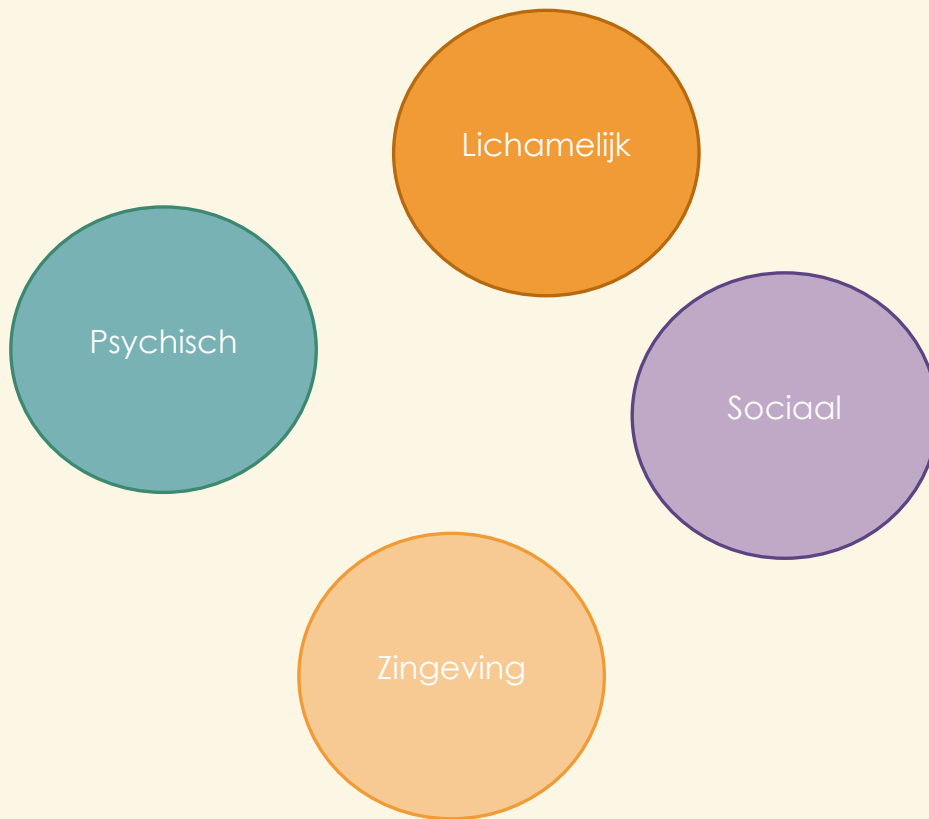


Bundel van wijsheid

Een naslagwerk vol informatie en inspiratie voor professionals in Stichtse Vecht die in aanraking komen met palliatieve zorg.



Voorwoord

Beste collega's, betere ondersteuning voor mensen in de laatste levensfase in Maarsse.
Wie wil dat nou niet?

Wie ongeneeslijk ziek is of kwetsbaar door ouderdom wil zo goed mogelijk thuis het leven kunnen inrichten op een manier die past bij zijn of haar wensen en waarden. Helaas is dat niet altijd vanzelfsprekend. Deze mensen, maar ook hun naasten, kunnen vragen hebben over hun ziek zijn, maar ook over: hoe kom ik mijn dag door? Hoe gaat het met mijn financiën nu ik arbeidsongeschikt ben? Hoe redden mijn naasten zich? Hoe kan ik nog van betekenis zijn voor mijn naasten en de samenleving?

In de proeftuin werkten we samen met collega's uit zorg en welzijn aan het verbeteren van de ondersteuning van mensen in de laatste levensfase. We zijn samen met de verschillende organisaties gedurende een jaar aan de slag gegaan gefaciliteerd door Agora en Movisie.

In een kleine werkgroep hebben we ons gericht op het creëren van deze bundel. We hopen met deze bundel collega's te inspireren en handvaten te bieden voor de eigen praktijk. In de bundel zitten boeken, pod-casts, websites, folders en meer verkregen vanuit de kennis, expertise en ervaring van deelnemers van de proeftuin. Het beoogt niet volledig te zijn, maar een startpunt om het thema onder de aandacht te brengen en het gesprek hierover te bevorderen.

Leeswijzer: met ctrl en muisklik spring je van de inhoudsopgave naar de betreffende pagina. De gekleurde bolletjes geven aan bij welk(e) domein(en) iets past, wat regelmatig meerdere domeinen zijn.

Paul Vriend, Adviesraad Sociaal Domein Stichtse Vecht

Elly Kramer, gemeente Stichtse Vecht

Marieke Reversma, MOMenz

Eline de Jong, Careyn

Corlien Klijnsma, Rijnhoven

Yvonne Schneiders, TIM Stichtse Vecht

Beheer bundel en aanvullingen

Heb je aanvullingen of opmerkingen voor de bundel mail dan (inclusief bronvermelding) naar: mantelzorg@momenz.nl onder vermelding van: 'aanvulling bundel van wijsheid'.

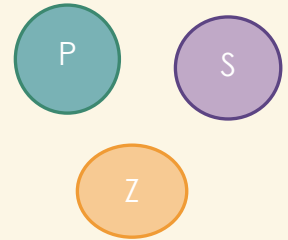
Inhoud

Voorwoord	2
Organisaties	6
Leoniek van der Maarel; advies en hulp bij rouw en verlies	6
Bureau Morbidee; goede en begrijpelijke communicatie	7
Pharos; praatkaarten over behandelbeperkingen en palliatieve sedatie	8
Marian Sterke: training nabij zijn in de palliatieve fase (voor professionals)	8
Centrum voor levensvragen; bij levens- en zingevingsvragen	9
Utrecht in dialoog, verbindende gesprekken over de laatste levensfase	9
Kijken (video's, films, documentaires)	10
PlantTroost; 3 experts over troost	10
Dying to live; documentaire over doorbreken van taboe rond doodgaan	10
Liefsteling; documentaire over het omgaan met Alzheimer in een relatie	11
The Father; film waarbij je wordt meegenomen in de verwarring bij dementie	11
Luisteren (podcasts en muziek)	12
Verzameling podcasts over ongeneeslijk ziek zijn, dood en rouw	12
Over ongeneeslijk ziek zijn	12
• KWF Levensloop: Als genezen van kanker niet meer mogelijk is	12
• Een aangekondigde dood	12
• Praat je later	12
• De Saarpodcast	13
• Kanker, wat eet je dan? - voeding als je niet meer beter wordt	13
Over (praten over) de laatste levensfase	13
• Op leven en dood (over ingrijpende behandelbeslissingen en wat daarbij helpt)	13
• Voor goed sterven	13
• Stervensgoed	13
• Podcast Hospice De Duinsche Hoeve	14
Over rouw	14
• Doodgewoon, de podcast	14
• De verliescirkel	14
• Rouwdoula	14
• Dag voor dag	15
• Erna (over verlies van een ouder als je nog jong bent)	15
Over de dood in het algemeen	16
• Dood gaan we allemaal	16
• Aangekondigd einde. Kunst van het loslaten	16
• Zullen we over de dood praten	16

• Doodnormaal	16
• Zullen we het eens over de dood hebben?	16
• Kassiewijle	17
• Auxvaart	17
• Helemaal aan het einde	17
• Stervelingen	17
• De Kist	17
• Het Klokhuis -podcast over dood en verlies	17
• Met het Oog op Morgen over sterfelijkheid	18
• Doodnormaal	18
Over levend verlies	18
• Podcastserie Manu Keirse	18
Muziek.....	19
• Grijs, Nielson	19
• The family Tree, Venice	20
• When the blue hour comes, Joan Osborne	21
• Happy end, Walter Bertram trio	22
Lezen (boeken, websites, artikelen)	23
Tegenstrijdige belangen van familieleden.....	23
Boekje over levensvragen: Diamantmodel.....	23
Artikelen en websites over voeding bij ziekte en ouder worden	24
Hoop sterft als laatste; De betekenis van hoop voor palliatieve kankerpatiënten	24
Rouw in de palliatieve fase (richtlijn integraal kankercentrum NL)	29
Websites.....	31
Boekenlijst Stichting Tröst.....	31
Wensenboekje.....	31
Digitale Tool voor Mantelzorgers.....	32
Van missen krijg je het koud, en wat rouwen nog meer met je lijf doet, Sandra Jongeneelen	32
Leven toevoegen aan de dagen, Sander de Hosson; Van slecht nieuwsgesprek tot laatste adem en rouw – hoe een stervensproces verloopt	33
Later begint vandaag, Manu Keirse	33
Kinderen helpen bij verlies, Manu Keirse.....	33
Ik ben bij je, Kirsten Deleo. Stervensbegeleiding met aandacht en compassie.	34
Boek van het eeuwige leven, Willem Glaudemans	34
Het geheim van Elysion, Pim van Lommel. Over nabij-de-dood-ervaringen.....	35
Kind en jeugd	36
Organisaties	37
Stichting Achter de Regenboog	37

MantelzorgNL; Factsheet jonge mantelzorgers	37
Lezen	40
Kikker en t Vogeltje: Max Velthuijs	40
Jij en de Dood: Elisabeth Helland Larsen/Marina Schneider	40
Doodgewoon: Bette Westera	41
Gewoon pech als je moeder borstkanker heeft: Esther Smid met tekeningen van Luna Bongers	41
Een boom vol herinneringen: Britta Teckentrup.....	42
Ik wil je noot vergeten: Joanna Rowland en Thea Baker	42
Gekleurde tranen: Larissa van der Molen	43
Luisteren	43
Het Klokhuis: Podcast over dood en afscheid	43

Organisaties



Leoniek van der Maarel; advies en hulp bij rouw en verlies

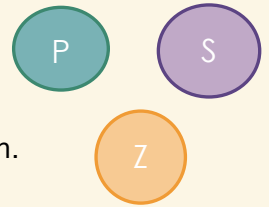
Ze is op zoek gegaan naar nieuwe en innovatieve manieren van rouwen.

<https://www.leoniekvandermaarel.nl/>

Onder de koepel Het Nieuwe Rouwen heeft zij diverse producten ondergebracht :

- **Rouwkalender:** Rouwen doe je elke dag weer. De rouw scheurkalender bevat spreuken, muziek- en boektitels, tips en website-adressen. Daarnaast wordt korte metten gemaakt met eeuwige clichés. De kalender bevat meer dan 420 velletjes, dat is meer dan 365 en daarmee ontkracht het cliché dat rouwen een jaar duurt. Rouwen duurt net zolang als een rouwende daarvoor nodig heeft. Elke dag weer een velletje om te verscheuren zoals verdriet verscheurt. Beschikbaar als mobiel app, of als kalender aan de muur.
- **Rouwretraite:** Niemand begrijpt beter wat je doormaakt dan iemand die het zelf heeft meegemaakt! Tijdens een rouwretraite ga je op samen met anderen die ook iemand hebben verloren op reis. Begeleid door rouwdeskundigen kun je in een geheel andere en veilige omgeving met elkaar praten, erkenning vinden en op zoek gaan naar jouw eigen invulling van het rouwproces
- **Lutografie:** Verlies verwerken is een keihard en vaak eenzaam proces. Met Lutografie werk je met een online programma op je eigen laptop aan je persoonlijke verlies door middel van oefeningen, meditaties, artikelen en kijktips. Lutografie is een samenvoeging van het Spaanse woord Luto (wat rouw betekent) en grafie (wat vastleggen) betekent. Je geeft vorm aan je verdriet, geeft herinneringen een plek, en krijgt zo weer rust in je hoofd en in je lijf.
- **De rouwacademie:** Leren omgaan met rouw via online trainingen Hoe doe je dat rouwen? Hoe voorkom je dat de grijze deken van verdriet jouw leven overneemt? Hoe voorkom je dat de ontwikkeling van je kind vastloopt door een rouwproces? Voor rouwenden biedt de rouwacademie korte, concrete trainingen aan met aansprekende video's. Voor de hulpverlener biedt de rouwacademie diepgaande, inspirerende e-trainingen met daarbij een aantal online masterclasses. Zodat je als hulpverlener je niet meer handelingsverlegen hoeft te voelen als je wordt geconfronteerd met een verlies, zowel bij een volwassene als een jeugdige.

Bureau Morbidee; goede en begrijpelijke communicatie



Helpen jou en/of jouw organisatie om die zinvolle communicatie te verbeteren. Want over de naderende dood kunnen praten is belangrijk. En goede communicatie is een voorwaarde voor goede zorg.

- **Kaarten van Betekenis:** Bureau MORBidee biedt diverse wenskaarten aan, wenskaarten die je kunt versturen naar mensen die ernstig ziek of in rouw zijn.



- **Kaartspel:** <https://www.bureaumorbidee.nl/product/kaartjes-van-betekenis/>



Toegankelijk kaartspel met 50 vragen die er toe doen. Vragen over afscheid en verlies, over eigen gedachten over de dood, over dat wat belangrijk voor je is. Om samen te bespreken, te beantwoorden en jezelf en anderen beter te leren kennen. Durf jij de vragen te beantwoorden?

- **Praatkaarten:** De *Praatkaarten* zijn vooral gemaakt voor mensen met dementie en hun zorgverleners (professionals en naasten). Met de 24 *Praatkaarten* ga je eenvoudig in gesprek met je partner, naaste of cliënt. De kaarten nodigen uit verhalen te delen. Die verhalen kunnen over emoties of gedachten gaan, maar ook over een mening of een ervaring/ <https://www.bureaumorbidee.nl/project/praatstenen-en-praatkaarten/>



Pharos; praatkaarten over behandelbeperkingen en palliatieve sedatie.



Informatiekaarten over palliatieve zorg: Uitleg geven over palliatieve sedatie of praten met een patiënt over behandelbeperkingen: hoe doe je dat op een begrijpelijke manier?

<https://www.pharos.nl/kennisbank/informatiekaarten-over-palliatieve-zorg/>

Als zorgverlener gebruik je de kaarten:

- Vóór er sprake is van ernstige ziekte, ter voorbereiding op de behoeften en wensen van de patiënt in de laatste levensfase (advance care planning).
- Voor patiënten die niet meer beter worden.

Tijdens een consult bespreek je de kaart samen met de patiënt. Na het gesprek neemt de patiënt de kaart mee om die thuis nog eens rustig na te lezen, te overdenken en te bespreken met familie of vrienden.

Het is niet de bedoeling om alle onderwerpen tegelijk te bespreken. Ze spelen ook niet tegelijk, dus kies het thema dat op dat moment belangrijk is. Het gebruik van de [terugvraagmethode](#) wordt sterk aangeraden, om te controleren of jouw uitleg duidelijk is geweest.

Praatkaarten

- Beademing
- Reanimatie
- Euthanasie
- Palliatieve sedatie

<https://www.pharos.nl/kennisbank/informatiekaarten-over-palliatieve-zorg/>

Marian Sterke: training nabij zijn in de palliatieve fase (voor professionals)

Sterven gaat niet alleen over medische zorg. Het gaat ook over het goed afronden van het leven, het helen en versterken van relaties en kwaliteit van de dagen die een palliatief patiënt gegund zijn. Met aandacht voor gevoelens en emoties. Hoe zorg je als zorgverlener ervoor dat jij helemaal beschikbaar bent voor jouw cliënt en zijn/haar naasten zodat zij zich begrepen en gezien voelen? Wat kun je doen in de praktijk en wat heb je daarvoor nodig?

Verlang jij naar antwoorden op deze vragen? Dan is de training 'Nabij Zijn in de palliatieve fase' voor jou.

[Online training • Nabij Zijn in de palliatieve fase • Marian Sterke](#)

Centrum voor levensvragen; bij levens- en zingevingvragen

Z

Bij het Centrum voor Levensvragen werkt een team van geestelijk verzorgers om mensen bij te staan bij levensvragen. De gesprekken worden vergoed voor mensen:

- Boven de 50 jaar, of
- Die te horen hebben gekregen dat ze niet meer beter worden, of
- Die als familie, partner, vriend hierbij betrokken zijn.

Levensvragen hebben raakvlakken met spiritualiteit, levensbeschouwing, inspiratie en waarden. Het kunnen grote vragen zijn over de zin en bedoeling van het leven. Maar het kunnen ook de kleine vragen zijn die zich in het alledaagse afspelen. Van 'Wat maakt het leven de moeite waard?' tot 'Wat maakt deze dag de moeite waard?'

De geestelijk verzorgers bezoeken mensen in de thuissituatie en zijn te bereiken via het telefoonnummer: 085-0043063.

Zie ook de website: [centrum voor levensvragen | midden-nederland](https://www.centrumvoorlevensvragen.nl/midden-nederland)

Om de verlegenheid bij andere professionals rondom omgaan met levensvragen heeft het project Geestelijke Verzorging thuis ook een pagina voor hen op de website gezet. GV-ers binnen het Centrum voor Levensvragen hebben ook een scholingstaak hiervoor. Zie:

<https://geestelijkeverzorging.nl/voor-professionals/>

Utrecht in dialoog, verbindende gesprekken over de laatste levensfase

PS

Wat begon als een simpel idee 'praten over de dood, doodgewoon', is door vrijwilligers tot leven gebracht naar een nieuwe dialoogreeks: Leven met vragen rond de dood. Op vijf verschillende plaatsen in Utrecht gaan we als stadsgenoten de dialoog aan over dit thema. Iedereen is van harte welkom. Meedoen is gratis.

Z

[Leven met vragen rondom de dood - Utrecht in Dialoog](https://www.levenmetvragenronddedood.nl/utrecht-indialoog)

Kijken (video's, films, documentaires)

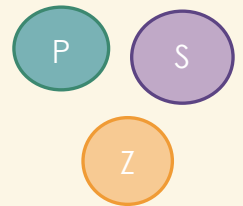
PlantTroost; 3 experts over troost.

Troost is belangrijk, bij klein en groot, stil en luid verdriet. Met PlantTroost wil Ferm iedereen de kans geven om samen troost te vinden en te bieden.

<https://www.samenferm.be/netwerk/planttroost/experten>

Drie experts delen in een video hun kijk op troost: **Dirk De Wachter, Manu Keirse en An Hooghe.**

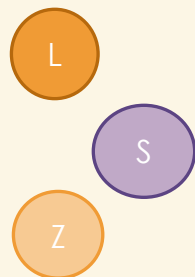
Ferm wil een bron van troost zijn. Voor iedereen die worstelt met gemis, verlies, afstand of afscheid. Omdat troost kracht geeft, hoop en vertrouwen. Troost doet herleven en veerkracht herwinnen. <https://www.samenferm.be/netwerk/planttroost/experten>



Dying to live; documentaire over doorbreken van taboe rond doodgaan.

In Dying to live ziet huisarts Mirjam Willemsen de dood elke dag in de ogen. Ze begeleidt terminale zieken, maar zelf is ze ook een patiënt met ongeneeslijke kanker. In de tijd die haar nog rest, doorbreekt ze met tomeloze inzet het taboe rond doodgaan. Dit, om de levenseinzorg te verbeteren. Te zien op 2doc.

<https://www.2doc.nl/documentaires/2023/03/dying-to-live.html>



Liefsteling; documentaire over het omgaan met Alzheimer in een relatie.

Geliefden Hetty (76) en Jeanne (91) zijn vastbesloten 'te genieten tot het gaatje'. Maar Jeanne's dementie wordt erger, en dat zet hun geluk onder druk. Een intiem portret van ware liefde gebaseerd op eerlijkheid, tederheid en een verlangen naar pure vreugde.

Jeanne heeft Alzheimer, en haar toestand wordt slechter. Hetty wil haar steunen zoveel ze kan, maar komt erachter dat er grenzen zijn aan wat zij kan doen. Ze aarzelt om hulp van buiten in te roepen, ook al omdat Jeanne dat absoluut niet nodig vindt. Hoe moeilijk hun situatie ook wordt, hun liefde en hun vermogen het leven te vieren, blijft sterk. Te zien op 2doc.



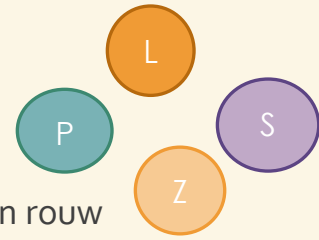
<https://www.2doc.nl/documentaires/2022/04/liefsteling.html>

The Father; film waarbij je wordt meegenomen in de verwarring bij dementie.

Fransman Zeller bewerkte zijn succesvolle toneelstuk Le père tot dit Engelstalige drama, waarin Hopkins de dementerende Anthony speelt, die de grip op zijn leven verliest in een Londens appartement. Qua setting, thematiek en compromisloze toon heeft The Father veel weg van Michael Haneke's Amour (2012), met als grootste verschil dat hier gaandeweg alle logica wordt losgelaten, zodat de kijker wordt meegenomen in Anthony's verwarring. Dat heeft een beklemmend effect, maar maakt de film ook diffuus en wat afstandelijk. Hopkins' met een Oscar bekroonde acteren is evenwel groots, en hij krijgt mooi tegenspel van Colman en de anderen.



Luisteren (podcasts en muziek)



Verzameling podcasts over ongeneeslijk ziek zijn, dood en rouw

Podcasts zijn een soort radio-uitzendingen, vaak over één thema, die je elk moment kunt terugluisteren. Het kan een interview, persoonlijk gesprek, reportage, hoorspel of een combinatie zijn. Hier vind je een overzicht van interessante podcasts over palliatieve zorg, ongeneeslijk ziek zijn, sterven en rouw. Het overzicht wordt regelmatig vernieuwd.

<https://overpalliatievezorg.nl/ervaringsverhalen/podcasts> of
<https://palliaweb.nl/publicaties/relevante-podcasts-rond-palliatieve-zorg>

Over ongeneeslijk ziek zijn

- **KWF Levensloop:** Als genezen van kanker niet meer mogelijk is
Eén aflevering van de *KWF Levensloop* podcast waarbij Remona (weduwe van Marc de Hond) wandelt met Masja. Masja heeft uitgezaaide borstkanker. Ook longarts Sander de Hosson komt aan bod in deze aflevering.

Beluister: KWF Levensloop

Makers: KWF

- **Een aangekondigde dood**
De vader van podcastmaker Eva de Visser krijgt te horen dat hij een agressieve hersentumor heeft. Ze maken samen vijf afleveringen van de podcastserie Een aangekondigde dood en gaan in op vragen zoals: kun je nog wel genieten na zo'n diagnose? En hoe ga je zo goed mogelijk samen naar het einde toe?

Beluister: Een aangekondigde dood

Makers: Rouze Media

- **Praat je later**
Elia Quentin's diagnose (uitgezaaide darmkanker) kwam als een donderdagslag bij heldere hemel. Hij was nog volop bezig met creëren en delen. Zo wilde hij zelfs vlak voor zijn overlijden, samen met een groep vrienden, graag nog een aantal podcasts opnemen. Hij vroeg Rob Dekay (zanger, deelnemer aan *Wie is de Mol*) om, met gasten, over uiteenlopende onderwerpen te praten. Elia is in april 2020 overleden.

Beluister: Praat je later

Makers: Claim Your Aim

- De Saarpodcast

Een podcast bij het tijdschrift Saar Magazine. Net voor de eerste aflevering heeft eindredacteur Els Roozenbroek gehoord dat ze kanker heeft. Hoe langer de podcast duurt, hoe meer het over Els' ziekte, naderende einde en uiteindelijk haar overlijden gaat. Een mooie serie (aflevering 1 tot en met 28) waarin Els heel open praat over haar ziekte en de keuzes in de laatste fase van haar leven.

Beluister: de Saarpodcast

Makers: Saar Magazine

- Kanker, wat eet je dan? - voeding als je niet meer beter wordt

In de podcast hoor je Christiaan Rhodius, specialist ouderengeneeskunde / arts palliatieve geneeskunde, werkzaam in Hospice Bardo, over de laatste fase in het leven. Ook krijg je tips van Léonie Roeleveld, diëtist Antoni van Leeuwenhoek, welke rol voeding speelt als je niet meer beter kunt worden.

Beluister: Kanker, wat eet je dan?

Makers: Diëtisten Antoni van Leeuwenhoek

Over (praten over) de laatste levensfase

- Op leven en dood (over ingrijpende behandelbeslissingen en wat daarbij helpt)

Een podcastserie over de keuzes die gemaakt moeten worden op de intensive care. Een fictief (maar gebaseerd op waargebeurde feiten) verhaal wordt opgevolgd door een gesprek met een arts. Een interessante serie om na te denken over ingrijpende behandelbeslissingen op de ic en wat daarbij helpt en wat niet, voor patiënten, naasten en zorgverleners.

Beluister: Op leven en dood

Makers: Amsterdam UMC

- Voor goed sterven

Podcastaflevering (gemaakt begin 2020) over de laatste levensfase en het gesprek over de laatste levensfase. Met medewerking van Barbara van Beukering, Jan Latten en Henk Nies. De podcast is onderdeel van maatschappelijke dialoog over de laatste levensfase, gehouden in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Beluister: Voor goed sterven

Makers: Bureau & MAES

- Stervensgoed

Stervensbegeleider Diana Stassen gaat in gesprek met professionals op gebied van het sterven. Samen geven zij tips, tools en inzichten hoe je op een liefdevolle en praktische manier ondersteunt tijdens de stervensfase.

Beluister: Stervensgoed

Makers: Ster in Zorg



- Podcast Hospice De Duinsche Hoeve

Documentairemaker Ellen van Kempen en hospice-arts Margot Verkuylen onderzoeken thema's die in die laatste levensfase een rol spelen en die een grotere rol spelen dan van tevoren gedacht. Thema's zoals: 'eten en drinken' of 'pijn en verlichting'.

Beluister: de podcast Hospice De Duinsche Hoeve

Makers: Hospice De Duinsche Hoeve

Over rouw

- Doodgewoon, de podcast

Je bent jong en iemand van wie je heel veel houdt, sterft. Hoe ga je daarmee om? Twintigers (en ervaringsdeskundigen) Benthe Göbel en Sabien Brehler spreken bekende en onbekende Nederlanders en onderzoeken wat het betekent om jong te rouwen.

Beluister: Doodgewoon

Makers: Benthe Göbel en Sabien Brehler

Voor Human/3FM maakte Benthe en Sabien een vervolg op deze podcast: *Een doodnormale podcast*. Het thema is hetzelfde.

- De verliescirkel

Hanneke Fiddelaers, eigenaar van Expertisecentrum Omgaan met Verlies maakt samen met Riet Fiddelaers-Jaspers, trainer en supervisor bij hetzelfde expertisecentrum deze podcastserie. Zij voeren gesprekken en interviews over verlies op vele gebieden in het leven.

Beluister: De verliescirkel

Makers: Expertisecentrum Omgaan met Verlies

- Rouwdoula

Patty Duijn is 'rouwdoula', een begeleider bij dood en verlies. Zij spreekt met verschillende mensen over rouw en verlies. De verhalen zijn verschillend maar het thema is hetzelfde: rouw mag er zijn. De podcastserie is in de zomer van 2021 gemaakt. Een levenseinde doula is een ondersteuner in de laatste levensfase op 'niet medisch gebied'. Doula komt uit de Griekse taal en betekent vrij vertaald een dienende vrouw. Een vrouw die wijsheid deelt en rust brengt.

Beluister: Rouwdoula

Makers: Topcast Media

September 2023

- Dag voor dag

Rouwen, hoe doe je dat? Liesbeth Rasker vertelt over haar ervaringen met de dood en haar verschillende rouwprocessen en spreekt andere ervaringsdeskundigen.

Beluister: Dag voor dag

Makers: Liesbeth Rasker

- Erna (over verlies van een ouder als je nog jong bent)

Een podcast over wat 'erna' het verlies van een ouder komt, als je zelf nog jong bent. Weike van Koolwijk (29) spreekt leeftijdsgenoten die ook een ouder hebben verloren. Ze spreekt over rouw en de toekomst. Hoe ga je verder als degene waarvan je houdt er niet meer is.

Beluister: Erna

Makers: Weike van Koolwijk

Over de dood in het algemeen

- Dood gaan we allemaal

Voor Editie Groene Hart neemt Cora Postema tweewekelijks een podcast op. Cora verloor vader toen hij 76 jaar was. Haar moeder overleed tijdens de coronapandemie. Cora praat met gewone mensen over de dood en invloed hiervan op hun leven.

Beluister: Dood gaan we allemaal

Makers Cora Postema, Editie Groene Hart

- Aangekondigd einde. Kunst van het loslaten

Podcastmaker Silvia Bromet gaat de dood liever uit de weg. Als zij Christiaan Rhodius tegenkomt, snapt zij ook niet hoe hij zijn werk als arts palliatieve geneeskunde in hospice Bardo kan uitoefenen en iedere dag stervende mensen begeleidt. 'Aangekondigd Einde' is een driedelige documentaire podcast waarin regisseur Silvia met Christiaan op zoek gaat naar de kunst van het loslaten bij de stervende mens in hospice Bardo.

Beluister: Aangekondigd einde

Makers: Hospice Bardo

- Zullen we over de dood praten

Mariska en Rob voeren keukentafelgesprekken over de dood. Met in iedere podcast een speciaal thema (grafbezoek, hospices, euthanasie of uitvaarten bijvoorbeeld), aangevuld met een nieuwtje of een vraag.

Beluister: Zullen we over de dood praten?

Makers: Bureau MORBidee

- Doodnormaal

Winy Bos is levenseinde-doula en in haar podcast gaat ze in gesprek met professionals die met de dood in aanraking komen. Je hoort ook veel persoonlijke verhalen over het levenseinde.

Beluister: Doodnormaal

Makers: Doulawijzer

- Zullen we het eens over de dood hebben?

Eén aflevering over het werk in het mortuarium van het Radboudumc, een ziekenhuis in Nijmegen. In deze aflevering spreekt Margie Alders, woordvoerder van het Radboudumc, met Bruun Laeven en Floortje Agema, werknemers in het mortuarium

Beluister: Zullen we het eens over de dood hebben?

Makers: Radboudumc

- **Kassiewijle**

Mooi gemaakte podcast van kunstenaar en funerair specialist Babs Bakels en radiomaker Laura Stek. Babs is van jongs af aan mateloos gefascineerd door de dood. Radiomaker Laura Stek raakte geïntrigeerd door Babs: waarom omringt iemand zich constant met eindigheid en verval? Samen onderzoeken ze onze omgang met en angst voor de dood.

Beluister: Kassiewijle

Makers: VPRO

- **Auxvaart**

Dieuwertje Heuvelings praat met haar gasten over de drie nummers die zij op hun uitvaart zouden willen horen. Een gesprek over muziek, het leven, de dood en alles wat daar tussen valt.

Beluister: Auxvaart

Makers: De Stroom

- **Helemaal aan het einde**

In deze podcastserie voeren Patty-Lou Middel en Hajo Magré gesprekken over leven en verlies. Je hoort afscheidsverhalen, gesprekken met mensen die in de uitvaartbranche werken en de culturele aspecten van de dood. De podcast wordt mede mogelijk gemaakt door Stichting Nabestaandenzorg.

Beluister: Helemaal aan het einde

Makers: Audiodroom

- **Stervelingen**

In drie afleveringen wordt gekeken naar onze omgang met dood, verlies en rouw. Het lijkt alsof we deze onderwerpen uitbannen uit de samenleving. Maar sterfelijk zijn we allemaal.

Beluister: Stervelingen

Makers: Slowpony, in samenwerking met de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving

- **De Kist**

De televisieserie *De Kist* als podcast. De televisieafleveringen zijn als podcastafleveringen (geen beeld, alleen geluid) te horen. Presentator Kefah Allush gaat in gesprek met bekende Nederlanders over het leven én over de dood.

Beluister: De Kist

Makers: NPO2/EO

- **Het Klokhuis -podcast over dood en verlies**

Televisieprogramma *Het Klokhuis* maakte voor kinderen vier speciale tv-afleveringen over de dood en rouw. Vragen van kinderen na de uitzendingen leidden tot deze podcast waarin presentatrice Eva Cleven de vragen, samen met de experts, beantwoordt.

Beluister: Het Klokhuis

Makers: *Het Klokhuis/ NTR*

- Met het Oog op Morgen over sterfelijkheid

Podcast-uitzending van het radioprogramma *Met het Oog op Morgen*. Op tweede kerstdag 2021 voeren PZNL-bestuurder Saskia Teunissen, cabaretier en filosoof Tim Fransen, rouwcoach Tim Overdiek, en theatermaker Eloah Udenhout een uitvoerig gesprek over sterfelijkheid en de dood. Onder leiding van presentatrice Lucella Carasso.

Beluister: Met het Oog op Morgen

Makers: NOS/ Radio1

- Doodnormaal

Winy Bos is levenseinde-doula en in haar podcast gaat ze in gesprek met professionals die met de dood in aanraking komen. Je hoort ook veel persoonlijke verhalen over de laatste fase van het leven.

Beluister: Doodnormaal

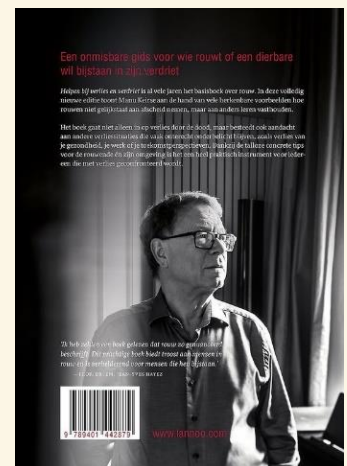
Makers: *Doulawijzer*

Over levend verlies

- Podcastserie Manu Keirse

Podcastserie van Manu Keirse over terugkerende gevoelens van verdriet en rouw bij ouders van een kind met een beperking of chronische aandoening en hun naasten

Luister hier: <https://levend-verlies.nl/2019/01/22/podcast-manu-keirse/>



Muziek



- Grijs, Nielson

<https://www.youtube.com/watch?v=GJJ7e3urlM>

Alles is hetzelfde
Alles is kapot
Alles doet het nog
Alles staat stil
Alles gaat door alles heen
Er is niets meer dat ik zeker weet

Blauw was de lucht waar ik onder sliep
Groen was het gras waar ik over liep
Er konden wolken vol zorgen zijn
Uiteindelijk dreven ze toch voorbij
Ik ben op zoek naar de rode draad
Iets wat het allemaal logisch maakt
Ik wil weer zien zoals ik zag, toen ik jou nog had
Want alles is grijs

Alles is grijs
Alles heeft een datum
Alles is oneindig
Alles is alles behalve te rijmen met
Dat jij niet meer bij me bent

Want ik kan de zon wel zien
Maar ik voel de warmte niet
De wereld draait nog steeds voor mij
Maar ze is haar kleuren kwijt

Blauw was de lucht waar ik onder sliep
Groen was het gras waar ik over liep
Er konden wolken vol zorgen zijn
Uiteindelijk dreven ze toch voorbij
Ik ben op zoek naar de rode draad
Iets wat het allemaal logisch maakt
Ik wil weer zien zoals ik zag, toen ik jou nog had
Want alles is vol van leegte

Betrouwbaar, onzeker
Met prachtig en lelijk kan ik leven
Maar wat als alles is beloofd en verbroken?
Vermeden en besproken

Gekregen, ontnomen
Wat blijft er dan overeind?

Blauw was de lucht waar ik onder sliep
Groen was het gras waar ik over liep
Er konden wolken vol zorgen zijn
Uiteindelijk dreven ze toch voorbij
Oh, ik ben op zoek naar de rode draad
Iets wat het allemaal logisch maakt
Ik wil weer zien zoals ik zag, toen ik jou nog had
Want alles is grijs
Alles is grijs

Bron: [LyricFind](#)

- The family Tree, Venice

Z

<https://www.youtube.com/watch?v=AF175wOPvXo>

Branches in the wind
Still standing here together
One more storm to weather
We'll get through it yet

So we're gathered here
Holding on to each other
To let go of another one we won't forget
Now as we say goodbye

To one of our own
We may be lonely
But we're not alone
Though the leaves will fall

And the tears will flow
May it always comfort us to know
The family tree will always grow
Father down to son, mother to daughter

Thicker than water, we are made of this
From the Earth we rise
To the Earth returning
We'll keep a candle burning

For the ones we'll miss
And when we say goodbye
To one of our own
We may be lonely

But we're not alone
Though the leaves will fall
And the tears will flow
May it always comfort us to know

The family tree will always grow
It's stronger than the wind can blow
The family tree will always grow

Bron: [LyricFind](#)

Songwriters: Christopher Lennon / John Vester / Mark Lennon / Michael Lennon
Songteksten voor The Family Tree © Sony/ATV Music Publishing LLC

- When the blue hour comes, Joan Osborne



<https://www.youtube.com/watch?v=dbh7j4FoQhM>

The good times are all gone
The night keeps coming on so strong
You can't hold on, no matter what you do
Will there be someone who cares for you
When the blue hour comes?
When the blue hour comes?

And when your restless heart
Tears your world apart

And everywhere you turn
Its falling down on you
Will there be a light that shines for you?
When the blue hour comes for you
If there's anything that you would have me do
Just call on me and Ill be coming through
I will always be there for you
When the blue hour comes
When the blue hour comes

Good times don't last forever
Sometimes its now or never
Darling, reach out for me
You know where Ill be
I will always be there for you
When the blue hour comes
When the blue hour comes

When the blue hour comes for you
If there's anything that you would have me do
Just call on me and Ill be coming through
I will always be there for you

September 2023

When the blue hour comes
When the blue hour comes

I will always be there
When the blue hour comes
When the blue hour comes
When the blue hour comes

Bron: LyricFind

- Happy end, Walter Bertram trio

<https://youtu.be/wid8DFRSHss?feature=shared>



Lezen (boeken, websites, artikelen)



Tegenstrijdige belangen van familieleden.

Tips van een begrafenisondernemer voor het in gesprek gaan met familie rondom overlijden van een dierbare. Er kan sprake zijn van tegenstrijdige belangen of verschillende visies. Zijn tips zijn deze:

- Zorg voor een aanspreekpunt om mee te overleggen en verwijst daar dan ook naar.
- Maak ruimte voor de emoties van eenieder
- Wees eerlijk
- Verklein de professionele afstand, maar bewaak deze ook, kom wat dichterbij en kleur wat buiten de lijntjes
- Maak een wensdoos. Daarin kunnen mensen alles doen wat zij willen na hun overlijden. Dus denk aan muziekwensen, tekst voor op de rouwkaart etc.
- Neem kinderen altijd mee in het proces, attendeer familie daar ook op.



Boekje over levensvragen: Diamantmodel

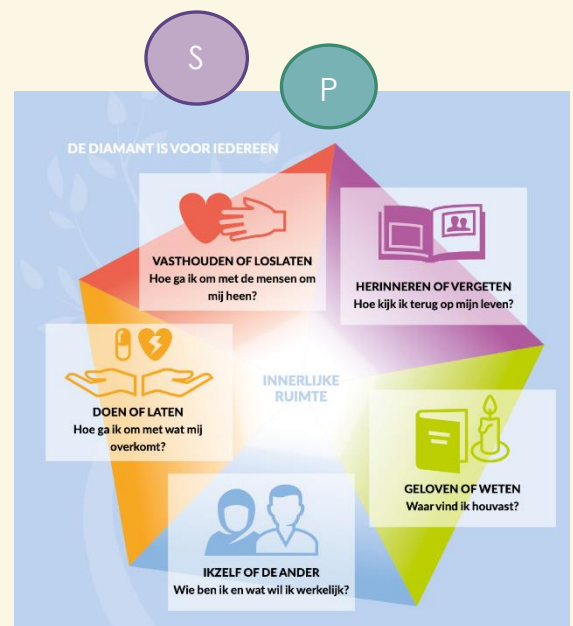
Kan helpen bij het nadenken en praten over levensvragen, zoals:

- Wie ben ik en wat wil ik
- Hoe ga ik om met wat mij overkomt
- Hoe ga ik om met de mensen om mij heen
- Hoe kijk ik terug op mijn leven
- Waar vind ik houvast

Met ook tips voor professionals

Te vinden op:

<https://palliaweb.nl/getmedia/af68dbad-b44a-40cd-9743-d340d359ebdd/Boekje-In-gesprek-over-levensvragen-autochtoon-2022.pdf>



Artikelen en websites over voeding bij ziekte en ouder worden



www.stuurgroepondervoeding.nl/id=201

Handige website waar cliënten terecht kunnen in geval van moeite hebben met eten:

www.goedgevoedouderworden.nl

Indien er sprake is van oncologische problematiek dan is de volgende website handig:

<https://www.voedingenkankerinfo.nl/>

L

Hoop sterft als laatste; De betekenis van hoop voor palliatieve kankerpatiënten

Bron: Tijdschrift Pallium > Uitgave 3/2021

Auteurs: dr. C. Nierop-van Baalen, prof. dr. M. Grypdonck, prof. dr. A. Van Hecke, prof. dr. S. Verhaeghe

➔ Via kenniscentrum Wondzorg

Hoop is heel belangrijk voor mensen met kanker in de palliatieve fase van hun ziekte. Palliatieve patiënten geven de hoop op een lang(er) leven meestal niet op. In tegenstelling tot wat sommige hulpverleners verwachten, buigen patiënten hun hoop meestal niet om naar meer realistische doelen.

De hoop van mensen met kanker is vaak prominent aanwezig en loopt meestal niet parallel met de medische feiten en prognose. Veel hulpverleners vinden het lastig om om te gaan met deze hoop, zeker als de hoop (veel) sterker is dan op grond van medische feiten verwacht kan worden. Hulpverleners kunnen denken dat mensen onvoldoende zijn geïnformeerd over hun prognose, of dat ze de situatie ontkennen. Om deze reden en omdat mensen met kanker de term hoop in het dagelijks taalgebruik vaak gebruiken, verdient hoop in de palliatieve fase een grondige exploratie. Dit artikel beschrijft de resultaten van verschillende studies uitgevoerd als onderdeel van een proefschrift.

Methode

De resultaten van deze studies zijn gebaseerd op een studie over het perspectief van mensen met kanker en een studie over hulpverlenersperspectief. De studie vanuit patiëntenperspectief is gebaseerd op interviews met mensen met kanker in de palliatieve fase in Nederland en in Vlaanderen (n = 76). 1 De resultaten vanuit hulpverlenersperspectief zijn gebaseerd op focusgroepinterviews bij Nederlandse hulpverleners. 2
Betekenis en functie van hoop

Z

Een opvallende bevinding van onze studie is dat mensen met kanker in de palliatieve fase en hulpverleners verschillende betekenissen toekennen aan hetzelfde woord: hoop. Voor mensen met kanker is hoop gerelateerd aan het belang van datgene waarop ze hopen, bijvoorbeeld het zien opgroeien van de kinderen. Deze uitkomst is voor hen zo belangrijk dat dit de sterkte van de hoop bepaalt. De hoop van mensen met kanker kan worden vergeleken met hun diepste wens. Als hulpverleners spreken over hoop, dan bedoelen ze hoop die gerelateerd is aan (medische) feiten en kansen, bijvoorbeeld dat iemand 30% kans heeft dat de behandeling zal aanslaan. De hoop van hulpverleners kan eerder vergeleken worden met een verwachting. Een verwachting dat iets daadwerkelijk zal gaan gebeuren. Mogelijk is dit een van de redenen waarom de communicatie met mensen met kanker in de palliatieve fase soms minder goed loopt. Hulpverleners en patiënten gebruiken hetzelfde woord: hoop, maar bedoelen er iets anders mee.

Mensen hopen omdat ze niet anders kunnen. Hopen is nodig om te kunnen omgaan met de situatie waarin ze zitten, omgaan met de belastende behandelingen en omgaan met de lichamelijke achteruitgang.

Hopen voorkomt dat mensen met kanker overmand worden door depressieve gevoelens. Door de toekomst open te houden, door te (blijven) hopen op genezing of op langer leven, lukt het ze om te kunnen genieten in het heden. De respondenten laten zien dat ze op meerdere objecten tegelijkertijd kunnen hopen, waarbij er meestal een object van hoop het meest dominant is. Zoals uit onze studie blijkt, heeft ieder object van hoop eigen kenmerken en een eigen betekenis.

Hopen op genezing is erdoor gekenmerkt dat patiënten dit als een sterke hoop ervaren, die veel energie geeft en aanzet tot acties. Actie om deel te nemen aan behandelingen, gezond te eten, actief te blijven etc.

Vrouw, 42 jaar, gemetastaseerde borstkanker, palliatieve chemotherapie:

"Ik hoop dat ze mij kunnen helpen. Dat ze alles stabiel kunnen houden zodat ik nog jaren kan leven. In mijn diepste binnenste hoop ik soms nog dat ze op een dag zeggen dat alles weg is. En dat ik genees, maar dat is onmogelijk, ik weet dat wel, maar toch hoop je daar nog op."

Hoop op verbetering gaat bijvoorbeeld over de wens van patiënten om terug te keren naar hun 'oude leven', het leven van voor de ziekte, waarin ze hun dagelijkse activiteiten weer kunnen oppakken. Hoop op zo lang mogelijk leven gaat over zo lang mogelijk 'in de race blijven', doorgaan met behandelen en net zo lang in leven blijven, totdat er een medicijn wordt gevonden, waardoor ze wel kunnen genezen. Hoop op goede kwaliteit van leven is erdoor gekenmerkt dat patiënten pas spreken over goede kwaliteit van leven wanneer voor hen duidelijk is dat verlenging van het leven niet meer mogelijk is. Voor sommige patiënten betekent dit dat ze min of meer accepteren dat het leven vroegtijdig zal eindigen. Andere patiënten zetten de deur op een kier door te hopen op een wonder en door zichzelf te

overtuigen dat wonderen gebeuren. Hoop op goed sterven wordt alleen genoemd als voor patiënten duidelijk is dat de dood niet lang op zich zal laten wachten.

Vrouw, 54 jaar, gemetastaseerde alvleesklierkanker, geen behandeling:

"Ik hoop dat mijn kinderen goede mensen zullen worden."

Als aparte categorie hebben we 'mijn hoop' onderscheiden. De respondenten gebruiken 'mijn hoop' wanneer er een grote discrepantie is tussen de kans dat hetgeen waar ze op hopen daadwerkelijk zal plaatsvinden en de sterkte van deze hoop. De kans dat hetgeen waar ze op hopen zal gebeuren is heel erg klein en dat weten de respondenten ook. Dat is waarom ze het 'mijn hoop' noemen. 'Mijn hoop' verwijst naar hun diepste verlangens. Het is een heel persoonlijke hoop die nauwelijks gecommuniceerd kan worden en in stilte wordt gekoesterd. Van alle categorieën van hoop is 'mijn hoop' degene die het minst parallel loopt met de medische feiten.

Vrouw, 56 jaar, gemetastaseerd mamma carcinoom, palliatieve chemotherapie:

"Ik ben al eens een tijd goed geweest dus waarom nu ook niet? Je denkt dan toch dat er toch eens een dag zal komen dat het weer beter gaat en ik thuis mag blijven voor een lange periode die goed blijft. Ja, dat is mijn grootste hoop, voor mijn kinderen, voor mijn gezin."

De dynamiek van de hoop

Naast het gelijktijdig hopen op verschillende objecten kan de hoop ook variëren onder invloed van verschillende factoren. De respondenten laten ons zien dat er verschillende bronnen zijn waar ze hoop uit putten. De ware bron van hoop is de wil om te leven. Sterk beïnvloedende factoren zijn berichtgevingen van artsen. Als artsen positieve berichten geven, bijvoorbeeld dat de tumor geslonken is, versterkt dit hun hoop. Andere bronnen van hoop zijn deelnemen aan behandelingen, verbetering van symptomen, eerdere ervaringen met ziekte en behandelingen en sociale vergelijking. Met sociale vergelijking wordt bedoeld dat patiënten zich vergelijken met anderen met de bedoeling om daaruit af te leiden dat ze er beter voorstaan dan de anderen.

Naast deze bronnen van hoop zijn er ook algemene bronnen van hoop, zoals het geloof, de natuur, sociale steun en vertrouwen in artsen, die veel minder beïnvloedbaar zijn door externe factoren. De respondenten vertrouwen op de positieve berichten van de artsen en, als die er niet zijn, op de competenties van de artsen.

Vrouw, 73 jaar, gemetastaseerd mamma carcinoom met meningitis carcinomatosa, palliatieve chemotherapie:

"Ik hoop dat het goed komt. Altijd hopen dat je geneest, meer niet. Nee, ik hoop dat het goed komt. Ik heb vertrouwen in mijn dokter... Hij heeft mij beloofd dat er iets aan te doen is, dus ik mag hopen [...] Ik hoop alleen maar dat ik goed kom en meer hoop ik niet..."

Naast deze bronnen van hoop hebben patiënten ook strategieën ontwikkeld om hun hoop te vergroten. Een veelgenoemde strategie is vechten, waarmee wordt bedoeld deelnemen aan behandelingen en 'ervoor gaan'; therapietrouw zijn, gezond eten, actief blijven etc. Een

andere, vaak besproken strategie is positief blijven, waarbij ze ervan uitgaan dat ze met het koesteren van positieve gedachten hun kansen op positieve uitkomsten kunnen vergroten. Weer een andere strategie is het creëren van onzekerheid, zelfs wanneer de uitkomsten zeker zijn, in de medische context, zoals wanneer patiënten hebben gehoord dat ze niet meer kunnen worden genezen. Mensen kunnen dan onzekerheid creëren bijvoorbeeld door te zeggen dat de medische wetenschap zich baseert op uitkomsten van grote groepen mensen en dat dat weinig zegt over de individuele effecten.

Work of hope

Spelen met kansen is een andere opmerkelijke strategie, waarbij patiënten op creatieve wijze omgaan met de verkregen informatie. Bijvoorbeeld wanneer een arts heeft gezegd dat iemand 30 procent kans heeft dat een behandeling zal aanslaan, vertellen patiënten hun familie dat ze 50 procent kans hebben: "De behandeling slaat aan, of niet." Dit gehele proces dat weergeeft welke inspanningen mensen moeten doen om de hoop te behouden, hebben we 'the work of hope' genoemd. Hopen geeft energie, maar kost ook energie, vooral als er minder sterke bronnen zijn. Als patiënten minder sterke bronnen hebben om hun hoop op te bouwen, dan creëren mensen de hoop zelf, desnoods tegen de feiten in. Zelf gecreëerde hoop kost veel meer inspanning dan hoop die op sterke bronnen kan leunen. De hoop moet worden opgebouwd en behouden zien te blijven en de hoop dient verdedigd te worden tegen bedreigingen. Dat is het werk dat hopen veronderstelt. De 'work of hope', zo heeft onze studie gesteld, veronderstelt dat de hoop beschermd dient te worden tegen bedreigingen van buitenaf. Je zou kunnen zeggen dat de 'work of hope' de bedoeling heeft om de (minder positieve) berichten van buitenaf, meestal van artsen, te neutraliseren. Dit kost veel energie, terwijl mensen liever hun beperkte energie ergens anders voor willen inzetten.

Perspectieven van hulpverleners

De studie naar perspectieven van hulpverleners laat zien dat hulpverleners verschillende moeilijkheden kunnen ervaren in het omgaan met hoopvolle palliatieve patiënten. Deze moeilijkheden lijken veroorzaakt te zijn door normatieve ideeën gebaseerd op een gemeenschappelijk concept: een goede dood. Voor deze hulpverleners is een goede dood gebaseerd op goed afscheid kunnen nemen van hun dierbaren, zodat zij verder met hun leven kunnen.

Multidisciplinaire focusgroep:

[...] dat je bijna iemand wenst: heb er nou rust in. Het heeft geen zin, en dan heb je er waarschijnlijk meer aan. In plaats van je tijd steken in ontkenning, kun je beter de tijd steken in afscheid nemen"

Goed afscheid kunnen nemen betekent dat de waarheid aanvaard dient te worden en dat men daarin berust. Hulpverleners zien het als hun professionele rol om patiënten te begeleiden naar de aanvaarding, berusting van het naderende einde. Hierdoor is de zorg niet altijd afgestemd op de wensen en behoeften van de patiënten. De studie van Cannaerts et al. 3 bevestigt ook al dat zorgverleners het gevoel hebben geslaagd te zijn in hun

doelstelling als de patiënt en zijn familie op een serene manier kunnen omgaan met de waarheid.

Implicaties voor de praktijk

Het uitgangspunt voor de zorg van mensen met kanker zou moeten zijn het ondersteunen en het helpen omgaan met de uitdagingen waar ze voor staan. Onze studie laat zien dat de zorg die mensen met kanker ontvangen, ondanks alle goede bedoelingen, niet altijd afgestemd is op de behoeften van mensen met kanker. Ook laat deze studie zien dat hulpverleners het niet altijd gemakkelijk of vanzelfsprekend vinden om die zorg te bieden die als ondersteunend wordt ervaren. Een manier om zorg te bieden die afgestemd is op de wensen en behoeften van mensen met kanker, vereist in de eerste plaats dat hulpverleners weten wat deze wensen en behoeften zijn. Eenvoudige vragen als 'Wat is voor u belangrijk?' en 'Wat is op dit moment voor u belangrijk?' kunnen hierbij ondersteunend zijn.

Patiënten voelen zich ondersteund als ze mogen hopen of positief denken. Dat de hoop er mag zijn, ook als hetgeen waarop ze hopen in de ogen van hulpverleners onrealistisch kan zijn. Patiënten waarderen eerlijkheid over de medische feiten zoals besproken door hulpverleners en hebben deze eerlijke informatie ook nodig. Patiënten willen immers geen valse hoop, patiënten willen weten hoe ze ervoor staan, alleen wel gecommuniceerd op een manier dat mensen hoop kunnen behouden. 4 Hulpverleners kunnen hoop als hoop bevestigen door te zeggen: 'Dat hoop ik ook, voor u.' Mensen met kanker vinden het heel fijn om over hoop te spreken. Vragen die hulpverleners kunnen stellen, zijn dan bijvoorbeeld: 'Waar hoopt u op?' Of als mensen zelf over hoop beginnen, daarop vervolgvragen stellen als: 'Vertel eens?' Of: 'Wat betekent deze hoop voor u?' etc.

Conclusie

Hoop is erg belangrijk voor mensen met kanker, vooral in de palliatieve fase van hun ziekte. Zonder hoop heeft het leven geen kwaliteit en voelt het als ondraaglijk. Hopen geeft veerkracht, mensen voelen zich geknakt, maar niet gebroken. De hoop moet worden gekoesterd en beschermd tegen bedreigingen; dat is het werk wat hopen veronderstelt. Mensen in de palliatieve fase bezweren hun angsten met hoop. Hulpverleners kunnen naar hoop kijken als een positieve waarde, die niet tegengesproken hoeft te worden.





Rouw

samenvatting richtlijn
Rouw in de palliatieve fase

Datum goedkeuring richtlijn: oktober 2022 | versie 3.0
 Verantwoording: Richtlijnwerkgroep Rouw in de palliatieve fase.
 Het is gewenst dat u als zorgverlener deze richtlijn kent. Raadpleeg de meest recente versie van de richtlijn op: palliaweb.nl/richtlijnen-palliatieve-zorg/richtlijn/rouw

Rouw is het geheel van fysieke, emotionele, cognitieve, sociale, gedragsmatige en spirituele reacties ten gevolge van het verlies van een betekenisvol iets of iemand. Hoewel rouw op zichzelf geen reden is tot bezorgdheid of het verlenen van professionele zorg, wordt openstaan en aandacht voor de beleving van de ander als steunend ervaren. Mensen met een levensbedreigende aandoening kunnen rouwen als reactie op het verlies van gezondheid, betekenisvolle rollen, zingaving, autonomie of de niet benutte kansen in het leven. Naasten, maar ook zorgprofessionals en vrijwilligers kunnen rouwen als reactie op het verlies van een betekenisvol iemand, zowel voor, tijdens als na het overlijden.

Signaleren van rouw

- Wees erop bedacht dat rouw zich op verschillende wijze kan uiten, bijvoorbeeld fysiek, emotioneel, cognitief, gedragsmatig en spiritueel, bij naasten, nabestaanden en patiënten.
- Wees erop bedacht dat de signalen cultuurafhankelijk zijn.
- Wees erop bedacht dat bij verschillende groepen rouw zich op specifieke wijzen kan uiten, zoals bij kinderen (sterk afhankelijk van de leeftijd), mensen met een psychiatrische of verstandelijke beperking en mensen met dementie.
- Heb oog voor de uniciteit van ieder rouwproces. Rouw is een natuurlijk proces in een tijd waarin de rouwende persoon een nieuw evenwicht zoekt.

Onderscheid rouw en psychische stoornissen

- Onderscheid normale rouw van een PCRS aan de hand van symptomen van de PCRS:
 - de duur van de rouw (langer dan twaalf maanden (zes maanden bij kinderen) na het verlies);
 - de ernst van de rouw, afgemeten aan:
 - het uitblijven van voortgang in het rouwproces;
 - een aanhoudend of toenemend, kwellend verlangen naar de overleden dierbare, of onvermogen om het verlies te aanvaarden;

Rouw

- een aanhoudend onvermogen om zich op sociale, recreatieve en werk- of studiegerelateerde activiteiten te richten;
- de aanwezigheid van functionele beperkingen als gevolg ervan.
- Overweeg bij ernstige rouw in het eerste jaar na verlies de 'Screeningtool van vroege indicatoren voor complexe rouw' te gebruiken om het risico op complexe rouw op de lange termijn in te schatten. Ernst van de rouw kan in deze fase ook gemeten worden met de Traumatic Grief Inventory Self-Report Plus (TGI-SR+).
- Overweeg bij vermoedens van complexe rouw ten minste een jaar na het verlies de Traumatic Grief Inventory Self-Report Plus (TGI-SR+) te gebruiken.
- Overweeg bij vermoedens van complexe rouw bij kinderen ten minste zes maanden na het verlies de rouw vragenlijst voor kinderen (RVLK, 8-12 jaar) of rouwvragenlijst voor jongeren (RVL-J, 13- 18 jaar) af te nemen.
- Onderscheid rouw (en PCRS) van depressie op basis van gevoelens van eigenwaarde of juist waardeloosheid en de aard van de gedachten over de dood. Stel in principe geen diagnose 'depressie' in het eerste jaar na verlies, tenzij er sprake is van suïcidale gedachten of ernstige vitale symptomen (bijv. verminderde levenslust, gewichtsverlies of slapeloosheid).
- Onderscheid rouw (en de PCRS) van een posttraumatische stressstoornis (PTSS) op basis van de aard van de intrusieve herinneringen en aan- of afwezigheid van preoccupatie met het verlies van de overledene en een verlangen naar de overledene. Verriicht diagnostiek naar PTSS in het eerste jaar na verlies alleen wanneer traumatische herinneringen, beelden of nachtmerries het rouwproces en het dagelijks leven van een nabestaande belemmeren.

Identificatie van risicofactoren voor het ontwikkelen van complexe rouw bij naasten

Maak een inschatting van het risico op complexe rouw op basis van een klinische inschatting van aanwezigheid van de volgende factoren:

- ernstige rouwsymptomen vóór overlijden van de patiënt;
- angst en/of depressieve symptomen vóór overlijden van de patiënt;
- mantelzorg zijn en de zorg voor de overledene als belastend hebben ervaren;
- fysieke gezondheidsproblemen;
- traumatische ervaring met betrekking tot de achteruitgang van de patiënt;
- negatieve ervaring met de omstandigheden van het overlijden;
- gebrek aan voorbereiding op het overlijden;
- conflicten in de familie;
- ingewikkelde relatie met de overledene (voor overlijden);
- gebrek aan sociale steun voor en na het overlijden;
- zelf ervaren gebrekkige coping;
- laag opleidingsniveau.

Rouwbegeleiding en -behandeling in de palliatieve fase

- Overweeg om de rouwende persoon uit te nodigen voor gesprek over verlies en dood. Zorg dat de persoon in rouw gehoord en gezien wordt. Erken het verlies, geef ruimte voor alle mogelijke emoties en monitor de gehanteerde coping strategieën (zowel van de patiënt als de naasten) en eventuele ernstige klachten. Geef aandacht aan vragen die spelen. Sluit aan bij de behoefte van de patiënt en naasten. Uit deze gesprekken voortvloeiende afspraken en doelen worden bij voorkeur vastgelegd in een zorgplan.
- Bevorder communicatie over het verlies binnen en buiten de familie. Denk hierbij ook aan rouw- of lotgenotengroepen.
- Bied een helder kader bij rouwende families met grote, onderlinge betrokkenheid. Denk daarbij aan:
 - het maken van afspraken met de contactpersoon van de familie;

- het mogelijk aanbieden van voldoende fysieke ruimte om (expressief) te kunnen rouwen;
- afspraken maken met betrekking tot bezoekregeling op de afdeling.
- Respecteer unieke aspecten van de persoon in rouw. Ga er niet van uit dat rouw in goed afgegrensd fasen of taken vorm krijgt, leidend naar acceptatie of afronding. Vel geen oordeel over de manier waarop iemand omgaat met rouw.
- Wees je als hulpverlener bewust van je eigen houding ten opzichte van verlies en dood, en realiseer je daarbij hoe anders dat voor anderen kan zijn.
- Overweeg doorverwijzing wanneer u zelf deze zorg niet kunt bieden, maar streef wel naar continuïteit van zorg: Stem bij bestaande multidisciplinaire begeleiding af wie het contact met de naaste(n) onderhoudt. Denk bij verwijzing aan de volgende specialisten: de gespecialiseerd verpleegkundige, psychosomaatich fysiotherapeut, psycholoog en geestelijk verzorger.

Specifiek bij de begeleiding van patiënten

- Overweeg met patiënten in gesprek te gaan over wat zij hun naasten willen meegeven over 'hun leven en levenservaring'.
- Overweeg de mogelijkheden om met iemand in de palliatieve fase de balans van het leven op te maken, volgens een gestructureerde methode van life review.

Specifiek bij naasten van patiënten

- Overweeg een laagdrempelig contact drie maanden na het overlijden in te plannen. Plan bij een vermoeden van het ontwikkelen van complexe rouw ook een gesprek na zes maanden na het overlijden.
- Exploreer de relatie van de naaste met de patiënt en de impact van de verlieservaring op de naaste, in plaats van voornamelijk te praten over de (overleden) patiënt.
- Wees terughoudend met de inzet van interventies korter dan zes maanden na het overlijden.
- Overweeg interventies in te zetten na het overlijden als de rouw langer dan zes maanden aanhoudt, en deze het functioneren beperkt. Bepaal de interventie op basis van de persoonlijke voorkeur van de naaste, de aard van de problematiek, en

de beschikbaarheid van therapie/begeleiding. De voorkeur gaat uit naar individuele therapie/begeleiding. Overweeg daarbij zelfhulp, cognitief-narratieve therapie, (korte) psychotherapie, schrijftherapie, rouwtherapie, exposuretherapie of (cognitieve) gedragstherapie als er een vermoeden is op het ontwikkelen van complexe rouw.

Specifiek bij culturele verschillen

- Vermijdt bij culturele verschillen homogenisering. Binnen specifieke cultureel onderscheiden groepen bestaat diversiteit als gevolg van bijvoorbeeld rollen, geslacht, leeftijd.
- Stimuleer en oefen (binnen het team) bewustwording van vooroordelen en van de diversiteit binnen het team en de (constructieve) uitwisseling daarvan.
- Overweeg met elkaar kennis te vergroten van praktijken en gewoonten in lokale gemeenschappen.

Specifiek bij begeleiding van minderjarigen

- Vraag hoe de minderjarigen de ziekte en aanstaande dood van hun dierbare ervaren.
- Vraag of ouders ergens tegenaan lopen in de begeleiding van hun kinderen in dit proces.
- Geef (minderjarige) kinderen feitelijke informatie over de ziekte en de dood en spreek niet in bedekkende termen. Sluit met de communicatie aan bij de ontwikkelingsfase van het kind.
- Geef informatie over (kinder)boeken over ziekte en dood, die aansluiten bij verschillende ontwikkelingsfasen, die de uitleg over de dood goed kunnen ondersteunen.
- Bespreek met ouders hun overwegingen rondom de aanwezigheid van kinderen bij het overlijden.
- Verwijs zo nodig naar organisaties met expertise in de begeleiding van rouw bij minderjarigen.

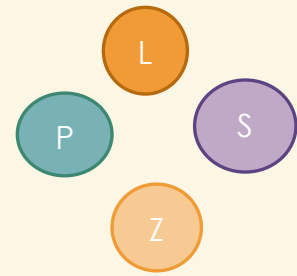
Specifiek bij zorg voor de zorgverleners

Zorg dat er ook tijdens werktijden aandacht wordt gegeven aan rouw bij de zorgverleners zelf en overweeg inzet van deskundigheidsbevordering en spirituele zorg, bijvoorbeeld door een geestelijk verzorger.

Alle patiënten in Nederland hebben recht op de best mogelijke zorg tijdens en na hun behandeling. Samen met u geeft IKNL invulling aan de integrale aanpak en continue verbetering van de palliatieve richtlijnen. Extra kaarten zijn te bestellen via www.iknl.nl

Websites

- [Ongeneeslijk ziek en dan? - Palvoor.nl](https://www.palvoor.nl)
- [Over palliatieve zorg](https://www.palliaweb.nl)- voor patiënten-burgers
- [Palliaweb - Palliaweb](https://www.palliaweb.nl)- voor professionals
- [NPZ Noordwest Utrecht - NPZ Noordwest Utrecht \(palliaweb.nl\)](https://www.npznoordwestutrecht.nl)
- [Carend | HÉT CENTRUM VOOR PALLIATIEVE ZORG.](https://www.carend.nl)
- <https://www.zorgvoorbeter.nl/levensvragen-ouderen/kwaliteitsstandaard-levensvragen>
- <https://palliaweb.nl/onderwijsmaterialen/richtlijn-omgaan-met-levensvragen-in-de-langdurige>
- https://www.zorgvoorbeter.nl/docs/PVZ/vindplaats/mentaal_welbevinden/kwaliteitsstandaard-levensvragen-ouderen.p
- <https://kinderpalliatief.nl/wegwijzer-regios>
<https://www.levenseindeverhalen.nl/>



Boekenlijst Stichting Tröst

Stichting Tröst wil een ontmoetingsplaats zijn voor mensen, die met verlies door de dood hebben te maken.

<https://www.trost.nl/trost-boeken/trost-boekenlijst/>

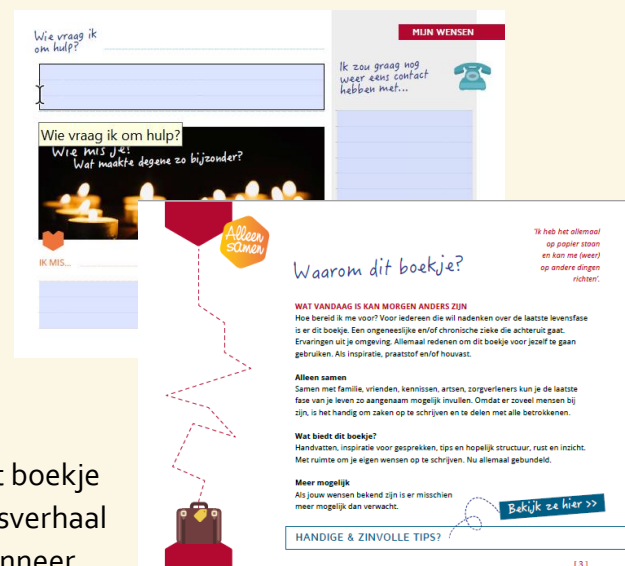
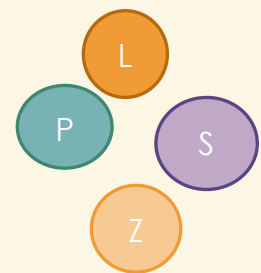
Wensenboekje

Het wensenboekje kan mensen helpen om proactief na te denken laten over wat voor hen belangrijk is in de laatste levensfase. Iemand kan er voor kiezen om het boekje echt in te vullen, maar iemand kan er ook doorheen bladeren.

Een ieder kan het gebruiken naar zijn eigen waarde. Het is absoluut niet de bedoeling dat mensen het in MOETEN vullen, het is vooral ondersteunend bedoeld en niet als een verplicht 'vriendenboekje' wat ingevuld moet worden. Het boekje biedt wel ruimte om een deel van iemands levensverhaal in te kunnen schrijven, maar nogmaals alleen wanneer iemand dat zelf ook wil.

Meer informatie en downloaden via:

[Wensenboekje - NPZ Noordwest Utrecht \(palliaweb.nl\)](https://www.palliaweb.nl)



Digitale Tool voor Mantelzorgers



Mantelzorg Balans

Het is een hectische tijd als je naaste ongeneeslijk ziek is. Veel mantelzorgers komen niet aan zichzelf toe. Dit platform biedt je handige oefeningen en nuttige informatie om balans in je leven te krijgen of te behouden. Daarnaast biedt het een plek om herinneringen vast te leggen.

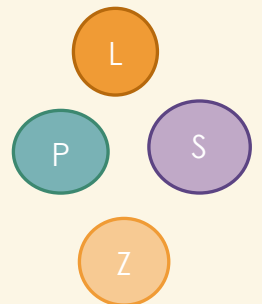
<https://balans.mantelzorg.nl/>



Van missen krijg je het koud, en wat rouwen nog meer met je lijf doet, Sandra Jongeneelen

'We weten steeds beter dat rouw hard werken is. Maar dat het ook veel fysieke gevolgen kan hebben, daar staan we weinig bij stil.'

Dit boek staat stil bij de fysieke gevolgen van rouw.



Leven toevoegen aan de dagen, Sander de Hosson; Van slecht nieuwsgesprek tot laatste adem en rouw – hoe een stervensproces verloopt
Wat kan er met je gebeuren vanaf het moment dat je het slechte nieuws krijgt dat je ongeneeslijk ziek bent, tot het moment van je laatste adem? Longarts Sander de Hosson vertelt openhartig hoe dit proces verloopt met aansprekende en ontroerende patiëntverhalen. Hij gaat in op slechtnieuwsgesprekken, palliatieve zorg, de rol van zorgmedewerkers, de betekenis van de naaste omgeving, de schoonheid van een goed sterfbed, euthanasie en dilemma's waar een arts en patiënt voor staan.

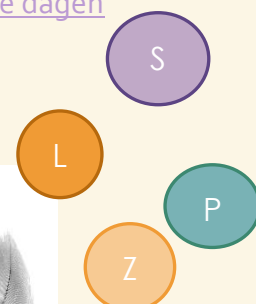


[https://palliaweb.nl/publicaties/interview-sander-de-hosson-Leven-toevoegen-aan-de-dagen-De-Arbeiderspers-\(singeluitgeverijen.nl\)](https://palliaweb.nl/publicaties/interview-sander-de-hosson-Leven-toevoegen-aan-de-dagen-De-Arbeiderspers-(singeluitgeverijen.nl))

Later begint vandaag, Manu Keirse

Het maatschappelijk debat rond palliatieve zorg en euthanasie woedt volop, maar patiënten en hun omgeving blijven nog al te vaak in de kou staan. Velen van hen raken verstrikt in de medische en juridische mallemlen en zijn op zoek naar duidelijke informatie. Manu Keirse beantwoordt in dit boek dertig concrete vragen. Hoe kun je je bijvoorbeeld voorbereiden op het afscheid? Wat zijn de mogelijkheden op het vlak van palliatieve zorg en euthanasie? Hoe kun je zelf beslissen hoe je de laatste fase van je leven wilt vormgeven? En wat als een zieke niet meer in staat is zelf beslissingen te nemen?

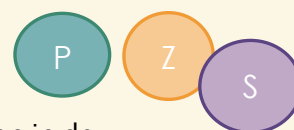
[Later begint vandaag | Uitgeverij Lannoo](#)



Kinderen helpen bij verlies, Manu Keirse

In dit boek laat Manu Keirse zien hoe je kinderen en jongeren kunt begeleiden in de confrontatie met verlies, ernstige ziekte in de familie, echtscheiding of zelfdoding.

[Kinderen helpen bij verlies | Uitgeverij Lannoo](#)

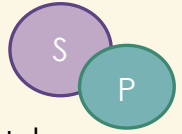


Ik ben bij je, Kirsten Deleo. Stervensbegeleiding met aandacht en compassie.



Vroeg of laat krijgen we er allemaal mee te maken: een familielid, vriend of kennis komt oog in oog te staan met de dood. 'Ik ben bij je' van Kirsten DeLeo biedt praktische adviezen voor als je niet weet wat je dan moet doen of zeggen. Bovendien helpt het boek je om aanwezig te zijn als je hulpeloos voelt in de nabijheid van iemand die stervende is, en om liefde te voelen en tonen als het verlies om de hoek staat.

[Ik ben bij je, Kirsten Deleo | 9789401304917 | Boeken | bol.com](#)



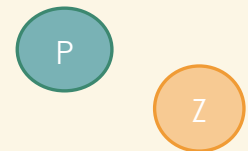
Boek van het eeuwige leven, Willem Glaudemans

Wat gebeurt er met de ziel na de dood? Kun je daar goede informatie over krijgen? Dit boek beschrijft stapsgewijs de reis van de ziel na het verlaten van het lichaam, het afscheid van geliefden, het welkom aan gene zijde, de reis door de lichtsferen, je Thuiskomst. De informatie komt uit oude geschriften, esoterie, bijna-dood ervaringen en modern bewustzijns onderzoek.

Boek van het Eeuwige Leven: bedoeld voor...

Dit boek is voor nabestaanden, stervenden, geestelijk verzorgers, ritueelbegeleiders, stervensbegeleiders, hospicemedewerkers en begrafenisondernemers. En vooral een boek van de levenden. Want wie antwoorden heeft over de dood, gaat anders leven.

[Boek van het Eeuwige Leven | Boeken door Willem Glaudemans](#)



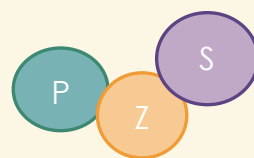
Het geheim van Elysion, Pim van Lommel. Over nabij-de-dood-ervaringen.

Een nabij-de-dood-ervaring (NDE) is een overweldigende confrontatie met de onbegrensde dimensies van ons bewustzijn. Met deze woorden beschrijft publicist en onderzoeker Pim van Lommel de bijzondere bewustzijnservaringen die volgens de huidige materialistische wetenschap niet mogelijk zijn. Naar schatting hebben ruim 50 miljoen mensen in de wereld een NDE gehad. In Europa zijn er waarschijnlijk 20 miljoen mensen met een NDE, ongeveer 4,2% van de bevolking, zoals uit onderzoek is gebleken. In Nederland zijn er een kleine 600.000 mensen met een NDE.

In 'Het geheim van Elysion' komt een dertigtal auteurs aan het woord uit België, Engeland, de Verenigde Staten, Duitsland en Nederland. Ze delen hun visie op tal van aspecten die te maken hebben met de relatie tussen hersenen en bewustzijn, met de verhouding tussen leven en dood, hemel en aarde.

[Het geheim van Elysion - Pim van Lommel - Uitgeverij Van Warven](#)





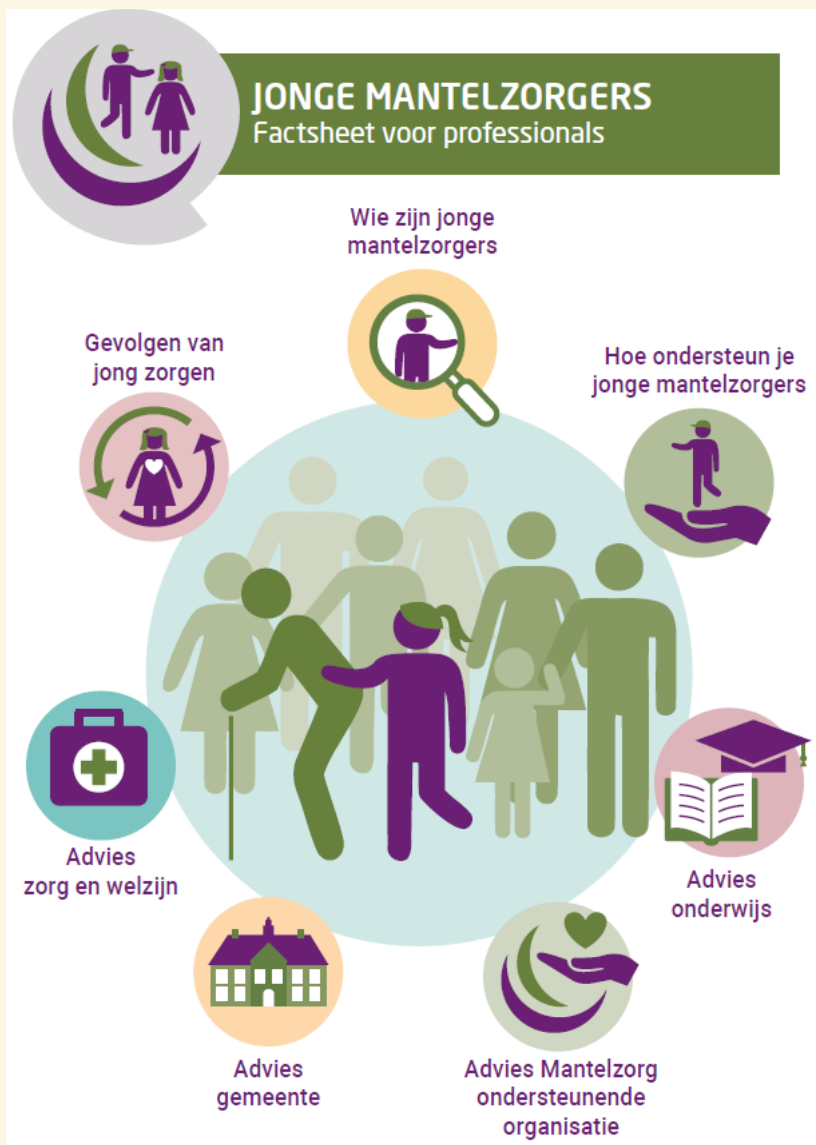
Organisaties

Stichting Achter de Regenboog

Achter de Regenboog is er voor kinderen in Nederland bij wie iemand dood is gegaan. De stichting organiseert lotgenotenweekenden, geeft advies bij rouw en deelt kennis. Wil je iets weten of wil je hulp vragen? Bel de advieslijn op 085 047 15 71 of klik door op onderstaande link.

www.achterderegenboog.nl

MantelzorgNL; Factsheet jonge mantelzorgers



WIE ZIJN JONGE MANTELZORGERS

Wie zijn jonge mantelzorgers?

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren tot en met 24 jaar die opgroeien met een gezinslid dat ziek is of een beperking heeft. Het kan gaan om een ouder, broer, zus, opa of oma.

Jonge mantelzorgers hebben:

- extra zorgtaken
- maken zich zorgen
- ervaren een zorgtekort

1 op de 5 kinderen en jongeren is mantelzorger.

Groepen jonge mantelzorgers

- Kinderen van Ouders met Psychische problemen of met Verslavingsproblemen (KOPP/KOV)
- BRoers en zUSSEN van een ziek kind (BRUSSEN)
- Jonge mantelzorgers met een migrantenachtergrond
- Studerende mantelzorgers

Wat willen jonge mantelzorgers?

- Zie en hoor mij.
- Neem mij serieus, ik ben niet zielig.
- Zie mij als een normaal kind, in een moeilijke situatie.
- Help mij als ik het nodig heb op school.
- Informeer mij over de aandoening en behandeling van mijn naaste.

Wat doen jonge mantelzorgers?

- oppassen
- regeltaken
- tolken
- huishoudelijke taken
- persoonlijke verzorging
- emotionele steun
- de zorg voor broers/zussen

GEVOLGEN VAN JONG ZORGEN

Wat leren jonge mantelzorgers?

- sociale vaardigheden
- verantwoordelijkheid nemen
- zelfstandigheid
- onafhankelijk zijn

Welk risico lopen jonge mantelzorgers?

- opgroei- en opvoedproblemen
- lichamelijke en psychische klachten
- verslechterde schoolprestaties
- minder tijd voor vrienden en ontspanning, sport, school/studie en hobby's

Signalen dat het niet zo goed gaat

- teruggetrokken gedrag
- te volwassen gedrag
- risicovolgedrag (bijvoorbeeld drugsgebruik)
- problemen op school/schooluitval
- verdriet of boosheid
- lichamelijke klachten
- slaapproblemen
- stress, depressieve klachten en concentratieproblemen



ADVIEZEN

Zorg en welzijn

- Informeer kinderen en jongeren over de ziekte of beperking van hun naaste.
- Gaag naar ideeën en wensen van kinderen en jongeren zelf.
- Bespreek met ouders de gevolgen van opgroeien met zorg(en).

Gemeente

- Ontwikkel een visie op gezinsgerichte ondersteuning.
- Voer regie op lokale samenwerking voor jonge mantelzorgers.
- Zet de opdracht voor het ondersteunen van jonge mantelzorgers breed uit.

Onderwijs

- Bespreek het opgroeien met zorg op school en creëer begrip.
- Maak afspraken of pas regels aan voor jonge mantelzorgers.
- Informeer over en verwijz door naar ondersteuning binnen en buiten het onderwijs.

Mantelzorg ondersteunende organisatie

- Coördineer de lokale ondersteuning voor jonge mantelzorgers.
- Informeer kinderen, jongeren en ouders over ondersteuning.
- Organiseer voorlichting en scholing voor professionals in zorg, welzijn en onderwijs.

Meer informatie?
Kennisbank voor professionals MantelzorgNL

Vragen?
Neem contact op met een adviseur van MantelzorgNL via advies@mantelzorg.nl of 030 659 22 22

MantelzorgNL
Helpt jou helpen

Lezen

Kikker en t Vogeltje: Max Velthuijs

Toegankelijk en gevoelig prentenboek van Kikker en zijn vriendjes over dood en rouw voor jonge kinderen.

Vanaf 3 jaar.

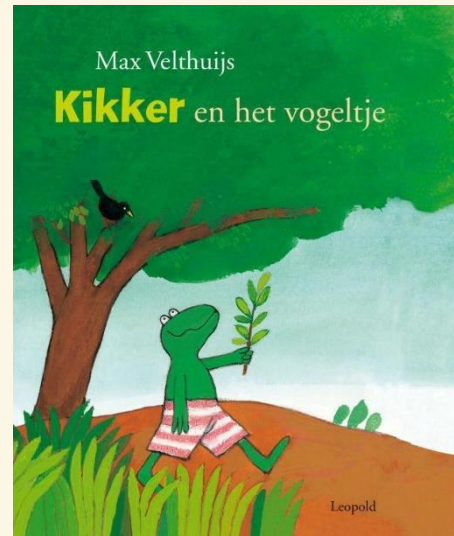
Bij de rand van het bos lag een vogeltje.

'Kijk,' zei Kikker, 'kapot. Hij doet het niet meer.'

'Hij slaapt,' zei Varkentje.

Maar Haas zei: 'Hij is dood.'

'Dood?' vroeg Kikker. 'Wat is dat?'



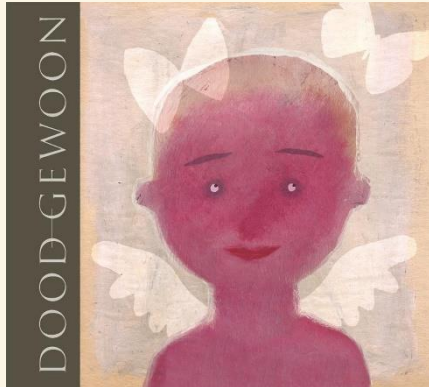
Jij en de Dood: Elisabeth Helland Larsen/Marina Schneider

Een bekroond verhaal over hoe de dood bij het leven hoort in een ontroerende vertaling van Alicja Gescinska.



Doodgewoon: Bette Westera

Een uniek kinderboek met troostrijke gedichten over rouw en de dood voor kinderen vanaf 8 jaar.



Echt doodgewoon is een boek over de dood niet. Niet voor volwassenen, en al helemaal niet voor kinderen. En toch hoort de dood bij het leven, want vroeg of laat krijgt iedereen ermee te maken. Je opa, de buurvrouw, je ouders, de hond of de poes - allemaal kunnen ze doodgaan.

Schrijver en dichter Bette Westera laat in 'Doodgewoon' op luchtige wijze alle gezichten van de dood zien. Hoe zou het leven eruitzien als de dood niet bestond? Zou van de hoge duikplank duiken dan nog even spannend zijn? Hoe dachten de oude Egyptenaren over de dood? Waarom vieren ze in Mexico elk jaar het feest van de doden? Hoe voelt het om iemand te verliezen van wie je heel veel houdt? Bestaat er een hemel? Is doodgaan altijd erg? En hoe hou je de herinnering aan iemand die gestorven is levend?

Zelfs heel moeilijke dingen komen in 'Doodgewoon' aan de orde, zoals een kind dat sterft of iemand die zelf uit het leven stapt. Het levert een prachtige verzameling troostrijke gedichten op, met schitterende illustraties.

Gewoon pech als je moeder borstkanker heeft: Esther Smid met tekeningen van Luna Bongers



Uitleg over wat er gebeurt als je moeder borstkanker krijgt. Met tekeningen in zwart-wit. Vanaf ca. 11 jaar.

Wanneer je moeder borstkanker krijgt, schrik je heel erg. Je weet natuurlijk niet wat er allemaal gaat gebeuren. Zelfs volwassenen hebben soms geen idee. Moet je gelijk naar het ziekenhuis als je borstkanker hebt? Wat voor onderzoeken komen er? Hoe komt het dat je kanker krijgt? Wat kunnen de artsen doen?

In dit boek vind je antwoorden op deze en nog veel meer vragen. Je kunt erin opschrijven wat je allemaal meemaakt en hoe dat voelt. Je kunt ook de reacties van kinderen lezen die hetzelfde meemaken als jij. Dit boek geeft je informatie, troost en hoop voor de toekomst. Het helpt je om de moeilijke periode van behandelingen zo goed mogelijk door te komen.



Een boom vol herinneringen: Britta Teckentrup

Dit prachtige prentenboek over rouw is een mooi aanknopingspunt om met kinderen *vanaf 4 jaar* te praten over de dood en herinneringen.



In 'Een boom vol herinneringen' heeft Vos een lang en gelukkig leven gehad, maar nu is hij moe. Hij zoekt een mooi plekje uit in het bos en valt in slaap. Voor altijd.

De andere dieren in het bos missen hun vriend en komen bij elkaar om mooie herinneringen aan Vos op te halen. Zonder dat ze het doorhebben, begint er een klein plantje te groeien op de plek waar Vos onder de sneeuw ligt. Bij elke herinnering wordt het plantje groter en mooier, tot er een enorme boom midden in het bos staat. Een boom vol herinneringen aan Vos.

Ik wil je nooit vergeten: Joanna Rowland en Thea Baker

Een verhaal over rouw en herinneringen voor kinderen *vanaf 5 jaar*



zelfs een huisdier

'Ik wil je nooit vergeten' is een troostrijk prentenboek voor kinderen die een dierbare verloren hebben. Een jong meisje heeft iemand verloren van wie ze heel veel houdt. Ze maakt een doos waarin ze momenten en herinneringen verzamelt, en ze vertelt over hoe ze zich voelt. Achterin het boek vind je meer informatie en tips om kinderen verder te helpen in hun rouwproces. Dit prentenboek maakt rouw bespreekbaar en helpt om het gesprek met kinderen aan te gaan. Door het unieke perspectief is het een universeel verhaal, dat gelezen kan worden bij het overlijden van een vriend, familielid of

Gekleurde tranen: Larissa van der Molen

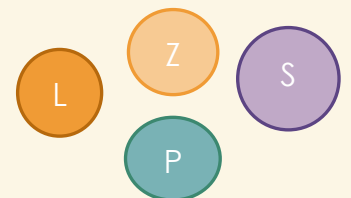
Dit boek is voor iedereen die meer wil weten over creatieve handreikingen die ingezet kunnen worden bij een (naderend) verlies

Het boek is geschikt voor (groot)ouder(s), begeleider(s), uitvaartondernemers, ritueelbegeleiders, leerkrachten, hulpverleners en voor andere die zich nauw betrokken voelen bij kinderen, jongeren of mensen met een verstandelijke beperking en/of vorm van autisme. Het boek laat zien hoe je creatief aan de slag kunt als vorm van rouwverwerking. Je kunt dit alleen doen of samen met anderen.

Denk hierbij bijvoorbeeld aan kinderen, jongeren, volwassenen of mensen met een verstandelijke beperking en/of een vorm van autisme.

Het boek kent vijf thema's:

1. Opdrachten voorafgaand aan een overlijden.
2. Opdrachten tijdens de voorbereiding van een uitvaart.
3. Opdrachten die je tijdens een uitvaart kunt uitvoeren.
4. Opdrachten en rituelen die je kunt uitvoeren na de uitvaart.
5. Opdrachten voor diverse herinneringsdagen.



Luisteren

Het Klokhuis: Podcast over dood en afscheid

Televisieprogramma Het Klokhuis maakte voor kinderen vier speciale tv- afleveringen over de dood en rouw. Vragen van kinderen na de uitzendingen leiden tot deze podcast waarin presentatrice Eva Cleven de vragen, samen met de experts, beantwoordt.

- Wat is dood?
- Afscheid nemen
- Begraven en cremieren
- Rouw

<https://www.hetklokhuis.nl/dossier/157/podcast/686/podcast-over-dood-en-afscheid>