



Praten over de laatste levensfase

Praten over de laatste levensfase is niet makkelijk. Dat geldt voor iedereen: voor jezelf, je naasten, maar ook voor je arts. Toch is het belangrijk om te praten over je levenseinde. Over wat je verwacht en wat je wilt. Alleen als mensen dat weten, kunnen ze jou de zorg geven die bij je past.

Hoe begin je het gesprek?

Veel mensen vinden het moeilijk om hun gevoelens te tonen, vooral als het om verdriet gaat. Daarom kan het voor jezelf en je naasten moeilijk zijn om over het sterven te praten. Je hebt misschien zelf nog nooit met iemand over zijn/haar sterven gepraat. Je hebt dus ook nooit geleerd hoe dat 'moet'. Hoe begin je? Hoe moet je reageren? Mag je huilen? Waar praat je precies over? Als je je eerst wil onderzoeken, kun je beginnen met een gesprek met de Luisterlijn.

Geen regels

Er zijn geen vaste regels. Jij en je gesprekspartner(s) bepalen samen 'hoe het moet'. Een gesprek met je partner of je kinderen zal heel anders zijn dan een gesprek met je (huis)arts. Het is belangrijk dat je zelf de dingen zegt en vraagt die voor jou belangrijk zijn. Dat kan soms tijd kosten, omdat mensen het moeilijk vinden om een 'diep' gesprek te voeren. Ze beginnen vaak met opmerkingen als:

- je wordt vast wel weer beter
- ze kunnen zo veel, tegenwoordig
- je hebt vast nog heel lang te leven

Dat maakt het voor jou moeilijker om te praten over wat jou bezighoudt. Laat je naasten merken dat je graag wilt praten. Dat dát je juist rust kan geven.

Het is misschien vreemd dat ook artsen het moeilijk kunnen vinden om over de dood te praten. Maar ook zij zijn mensen met gevoel, en ook zij weten niet altijd hoe ze moeten reageren op (heftige) emoties van anderen. Maar je arts en jij weten beiden dat het belangrijk is om te praten over wat jij wilt. Dus aarzel niet, en zeg en vraag wat je wilt.

Wanneer begin je met praten over je laatste levensfase?

Het is belangrijk om zo vroeg mogelijk met iemand te praten over je laatste levensfase. Zeker als je te horen hebt gekregen dat je binnenkort gaat overlijden. Je kunt dan zo veel mogelijk zelf bepalen hoe het laatste deel van je leven eruitziet.

Tips om het gesprek te starten

Het geeft rust als je jouw omgeving vertelt wat je wilt in deze laatste fase van jouw leven. Welke zorg en hulp je nodig hebt, bijvoorbeeld. Waar je wilt zijn in je laatste levensdagen, en met wie. Soms is het niet makkelijk om hierover te beginnen. De tips op deze pagina helpen je hopelijk op weg.

- [Praten met jouw naasten](#)
- [Praten met jouw partner](#)
- [Praten met jouw arts](#)

Als je geen partner hebt

Ben je alleenstaand, dan heb je vroeg of laat waarschijnlijk extra hulp nodig. Bijvoorbeeld voor het huishouden, maar ook om je naar een afspraak in het ziekenhuis te brengen.

Probeer ervoor te zorgen dat de dingen gebeuren zoals jij dat wilt. Zorg dat jij bepaalt waaraan je behoefte hebt, en wanneer. Maak duidelijke afspraken over wat je aan anderen over wilt laten en wat niet.

Je kunt extra hulp vragen aan:

- vrienden en familieleden
- burens en kennissen

zaken en problemen.

- vrijwilligers
- thuiszorg

Vrijwilligersorganisaties zijn bijvoorbeeld de [Zonnebloem](#), het [Rode Kruis](#) of [Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg](#). Zij bieden vrijwillig hulp aan patiënten thuis. Zie ook [Hulp van vrijwilligers](#).

Het ligt misschien moeilijker als je erg op jezelf bent en weinig contacten hebt. Of als je familie ver weg woont. Bedenk dan dat hulp vragen geen schande is. Veel mensen willen je helpen, maar aarzelen om dit zelf aan te bieden.

Praten met je (klein)kinderen

Het praten met (kleine) kinderen over jouw laatste levensfase en het doodgaan is soms extra moeilijk. Je wilt dit verdriet niet voor jouw (klein)kinderen. Uit ervaring blijkt dat kinderen het toch graag willen weten. Op [kanker.nl](#) vindt je [meer informatie over het begeleiden van kinderen](#).

Verschillende culturen

In veel culturen ligt er een taboe op het praten over de laatste levensfase en sterven. Toch is het belangrijk dat ook mensen met een migratieachtergrond goede palliatieve zorg krijgen, met respect voor hun wensen. De organisatie [Pharos](#) zet zich in voor gezondheid en kwaliteit van zorg voor iedereen. Op de website van Pharos staan [video's met herkenbare dilemma's](#) uit verschillende culturen.