

# **Sterven op je eigen manier. En wat zegt dat over jou?**

Jacqueline Tijhaar



# Opzet

Hoe kijk je tegen je eigen sterfelijkheid aan?

De archetypes

AAA-model

Reflectief luisteren

Afsluiting



# Principe

Iedere situatie in de palliatieve zorg vraagt om een individuele, persoonsgerichte benadering

en

tegelijkertijd zijn er veel handvatten die we kunnen aanrijken waar je als zorgverlener baat bij kunt hebben.



# Nog een principe

Het effect van je  
communicatie is de reactie die  
je krijgt



# Oefening

1. Maak drie stapeltjes van de kaarten:
  - *een stapeltje: zeer belangrijk voor jou*
  - *een stapeltje: minder belangrijk voor jou*
  - *een stapeltje: totaal onbelangrijk voor jou*
2. Kies uit twee van de stapeltjes vervolgens drie kaartjes die jij zo op het eerste oog het **meest** belangrijk vindt en de drie die **totaal onbelangrijk** voor je zijn
3. Herken je de uitkomst voor jezelf? En wat zegt dit over jou?



# Onderzoek onder 1600 mensen

- Wat is voor u belangrijk als u aan de laatste dagen / weken van uw leven denkt
- Wat vindt men belangrijk
- Wat is opvallend wanneer we kijken naar de resultaten



# Wat vindt men belangrijk

familie / vrienden	61 %
geen pijn hebben	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 %

*Bron. Motivaction 2008*



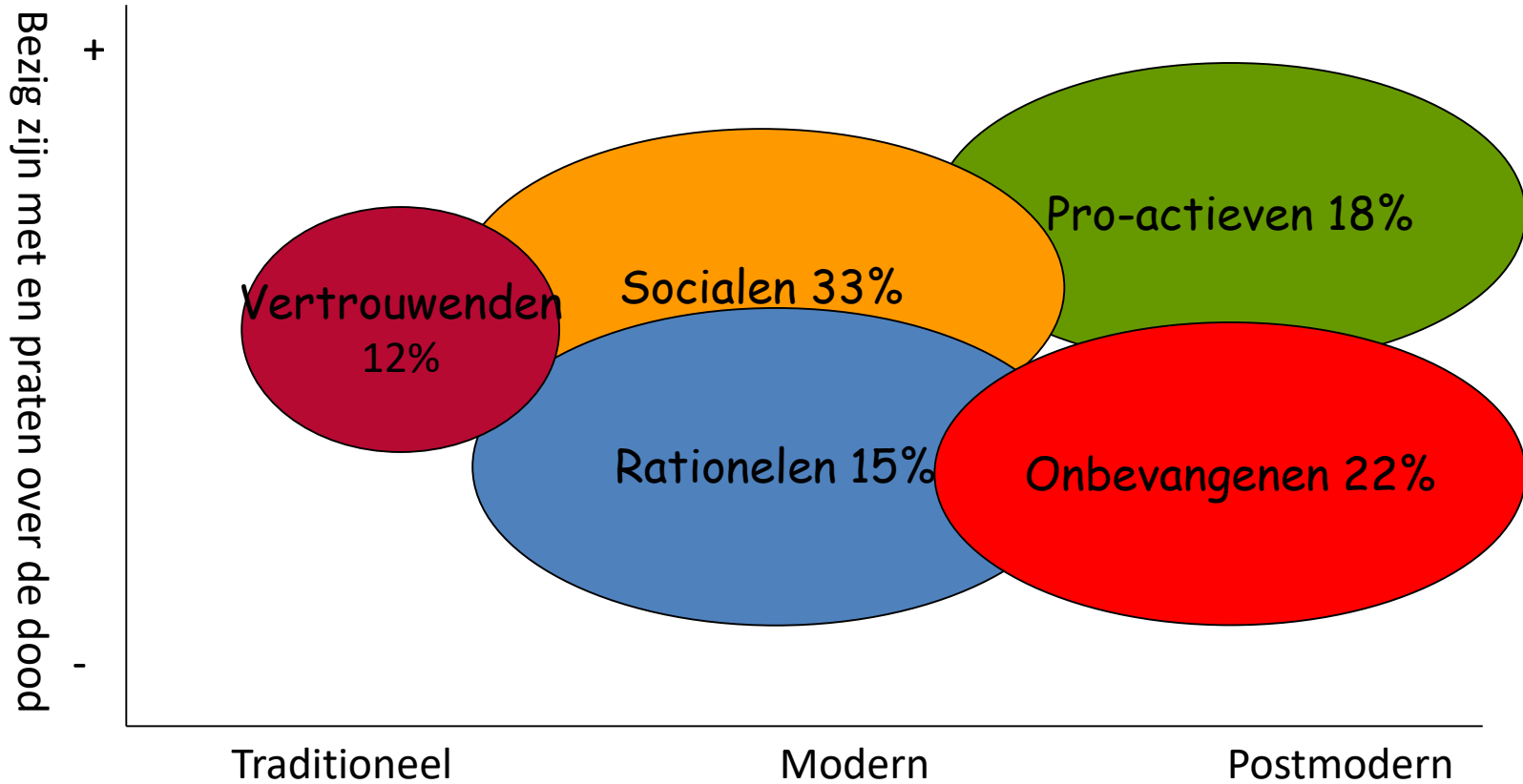
# Opvallende aspecten

- Taboe
  - Weerstand op het onderwerp, vermijding, vooruitschuiven, onzekerheid etc.
- 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





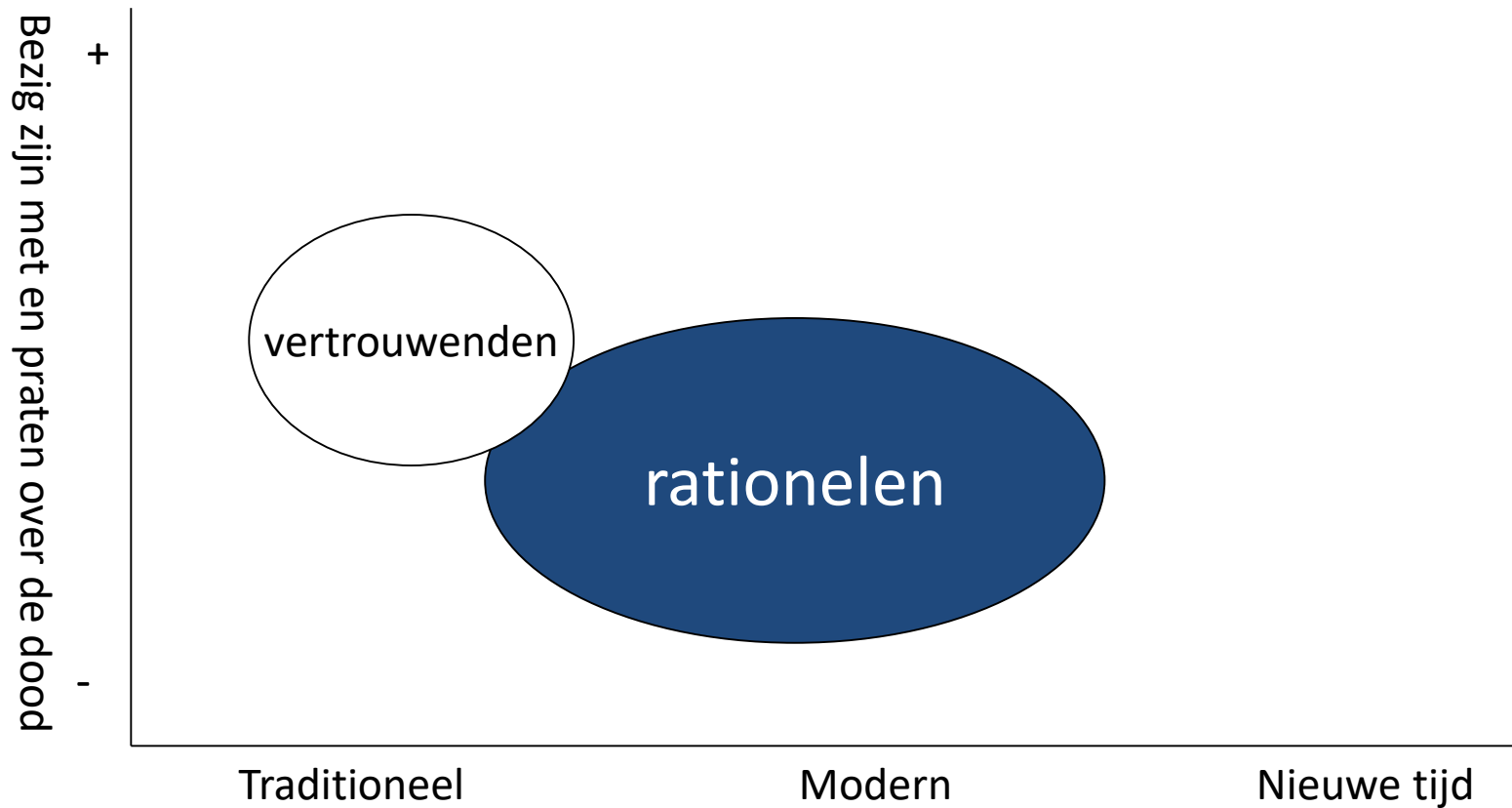
# Archetypes



# Even voorstellen..



# Archetype: rationelen (15%)



# Rationelen

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

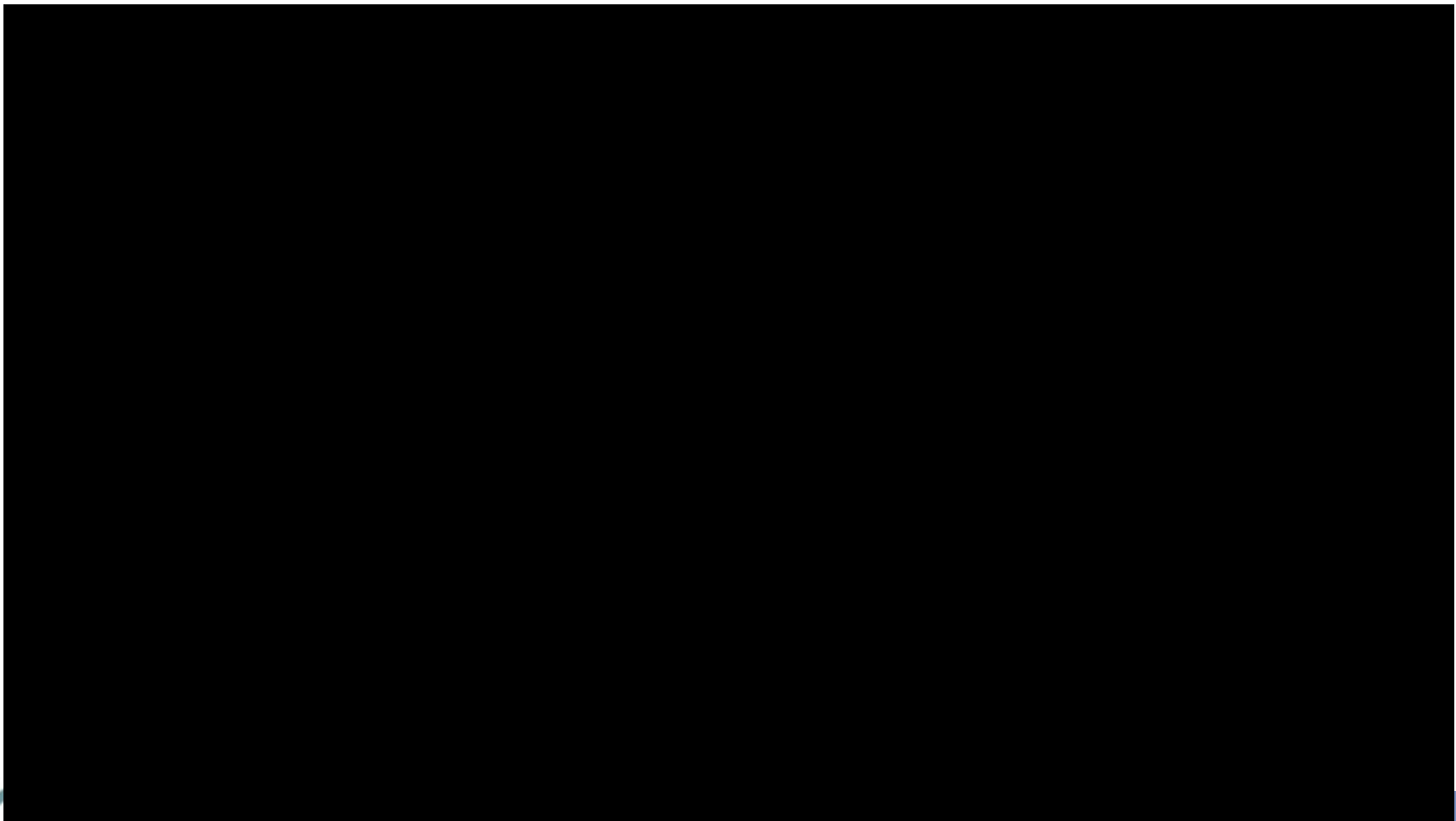


# Sterfstijl: rationelen (15%)

## *controle over de dood*

- Ze zoeken de balans tussen werken en genieten. Ziek zijn en dood passen niet goed in het levensbeeld bij deze groep mensen. Ze hebben moeite met het tonen van hun kwetsbaarheid. Ze erkennen dat ze het denken over de laatste levensfase uit de weg gaan.
- Als patiënt: gevoelig voor autoriteit, leunen op professionele kennis en ze zijn op zoek naar zekerheden.
- Ondersteunend: heldere feitelijke informatie, onderbouwd met argumenten, gescheiden van gevoelens





# Het AAA model van Willemjan Slort

## A- aanwezig zijn voor de patiënt

- Tijd nemen
- Ruimte geven
- **Actief-reflectief luisteren**
- Faciliterend gedrag (empathisch, respectvol, spontaan)
- Gezamenlijke besluiten nemen
- bereikbaarheid



# De 2<sup>e</sup> A

## A – Actuele onderwerpen om te bespreken

- Diagnose
- Prognose
- Lichamelijke klachten en zorgen van de patiënt
- Zingevings-en spirituele vragen
- Wensen voor nu en de komende dagen
- Unfinished business, afronding van het leven
- Bespreken van opties voor behandeling en zorg





# De 3<sup>e</sup> A

## A – Anticiperen

- Vervolgafspraken aanbieden
- Mogelijke complicaties
- Wensen voor de komende weken of maanden
- Het feitelijke stervensproces
- Beslissingen rond het levenseinde



# Reflectief luisteren



# Reflectief luisteren

- Met deze vaardigheid toets je bij de ander of je hem / haar goed hoort.
  - Je respecteert zijn / haar wijsheid.
  - De cliënt weet altijd meer over zichzelf dan wie anders ook.
  - Je raadt eigenlijk wat de spreker bedoelt, belangrijk vindt, van waarde vindt.
  - Vaak spreekt de ander ‘gecodeerd’.
  - Dat moet je horen – ontcijferen én teruggeven in een bewering.
  - Hiermee toets je of je het goed begrepen hebt.



# Reflectief luisteren

- Als iemand huilt van verdriet is de reflectie: het raakt u.
- Als iemand schreeuwt van woede: het maakt u boos.
- Als iemand heel stil is: u bent er stil van.
- Als iemand nieuwsgierig is: u wilt alles graag weten.
- Als iemand pijn heeft: het doet zeer.
- Als hier iemand iets lastig vindt is de reflectie: je vindt het moeilijk.

Je vraagt niet – je stelt



# Je vraagt niet – je stelt

Bijvoorbeeld:

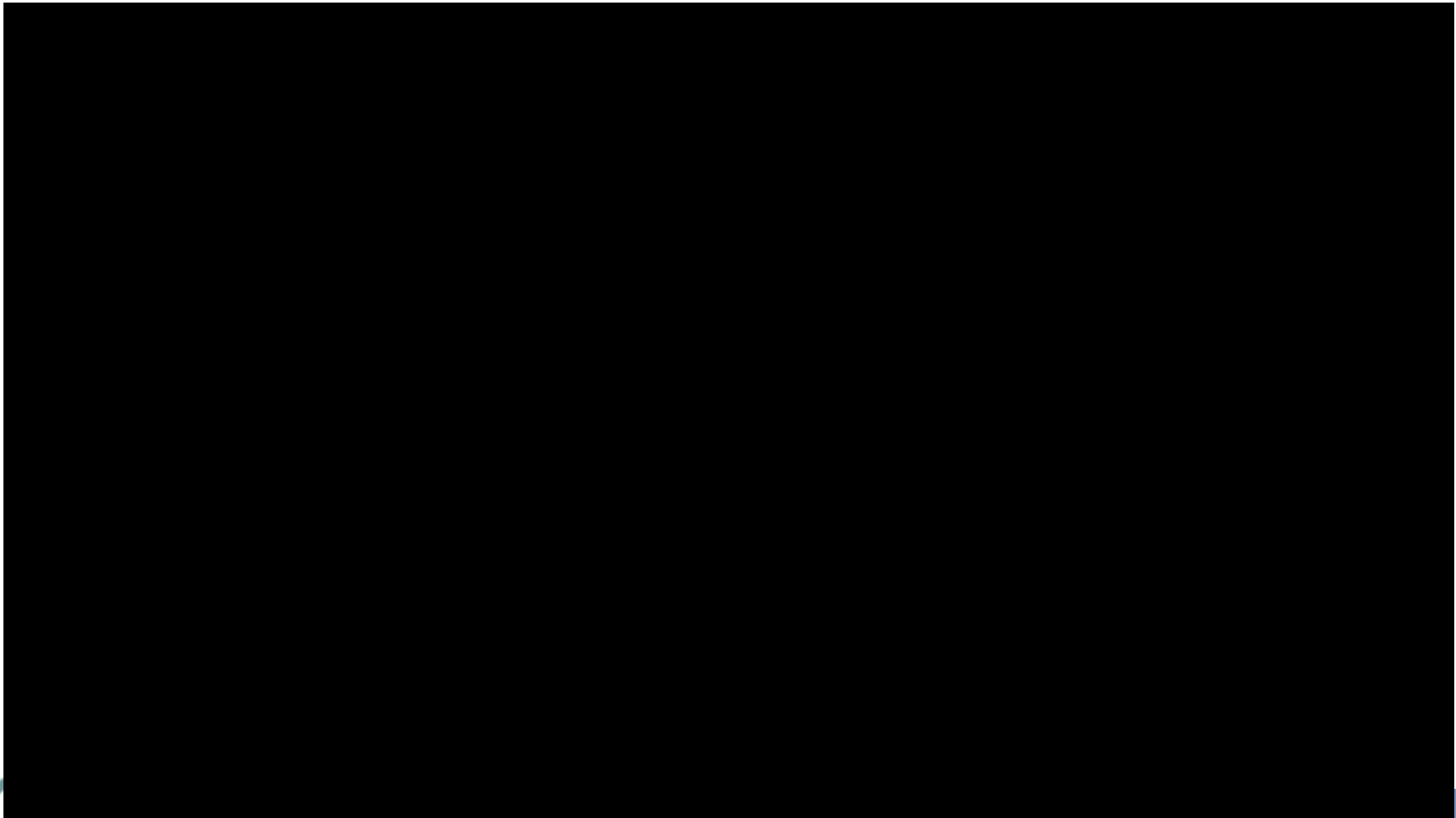
Een mantelzorgververt een heel uitgebreid verhaal over de keuze die hij heeft moeten maken om de afspraak bij zijn zieke broer na te komen. Daardoor kon hij niet met zijn vrienden naar de voetbal.

Had je liever ergens anders willen zijn?

Je had liever ergens anders willen zijn.



# Reflecties



# Welke reflectie gebruik je?

*Ga ik dood?*

*Welke reflectie geef je?*



# Oefening

Welke opmerken komen jullie in de praktijk tegen en hoe zou je daar nu op kunnen reageren met een reflectie?





# Voor vragen - opmerkingen

Jacqueline Tijhaar

Telefoon 06-27455066

Mail: [jacqueline@tijhaarcoaching.nl](mailto:jacqueline@tijhaarcoaching.nl)

Website: [www.doodgewoonbespreekbaar.nl](http://www.doodgewoonbespreekbaar.nl)

Website: [www.stichtingstem.info](http://www.stichtingstem.info)



Bedankt voor  
jullie aandacht



# Gevoelens

- Je bent bang
- Praten over deze zaken is niet makkelijk
- Dergelijke beslissingen nemen voor je vader is niet gemakkelijk.
- Het moet moeilijk zijn je een leven zonder je moeder voor te stellen. Ik zie hoe close jullie zijn.



# Relaties

- Je zus is bang voor wat komt. (Wat zou je haar willen zeggen?)
- Het moet moeilijk zijn te zien dat ze zo achteruitgaat. (Hoe zou de tijd die rest met haar zo zinvol mogelijk kunnen zijn?)
- Je vindt het zwaar je broer zo verdrietig te zien.
- Het is een zware verantwoordelijkheid om voor je zus te besluiten.

