

Cijfers & quotes

Nog niet alles is gezegd of geregeld



Prof. Dr. Manu Keirse, klinisch psycholoog en de dood- & rouwexpert van België:

"Ieder mens krijgt te maken met verlies, en ieder mens wil er het liefst ver van blijven. Terwijl het onvermijdelijk is. Dood en rouw zijn uit onze samenleving verdwenen; sterven gebeurt meestal in ziekenhuizen of zorgcentra. Verdriet en verlies zijn verbannen naar de intieme kring. We moeten opnieuw leren dat de dood bij het leven hoort. De SIRE campagne kan mensen helpen vaker bewust stil te staan bij de dood."

Barbara van Beukering, journalist en schrijver van 'Je kunt het maar één keer doen':

"De dood is het grootste taboe in ons leven, de gedachte hieraan stoppen bij voorkeur zo ver mogelijk weg. Door er niet over na te denken en niet over te praten, zijn we steeds bang geworden voor de dood. En angst is de grootste vijand van een mooi en vredig sterfbed. Terwijl de mensen waarop we afscheid nemen van het leven grote impact heeft op de rouw van onze dierbaren. Als we de dood gaan zien als een natuurlijk onderdeel van het leven, en we praten er openlijk over, overvalt hij ons niet als hij plotseling voor de deur staat."



Gesprekspartners

Van de **59%** die praat over de dood, praat **51%** weinig/nooit met zijn kinderen en **48%** weinig/nooit met zijn ouders.

Met de partner wordt het vaakst over de dood gesproken: **51%** vaak/regelmatig.



Rob Bruntink, journalist, auteur en expert op het gebied van palliatieve zorg:

"Als journalist, docent en organisator van Death Cafés heb ik de voorbije tientallen jaren met honderden, duizenden mensen over de dood gesproken. Met patiënten, met zorgverleners, maar ook met 'gewone' burgers. Het mooie is: ik heb nog nooit van iemand terug gehoord dat hij er spijt van had om over de dood te praten. Met andere woorden: je doet niemand niets naars aan door over de dood te gaan praten. Je loopt eerder het risico dat je iemands leven hierdoor verrijkt. Vandaar mijn overtuiging dat je met praten over de dood laat zien hoezeer je het leven serieus neemt. Van jezelf, én van de ander."

Ineke Visser, bedenker onderwerp en voorzitter Landelijk Expertisecentrum Sterven:

"Praten met naasten over het levensende – hoe moeilijk soms ook – blijkt steeds meer als bijzonder waardevol en verbindend te worden ervaren. Het geeft niet alleen rust in het hoofd en vrede in het hart maar voorkomt ook dat het omgaan met verlies onnodig zwaar is. De SIRE campagne helpt mensen zich hiervan bewust te worden."

"In de komende tien jaar zal het aantal mensen dat jaarlijks in ons land overlijdt met 14% toenemen. Dat geeft aan hoe urgent het onderwerp is."

Tanja van Roosmalen, Orthopedagogische kinderrouwtherapeut:

"Kinderen leren van hun ouders hoe je in het leven omgaat met verlies en tegenslag."

Ervaring met de dood

83% heeft te maken gehad met de dood.



Voor **44%** is de impact van het stervensproces veel groter dan verwacht (angst, impact, gebrek aan kennis).

Bewustzijn sterven(sproces)

Slechts **16%** is bewust bezig met het eigen sterven.



Sander de Hossan, longarts en specialist palliatieve zorg:

"Door de vooruitgang in de medische wetenschap lijkt alles maakbaar in het leven. Medici spreken te weinig over de dood, omdat de focus ligt op beter maken. Mijn (geleende) motto is: 'Voeg leven toe aan de dagen, niet dagen aan het leven'. Het afronden van je leven is kwaliteit van sterven. De dood is een gegeven, maar laten we het vooral hebben over dat stukje ervóór. Pak elkaar als familie stevig vast, neem de tijd om terug te blikken, creëer ruimte om afscheid te nemen. Dat helpt niet alleen de stervende, maar ook de nabestaanden in hun rouwproces. Dat gesprek is moeilijk, maar levert zoveel op aan kwaliteit. Het afronden van je leven is kwaliteit van sterven."

Prof. Dr. Manu Keirse, klinisch psycholoog en de dood- & rouwexpert van België:

"Sterven is verhuizen van de binnenwereld naar het hart van mensen die van je houden."

Laatste fase

97% is het eens met de stelling: 'Elkaar nabij zijn in laatste levensfase kan, zowel voor de stervende als voor achterblijvers, iets extra's betekenen'

53% van de onderzochte groep vindt dat praten over de dood helpt om de laatste fase gerust tegemoet te gaan.

52% ziet in dat als naasten de wensen kennen, het de verwerking vergemakkelijkt

Angst om te sterven

