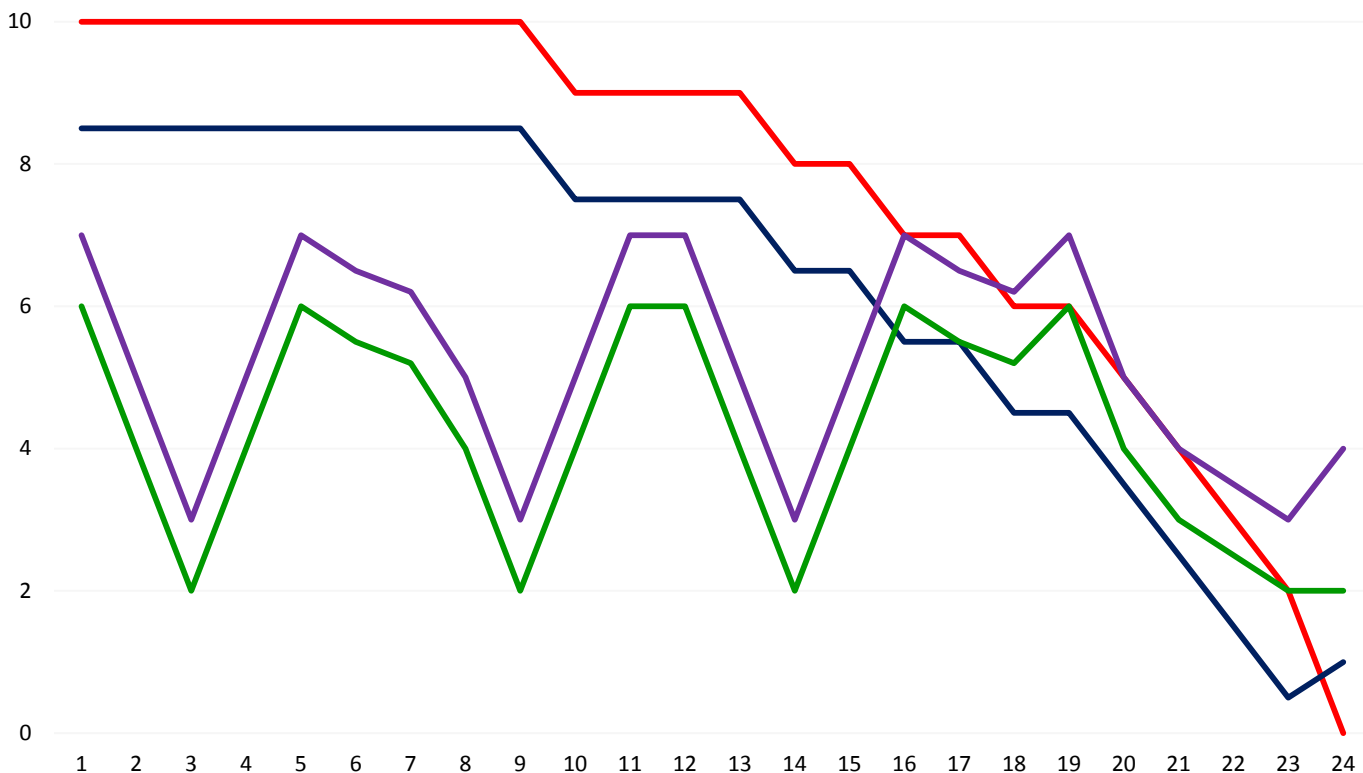
Sociaal

Mentaal

Existentieel



Voorbeeld: bewoner met kanker over periode 2 jaar



Oefening

Als u nú nadenkt over de laatste dagen / weken van uw eigen leven, welke dingen zijn er dan belangrijk en onbelangrijk?



Oefening

1. Bespreek uw onderwerpen met uw buurmens en neem daar 3 minuten voor.
2. Ik laat even weten als die tijd om is 😊



Wat valt u op?

- Veel dingen waar ik nog nooit aan gedacht
- Meer op een lijn dan we dachten
- Zelf regelen
- Veel belangrijk
- Mijn gevoel van humor bewaren
- Snel intiem



Wat vindt men belangrijk

familie en/of vrienden	61 %
geen pijn hebben, niet benauwd, geen vreselijke misselijkheid	57 %
mijn waardigheid behouden	41 %
mogelijkheid om zelf te beslissen wanneer mijn leven eindigt	38 %
goede verzorging	34 %
afscheid nemen	32 %
volledig bij bewustzijn zijn	30 %
medische zorg	27 %
in mijn eigen woning blijven wonen	26 %
genieten	26 %

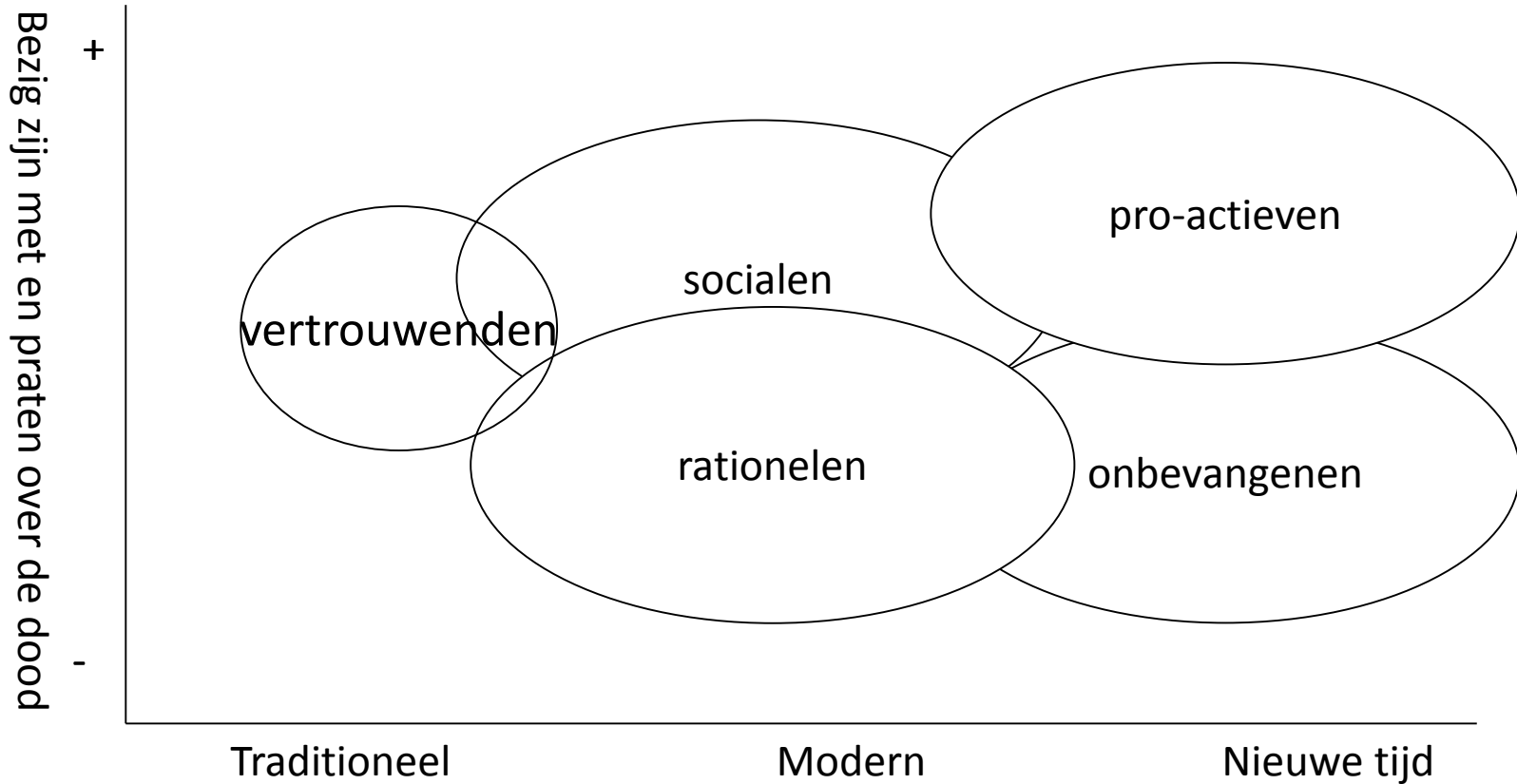


Opvallende aspecten

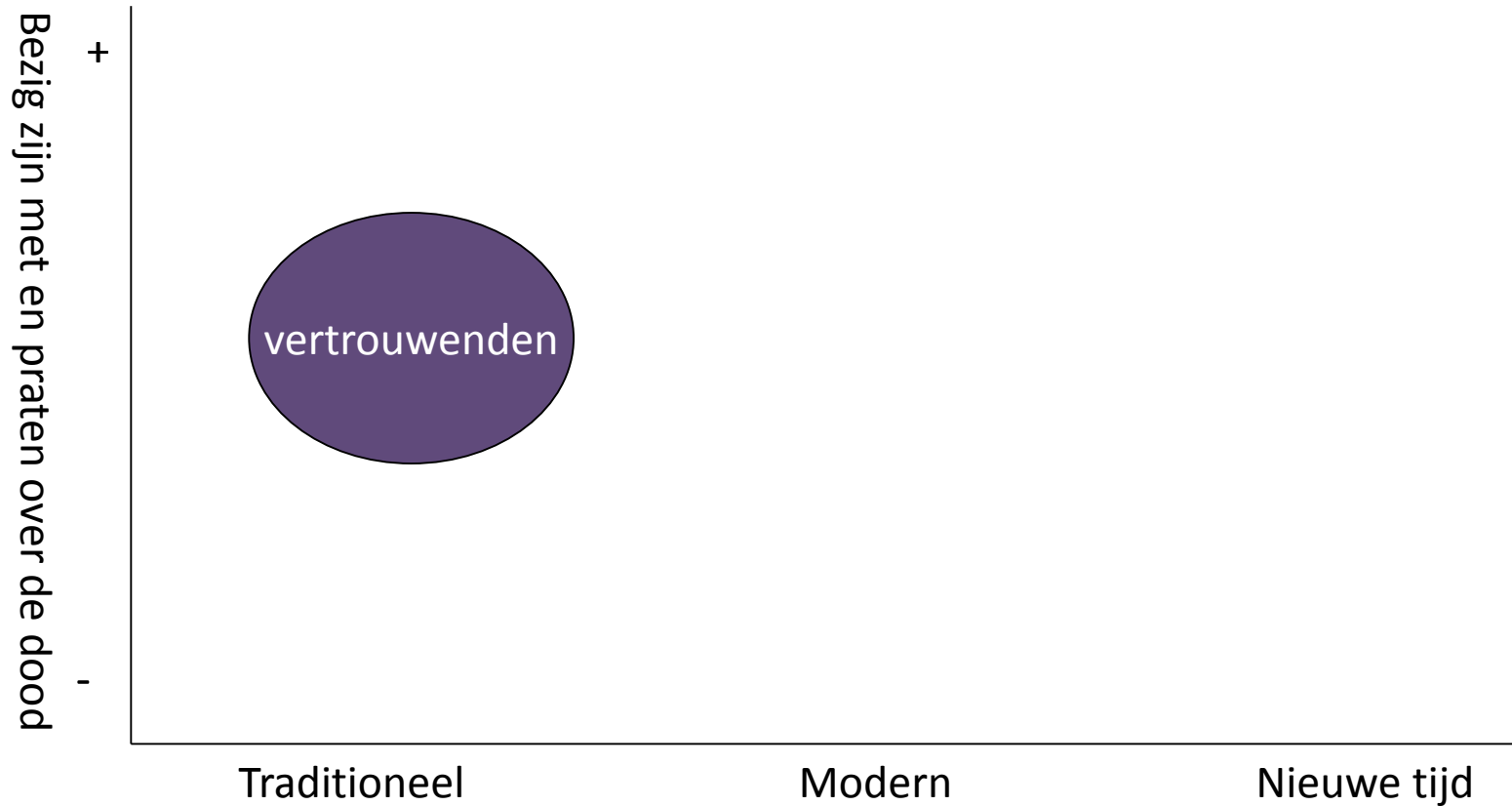
- Praten en denken over de dood
 - Gericht, actief, bewust, uiten, confrontatie, etc.
- Sociaal sterven
 - Verbondenheid, hele systeem, zorgzaamheid, stervende centraal, empathie, etc.
- Regie in de laatste levensfase
 - Regie, autonomie, geen last, (medische) maakbaarheid, etc
- Taboe
 - Weerstand op het onderwerp, vermijding, vooruitschuiven, onzekerheid etc.



STIJLEN



Sterfstijl: vertrouwenden (12%)



Stichting STEM



Vertrouwenden

- Praten en denken: laag
- Regie – behoefte: betrekkelijk laag
- Sociaal sterven: redelijk helder
- Taboe: geen taboe

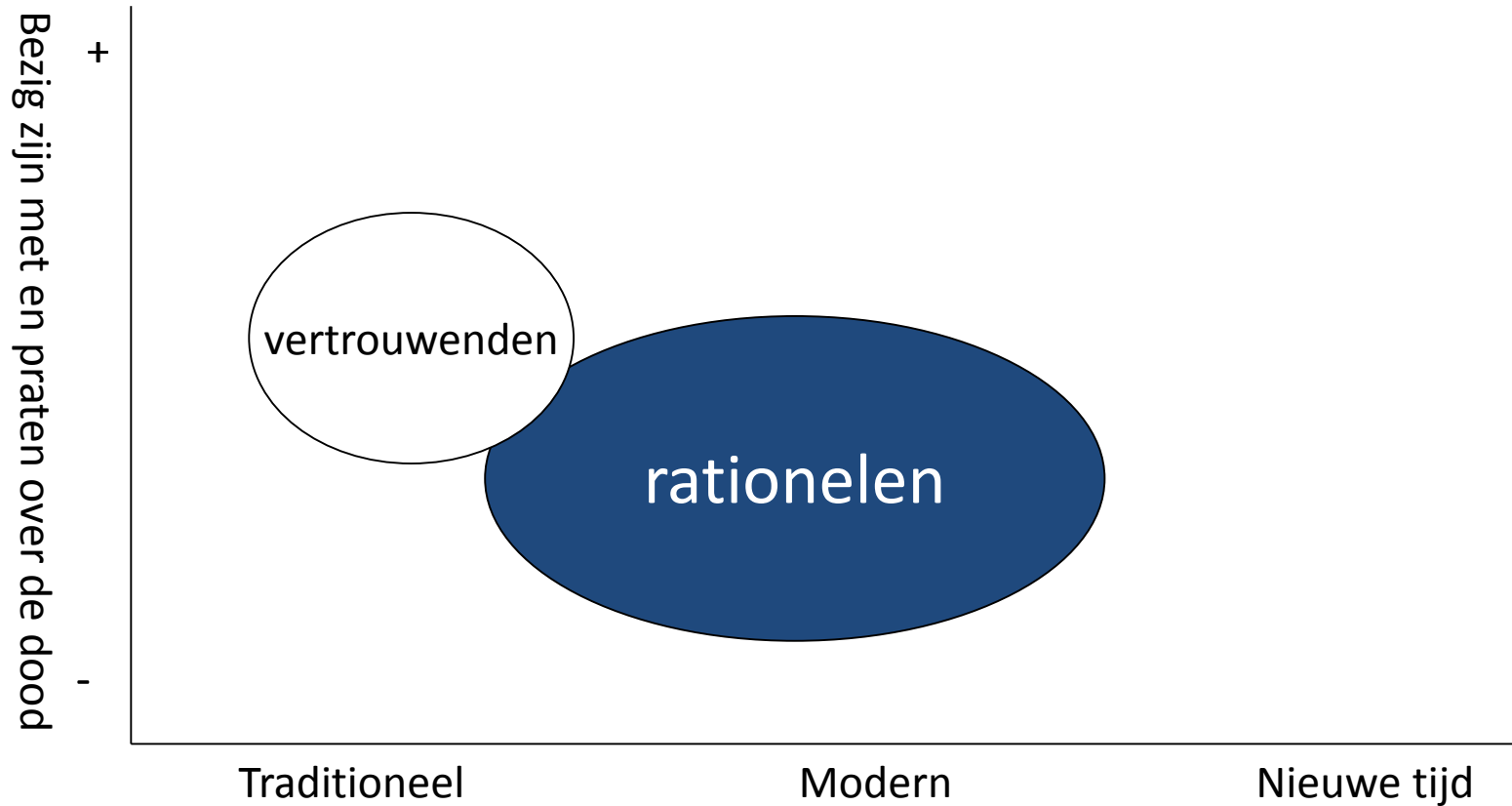


Beginzinnen

- vertrouwende
 - wat zijn ervaringen in uw familie waar u met goed gevoel op terugkijkt
 - Wat biedt u troost
 - Wat zijn uw belangrijkste rituelen
 - U bent nog samen, stel dat iemand wegvalt hoe gaat u of uw partner verder



Sterfstijl: rationelen (15%)



Rationelen

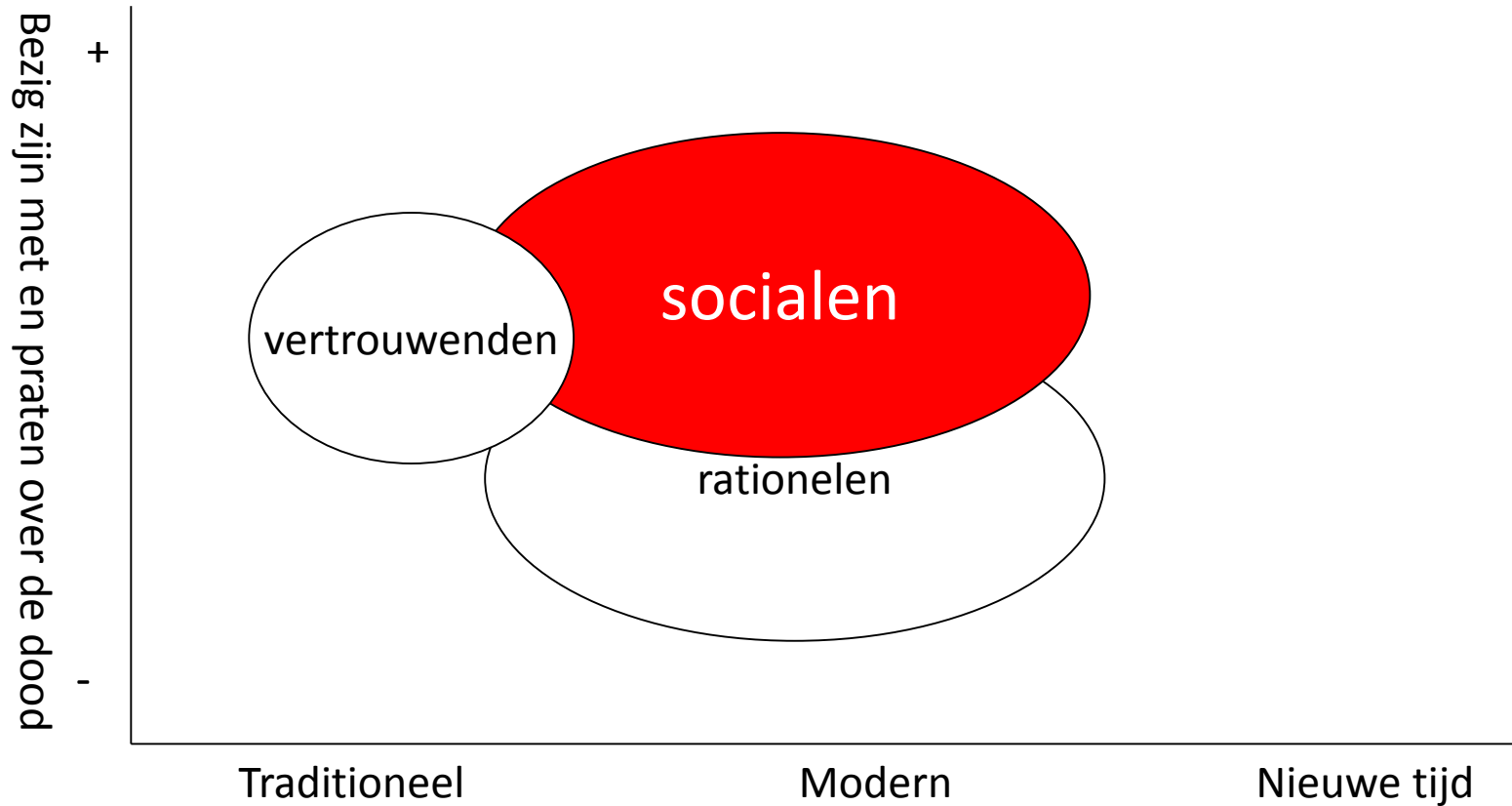
- Regie – behoefte: hoog – in het hier en nu
- Praten en denken: zeer beperkt
- Sociaal sterven: niet helder
- Taboe: behoorlijk groot taboe



- rationale
 - Welke dingen wil jij graag op een rijtje zetten
 - Statistieken
 - Wat is volgens jou het beste
 - Wat zijn voor jou de plussen en de minnen om de zaken te regelen



Sterfstijl: socialen (33%)



Socialen

- Regie – behoefte: zeer laag
- Praten en denken: beperkt
- Sociaal sterven: redelijk helder
- Taboe: liever niet over praten



- Ik denk dit, wat denk jij
- Aanraken

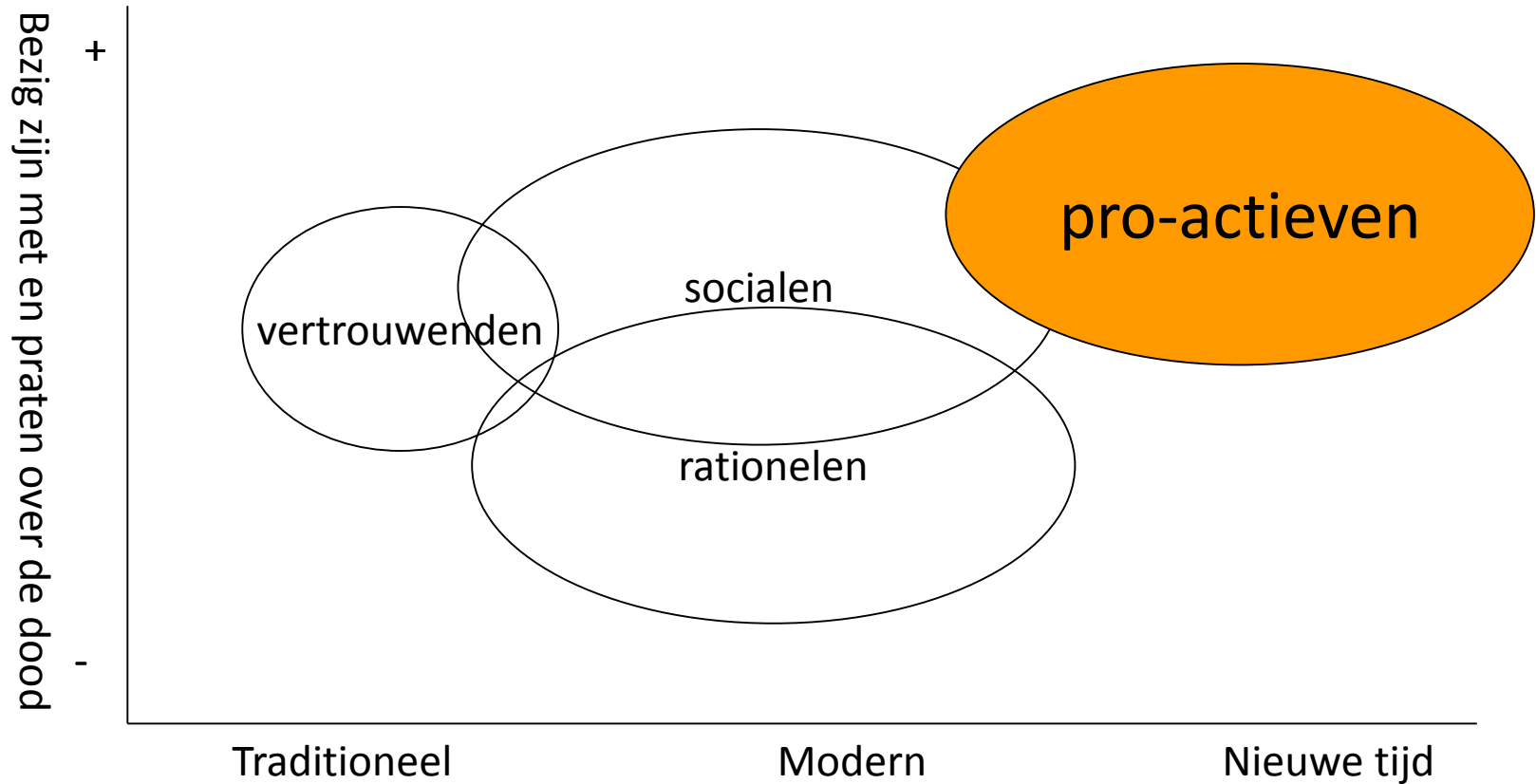


- sociale

- wanneer u kijkt naar Marie van Bert die vorige maand is overleden - wat trekt u dan aan en wat helemaal niet
- en wat zou u kunnen bedenken als het u zelf zou overkomen
- hoe is het contact met uw kinderen, wat doen ze
.....
- Ik had het er gisteren met een mevrouw net als u over ze vond het eerst vervelend en aan het einde toch echt opgelucht
- Toch gek om het er niet over te hebben



Sterfstijl: pro-actieven (18%)

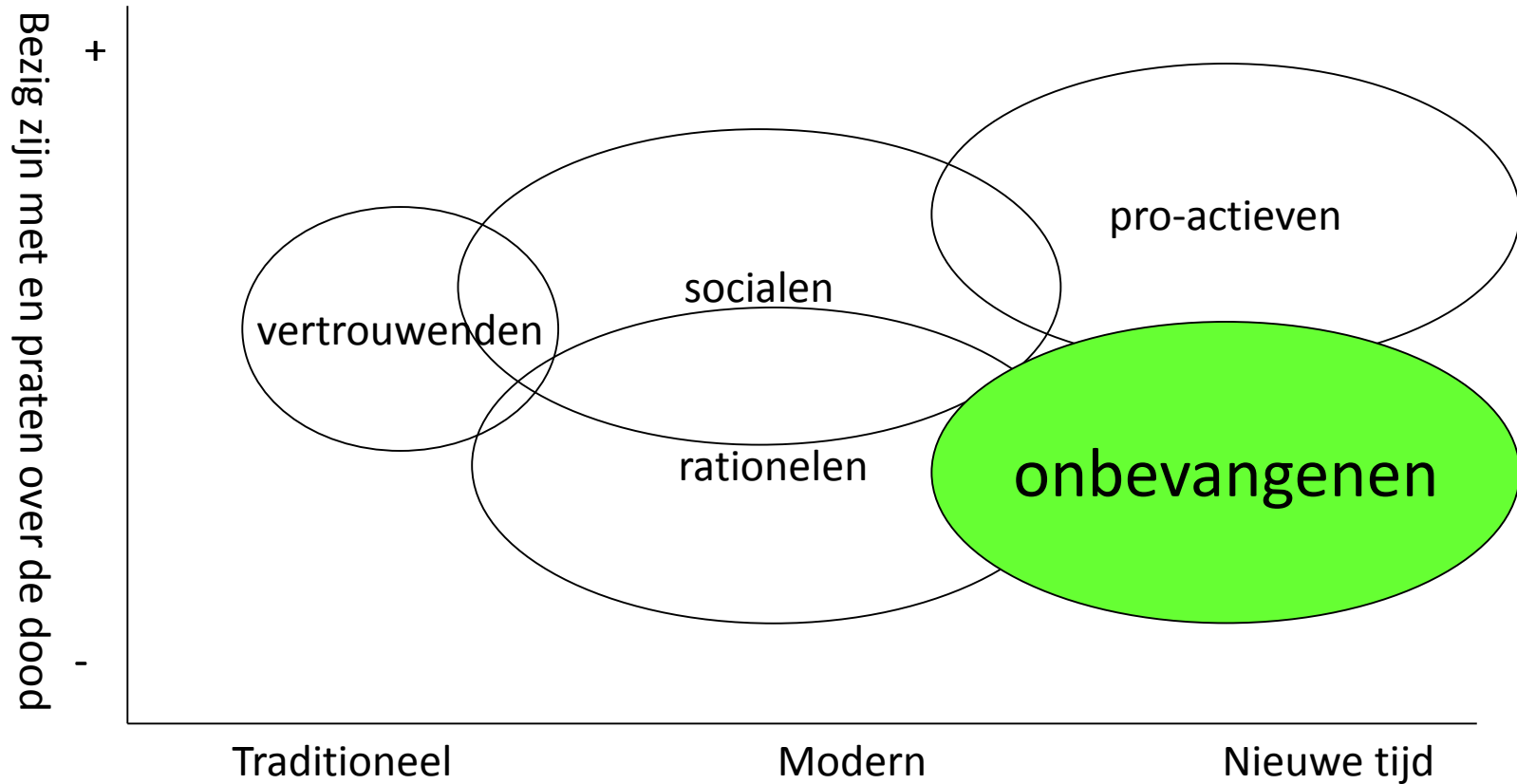


Pro actieven

- Regie – behoefte: hoog
- Praten en denken: makkelijk
- Sociaal sterven: helder
- Taboe: zeer zeker geen taboe



Sterfstijl: onbevangersen (22%)



Onbevangen

- Praten en denken: zeer beperkt
- Sociaal sterven: onduidelijk
- Regie – behoefte: gericht op hier en nu
- Taboe: geen taboe



- onbevangene
 - hoe is het met je op dit moment
 - wat zou je nog willen
 - waar begin je mee
 - bucketlist
 - wat is belangrijk voor je
 - wie zijn er op dit moment belangrijk voor je
 - hoe denk je over de toekomst



Beginzinnen om te gaan praten

- In de afgelopen maanden heb ik van u gehoord / ervaren / gemerkt, ditdit en dit. Zijn er nu nog andere dingen waar u naar verlangt?
- Zelfde zin alleen dan: waar ziet u nou het meest tegenop als u zo vooruitkijkt.
- Waar hoopt u op?
- Wat is er belangrijk voor u in deze laatste fase van uw leven?
- Vindt u het goed als ik volgende week eens in alle rust met u een halfuurtje kom praten over wat er voor u belangrijk is?
- Als het nu niet uitkomt, mag ik u er dan over een paar weken nog eens naar vragen?
- Ik zou graag met u over de laatste fase van uw leven willen spreken, hoe kan ik dat het beste aanpakken?
- Wat ik wel eens hoor is dat het tijdig bespreekbaar maken van wat mensen wel en niet willen in de laatste fase van hun leven, dat dat mensen erg ondersteunt. Hoe zou dat voor u zijn?



Voor vragen - opmerkingen

Bert Buizert

Telefoon 06-51924150

Mail bert.buizert@stichtingstem.info

Website: www.doodgewoonbespreekbaar.nl

Website: www.stichtingstem.info

