




Praten over ziekte en dood in tijden van corona

Praktische tips voor een essentieel gesprek

In deze coronatijd nemen we veel voorzorgsmaatregelen: we wassen onze handen extra vaak, we houden 1,5 meter afstand tot elkaar en we blijven meer thuis. Een gesprek is óók een voorzorgsmaatregel. Dus praat nu met elkaar. Niet morgen, niet volgende week, maar nu. Wacht niet tot je naaste (of jijzelf) ernstige klachten door corona krijgt.

Hoe praat je met elkaar? Hoe begin je? Hoe houd je een gesprek veilig?

1. Bedenk wat je doel is. Waar precies wil je het over hebben? (*)
2. Erken het gezamenlijk belang: elkaars wensen weten. 
3. Houd het veilig. Slaat iemand dicht of reageert iemand boos, dring dan niet aan. Doe een stap terug. 
4. Bij die stap terug zeg je - indien nodig - sorry, en bekijk je wat tot die heftige emotie leidde. Was er een misverstand?
5. Keer terug naar  het gesprek, vanuit het gezamenlijke belang.
6. Leg besproken zaken eventueel vast.

(*) Zie pagina 2 voor enkele suggesties.

Waarover kun je het hebben?

Wat als je ernstig ziek wordt? Wat is dan belangrijk voor jou? Waar lééf je voor? En wat zijn je grootste angsten?

Wat als genezing niet mogelijk blijkt: wil je opgenomen worden op een IC-afdeling? Weet je wat dat betekent?

Zijn er behandelingen die je per se niet wilt ondergaan? Denk daarbij aan beademing en/of reanimatie.

Wat helpt jou als je een moeilijke (medische) beslissing moet nemen?

Wat als je niet meer zelf kunt beslissen. Wie mag dat dan voor jou doen? En weet die persoon wat belangrijk voor jou is?

Waar liggen de belangrijke papieren? Heb je een wils- of zorgverklaring?

In het slechtste geval: hoe moet je uitvaart eruitzien?

Voor meer informatie over
levenseindegesprekken, zie dit boekje

