



1

Welkom bij de Workshop Stervenbegeleiding

Door Dieke de Vries
Geestelijk Verzorger Sichtpunt

s'chtpunt

Ruimte voor jouw levensvragen

2

Sichtpunt: Wie zijn wij?

- Het centrum voor levensvragen in Friesland
- Geestelijke verzorging thuis
- Centra voor levensvragen door heel Nederland
- 25 geestelijk verzorgers door de hele provincie
- Gestart in 2016 als pilot Zinportaal: Zingeving op Recept
- Stichting Sichtpunt vanaf eind 2019 financiering vanuit VWS subsidieregeling
- Voor van 50 jaar en ouder met levensvragen
- Voor mensen van 0 jaar tot 100+ die palliatief zijn

s'chtpunt

Ruimte voor jouw levensvragen

3

Stervensbegeleiding



s'chtpunt

Ruimte voor jouw levensvragen

4

Begeleiding op vier terreinen

1. Het lichamelijke: De stervende en zijn/haar lichaam.
2. Het sociale : De stervende en de ander.
3. Het zingevende:
de stervende en de zin van zijn/haar leven.
4. Het spirituele aspect:
de stervende en daar waar zij/hij
kracht en hoop uit put.

s'chtpunt

Ruimte voor jouw levensvragen

5

1. De stervende en zijn lichaam

Lichamelijke ondersteuning begint bij de huisarts/verpleegkundige.

- Als begeleider/vrijwilliger ben je als eerste altijd alert op hoe de stervende zich lichamelijk voelt. Wat heeft zij/hij nodig? Hou hierbij de vijf zintuigen in de gaten:

1. Wat hoort de patiënt?
2. Wat voelt de patiënt?
3. Wat ruikt de patiënt?
4. Wat ziet de patiënt?
5. Wat proeft de patiënt?

s'chtpunt

Ruimte voor jouw levensvragen

6

De stervende en de ander

- Het proces van sterven is een proces van loslaten van dierbaren.

- Wees je bewust van de impact van dierbaren die de stervende zelf al is kwijtgeraakt aan het leven of aan de dood.

- Wees je bewust van het onderscheid van hen die dichtbij staan, van hen die minder dichtbij staan, van hen die verder afstaan en van hen die heel ver afstaan. Hoe verder in het sterfproces, hoe kleiner de cirkel wordt

s'cht

punt

Ruimte voor jouw levenswijzen

7

De stervende en de zin van haar leven

Wees je ervan bewust dat de stervende tijdens het proces van sterven terugkijkt op zijn/haar leven.

- Wat voor zin heeft mijn leven gehad?

- Voor wie was ik van betekenis?

- Wat is voor mij van betekenis geweest? Wat vond ik belangrijk?

- Wat heb ik in negatieve of positieve zin nagelaten aan anderen?

- Heb ik mijn dromen en verlangens waar kunnen maken?

- Wat wil ik nog tegen wie zeggen? Wat wil ik nog geven?

s'cht

punt

Ruimte voor jouw levenswijzen

8

De stervende en daar waar hij/zij kracht en hoop uit put

De stervende en zijn of haar kijk op de dood:

- Hoe kijkt hij/zij naar het moment van sterven?

- Hoe kijkt hij/zij naar de dood? Geeft dat rust of juist onrust?

- Welke momenten in het leven kunnen troost en kracht geven wanneer de dood heel dichtbij is

Wees je als begeleider bewust van je eigen ervaringen en gedachten over de dood. En wees je bewust van je taalgebruik. Spreek je wel dezelfde taal?

s'cht

punt

Ruimte voor jouw levenswijzen

9

Het belang van het levensverhaal

Zicht op het levensverhaal van de stervende helpt de begeleider de juiste zorg te bieden in de palliatieve en terminale fase.

Durf te vragen vanuit oprechte belangstelling.

De stervende mens bepaalt uiteindelijk of hij wel of niet antwoord geeft.

s'cht

punt

Ruimte voor jouw levenswijzen

10

Een paar tips voor een goed gesprek

• Laat OMA thuis: Oordelen, Mening, Adviezen

Als iemand jou iets vertelt, laat dan je eigen gedachten daarover even voor wat ze zijn. Dit maakt dat je met een open houding kunt luisteren naar wat de ander zegt.

• Smeer NIVEA: Niet Invullen Voor Een Ander

We vullen vaak andermans bedoelingen in. Dit veroorzaakt veel miscommunicatie en daarmee onvrede tussen mensen. Voorkom dit door na te vragen wat de ander bedoelt.

s'cht

punt

Ruimte voor jouw levenswijzen

11

...en nog een paar tips

• Gebruik LSD: Luisteren, Samenvatten, Doorvragen

Luister open naar de ander, vat het verhaal kort samen en check of jouw samenvatting klopt. Vraag door als iets onduidelijk is of meer aandacht nodig heeft.

• Wees een OEN: Open, Eerlijk en Nieuwsgierig

Als je met een open houding naar de ander luistert, kan er een eerlijk gesprek ontstaan. Oprechte nieuwsgierigheid creëert verbinding tussen mensen

s'cht

punt

Ruimte voor jouw levenswijzen

12

Luisteren met Ruimte

Training aangeboden door het Sichtpunt
voor vrijwilligers en professionals
die werken met mensen die kwetsbaar zijn

s'cht

punt

Ruimte voor jouw levenswijzen

13

Hoe kan je ons inschakelen?

- Bel met de coördinator van Sichtpunt Riny Ekkel (ze staat hier op de informatiemarkt) tel.: 06 29 35 55 78
- Mail met info@sichtpunt.nl
- Kijk op onze website www.sichtpunt.nl
- Onze dienstverlening is kosteloos zolang het valt binnen de subsidieregeling van VWS

s'cht

punt

Ruimte voor jouw levenswijzen

14

Ter bespreking

Het verhaal van meneer Vellus:

Wat zou jij kunnen doen als het gaat om:

1. Zijn lichaam:

Let op ondersteuning huisarts/verpleegkundige
Let op comfort (voelen, proeven, ruiken, zien, horen)

2. De ander:

Hoe zijn de verhoudingen?

Wie staan dicht bij hem, Wie verder af?

4. De zin van zijn leven:

In wat voor zin denk jij dat hij van betekenis is geweest positief/negatief voor anderen?

Zijn er misschien nog gesprekken die gevoerd moeten worden?

Zijn zijn dromen en verlangens uitgekomen? Wat doet dit met hem denk je?

Waar zou hij goed op terug kunnen kijken, denk je?

5. Hoe kijkt meneer naar zijn einde en naar de dood? Waar zou meneer kracht en troost uit kunnen halen?

s'cht

punt

Ruimte voor jouw levenswijzen

15

s'cht

punt

Bedankt voor jullie aandacht

Zijn er nog vragen?

16