

Dit recept komt uit 'Klein geluk als je ziek bent' (oktober 2020) Het boek met 76 recepten, verdeeld over de 6 domeinen van Positieve Gezondheid, is geschreven door Inge Jager en Maria Grijpma.

Praten over de naderende dood

Domeinen: Mentaal welbevinden
 Zingeving

Praten over de dood doe je niet zomaar. Je wilt waarschijnlijk zo lang mogelijk leven. De familie wil jou niet kwijt. En artsen hebben een eed afgelegd om je te genezen. Veel mensen voelen zich eenzaam tijdens de laatste fase van hun leven. Dit komt omdat ze geen woorden hebben om over ziekte, afscheid en dood te praten. Dit recept helpt om dat wél te doen. Om je wensen in openheid te bespreken. Je zult zien dat dat heel goed mogelijk is en rust geeft.

Recept

- Eerst vertel je iemand in je omgeving hoe je jouw ziekte beleeft. Praat over je gevoel en emoties. Heb het over afscheid en de naderende dood. Vertel wat dit bij je oproept, bijvoorbeeld angst of berusting. Bespreek of je hierbij hulp nodig hebt, bijvoorbeeld van de huisarts, een therapeut of een goede vriend.
- Is alles gezegd? Misschien moet er nog iets uitgesproken worden. Is er een testament? Wat zijn je wensen?
- Wat wil je nog graag meemaken voor je dood gaat? Bijvoorbeeld een laatste keer de zonsondergang zien aan zee. Of een afscheid met de vriendengroep. Wees steeds eerlijk in wat je wel en wat je niet meer wilt.
- Denk na over waar je wilt sterven, thuis of in een hospice. Wil je een crematie of een begrafenis? Praat ook over het afscheid en de eventuele kerkdienst. Noteer je wensen. Er zijn mooie boeken geschreven die jullie apart of samen kunnen lezen. Hopelijk wordt praten over de dood op deze manier makkelijker.

Mijn moeder vond het zo moeilijk om afscheid te nemen van mijn vader. Toch zei ze uiteindelijk dat ze niet meer wilde leven met zoveel pijn. Ze hebben die laatste weken veel gepraat, gehuild en samen veel geregeld. Bijvoorbeeld de tekst van de rouwkaart. Ook hadden ze samen de begraafplaats met zorg uitgezocht. Met de dominee waren de liederen die gezongen moesten worden, besproken. Ondanks het verdriet, zijn dat mooie herinneringen.

Maria

Informatie

www.achterderegenboog.nl - Ondersteuning voor kinderen en jongeren.
www.connfinity.be - Bemiddeling bij conflicten in de laatste levensfase.
www.doodgewoonbespreekbaar.nl - Denken en praten over dood.
www.landelijkexpertisecentrumsterven.nl
www.stichtingstem.info - STEM staat voor STerven op je Eigen Manier.
www.zorgkaartnederland/hospice

Lezen

Ann Vermeiren, Kies en bemin je keuze - Zelfzorg bij je levenseinde.
Manu Keirse, Als ik er niet meer ben.
Manu Keirse, Kinderen helpen bij verlies.
Tim Overdiek, Als de man verliest.