



Van partner tot geestelijk verzorger:
een overzicht van levenseindebegeleiders

Met wie spreek ik over mijn sterfbed?

Deze tien levensvragen stellen mensen die ongeneeslijk ziek worden, zichzelf het meest:

- 1 Hoe moet het verder met mijn naasten (mijn partner, mijn kinderen)?
- 2 Wat doe ik met de resterende tijd?
- 3 Waarom ik? Waar heb ik dit aan verdiend?
- 4 Ben ik tevreden over het leven dat ik heb geleid? Is er spijt?
- 5 Heeft het leven nu nog zin?
- 6 Ben ik anderen (mijn partner, mijn kinderen) niet tot last?
- 7 Wat is er na dit leven? Is er leven na de dood?
- 8 Hoe oordeelt God over mijn leven?
- 9 Hoe vind ik de kracht en/of de hoop om voort te leven?
- 10 Mag ik uit het leven stappen?

Bron: Onmisbare informatie over het einde van het leven, uitgave van KBO-PCOB

‘Praat over je levenseinde-wensen en doe dat op tijd.’ Dat wordt ons steeds nadrukkelijker op het hart gedrukt. Hoe ziet u uw laatste fase voor u? Welke keuzes kunt en wilt u maken, ook praktisch? Hoe beter u daar van tevoren over hebt nagedacht, des te meer u en uw naasten zijn voorbereid. Maar hoe doet u dat en wie kunnen u daarbij helpen? Daar is een breed aanbod voor. *Relevant* maakte een selectie. *Teus Lebbing*

Partner, familieleden en vrienden

Makkelijk is het natuurlijk nooit om je levenseindevragen en -wensen op tafel te gooien bij dierbaren, familie en vrienden. Toch kan het veel verbinding, rust en helderheid opleveren als u op tijd met elkaar bespreekt hoe u bijvoorbeeld uw uitvaart voor u ziet, wat u wilt vastleggen, waar u het liefst wilt sterven. Dat constateerde Marjan Veenis in een eerdere *Relevant*. Samen met man en kinderen voert zij eens in de zoveel tijd familieberaad over ouder worden en de dood. ‘Wat het ons uiteindelijk brengt als het levenseinde daar is? Met zekerheid kun je dat natuurlijk nooit voorspellen. Maar ik ben ervan overtuigd dat we met elkaar sterk zullen staan, doordat we zoveel bepraat hebben.’

De huisarts

Ook als je niet direct de dood in de ogen kijkt, kan het dus zinnig zijn om over levenseindevragen te praten. Hoe kijkt u aan tegen zorg en behandelingen? Hoe zit het

met een eventuele opname in het ziekenhuis, verpleeghuis of hospice, euthanasie en orgaandonatie? In de eerste plaats is er de huisarts met wie u daar een antwoord op kunt vinden. Sowieso is het handig als hij van uw overwegingen over uw sterfbed op de hoogte is, zodat hij u beter kan begeleiden. Geef het aan wanneer u het daarover wilt hebben, zodat uw huisarts extra tijd voor het gesprek kan uittrekken.

Medisch specialisten in het ziekenhuis

Te vaak blijft het levenseinde in de zorg onbesproken. Dat benadrukte hoogleraar Lia van Zuylen (Amsterdam UMC) tijdens haar recente oratie, waarmee ze de Kurialeerstoel Klinische Palliatieve Zorg aanvaardde. De internist-oncoloog roept zorgverleners op om het gesprek erover zo vroeg mogelijk aan te knopen, omdat onderzoek laat zien dat terminale patiënten – ook al hebben ze nog enkele jaren te leven – en hun naasten een betere kwaliteit van leven ervaren als zij hun levenseinde

onder ogen zien en daarin worden begeleid. Alle ziekenhuizen hebben consultatieteams palliatieve zorg in huis voor complexe vragen rond het sterven, met daarin onder andere gespecialiseerde artsen en verpleegkundigen. In Amsterdam UMC wil Van Zuylen met haar collega’s een poliklinisch centrum voor palliatieve zorg oprichten, voor nóg betere ondersteuning van patiënten, naasten en de zorgverleners thuis.

Geestelijk verzorgers

Wie uitgebreid wil praten over de dood, kan terecht bij professionele ‘buitenstaanders’, zoals geestelijk verzorgers. Zij bieden begeleiding, hulpverlening en advisering bij zingevingsvraagstukken en levensbeschouwing. Geestelijk verzorgers zijn er – anders dan vaak wordt gedacht – voor iedereen, van elke geloofsovertuiging of levensfilosofie. Ze werken in instellingen of komen bij mensen thuis. De kosten voor deze zorg kunnen worden vergoed. Geestelijk verzorgers (en informatie erover) zijn te

vinden op geestelijkeverzorging.nl. Stelt u zichzelf specifiek religieuze levensvragen, dan kunt u een gesprek aanvragen met een pastor of dominee. Voor wie geen (geschikt) contact heeft met een kerkgemeenschap, is er het Platform Regionale Initiatieven Levensvragen (PRIL). Daarbij zijn organisaties aangesloten die in een stad of regio gesprekken aanbieden.

Psychologen gespecialiseerd in rouw en verlies

Tijdens ziekte of rond het levenseinde kunnen er gevoelens van rouw en verlies naar boven komen. Dan kunt u begeleiding zoeken van psychologen die daarin gespecialiseerd zijn. Op diverse manieren kunnen zij helpen om helderheid te krijgen over vragen, gevoelens en gedachten rondom het levenseinde.

NVVE-consulenten

Voor leden kan het Adviescentrum van de NVVE uitkomst bieden. De consulenten hebben een jarenlange ervaring met vragen rondom het levenseinde en weten wat er in

de praktijk speelt. Tijdens een telefonisch contact of spreekuur kunnen zij u helpen bij het opstellen van wilsverklaringen. Met een huisbezoek kunnen zij uw gesprekspartner zijn bij andere vragen over uw levenseinde.

Maatschappelijk werkers, thuiszorgmedewerkers en vrijwilligers

Wie ook gesprekspartners kunnen zijn over levenseindevragen, zijn maatschappelijk werkers, medewerkers van de thuiszorg en vrijwilligers palliatieve zorg. Hoewel zij vooral worden ingezet voor praktische ondersteuning, kunnen zij ook vaak goed luisteren.

Levenseindecoaches

Ook levenseindecoaches en -counselors kunnen een steun in de rug bieden. Zij hebben zich gespecialiseerd in begeleiding en voorlichting rondom de laatste levensfase. Google ‘levenseindecoaching’ of ‘levenseindecoach’ en er verschijnt een rijk aanbod van mogelijkheden op uw scherm. ←