

Uitgebreide inhoudsopgave

Inleiding	7
1. Over dit boek	9
Leeswijzer	11
Disclaimer	12
Downloads	13
2. Praten over dood, verlies en rouw: waarom zou je?	15
Wat bedoelen we met dood, verlies en rouw?	15
Waarom zouden we erover moeten praten?	16
Het is toch veel makkelijker om níet over de dood te praten?	19
Iedereen is sterfelijk	22
3. Waarover zou je kunnen praten?	27
Achterlaten	28
Wensen en gedachten over levenseindezorg	29
Medische beslissingen	30
Rituelen	31
Uitvaart	32
Filosoferen en zingeving	32
Van concreet naar abstract	34
4. Er is niets aan de hand en je wilt toch in gesprek?	37
Hoe eerder hoe beter	37
Begin bij jezelf	38
Doe de 'reset'	38
Kies het moment	39
Mogelijke beginzinnen	41
Via de band	42
De bucketlist	43
Geef de buurman de schuld	44
Val met de deur in huis	44
Krijg geen toekomstspijt	46
Speciale dagen	46
Speel een spelletje	48
Doe een Death Cafe	49



5. Een bekende van jou is ernstig ziek en zal sterven: wat zeg je wel, en wat zeg je niet?	51
Verderaf en dichtbij	51
Mail, app of een kaartje	52
Er zijn verschillende soorten gesprekken	55
Bied hoop, geen valse hoop	56
Kijk uit met begrip	57
Twee luistervalkuilen	58
De realitycheck	59
Angst voor emoties	59
De onverwachte 'supermarkt-situatie'	62
Je wist van niets, wat nu?	64
Het alarmsignaal van de sterfelijkheid	66
De vijf O's	67
Toelichting op de vijf O's	69
Vechten tegen en vechten voor	70
Een ontmoeting afsluiten	72
Een laatste gesprek	72
6. Een naaste is ernstig ziek en zal sterven: hoe praat je erover?	75
De kwaliteit van de resterende tijd	75
Waarom zou je over de dood praten?	76
Wanneer begin je erover?	78
De muur van liefde	81
De emotie speelt altijd mee	81
Een derde luistervalkuil	82
Mogelijke beginzinnen	83
Werk in stapjes	84
Wat als? Stel dat?	85
De drietrapsformule	85
De scenario's noemen	87
Een stappenplan	88
Ho'oponopono	91
Terugblikvragen	92
Zes gouden vragen	93
Afsluiten	94
7. Wat als iemand de boot afhoudt en niet wil praten?	97
De kracht van argumenten	97
Meebewegen in bezwaren	99
Magisch denken als drempel	100



Ik ga niet dood	101
De uitvaartontstresser	102
Begrens de tijd	103
Ratio versus emotie	103
8. Maar wat als iemand écht niet wil praten?	107
Een derde perspectief	107
Helikopterluisteren	108
Een derde persoon erbij	109
Maak van de weigering het onderwerp	109
Schrijf een brief of vul een wensenboekje in	110
9. Essentieel voor een goed gesprek	113
Goede vragen stellen	113
Doorvraagvragen	115
De vijf essentiële vragen	117
De waarde van stilte	118
Levensvragen	118
Geef het antwoord terug	120
Luisteren in lagen	122
Antwoorden krijgen	123
Lucht in het gesprek	124
Beeldbellen	124
10. In gesprek met kinderen	127
Jij bent het voorbeeld	127
Leeftijd doet ertoe	127
Veelvoorkomende aannames	129
Duidelijk - Eerlijk - Open – Veilig	131
Slechtnieuwsgesprek	133
Vragen die kinderen stellen	135
Omgaan met concrete vragen	138
Geen vragen?	138
‘Papa is op reis gegaan’ en ‘Oma is een sterretje’	139
11. Als iemand in rouw is: wat zeg je wel, en wat liever niet?	141
Variatie in rouw	141
Excuses om niets te zeggen	142
Luister om te luisteren en blijf interesse tonen	143
Maak het een beetje makkelijker	144
Erken emotie	145



Mogelijke beginvragen	146
Onverwachte confrontatie	147
Noem de naam	148
Ondersteuning op afstand	149
Verjaardagen, sterfdagen en feestdagen	151
Zonder aanleiding	153
Woorden in een andere vorm	155
Wees LIEF	155
Nogmaals: de vijf O's	156
Toelichting op de vijf O's	158
Uitleiding	162
Over Bureau MORBidee en het ontstaan van dit boek	163
Dankwoord	165
Bronvermelding/Boeken en websites	168

Kaders:

De dood zelf is een taboe	26
Plezier jezelf en je naaste(n)	33
Kaartjes van Betekenis/Heeft de dood een kleur?	48
Een andere culturele achtergrond	60
Tien verboden opmerkingen bij ernstige ziekte	71
Inhoudelijk meningsverschil	99
Moet het dan echt?	111
Tien veelvoorkomende levensvragen in de laatste levensfase	120
Krachttermen	146
Te vermijden opmerkingen bij rouw	160

