“Velen zijn blij dat ze met iemand over de dood kunnen praten”

Als iemand niet lang meer te leven heeft, wordt daar vaak niet over gesproken. We willen elkaar sparen, durven niet, vinden er de woorden niet voor. Hilde Ingels uit Gent voert al vijf jaar gesprekken met mensen aan het einde van hun leven. Het is voor velen een opluchting er met iemand over te kunnen praten. De nabestaanden putten troost uit de woorden van de overledene die, opgetekend in een boekje, een blijvende herinnering zijn. DOOR **AN CANDAELE**

Hilde Ingels is docent-onderzoeker aan de Arteveldehogeschool. Toen ze nog freelance journaliste was bracht ze voor Tertio het verhaal van een vrouw van 51 die wist dat ze binnenkort zou sterven. “Over wat ze mij heel open vertelde, sprak ze niet met haar man en kinderen. Terwijl ze wel wist dat het belangrijk zou zijn. De neerslag van haar verhaal betekende veel voor wie achterbleef, zo mocht ik ervaren.”

“Zo groeide het idee om daar iets mee te doen. In 2015 richtte ik samen met Isabelle Desmidt vzw Amfora op. Ik doe de gesprekken en schrijf de tekst, zij verwerkt het geheel tot een mooi boekje. De gesprekspartners worden me aangewezen door palliatief verpleegkundigen, medewerkers in woonzorgcentra enzovoort. Zij voelen het best aan wie openstaat voor zo’n gesprek en er deugd aan kan hebben.”

In de ziel kijken

“In het gesprek hebben we het over het leven dat mensen geleid hebben”, vertelt Hilde Ingels. “Niet het hele levensverhaal, maar de essentie: wie zijn ze, wat vonden en vinden ze belangrijk, wat voelen en hopen ze... Daarnaast hebben we het over het afscheid, of ze er bang voor zijn en hoe ze afscheid willen nemen. Ook de dood zelf komt ter sprake: hoe ze zich die voorstellen en of ze hopen dat er daarna nog iets is.”

“Veel mensen zijn blij dat ze er eindelijk over kunnen praten, want met hun naasten lukt dat niet altijd. Zoals een zoon het verwoordde: ‘De emoties en het verdriet zitten in de weg’.”

“Het gesprek dat ik voer, maakt vaak de opening voor de naasten om er zelf alsnog over te praten, dat is mooi. Ook voor mij zijn de gesprekken verrijkend. Met de dood voor ogen komen de diepere lagen in mensen bovendrijven. Op een heel kwetsbaar en intiem moment laten zij mij in hun ziel kijken, dat is een groot geschenk.”



“Spijt en verdriet omdat het (vroeg) eindigt, sluit dankbaarheid voor de geleefde jaren niet uit”
© Kristof Ghyselinck

Tips (onder andere van nabestaanden)

- **Praat, hoe moeilijk het ook is. Anders krijg je achteraf misschien spijt. Wat niet uitgesproken werd, draag je je leven lang mee. Een gesprek en bewust afscheid nemen kunnen een troost zijn voor het verdere leven.**
- **Pieker niet over wat je moet zeggen en hoe, volg je gevoel. En stel de belangrijkste vraag: wil je nog iets zeggen?**
- **Bewaar de stem van de geliefde. Een opname helpt om de persoon die gestorven is nog eens dichtbij te voelen.**
- **Luister vooral.**
- **Focus niet uitsluitend op de papieren rond levenseinde en zorgplanning en praat niet alleen over de ziekte, maar pols naar wat hem bezighoudt, waar zij zich zich zorgen over maakt, wat hij voelt en wil vertellen.**
- **Spreek in de tegenwoordige tijd. ‘Wat vind je belangrijk in het leven?’, niet ‘Wat vond je’. Een mens leeft tot zijn dood.**
- **Vraag om ook tijd alleen te kunnen doorbrengen met de stervende als je dat wil.**

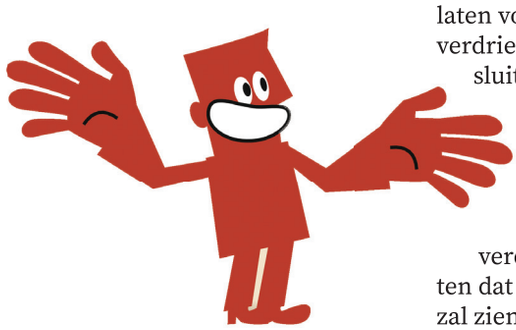


DB_MAGNOVEMBER.indd 13 20/10/2020 13:16:51

Als het afscheid nadert

Tips voor wie aan het einde van zijn/haar leven staat:

- **Doe tijdig een beroep op palliatieve zorg. Nog te veel mensen denken dat dat pas op het allerlaatste moment aan de orde is. Terwijl je al eerder de psycho-sociale en spirituele ondersteuning kunt gebruiken die daar geboden wordt. Palliatieve zorg voegt leven toe aan de dagen ipv dagen aan het leven, zoals ze het zelf formuleren.**
- **Stuur als je dat wil een allerlaatste mail naar al je bekenden om afscheid te nemen, te bedanken.**
- **Laat iets tastbaars na, bijvoorbeeld een doos met kaartjes voor elke verjaardag van je kind. Of tekstjes voor belangrijke momenten in hun leven: lentefeest, hogere studies, relatie... In de herinneringsdoos kunnen ook foto's, een juweel of andere aandenkens zitten (liefde inblikken voor later noemt rouwdeskundige Manu Keirse dat)**





TABOE "Mensen willen elkaar sparen door niet over de naderende dood te spreken, maar het doet iedereen goed als het wel ter sprake mag komen", zegt Hilde Ingels. *© Kristof Ghyselinck*

Dankbaar en mild

"De vijftig mensen die ik intussen interviewde aan het einde van hun leven, waren bijna allemaal tot een zekere mate van aanvaarding gekomen over hun lot. Anders hadden ze wellicht niet toegezegd voor zo'n gesprek. Er is vaak wel boosheid geweest over de toekomst die hen ontnomen wordt, maar ze willen daar geen energie meer insteken. Ik hoor vooral dankbaarheid en mildheid. Het leven is niet altijd rozengeur en maneschijn geweest, sommigen kenden grote tegenslagen, maar aan het einde kijken ze terug op de mooie dingen en willen die nalaten voor hun kinderen. Spijt en verdriet omdat het (vroeg) eindigt sluit dankbaarheid voor de geleefde jaren niet uit. Het moeilijkste is om geliefden en – zeker bij jonge mensen – kinderen te moeten achterlaten. Dat zij verdriet zullen hebben en weten dat je je (klein)kinderen niet zal zien opgroeien en tot steun zal kunnen zijn, valt zwaar. Ook een constante in de gesprekken is hoe moeilijk het is als je door ziekte of ouderdom afhankelijk wordt en je privacy verliest. Je moeten laten verzorgen, niet meer zelfstandig je leven kunnen beredderen... is lastig om dragen. Ook al beseffen ze dat hen niet veel tijd meer gegund is, toch blijven de meesten plannen maken en hopen dat ze nog die vakantie met de kinderen zullen kunnen doorbrengen, de communie van een kleinkind mogen meebeleven enzovoort."

Ik heb hen graag gezien

"Een vrouw zei me: elk ander gesprek komt altijd bij mijn ziekte uit. Nu ging het over wie ik ben", vertelt Hilde Ingels. En net omdat de persoon van de geliefde erin vervat zit is het boekje met de neerslag van het gesprek voor de nabestaanden een parel om te koesteren. " 'Mooi om te kunnen doorgeven aan de volgende generaties hoe mijn moeder in het leven stond. Voor mij is dit een

DB_MAGNOVEMBER.indd 14 20/10/2020 13:16:55

stukje leven na de dood', zei een man daarover.
De dochter van een vrouw met wie ik een gesprek had, zegt: 'Door in het boekje te bladeren kunnen we het leven dat we samen hadden herdenken en herleven. Bij het rouwen is dat een grote steun. Als ik het lees is zij weer hier.'"
"Belangwekkende boodschappen willen de meeste mensen niet meer meegeven", zegt Hilde. "Ze zeggen wel: 'Zet er maar in dat ik hen altijd graag gezien heb.'"

Gesprekken als deel van de zorg

De gesprekken én het boekje worden gratis aangeboden door vzw Amfora. Tot voor kort deed Hilde Ingels de gesprekken alleen en bleven die beperkt tot een tiental per jaar. Om meer mensen de kans te geven is ze dit jaar gestart met een opleiding waar medewerkers uit de zorgsector kunnen leren hoe je zo'n gesprek aanpakt en uitschrijft. De interesse is groot. "Mijn droom is dat er in elke palliatieve setting in Vlaanderen minstens één iemand die opleiding volgt en de tijd krijgt om dat soort gesprekken te voeren. Het zou ook mooi zijn als dit in de woonzorgcentra deel zou worden van de zorg. Bewoners van woonzorgcentra zijn allemaal in de laatste fase van hun leven en denken onvermijdelijk ook na over de dood. Wellicht willen ze er niet allemaal over spreken, je mag zoiets niet forceren, maar zij die het wel willen, zouden die kans moeten krijgen."

MEER INFO

** www.amfora.vlaanderen*
** In het boek 'Afscheid dat verbindt' (Lannoo, 19,99 euro) reflecteert Hilde Ingels op de gesprekken die ze de afgelopen jaren voerde. Nabestaanden vertellen over de laatste periode met hun geliefde en er komen ook enkele zorgverleners aan het woord die dag na dag met stervenden in contact komen.*
**Info over trainingen voor medewerkers uit de zorgsector die eindelevengesprekken willen voeren: www.afscheiddatverbindt.be*
**Er is ook een verbinddoos – ontwikkeld door de opleiding Ergotherapie van de Arteveldehogeschool – waarmee medewerkers in woonzorgcentra het gesprek over het leven nu en over de toekomst kunnen aangaan aan de hand van fotokaarten met vragen.*

